

4 (103) 2020

Kwartalnik Edukacyjny



*egzamin
ósmoklasisty
matura*

2021

Kwartalnik Edukacyjny

Ukazuje się od 1993 r.



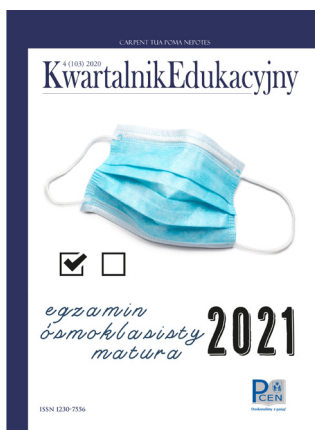
ODNAJDŹMY SIĘ
W NOWYCH REALIACH

Plany wydawnicze

- **TIK – nowe narzędzia, nowe pomysły po pandemii** (termin nadsyłania tekstów: 15 kwietnia 2021 r.)
- **Wychowanie do starości...** (termin nadsyłania tekstów: 15 czerwca 2021 r.)
- **Rok rocznic...** (termin nadsyłania tekstów: koniec sierpnia 2021 r.)
- **Nowa Matura 2023** (termin nadsyłania tekstów: koniec października 2021 r.)

Pisz do nas
DOBRE TEKSTY!
KWARTALNIK@PCEN.PL

artykuł naukowy • recenzja • sprawozdanie • szkic krytyczny • esej naukowy



Kwartalnik Edukacyjny

czasopismo naukowe

Ukazuje się od 1993 r.

Redaguje zespół:

mgr Krystyna Wróblewska (dyrektor PZPW)
dr Mariusz Kalandyk (red. naczej.)
dr Dorota Szumna (z-ca red. naczej.)
mgr Urszula Szymańska-Kujawa

Redakcja Naukowa:

prof. zw. dr hab. Kazimierz Ożóg –
przewodniczący
prof. zw. dr hab. Zbigniew Andres
prof. zw. dr hab. Marek Stanisław
prof. zw. dr hab. Kazimierz Szmyd
dr hab. Beata Szluz, prof. UR
dr hab. Anna Szylar
dr Zofia Frączek
dr hab. Urszula Gruca-Miąsik, prof. UR
dr Wiesława Walc
dr Małgorzata Zaborniak-Sobczak

Skład i łamanie:

Justyna Chrobak
Andrzej Iskrzycki
Mariusz Kalandyk

Projekt okładki:

Andrzej Iskrzycki

Wydawca:

Podkarpackie Centrum Edukacji Nauczycieli
przy PZPW w Rzeszowie
35-036 Rzeszów, ul. Niedzielskiego 2
tel. 17 85 340 97 w. 40
e-mail: kwartalnik@pcen.pl; ke.pcen.pl

Szanowni Państwo,

przedstawiamy wyniki kwerendy, którą wykonali nauczyciele doradcy metodyczni oraz nauczyciele konsultanci PCEN w związku ze zmianami wymagań dotyczących egzaminu ósmoklasisty oraz matury w roku szkolnym 2020/21. Przedstawione artykuły zawierają nie tylko opis konkretnych zmian wynikających z rozporządzenia MEiN z 16 grudnia 2020 r., lecz są przede wszystkim zbiorem dydaktycznych i metodycznych sugestii oraz porad. Pierwszy fragment numeru składa się z dwóch części: tej poświęconej egzaminowi w szkole podstawowej oraz drugiej - skupiającej się na wybranych przedmiotach maturalnych. Jesteśmy przekonani, że uwagi autorów pomogą Wam w codziennej pracy z uczniami w tak bardzo niesprzyjających warunkach. Z zainteresowaniem spotkać się może również wątek dotyczący psychologicznych i organizacyjnych aspektów pracy w warunkach pandemii.

Polecam również tekst (minireport) poświęcony zdrowemu stylowi życia. Ściślej: realizacji projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie” z wykorzystaniem doświadczeń szkoleniowych i edukacyjnych kolegów z Norwegii. Znajdziecie tam Państwo bogaty zestaw zagadnień wartych przemyślenia i wdrażania w polskich realiach edukacyjnych. Doświadczenia przyjaciół z Północy z pewnością pomogą nam zaplanować i zrealizować atrakcyjny dla ucznia cykl spotkań nie tyle „promujących zdrowy styl życia”, ile przyzwyczajających wszystkich uczestników zdarzeń edukacyjnych, w tym rodziców, do kształtowania na co dzień mądrych nawyków, które wzmacniają zdrowie i pozwalają lepiej żyć.

Zapraszamy do lektury.

Redakcja „Kwartalnika Edukacyjnego”

Kwartalnik Edukacyjny

Prezentowane materiały z działów *W kręgu nowych idei, Warsztatu badawczego. Innowacje* oraz *Dyskusje* objęto recenzją naukową.

Za publikację tekstu o charakterze naukowym autorzy otrzymują 5 punktów zgodnie z Rozporządzeniem MNiSW z 22 lutego 2019 r., w sprawie ewaluacji jakości działalności naukowej.

Redakcja zastrzega sobie prawo do adjustacji i dokonywania zmian formalnych w artykułach.

Ukazuje się w wersji papierowej (wersja pierwotna) oraz on-line.

© Copyright by Podkarpackie Centrum Edukacji Nauczycieli przy PZPW w Rzeszowie, Rzeszów 2020

Kwartalnik Edukacyjny

4 (103) zima 2020

EGZAMIN ÓSMOKLASISTY 2020/21

Dariusz Zięba, Monika Wołowicz, Podstawa programowa z języka polskiego a zmiana wymagań. Dwugłos	3
Maria Bryk, Adam Kawalek, Matematyka – egzamin ósmoklasisty w 2021 roku	10
Sylwia Przybyło, Joanna Wiśniewska, Zmiany wymagań na egzaminie ósmoklasisty z języka angielskiego w 2021 roku	15

EGZAMIN MATURALNY 2020/21

Marta Bonarek-Socha, Egzamin maturalny z języka polskiego w roku 2021	24
Bogdan Wójtowicz, Zmiany w egzaminie maturalnym z matematyki w 2021 roku	30
Ewa Bereś, Agata Lorens, Zmiany wymagań w zakresie egzaminu maturalnego z historii w roku szkolnym 2020/21	39
Joanna Kordzikowska, Małgorzata Kutrzeba, Zmiany wymagań egzaminacyjnych na maturze z wiedzy o społeczeństwie w 2021 roku	44
Małgorzata Podolak, Zmiany w wymaganiach egzaminacyjnych z biologii w roku 2021	50
Izabela Pyra, Egzamin maturalny z chemii w 2021 roku	53

EDUKACJA ZDALNA W WARUNKACH PANDEMII

Aleksandra Kujawa, Psychologiczne problemy związane z edukacją zdalną	58
Bernadeta Burdzy, Książką w koronawirusa	64
Roman Zych, Konferencja dla nauczycieli „Jak uczyć o Holokauście?” w ramach obchodów XIV Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu – 18 lutego 2021 r.	67
Krystyna Biernacka, Nauczanie zdalne: zestawienie bibliograficzne	70

EDUKACJA ZDROWOTNA W NORWEGII

Barbara Wolny, Realizacja projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie” – szkolenie z wykorzystaniem nowoczesnych technologii	73
--	----

FELIETON

To lubię!, Mariusz Kalandyk, Egzaminy i czarne kafelki!	120
--	-----

Podstawa programowa z języka polskiego a zmiana wymagań. Dwugłos

Dariusz Zięba

Gdy byłem uczniem szkoły podstawowej, nauczyciel nakazywał nam czytanie wierszy, opowiadań, fragmentów powieści zamieszczonych w podręczniku. Wówczas nie zastanawiałem się, dlaczego czytam to, a nie coś innego. Nie zdawałem sobie sprawy, że istnieje coś więcej niż podręcznik, że istnieje dokument, na podstawie którego ktoś wybrał teksty do podręcznika. Nie zdawałem sobie sprawy, że istnieje podstawa programowa.

Świadomość istnienia podstawy programowej pojawiła się dopiero wtedy, gdy stałem się nauczycielem. Zderzenie z tym dokumentem nie było bolesne, ale uświadamiało funkcjonowanie systemu prawnego, którego najważniejszym elementem jest właśnie podstawa programowa. Ważniejszym niż podręcznik.

Zależność między podstawą programową, podręcznikiem a programem stała się ważnym nauczycielskim zagadnieniem dopiero wtedy, gdy dopuszczono do użytku wiele programów, a co za tym idzie – powiązanych z nimi podręczników. Przed nauczycielem pojawił się problem, czego tak naprawdę uczyć i czego się trzymać, w szczególności w związku z egzaminami zewnętrznymi. Wypracowanie zostało zastąpione testem.

Ten krótki rys historyczny zmian w oświacie nabrał jeszcze dodatkowych sensów w roku 2021 po doświadczeniach edukacji zdalnej związanej z pandemią. Te wymuszone sytuacją zmiany dwukrotnie wpłynęły na organizację egzaminów zewnętrznych, przy czym druga zmiana dopiero przed nami. W roku 2020/2021 najważniejsze będzie Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 16.12.2020. To właśnie ono wyznacza obecnie charakter działań nauczyciela, podejmowane przez niego tematy i zagadnienia, by przygotować możliwie jak najlepiej uczniów do egzaminów zewnętrznych. Pamiętać jednak należy, że ta sytuacja trwać będzie do egzaminów, czyli do maja 2021 roku.

Później rozwiązania przyjęte w dokumencie staną się bezprzedmiotowe. Oznacza to, że podstawa programowa nadal pozostaje najważniejszym dokumentem określającym treści omawiane na lekcjach poszczególnych przedmiotów.

Gdy w szkole podstawowej czytałem „zaproprowowane” mi teksty, nawet nie myślałem o podstawie programowej. Ot, razem z Boryną wyszedłem na jego ostatni siew (w podręczniku znalazł się fragment *Chłopów*, który zatytułowano *Śmierć Boryny*). Obraz mężczyzny rzucającego ziarno w glebę, mimo że to nie pora po temu, wywarł na mnie wielkie wrażenie. Śmiertelnie chory człowiek wykonuje swój obowiązek bezwiednie, kierowany „przymusem” wypracowanym przez długie lata swego życia, trzodzi się, by zapewnić chleb. Postawa taka budzi szacunek dla pracy, dla ludzkiego wysiłku. Czy Boryna „musiał” tak pracować? Chyba tak. A ja zapamiętałem sobie Borynę na całe życie.

Albo Jurand (*Krzyżacy*). Jest już okaleczony: nie widzi, nie może mówić, nie ma ręki, jest zniedołężniały. I właśnie wtedy przyprowadzają do niego Zygryda de Löve, sprawcę jego nieszczęść. Wszyscy wiedzą, że całe życie Juranda poświęcone było zemście, do której były powody. Jednak nawet oswojeni ze śmiercią rycerze są przerażeni, gdy Jurand bierze mały sztylet i zbliża się do jeńca. Po omacku, niedołącznie wodzi rękami po ciele Krzyżaka. Nietrudno sobie wyobrazić, jaką śmiercią zginie Zygryd. „Literacki” czas ciągnie się niemiłosiernie... Tymczasem... Jurand przecina więzy i uwalnia krzyżackiego rycerza. Zapamiętałem lekcję wybaczenia, głęboko chrześcijańską.

Przykłady mogę mnożyć. Pamiętam piękną (i pięknie opowiedzianą) historię kilku rosyjskich chłopów pogryzionych przez wściekłego psa, którzy czekają na ratunek, na lekarstwo, po które przybyli do Francji z Rosji z nadzieją wyzdrowienia. To praca naukowca lekarza ratuje im życie. Został mi do dziś wielki szacunek dla nauki służącej ludziom. Dr Mengele zapewne był sprawnym lekarzem i posiadał wiedzę medyczną – co z tego? Zapamiętałem sobie literackie, oparte na faktach, doświadczenia obozowe i wojenne.

Z drugiej strony literatura daje obrazy ludzkiego szczęścia i radości. *Fraszki* Jana Kochanowskiego to doskonały przykład. Z postacią naszego wielkiego poety zapoznałem się poprzez książkę biograficzną *Kto mi dał skrzydła?* Bohater zdaje sobie sprawę, jak wiele osiągnął, ile zyskała polska mowa dzięki jego wierszom i przekładom. „Cięższą podajcie mi zbroję” – deklaruje Kochanowski i dla mnie to sygnał, by przezwyciężyć swoje słabości.

Gdy czytałem opis burzy według Mickiewicza (*Pan Tadeusz*), autentycznie się bałem. Już teraz nie pamiętam, czy ważne dla mnie były zastosowane tam środki stylistyczne, wiem natomiast, że poezja Mickiewicza wywiera duże

wrażenie. Zaprowadziła mnie ona m.in. na Sycylię, gdzie u podnóża Etny powieszono zbójców, których schwycił Hrabia. Postać to bardzo ciekawa, podobnie jak wszystkie inne. Długo zastanawiałem się, dlaczego poemat, którego bohaterowie dokonują bohaterских czynów w soplicowskim kurniku, jest epopeją narodową (na pewno jest). Dramatyczna walka szlachty z Rosjanami straciła dużo na heroizmie, gdy dotarłem do opisu walki Maćka z rosyjskim instruktorem w pułku: „Docenił biegłość mistrza Maciek stary i lewą ręką włożył na nos okulary”. *Pan Tadeusz* to poezja najwyższej próby. Próbował jej dorównać adept boksu z książki *Sposób na Alcibiadesa*, który w ramach swoich prób literackich stworzył niezapomniany wiersz o znokautowanym bokserze z wymownym wersem, do dziś dźwięczącym mi w uszach: „Słyszać krzyk drobiu Więckowskiej nieświeży”.

Takie też książki prezentowałem uczniom. W zamian otrzymałem od nich wiedzę na temat *haiku*, literatury fantasy, grupy Paktofonika, wykonującej piosenkę *Jestem bogiem*. Taką deklarację złożyć mógł tylko młody człowiek, niezależnie od czasów, w których żył. Od razu przypomniałem sobie *Wielką improwizację*, pełną skargi Konrada na ten niesprawiedliwy świat, połączonej z pyszałkowatą, aczkolwiek szlachetną zapowiedzią, że świat urządzony przez niego byłby szczęśliwy. Wielka literatura nie traci na aktualności.

Z *Pana Tadeusza* zapamiętałem sobie także opowieść o „kraju lat dzieciennych”, który był bezpieczny.

Nie żałuję żadnej z przeczytanych w szkole lektur, tzn. jestem przekonany, że każda z nich wniosła ważne informacje o człowieku. Wybrano je i omówiono właśnie po to, bym jako młody człowiek mógł w sposób bezpieczny poznać ludzkie życie we wszystkich jego wymiarach smutnych i radosnych, bym mógł zrozumieć wszystkie sytuacje, w jakich może znaleźć się człowiek, mając nadzieję, że np. doświadczenie wojny nigdy nie będzie mi znane z autopsji, bym przeszedł krótki mentalny rozwój od młodości radości życia i optymizmu po doświadczenie mądrości życiowej późniejszego wieku. Dzięki książkom z różnych epok można odkryć to, co w ludzkim losie niezmiennie, ważne, i to, co ulega przemianom, co określa ludzką egzystencję tu i teraz (trzeba mieć świadomość, że współczesne mody także przeminają, a to oznacza, że potomni nie dostrzegą w dzisiejszych dziełach emanacji prawdy o życiu, tylko zbiór kolejnych schematów konstrukcyjnych: paradoksalnie, ratując tradycję, pozwalamy również przetrwać najwartościowszym utworom współczesnym).

Bo są wartości niezmiennie. Współczesna podstawa programowa z języka polskiego w szkole podstawowej przyjęta w roku 2017, a poprawiona

w 2018, wskazuje takie wartości, które jednocześnie stają się drogowskazami interpretacyjnymi dla nauczyciela w odniesieniu do wykazu lektur obowiązkowych i nadobowiązkowych. Wartości owe, których poszukujemy w lekturach, pozwalają właśnie opowiadać o człowieku, uwrażliwiać na potrzeby drugiego człowieka. Szkoda, żeśmy o tym zapomnieli. Współczesna humanistyka jest stechnicyzowana, nakazuje mówić o kompetencjach kluczowych, ale tak naprawdę to również chodzi o to, by młody człowiek umiał sobie poradzić w życiu: ze stresem, relacjami, problemami, niepowodzeniami, by odkrywał radość życia. Niektórzy nauczyciele mają obawy przed dawnymi lekturami, bo za długie, za stare, niezrozumiałe. Myślę, że zadaniem ośrodków doskonalenia jest dać siłę nauczycielom do zmierzenia się z trudnym zadaniem.

Każdy zdaje sobie sprawę ze zmian, jakie zachodzą w sposobie czytania. Stało się ono fragmentaryczne, powierzchowne. Zanika czytanie „od deski do deski”, a także czytanie „między wierszami”, dlatego tak trudno jest młodym czytelnikom odkrywać choćby ironię, niedopowiedzenia. Brak lektury skutkuje ubożeniem słownictwa, brakiem argumentów i przykładów, ograniczoną wiedzą o świecie, o którym trzeba się wypowiedzieć w wypracowaniach. Ze względu m.in. na konstrukcję arkuszy egzaminacyjnych zanikła ocena utworu literackiego ze względu na jego walory artystyczne, brak odczytania nie pozwala na swobodne poruszanie się w konwencjach. A jest to również wpisane we współczesną podstawę programową.

Współczesny młody człowiek kieruje się pragmatyzmem. Na tę potrzebę odpowiadają zapisy podstawy programowej, które dotyczą nauczania gramatyki czy retoryki. By sprostać wymaganiom współczesności, młody człowiek powinien być zapoznawany ze światem wirtualnym. Zadań dla nauczyciela polonisty jest bardzo dużo. Niektóre mogą być na razie odsunięte na bok, a praca dydaktyczna powinna być skoncentrowana na zapewnieniu sukcesu podczas egzaminu ósmoklasisty.

dr Dariusz Zięba *jest nauczycielem konsultantem
w Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli przy PZPW
w Rzeszowie*

Monika Wołowicz

Nie ulega wątpliwości, że współczesnych uczniów nie sposób porównywać z pokoleniem, które kończyło swoją edukację w szkole podstawowej 20 czy 30 lat temu. Młodzi ludzie nie znają świata bez dostępu do technologii informacyjnej, nie wyobrażają sobie funkcjonowania bez korzystania z nieograniczonych zasobów internetowych. Trudno im zrozumieć, że ich rodzice wyszukiwali informacje w opasłych tomach encyklopedii i słowników, które dostępne były w bibliotekach lub czytelnich. Wszak oni źródło wiedzy noszą zazwyczaj w kieszeni. Ich czas wolny wypełnia zwykle podróż po zakamarkach wirtualnego świata gier.

Nie możemy mieć cienia nadziei, że każdy z tych cyfrowych tubylców – jak zwykle się nazywać generację, która od najmłodszych lat jest związana z technologią – będzie takim pasjonatem literatury jak jego nauczyciel polonista. Nie ludźmy się, że młode społeczeństwo poczuje chęć współtowarzyszenia Borynie w czasie wysiewania zboża, że przestraszy się mickiewiczowskiej burzy, jeśli nie uzyska pomocy od przewodnika, mentora, „mistrza gry”. I tu ujawnia się jedna z ról nauczyciela polonisty, który powinien zejść z katedry wykładowcy i poprowadzić ucznia po świecie lektur, stosując aktywne metody nauczania, wykorzystując techniki bliskie uczniowskim zainteresowaniom.

Gdy sięgam pamięcią do lat szkolnych, do lekcji języka polskiego, przywołuję wspomnienie mojej polonistki. Nauczycielki z krwi i kości, pedagoga z powołania, osoby, która dawała nam – uczniom swobodę, zapewniała przestrzeń do tworzenia, do bycia kreatywnymi, pozwalała wyrażać i argumentować swoje zdanie bez zamykania w szablon. Wyprowadzała swoim zachowaniem współczesne tendencje w edukacji, a jednocześnie zarażała pasją, czego efekty są widoczne.

Tony Buzan potwierdza, że „musimy konsekwentnie dążyć do tego, aby nauka stała się osobistym, interaktywnym, wciąż nowym, rozwijającym doświadczeniem, a nie zastałym, bezosobowym, nudnym i uciążliwym przymusem”.

Nie czas i miejsce na to, by krytykować listę lektur. Zaproponowana w niej literatura wcale nie musi być nierozumiana przez uczniów! Zamiast wychodzić z założenia, że coś jest za stare, za długie, niezrozumiałe, należy znaleźć sposób na to, by przybliżyć młodym ludziom te teksty, pozwolić, żeby się w nich rozczytali. Z podziwem patrzę na tych nauczycieli, którzy, rezygnując z treści proponowanych przez autorów podręczników, poświęcają kolejne godziny

lekcyjne na wspólne czytanie *Pana Tadeusza*. Odkrywają karta po karcie, księga po księdze epopeję, pozwalając uczniom poczuć się pewnie w poruszanych przez Mickiewicza tematach. Przy okazji, co nader istotne, realizują treści z podstawy programowej. Mniej wcale nie znaczy gorzej! Pozwólmy zatem sobie na dokładniejsze podjęcie tematów ujętych w wymaganiach, kosztem tekstów proponowanych przez podręczniki.

W obliczu tegorocznych zmian, które dotyczą egzaminu ósmoklasisty, taka postawa nauczyciela polonisty wydaje się być jak najbardziej pożądana.

W jaki sposób zatem przygotować uczniów? Przed tym wyzwaniem stanęliśmy wszyscy i zapewne każdy poradzi z nim sobie na swój sposób. Tym, którzy jeszcze się głowią, jak uporać się z nie lada wyzwaniem, proponuję zacząć od przekazania uczniom informacji o obowiązujących w tym roku wymaganiach egzaminacyjnych. Pełna świadomość tego, czego mogą się spodziewać uspokoi ósmoklasistów, jak również pozwoli zdiagnozować ewentualne braki, nad którymi warto by jeszcze popracować.

Zasadnym byłoby również zaplanowanie przygotowań, powtórek. Do sporządzenia takiego planu niezbędna będzie informacja zwrotna od uczniów dotycząca tych zagadnień, które ich zdaniem należy odświeżyć. Pomimo tego, że podstawa programowa wyraźnie rozgranicza treści do zrealizowania w klasach IV–VI i VII–VIII, uczniów obowiązuje wiedza, którą zdobyli w toku pięcioletniej edukacji na II etapie kształcenia; wyjątkiem są lektury – uczeń musi wykazać się znajomością tych dzieł, które poznał w klasach VII i VIII.

Na początku wspólnej pracy przed egzaminem powinien znaleźć się też czas na określenie przez uczniów jasnego celu, jaki będzie im przyświecał w trakcie powtórek. Ósmoklasista musi wiedzieć, co dokładnie chce osiągnąć, jaki efekt mają przynieść przygotowania do egzaminu. Kiedy dostrzeże on powagę swoich poczynań, zorientuje się, jak może się dzięki temu rozwinąć i co jest w stanie zmienić. Zauważy sens swoich działań i z większym zapałem zaangażuje się w pracę nad osiągnięciem postawionego sobie celu.

Droga do egzaminu nie jest usłana różami, by dotrzeć do końca, trzeba się napracować. Ten karkołomny wręcz wysiłek w tym roku utrudnia sytuacja epidemiologiczna. Długie odosobnienie, brak kontaktów z rówieśnikami, poczucie niepewności i zagrożenia wpływają na wszystkich niekorzystnie. Tym mocnej odbierają to uczniowie, którzy stoją przed życiowym wyzwaniem, z jakim do tej pory się nie mierzyli. Nie zapominajmy więc o motywowaniu naszych podopiecznych podczas realizacji tego przedsięwzięcia. Pozwólmy uczniom na świętowanie małych sukcesów, dbajmy o pozytywne nastawienie,

pamiętajmy o informacji zwrotnej i nagrodach, które zmotywują ich do dalszego działania. Pamiętajmy, iż młodzi ludzie – przyzwyczajeni do tego, że po skończonej wirtualnej rozgrywce od razu otrzymują zestawienia i podsumowania odnoszące się do ich sposobu gry – oczekują informacji o postępach w nauce częściej niż dwa razy do roku!

Wiele z egzaminacyjnych zagadnień można powtarzać wspólnie z uczniami. Powtórki to jednak w znacznej mierze indywidualna praca ucznia. Tu rodzi się zasadnicze pytanie, czy nasi ósmoklasiści potrafią uczyć się samodzielnie? Choć w myśl podstawy programowej musimy rozwijać u uczniów umiejętność samokształcenia, to obszar ów jest często traktowany dość powierzchownie. A przecież można doskonalić te kompetencje na każdej lekcji. Warto poświęcić czas, by zaopatrzyć uczniów w techniki, które ułatwią im powtarzanie i zapamiętanie. Udowodnić, że powtarzanie jest kluczem do sukcesu, zauważyć, że w procesie nauczania należy korzystać ze wszystkich zmysłów, efektywnie notować oraz czerpać moc ze skojarzeń.

Niezmiernie ważną zdolnością, jaką musi obowiązkowo posiadać każdy z ósmoklasistów, jest umiejętność pracy z arkuszem egzaminacyjnym. Przeanalizowanie formuły egzaminu, zapoznanie się z rodzajami zadań, praca na gotowych formularzach z lat ubiegłych – to tylko propozycje działań, jakie powinien podjąć nauczyciel, by zaznajomić ucznia z konstrukcją egzaminu.

Przygotowanie ósmoklasistów do tego wielkiego sprawdzianu wiedzy i umiejętności jest trudnym zadaniem, przed którym stoją uczniowie i ich nauczyciele. Musimy potraktować egzamin jak wyzwanie, określić cel i zmierzać do jego realizacji, a przy okazji motywować uczniów do aktywności, monitorować ich postępy, uspokajać emocje i panować nad stresem. Podczas gdy uczniowie zajęci będą powtarzaniem literackich „pewniaków”, obowiązkowymi lekturami nauczycieli muszą stać się podstawa programowa i wymagania egzaminacyjne na rok 2021 (żaden z tych dokumentów nie zwalnia nas z realizacji drugiego). Mottem do działań niech zatem będą słowa Arthura Asha: „Zacznij tam, gdzie jesteś. Użyj tego, co masz. Zrób to, co możesz”.

Monika Wołowicz jest doradcą metodycznym z języka polskiego dla szkół podstawowych w Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli przy PZPW w Rzeszowie

Maria Bryk, Adam Kawalek

Matematyka – egzamin ósmoklasisty w 2021 roku

„Po pierwsze: nie gmerać przy ulu”; przypomina się znane wśród matematyków przysłowie pszczelarzy, odgrzebane po raz pierwszy po trzystu latach przez profesora Zbigniewa Marciniaka podczas prezentacji podstawy programowej w 2007 roku. Wszyscy nauczyciele zdają sobie sprawę z niebezpieczeństw związanych ze zmianami w utrwalonych i sprawnie działających systemach, w tym w obszarze wymagań egzaminacyjnych. Tym niemniej doświadczenia i trudności związane z edukacją zdalną wydają się przekonywać o potrzebie zmian w układzie tych wymagań. Zaniepokojeni nauczyciele od roku sygnalizują kłopoty dotyczące m.in. problemów z zapewnieniem obiektywizmu sprawdzania wiedzy z wykorzystaniem istniejących aplikacji. Informują jednocześnie o uboższych możliwościach dydaktycznych, związanych ze skróceniem lekcji w szkole podstawowej do 30 minut, o kłopotach z łączem internetowym w trakcie lekcji zdalnych, problemach z kontrolą poprawnie wykonanych rysunków, trudnościach w dostępie do niektórych pomocy dydaktycznych (np. do modeli w nauczaniu stereometrii). Uwzględniając postulaty nauczycieli, w związku z trwającą w Polsce i na świecie pandemią oraz koniecznością wprowadzenia nauki zdalnej, władze oświatowe postanowiły zawęzić wymagania egzaminacyjne w stosunku do obowiązującej podstawy programowej.

Uzasadniając usunięcie niektórych treści spośród wymagań egzaminacyjnych na egzaminie ósmoklasisty z matematyki, odwołano się m.in. do rzadkiego ich występowania podczas dotychczasowych egzaminów, specyficznego charakteru, który utrudniał ich nauczanie w trakcie edukacji zdalnej (np. treści geometryczne), położenia w obszarze niespójności pomiędzy starą a nową podstawą programową, kompleksowości, utrudniającej zrozumienie u ucznia, trudności w prezentacji modeli w trybie nauczania zdalnego, itp.

Wymagania zostały opracowane tak, że zapisano w nich tylko te umiejętności, które są niezbędne w dalszej edukacji i będą sprawdzane na tegorocznym egzaminie ósmoklasisty. W związku z tym w obecnym roku szkolnym na egzaminie ósmoklasisty z matematyki nie będziemy sprawdzać:

- zapisywania i odczytywania liczb w systemie rzymskim,
- obliczania wartości bezwzględnej,
- wykorzystywania obliczeń kalendarzowych,
- wykonywania działań na pierwiastkach,
- mnożenia dwumianu przez dwumian,
- zaznaczania zbioru liczbowego na osi liczbowej,
- stosowania wzorów z geometrii analitycznej: współrzędne środka odcinka, długość odcinka,
- rozpoznawania i stosowania własności kątów przyległych, wierzchołkowych, naprzemianległych i odpowiadających,
- stosowania nierówności trójkąta,
- korzystania z cech przystawiania trójkątów,
- rozpoznawania promienia, średnicy i cięciwy koła, i okręgu,
- stosowania twierdzenia odwrotnego do twierdzenia Pitagorasa,
- przeprowadzania dowodów geometrycznych,
- obliczania pola i objętości graniastosłupów innych niż proste i prawidłowe,
- obliczania pola i objętości ostrosłupów innych niż prawidłowe.

Opracowane i opublikowane w grudniu ubiegłego roku wymagania egzaminacyjne nie zmieniają obowiązującej podstawy programowej kształcenia ogólnego. Nadal jesteśmy zobligowani do jej realizacji w całości. Majowy termin egzaminu był znany już od początku obecnego roku szkolnego, realizację podstawy mamy zaplanowaną, a wymagania mają pomóc w opracowaniu lekcji powtórzeniowych przed egzaminem. W takim razie, jak przygotować ucznia do tegorocznego egzaminu ósmoklasisty?

Posłużę się słowami Sokratesa: „Ja nie mogę nauczyć nikogo niczego. Ja tylko mogę sprawić, aby inni zaczęli myśleć”. Nauczanie matematyki to ciągłe rozwijanie logicznego myślenia. Głównie chodzi nam o to, aby uczeń zaczął analizować, wnioskować, argumentować, dobierać strategię rozwiązania problemu.

Przygotowując uczniów do egzaminu, nie zapominajmy o jego idei i filozofii. Egzamin ma sprawdzić umiejętności, a nie bezmyślne odtwarzanie wiedzy. Uczeń, rozwiązując zadania, wykonuje konkretne czynności wynikające z treści. W obecnym roku szkolnym zmniejszono liczbę tych czynności o 5, pozostawiając dotychczasowy czas pracy z arkuszem.

Tak więc tegoroczny arkusz standardowy będzie oceniany 25 punktami, które będą przypadać na 19 zadań; wśród nich znajdzie się 15 zadań zamkniętych. Przypomnijmy, że arkusz egzaminacyjny w poprzednim roku

składał się z 21 zadań, za które uczeń mógł uzyskać 30 punktów, w tym 15 przypadało na zadania zamknięte i 15 na zadania otwarte. Zatem ograniczona zostanie liczba i złożoność zadań otwartych. Identyczne zmiany przyjęto dla arkuszy z dostosowaniami. Czas pracy pozostaje bez zmian i wynosi: dla arkuszy standardowych 100 minut a dla arkuszy z dostosowaniami 150 minut.

Opracowane wcześniej materiały powtórzeniowe możemy z powodzeniem wykorzystać, dostosowując je do obecnych wymagań tak, aby zdolnego ucznia nie ograniczać, a słabego i przeciętnego nie obciążać powtarzaniem materiału, który nie będzie sprawdzany.

Planując lekcje powtórzeniowe, warto sięgnąć do ogólnych wymagań egzaminacyjnych poprzedzających wymagania szczegółowe. Jest to swego rodzaju alfabet egzaminacyjny. Ponadto po każdym roku szkolnym opracowuje się w szkole i w OKE analizy jakościowe egzaminów zewnętrznych. Warto sięgnąć również do tych analiz i zachęcić do powtórzenia umiejętności, które corocznie wypadają słabo zarówno w szkole, jak i w skali całego kraju.

Warto przytoczyć cytat z Plutarcha: „Umysł nie jest naczyniem, które trzeba napęlić, lecz ogniem, który należy rozniecić”.

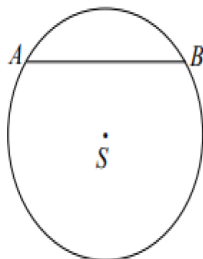
Rekomenduje się, aby w trakcie powtórek przeprowadzanych z uczniami do egzaminu:

- skupić się na wymaganiach egzaminacyjnych,
- podejść krytycznie do podręczników, wybierając tylko zadania istotne z punktu widzenia tegorocznych wymagań zamiast realizować je wszystkie liniowo i po kolei,
- ćwiczyć wszystkie kluczowe umiejętności zapisane w wymaganiach egzaminacyjnych,
- szczególną uwagę zwrócić na te umiejętności kluczowe, które na egzaminie ósmoklasisty wypadają najslabiej.

Na zakończenie przytaczamy przykłady zadań egzaminacyjnych z informatora CKE, które nie wystąpią w tym roku na egzaminie ósmoklasisty z matematyki.

Zadanie 2. (0–1)

W okręgu o środku S i promieniu 5 cm narysowano cięciwę AB o długości 8 cm.



Oceń prawdziwość podanych zdań. Wybierz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, albo F – jeśli jest fałszywe.

Odległość punktu S od cięciwy AB jest równa 3 cm.	P	F
Obwód trójkąta ASB jest równy 16 cm.	P	F

Uzasadnienie: Zadanie wymaga umiejętności rozpoznawania cięciwy i promienia okręgu oraz korzystania z ich własności.

Zadanie 4. (0–1)

Figura zacieniowana na rysunku jest równoległobokiem.



Oceń prawdziwość podanych zdań. Wybierz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, albo F – jeśli jest fałszywe.

Suma miar kątów α i β wynosi 180° .	P	F
Kąt α ma miarę 3 razy mniejszą niż kąt β .	P	F

Uzasadnienie: zadanie sprawdza znajomość własności kątów przyległych i naprzemianległych

Zadanie 6. (0–1)

Dokończ zdanie. Wybierz właściwą odpowiedź spośród podanych.

Wyrażenie: $(2a + 3b)(3b - 2a)$ jest równe

- A. $4a^2 - 12ab + 9b^2$
- B. $9b^2 + 12ab + 4a^2$
- C. $9b^2 - 4a^2$
- D. $4a^2 - 9b^2$

Uzasadnienie: zadanie sprawdza mnożenie dwumianu przez dwumian.

Zadanie 2. (0–1)

Uzasadnij, że pierwszy dzień września i pierwszy dzień grudnia tego samego roku wypadają w tym samym dniu tygodnia.

Uzasadnienie: zadanie sprawdza obliczenia kalendarzowe.

Maria Bryk jest nauczycielką matematyki w Szkole Podstawowej w Cmolasie oraz doradcą metodycznym; jest również aktywnym członkiem Oddziału Podkarpackiego Stowarzyszenia Nauczycieli Matematyki

Adam Kawalek jest nauczycielem konsultantem w PCEN przy PZPW w Rzeszowie, byłym doradcą metodycznym oraz przewodniczącym Oddziału Podkarpackiego Stowarzyszenia Nauczycieli Matematyki

Sylwia Przybyło
Joanna Wiśniewska

Zmiany wymagań na egzaminie ósmoklasisty z języka angielskiego w 2021 roku

Uczniowie i nauczyciele języka angielskiego wiedzą, że w tym roku egzamin ósmoklasisty będzie inny niż w latach poprzednich. Zapewne część zainteresowanych czekała na tę deklarację. Przed zespołem ekspertów stało ważne zadanie analizy treści podstawy programowej i *Informatora o egzaminie ósmoklasisty z języka angielskiego od roku szkolnego 2018/2019* oraz podjęcie decyzji, które z wymagań nie powinny znaleźć się na tej liście. Autorki artykułu przedstawiają genezę zmian w wymaganiach egzaminacyjnych, odwołując się do aktów prawnych Ministerstwa Edukacji i Nauki oraz dokumentów opublikowanych przez Centralną Komisję Egzaminacyjną, wyjaśniają przyczyny podjęcia decyzji przez ekspertów, omawiają zmiany w wymaganiach egzaminacyjnych i naświetlają praktyczne aspekty różnic.

Wymagania egzaminacyjne a podstawa programowa

Na początku należy odnieść się do podstawy programowej, która zgodnie z definicją, w brzmieniu nadanym w art. 4 pkt 24 Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe stanowi „obowiązkowe zestawy celów kształcenia i treści nauczania, w tym umiejętności, opisane w formie ogólnych i szczegółowych wymagań dotyczących wiedzy i umiejętności, które powinien posiadać uczeń po zakończeniu określonego etapu edukacyjnego oraz zadania wychowawczo-profilaktyczne szkoły, uwzględniane odpowiednio w programach wychowania przedszkolnego, programach nauczania i podczas realizacji zajęć z wychowawcą oraz umożliwiające ustalenie kryteriów ocen szkolnych i wymagań egzaminacyjnych, a także warunki i sposób realizacji tych podstaw programowych”¹. Jest to najważniejszy dokument określający treści, które nauczyciel jest obowiązany

¹ Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo Oświatowe, Dz.U. 2017 poz. 59.

realizować. Wraz z wprowadzeniem egzaminu ósmoklasisty opracowane zostały *Informatory o egzaminie z poszczególnych przedmiotów od roku szkolnego 2018/2019*. Zgodnie z zapisem w niniejszym dokumencie, „egzamin ósmoklasisty z języka obcego nowożytnego sprawdza, w jakim stopniu uczeń VIII klasy szkoły podstawowej spełnia wymagania określone w podstawie programowej kształcenia ogólnego dla pierwszych dwóch etapów edukacyjnych w wersji II.1. (klasy I–VIII)”², zatem podstawa programowa pełniła równocześnie funkcję wymagań egzaminacyjnych.

W bieżącym roku szkolnym 2020/2021, w odpowiedzi na utrudnione warunki nauki spowodowane epidemią COVID-19, Centralna Komisja Egzaminacyjna opublikowała odrębny dokument określający wymagania dotyczące egzaminu z języka obcego nowożytnego w formie *Aneksu do Informatora*. Wymagania egzaminacyjne w bieżącym roku szkolnym stanowią okrojona wersję podstawy programowej kształcenia ogólnego z przedmiotu język obcy nowożytny dla szkoły podstawowej. Należy podkreślić, iż zmiany dokonane w wymaganiach są jednorazowe a nauczyciele w dalszym ciągu zobowiązani są do realizowania podstawy programowej. Nie zapominajmy, że celem edukacji w szkole nie jest egzamin, ale nabycie określonych umiejętności językowych. Z drugiej strony, od wyniku egzaminu danego ucznia zależy, w którą stronę potoczy się jego kariera: jeśli uzyska wysoki wynik na egzaminie, wybierze szkołę średnią, która ułatwi mu w przyszłości podjęcie wymarzonych studiów i zdobycie dobrze płatnej pracy. Znaczenie wyniku egzaminacyjnego jest zatem duże, nie tylko dla całej społeczności szkolnej, ale też dla każdego ucznia.

Wymagania egzaminacyjne zostały opracowane w celu ułatwienia uczniom i nauczycielom przedmiotu organizację powtórzenia materiału oraz zwiększenia szansy ucznia, obniżonej na skutek utrudnionych warunków kształcenia, na uzyskanie dobrego wyniku na egzaminie. Ponadto, zdefiniowanie wymagań egzaminacyjnych jest zasadne względem uczniów, którzy przez ostatnie miesiące kształcili się w trudniejszych warunkach. Wymaganie od uczniów tego samego, czego wymaga się w warunkach bardziej sprzyjających edukacji byłoby nieuczciwe³.

² *Informator o egzaminie ósmoklasisty z języka angielskiego od roku szkolnego 2018/2019*. Centralna Komisja Egzaminacyjna, Warszawa 2017, s. 5.

³ A. Kodzis, *Egzamin Ósmoklasisty w 2021 roku. Vademecum nauczyciela. Język angielski*, ORE, Warszawa 2021, s. 14–15.

Geneza zmian i regulacje prawne

Sytuacja epidemiczna w kraju i Europie, trwająca od początku 2020 r., zmieniła sposób funkcjonowania wszystkich aspektów życia codziennego człowieka, w tym także edukację. Od marca do czerwca 2020 roku dzieci i młodzież realizowały obowiązek szkolny w formie zdalnej. Po przerwie wakacyjnej uczniowie wrócili do szkół, jednak już w połowie października powrócono do zdalnego nauczania. Niezadawalająca infrastruktura telekomunikacyjna, niewystarczający sprzęt, brak bezpośredniego kontaktu uczniów z nauczycielami i brak nadzoru nad rzeczywistą aktywnością ucznia to czynniki, które uniemożliwiają przygotowanie uczniów do egzaminu ósmoklasisty na planowanym poziomie biegłości językowej. Ministerstwo Edukacji i Nauki zapowiedziało, że egzaminy ósmoklasisty oraz maturalny w roku szkolnym 2020/2021 zostaną przeprowadzone wyjątkowo na podstawie wymagań egzaminacyjnych, a nie – jak w ubiegłych latach – na podstawie wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

Ministerstwo Edukacji i Nauki podjęło dyskusję nad wymaganiami egzaminacyjnymi w 2021 r., zapraszając zainteresowanych do prekonsultacji propozycji wymagań egzaminacyjnych dotyczących egzaminu maturalnego oraz egzaminu ósmoklasisty w roku szkolnym 2020/2021. Prekonsultacje odbyły się w terminie od 20 do 27 listopada 2020 r.⁴. Wszystkie przesłane opinie zostały przekazane zespołom, które w kolejnym etapie prac dokonały analizy propozycji i modyfikacji projektu. Otrzymano 2487 uwag, w tym dotyczących języków obcych, które zostały przekazane do analizy ekspertom z poszczególnych przedmiotów. Nadesłane uwagi dotyczyły:

- odwołania matur ustnych w związku z epidemią,
- propozycji rezygnacji z kolejnych treści nauczania określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego,
- zniesienia obowiązku zdawania matury na poziomie rozszerzonym,
- zmiany terminu i formuły egzaminów ustnych i pisemnych⁵.

Akt prawny regulujący wymagania egzaminacyjne w 2021 roku stanowi Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 16.12.2020 roku

⁴ *Prekonsultacje propozycji wymagań egzaminacyjnych – zachęcamy do udziału* [online], gov.pl Serwis Rzeczypospolitej Polskiej [dostęp: 30 I 2021]. Dostępny w Internecie: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/prekonsultacje-propozycji-wymagan-egzaminacyjnych>.

⁵ *Wymagania egzaminacyjne – prekonsultacje zakończone* [online], gov.pl Serwis Rzeczypospolitej Polskiej [dostęp: 30 I 2021]. Dostępny w Internecie: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wymagania-egzaminacyjne-prekonsultacje-zakonczone>.

zmieniające rozporządzenie w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19. Na podstawie art. 30c ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe⁶ zarządzono zmiany obejmujące m.in. egzamin ósmoklasisty, które umieszczone zostały w punkcie 14: po § 11kw dodaje się § 11kwa w brzmieniu: „§11kwa. W 2021 r. egzamin ósmoklasisty będzie przeprowadzany na podstawie wymagań egzaminacyjnych określonych w załączniku nr 1 do rozporządzenia oraz będzie sprawdzał, w jakim stopniu uczeń spełnia te wymagania”⁷. W dokumencie poinformowano o terminie podania do publicznej wiadomości przez Dyrektora CKE sposobu organizacji i przeprowadzania danego egzaminu. W rozporządzeniu uwzględniono informacje o sposobie przeszkolenia członków zespołu egzaminacyjnego i egzaminatorów. W dniach 14–17 grudnia Ośrodek Rozwoju Edukacji przeprowadził szkolenia z zakresu wprowadzanych zmian w wymaganiach egzaminacyjnych na egzaminie ósmoklasisty. W szkoleniach, opracowanych we współpracy z Centralną Komisją Egzaminacyjną, uczestniczyli nauczyciele konsultanci i doradcy metodyczni. Zakres zagadnień szkoleniowych obejmował wprowadzenie do zmian w zakresie wymagań ogólnych i szczegółowych na egzaminie ósmoklasisty/maturalnym w roku 2021 w zakresie danego przedmiotu, analizę porównawczą oraz wdrożenie zmian w pracy z uczniem. Po zakończeniu szkoleń ich uczestnicy przeprowadzili w swoich placówkach szkolenia kaskadowe dla nauczycieli przygotowujących uczniów do egzaminów zewnętrznych w 2021 r. W Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli, w terminie od 8 stycznia do 5 lutego br., przeprowadzono dziewięć form szkoleniowych przeznaczonych dla nauczycieli języka angielskiego.

16 grudnia 2020 roku CKE przekazała informacje dotyczące najważniejszych zmian w formule arkuszy egzaminacyjnych z poszczególnych przedmiotów na egzaminach w 2021 r. Oto zmiany dotyczące egzaminu ósmoklasisty z języka obcego nowożytnego:

- egzamin przeprowadzany będzie na podstawie wymagań egzaminacyjnych, zawierających ograniczony zakres wymagań podstawy programowej oraz ograniczony zakres środków gramatycznych,

⁶ Dz.U. z 2020 r. poz. 910 i 1378.

⁷ Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 16 grudnia 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem CoVid-19, Dz.U. 2020 poz. 2314.

- oczekiwany średni poziom biegłości językowej, w tym zakresu środków językowych w wypowiedziach pisemnych (w skali ESOKJ⁸) – A2,
- czas trwania: **90 minut**,
- za rozwiązanie zadań można uzyskać maksymalnie **55 punktów** (5 pkt mniej niż w latach ubiegłych), w tym: 34 pkt – zadania zamknięte, 21 pkt – zadania otwarte,
- **mniejsza liczba zadań** otwartych sprawdzających umiejętność rozumienia ze słuchu, umiejętność reagowania i znajomość środków językowych oraz zadań zamkniętych sprawdzających rozumienie tekstów pisanych i znajomość środków językowych⁹.

Szczegółowe informacje zostały opublikowane w *Aneksach do informatorów* w dniu 28 grudnia 2020 roku¹⁰.

Kryteria wyboru wymagań egzaminacyjnych

Wybierając treści do wymagań egzaminacyjnych eksperci CKE kierowali się przede wszystkim kryterium użyteczności danej umiejętności w komunikacji na poziomie językowym oczekiwanym od ucznia kończącego szkołę podstawową. Sam fakt wyższego stopnia trudności pewnych zagadnień nie stanowił dostatecznego uzasadnienia dla ich pominięcia. W wymaganiach egzaminacyjnych ani w zakresie wymaganych struktur na rok 2021 nie zostały zamieszczone wiadomości ani umiejętności, które są w większości szkół kształcone w ostatnich miesiącach przed egzaminem, gdyż nie było możliwe opanowanie ich w dostatecznym stopniu przez uczniów. Co więcej, w wymaganiach egzaminacyjnych dotyczących egzaminu przeprowadzanego w formie pisemnej nie znalazły się te zapisy podstawy programowej, które nie są adekwatne do pisemnej formuły egzaminu, jak również nie są możliwe do sprawdzenia w sytuacji egzaminacyjnej. Znakiem tego w wymaganiach egzaminacyjnych nie ma żadnych wymagań ogólnych ani szczegółowych dotyczących ustnego kanału komunikacji, z wyjątkiem wymagań dotyczących

⁸ ESOKJ – Europejski System Opisu Kształcenia Językowego (ang. the Common European Framework of Reference for Languages, CEFR) stanowi dokument Rady Europy, określa poziomy biegłości, które pozwalają mierzyć postępy uczących się na każdym etapie nauki.

⁹ *Wymagania na egzaminach ósmoklasisty i maturalnym – rozporządzenie podpisane* [online], gov.pl Serwis Rzeczypospolitej Polskiej [dostęp: 30 I 2021]. Dostępny w Internecie: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wymagania-na-egzaminach-osmoklasisty-i-maturalnym>.

¹⁰ *Aneks do Informatora o egzaminie ósmoklasisty z języka angielskiego obowiązujący w roku szkolnym 2020/2021* [dostęp: 30 I 2021]. Dostępny w Internecie: https://cke.gov.pl/images/_EGZAMIN_OSMOKLASISTY/Informatory/aneks/Aneks_P1_angielski.pdf.

rozumienia ze słuchu. W wymaganiach egzaminacyjnych pominięto również umiejętności takie jak np. korzystanie ze słownika, współdziałanie w grupie czy korzystanie z takich źródeł informacji, które podczas egzaminu ósmoklasisty nie są dostępne dla zdających¹¹.

Różnice między wymaganiami sprawdzanymi na egzaminach ósmoklasisty w latach 2019–2020 a wymaganiami egzaminacyjnymi w 2021 roku

Zgodnie z zapisem ujętym w podstawie programowej z 2017 r.¹² uczeń kończący II etap kształcenia ogólnego powinien posługiwać się językiem obcym nowożytnym na poziomie A2+ (B1 w zakresie rozumienia wypowiedzi) wg skali ESOKJ. *Aneks do Informatora* wprowadza zmianę w tym zakresie. Średni oczekiwany poziom biegłości językowej, w tym zakresu środków językowych w wypowiedziach pisemnych, określany jest jako A2. W przypisie nr 11 zamieszczono Tabelę Samooceny ESOKJ¹³ z podziałem na poszczególne umiejętności receptywne i produktywne, jednakże należy mieć świadomość, iż poziomy w skali ESOKJ ustalane są międzynarodowo, a podawana tam klasyfikacja oparta jest na badaniach częstotliwości stosowania danego środka językowego na świecie, a zatem zwykle nie są adresowane tylko do rodzimych użytkowników danego języka, nie mają też odniesienia do podobieństw i różnic między określonymi językami. Jest to jedynie orientacyjne określenie poziomu językowego.

Zmiany w poziomie językowym będą obejmować: formułowanie zdań za pomocą języka na poziomie A2, teksty będące podstawą zadań egzaminacyjnych sprawdzających wymaganie ogólne rozumienie wypowiedzi, słownictwo i struktury gramatyczne wyłącznie z poziomu A2 lub niższego, oraz obniżone wymagania w jednym z kryteriów oceny wypowiedzi pisemnej – kryterium zakresu środków językowych¹⁴.

Drugą odnotowaną różnicą są zmiany w wymaganiach ogólnych i szczegółowych, stanowiących podstawę zadań egzaminacyjnych. Pominięte

¹¹ A. Kodzis, *op. cit.* (*Egzamin Ósmoklasisty w 2021 roku...*), s. 13–14.

¹² *Podstawa programowa kształcenia ogólnego z komentarzem. Szkoła Podstawowa, język obcy nowożytny*, s. 27 [online], [dostęp: 30 I 2021]. Dostępny w Internecie: https://cke.gov.pl/images/_EGZAMIN_OSMOKLASISTY/Podstawa_programowa/SP_PP_2017_Jezyk_obcy_nowozytny.pdf

¹³ *Tabela Samooceny ESOKJ* [online], Oficjalna strona internetowa Unii Europejskiej [dostęp 30 I 2021]. Dostępny w Internecie: <https://europa.eu/europass/pl/common-european-framework-reference>

¹⁴ A. Kodzis, *op. cit.* (*Egzamin Ósmoklasisty...*), s. 16.

zostały wszelkie komentarze oraz zalecenia dotyczące realizacji podstawy programowej w szkole, a także inne zapisy, które nie mają zastosowania w sytuacji egzaminacyjnej, tj. umiejętności korzystania ze słownika, przetwarzania informacji zawartych w materiałach audiowizualnych, współdziałania w grupie czy stosowania mnemotechnik. Ponadto, pisemna forma egzaminu powoduje usunięcie z listy wymagań zapisów związanych z ustnym kanałem komunikacji, natomiast zapisy podstawy programowej dotyczące reagowania ustnego i pisemnego zostały połączone, gdyż reagowanie w obu formach na egzaminie i tak jest sprawdzane wyłącznie pisemnie. W wymaganiach egzaminacyjnych nie ujęto umiejętności składania życzeń i odpowiadania na życzenia oraz umiejętności prowadzenia prostych negocjacji w sytuacjach życia codziennego. Są to najbardziej skomplikowane umiejętności w zakresie reagowania językowego i zwykle mniej ćwiczone¹⁵.

Trzecia różnica obejmuje zmiany w wymaganiach szczegółowych. W zakresie rozumienia wypowiedzi pisemnych zrezygnowano ze sprawdzenia umiejętności układania informacji w określonym porządku. Wypowiedź pisemna została zredukowana do trzech form: wiadomość, e-mail, wpis na blogu, a zatem nie wymaga się od ucznia rozróżniania i stosowania formalnego i nieformalnego stylu wypowiedzi.

Czwarta różnica dotyczy zakresów tematycznych z podstawy programowej wraz z podkategoriami tematycznymi. W związku z obniżeniem poziomu biegłości językowej egzaminu ósmoklasisty usunięte zostały niektóre obszary tematyczne (tab. 1).

Tabela 1. Środki językowe usunięte z wymagań egzaminacyjnych w roku 2021.

Zakres tematyczny	Podkategoria tematyczna
CZŁOWIEK	okresy życia
EDUKACJA	oceny szkolne
PRACA	wybór zawodu
ŻYCIE PRYWATNE	styl życia, konflikty
ŻYWIENIE	nawyki żywieniowe
ZAKUPY I USŁUGI	środki płatnicze
KULTURA	dziedziny kultury, twórcy i ich dzieła
NAUKA I TECHNIKA	odkrycia naukowe
ŚWIAT PRZYRODY	zagrożenie środowiska naturalnego
ŻYCIE SPOŁECZNE	cały zakres tematyczny

Źródło: opracowanie własne na podstawie wymagań egzaminacyjnych CKE.

¹⁵ *Ibidem*, s. 17.

Piąta różnica odnosi się do zakresu funkcji językowych. W wyniku konsultacji z czynnymi nauczycielami oraz ekspertami CKE oraz okręgowych komisji egzaminacyjnych przeprowadzonych od 20 do 27 listopada 2020 roku zdecydowano się usunąć następujące zagadnienia:

- czas *Past Perfect*,
- zaimki wzajemne,
- *unless*,
- zdania w stronie biernej w czasie *Past Perfect*,
- pytania pośrednie,
- zdania w mowie zależnej.

W tekstach na rozumienie ze słuchu oraz rozumienie tekstów pisanych mogą wystąpić środki gramatyczne spoza listy. Znajomość takich środków nie będzie jednak warunkowała poprawnego rozwiązania zadań egzaminacyjnych.

Szósta, ostatnia różnica związana jest z organizacją egzaminu ósmoklasisty. Forma egzaminu nie została zmieniona, nadal będzie to egzamin pisemny, jednak liczba zadań została zmniejszona o 5 przy zachowaniu pełnego czasu przeprowadzenia egzaminu, tj. 90 minut dla uczniów bez niepełnosprawności. Za rozwiązanie wszystkich zadań w arkuszu egzaminacyjnym uczeń będzie mógł otrzymać maksymalnie 55 punktów. Dla uczniów ze specyficznymi potrzebami edukacyjnymi czas będzie wydłużony na dotychczasowych zasadach. Należy podkreślić, iż zmniejszenie liczby zadań odnosi się do mniejszej liczby jednostek, nie wiązek zadań. Redukcja liczby zadań dotyczyć będzie zarówno zadań otwartych, sprawdzających umiejętność rozumienia ze słuchu, znajomość funkcji oraz środków językowych, jak i zadań zamkniętych, sprawdzających rozumienie tekstów pisanych i znajomość środków językowych.

Wnioski

Wprowadzone zmiany zapewne wpłyną na sposób doboru treści przez nauczycieli. Doświadczenie pokazuje, że dość trudno było zrealizować wszystkie działy tematyczne ujęte w podstawie programowej, a jednym z trudniejszych działów z pewnością było słownictwo związane z państwem i społeczeństwem. Pozostawienie tylko trzech form wypowiedzi pozwoli uczniom w lepszym stopniu opanować umiejętność redagowania tekstu. Usunięcie skomplikowanych zagadnień gramatycznych, takich jak pytania podrzędne czy mowa zależna powinno wpłynąć na stopień łatwości egzaminu i to, jak jest on postrzegany przez uczniów. Aktualne warunki nauczania utrudniają planową realizację

podstawy programowej oraz należyte wyćwiczenie zagadnień i umiejętności w niej zawartych, dlatego obniżenie wymagań ma na celu dostosowanie formuły egzaminu do umiejętności nabytych podczas nauczania zdalnego. Z kolei nauczyciele mają możliwość poświęcenia wystarczającej ilości czasu na doskonalenie umiejętności sprawdzanych podczas tegorocznego egzaminu ósmoklasisty i realizacji pozostałych treści podstawy programowej po egzaminie.

Sylwia Przybyło jest doktorem nauk społecznych, doradcą metodycznym z zakresu języka angielskiego na II etapie edukacyjnym w PCEN przy PZPW w Rzeszowie oraz nauczycielem języka angielskiego w Szkole Podstawowej im. kpt. Józefa Batoiego w Weryni.

Joanna Wiśniewska jest doradcą metodycznym z zakresu języka angielskiego dla II etapu edukacyjnego w PCEN przy PZPW w Rzeszowie, tłumaczem przysięgłym języka angielskiego, czynnym egzaminatorem z języka angielskiego, ekspertem do spraw awansu zawodowego nauczycieli oraz nauczycielem dyplomowanym języka angielskiego w Szkole Podstawowej im. St. Dąmbskiego w Rudnej Wielkiej.

Marta Bonarek-Socha

Egzamin maturalny z języka polskiego w roku 2021

Wprowadzenie

Tegoroczni maturzyści są drugim rocznikiem absolwentów, którym przyszło zdawać ten pierwszy ważny, dorosły egzamin w zmienionych realiach. Pandemia COVID-19 spowodowała nieoczekiwane zmiany w funkcjonowaniu publicznych instytucji, szkół, rodzin i jednostek. Właściwie z dnia na dzień z powodu *lockdownu* rozpoczęła się praca i edukacja zdalna. Ten okres jest trudny zwłaszcza dla dzieci i młodzieży, pozbawionych codziennych kontaktów z rówieśnikami, swobodnego rozwijania zainteresowań, a w szkole – konsultacji z nauczycielami przedmiotu. Jak sobie więc radzić z niepewnością, koniecznością zorganizowania własnej nauki, przygotowaniem do egzaminów? Na młodych dorosłych, ale wciąż przecież uczniach, ciąży teraz spora odpowiedzialność za swoją edukację. Nauczyciele, pełni wątpliwości, czy zdalne nauczanie przyniesie pożądane efekty na egzaminach, również potrzebują wsparcia.

Przygotowanie do egzaminu maturalnego i przeprowadzenie go w bezpiecznych warunkach wymaga nie tylko dojrzałości od zdających, lecz także zaangażowania nauczycieli, dyrektorów, CKE i OKE, przy wsparciu rodziców i całego systemu edukacji. Kiedy w październiku 2020 roku ponownie wprowadzono zdalne nauczanie, nieznany był jeszcze czas jego zakończenia. Obecnie, po feriach zimowych, uczniowie szkół ponadpodstawowych nadal uczą się w domu. Maturzyści i ich rodzice wciąż z nadzieją czekają na powrót do szkoły, lekcje w grupie klasowej i bezpośredni kontakt z nauczycielem.

Wszyscy oczekiwali na informacje MEiN, czy egzaminy kończące dany etap edukacyjny odbędą się w tradycyjnej formie i terminie, czy zostaną wprowadzone zmiany w wymaganiach egzaminacyjnych. Ukazały się one 21

grudnia 2020 r., gdy zostało opublikowane Rozporządzenie MEiN¹, które weszło w życie 22 grudnia 2020 r. Wkrótce rozpoczęły się szkolenia kaskadowe dotyczące zmian w wymaganiach egzaminacyjnych w roku 2021, najpierw dla doradców metodycznych, zainicjowane przez ORE, a następnie warsztaty dla nauczycieli – zorganizowane przez PCEN – PZPW.

Zmiany w wymaganiach egzaminacyjnych na egzaminie maturalnym z języka polskiego w roku szkolnym 2020/2021

Rozporządzenie MEiN z 16 grudnia 2020 r. jest równoległe do dokumentów obowiązujących nauczyciela: podstawy programowej i wymagań egzaminacyjnych; określa umiejętności ucznia kończącego dany etap edukacyjny, sprawdzane na egzaminach w 2021 r.

Język polski pozostaje przedmiotem obowiązkowym na egzaminie maturalnym w 2021 r. tylko w części pisemnej na poziomie podstawowym. Zostanie przeprowadzony na podstawie wymagań egzaminacyjnych, zawierających ograniczony zakres wymagań podstawy programowej. Czas trwania egzaminu nie zmieni się – wynosi 170 minut. Arkusz egzaminacyjny, tak jak dotychczas, będzie składał się z dwóch części i za rozwiązanie zadań będzie można uzyskać maksymalnie 70 punktów.

Część 1 arkusza, czyli ok. 12–15 zadań – głównie otwartych – opartych na dwóch tekstach, obejmuje czytanie ze zrozumieniem, argumentowanie, znajomość zasad i posługiwanie się poprawną polszczyzną (za rozwiązanie tej części można otrzymać maksymalnie 20 pkt). Zarówno dobór tekstów do czytania ze zrozumieniem, jak i zadania dla zdających będą odpowiadać wymaganiom określonym w Rozporządzeniu MEiN z 16 grudnia 2020 r.

W części 2 – wypracowaniu – wprowadzono jednorazową zmianę w tegorocznym arkuszu egzaminacyjnym z „polskiego”. Do tej pory (od 2015 r.) maturzyści wybierali jeden spośród dwóch tematów: w formie rozprawki lub interpretacji tekstu poetyckiego. W maju 2021 r. zdający będą mieć do wyboru trzy tematy wypracowania: dwie rozprawki oraz interpretację

¹ Rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 16 grudnia 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem CoVid-19, Dz. U. 2020, poz. 2314.

tekstu poetyckiego. Jeden temat rozprawki będzie związany ze wskazaną lekturą obowiązkową, drugi zaś – z tekstem spoza kanonu lektur obowiązkowych. Za tę część zdający może otrzymać maksymalnie 50 pkt.

Formuła egzaminu pisemnego na poziomie podstawowym pozostaje bez zmian. Tekstem źródłowym rozprawki może być lektura oznaczona gwiazdką (temat 1.) bądź dowolny fragment epicki lub dramatyczny (temat 2.) – zdający nie ma wówczas obowiązku odwołania się do całego utworu. Maturzysta powinien się wykazać znajomością lektur wskazanych w wymaganiach egzaminacyjnych, w argumentacji może wykorzystać również każdy inny tekst kultury, który pozwoli mu uzasadnić swoje stanowisko i stanowi podstawę argumentacji. Pozostawiono jako obowiązkowe wszystkie teksty literackie oznaczone gwiazdką w podstawie programowej na III i IV etapie edukacyjnym. Na egzaminie będzie sprawdzana w związku z tym znajomość tych lektur, które zostały wskazane w całości.

Część ustna egzaminu z języka polskiego będzie w tym roku nieobowiązkowa. Mogą przystąpić do niej osoby, którym wynik z części ustnej jest potrzebny w postępowaniu rekrutacyjnym do szkoły wyższej (na podstawie zaświadczenia). Takie wymagania obejmują rekrutację na uczelnie zagraniczne.

Rozporządzenie MEiN informuje również, że w roku 2021 absolwenci nie mają obowiązku przystąpienia do części pisemnej z jednego egzaminu dodatkowego (na poziomie rozszerzonym). Egzamin maturalny z języka polskiego na poziomie rozszerzonym wybiorą więc abiturienti, którzy potrzebują tego wyniku w rekrutacji na studia².

Podstawa programowa jest niezmiennie wyjściowym aktem prawnym wobec wymagań egzaminacyjnych. Wymagania egzaminacyjne stanowią podstawę do konstruowania zadań egzaminacyjnych – dotyczą tylko egzaminu, a nie procesu dydaktycznego. Realizacja wszystkich zapisów w podstawie programowej jest zatem obowiązkowa.

Warto pamiętać, że tegoroczni maturzyści ukończyli gimnazjum i będą absolwentami 3-letniego liceum lub 4-letniego technikum, a więc wymagania egzaminacyjne obejmują umiejętności z III i IV etapu edukacyjnego.

Cele kształcenia zawarte w wymaganiach ogólnych podstawy programowej to trzy obszary kluczowe³:

² *Ibidem*, s. 4

³ Podstawa programowa kształcenia ogólnego dla gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych, których ukończenie umożliwia uzyskanie świadectwa dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego, [w:] Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego

I. Odbiór wypowiedzi i wykorzystanie zawartych w nich informacji.

II. Analiza i interpretacja tekstów kultury.

III. Tworzenie wypowiedzi.

Z czego zrezygnowano w wymaganiach egzaminacyjnych w bieżącym roku szkolnym? Z treści, które trudno zrealizować czy utrwalić w warunkach zdalnej edukacji.

Odbiór wypowiedzi i wykorzystanie zawartych w nich informacji, czytanie i słuchanie są to podstawowe umiejętności decydujące o rozumieniu tekstów, w tym poleceń oraz tekstów źródłowych. W związku z tym na III etapie edukacyjnym zapisy w tym obszarze pozostały bez zmian, natomiast na IV etapie edukacyjnym (zakres podstawowy) nadal obowiązują umiejętności 1.1) – 1.8), a z tegorocznych wymagań egzaminacyjnych usunięto zapis 1.9): [uczeń] „rozpoznaje manipulację językową w tekstach reklamowych, w języku polityków i dziennikarzy”⁴.

W trzecim obszarze szczegółowym tego zakresu – *Świadomość językowa* – na III etapie edukacyjnym obowiązują umiejętności 3.1 – 3.3 oraz 3.5 – 3.8; z wymagań egzaminacyjnych usunięto zapisy: 3.4) [uczeń] „rozpoznaje cechy kultury i języka swojego regionu”, gdyż te treści mają ograniczone znaczenie na egzaminie, oraz 3.9: [uczeń] „rozpoznaje temat słowotwórczy i formant w wyrazach pochodnych i wskazuje funkcje formantów w nadawaniu znaczenia wyrazom pochodnym”⁵. Te umiejętności usunięto ze względu na duży stopień trudności i ograniczone możliwości ćwiczeń praktycznych podczas zdalnej lekcji.

Na IV etapie edukacyjnym – zakres podstawowy – obowiązują umiejętności 3.1, 3.3 – 3.4 oraz 3.6 – 3.8. Z wymagań egzaminacyjnych usunięto zapis 3.5: [uczeń] „wskazuje w czytanych tekstach i analizuje przykłady odmian terytorialnych, środowiskowych i zawodowych polszczyzny”. Ograniczono zakres wymagań z zapisu 3.2. Pozostawiono: [uczeń] „zna pojęcia znaku i systemu znaków; rozróżnia znaki werbalne i niewerbalne, ma świadomość ich różnych funkcji i sposobów interpretacji”. Usunięto: [uczeń] „uzasadnia, że język jest systemem znaków”⁶.

Wymagania egzaminacyjne w drugim obszarze umiejętności – *Analiza i interpretacja tekstów kultury* – na III etapie edukacyjnym pozostały bez zmian, gdyż rozpoznanie wstępne i umiejętności analityczne są fundamentalne

w poszczególnych typach szkół (Dz.U. z 30 sierpnia 2012 r.), załącznik nr 4, ss. 78 – 88.

⁴ *Ibidem*, załącznik nr 4, s. 84.

⁵ *Ibidem*.

⁶ *Ibidem*.

dla odbioru każdego tekstu kultury. Na IV etapie edukacyjnym – zakres podstawowy – obowiązują umiejętności 2.1 – 2.2 oraz 2.4 – 2.5. Z wymagań egzaminacyjnych usunięto zapis 2.3: [uczeń] „analizując teksty dawne, dostrzega różnice językowe (fonetyczne, leksykalne) wynikające ze zmian historycznych”⁷. Ograniczenie treści zapisów jest niewielkie i dotyczy tekstów dawnych.

Kolejny obszar wymagań to Tworzenie wypowiedzi. W wymaganiu szczegółowym Mówienie i pisanie na III etapie edukacyjnym dokonano redukcji w zakresie form wypowiedzi, usunięto opowiadanie jako formę niesprawdzaną na egzaminie maturalnym oraz pisma użytkowe. Na IV etapie edukacyjnym – zakres podstawowy – pozostawiono umiejętności 1.2 – 1.3, 1.5 oraz 1.7; usunięto umiejętność 1.4: [uczeń] „publicznie wygłasza przygotowaną przez siebie wypowiedź, dbając o dźwiękową wyrazistość przekazu (w tym także tempo mowy i donośność głosu)”⁸. Wymagania dotyczące form wypowiedzi ustnych zostały usunięte ze względu na decyzję o nieobowiązkowym przystąpieniu do egzaminu ustnego z języka polskiego w bieżącym roku.

Ograniczony został zakres wymagań z dwóch zapisów: 1.1 – pozostawiono całość zapisu za wyjątkiem dwóch form wypowiedzi, usunięto [tekst] mówiony; recenzję i referat⁹ oraz 1.6 – pozostawiono całość zapisu za wyjątkiem końcowego fragmentu; usunięto – [uczeń] „sporządza przypisy”¹⁰.

W obszarze szczegółowym *Tworzenie wypowiedzi – Świadomość językowa* wszystkie wymagania pozostawiono bez zmian na obydwóch etapach edukacyjnych. Zachowanie norm poprawnościowych w pisemnych wypowiedziach jest koniecznością nie tylko w wypracowaniu maturalnym, lecz także ważną umiejętnością kluczową.

Drogą do sukcesu na egzaminie może być kształcenie językowe, ponieważ podstawa programowa wskazuje przede wszystkim umiejętności, a nie liczbę omówionych lektur.

Sugestie metodyczne

Jak zatem najlepiej wykorzystać czas, który został na przygotowanie się do egzaminu? Uwagę trzeba skierować na utrwalenie umiejętności sprawdzanych na egzaminie pisemnym. Jednym z nich jest układanie planu odtwórczego

⁷ *Ibidem*, s. 85.

⁸ *Ibidem*, s. 86.

⁹ *Ibidem*, s. 86.

¹⁰ *Ibidem*, s. 87.

(dekompozycyjnego) tekstu wzoru, np. dowolnego tekstu publicystycznego lub popularnonaukowego. Jako zasoby do praktyki w pisaniu można wykorzystać teksty zamieszczone w podręczniku albo dostępne gdzie indziej. Budowanie planu odtwórczego pomaga uchwycić główną myśl (temat) tekstu i jego kompozycję. Uczeń ma możliwość sprawdzenia, czy rozumie tekst i jego strukturę, a także napisania streszczenia. Przygotowanie planu odtwórczego uczy również planowania własnej wypowiedzi pisemnej – np. rozprawki. Takie ćwiczenia dobrze sprawdzają się nawet w nauczaniu zdalnym.

Inną formą praktyki w pisaniu jest budowanie akapitu jako zamkniętej całości myślowej – części argumentacji w wypracowaniach – według schematu: postawienie tezy, uzasadnienie (sformułowanie argumentu), przykład (na podstawie tekstu, który stanowi podstawę argumentacji) oraz sformułowanie wniosku cząstkowego, zamykającego akapit, w odniesieniu do tezy.

Ćwiczeń z tekstem, także lektury, można wprowadzać o wiele więcej, nauczyciele mają z pewnością spory zasób sprawdzonych pomysłów bądź wymieniają się między sobą doświadczeniem. W dydaktyce nie ma plagiatów¹¹.

Opisane zmiany wskazują pewne kierunki pracy, którą podejmują maturzyści oraz ich nauczyciele, i która – in spe – przyniesie oczekiwany sukces na egzaminie maturalnym.

Marta Bonarek-Socha *jest nauczycielką języka polskiego w I LO im. Króla Władysława Jagiełły w Dębicy oraz doradcą metodycznym w PCEN przy PZPW w Rzeszowie*

¹¹ Taką opinię głosił dr Stanisław Bortnowski, mój metodyk akademicki, pełen pasji nauczyciel, publicysta i promotor nowatorskich rozwiązań w polonistyce szkolnej (M.B-S).

Bogdan Wójtowicz

Zmiany w egzaminie maturalnym z matematyki w 2021 roku

Uwagi wstępne

Od ponad roku zmagamy się z pandemią. Sytuacja ta poważnie wpływa na życie wszystkich ludzi. Dotknęła także szeroko pojętej edukacji. Zmiany wywołane obostrzeniami mającymi na celu zwalczenie lub ograniczenie zachorowań mocno wpłynęły na kształt szkolnictwa nie tylko w Polsce.

Ta sytuacja spowodowała konieczność zastanowienia się nad kształtem i wymaganiami na egzaminie maturalnym w roku 2021. Choć stabilność w edukacji to rzecz wielce pożądana, jednak wobec zaistniałej sytuacji i zewnętrznych czynników, na które ani nauczyciele, ani uczniowie nie mieli wpływu, pojawiła się konieczność opracowania i wprowadzenia zmian, które choć trochę zminimalizują negatywne skutki pandemii w edukacji, zwłaszcza w szansie uzyskiwania przez zdających porównywalnych wyników egzaminacyjnych. W nauczaniu zdalnym, mającym także swoje dobre strony, z biegiem czasu pojawiły się trudności i problemy (np. brak interakcji między uczniami i kontaktu osobistego na linii uczeń – nauczyciel, trudności z rzetelną oceną aktualnych postępów, kłopoty techniczne, problemy z zauważeniem i odpowiednim zrozumieniem korelacji między przedmiotami), wpływające w negatywny sposób na efekty kształcenia. Dlatego wbrew zasadzie: „Przede wszystkim nie gmerać przy ulu” został powołany zespół ekspertów, który opracował propozycję zmian. Zostały one poddane konsultacjom i opublikowane w Rozporządzeniu Ministra Edukacji i Nauki z 16 grudnia 2020 roku, zmieniającym rozporządzenie w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19.

Podstawa programowa to jeden z głównych dokumentów regulujących pracę dydaktyczną. Treści w niej zawarte mają być zrealizowane w trakcie

kształcenia i na ich podstawie opracowano wymagania egzaminacyjne. *Informator maturalny*, dedykowany każdemu przedmiotowi maturalnemu, zawiera wymagania obowiązujące na egzaminie wraz z przykładowymi zadaniami. W tym roku został on zmodyfikowany po ukazaniu się 28 grudnia 2021 roku *Aneksu do Informatora o egzaminie maturalnym z matematyki obowiązujący w roku szkolnym 2020/2021*. Zawiera on ogólne i szczegółowe wymagania egzaminacyjne z matematyki w 2021 roku, informację o zmniejszeniu liczby zadań otwartych w arkuszu dla poziomu podstawowego do 7 (plus oczywiście 28 zamkniętych) oraz zmianie maksymalnej łącznej liczbie punktów do uzyskania za arkusz dla poziomu podstawowego z 50 na 45, a także listę zadań anulowanych z *Informatora* z powodu niezgodności ich treści z wymaganiami egzaminacyjnymi w 2021 r. (jest ich 14). Zatem, o ile struktura arkusza dla zakresu podstawowego się zmienia, to nie ma zmian w strukturze arkusza dla poziomu rozszerzonego. Nie zmieniono 30% minimum, które trzeba uzyskać, aby zdać egzamin. W tym roku graniczną liczbą punktów będzie 14. Wyniki będą podawane podobnie jak w latach ubiegłych, co nie spowoduje zmian w sposobie naboru na studia na uczelniach wyższych. Także czas pracy przeznaczony na rozwiązanie zadań, ani dla zakresu podstawowego, ani dla zakresu rozszerzonego, nie zmienił się i nadal wynosi odpowiednio 170 minut i 180 minut. I oczywiście tegoroczni maturzyści nie mają obowiązku zdawania żadnego egzaminu maturalnego na poziomie rozszerzonym.

Zaznaczyć ponownie trzeba, że zmiany te dotyczą jedynie wymagań egzaminacyjnych w roku 2021, a zawarte w *Aneksie* informacje o redukcji lub modyfikacji niektórych wymagań nie mają wpływu na realizację podstawy programowej, która powinna być w pełni zrealizowana, zgodnie z wcześniejszymi planami dydaktycznymi.

Zmiany w wymaganiach do egzaminu maturalnego z matematyki w 2021 roku

Na poziomie podstawowym wykreślono 11 z 62 wymagań w całości, a 5 zostało zmodyfikowanych poprzez wykreślenie jakiejś części.

W dziale 1 – *Liczby rzeczywiste* zmodyfikowano wymaganie szczegółowe 1.5 poprzez usunięcie zapisu: (również w zagadnieniach związanych z innymi dziedzinami wiedzy np. fizyką, chemią, informatyką) i pozostało ono w brzmieniu: *wykorzystuje podstawowe własności potęg*. Umiejętność zastosowania matematyki w innych dziedzinach wiedzy

jest bardzo ważnym elementem wykształcenia. Ta umiejętność wymaga dobrej korelacji w realizacji pojęć z różnych dziedzin, co w okresie pandemii nie zawsze jest możliwe. Fakt ów stoi za decyzją o usunięciu z wymagań egzaminacyjnych tego zapisu. Uznano, że zdający powinien doskonalić umiejętności stosowania własności potęg do rozwiązywania problemów czysto matematycznych, niezbędnych np. w fizyce i chemii.

W tym samym dziale skreślono w całości wymaganie szczegółowe 1.70: *zdający oblicza błąd bezwzględny i błąd względny przybliżenia*. Ten zakres wiedzy jest szczególnie ważny w naukach opartych na wykonywaniu doświadczeń i jest wykorzystywany w szkolnej matematyce w szczególności do rozwiązywania zadań związanych z praktycznym zastosowaniem matematyki. Treści tego typu są mocno ograniczone w tegorocznych wymaganiach egzaminacyjnych, dlatego i umiejętność obliczania błędów względnego i bezwzględnego została usunięta.

W dziale 2 – *Wyrażenia algebraiczne* w zakresie podstawowym nie ma żadnych zmian. Zaś w dziale 3 – *Równania i nierówności* usunięto w całości wymaganie szczegółowe 3.6: *zdający korzysta z definicji pierwiastka trzeciego stopnia do rozwiązywania równań typu $x^3 = -8$* . Bazą do podjęcia decyzji o skreśleniu tego wymagania jest wiedza o liczbie poprawnych rozwiązań zadań tego typu w arkuszach egzaminacyjnych z lat ubiegłych. Na pierwszy rzut oka zadanie tego typu może się wydawać łatwe, ale okazało się, że sprawia ono kłopoty maturzystom na poziomie podstawowym. Można domniemywać, że zdający ma oczywiście błędne przeświadczenie o tym, że nie istnieją pierwiastki z liczb ujemnych. Może to wynikać np. ze stosowania twierdzenia Pitagorasa, w którym z dziedziny możliwych rozwiązań usuwane są liczby ujemne.

W dziale 4 – *Funkcje* jest kilka istotnych zmian. Usunięto w całości aż cztery z piętnastu wymagań szczegółowych. Skreślono np. wymaganie 4.11: *zdający wyznacza wartość najmniejszą i wartość największą funkcji kwadratowej w przedziale domkniętym*. Aby rozwiązać zadanie tego typu, maturzysta powinien wykazać się solidną wiedzą z zakresu funkcji kwadratowych, a także jej interpretacją. Ta problematyka bywa realizowana na sam koniec omawiania funkcji kwadratowej, co powoduje niewystarczający poziom jej zrozumienia. Stąd decyzja o usunięciu omawianej umiejętności. Trzeba zaznaczyć, że owa zmiana w zestawie wymagań egzaminacyjnych nie wpływa w istotny sposób na możliwość budowania innych zadań związanych z funkcją kwadratową. Ponadto możliwe jest nadal zadanie, w którym zdający będzie musiał odczytać np. wartość największą funkcji kwadratowej w przedziale domkniętym na podstawie podanego wykresu tej funkcji.

Usunięto też wymaganie 4.13: *zdający szkicuje wykres funkcji $f(x) = a/x$ dla danego a , korzysta z wzoru i wykresu tej funkcji do interpretacji zagadnień związanych z wielkościami odwrotnie proporcjonalnymi*. Zauważono, że proporcjonalność odwrotna oraz szkicowanie wykresów funkcji homograficznych, w przeciwieństwie do proporcjonalności prostej, sprawia zdającym egzamin na poziomie podstawowym wiele problemów. Ponadto, wiadomo że pojęcie proporcjonalności odwrotnej jest mniej intuicyjne i stąd decyzja o rezygnacji z tego wymagania na egzaminie w tym roku.

Skreślono również dwa kolejne wymagania 4.14: *zdający szkicuje wykres funkcji wykładniczych dla różnych podstaw* i mocno z nim powiązane 4.15: *zdający posługuje się funkcjami wykładniczymi do opisu zjawisk fizycznych, chemicznych, a także w zagadnieniach osadzonych w kontekście praktycznym*. W podstawie programowej w zakresie podstawowym nie ma wymagań związanych z równaniami i nierównościami wykładniczymi. Funkcje tego typu opisują zjawiska m.in. fizyczne, chemiczne i biologiczne (np. rozpad promieniotwórczy pierwiastka). Zatem w związku z tegorocznymi zmianami liczba zadań związanych z tymi treściami jest niewielka, więc rezygnacja z nich na tegorocznym egzaminie nie wpływa nań znacząco.

W dziale 5 – *Ciągi w zakresie podstawowym* nie ma żadnych zmian.

W dziale 6 – *Trygonometria* usunięto w całości jedno wymaganie szczegółowe i jedno zmodyfikowano poprzez usunięcie jego fragmentu.

Skreślone w całości zostało wymaganie 6.2: *zdający korzysta z przybliżonych wartości funkcji trygonometrycznych* i zmodyfikowano wymaganie 6.3, usuwając końcowy fragment zapisu: *(albo – korzystając z tablic lub kalkulatora – przybliżoną)*. Zmiany te nie mają większego wpływu na poziom wiedzy zdających i miały na celu ułatwienie przygotowań do egzaminu. Zaznaczyć jednak trzeba, że obliczenia dotyczące miary kąta o danej wartości funkcji trygonometrycznej tego kąta do wielokrotności kątów 30^0 oraz 45^0 pozostaje w wymaganiach.

W dziale 7 – *Planimetria* zmodyfikowano zapis dwóch wymagań szczegółowych poprzez usunięcie ich fragmentów. W wymaganiu 7.2 skreślono końcowy fragment: *i własności okręgów stycznych*. Z analizy rozwiązań zadań maturalnych z lat ubiegłych dotyczących okręgów stycznych (głównie okręgów stycznych wewnątrznie) wynika, że w odróżnieniu od wiedzy związanej z okręgiem i styczną do niego (promień poprowadzony do punktu styczności jest do prostej stycznej prostopadły) jest bardziej intuicyjny i dużo lepiej znany zdającym, a ich własności opanowane są w dużo słabszym stopniu niż o stycznej i okręgu. To zjawisko w związku z ograniczeniami nauczania zdalnego

będzie się raczej powiększać, stąd rezygnacja z badania na maturze w 2021 roku tej umiejętności.

Zmodyfikowano również wymaganie 7.3 poprzez usunięcie zapisu: *także w kontekstach praktycznych*. Rozwiązanie zadania tego typu wymaga od ucznia posiadania umiejętności zbudowania modelu matematycznego odpowiadającego rozważanej sytuacji rzeczywistej. I to powiązanie rzeczywistości z odpowiednim modelem matematycznym może być trudne dla zdającego, który w zadaniu o kontekście praktycznym nie zbuduje i nie wykorzysta właściwego modelu matematycznego.

W dziale 8 – *Geometria na płaszczyźnie kartezjańskiej* w zakresie podstawowym nie ma żadnych zmian. W dziale 9 natomiast – *Stereometria* dokonano pięciu korekt. W dwóch pierwszych wymaganiach szczegółowych dokonano modyfikacji, a trzy następne usunięto całkowicie. W wymaganiach 9.1 i 9.2 wykreślono słowo *ostrostupach* i skreślono wymagania 9.3: *zdający rozpoznaje w walcach i stożkach kąt między odcinkami oraz kąt między odcinkami i płaszczyznami (np. kąt rozwarcia stożka, kąt między tworzącą a podstawą), oblicza miary tych kątów*, 9.4: *rozpoznaje w graniastostupach i ostrostupach kąty między ścianami* oraz wymaganie 9.5: *zdający określa, jaką figurą jest przekrój prostopadłościanu płaszczyzną*. Zmiany te wynikają z wieloletniej obserwacji, że zadania ze stereometrii są trudne dla zdających poziom podstawowy. Wynika to między innymi z tego, że maturzyści mają poważny kłopot z wyobrażaniem sobie obiektów przestrzennych (w szczególności z rozpoznawaniem kątów dwuściennych) oraz najczęściej realizacja stereometrii jako ostatniego działu w całym cyklu nauczania powoduje, że ten materiał nie zostaje wystarczająco dobrze utrwalony.

Z kolei całkowite usunięcie wymagania 9.3 jest spowodowane tym, że tego typu zadania związane z walcami i stożkami tylko pozornie są łatwe, bo bardzo często wymagają sporej wyobraźni przestrzennej (a w przypadku brył obrotowych, często z braku czasu z powodu realizowania tych zagadnień w klasie maturalnej właściwie na samym końcu, nie są wystarczająco dobrze zrozumiałe, utrwalone i wykształcone).

W dziale 10 – *Elementy statystyki opisowej. Teoria prawdopodobieństwa i kombinatoryka* skreślono tylko wymaganie 10.1: *zdający oblicza średnią ważoną i odchylenie standardowe zestawu danych (także w przypadku danych odpowiednio pogrupowanych), interpretuje te parametry dla danych empirycznych*. Pozostałe podstawowe pojęcia statystyczne (modalna, mediana i średnia) uczniowie znają już z lekcji matematyki w gimnazjum. W liceum ta lista

jest uzupełniona przez średnią ważoną i odchylenie standardowe, niestety bez szerszego omówienia zastosowań praktycznych. To powoduje u uczniów brak właściwego zrozumienia tych wielkości i obliczanie ich wartości poprzez mechaniczne stosowanie wzorów. Usunięcie wymagań sprowadzi się w zasadzie do rezygnacji ze żmudnych obliczeń.

W wyniku analizy zadań z arkusza maturalnego z matematyki z zakresu podstawowego z roku 2020 można stwierdzić, że tylko dwa z nich: zamknięte nr 25 oraz ostatnie otwarte nr 34 nie spełniają tegorocznych wymagań egzaminacyjnych.

Na poziomie rozszerzonym wykreślono w całości 9 z 54 wymagań, a 5 zostało zmodyfikowanych poprzez wykreślenie jakiejś ich części.

W dziale 1 – *Liczby rzeczywiste* i w dziale 2 – *Wyrażenia algebraiczne* w zakresie rozszerzonym nie ma żadnych zmian. W dziale 3 – *Równania i nierówności* skreślono tylko jedno wymaganie szczegółowe 3.6: *zdający rozwiązuje równania wielomianowe dające się łatwo sprowadzić do równań kwadratowych*. Zauważmy, że po usunięciu tego wymagania zdający nadal musi umieć rozwiązywać równania wielomianowe innymi metodami, np. z wykorzystaniem wzorów skróconego mnożenia, umiejętności rozkładu wielomianu na czynniki metodą wyłączania wspólnego czynnika przed nawias oraz stosowania twierdzenia o pierwiastkach wymiernych wielomianu o współczynnikach całkowitych (wymagania szczegółowe 2.1, 2.3 i 3.5). Przykładem takiego równania jest $x^4 - 2x^3 - 3x^2 + 4x - 1 = 0$, którego rozwiązaniem jest czteroelementowy zbiór liczb niewymiernych (przykład podany przez Piotra Ludwikowskiego 17 grudnia 2020 roku na szkoleniu zorganizowanym przez ORE w Warszawie).

W dziale 4 – *Funkcje* usunięte zostały w całości dwie umiejętności szczegółowe, 4.2: *zdający szkicuje wykresy funkcji logarymicznych dla różnych podstaw* oraz 4.3: *zdający posługuje się funkcjami logarymicznymi do opisu zjawisk fizycznych, chemicznych a także w zagadnieniach osadzonych w kontekście praktycznym*. Umiejętność szkicowania wykresów funkcji logarymicznych ujawnia się dopiero wtedy, gdy dostrzegamy korelację matematyki z innymi działami wiedzy, które nie występują podczas edukacji matematycznej w szkole średniej. O takie dostrzeżenie korelacji i jej głębsze zrozumienie raczej trudno podczas nauczania zdalnego w czasie pandemii. Poznawanie tak specyficznej funkcji jak funkcja logarymiczna jest korzystne dla uczniów chcących kontynuować edukację w powiązaniu z naukami przyrodniczymi lub medycyną. Dlatego zdecydowano się na usunięcie tej umiejętności z wymagań, by ułatwić przygotowania tym, którzy takich planów nie mają. Jednak nie zapominajmy,

że nadal obowiązuje zdających umiejętność stosowania w obliczeniach wzoru na logarytm potęgi oraz wzoru na zamianę podstawy logarytmu.

W dziale 5 – *Ciągi* skreślono w całości tylko wymaganie 5.1: *zdający wyznacza wyrazy ciągu określonego wzorem rekurencyjnym*. Z analizy różnych programów nauczania wynika, że na realizację tego niełatwego, lecz bardzo ważnego pojęcia z podstawy programowej przeznaczone jest niewiele czasu. Dlatego podjęto taką decyzję.

W dziale 6 – *Trygonometria* zmodyfikowano dwa wymagania szczegółowe poprzez usunięcie ich fragmentów. W wymaganiu 6.4 wykreślono końcową część w nawiasie: *(np. gdy rozwiązuje nierówności typu $\sin x > a$, $\cos x \leq a$, $\operatorname{tg} x > a$)* oraz w wymaganiu 6.6 usunięto *i nierówności* oraz przykład stosownej nierówności $\sin 2x < 1/2$. W nauczaniu zdalnym utrudniona jest nauka dotycząca szkicowania wykresów. Już w działach wcześniejszych umiejętności tego typu zostały usunięte lub ograniczone, dlatego konsekwentnie do wcześniejszych kroków i ta umiejętność została wykreślona z listy.

W dziale 7 – *Planimetria* usunięto wymaganie szczegółowe 7.3: *zdający znajduje obrazy niektórych figur geometrycznych w jednokładności (odcinka, trójkąta czworokąta itp.)* oraz zmodyfikowano wymaganie 7.4, usuwając z zapisu sformułowanie: *i jednokładności*. Jednokładność jako szczególny przypadek podobieństwa to przekształcenie istotne rozwiązywaniu problemów zarówno czysto matematycznych, jak i praktycznych. Jednokładność od podobieństwa w matematyce szkolnej odróżnia głównie konstrukcja obrazów wybranych obiektów geometrycznych. Jednakże na IV etapie edukacyjnym praktycznie nie są realizowane zagadnienia związane z konstrukcjami. To zdecydowało o usunięciu i modyfikacji omówionych wymagań. Kluczowa dla innych działów matematyki jest umiejętność stosowania treści programowych związanych z twierdzeniem Talesa oraz własnościami figur podobnych. To one wystarczą do rozwiązania większości zadań egzaminacyjnych z tego obszaru.

Dział 8 – *Geometria na płaszczyźnie kartezjańskiej* skreślono trzy pierwsze wymagania szczegółowe w całości; 8.1: *zdający interpretuje graficznie nierówność liniową z dwiema niewiadomymi oraz układy takich nierówności*, 8.2: *zdający bada równoległość i prostopadłość prostych na podstawie ich równań ogólnych* i 8.3: *zdający wyznacza równanie prostej, która jest równoległa lub prostopadła do prostej danej w postaci ogólnej i przechodzi przez dany punkt*. Pierwsze skreślenie to konsekwentna decyzja związana z ograniczeniem treści dotyczących interpretacji graficznych; nie niesie negatywnych skutków w realizacji innych treści. Pozostałe dwa skreślenia dotyczą równoległości i prostopadłości prostych w postaci ogólnej.

Są one analogiczne do umiejętności na poziomie podstawowym, związanych z równaniami prostych równoległych i prostopadłych przedstawionych w postaci kierunkowej. Zapisy usunięto ze względu na to, że zdający, rozwiązując zadania z owego zakresu, powtarza praktycznie te same czynności.

Dział 9 – *Stereometria*. Skreślone zostało w całości wymaganie 9.1: *zdający określa jaki jest przekrój sfery płaszczyzną*. Zdecydowano się na ten krok ze względu na brak zadania tego typu w arkuszu egzaminacyjnym (zapewne dlatego, że są możliwe tylko trzy łatwe przypadki: zbiór pusty, punkt lub okrąg). Zmiana nie wpływa na kształt arkusza egzaminacyjnego w zakresie rozszerzonym, a – podobnie jak w niektórych przypadkach wcześniejszych – poprzez ograniczenie zakresu wymagań ułatwi przygotowywanie się do tegorocznego egzaminu. Wymaganie 9.2 zmodyfikowano poprzez usunięcie zapisu *lub ostrosłupa*. To oczywista konsekwencja wcześniejszych rezygnacji w zakresie podstawowym, związanych z kątami i płaszczyznami w ostrosłupach.

W dziale 10 – *Elementy statystyki opisowej. Teoria prawdopodobieństwa i kombinatoryka* poddano modyfikacji tylko wymaganie szczegółowe 10.1 poprzez usunięcie w nim zapisu *w bardziej złożonych*. Co ważne, decyzję potwierdzono usunięciem z *Informatora* dwóch zadań: nr 33 za 7 punktów oraz 34 za 6 punktów. Owo ułatwienie w przygotowywaniu się do egzaminu dotyczy zadań wymagających zastosowania zaawansowanych rozumowań kombinatorycznych, które są dla zdających trudne (wniosek z analizy rozwiązań tego typu zadań w arkuszach egzaminacyjnych maturzystów z lat ubiegłych). Wspomniany krok wskazuje na zrozumienie trudności, z jakimi borykają się osoby przygotowujące się do egzaminu na poziomie rozszerzonym w warunkach pandemii.

W dziale 11 – *Rachunek różniczkowy* zmodyfikowano zapis wymagania szczegółowego 11.3 poprzez usunięcie fragmentu *i fizycznej*. To także konsekwencja wcześniejszych kroków przy zmianach w wymaganiach. Interpretacja fizyczna pochodnej odwołuje się do znajomości fizyki w korelacji z matematyką, a jej poznanie i dogłębne zrozumienie jest bardzo utrudnione podczas zdalnego nauczania w dobie pandemii.

Po przeprowadzeniu analizy zadań zapisanych w arkuszu maturalnym z matematyki z zakresu rozszerzonego z roku 2020 można stwierdzić, że tylko trzy z nich: nr 12, nr 13 i nr 14 (wszystkie otwarte) nie spełniają tegorocznych wymagań egzaminacyjnych.

Słowo podsumowania

Tuż po ogłoszeniu Rozporządzenia MEiN Joanna Kozubal (nauczyciel matematyki, doradca metodyczny z matematyki, PCEN o. Tarnobrzeg), Adam Kawalek (matematyk, nauczyciel konsultant, PCEN o. Rzeszów) i ja, Bogdan Wójtowicz (nauczyciel matematyki, doradca metodyczny z matematyki, PCEN o. Przemyśl), 16 i 17 grudnia 2020 roku wzięliśmy udział w szkoleniu zorganizowanym przez Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie; prowadził je Piotr Ludwikowski. Wykorzystawszy uzyskaną wtedy wiedzę i posiadane doświadczenie zawodowe, mając na względzie treść Rozporządzenia i treść *Aneksu* z 28 grudnia 2020 roku, zgodnie ze scenariuszem przedstawionym na szkoleniu w ORE rozpoczęliśmy przygotowania do cyklu warsztatów mających na celu zapoznanie nauczycieli matematyki uczących w szkołach ponadpodstawowych na Podkarpaciu z wprowadzonymi zmianami. Zorganizowaliśmy i przeprowadziliśmy wspólnie siedem konferencji metodycznych połączonych z zajęciami warsztatowymi. Począwszy od 8 stycznia 2021 roku do 3 lutego 2021 roku wzięło w nich udział ponad trzystu nauczycieli matematyki. Ze względu na zróżnicowane terminy pod względem dnia tygodnia i pory dnia każdy z zainteresowanych nauczycieli mógł uczestniczyć w takim szkoleniu. A teraz, zgodnie ze zmodyfikowanymi planami dydaktycznymi, pora na pracę z uczniami.

Bogdan Wójtowicz *jest nauczycielem matematyki w Zespole Szkół Licealnych w Leżajsku, od 1 października 2019 roku doradcą metodycznym z matematyki w PCEN przy PZPW w Rzeszowie, Oddział w Przemyślu*

Ewa Beres
Agata Lorens

Zmiany wymagań w zakresie egzaminu maturalnego z historii w roku szkolnym 2020/21

Uwagi wstępne

W związku z trwającym w Polsce stanem epidemii COVID-19 w roku szkolnym 2020/2021 egzamin maturalny z historii zostanie przeprowadzony wyjątkowo na podstawie wymagań egzaminacyjnych, a nie – jak w poprzednich latach – na podstawie wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego. Należy pamiętać, że nadal obowiązuje podstawa programowa, zmieniły się jedynie wymagania egzaminacyjne, które obowiązywać będą na maturze tylko w roku szkolnym 2020/2021. Wymagania egzaminacyjne zmniejszyły zbiór wymagań ogólnych i szczegółowych, które dotychczas obowiązywały na egzaminie maturalnym.

Aktualne rozwiązania zostały wprowadzone na mocy Rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z 16 grudnia 2020 r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19¹. W roku 2021 egzamin maturalny z historii będzie przeprowadzany na podstawie wymagań egzaminacyjnych określonych w załączniku nr 2 do powyższego rozporządzenia, zwanych dalej „wymaganiami egzaminacyjnymi”. Jest to nowelizacja Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 20 marca 2020 r. w sprawie szczególnych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19², wydana na podstawie upoważnienia zawartego w art. 30 c Ustawy z 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe³ i wprowadzonego zgodnie z art. 28 Ustawy z 2

¹ Dz.U. 2020, poz. 2314.

² Dz.U. 2020, poz. 493, z późn. zm.

³ Dz.U. z 2020, poz. 910, z późn. zm.

marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych⁴. Nowelizacja ta wynikała z potrzeby zmiany warunków przeprowadzenia egzaminów wewnętrznych w roku szkolnym 2020/2021 ze względu na panującą epidemię.

Opracowaniem wymagań egzaminacyjnych z historii zajął się zespół, w którego skład weszli eksperci Centralnej Komisji Egzaminacyjnej, komisji okręgowych, nauczyciele historii szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz nauczyciele akademicy. Przeprowadzono też konsultacje społeczne. Zgłoszone przez nauczycieli, instytucje naukowe i stowarzyszenia historyczne uwagi i stanowiska zostały przeanalizowane i częściowo uwzględnione w przygotowanych wymaganiach egzaminacyjnych.

Jedną z ważniejszych ustaleń komisji jest decyzja o tym, że zmiany wymagań egzaminacyjnych dotyczą wyłącznie wymagań szczegółowych na IV etapie edukacyjnym na poziomie rozszerzonym. Oznacza to, że nie dokonano żadnych zmian na wcześniejszych etapach edukacyjnych, zrealizowanych w szkole podstawowej i w gimnazjum. W związku z tym należy pamiętać o zasadzie kumulatywności, polegającej na tym, że na każdym wyższym etapie edukacyjnym obowiązują wymagania z etapów poprzednich⁵. Nauczyciele i uczniowie muszą więc zapoznać się nie tylko z podstawą programową obowiązującą w liceum, ale znać również wymagania z etapów poprzednich. Trzeba pamiętać, że uczniowie znaczny zasób wiedzy i umiejętności zdobyli już na III poziomie edukacyjnym, w gimnazjum, oraz na IV poziomie w zakresie podstawowym. Wszystkie owe wymagania, zrealizowane na wcześniejszych etapach edukacyjnych, nadal obowiązują.

Przygotowując uczniów do matury, warto pamiętać, że podręcznik i program nauczania nie są podstawą programową⁶. Programy nauczania uwzględniają podstawę programową kształcenia ogólnego, ale, tak jak podręczniki, opracowywane są przez różne wydawnictwa, mogą zawierać treści dodatkowe spoza podstawy programowej.

W grudniu odbyły się szkolenia dla nauczycieli doradców metodycznych oraz nauczycieli konsultantów, zorganizowane przez Ośrodek Rozwoju Edukacji. Szkolenie dotyczące zmian w wymaganiach na egzaminie maturalnym

⁴ Dz.U. 2020, poz. 374, z późn. zm.; *Egzamin maturalny w 2021 roku. Vademecum nauczyciela. Historia*, Warszawa 2021, s. 4.

⁵ *Ibidem*, s. 25.

⁶ Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2020 r. poz. 910 i 1378). Art. 14.1.

z historii w 2021 r. prowadził Robert Śniegocki, ekspert OKE Poznań, nauczyciel historii, autor oraz współautor podręczników historycznych dla szkół średnich. Jest on również autorem tekstu komentarza do wymagań egzaminacyjnych w wydanym przez ORE *Vademecum nauczyciela*⁷. Nauczyciele doradcy i nauczyciele konsultanci zdobyte informacje przekazali nauczycielom w trakcie organizowanych szkoleń. Natomiast pomiędzy grudniem 2020 r. a majem 2021 r. OKE przeprowadzą szkolenia dla egzaminatorów dotyczące sprawdzania prac egzaminacyjnych w 2021 r. W marcu 2021 r. będzie miał miejsce maturalny egzamin próbny. Na stronie CKE jest również dostępny aneks do *Informatora maturalnego*, zawierający aktualne na ten rok szkolny wymagania egzaminacyjne⁸.

Zmiany w wymaganiach egzaminacyjnych

Biorąc pod uwagę powyższe ustalenia, w bieżącym roku szkolnym wprowadzono następujące zmiany w wymaganiach egzaminacyjnych z historii. Przyjęte zmiany zawężono do czterech obszarów.

Pierwszy obszar: wymagania egzaminacyjne koncentrują się na wydarzeniach historii Polski powiązanych ściśle z wydarzeniami Europy Zachodniej, usunięto natomiast treści dotyczące innych obszarów geograficznych, które pojawiają się rzadko i nie mają wpływu na znajomość procesów historycznych. Dotyczy to głównie obszaru Dalekiego Wschodu, np.:

Dział I. Starożytność, p.1. *Cywilizacje Bliskiego i Dalekiego Wschodu* – pozostawiono znajomość charakterystyki uwarunkowań geograficznych rozwoju cywilizacji na Bliskim Wschodzie, natomiast zostały usunięte treści dotyczące tego samego zagadnienia na obszarze Dalekiego Wschodu.

Dział V. Wiek XX, p. 11. *Chiny po II wojnie światowej* – pozostawiono znajomość głównych etapów w dziejach komunistycznych Chin, natomiast usunięto charakterystykę maoistowskiej odmiany komunizmu, a także znajomość charakterystyki międzynarodowej pozycji Chin w okresie rywalizacji ZSRR i Stanów Zjednoczonych oraz po rozpadzie ZSRR⁹.

Drugi obszar: usunięto szczegółową faktografię, zachowując jednak znajomość zasadniczych zagadnień i procesów historycznych. Opanowanie treści usuniętych wymagałoby od uczniów znacznego wysiłku, a w przypadku

⁷ *Egzamin maturalny, op. cit.*

⁸ https://cke.gov.pl/images/_EGZAMIN_MATURALNY_OD_2015/Informatory/2015/aneks/Aneks_2021_historia_EM_standardowy.pdf

⁹ *Egzamin maturalny, op. cit.*

niektórych zagadnień, jak np. aspekt porównawczy wydarzeń, byłoby zbyt trudne do samodzielnego opanowania, dlatego uznano, że należy z wymagań egzaminacyjnych usunąć treści rozbudowane faktograficznie, zawierające zbyt wiele dat oraz postaci do zapamiętania przez uczniów. np.:

Dział II. Średniowiecze, p.1. *Bizancjum i Zachód, a świat islamu* – pozostawiono charakterystykę kręgów kulturowych: łacińskiego, bizantyjskiego i arabskiego. Natomiast usunięto znajomość charakterystycznych cech bizantyjskiego systemu politycznego oraz wpływu cywilizacji islamskiej na cywilizację łacińską i bizantyjską.

Dział IV. Wiek XIX, p.1. *Epoka Napoleońska* – pozostawiono jako obowiązkową znajomość kierunków podbojów Napoleona, rezygnując jednocześnie z konieczności znajomości etapów podbojów¹⁰.

Według autorów zmian są to umiejętności trudne do samodzielnego opanowania przez ucznia i mogą przybrać postać wyłącznie pamięciowego przyswojenia, dlatego uczeń przygotowujący się do matury powinien się skupić na zachodzących wówczas procesach historycznych, a nie na szczegółowej faktografii kampanii napoleońskich.

Trzeci obszar: zmiany dotyczą zapisów sprawdzających u uczniów znajomość historii historiografii. Argumentem przemawiającym za taką zmianą jest fakt, iż znajomość historii historiografii nie jest kluczowa dla zrozumienia procesów historycznych i nie ma konieczności zapamiętywania przez uczniów stanowiska historyków opisujących ocenę poszczególnych wydarzeń i zjawisk historycznych, np.:

Dział IV. Wiek XIX, p. 4. *Walka o niepodległość Polski w okresie niewoli narodowej*, usunięto wymóg znajomości ocen polskiej historiografii dotyczących powstań narodowych¹¹.

Czwarty obszar: dotyczy zmian w wymaganiach umiejętności synchronizacji wydarzeń z dziejów Polski z wydarzeniami europejskimi. Za takim rozwiązaniem przemawiały argumenty, iż bez systematycznego wsparcia nauczyciela uczeń nie jest w stanie samodzielnie przyswoić takich powiązań, co w efekcie mogłoby prowadzić do pamięciowego opanowania tych kwestii bez odpowiedniego ich zrozumienia, np.:

Dział III. *Dzieje nowożytne*, p. 3. *Rzeczpospolita w okresie renesansu i demokracji szlacheckiej*; pozostawiono ocenę polskiej specyfiki w zakresie rozwiązań ustrojowych, struktury społecznej i modelu życia gospodarczego na

¹⁰ Egzamin maturalny, op. cit.

¹¹ Egzamin maturalny, op. cit.

tle europejskim, natomiast usunięto umiejętność synchronizacji najważniejszych wydarzeń z dziejów Polski w XVI w. z wydarzeniami europejskimi¹².

Podczas analizy wprowadzonych zmian nie możemy zapominać o obowiązującej nadal zasadzie kumulatywności, co oznacza, że na każdym wyższym etapie edukacyjnym ucznia obowiązuje znajomość wymagań podstawy programowej z gimnazjum i szkoły podstawowej. Zgodnie z tą zasadą wymagania na egzaminie maturalnym w maju 2021 roku mogą dotyczyć prehistorii, mimo że nie uwzględniono jej w podstawie programowej szkoły ponadgimnazjalnej, ale jest obowiązująca w podstawie programowej na poziomie gimnazjum.

Podsumowując, należy podkreślić, iż usunięto tylko te treści, które zawarte były w podstawie programowej dla IV etapu edukacyjnego w zakresie rozszerzonym lub stanowiły rozszerzenie wymagań z gimnazjum lub pierwszej klasy szkoły ponadpodstawowej. Ważne również jest to, że wprowadzone zmiany dotyczą tylko egzaminu maturalnego w 2021 roku.

Agata Lorens jest nauczycielem historii w I Liceum Ogólnokształcącym w Jaśle oraz doradcą metodycznym z historii i wiedzy o społeczeństwie dla szkół ponadpodstawowych w PCEN przy PZPW w Rzeszowie, Oddział w Krośnie.

dr Ewa Beres jest nauczycielem historii i wiedzy o społeczeństwie w II Liceum Ogólnokształcącym w Krośnie oraz doradcą metodycznym dla nauczycieli historii i wiedzy o społeczeństwie dla szkół podstawowych w PCEN przy PZPW w Rzeszowie, Oddział w Krośnie.

¹² *Egzamin maturalny, op. cit.*

Joanna Kordzikowska
Małgorzata Kutrzeba

Zmiany wymagań egzaminacyjnych na maturze z wiedzy o społeczeństwie w 2021 roku

Uwagi wstępne

Obecna sytuacja pandemii zmieniła życie wszystkich społeczeństw świata, zmieniła nasze plany, codzienność, spowodowała także poważne zmiany w polskiej i światowej edukacji. Proces dydaktyczny odbywa się zdalnie, co znacznie utrudnia naukę i przygotowanie się uczniów do egzaminów ósmoklasistom i maturzystom. Zdający w tym roku maturę są więc w pewien sposób poszkodowani. Aby im pomóc i wyrównać szanse w porównaniu z poprzednimi rocznikami, Ministerstwo Edukacji i Nauki zdecydowało o wprowadzeniu zmian w egzaminach maturalnych i egzaminach ósmoklasisty w 2021 r. Nie zostały zmienione podstawy programowe z poszczególnych przedmiotów, zmianie uległy wymagania egzaminacyjne.

Nowością w 2021 r. jest to, że przystąpienie do egzaminu z jednego wybranego przedmiotu na poziomie rozszerzonym nie jest obowiązkowe. Na egzaminie maturalnym wiedza o społeczeństwie na poziomie rozszerzonym jest wybierana jako przedmiot dodatkowy. Przygotowany przez ekspertów dokument (wymagania egzaminacyjne na maturę w 2021 r.) będzie dla nauczycieli i uczniów wskazówką w procesie przygotowania do egzaminu. Zawiera on ograniczony zakres wymagań podstawy programowej, które mogą być weryfikowane podczas egzaminu; wymagania zostały zredukowane, ale te, które pozostały, brzmią tak samo jak w podstawie programowej (z dwoma wyjątkami). Wymagania z podstawy nie były przeredagowywane inaczej grupowane. Pozostawiono zatem ich zapis i strukturę zgodną z dokumentem wyjściowym.

Podstawa programowa z WoS-u, wprowadzona reformą minister Hall, obejmuje łącznie 383 wymagania szczegółowe, w tym:

- 118 wymagań w przypadku gimnazjum przy 2 godzinach nauczania w cyklu;
- 39 wymagań w przypadku szkoły ponadgimnazjalnej z poziomu podstawowego przy 1 godzinie nauczania w klasie I;
- 226 wymagań w przypadku szkoły ponadgimnazjalnej z poziomu rozszerzonego przy 6 godzinach nauczania w cyklu (w tym w klasie maturalnej).

Tabela zamieszczona poniżej ukazuje liczbę ograniczonych wymagań z podziałem na etapy i poziomy nauczania.

Tab. Redukcje liczbowe i procentowe wymagań z podziałem na etapy i poziomy nauczania.

Etap/poziom	Wymagania			
	dotychczasowe*	pozostawione**	usunięte	usunięte (%)
III (gimnazjum)	118	87	31	26%
IV/p. podstawowy	39	29	10	26%
IV/p. rozszerzony	226	192	34	15%
Razem	383	308	75	20%

* wymagania dotychczasowe – wymagania z podstawy programowej

** wymagania pozostawione – wymagania egzaminacyjne dotyczące 2021 roku

Warto także zauważyć, że redukcje wymagań w różnych procentach występują w różnych blokach nauczania. Najwięcej „wycięć” obejmuje bloki: *Gospodarka* – 43% i *Stosunki międzynarodowe* – 26%. W pozostałych odpowiednio: *Spółeczeństwo* – 18%, *Polityka* – 14%, *Prawo* – 15%. Niektóre z wymagań były powielone w różnych blokach, najwięcej tego typu przypadków było w obszarze praw człowieka. Wymagania te występowały we wszystkich obszarach poza gospodarką.

Uzasadnienie zmian

Wybierając treści do usunięcia, kierowano się wieloma kryteriami. Jednym z nich była kolejność realizacji treści nauczania, stąd największy odsetek usunięć ograniczających realnie treści dotyczy wymagań umieszczonych pod koniec podstawy programowej dla etapu gimnazjalnego i etapu ponadgimnazjalnego na poziomie rozszerzonym. Dotyczy to bloków *Gospodarka* i *Stosunki międzynarodowe*. Drugim kryterium były rezultaty zadań z poszczególnych bloków, uzyskiwane dotychczas na maturach od 2015 r. Najniższe wyniki uzyskiwali uczniowie z działów *Gospodarka* i *Stosunki międzynarodowe*. Średni wynik w latach 2015-2019 dla zadań z bloku *Gospodarka* wynosił 17%, co skutkowało usunięciem 43% wymagań, *Stosunki międzynarodowe* – 19%,

usunięto 26% wymagań. Wynikało to z faktu, że omawiano je głównie w gimnazjum, poświęcając owym zagadnieniom niewielką liczbę godzin. W szkole ponadgimnazjalnej tematyka ta nie była realizowana. Aby dostosować stopień wymagań do trudnych warunków edukacyjnych, postanowiono zrezygnować ze sprawdzania na egzaminie przedstawionych wymagań.

Większość usunięć z zakresu bloku *Gospodarka* to redukcje związane z ograniczeniem sprawdzania obszaru wiedzy merytorycznej. Niektóre usunięcia z innych bloków także ograniczają konieczność nabywania specjalistycznej, szczegółowej wiedzy i jej opanowania (nade wszystko pamięciowego); dotyczy to np. punktu 12.1 z IV etapu edukacyjnego na poziomie rozszerzonym, blok *Spółeczeństwo*, oraz punktu 44.3 z tego samego etapu, blok *Stosunki międzynarodowe*.

Część redukcji jest związana z przekonaniem, że na egzaminie wystarczy sprawdzić wiedzę i umiejętności z danej problematyki na poziomie mniej szczegółowym. Jednocześnie pozostawiono wymagania dotyczące wiedzy mniej specjalistycznej, ale umożliwiającej sprawdzanie umiejętności złożonych (np. rozważanie czy porównywanie), chodzi np. o punkty 4.4 i 4.7 z IV etapu edukacyjnego na poziomie podstawowym; nieco węższe wymagania te ujęte zostały w wymaganiu 45.5 z tego samego etapu edukacyjnego na poziomie rozszerzonym.

Część usunięć dotyczy powtarzających się wymagań, nade wszystko wymagań w mniejszym lub większym stopniu zawierających się w innych; np. w punkcie 4.2 z III etapu edukacyjnego, w kwestii obowiązków obywatelskich, wymaganie to pokrywa się z punktem 11.3 z IV etapu na poziomie rozszerzonym, a w kwestii uprawnień – z wieloma wymaganiami dotyczącymi praw człowieka.

W celu uczynienia procesu uczenia się do egzaminu bardziej racjonalizowanym dokonano także usunięć z innych powodów. Usunięto te wymagania, które realizowane są w drodze kontaktu społecznego oraz te, które dotyczą środowiska lokalnego zdającego i dotyczyły umiejętności przeprowadzania i opracowywania działań projektowych. Uznano je za trudno weryfikowalne albo nieweryfikowalne podczas egzaminu. Z podanych powodów usunięto następujące wymagania:

- III etap edukacyjny: 3.3, 5.5, 17.1, 17.4, 18.3 i 24.3;
- IV etap edukacyjny na poziomie podstawowym: 3.3;
- IV etap edukacyjny na poziomie rozszerzonym: 12.7, 12.8, 13.4, 28.4, 28.6 i 37.5.

Dla lepszego zobrazowania zmian podamy kilka przykładów usuniętych wymagań. I tak: usunięto większość treści, które się multiplikowały,

pozostawiając wymagania z III etapu edukacyjnego o niższym stopniu trudności lub odwrotnie – z IV etapu w szerszym ujęciu tematycznym. Oznacza to, że treści te nie zniknęły, a co najwyżej zmienił się ich zakres lub stopień trudności. Zmusza to nauczycieli przygotowujących uczniów do egzaminu maturalnego do bardzo wnikliwej analizy zmian, aby nie pominąć treści obowiązujących.

Zespół ekspertów wycofał na przykład wymaganie egzaminacyjne wynikające z podstawy programowej z III etapu edukacyjnego z działu 8.: *Naród i mniejszości narodowe*, gdzie wymaganie szczegółowe brzmi: *uczeń: [...] 3) wymienia mniejszości narodowe i etniczne, i grupy migrantów (w tym uchodźców) żyjące dziś w Polsce, i przedstawia przysługujące im prawa; na podstawie zebranych przez siebie materiałów przedstawia jedną z tych grup (jej historię, kulturę, obecną sytuację)*. Pozostawiono jednak wymaganie szczegółowe z IV etapu edukacyjnego z zakresu rozszerzonego z działu 6.: *Naród, ojczyzna, mniejszości narodowe*; brzmia one uderzająco podobnie: *uczeń: [...] 4) charakteryzuje mniejszości narodowe i etniczne, i grupy migrantów (w tym uchodźców) żyjące dziś w Polsce (liczebność, historia, kultura, religia itp.), wymienia prawa, które im przysługują*. Wobec powyższego możemy się spodziewać zadań obejmujących ten zakres tematyczny. Porównajmy na przykład zadanie pochodzące z arkusza maturalnego Matura próbna z Operonem z listopada 2018 r.

Materiały źródłowe do zadania 5.

Ustawa z dnia 6 stycznia 2005 r. o mniejszościach narodowych i etnicznych oraz o języku regionalnym

Art. 9. § 2. Język pomocniczy może być używany jedynie w gminach, w których liczba mieszkańców gminy należących do mniejszości, której język ma być używany jako język pomocniczy, jest nie mniejsza niż 20% ogólnej liczby mieszkańców gminy i które zostały wpisane do Urzędowego Rejestru Gmin, w których używany jest język pomocniczy, zwanego dalej „Urzędowym Rejestrem”.

Dwujęzyczne napisy w gminach



Zadanie 5. (0–1)

Rozstrzygnij, czy powyższe źródła odnoszą się do tego samego uprawnienia mniejszości narodowych i etnicznych w Polsce. Odpowiedź uzasadnij.

Rozstrzygnięcie –

Uzasadnienie

.....

Przykład drugi dotyczy wycięć z bloku *Gospodarka*. W wymaganiach egzaminacyjnych pominięto z podstawy programowej z III etapu dwa szczegółowe wymagania z działu 29. W dziale *Przedsiębiorstwo i działalność gospodarcza* wycięto: *Uczeń: [...] 2) wyjaśnia, jak działa przedsiębiorstwo i oblicza na prostym przykładzie przychód, koszty, dochód i zysk; 3) wskazuje główne elementy działań marketingowych (produkt, cena, miejsce, promocja) i wyjaśnia na przykładach ich znaczenie dla przedsiębiorstwa i konsumentów.* W arkuszach maturalnych z wiedzy o społeczeństwie nie powinny więc znaleźć się zadania takie jak zadanie 31 i 19. Oba przykłady zadań pochodzą również z arkusza *Matura próbna z Operonem*, listopad 2018.

Materiał źródłowy do zadania 31.

Koszty funkcjonowania przedsiębiorstwa

Koszty stałe

Koszty, które musi ponosić przedsiębiorca, niezależnie od wielkości produkcji. Nawet wówczas, gdy w przedsiębiorstwie nic się nie produkuje, ponosi ono [...] nakłady.

Koszt zmienny

Koszt, który zmienia się wraz ze zmianami wolumenu produkcji. Koszty zmienne są to nakłady przedsiębiorcy związane bezpośrednio z produkcją. Ich poziom zależy wprost od rozmiarów produkcji.

Zródło: https://www.governica.com/Koszty_sta%C5%82e (dostęp: 21.05.2018).

Zadanie 31. (0–1)

Rozstrzygnij, czy koszty obsługi kredytu to koszty stałe czy zmienne przedsiębiorstwa. Odpowiedź uzasadnij.

Rozstrzygnięcie –

Uzasadnienie

Przykład trzeci ilustruje rezygnację z weryfikowania na egzaminie maturalnym treści trudnych, nasyconych często wieloma specjalistycznymi, rzadko używanymi pojęciami. Egzemplifikacją będzie wymaganie wycięte z IV etapu edukacyjnego (zakres rozszerzony) z działu *Samorząd terytorialny w Polsce: uczeń [...] 4) znajduje i analizuje informacje na temat dochodów i wydatków własnych gminy.*

Materiał źródłowy do zadania 31.

Koszty funkcjonowania przedsiębiorstwa

Koszty stałe

Koszty, które musi ponosić przedsiębiorca, niezależnie od wielkości produkcji. Nawet wówczas, gdy w przedsiębiorstwie nic się nie produkuje, ponosi ono [...] nakłady.

Koszt zmienny

Koszt, który zmienia się wraz ze zmianami wolumenu produkcji. Koszty zmienne są to nakłady przedsiębiorcy związane bezpośrednio z produkcją. Ich poziom zależy wprost od rozmiarów produkcji.

Zródło: https://www.governica.com/Koszty_sta%C5%82e (dostęp: 21.05.2018).

Zadanie 31. (0–1)

Rozstrzygnij, czy koszty obsługi kredytu to koszty stałe czy zmienne przedsiębiorstwa. Odpowiedź uzasadnij.

Rozstrzygnięcie –

Uzasadnienie

Reasumując powyższe rozważania, należy stwierdzić, że do tej pory wymagania na egzaminie maturalnym z wiedzy o społeczeństwie wynikały bezpośrednio z podstawy programowej przedmiotu wiedza o społeczeństwie z etapu III i IV zakresu podstawowego i rozszerzonego na wspomnianej już zasadzie kumulatywności. Zespół ekspertów w trudnej sytuacji pandemii, aby dokonać redukcji wymagań, przeanalizował je, uporządkował oraz wprowadził niewielkie cięcia. Owe 20% procent usuniętych treści po dokładnym przeanalizowaniu oznacza raczej wymiar liczbowy, a nie zakres tematyczny, który jest znacznie skromniejszy. Nie zmienia to faktu, że były to zmiany bardzo potrzebne i miejmy nadzieję, że oznaczały pierwszy krok w dobrym kierunku.

Materiały uwzględniające zmiany wymagań są opublikowane na stronach CKE w postaci aneksów do informatorów (zakładka: *Informatory*), a także na stronach Ośrodka Rozwoju Edukacji (*Materiały ze szkoleń nt. zmian w wymaganiach egzaminacyjnych* – Ośrodek Rozwoju Edukacji – ore.edu.pl).

W artykule wykorzystano materiały szkoleniowe ORE przygotowane przez dr. hab. Piotra Załęskiego.

dr Joanna Kordzikowska jest doradcą metodycznym z historii i wiedzy o społeczeństwie dla szkół ponadpodstawowych w PCEN przy PZPW w Rzeszowie, egzaminatorem maturalnym, nauczycielem historii i wiedzy o społeczeństwie w I Liceum Ogólnokształcącym im. Henryka Sienkiewicza w Łańcucie.

dr Małgorzata Kutrzeba jest doradcą metodycznym z historii i wiedzy o społeczeństwie dla szkół podstawowych w PCEN przy PZPW w Rzeszowie, egzaminatorem maturalnym, nauczycielem historii i wiedzy o społeczeństwie w Liceum Ogólnokształcącym im. Świętej Jadwigi Królowej oraz w Szkole Podstawowej im. Króla Władysława Jagiełły w Zespole Szkół w Błażowej.

Małgorzata Podolak

Zmiany w wymaganiach egzaminacyjnych z biologii w roku 2021

W roku szkolnym 2020/2021 przystąpienie do egzaminu maturalnego na poziomie rozszerzonym jest nieobowiązkowe. Można przystąpić do egzaminu z maksymalnie sześciu przedmiotów dodatkowych, a jednym z przedmiotów do wyboru jest biologia. Formuła egzaminu maturalnego z biologii nie ulega zmianie. Arkusz będzie składał się przede wszystkim z zadań o charakterze otwartym, wymagających krótkiej odpowiedzi, oraz zadań zamkniętych różnego typu. Czas na rozwiązanie zadań pozostaje bez zmian – 180 minut, podobnie jak maksymalna liczba punktów do zdobycia – 60. Ograniczony został jednak zakres sprawdzanych wiadomości i umiejętności. Innymi słowy, w roku szkolnym 2020/2021 egzamin nie zostanie skrócony, ale zadania będą dotyczyły węższego zakresu tematycznego.

W porównaniu z latami 2015–2020 egzamin maturalny z biologii w roku szkolnym 2020/2021 odbędzie się na odmiennych zasadach. Dotychczas obowiązujące wymagania podstawy programowej kształcenia ogólnego (Dz.U. 2012, poz. 997) zostały zastąpione wymaganiami egzaminacyjnymi (Dz.U. 2020, poz. 2314). Należy jednak pamiętać, że podstawa programowa kształcenia ogólnego nie ulega zmianie a nauczyciele powinni w miarę możliwości dążyć do jej realizacji. Zawężony został jednak zbiór wiadomości i umiejętności sprawdzany na egzaminie maturalnym. Matura z biologii ma za zadanie sprawdzić wiedzę i jej stosowanie do identyfikowania oraz analizowania problemów, a także sprawdzić umiejętności wykorzystywania informacji pochodzących z różnorodnych źródeł, projektowania doświadczeń i analizowania i interpretowania wyników, jak również sprawdzić zdolność wykorzystywania narzędzi matematycznych do opisu i analizy zjawisk i procesów.

Wymagania egzaminacyjne zawierają około 30% mniej treści szczegółowych niż podstawa programowa kształcenia ogólnego. Głównym celem wprowadzanych zmian jest zmniejszenie pracochłonności i czasochłonności powtórek do egzaminu maturalnego.

W wymaganiach egzaminacyjnych pominięto w całości 83 wymagania szczegółowe (26%), zawarte w podstawie programowej kształcenia ogólnego na IV etapie edukacyjnym.

W kolejnych 20 wymaganiach szczegółowych (6%) wprowadzono daleko idące uproszczenia. W ten sposób łączny czas potrzebny na powtórki do egzaminu maturalnego został ograniczony o około 30%. Początkowe działy podstawy programowej kształcenia ogólnego zostały zachowane w całości lub zmienione w nieznacznym stopniu; zawierają one fundamentalne wiadomości i umiejętności z zakresu chemicznej budowy i funkcjonowania komórki oraz metabolizmu – konieczne do zrozumienia biologii na wyższych poziomach organizacji życia. W kolejnych działach wprowadzono znaczącą liczbę wykreśleń oraz uproszczeń.

W największym stopniu zostały ograniczone wymagania związane z przeglądem różnorodności organizmów oraz budową i funkcjonowaniem człowieka.

Najważniejszym założeniem merytorycznym dotyczącym wymagań egzaminacyjnych było pozostawienie bez zmian ogólnych celów kształcenia. Przyjęto, że obniżenie wymagań egzaminacyjnych nie powinno utrudniać kształtowania umiejętności złożonych, powiązanych z pogłębianiem znajomości metodyki badań naukowych, z poszukiwaniem, wykorzystywaniem i tworzeniem informacji oraz z rozumowaniem i argumentacją.

Podobnie w obrębie wymagań szczegółowych postanowiono zachować wszystkie działy obecne w podstawie programowej kształcenia ogólnego. Jednak w obrębie poszczególnych działów ograniczono w znacznym stopniu liczbę treści kształcenia.

Obniżenie wymagań egzaminacyjnych nie powinno ograniczać zrozumienia zjawisk i praw przyrody. Przede wszystkim chodzi o to, żeby zmniejszyć ilość czasu potrzebną na zapamiętanie licznych wiadomości podawanych jako przykłady ilustrujące bardziej ogólne reguły lub rozszerzających podstawowe treści kształcenia. Można te zmiany podsumować w następujący sposób: autorom zależy na tym, by uczniowie więcej rozumieli, a mniej uczyli się na pamięć.

Przyjęte założenia znajdują swoje odzwierciedlenie w znacznym ograniczeniu przeglądu różnorodności biologicznej. Spośród rozmaitych chorób człowieka: wirusowych, bakteryjnych, grzybowych, pasożytniczych i genetycznych pozostawiono w wymaganiach egzaminacyjnych tylko wybrane reprezentatywne przykłady. Zrezygnowano także z przeglądu dużej liczby taksonów protistów,

roślin, zwierząt i grzybów. Wśród zagadnień związanych z funkcjonowaniem organizmów zmniejszono m.in. liczbę przykładów hormonów roślinnych oraz barwników oddechowych zwierząt.

Pandemia COVID-19 w znacznym stopniu ograniczyła możliwość organizacji zajęć dydaktycznych w ogrodach zoologicznych i botanicznych, muzeach historii naturalnej oraz podczas zajęć terenowych. Ponadto w poważnym stopniu ograniczony został dostęp do pracowni szkolnych. Z tego powodu w wymaganiach egzaminacyjnych pominięto wszystkie wycieczki, a spośród zalecanych obserwacji i doświadczeń pozostawiono jedynie cztery, możliwe do przeprowadzenia – przynajmniej częściowo – w warunkach domowych.

Podsumowanie

Wymagania egzaminacyjne są oparte na wymaganiach ogólnych i szczegółowych podstawy programowej kształcenia ogólnego. Nie określają zakresu kształcenia. Nie ograniczają także w żaden sposób możliwości i zakresu realizacji podstawy programowej. Zachowane zostały wszystkie działy ujęte w podstawie programowej kształcenia ogólnego z biologii. Określają natomiast treści – zakres wiadomości i umiejętności, których opanowanie będzie w 2021 r. sprawdzane w zadaniach egzaminacyjnych na egzaminie maturalnym. Są to: wyjaśnianie procesów i zjawisk oraz zależności budowy i funkcjonowania organizmów od środowiska ich życia, wykazywania związku obecnej różnorodności życia z przebiegiem procesu ewolucji czy przedstawiania związków przestrzennych między elementami układów żywych i związków czasowych.

Obniżone wymagania egzaminacyjne dotyczą uczniów, którzy przygotowują się do egzaminu w czasie pandemii COVID-19 i doświadczają w związku z tym rozmaitych trudności związanych z edukacją zdalną lub prowadzoną w systemie hybrydowym. Są to zmiany wprowadzane jednorazowo w roku szkolnym 2020/2021.

dr Małgorzata Podolak *jest pracownikiem w PCEN przy PZPW w Rzeszowie, Oddział w Przemyśle*

Egzamin maturalny z chemii w 2021 roku

Matura 2021 będzie egzaminem wyjątkowym, ponieważ dostosowanym do niecodziennej sytuacji. Czas pandemii i zdalnego nauczania sprawił, że Ministerstwo Edukacji i Nauki postanowiło dokonać zmian w podstawie programowej tak, aby ułatwić uczniom przygotowanie do egzaminów.

W 2021 roku egzamin maturalny będzie przeprowadzony na podstawie wymagań egzaminacyjnych. Wymagania te stanowią zawężony katalog wymagań określonych w podstawie programowej kształcenia ogólnego. Formuła tegorocznej matury zostanie zrealizowana tylko jednorazowo.

W wymaganiach egzaminacyjnych zawarto wiadomości i umiejętności, które będą sprawdzane w zadaniach egzaminacyjnych oraz informacje co do treści, które należy powtórzyć do egzaminu z lat wcześniejszych.

Przy przygotowywaniu wymagań egzaminacyjnych za podstawę przyjęto osiągnięcie przez zdających sukcesu na egzaminie. Pod uwagę wzięto:

- zgodność z podstawą programową;
- naturalność cyklu nauczania;
- uczenie się na pamięć;
- szczególnie trudne zagadnienia;
- lepszą możliwość powtórek.

Jakich zmian dokonano?

1. Usunięto elementy „twardej wiedzy” – fakty, które uczeń musi zapamiętać.
2. Usunięto niektóre szczególnie trudne dla zdających treści.
3. Zmniejszono wymagania dotyczące metod otrzymywania niektórych grup związków organicznych.
4. Usunięto działy *Białka* i *Cukry*.

Należy pamiętać, że wprowadzone zmiany dotyczą zakresu rozszerzonego. Maturzystów obowiązuje również zakres podstawowy oraz wiedzy dotyczącej wcześniejszych etapów edukacji. Nie wszystkie zadania w arkuszach maturalnych dotyczą zakresu rozszerzonego, więc to, że usunięto rozdział poświęcony białkom, nie oznacza, że pytanie o białka z zakresu podstawowego się nie pojawi.

Podkreślmy – ważne jest, aby umiejętnie i uważnie na nowo przejrzeć podstawę programową. Następnym krokiem powinno być zwrócenie uwagi na zakres wprowadzonych zmian. Zaplanujmy również spójny harmonogram powtórek i przypomnień.

Zakres wprowadzonych zmian wraz z komentarzem

Wiązania chemiczne; usunięto punkt 3, który opisuje mechanizm tworzenia wiązania jonowego (np. w chlorkach i tlenkach metali).

Komentarz: punkt w praktyce zbędny – wymagania zawarte są w punkcie 1: [zdający] *przedstawia sposób, w jaki atomy pierwiastków bloku s i p osiągają trwałe konfiguracje elektronowe.*

Roztwory i reakcje zachodzące w roztworach wodnych; usunięto punkt 4. opisujący sposoby rozdzielania roztworów właściwych (ciał stałych w cieczach, cieczy w cieczach) na składniki. Usunięto również punkt 5: [zdający] *planuje doświadczenie pozwalające oddzielić mieszaninę niejednorodną.*

Komentarz: fakt ów nie oznacza, że na egzaminie nie pojawią się zadania ze stężeń ani też, że nie trzeba znać tego zagadnienia. Autorzy zmian rezygnują z wymagań dotyczących wiedzy na temat praktycznego sporządzania roztworów. Na egzaminie będzie jednak obowiązywała znajomość sporządzania obliczeń w tym zakresie. Należy znać metody otrzymywania tych związków – są one ujęte w innych punktach wymagań.

Metale; w punkcie 2. usunięto zapis: [zdający] *pisze równania reakcji ilustrujące typowe właściwości chemiczne metali wobec: tlenu (Na, Fe, Cu) oraz rozcieńczonych i stężonych roztworów kwasów utleniających (Mg, Zn, Fe).*

Komentarz: w praktyce oznacza to jedynie mniej kontrowersji spowodowanych sprzecznymi informacjami o reakcjach kwasów z Mg, Zn i Fe w szkolnych źródłach. Pozostałe zmiany są mało istotne.

Niemetale; w punkcie 2. usunięto: [zdający] *pisze równania reakcji ilustrujących typowe właściwości chemiczne niemetalu, w tym reakcje: tlenu z metalami (Na, Fe, Cu).*

Komentarz: w praktyce dydaktycznej niewiele to zmienia.

W tym zakresie wymagań sunięto również punkt 6: [zdający] *przedstawia i uzasadnia zmiany mocy kwasów fluorowcowodorowych.*

Komentarz: znajomość tego punktu jest ujęta w bardziej ogólnym sformułowaniu w poprzednim punkcie: [zdający] *opisuje typowe właściwości chemiczne wodorków pierwiastków 17 grupy, w tym ich zachowanie wobec wody i zasad.* Usunięcie punktu 6. nie zmienia wymagań zawartych w punkcie 5.

W opisywanym zestawie wymagań usunięto także punkt 8 i 9. Pierwszy z nich zastąpiono następującym zapisem w punkcie 7.: [zdający] *zapisuje równania reakcji otrzymywania tlenków pierwiastków o liczbach atomowych od 1 do 20 – bez Na i K oraz gazów szlachetnych oraz rozkład wodorotlenków metali o liczbach atomowych: 24, 25, 26 i 30 np. $\text{Cu}(\text{OH})_2$* . Punkt 9. zastąpiono również nowym zapisem: 8) *opisuje typowe właściwości chemiczne tlenków pierwiastków o liczbach atomowych od 1 do 20 oraz 24, 25, 26, 29 i 30, w tym zachowanie wobec wody, kwasów i zasad (bez tlenku glinu); zapisuje odpowiednie równania reakcji.*

Komentarz: należy pamiętać, że właściwości tlenku glinu zostały ujęte w rozdziale 8, punkt 4: [zdający] *planuje i wykonuje doświadczenie, którego przebieg pozwoli wykazać, że wodorotlenek glinu wykazuje charakter amfoteryczny.*

Dodajmy jeszcze, że usunięto także punkt 13.

W następnym dziale – *Węglowodory*, usunięto punkt 1 oraz 13. Brak pierwszego z nich w praktyce niczego nie zmienia, ponieważ założenia teorii strukturalnej są także ujęte w rozdziałach 2. i 3. nowych wymagań egzaminacyjnych. W przypadku punktu 13. reakcje takie jak np. otrzymywanie czegoś, poczynając od węgla, nie są ani laboratoryjnymi, ani przemysłowymi metodami otrzymywania związków.

Hydroksylowe pochodne węglowodorów – alkohole i fenole; usunięto punkt 5 i 8. W pierwszym z nich: [zdający] *opisuje działanie: CuO lub $\text{K}_2\text{Cr}_2\text{O}_7/\text{H}_2\text{SO}_4$ na alkohole pierwszo-, drugorzędowe*, wymagania zapisane powyżej są zawarte w bardziej ogólnym punkcie 3.: [...] *utlenienie do związków karbonylowych i ewentualnie do kwasów karboksylowych [...].*

Związki karbonylowe – aldehydy i ketony; usunięto punkt 3: [zdający] *pisze równania reakcji utleniania alkoholu pierwszo- i drugorzędowego, np. tlenkiem miedzi (II)*;

Komentarz: wymagania te są zawarte w rozdziale 10. punkt 3. – [...] *utlenienie do związków karbonylowych i ewentualnie do kwasów karboksylowych [...].*

W dziale usunięto również punkt 4.: [zdający] *określa rodzaj związku karbonylowego (aldehyd czy keton) na podstawie wyników próby (z odczynnikami Tollensa i Trommera).*

Komentarz: należy spojrzeć na punkt 3.; znajduje się w nim następujący zapis – [zdający] *planuje i przeprowadza doświadczenie, którego celem jest odróżnienie aldehydu od ketonu np. etanal od propanonu (z odczynnikami Tollensa i Trommera).*

Odnotujmy również, że w dziale usunięto punkt 6.

Kwasy karboksylowe; usunięto punkt 3.: [zdający] *zapisuje równania reakcji otrzymywania kwasu karboksylowego z alkoholi i aldehydów*. Wymagania te są

zawarte w rozdziale 10. punkt 3. Usunięto również punkt 6., niepotrzebny z punktu widzenia spójności wymagań.

W przypadku usuniętych punktów 7. ([zdający] *projektuje doświadczalny sposób odróżnienia nasyconych i nienasyconych kwasów tłuszczowych*), oraz 8.: ([zdający] *projektuje i przeprowadza doświadczenie, którego wynik dowiedzie, że kwas octowy jest kwasem słabszym od kwasu siarkowego (VI) i mocniejszym od kwasu węglowego*), należy porównać je z punktem 8. w rozdziale 5. Zapisano tam podobne wymagania: [zdający] *projektuje i przeprowadza doświadczenia pozwalające otrzymać różnymi metodami kwasy, wodorotlenki i sole*.

Estry i tłuszcze; usunięto punkt 2.: [zdający] *formuluje obserwacje i wnioski do doświadczenia (reakcja estryfikacji); zapisuje równania reakcji alkoholi z kwasami karboksylowymi*.

Komentarz: w rozdziale 10. punkt 3. znajdziemy podobny zapis: [zdający] *opisuje właściwości chemiczne alkoholi [...], reakcje z nieorganicznymi kwasami tlenowymi i kwasami karboksylowymi; zapisuje odpowiednie równania reakcji*.

W dziale usunięto również punkty: 5., 6. i 7. W przypadku ostatniego nie oznacza to, że nie należy znać reakcji typowych dla wiązań wielokrotnych pomiędzy atomami węgla.

Związki organiczne zawierające azot; usunięto punkt 7: [zdający] *zapisuje równania reakcji acetamidu z wodą w środowisku kwasu siarkowego (VI) i z roztworem NaOH*. Usunięto również część zapisu w punkcie 9.: [...] *wskazuje na jego zastosowania (nawóz sztuczny, produkcja leków, tworzyw sztucznych)* oraz punkt 12.: *projektuje i wykonuje doświadczenie, którego wynik potwierdzi amfoteryczny charakter aminokwasów (np. glicyny)*.

Komentarz: w tym przypadku należy uwzględnić punkt 10. i zapis: [zdający] *opisuje właściwości kwasowo-zasadowe aminokwasów [...]*; treść owego punktu jest właśnie tutaj zawarta.

W przypadku działu Białka – usunięto cały rozdział. Podobnie uczyniono z działem Cukry.

Jak można zauważyć, większość proponowanych zmian ma charakter porządkujący: usuwa dublujące się wymagania lub wymagania szczegółowe, zawarte w zapisach bardziej ogólnych. Wymagania egzaminacyjne obowiązujące na egzaminie maturalnym z chemii w 2021 roku zawarte są w Rozporządzeniu Ministra Edukacji i Nauki z 16 grudnia 2020 roku zmieniającego rozporządzenie w sprawie szczegółowych rozwiązań w okresie czasowego ograniczenia funkcjonowania jednostek systemu oświaty w związku z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID- 19 – Zał. Nr 2.

Na zakończenie kilka sugestii. Autorzy zmian proponują, by w czasie przygotowania do matury:

- starannie zaplanować powtórzenia treści materiału do egzaminu z uwzględnieniem wymagań egzaminacyjnych,
- dokonać analizy materiału w zbiorach zadań pod kątem selekcji zadań do powtórek,
- dokonać analizy zadań z poprzednich egzaminów,
- przedstawić uczniom procedury egzaminacyjne oraz możliwe niespodzianki związane z treścią arkusza; mogą one dotyczyć np. rozumienia poleceń i komunikatów, dokładności analizy zawartych treści, sposobów rozwiązywania zadań itp.

Przypomnijmy na koniec, że w 2021 roku egzamin maturalny przeprowadzany jest wyłącznie w części pisemnej z zastrzeżeniem osób, które w postępowaniu rekrutacyjnym na wyższą uczelnię zagraniczną lub w celu zrealizowania postanowień umowy międzynarodowej muszą przedstawić wynik z egzaminu ustnego.

Termin matury z chemii to 14 maja 2021 roku. Na 20 maja 2021 roku wyznaczono termin egzaminu dla absolwentów szkół lub oddziałów dwujęzycznych.

Izabela Pyra *jest nauczycielem konsultantem
w Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli przy PZPW
w Rzeszowie*

Aleksandra Kujawa

Psychologiczne problemy związane z edukacją zdalną

Wprowadzenie

Radzenie sobie z problemami natury psychicznej jest chlebem powszednim nauczycieli nie tylko w czasie edukacji zdalnej. Większość zachowań młodzieży, ale i nauczycieli, podlega prawom i mechanizmom psychologicznym, których zrozumienie podnosi skuteczność pracy wychowawczej z młodymi ludźmi. Z badania *Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa* wynika, że 47,7% ankietowanych uczniów czuje się gorzej lub dużo gorzej psychicznie w porównaniu do czasu sprzed zdalnego nauczania i pandemii¹. Poczucie pogorszenia stanu psychicznego wpływa na wiele sfer życia, może obniżać motywację do nauki, jak również jej wyniki, wpływać na relacje z bliskimi oraz redukować możliwości radzenia sobie ze stresem. W artykule poruszona będzie kwestia relacji społecznych jako czynnika poprawiającego dobrostan psychiczny, przedstawione zostanie zagadnienie tak zwanej higieny cyfrowej oraz omówione zostaną najczęściej pojawiające się problemy natury psychologicznej, z którymi może zetknąć się nauczyciel w swojej pracy.

Relacje

Twierdzenie, że człowiek jest istotą społeczną jest popularne i ogólnie znane; pokazuje ono, jak wielką wagę dla człowieka ma kontakt z innymi. W przypadku uczniów relacje odbywają się w trzech głównych płaszczyznach: relacji nauczyciela z uczniem, relacji rówieśniczych, głównie w klasie, oraz relacji z rodzicami. W ostatnim przypadku nauczyciel powinien zabiegać o utrzymanie

¹ G. Ptaszek, G. D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańsk 2020, s. 84.

relacji z rodzicami a o relacjach dziecko – rodzic można wnioskować na podstawie zachowania i informacji od dziecka². Niestety, według uczniów ich relacje zarówno z rówieśnikami, jak i wychowawcami są gorsze niż przed pandemią³. Wiele czynników wpływających na relacje z innymi kształtuje je mimochodem. Fakt spędzania razem czasu w szkole, obserwowania tych samych sytuacji, udziału w tych samych wydarzeniach tworzy poczucie wspólnoty. Uczniowie pozbawieni możliwości spędzania razem czasu podczas lekcji, aby wejść ze sobą w interakcje, muszą się o to specjalnie postarać – napisać, zadzwonić. Dla grupy bardziej nieśmiałyh uczniów stanowi to dużą trudność, na czym cierpią ich kontakty z rówieśnikami. Przebywanie w klasie szkolnej niejako wymusza pewne interakcje, na bazie których uczniowie mogą tworzyć głębsze powiązania. Wymuszona sytuacją epidemiologiczną komunikacja zapośredniczona pozbawiona jest wielu elementów ważnych dla niej, jak choćby całej sfery komunikacji niewerbalnej. Nawet podczas rozmowy wideo część takich danych jak postawa, poruszanie się czy zajmowanie miejsca w przestrzeni nie jest nam dostępna. W mniejszym stopniu mają miejsce przypadkowe interakcje, *smalltalki*, nić porozumienia ujawniająca się chociażby w spojrzeniu podczas spotkania.

Relacje z rodzicami według raportów również uległy pogorszeniu. Nauczyciele oceniają, że ich relacje z rodzicami uczniów były lepsze przed pandemią⁴. Ponadto wśród trudności zgłaszanych przez uczniów występuje pogorszenie relacji z rodzicami⁵. Mogą ujawniać się problemy, które przy uczęszczaniu do szkoły i pracy nie były bardzo widoczne. Spędzanie w większej ilości czasu w swoim towarzystwie i brak wyładowania negatywnych emocji w innych kontekstach może wpływać na częstotliwość kłótni w domu. Godziny spędzone przed komputerem i telefonem pozwalają się również ukryć w pewien sposób przed bliższymi relacjami w domu. Trudności w kontaktach z rodzicami, brak wsparcia z ich strony mogą mieć znaczenie dla zachowania ucznia podczas edukacji zdalnej. Osoba, której brakuje wsparcia ze strony najbliższych, może mieć kłopoty z koncentracją uwagi, może przejawiać negatywne emocje i opozycyjne zachowania.

² W. Poleszak, J. Pyżalski, *Relacje przede wszystkim – nawet jeśli obecnie jedynie zapośredniczone*, [w:] J. Pyżalski (red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, Warszawa 2020, s. 28.

³ G. Ptaszek i in., *op. cit.* (*Edukacja zdalna...*), s.116.

⁴ *Ibidem*.

⁵ *Zabija nudą, wpędza w niepewność, pogłębia nierówności. Raport z nauczania zdalnego*, [dostęp: 1 II 2021]. Dostępny w Internecie: <https://oko.press/raport-z-nauczania-zdalnego/>

Higiena cyfrowa

Pojęcie higieny cyfrowej pojawia się coraz częściej w kontekście nauczania zdalnego. Po alarmujących doniesieniach z badań nad negatywnym wpływem nowych technologii na kształtujący się mózg⁶ młodzi ludzie muszą, w ramach obowiązku szkolnego, spędzać godziny przed komputerem. Z raportu wynika, że czas spędzany przed komputerem zarówno w tygodniu, jak i w weekendy wydłużył się⁷. Jednak bardziej niż godziny spędzane przed ekranem niepokojące są objawy wskazujące na negatywny wpływ używania nowych technologii. Poczucie pozostawania w ciągłej gotowości do odbierania powiadomień drogą cyfrową, przeładowanie informacjami, zmęczenie, dolegliwości fizyczne, rozdrażnienie, chęć odcięcia się od Internetu – to tylko niektóre z objawów braku higieny cyfrowej i przestymulowania stale dopływającymi bodźcami⁸. Do tego dodać można brak odpowiedniego miejsca do nauki, korzystanie z narzędzi ekranowych zaraz przed snem, spędzanie wolnego czasu przed ekranem – to wszystko pogarsza funkcjonowanie i samopoczucie młodych ludzi. Może to również budzić pewnego rodzaju dysonans – te same osoby, które przestrzegały przed nadmiernym korzystaniem z komputera i telefonu, czyli nauczyciele i rodzice, teraz wymagają uczestnictwa w zdalnych lekcjach, a jedyne ograniczanie czasu spędzanego w ten sposób przez młodzież musiałoby się odbyć kosztem ich czasu wolnego i rozrywki związanej z technologiami. To może również budzić negatywne emocje, dokładając kolejną cegiełkę do już złego samopoczucia.

Doświadczenie kryzysu

Specjaliści piszący o kondycji uczniów w obecnej sytuacji epidemiologicznej zwracają uwagę na rozumienie jej jako kryzysu⁹. Charakteryzowany jest on jako wydarzenie wykraczające poza dotychczasowe doświadczenia, niebezpieczne i nagłe, powodujące straty oraz towarzyszą mu negatywne emocje będące źródłem cierpienia¹⁰. Młodzież i dzieci będące w kryzysie mogą, i powinni,

⁶ M. Spitzer, *Cyfrowa demencja*, Słupsk 2013.

⁷ G. Ptaszek i in., *op. cit. (Edukacja zdalna...)*, s. 30.

⁸ *Ibidem*

⁹ W. Poleszak, J. Pyżalski, *Psychologiczna sytuacja dzieci i młodzieży w dobie epidemii*, [w:] J. Pyżalski (red.), *Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19. Z dystansem o tym, co robimy obecnie jako nauczyciele*, Warszawa 2020, s. 7.

¹⁰ M. Taraszkiewicz, Z. Nalepa, *Jak wspierać dzieci w kryzysie*. Poznań 2020, s. 11.

wesprzeć dorośli, w tym nauczyciele. Aby pomoc tego rodzaju była skuteczna, należy pamiętać o kilku krokach. Nauczyciel powinien wystąpić w roli lidera – osoby, która jest opanowana i wie, co należy robić. Spokojnie informuje o kolejnych zadaniach do wykonania, stara się swoim zachowaniem zmniejszyć lęk odczuwany przed niepewnością sytuacji, ustala plany i wyznacza priorytety. Kluczową umiejętnością lidera jest dobra organizacja oraz pozytywna komunikacja. Całość działań nauczyciela ma być skierowana na obniżenie lęku poprzez swoje spokojne i celowe działanie. Mając kontakt z taką osobą, uczniowie mogą poczuć się bezpieczniej i oczekiwać wsparcia w trudnościach¹¹.

Depresja

W obliczu trudności związanych z uboższymi relacjami społecznymi, odczuwaniem negatywnych emocji, doświadczenia kryzysu oraz zmęczenia wywołanego nadmierną ekspozycją na bodźce cyfrowe u uczniów mogą pojawić się objawy typowe dla depresji. Diagnozę depresji stawia psychiatra, jednak nauczyciel jest osobą, która może zaobserwować objawy takie jak: obniżony nastrój, utrata zainteresowań, zmniejszona energia i większa męczliwość. Przy szczerzej rozmowie z uczniem można również uzyskać informacje na temat dopełniających objawów, takich jak: niska samoocena, poczucie winy, myśli o śmierci, problemy z koncentracją, zaburzenia łaknienia i snu, zmiany w aktywności psychoruchowej (pobudzenie lub zahamowanie)¹². Zaburzenia nastroju nie wynikają bezpośrednio z czynników zewnętrznych, nie można więc twierdzić, że sytuacja pandemiczna powoduje depresję u młodych ludzi i przejdzie im, gdy się skończy. Wszystkie zaburzenia psychiczne mają skomplikowaną etiologię; jedyne, co można powiedzieć o sytuacji epidemiologicznej, to wniosek, że opisywany fakt nie pomaga w odzyskiwaniu i utrzymywaniu zdrowia psychicznego. Do roli nauczyciela będzie należało głównie zgłoszenie zaobserwowanych trudności innym specjalistom, np. pedagogowi albo psychologowi szkolnemu, wspierająca rozmowa z uczniem oraz kontakt z rodzicami. W przypadku podejrzenia depresji dobrze poinformować o tym ucznia, zanim powiadomi się o swoich obserwacjach rodziców. Jeśli rozmowa z rodzicami odbędzie się bez jego wiedzy, może on stracić do nas zaufanie. Tym, co nauczyciel może zrobić dla ucznia w depresji, jest szczerze zainteresowanie jego samopoczuciem, wyrażanie gotowości do udzielenia

¹¹ *Ibidem.*

¹² P.C. Kendall, *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji*, Sopot 2016, s. 115.

wsparcia, pomoc w uzyskaniu specjalistycznej pomocy, rozmowy z rodzicami, dbanie o klimat w klasie, aby uczeń nie spotykał się z nieprzyjemnymi słowami od kolegów.

Lęk

W sytuacji kryzysowej, jaką jest pandemia, emocją wysuwającą się na pierwszy plan jest lęk. Ze względu na długi czas, który upłynął od pierwszych doniesień o wirusie, ogólnie odczuwanie lęku mogło się u uczniów zmniejszyć, zastępować je może zniechęcenie, irytacja i złość. Jednak wśród uczniów, których poziom lęku generalnie jest wyższy, albo łączy się z innymi problemami, mogą rozwijać się zaburzenia lękowe. Można wyróżnić kilka typów tego rodzaju zaburzeń, m.in: zaburzenie lękowe uogólnione, lękowe zaburzenie separacyjne, fobie, np. społeczna, agorafobia, fobie swoiste, zaburzenie lękowe z napadami paniki, mutyzm wybiórczy¹³. Zachowaniem charakterystycznym dla dzieci i młodzieży odczuwających lęk jest unikanie zagrażających sytuacji¹⁴. Nauczyciel, który zauważył tego rodzaju zachowanie u ucznia, powinien uważać, aby nie wymuszać na nim udziału w danej aktywności za wszelką cenę, gdyż może być to dodatkowym czynnikiem stresującym, a w rezultacie wzmacniać chęć unikania. W przypadku lęku o wysokim nasileniu, którego występowanie jest źródłem cierpienia i przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu, należy zachęcić do skonsultowania się z psychiatrą. Na lęk o mniejszym nasileniu zaproponować można relaksację, praktykowanie uważności, ustabilizowany rytm dnia, ograniczanie stresujących sytuacji, np. odpowiedzi ustnych przy innych uczniach podczas lekcji *online*. Uczniowi łatwiej przezwyciężyć lęk, gdy ma poczucie, że otoczenie jest wspierające i bezpieczne. Ważne jest, aby próby radzenia sobie z sytuacjami wywołującymi lęk odbywały się w tempie odpowiadającym uczniowi. Dużą rolę w odczuwaniu nadmiernego lęku mają dolegliwości somatyczne – ból brzucha, głowy, duszności, napięcie mięśni¹⁵. Mogą one być zaobserwowane przez nauczyciela, warto więc podzielić się swoimi spostrzeżeniami z rodzicami. Jeśli lęk towarzyszy sytuacjom społecznym, czy wystąpieniom takim jak odpowiedź ustna, rodzice mogą być nieświadomi problemów swojego dziecka. Zaburzenia lękowe związane są mocno z myślami

¹³ J. Morrison, K. Flegel, *Wywiad diagnostyczny z dziećmi i młodzieżą*, Kraków 2018, s. 282.

¹⁴ D. A. Clark, A. T. Beck, *Zaburzenia lękowe. Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej*, Kraków 2018, s. 52.

¹⁵ P.C. Kendall, *op. cit.* (*Zaburzenia okresu dzieciństwa...*), s. 105.

i przekonaniami¹⁶. U uczniów może występować niskie poczucie własnej skuteczności i lęk przed niesprostaniem wymaganiom. Do nauczyciela należy zatem wspieranie ucznia, wzmacnianie poczucia sprawczości i adekwatne przydzielanie zadań tak, aby uczeń mógł przekonać się o własnej skuteczności.

Wnioski

Edukacja zdalna niesie ze sobą szereg problemów, o których istnieniu nauczyciele dowiadują się każdego dnia. Nie bez znaczenia są też trudności przeżywane przez samych nauczycieli. Z cytowanych raportów wynika, że u nauczycieli występuje wiele symptomów braku higieny cyfrowej¹⁷. Podobnie jak uczniowie czują się przemęczeni i rozdrażnieni ciągłym byciem dostępnym *online*. Podczas edukacji zdalnej trudniej również oddzielić czas przeznaczony na pracę od czasu wolnego, poświęcanego sobie i rodzinie.

Tym, co najbardziej różni nauczanie zdalne od stacjonarnego, zdają się być relacje interpersonalne. Podczas zajęć dużą uwagę należy zwrócić na możliwość współpracy między uczniami, wymianę myśli, włączanie uczniów nieśmiałych czy wycofanych w realizowane przez klasę zadania. Do wychowawcy należeć będzie również zainteresowanie stanem psychicznym uczniów i ich sytuacją domową, tak aby mogli uzyskać stosowne wsparcie. W przypadku zaobserwowania objawów wskazujących na zaburzenia psychiczne u uczniów, dobrze jest powiadomić o swoich spostrzeżeniach rodziców i wspólnie ustalić plan pomocy dziecku lub nastolatkowi. Wychowawca może zachęcać i pomagać w organizowaniu przez uczniów nowych kanałów do wymiany myśli, udzielania wzajemnego wsparcia i spędzania razem czasu, tak aby nawiązywać i utrzymywać pozytywne relacje. Nauczyciele potrafili w krótkim czasie przystosować się do nowego sposobu nauczania, bez wątplenia będą umieli również zadbać o potrzeby psychologiczne zarówno własne, jak i swoich uczniów.

Aleksandra Wiktoria Kujawa ukończyła psychologię na Uniwersytecie Jagiellońskim. Pracuje jako psycholog w Zespole Szkół Ekonomicznych im. Kopernika w Kielcach oraz Środowiskowym Domu Samopomocy przy ul. Mielczarskiego w Kielcach. Ukończyła również podyplomowe studia na kierunku Arteterapia – sztuki wizualne na Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie.

¹⁶ D.A. Clark, A.T. Beck, *op. cit.* (*Zaburzenia lękowe...*), s. 64.

¹⁷ A. Buchner, M. Wierzbicka, *Edukacja zdalna w czasie pandemii, Edycja II*. Warszawa 2020, s. 64; G. Ptaszek i in., *op.cit.* (*Edukacja zdalna...*), s. 103.

Bernadeta Burdzy

Książką w koronawirusa

Pandemia koronawirusa, która pojawiła się wiosną tego roku, należy bez wątpienia do zdarzeń bardzo trudnych do przewidzenia. Zaskoczyła wiele środowisk i grup zawodowych, w tym również bibliotekarzy. Kryzys spowodowany COVID-19 w poważny sposób uniemożliwił powszechny dostęp do zbiorów i usług bibliotecznych. Niemal z dnia na dzień przestrzenie z książkami i czasopismami zostały zamknięte dla użytkowników – tak było prawie w całej Europie. Pracownicy bibliotek szybko zareagowali na nową, nietypową sytuację, dostosowując świadczone usługi do wprowadzanych ograniczeń. Myślę, że warto w tym miejscu przytoczyć słowa Karola Darwina: „Gatunkiem, który przetrwa, nie jest ani ten najsilniejszy, ani najinteligentniejszy. Przetrwa ten, który potrafi się zmieniać”.

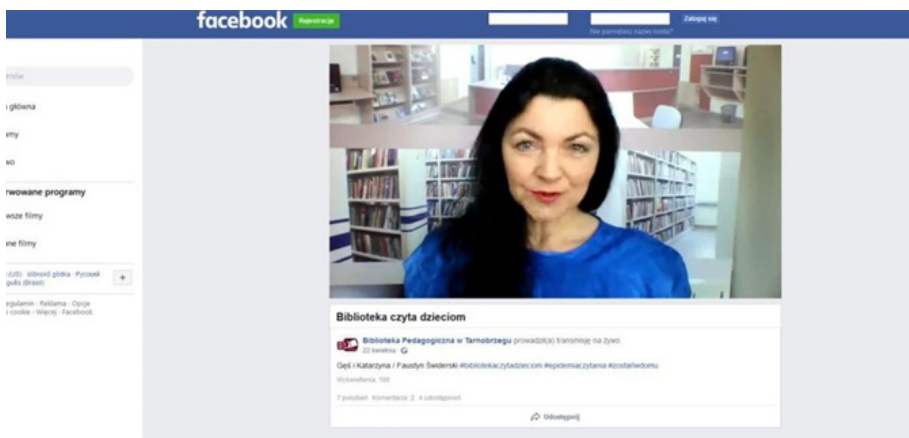
Bibliotekarze to właśnie tacy kreatywni pasjonaci, łatwo adaptujący się do nowych warunków. Bardzo niespodziewanie pandemia wkroczyła również w życie pracowników Biblioteki Pedagogicznej w Tarnobrzegu i jej dwu Filii – w Nisku i w Stalowej Woli, odbierając nam możliwość realizacji wielu zaplanowanych wcześniej imprez, szkoleń i zajęć edukacyjnych. Z dnia na dzień dowiedzieliśmy się o zamknięciu placówek, szkół, instytucji oświatowych i kulturalnych.



Dotychczasowe funkcjonowanie naszych placówek – oparte przede wszystkim na stacjonarnym kontakcie z czytelnikami i innymi użytkownikami – zostało na dwa miesiące zupełnie przeorganizowane a lwią część aktywności przeniosła się do internetu. Sposobem na utrzymanie działalności biblioteki na dotychczasowym poziomie stało się wykorzystanie narzędzi informacyjno-komunikacyjnych, bibliotecznych serwisów społecznościowych (Facebook, Twitter), a także strony internetowej biblioteki i multiportalu Podkarpackich Bibliotek Pedagogicznych.

Bardzo przydatne w czasie pandemii okazały się e-usługi oferowane przez Podkarpackie Biblioteki Pedagogiczne, takie jak: wypożyczenia zdalne – umożliwiające naszym Czytelnikom odbieranie zamówionych książek bez wychodzenia z domu, internetowe zamawianie skanów i kserokopii, płatności *online*, prywatna chmura biblioteczna, składanie propozycji książek do zakupu czy możliwość czatowania z bibliotekarzami poprzez chat „Porozmawiaj z pracownikiem”. Warto zaznaczyć, że zostały nagrane i udostępnione na stronie internetowej i *fanpage’u* Biblioteki filmy instruktażowe prezentujące krok po kroku sposób korzystania z ww. usług zdalnych¹. To właśnie sytuacja pandemii pokazała konieczność zadbania o dostęp do usług i zasobów *online*.

Z uwagi na możliwość pracy w domu w pakiecie naszych zadań zdalnych znalazło się m.in.: przeglądanie ofert wydawniczych, wyszukiwanie w internecie publikacji *open access*, sporządzanie scenariuszy zajęć i zestawień bibliograficznych, udział w szkoleniach *online* w celu podniesienia kompetencji cyfrowych i wiele innych.



Źródło: Facebook [online]. [Dostęp 17.11.2020] – Biblioteka czyta dzieciom

¹ <https://view.genial.ly/5f63588c79626a0d7128939a/interactive-content-e-uslugi?fbclid=IwAR1XEhl0cyAUvfrfvJbAhxlQEjBZQ6ovNa5S9tI8Q2AIWQUUsbIMFteVSw>

Marta Król, pracownik tarnobrzesckiej czytelnicy, przez 40 dni prowadziła w ramach akcji #NieZostawiamCzytelnika na bibliotecznym Facebooku ciesząc się dużym zainteresowaniem transmisje na żywo pn. *Biblioteka czyta dzieciom*. W tym samym miejscu umieszczane były pochodzące z *Tarnobrzesckiej książki kucharskiej* przepisy sprawdzone przez tarnobrzesckie bibliotekarki, opatrzone komentarzem nt. ewentualnych zmian w przepisie. Nowym działaniem było także organizowanie spotkań *online*, m.in. z Jolantą Tworek, autorką wierszy dla dzieci, jak również prowadzenie wirtualnych tutoriali („Decoupage krok po kroku – doniczka w niezapominajki”).

Niżańska Filia – z okazji Tygodnia Bibliotek i Dnia Bibliotekarza – który w tym roku odbywał się w wirtualnej przestrzeni – przygotowała m.in. film ukazujący przeszłość i teraźniejszość swojej placówki² a także galerię zdjęć „Nisko na starych fotografiach”, zaprezentowaną na wirtualnym płótnie *Prezi*.

Z kolei Filia w Stalowej Woli zorganizowała konkurs *online* „Booktalking, zareklamuj książkę w pięć minut *online*”. Ponadto w celu przybliżenia historii biblioteki i promocji e-usług stworzono quizy – „Milionerzy w bibliotece”, „Test wiedzy o książce” i in.

Biorąc pod uwagę wymienione wyżej, wybrane działania, można powiedzieć, że Biblioteka Pedagogiczna w Tarnobrzegu wraz ze swoimi filiami – mimo zamknięcia – pozostawała otwarta, gdyż o tym, czy biblioteka jest rzeczywiście „otwarta”, decyduje także to, czy z jej zasobów może korzystać każdy, a nie tylko członkowie wąskiej, uprzywilejowanej, np. instytucjonalnie, społeczności. Zatem biblioteka otwarta dla wszystkich. Bliska także idei „domu otwartego”, w którym gospodarze chętnie przyjmują gości, zapewniając im przy tym rozliczne atrakcje, domu, w którym kwitnie życie intelektualne i towarzyskie. Biblioteka pozostaje miejscem dla otwartych dyskusji i otwartych umysłów³.

Bernadeta Burdzy jest pracownikiem Biblioteki
Pedagogicznej w Tarnobrzegu, Filia w Stalowej Woli

² https://www.youtube.com/watch?v=ux_TQ_yQOk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0aJN3oAgF4vMRs_GZnLIEJo1km7L_40yS55pUQ1tpHH96Sm6gidXnqY

³ Wypowiedź dyrektora Centrum Informacji Naukowej i Biblioteki Akademickiej w Katowicach.

Konferencja dla nauczycieli „Jak uczyć o Holokauście?” w ramach obchodów XIV Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu – 18 lutego 2021 r.

XIV Międzynarodowy Dzień Pamięci o Ofiarach Holokaustu (*International Day of Commemoration in Memory of the Victims of the Holocaust*) jest corocznym wydarzeniem, które obchodzimy na mocy uchwały Zgromadzenia Ogólnego z 1 listopada 2005 roku. Cel jest wciąż ten sam: uczczenie pamięci ofiar pochodzenia żydowskiego, pomordowanych w czasie II wojny światowej przez nazistowskie Niemcy.

Warto przypomnieć, że w rezolucji 60/7 ONZ zaapelowała do państw członkowskich o opracowanie programów edukacyjnych, które mają uwrażliwić przyszłe pokolenia na problem Holokaustu i zapobiec tym samym aktom ludobójstwa w przyszłości. Zgromadzenie Ogólne wezwało również do przedsięwzięcia środków mobilizujących narody, aby podtrzymać pamięć i edukację na temat Holokaustu, by ten czas był dla wszystkich ludzi przestrogą przed nienawiścią, rasizmem i uprzedzeniami. W ten jednoznaczny sposób Zgromadzenie odrzuciło nieuznawanie Holokaustu jako wydarzenia historycznego. Datę obchodów dnia upamiętniającego Holokaust wyznaczono na 27 stycznia, czyli rocznicę wyzwolenia obozu Auschwitz-Birkenau w 1945 roku przez Armię Czerwoną.

W ciągu ostatnich lat Podkarpackie Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie i jego Oddziały w Krośnie, Przemyślu i Tarnobrzegu czynnie włączały się w obchody tego wydarzenia głównie poprzez organizowanie spotkań z nauczycielami zainteresowanymi problematyką Holokaustu. Już jesienią ubiegłego roku organizatorzy Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu na Podkarpaciu spodziewali się, że przebieg tych uroczystości, ze względu na pandemię, będzie znacząco odbiegał od tego, co było realizowane w poprzednich latach.

Dyrekcja i pracownicy Podkarpackiego Centrum Edukacji Nauczycieli przy Podkarpackim Zespole Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie postanowili kontynuować spotkania nauczycieli podkarpackich szkół

i placówek wychowawczych w ramach kolejnej, piątej edycji konferencji, odbywającej się pod nazwą „Jak uczyć o Holokauście?” Konferencja ze względu na zmiany w organizacji roku szkolnego, wynikające z obostrzeń epidemicznych oraz realizowanego przez PZPW szeroko zakrojonego projektu szkoleniowego dotyczącego zmian w wymaganiach maturalnych, przełożono na 18 lutego 2021 r.

W tym roku wśród prelegentów zabrakło gości pochodzenia żydowskiego, świadków tragicznych wydarzeń historycznych związanych z Holokaustem na co dzień zamieszkałych m.in. w Stanach Zjednoczonych, Izraelu, Holandii, Belgii, Niemczech czy Ukrainie. W tym roku do udziału w konferencji zaproszeni zostali przede wszystkim nauczyciele, którzy na lekcjach historii, języka polskiego, wiedzy o społeczeństwie i innych przedmiotów oraz zajęć wychowawczych z młodzieżą podejmują ważną i aktualną problematykę Holokaustu.

Konferencję, prowadzoną online, oficjalnie rozpoczęła Krystyna Wróblewska, dyrektor Podkarpackiego Zespołu Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie. Witając uczestników konferencji, podkreśliła doniosłość zagadnień związanych z Holokaustem w kontekście wydarzeń II wojny światowej. Wystąpienia prelegentów rozpoczęła dr hab. Anna Szylar, historyczka i rektor Państwowej Uczelni Zawodowej im. prof. Stanisława Tarnowskiego w Tarnobrzegu, a także nauczyciel konsultant Podkarpackiego Centrum Edukacji Nauczycieli. Anna Szylar omówiła i zaprezentowała zasoby Archiwum Ringelbluma, będące ważnym dziedzictwem historycznym i kulturowym, pozwalającym w praktyce realizować idee nauczania o Holokauście. Następnie dr Joanna Potaczek, historyczka pełniąca funkcję dyrektora Centrum Dialogu Między Religiami i Narodami, odniosła się do idei kultywowania pamięci o Sprawiedliwych ratujących Żydów podczas II wojny światowej, stanowiącej istotne wsparcie edukacji historycznej w szkołach naszego regionu.

Beata Kotelnicka, nauczycielka języka polskiego w Zespole Szkół Elektronicznych w Rzeszowie, omówiła tematykę Holokaustu w pracy nauczyciela polonisty ze szczególnym uwzględnieniem współpracy pedagogicznej, której *modus vivendi* jest wymiana uczniów szkół rzeszowskich ze szkołami w Izraelu.

Dr Mariusz Kalandyk, polonista, nauczyciel konsultant PCEN w Rzeszowie i redaktor naczelnny pisma „Kwartalnik Edukacyjny”, w wystąpieniu zatytułowanym *Czarne zeszyty i przymus światła. Kilka trwoźnych uwag*, analizował kulturowy i psychologiczny mechanizm uwikłania w ideologię faszystów, portretując

wybory Martina Heideggera oraz wybory ofiar nazizmu na przykładzie losów Paula Celana.

Z kolei dr Joanna Kordzikowska, nauczycielka historii i wiedzy o społeczeństwie oraz doradca metodyczny PCEN w Rzeszowie, wskazywała na szerokie możliwości wykorzystania materiałów wizualnych w nauczaniu o Holokauście, zwłaszcza tych wykonanych przez małoletnich więźniów obozów koncentracyjnych, stanowiących przedmiot interesujących publikacji historycznych, jak i tych nazbyt często przechowywanych w domowych archiwach.

Natomiast nauczycielka historii i wiedzy o społeczeństwie w Zespole Szkół nr 1 w Sanoku, Joanna Albigowska, przybliżyła uczestnikom konferencji wybrane miejsca zagłady Żydów na terenie Sanoka i okolic, zwracając uwagę na aspekt edukacyjny opracowań historycznych, których autorami są uczniowie miejscowych szkół.

Na zakończenie konferencji osobistymi refleksjami podzielił się ze wszystkimi uczestnikami konferencji Dariusz Miziołek, nauczyciel konsultant, pracownik Podkarpackiego Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie. Jako były mieszkaniec Zatora, miasta położonego w pobliżu Oświęcimia, w interesujący sposób mówił o swoistym doświadczeniu tego wyjątkowego miejsca postrzeżanego oczyma dziecka, młodzieńca i dorosłego człowieka.

Z pewnością mankamentem konferencji, po raz kolejny, był ograniczony czas na możliwość przeprowadzenia wyczerpującej dyskusji dotyczącej Holokaustu w kontekście nauczania o ważnej w historii naszego narodu i społeczeństwa problematyce. Mam nadzieję, że zainteresowanie problematyką Holokaustu nie będzie malało, o czym m.in. przekonuje frekwencja podczas kolejnych edycji konferencji „Jak uczyć o Holokauście?”. Spotkanie stwarza sposobność wymiany doświadczeń w obszarze pracy pedagogicznej i daje możliwości zaprezentowania własnych refleksji dotyczących omawianej problematyki.

W imieniu Dyrekcji oraz pracowników PCEN przy PZPW zapraszam do dalszych spotkań z cyklu „Jak uczyć o Holokauście?”.

Roman Zych *jest nauczycielem konsultantem PCEN przy PZPW w Rzeszowie, nauczycielem wiedzy o społeczeństwie w III LO w Rzeszowie, organizatorem kolejnych edycji konferencji „Jak uczyć o Holokauście?”.*

Nauczanie zdalne: zestawienie bibliograficzne

Organizacja zdalnego procesu kształcenia w czasach kryzysu to wyzwanie, przed którym stanęło nie tylko całe środowisko edukacyjne, ale także rodzice, bo bez ich wsparcia powodzenie tak trudnego zadania nie jest możliwe. Na dyrektorach placówek edukacyjnych, którzy są odpowiedzialni za zbudowanie w krótkim czasie optymalnego modelu zdalnej edukacji w swoim środowisku, spoczęła największa odpowiedzialność.

Przez nauczanie zdalne (nauczanie na odległość) rozumie się metodę prowadzenia procesu dydaktycznego w warunkach, gdy nauczyciele i uczniowie są od siebie oddaleni, stosując do przekazywania informacji nowoczesne technologie telekomunikacyjne. W zestawieniu bibliograficznym „Nauczanie zdalne” przedstawiono wybrane publikacje podejmujące to zagadnienie (2016–2021); zasoby te są dostępne w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej w Krośnie.

Publikacje zwarte:

- M. Regulska, *15 lat programu eTwinning*, Wydawnictwo FRSE, Warszawa 2020.
- J. Jatkowska, *B-learning w diagnozie i terapii logopedycznej dzieci*, Harmonia Universalis, Gdańsk 2019.
- H. Batorowska, P. Motylińska (red.), *Bezpieczeństwo informacyjne i medialne w czasach nadprodukcji informacji*, Wydawnictwo Naukowe i Edukacyjne Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich, Warszawa 2020.
- M. Nowicka, J. Dziekońska (red. nauk.), *Cyfrowy tubylec w szkole – diagnozy i otwarcia*. T. 1. *Współczesny uczeń a dydaktyka*, Tom 2. *Nauczyciel a nowe technologie w szkole*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń 2018.
- M. Machalska, *Digital learning: od e-learningu do dzielenia się wiedzą*, Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2019.
- J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), *Cyberprzestrzeń – człowiek – edukacja*. T. 4. *Rodzic, dziecko, nauczyciel w przestrzeni wirtualnej*, O.W. Impuls, Kraków 2018.
- M.Z. Babiarsz, K. Bidziński, A. Giermakowska, *Dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w przestrzeni informacyjnej*, O.W. Impuls, Kraków 2016.
- A. Wrońska, A. Rywczyńska, R. Lew-Starowicz (red.), *Edukacja – relacja – zabawa. Wieloaspektowość Internetu w wymiarze bezpieczeństwa dzieci i młodzieży*, Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji, Warszawa 2020.

- K. Potyrała, *IEdukacja. Synergia nowych mediów i dydaktyki. Ewolucja, antynomie, konteksty*, Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków 2017.
- G. Ptaszek, *Edukacja medialna 3.0. Krytyczne rozumienie mediów cyfrowych w dobie Big Data i algorytmizacji*, UJ, Kraków 2019.
- K. Kuźmicz, *E-learning. Kultura studiowania w przestrzeni sieci*, GWP, Gdańsk 2015.
- J. Shapiro, *Nowe cyfrowe dzieciństwo. Jak wychowywać dzieci, by radziły sobie w usieciowionym świecie*, Wydawnictwo Mamania, Warszawa 2020.
- G. Barabasz, *Nauczanie i uczenie się w sieci. Kompetencje nauczyciela w kształceniu internetowym*, UAM, Poznań 2016.
- M. Frania, *Nowe media, technologie i trendy w edukacji. W kierunku mobilności i kształcenia hybrydowego*, O.W. Impuls, Kraków 2017.
- M. Plebańska, A. Szyller, M. Sieńczewska, *Q edukacji cyfrowej*, Difin SA, Warszawa 2020.
- E. Smyrnova-Trybulska, *Technologie informacyjno-komunikacyjne i e-learning we współczesnej edukacji*, UŚ, Katowice 2018.
- M. Ostrowska, D. Sterna, *Technologie informacyjno-komunikacyjne na lekcjach. Przykładowe konspekty i polecane praktyki*, CEO, Warszawa 2015.
- T. Huk, *Uczniowskie korzyści z funkcjonowania w rzeczywistości szkolnego pogranicza : między światami mediów online i offline*, O.W. Impuls, Kraków 2019.
- K. Maciejak, *You Tube w edukacji. Strategie nadawcze wideoblogerów*, Wyd. „Universitas”, Kraków 2018.

Artykuły z czasopism:

- K. Cieśliak, *BHP edukacji zdalnej*, „Dyrektor Szkoły”, 2021, nr 1, s. 44–46.
- E. Wasiak, *Biblioteka wirtualna wsparciem dla studentów*, „Nowoczesna Biblioteka 3.0 : prawo w praktyce, informatyzacja, promocja czytelnictwa, dofinansowanie, ochrona danych osobowych”, 2020, nr 33, s. 13–15.
- M. Luberda, *Doświadczenia z pracy z platformą Microsoft Teams. Edukacja zdalna w szkole*, „Biblioteka w Szkole”, 2020, nr 11, wkładka: Biblioteka Centrum Informacji, nr 4, s. 3–9.
- G. Pruszek, *Edukacja online – przegląd programów do realizacji atrakcyjnych lekcji*, „Geografia w Szkole. Czasopismo dla nauczycieli”, 2020, nr 3, s. 40–41.
- J. Płowens, *E-nauczanie (języka obcego) w praktyce szkolnej*, „Remedium”, 2020, nr 10, s. 24–26.
- M. Luberda, *Lekcja z wykorzystaniem streamingu*, „Biblioteka w Szkole”, 2020, nr 7–8, wkładka: Biblioteka Centrum Informacji, nr 3, s. 24–27.
- E. Palka, *Nauczanie i uczenie się z wykorzystaniem narzędzia Padlet*, „Język Polski w Liceum”, 2016/2017, nr 4, s. 34–49.
- M. Kędzia, *Nauczanie zdalne w edukacji wczesnoszkolnej – funkcje muzyki*, „Edukacja Wczesnoszkolna”, 2020/2021, nr 1, s. 123–132.
- I. Bartol, *Nie taki imięstów straszny, jak go malują... – scenariusz lekcji dla szkoły*

- podstawowej, „Polonistyka”, 2020, nr 6, s. 54–55.
- E. Ostarek, *Pinterest w edukacji wczesnoszkolnej*, „Życie Szkoły”, 2020, nr 8, s. 12–16.
- J. Obuchowska, *Praca zdalna – wskazówki dla nauczycieli*, „Życie Szkoły”, 2020, nr 3–4, s. 55–61.
- R. Sowada, *Platforma eKreda.pl w pracy biblioteki szkolne*, „Biblioteka w Szkole”, 2020, nr 4–6, wkładka: Biblioteka Centrum Informacji, nr 2, s. 21–23.
- M. Frasunkiewicz, *Przewodnik po e-szkole*, „Dyrektor Szkoły”, 2020, nr 5, s. 38–41.
- I. Bartol, *Przystówku „wykręć się” – lekcja powtórzeniowa: scenariusz lekcji języka polskiego dla uczniów szkół podstawowych*, „Polonistyka”, 2020, nr 6, s. 44–45.
- T. Ordza, *Steam i budowanie relacji kluczem do sukcesu w zdalnej edukacji*, „Biologia w Szkole”, 2020, nr 5, s. 45–48.
- J. Krzemińska, *Scenariusz lekcji języka polskiego dotyczącej utworu „Dziady część III” z wykorzystaniem platformy genial.ly*, „Polonistyka”, 2020, nr 6, s. 46–48.
- M. Pawlik, *Streaming, webinarium w edukacji*, „Biblioteka w Szkole”, 2020, nr 7–8, wkładka: Biblioteka Centrum Informacji, nr 3, s. 3–5.
- E. Szeratics, *Szkoła w t@blecie*, „Głos Nauczycielski”, 2020, nr 13, s. 8.
- B. Tomaszewska, *Użycie sprzętu w pracy zdalnej*, „Dyrektor Szkoły”, 2020, nr 12, s. 38–42.
- E. Felczak, E. Kalinowska, *Wirtualna tablica w wirtualnej klasie. Szkoła niczym interaktywna gra*, „Meritum”, 2020, nr 3, s. 125–134.
- P. Marchel, *Wychowanie fizyczne w czasie pandemii – trzy propozycje na zajęcia zdalne*, „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne”, 2020, nr 5, s. 5–7.
- A. Klinkowska-Janasz, *Z mąki i soli. Zdalna plastyka w przedszkolu*, „Wychowawca”, 2020, nr 10, s. 12–13.
- P. Tryjanowski, *Zdalne nauczanie – wyzwanie dla wszystkich*, „Biologia w Szkole”, 2020, nr 3–4, s. 64–65.
- M. Wróblewska, *Zdalne kształcenie na miarę naszych możliwości*, „Życie Szkoły”, 2020, nr 3–4, s. 51–54.

Opracowała: Krystyna Biernacka

Realizacja projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie” – szkolenie z wykorzystaniem nowoczesnych technologii

Udział uczniów w programach edukacyjnych promujących wartości naturalne (ciało, zdrowie, natura) przesądza o powodzeniu w życiu, zaś zaniechanie aktywności edukacyjnej, w następstwie której „rodzi się” uczniowska niekompetencja, wywołuje w dalszym następstwie zdarzeń splot niepowodzeń, stając się źródłem niejednej porażki, a nawet życiowego fiaska

A. Pawłucki¹

Wprowadzenie

We współczesnej szkole edukacja zdrowotna stanowi ważny element integralnego nauczania i wychowania ucznia. Według założeń Światowej Organizacji Zdrowia „zdrowie jest nieodłącznym warunkiem osiągnięć szkolnych, dobrej jakości życia i wydajności ekonomicznej. Wyposażając uczniów w wiedzę, umiejętności i postawy wobec zdrowia, możemy zwiększyć ich szanse na zdrowe życie oraz zdolności działań na rzecz zdrowia społeczności w której żyją”². Uczeń w szkole ma rozwijać się intelektualnie, fizycznie, psychicznie i duchowo według swoich potrzeb i możliwości. Edukacja zdrowotna służy pełnemu rozwojowi ucznia jako osoby. Zdrowie i edukacja są ze sobą powiązane:

- Zdrowy uczeń ma większe szanse na sukcesy szkolne a zdrowy nauczyciel na sukcesy i satysfakcję ze swojej pracy.
- Edukacja zdrowotna umożliwia uczniom dokonywanie wyborów sprzyjających ich własnemu zdrowiu oraz zdrowiu innych.

¹ A. Pawłucki, *Osoba w pedagogice ciała. Prawo pokoju olimpijskiego*, Gdańsk – Olsztyn 2007, s. 85.

² H. Nakajim, *Wprowadzenie w szkole wszechstronnego programu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia*, „Lider”, 1993 nr 5, s. 3.

- Edukacja zdrowotna w szkole jest uważana za najbardziej opłacalną, długofalową inwestycję w zdrowie społeczeństwa³.

W realizacji edukacji zdrowotnej w szkole należy podkreślić potrzebę systematycznych działań wszystkich nauczycieli, którzy kształtują postawy prozdrowotne uczniów⁴.

Wzmocnieniem szkolnej edukacji zdrowotnej jest promocja zdrowia, realizowana w ramach sprawdzonego od wielu lat ogólnopolskiego programu „Szkoła Promująca Zdrowie”⁵. Działania z promocji zdrowia, realizowane w ramach programu, to wartościowa propozycja wzbogacenia oferty edukacyjnej o własny/autorski pomysł całej społeczności szkolnej (dyrektora, nauczycieli, uczniów, rodziców i pracowników niepedagogicznych) na promocję zdrowia.

Szkolna edukacja zdrowotna, promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna realizowane są nie tylko w polskim systemie. Ciekawe rozwiązania w tym zakresie proponuje Norwegia. Analiza i interpretacja systemu norweskiego stała się inspiracją do opracowania i zrealizowania przez Podkarpacki Zespół Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie projektu szkoleniowego skierowanego do dyrektorów i nauczycieli województwa podkarpackiego.

Od teorii do praktyki...

Projekt *Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie* skierowany był do dyrektorów i nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych w województwie podkarpackim, biorących udział w ogólnopolskim programie „Szkoła Promująca Zdrowie”. Był realizowany w ramach

³ Rezolucja II Konferencji Europejskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, 1998.

⁴ Por.: B. Wolny, *Edukacja zdrowotna w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli*, Warszawa 2019, s. 37–38.

⁵ Program realizowany jest w Polsce od 1998 roku. Od początku wspierany jest przez Ministerstwo Edukacji Narodowej (obecnie Ministerstwo Edukacji i Nauki), Ministerstwo Zdrowia, Kuratorium Oświaty i placówki doskonalenia. Aktualnie w Polsce program realizuje ponad 4000 szkół. W województwie podkarpackim realizuje go 430 szkół, na mocy porozumienia o wspieraniu szkół promujących zdrowie przez Podkarpackiego Kuratora Oświaty w Rzeszowie i Dyrektora Podkarpackiego Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie. Szkoły promujące zdrowie zrzeszone są w sieciach wojewódzkich, rejonowych i powiatowych. Działania szkół są certyfikowane i monitorowane przez ORE w Warszawie, Kuratorium Oświaty w Rzeszowie oraz PZPW w Rzeszowie. Funkcje wojewódzkich koordynatorów Sieci PPZ i SzPZ pełnią: Mariola Kiełboń, starszy wizytator Kuratorium Oświaty w Rzeszowie i dr Barbara Wolny, nauczyciel konsultant PCEN w Rzeszowie/Oddział w Tarnobrzegu.

funduszy norweskich przez Podkarpacki Zespół Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie. Obejmował realizację pięciodniowego szkolenia nauczycieli z wykorzystaniem nowoczesnych technologii w tzw. ujęciu hybrydowym.

W ramach szkolenia uczestnicy, pod kierunkiem norweskich trenerek, zostali zapoznani z teoretycznymi założeniami edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej w Norwegii oraz wypracowali materiały edukacyjne pozwalające intensyfikować dotychczasową pracę szkół promujących zdrowie. Opracowane materiały zostały zaprezentowane w drugiej części artykułu. Szczególną ich wartością jest połączenie bogatych doświadczeń z promocji zdrowego stylu życia w polskich szkołach promujących zdrowie z rozwiązaniami stosowanymi w Norwegii. Zamieszczone w tekście programy, projekty, scenariusze oraz rekomendacje mogą być wykorzystywane we wszystkich szkołach z możliwością ich modyfikacji i dostosowywania do potrzeb konkretnej placówki. Poprzez wypracowane materiały chcemy również zainspirować szkoły do realizacji bardziej intensywnej edukacji zdrowotnej, ukierunkowanej na promocję zdrowego żywienia i codziennej aktywności fizycznej uczniów.

Podejście takie staje się szczególnie ważne w obecnych czasach, w których zauważamy liczne zagrożenia zdrowia dzieci i młodzieży, mające odniesienia ogólnoswiatowe, a będące konsekwencją niewłaściwego tzw. antyzdrowotnego stylu życia. W takim stylu dominuje siedzący tryb życia, brak ruchu, niewłaściwa dieta, pośpiech i życie w pomieszczeniach zamkniętych.

Prezentowane w artykule rozwiązania to sprawdzone przykłady dobrych praktyk związane z aktywnością na świeżym powietrzu, powrocie do swojskiego zdrowego jedzenia i akcentowaniu szerokich walorów zdrowego stylu życia opartego na radości, wspólnocie oraz celebrowaniu ruchu i zdrowego żywienia w szkole.

Współczesne tzw. cywilizacyjne zagrożenia zdrowia ucznia a edukacja zdrowotna w norweskim systemie szkolnictwa⁶

XXI wiek stał się dla współczesnego człowieka „pułapką cywilizacyjną”, w której żyje się wygodniej i łatwiej, ale nie zawsze zdrowo. Słusznie zauważa

⁶ Tekst został przygotowany na podstawie materiałów szkoleniowych opracowanych przez dr Jolanę Kilanowską i Synne Westeng, trenerki z Norwegii realizujące szkolenie w ramach Projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie”. Projekt był realizowany przez Podkarpacki Zespół Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie (Krystyna Wróblewska, Dyrektor PZPW) przy współpracy Kuratorium Oświaty w Rzeszowie (Małgorzata Rauch, Podkarpacki Kurator). Koordynatorzy projektu: Jacek Adamowicz, koordynator organizacyjny, dr Barbara Wolny, koordynator merytoryczny oraz Mariola Kielboń, wsparcie projektu ze strony Kuratorium Oświaty w Rzeszowie. Realizację całości szkolenia wspierała Krystyna Wróblewska, Dyrektor PZPW w Rzeszowie.

zatem W. Pańczyk: „Jeszcze nigdy tak, jak obecnie styl życia dzieci i młodzieży nie przypominał stylu życia dorosłych. Dzieci i młodzież zachowują się jak dorośli, odżywiają się jak dorośli, odpoczywają jak dorośli, a to niekorzystnie wpływa na ich zdrowie”⁷. Problem niewłaściwego stylu życia już w 2010 r. podkreślała Światowa Organizacja Zdrowia, przestrzegając przed rosnącą falą chorób cywilizacyjnych i związanymi z tym konsekwencjami: „Obecne pokolenie dzieci i młodzieży może być pierwszym od długiego czasu, w przypadku którego przeciętna długość życia będzie krótsza niż ich rodziców”⁸.

Prowadzone od lat badania, m.in. w ramach HBSC⁹, oraz obserwacja rzeczywistości szkolnej wskazują, że zagrożenia zdrowia dzieci i młodzieży w Polsce i w Norwegii są podobne. Dotyczą one wszystkich obszarów zdrowia ucznia, od fizycznego, poprzez psychiczny, społeczny i duchowy. Najczęstsze zaburzenia zdrowia dzieci i młodzieży obserwuje się w obszarze:

- *odżywiania*; są to: nadwaga, otyłość, anoreksja, bulimia, ortoreksja i bigoreksja;
- *aktywności fizycznej*; są to: pasywność ruchowa, bierny odpoczynek, w tym preferowanie tzw. zajęć sedenteryjnych (spędzanie czasu wolnego przed ekranem komputera i telewizora);
- *kontaktów społecznych*; wirtualne: „ja” – komputer, a także Facebook – wirtualny „przyjaciel”;
- *kontaktów z samym sobą*: tożsamość w ciele – „ja” współczesnego człowieka stanowi ciało – ponowoczesność i autokreacja ciała, np. reżim odchudzania¹⁰.

Przedstawione powyżej zagrożenia cywilizacyjne zdrowia dzieci i młodzieży stanowią podstawę do realizacji systemowych działań z edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej w szkołach polskich i norweskich.

W ramach szkolenia temat współczesnych zagrożeń dzieci i młodzieży w Norwegii przedstawiła dr Jolanta Kilanowska, trenerka norweska. W wykładzie wprowadzającym w część praktyczną poruszyła zagadnienia dotyczące nadwagi i otyłości. Według HBSC „otyłość i zaburzenia psychiczne stanowią jeden z najistotniejszych czynników wpływających na zdrowie i samopoczucie

⁷ W. Pańczyk, *Plenerowa – to znaczy zdrowsza aktywność fizyczna uczniów*, [w:] W. Pańczyk, K. Warchoł, *Nowe – bliższe zdrowiu wychowanie fizyczne (poszukiwania)*, Rzeszów 2011, s. 57.

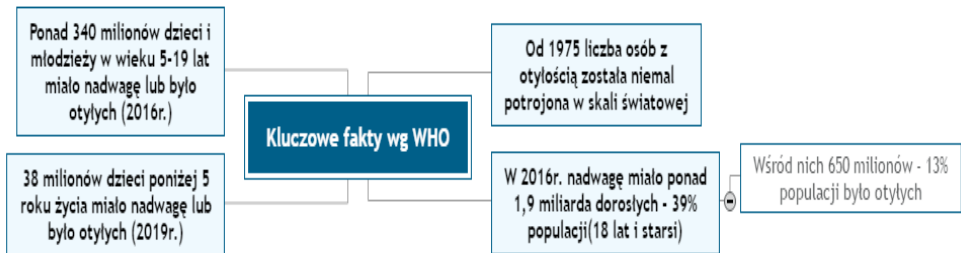
⁸ WHO, 2010, cytata za: Sport – nawyk na całe życie. Ruch to prawo naszych dzieci [online, dostęp 08.02.2021]. Dostępny w Internecie: <https://msit.gov.pl/pl/aktualnosci/6736,Sport-nawyk-na-cale-zycie-Ruch-to-prawo-naszyc-dzieci.html>.

⁹ Polska jako jeden z 40 krajów Europy bierze udział w badaniach HBSC od 25 lat, koordynatorem jest Instytut Matki i Dziecka w Warszawie. W badaniach tych udział bierze również Norwegia. Badania stanowią kluczowe źródło wiedzy o zachowaniach zdrowotnych młodych ludzi, o ich uwarunkowaniach psychologicznych i socjogeograficznych.

¹⁰ Por.: A Pawlucky, *op. cit.* (*Osoba w pedagogice ciała...*); J. Szymańska, *Ochrona zdrowia dzieci i młodzieży w szkole*, Warszawa 2014.

młodzieży, któremu można przeciwdziałać poprzez działania prewencyjne”¹¹. Postęp cywilizacyjny i techniczny według J. Kilanowskiej, a zwłaszcza ograniczenie aktywności ruchowej związanej z codziennymi czynnościami oraz łatwy dostęp do wysoko przetworzonej, bogatej w energię żywności, prowadzi do zaburzeń równowagi energetycznej ustroju i w konsekwencji powoduje nadwagę i otyłość¹².

Światowa Organizacja Zdrowia zauważa tendencję wzrostową nadwagi i otyłości w grupie dzieci i młodzieży. Problem zaczyna się już we wczesnym dzieciństwie i nabiera tempa w kolejnych latach życia, w tym szczególnie w okresie dojrzewania. Od 1975 r. obserwuje się trzykrotny wzrost liczby osób otyłych w skali światowej. Graficznie zmiany te przedstawia poniższy schemat.



Schemat 1. Wzrost nadwagi i otyłości na świecie. Źr.: J. Kilanowska Prezentacja 1. *Wybrane choroby cywilizacyjne*.

Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży jest zaburzeniem stanu ich zdrowia, które powoduje szereg konsekwencji: zarówno bezpośrednich, głównie psychospołecznych i emocjonalnych, jak i odległych skutków somatycznych. Wśród otyłych nastolatków istnieje duże prawdopodobieństwo utrzymania otyłości w wieku dorosłym¹³ i wystąpienia takich powikłań jak: przedwczesny rozwój miażdżycy, zespół metaboliczny, cukrzyca drugiego typu czy szerokie spektrum chorób układu krążenia.

Z pedagogicznego punktu widzenia należy zauważać zatem szczególnie niebezpieczny wpływ czynników środowiskowych w rozwoju nadwagi i otyłości w grupie dzieci i młodzieży. To właśnie te czynniki w 60 – 75% przyczyniają

¹¹ HBSC, 2016, cytata za: J. Kilanowska, Materiały projektowe: Prezentacja 1. *Wybrane choroby cywilizacyjne*.

¹² Por.: *Ibidem*.

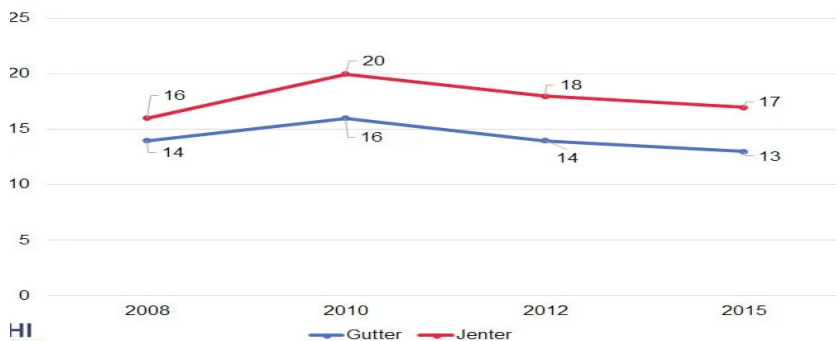
¹³ Problem ten w Polsce podejmuje m.in. A. Oblacińska, wskazując, że okres dojrzewania jest szczególnie niebezpieczny – to tzw. drugi okres krytyczny dla nadmiernego przyrostu ciała. Badania wykazują, że aż 79–80% młodzieży z otyłością stwierdzoną w okresie dojrzewania pozostanie otyłymi dorosłymi. Stąd okres dojrzewania jest największym wyzwaniem dla działań profilaktycznych. Zob.: A. Oblacińska (red.), *Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolonej*, Warszawa 2016, s. 9.

się do nadmiernego przyrostu masy ciała¹⁴. Stąd najczęstsze przyczyny nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży wiążą się z:

1. brakiem aktywności fizycznej (spędzanie czasu wolnego przed ekranem komputera i telewizora), czyli preferowaniem zajęć związanych z siedzącym trybem życia (zajęcia sedenteryjne);
2. niewłaściwym sposobem odżywiania: niebilansowana dieta, nieregularność spożywania posiłków (rezygnowanie z pierwszego śniadania), zbyt mała liczba posiłków, z przewagą posiłku popołudniowo-wieczornego, podjadanie między posiłkami przekąsek o dużej zawartości energetycznej¹⁵.

Taki styl życia dzieci i młodzieży ma swoje konsekwencje zdrowotne, które zaczynają się w już w okresie młodości i nasilają w kolejnych latach życia człowieka. Obejmują one według J. Kilanowskiej m.in: „choroby sercowo-naczyniowe, insulinooporność, zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego, niektóre formy nowotworu, niepełnosprawność i depresja”¹⁶.

Otyłość stanowi problem dzieci i młodzieży w Norwegii, przy czym należy widzieć pozytywne zmiany oraz spadek nadwagi i otyłości od 2012 roku, co należy wiązać z systematycznie realizowanymi działaniami edukacyjno-profilaktycznymi w norweskich szkołach (por. wykres 1).



Wykres 1. Otyłość dzieci w Norwegii. Źr.: Barnevekststudien 2008, 2010, 2012 og 2015, Folkehelseinstituttet, za: J. Kilanowska, Prezentacja 1. Wybrane choroby cywilizacyjne.

Z drugiej strony badania w ramach HBSC ukazują nadal grupę dzieci i młodzieży, u których występuje problem nadwagi i otyłości. W Norwegii 15–20% dzieci i około 25% młodzieży ma nadwagę lub jest otyłych. W stosunku

¹⁴ Por.: *Ibidem*, s. 8.

¹⁵ B. Wolny, *Wsparcie dziecka z nadwagą i otyłością na zajęciach wychowania fizycznego*, [w]: A. Oblacińska (red.), *Wspieranie dziecka z nadwagą i otyłością w społeczności szkolnej*, Warszawa 2016, s. 31.

¹⁶ Por.: J. Kilanowska, *op. cit.* (Materiały projektowe...).

do płci 17% dziewcząt i 13% chłopców ma nadwagę lub jest otyłych a wśród młodzieży gimnazjalnej problem ten dotyczy 25% chłopców i 20% dziewcząt. Nadwaga utrzymuje się również wśród młodzieży licealnej, tutaj 27% chłopców i 25% dziewcząt ma nadwagę lub jest otyłych¹⁷.

Przedstawione dane z Norwegii wykazują zbieżność z najnowszymi danymi HBSC z 2018 r. w stosunku do polskich dzieci, które nadal tyją i wyraźnie można mówić o tendencji wzrostowej. Wyniki badania zachowań zdrowotnych młodzieży polskiej w wieku 11–15 lat wskazują, że nadmierna masa ciała występuje u 29,7% chłopców i 14,3% dziewcząt (według kryteriów WHO, 2007). Odsetki te są wyższe o kilka procent w porównaniu do wyników z 2014 r. W latach 2014–2018 odsetek młodzieży z nadmierną masą ciała wzrósł z 19,9% do 21,7%, przy czym mocniejsze pogorszenie zaobserwowano u chłopców, a biorąc pod uwagę wiek – u 13-latków obojga płci¹⁸.

Należy zatem podkreślić, że nadwaga i otyłość to problemy cywilizacyjne, które z jednakowym nasileniem dotyczą norweskich i polskich uczniów. Wśród szczególnie niebezpiecznych dla zdrowia dzieci i młodzieży, a w późniejszym okresie osób dorosłych z nadwagą i otyłością, jest cukrzyca.

Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że 422 miliony ludzi na świecie choruje na cukrzycę. Większość chorujących mieszka w krajach słabo i średnio rozwiniętych, a liczba zachorowań i rozpowszechnienie cukrzycy wzrasta na przestrzeni ostatnich dekad. Problem cukrzycy występuje również w Norwegii, gdzie około 28 000 osób choruje na cukrzycę typu 1, a około 216 000 na cukrzycę typu 2. Przewiduje się, że około 350 dzieci rocznie zachoruje na cukrzycę typu 1, w tym już 2000 dzieci i młodzieży poniżej 15 roku życia choruje na cukrzycę typu 1¹⁹.

W Norwegii podejmowane są liczne działania mające na celu przeciwdziałanie i niwelowanie skutków nadwagi i otyłości, w tym zapobieganie somatycznym konsekwencjom otyłości u dzieci i młodzieży, obejmujących m.in. cukrzycę jako jedną z najczęściej występujących chorób cywilizacyjnych. Działania takie mają charakter edukacyjny i stanowią szeroką propozycję programów i projektów realizowanych w norweskich szkołach.

W dzisiejszym świecie, w którym nie tylko dorośli, ale również dzieci i młodzież muszą wykazywać się siłą oraz odpornością psychiczną, niezwykle ważne staje się odpowiednie przygotowanie młodego człowieka do zdrowego

¹⁷ Por.: *Ibidem*.

¹⁸ Raport HBSC z 2020 (badania 2018), cytat za: B. Wolny, *Profilaktyka nadwagi i otyłości – rola i działanie szkoły, Ruch i zdrowe żywienie w szkole, HEPS, Warszawa 2020*.

¹⁹ Na podstawie prezentacji J. Kilanowskiej, *op. cit.* (Materiały projektowe...).

życia. Przygotowanie to obejmuje wzmacnianie i wspieranie zdrowia psychicznego.

Lekarze, psycholodzy i pedagodzy już w latach 80. XX wieku zwracali uwagę na wzrost zaburzeń zdrowia psychospołecznego u dzieci i młodzieży szkolnej²⁰. W latach 90. zaczęto mówić o nowej zachorowalności, do której należą: zaburzenia zachowania, nerwice, zaburzenia osobowości, psychozy oraz różne formy nieprzystosowania społecznego, w tym używanie środków uzależniających i samobójstwa²¹.

Zdrowie psychiczne stanowi podstawę zdrowia dzieci i młodzieży w XXI wieku, na co zwraca uwagę Światowa Organizacja Zdrowia, podając kluczowe fakty:

- Zdrowie psychiczne to coś więcej niż brak zaburzeń psychicznych.
- Zdrowie psychiczne jest integralną częścią zdrowia; w istocie nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego.
- Zdrowie psychiczne zależy od szeregu czynników społeczno-ekonomicznych, biologicznych i środowiskowych.
- Opłaczalne są strategie i interwencje w zakresie zdrowia publicznego oraz międzysektorowe, które istnieją w celu promowania, ochrony i przywracania zdrowia psychicznego²².

Podkreślając wagę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, WHO przedstawia konkretne sposoby promowania zdrowia psychicznego, a mianowicie:

- „interwencje we wczesnym dzieciństwie (np. zapewnienie stabilnego środowiska wrażliwego na potrzeby zdrowotne i żywieniowe dzieci, z ochroną przed zagrożeniami, możliwościami wczesnego uczenia się i interakcjami, które są czułe, wspierające emocjonalnie i stymulujące rozwój);
- wsparcie dla dzieci (np. programy dotyczące umiejętności życiowych, programy rozwoju dzieci i młodzieży);
- działania promujące zdrowie psychiczne w szkołach (np. różnego rodzaju programy);
- prawo i kampanie antydyskryminacyjne²³.

W kontekście powyższych rozważań, należy zadać pytanie: jak przedstawia się zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Norwegii? Prezentowane w czasie wykładu dane z 2007 i 2012 roku pokazują, że około 7% dzieci w wieku szkolnym ma symptomy odpowiadające zaburzeniom psychicznym,

²⁰ K. Ostrowska, *Zdrowie – wychowanie – osobowość*, Warszawa 1998, s. 20.

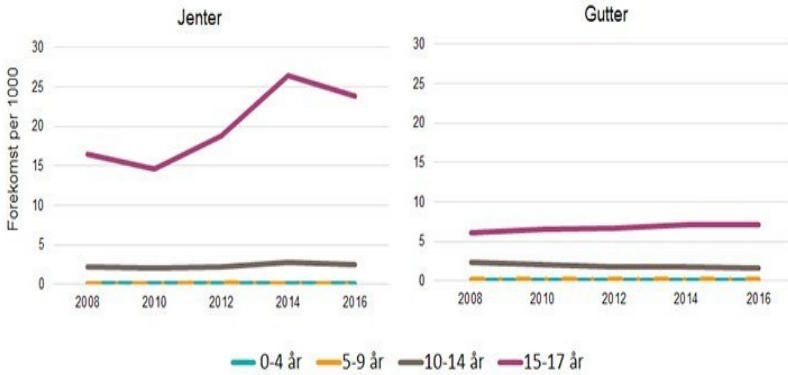
²¹ B. Woynarowska, A. Oblacińska, M. Jodkowska, *Zdrowie młodzieży szkolnej w Polsce i innych krajach*, Warszawa 1996.

²² WHO, cytata za: J. Kilanowska, *op. cit.* (Materiały projektowe...)

²³ WHO, cytata za: *Ibidem*.

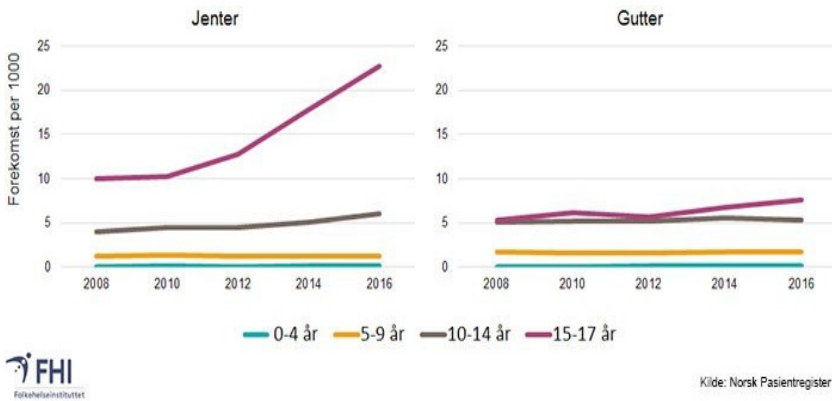
takie jak: zaburzenia zachowania, depresję i stany lękowe. Częstość występowania lęku i depresji wzrasta w wieku młodzieńczym.

Począwszy od okresu dojrzewania u dziewcząt w większym zakresie niż u chłopców dominuje: depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia adaptacyjne i zaburzenia odżywiania. U chłopców problemy te wykazują stabilność z niewielkimi wahaniami. Graficznie ilustrują to wykresy 2, 3 i 4.



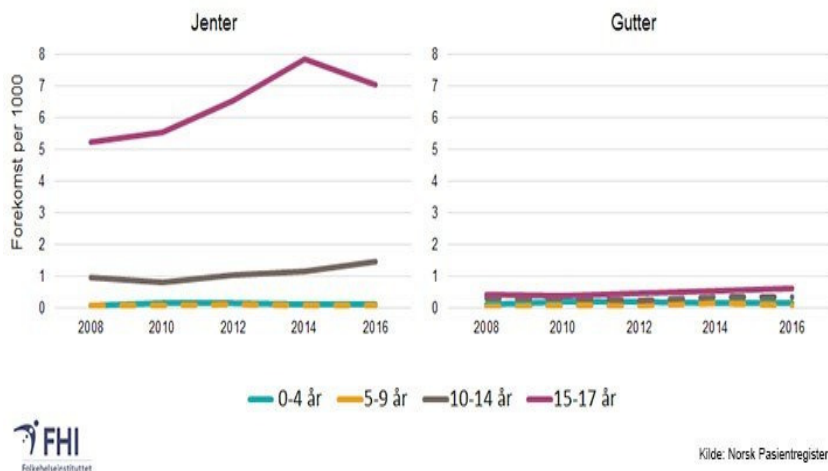
Kilde: Norsk Pasientregister

Wykres 2. Depresja u norweskich dzieci (podział na płeć: jenter – dziewczęta; gutter – chłopcy). Źr.: Norsk pasientregister, Folkehelseinstituttet, za: J. Kilanowska, Prezentacja 1. *Wybrane choroby cywilizacyjne.*



Kilde: Norsk Pasientregister

Wykres 3. Stany lękowe u norweskich dzieci (podział na płeć: jenter – dziewczęta; gutter – chłopcy). Źr.: Norsk pasientregister, Folkehelseinstituttet, za: J. Kilanowska, Prezentacja 1. *Wybrane choroby cywilizacyjne.*



Wykres 4. Zaburzenia w jedzeniu u norweskich dzieci (podział na płeć: jenter – dziewczęta; gutter – chłopcy). Źródło: Norsk pasientregister, Folkehelseinstituttet, za: J. Kilanowska, Prezentacja 1. *Wybrane choroby cywilizacyjne*.

Przedstawiona powyżej charakterystyka najczęściej występujących zagrożeń zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Norwegii, podobnie jak w Polsce, ukierunkowuje nauczycieli na potrzebę wzmacniania odporności psychicznej uczniów. Działania edukacyjne sprzyjające zdrowiu psychicznemu uczniów w szkołach obejmują codzienną aktywność fizyczną na świeżym powietrzu w różnych porach roku, właściwe podejście do siebie i innych, w tym akceptację własnej osoby, zdrowe odżywianie i szczególnie pozytywne nastawienie do nauki, pracy i problemów życia codziennego. Działania takie muszą być systematyczne i rozciągnięte w czasie na wszystkie etapy szkolnej edukacji.

Edukacja zdrowotna w Norwegii

Edukacja zdrowotna w Norwegii to ważny obszar działań szkoły, rozumiana jest jednak inaczej niż w polskich założeniach. J. Kalinowska podkreśla, że „kiedy dokonuje się analizy podstawy programowej przedmiotów szkolnych, trudno doszukać się tu szczególnego wyodrębnienia pojęcia edukacja zdrowotna”²⁴.

²⁴ Na podstawie artykułu: J. Kilanowska, *Realizacja założeń edukacji zdrowotnej w norweskim systemie szkolnictwa* [online], „Journal of Education, Health and Sport” 2016, s. 339 [dostęp: 11.02.2021]. Dostępny w Internecie: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3951>.

Mimo to, według autorki „myliłby się ten, kto sądziłby, że jest to temat mało ważny dla Norwegów”²⁵. Potwierdzają to badania naukowe i oficjalne raporty dotyczące poziomu aktywności fizycznej mieszkańców tego kraju²⁶. Helsedirektoratet – instytucja odpowiedzialna za opiekę zdrowotną w Norwegii zaleca minimum 60 min. dziennie aktywności fizycznej dla dzieci i minimum 30 min. dla dorosłych. Zalecenia te są poważnie traktowane w placówkach oświatowych²⁷.

Edukacja zdrowotna w Norwegii realizowana jest na wszystkich etapach szkolnej edukacji, czyli w szkole podstawowej, gimnazjum oraz w szkole średniej. Elementy edukacji zdrowotnej (w polskim rozumieniu) realizowane są w ramach czterech przedmiotów szkolnych: „wychowanie fizyczne” (*kroppssøving*), „aktywność fizyczna” (*fysisk aktivitet*), „żywność i zdrowie” (*mat og helse*) oraz przedmiotu będącego połączeniem biologii, chemii i fizyki (*naturfag*). To inne rozwiązanie wyraźnie wskazuje na cztery główne przedmioty odpowiedzialne za realizację edukacji zdrowotnej, ze szczególnym nasileniem treści prozdrowotnych w przedmiocie żywność i zdrowie. Przedmiot stanowi szczególne wzmocnienie edukacji zdrowotnej w szkole. Obligatoryjne ujęcie treści zdrowotnych w konkretnych przedmiotach zobowiązuje nauczycieli do realizacji edukacji zdrowotnej. Podobnie jak w polskiej szkole, treści edukacji zdrowotnej ujęte są w wychowaniu fizycznym, przedmiocie kierunkowym, który dodatkowo w norweskiej szkole wzmocniony jest przez przedsięwzięcie aktywność fizyczna.

Przedmiot „wychowanie fizyczne”

W odróżnieniu od polskiej podstawy programowej wychowania fizycznego w szkole podstawowej i ponadpodstawowej, edukacja zdrowotna nie jest tu wyodrębniona jako osobny blok tematyczny. J. Kilanowska, dokonując interpretacji takiego ujęcia wskazuje, że „może to być wynikiem szczególnego związku Norwegów z naturą głęboko zakorzenionego w ich mentalności. Dbanie o ciało, potrzeba przebywania na świeżym powietrzu, umiejętność rekreacji w zgodzie z przyrodą są wtopione w ich sposób życia i postrzegania świata. Edukacja zdrowotna, według autorki, jest po prostu częścią tego systemu tak oczywistą i potrzebną, jak umiejętności językowe

²⁵ *Ibidem*.

²⁶ Por.: J. Kilanowska, *Ibidem*; Breivik G, Rafoss K. Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en oppdatering og revisjon. Helsedirektoratet, Oslo 2012; Helsedirektoratet. 2012. Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen. En undersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere. Helsedirektoratet, Oslo.

²⁷ J. Kilanowska, *op. cit.* (*Realizacja założeń edukacji zdrowotnej...*), s. 340.

czy matematyczne. Radość i zadowolenie czerpane z aktywności fizycznej, zabawy i rekreacji na świeżym powietrzu jest kształtowana wśród dzieci od najmłodszych lat, a co może jeszcze ważniejsze, nie jest ona ograniczana i poskramiana obawą dorosłych przed upadkiem dzieci podczas zabawy i aktywności czy też pobrudzeniem ubrań²⁸.

W Norwegii ważnym ze względów edukacyjnych powiedzeniem jest „Nie ma złej pogody, jest złe ubranie”. Takie podejście całkiem inaczej ukierunkowuje działania wychowawcze, aktywność i wypoczynek na świeżym powietrzu nie są ograniczane przez warunki pogodowe, co niestety bardzo często ma miejsce w aktywności fizycznej naszych uczniów.

Przedsięwzięcie „aktywność fizyczna”

W norweskiej szkole jednym z elementów realizacji zalecenia minimum 60 minut dziennie aktywności fizycznej uczniów jest przedmiot, a raczej przedsięwzięcie szkolne określane jako aktywność fizyczna, realizowane w praktyce w liczbie jednej godziny tygodniowo w klasie VI i VII szkoły podstawowej. Użycie określenia „przedmiot szkolny” jest tu celowo ograniczone, ze względu na to, że aktywność fizyczna nie jest przewidziana jako przedmiot nauczania wymagający własnych celów nauczania ani wykształconego w tym kierunku personelu pedagogicznego²⁹. Jednakże *Grupa doradcza dla aktywności fizycznej i wychowania fizycznego w szkole* zaleca, aby to właśnie wykwalifikowani nauczyciele właściwie do tego przygotowani opracowali plan działań w ramach aktywności fizycznej i nadzorowali jego realizację³⁰.

Przedmiot „żywność i zdrowie”

Już na samym początku podstawy programowej przedmiotu żywność i zdrowie możemy przeczytać: „Żywność i posiłek są ważne zarówno dla fizycznego i psychicznego zdrowia człowieka, a także dla dobra społecznego. Wiedza o żywności i posiłkach, która promuje dobre nawyki żywieniowe, może korzystnie wpływać na zredukowanie poziomu zachorowalności wśród ludności.

Przedmiot żywność i zdrowie [...] przyczynia się do tego, aby uczniowie nabyli umiejętności wyboru i krytycznej oceny związanej z żywnością i posiłkami, która da im wiedzę do dobrego, praktycznego funkcjonowania

²⁸ *Ibidem*, s. 343.

²⁹ *Ibidem*, s. 344.

³⁰ Por.: Breivik M, Waitz G, By I.Å, Bjørnebye S.I, Anderssen S.A, Samdal O. Faglige råd om utvikling av fysisk aktivitet og kroppsøving i skolen. s.1,6 http://www.regjeringen.no/upload/KD/Vedlegg/Rapporter/Radgivingsgruppa_%20fysiskaktivitet200809.pdf Kunnskapsdepartementet 2009, za: J. Kilanowska, *ibidem*.

zarówno w sferze socjalnej jak i osobistej. [...] Żywność i zdrowie jako przedmiot praktyczny ma stymulować uczniów do przygotowywania posiłków, kształtować radość i zdolność do pracy, a także pomóc uczniom być świadomymi konsumentami, potrafiącymi brać odpowiedzialność za żywienie i posiłki zarówno w domu i czasie wolnym, oraz w życiu zawodowym i społecznym. Nauczanie przedmiotu ma kształtować świadomy i prozdrowotny styl życia.

Przygotowywanie jedzenia dla innych jest wyrażeniem opieki, przyjaźni, a także gościnności. Dlatego też przedmiot żywność i zdrowie jest ważną areną współpracy i rozwoju kompetencji socjalnych wśród uczniów³¹.

Przedmiot „*naturfag*” (biologia, chemia, fizyka)

Obszar tematyczny, który zawiera elementy edukacji zdrowotnej to obszar o nazwie *Ciało i zdrowie* (I-X klasa) oraz *Odżywianie i zdrowie* (szkoła średnia).

Powyższa analiza wskazuje, że szczególnie ważnym przedmiotem w szkole norweskiej jest żywność i zdrowie, którego nie ma w polskim ujęciu edukacji zdrowotnej. Przedmiot o bardzo dużym znaczeniu w kształtowaniu postawy prozdrowotnej ma charakter praktyczny. Treści tego przedmiotu łączą się z wychowaniem fizycznym i aktywnością fizyczną.

Jak wskazuje J. Kilanowska edukacja zdrowotna realizowana w Norwegii, charakteryzuje się pewną specyfiką narodową i kulturową, stąd „nie można jednak rozpatrywać problemu realizacji zagadnień edukacji zdrowotnej w norweskiej szkole w oderwaniu od próby zrozumienia uwarunkowań społecznych, które niewątpliwie są ważną determinantą wspierającą kształtowanie świadomości prozdrowotnej w norweskim społeczeństwie. Wiele różnych autorów zgłębiających naturę Norwegów zwraca uwagę na ich silną więź z otaczającą ich naturą. Dla mieszkańców Norwegii naturalnym jest, że w dni wolne od pracy porzucają ciepłe zacisze domowe i komfort na korzyść wędrówek na łonie natury z nieodłącznym plecakiem – niezależnie od pory roku. Znane w Norwegii i cytowane powyżej powiedzenie „Nie ma złej pogody, jest tylko złe ubranie” w pełni oddaje mentalność tego narodu dotyczącą aktywności na świeżym powietrzu, kontaktu z przyrodą oraz tradycjami i nawykami ukształtowanymi przez stulecia³².

³¹ Kunnskapsdepartementet & Utdanningsdirektoratet. 2006. Læreplan i mat og helse, cytata: J. Kilanowska, *ibidem*, s. 345.

³² *Ibidem*.

Edukacja żywieniowa w norweskiej szkole w odniesieniu do zdrowia i żywienia³³

Temat realizacji edukacji żywieniowej w Norwegii przedstawiła druga trenerka norweska Synne Westeng. W wykładzie wprowadzającym w pracę warsztatową omówiła założenia edukacji żywieniowej w norweskim systemie szkolnym w kontekście współczesnych zagrożeń dla zdrowia młodych ludzi.

Edukacja zdrowotna w norweskim systemie szkolnym realizowana jest na wszystkich etapach edukacji, tj. w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum³⁴. Ujęcie takie jest zbieżne z założeniami stosowanymi w naszym systemie szkolnictwa, w którym edukacja zdrowotna to ważne, priorytetowe zadania obligatoryjnie ujęte w podstawach programowych wszystkich typów szkół w Polsce.

Porównując obydwa systemy edukacyjne, widzimy jednak zasadnicze różnice. W Norwegii edukacja żywieniowa to przedmiot o charakterze interdyscyplinarnym, w Polsce natomiast są to działania realizowane w ramach różnych przedmiotów³⁵. Przy czym w Polsce należy podkreślić szczególnie szerokie działania szkół realizujących program „Szkola Promująca Zdrowie”, które poprzez promocję zdrowia wzbogacają obligatoryjnie realizowaną edukację zdrowotną o wymiar praktyczny i interdyscyplinarny.

Poznanie rozwiązań norweskich daje jeszcze większą możliwość wzbogacenia rodzimych działań. W systemie norweskim, zgodnie z zaleceniami WHO i UE, „znaczenie promowania zdrowego żywienia poprzez pracę nad żywnością i posiłkami w szkołach jest podkreślane w wiodących dokumentach, ze wskazaniem na konkretne działania obejmujące zaopatrzenie i dostępność zdrowej żywności w szkołach oraz rozwój standardów żywieniowych dla zdrowia”³⁶. Umocowania prawne dotyczące zdrowych posiłków w szkołach norweskich ujmowane są w dokumentach państwowych, m.in. Ministerstwa Edukacji, Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej. Odpowiedzialność za utrzymanie przyjętej polityki i administrowanie przepisami ustawowymi i wykonawczymi w sektorze zdrowia przynależy do zadań Norweskiej Dyrekcji Zdrowia przy Ministerstwie Zdrowia i Opieki Społecznej³⁷.

³³ Na podstawie materiałów projektowych: S. Westeng, Prezentacja 1. *Szkola, nauka i nauczanie*.

³⁴ W Norwegii funkcjonuje szkoła powszechna (modułowa) i szkoła prywatna. Edukacja w szkole powszechnej, ogólnie dostępnej, ukierunkowana jest na pomoc w przeciwdziałaniu różnicom społecznym. Szkoła tzw. modułowa zapewnia wszechstronne przygotowanie do uczenia się przez całe życie, do przyszłej pracy w rodzinie, życiu zawodowym i społeczeństwie. Wszystkie szkoły prywatne są zobowiązane do przestrzegania norweskich programów nauczania.

³⁵ Por.: B. Wolny, *op. cit.* (*Edukacja zdrowotna w szkole*), s. 21–26.

³⁶ S. Westeng, *op. cit.* (Materiały projektowe...).

³⁷ *Ibidem*.

W norweskim systemie szkolnictwa treści edukacji żywieniowej wpisane są w podstawy programowe i dotyczą realizacji programu nauczania w zakresie: „1) Zdrowia publicznego i umiejętności życiowych, 2) Zrównoważonego rozwoju: żywność i zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”³⁸. Wszystkie tematy dotyczące zdrowia realizowane są w ujęciu interdyscyplinarnym i obejmują tematykę zdrowia publicznego i umiejętności życiowych oraz zrównoważonego rozwoju w kontekście przedmiotu żywność i zdrowie.

Zdrowie publiczne i umiejętności życiowe³⁹

W przedmiocie żywność i zdrowie interdyscyplinarny temat zdrowia publicznego i umiejętności życiowych polega na przekazywaniu uczniom wiedzy na temat żywności i nawyków żywieniowych, które stanowią podstawę dobrego zdrowia. Uczniowie uczą się planowania i gotowania posiłków z uwzględnieniem krajowych wytycznych żywieniowych.

Temat ten przyczynia się do promowania zdrowia publicznego i zapobiegania chorobom związanym z niewłaściwym odżywianiem. W ramach zajęć uczniowie wspólnie przygotowują posiłki, a praktyczna współpraca w kuchni przyczynia się do wzmocnienia poczucia własnej wartości i doświadczenia więzi i wspólnoty z innymi.

Należy zatem podkreślić, że tematy żywności i zdrowia realizowane w norweskiej szkole w ramach nauczania mają zawsze praktyczny charakter i ukierunkowane są m.in. na badanie wykorzystania przez uczniów zmysłów, doświadczenia radości z posiłku oraz określania społecznego aspektu posiłku.

Zrównoważony rozwój⁴⁰

W przedmiocie żywność i zdrowie interdyscyplinarny temat zrównoważonego rozwoju polega na podkreśleniu, że „zarówno produkcja, jak i konsumpcja żywności powinny odbywać się w sposób, który nie jest szkodliwy ani w skali krajowej, ani globalnej, ani obecnie, ani w przyszłości”⁴¹. Przedmiot przyczynia się do uświadomienia uczniom zagadnień etycznych i ekonomicznych dotyczących produkcji i konsumpcji żywności oraz dystrybucji zasobów żywności,

³⁸ *Ibidem*, NOWE PROGRAMY NAUCZANIA: OBIETNICA DOTYCZĄCA WIEDZY 2020/ Læreplanverket for KUNNSKAPLØFTET 2020, Grunskolen.

³⁹ *Ibidem*: Zdrowie publiczne i umiejętności życiowe. Żywność i zdrowie.

⁴⁰ *Ibidem*: Zrównoważony rozwój.

⁴¹ *Ibidem*.

tak aby uczniowie mogli dokonywać odpowiedzialnych wyborów oraz rozwijać dobre wartości i postawy.

Jak realizowana jest zatem edukacja żywieniowa w norweskiej szkole?

W Norwegii wszyscy **uczniowie muszą mieć co najmniej 20-minutową przerwę na posiłek**. W szkole podstawowej, jeśli uczniowie nie mają innych ofert, jedzą w klasie z nauczycielem lub asystentem. W gimnazjum i szkole średniej wiele szkół oferuje zwykłą stołówkę i/lub uczniowie idą na zakupy.

Norweska Dyrekcja Zdrowia jest profesjonalnym doradcą i odpowiada za Narodowy Plan Zdrowia, w tym monitoruje realizację Krajowych wytycznych dotyczących Żywienia i posiłków w szkole⁴². Zgodnie z ich głównym celem „uczniowie muszą mieć zapewnione dobre warunki dla posiłków i dobrą jakość odżywczą oferty żywności i napojów. Główną grupą docelową są właściciele szkół, dyrektorzy, nauczyciele oraz wszyscy inni, którzy pracują w szkole lub prowadzą stołówki szkolne oraz osoby, które dostarczają posiłki do szkół”⁴³.

Przedstawione w Krajowych wytycznych zalecenia dotyczą zarówno wdrażania posiłków (czas posiłku, nadzór, ustalenia fizyczne i społeczne), jak również jakości odżywczej oferowanej żywności i napojów, bezpieczeństwa żywności, higieny i ochrony środowiska. Opracowane wytyczne mają przyczynić się do zmniejszenia różnic społecznych w nawykach bytowych zarówno w szkole, jak i w innych miejscach w społeczności lokalnej.

Krajowe wytyczne dotyczące Żywienia i posiłków w szkole przedstawiają się następująco:

1. Posiłki powinny być przygotowywane w odstępach maksymalnie 3–4 godzin.
2. W szkole powinny być fizyczne warunki do zorganizowania posiłku, który promuje radość z jedzenia, socjalizację, dobre samopoczucie i zdrowie.
3. Uczniowie powinni mieć wystarczająco dużo czasu na jedzenie, co najmniej 20 minut.
4. Uczniowie powinni być pod opieką osoby dorosłej podczas przerwy obiadowej.
5. Zimna woda pitna powinna być zawsze dostępna, jako środek gaszący pragnienie i do posiłków.
6. Uczniom należy zaoferować programy, które zapewnią im codzienny dostęp do warzyw, owoców lub jagód.
7. Uczniom należy zaoferować systemy, które zapewnią im dostęp do mleka w czasie posiłku: mleko odtłuszczone o zawartości tłuszczu 0,7% lub mniej, zwykłe mleko odtłuszczone i/lub mleko chude.
8. Należy dokonać ustaleń dotyczących mycia rąk przed posiłkiem.

⁴² *Ibidem*.

⁴³ *Ibidem*.

9. Przechowywanie, przygotowywanie, serwowanie i etykietowanie żywności musi odbywać się zgodnie z przepisami i wskazówkami Norweskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności.
10. Uczniom z alergiami pokarmowymi i nietolerancjami pokarmowymi należy zapewnić opiekę.
11. Jeżeli oferowany jest sok, jego ilość nie powinna przekraczać 250 ml. Napoje gazowane, sok i inne napoje z dodatkiem cukru lub substancji słodzących, jak również napoje zawierające kofeinę nie powinny być oferowane.
12. Oferowane posiłki powinny być pełnowartościowe żywieniowo i opierać się na poradach dietetycznych Norweskiej Dyrekcji Zdrowia.
13. Należy stosować chleb i produkty zbożowe z dużą ilością błonnika, jak również pełnoziarniste i spożywcze o niskiej zawartości tłuszczu, cukru i soli.
14. Oferowane produkty do smarowania chleba powinny być różnorodne i zawsze składać się z produktów rybnych i warzyw.
15. Jeśli podawane są potrawy gorące, należy je różnicować spośród dań rybnych, mięsnych i wegetariańskich.
16. Zamiast twardej margaryny i masła należy stosować oleje jadalne oraz płynną i miękką margarynę.
17. Żywność o niskiej zawartości soli powinna być traktowana priorytetowo, a stosowanie soli w gotowaniu i na żywności powinno być ograniczone.
18. Wyroby piekarnicze oraz inne produkty z dużą ilością cukru i/lub tłuszczu powinny być podawane wyłącznie ze specjalnymi wypiekami.
19. Czekolada, słodycze, chipsy ziemniaczane i inne przekąski nie powinny być oferowane.
20. Celem powinna być praktyka przyjazna dla środowiska, z niewielką ilością odpadów żywnościowych i zaopatrzeniem w żywność, w której centralne miejsce zajmują żywność roślinna i ryby⁴⁴.

Czy można zatem mówić o specyfice edukacji żywieniowej w norweskiej szkole? Na pewno tak, ponieważ:

- *po pierwsze*, w Norwegii na wszystkich poziomach edukacji szkolnej musi znajdować się pieczywo chrupkie (lub podobne) i wędliny łatwo dostępne dla osób, które nie jadły śniadania/nie mają zapakowanego lunchu;
- *po drugie*, uczniowie jedzą w klasie z dorosłą osobą. Dorosły szybko orientuje się, co uczniowie jedzą na śniadanie, ile uczniów je posiłek a ilu nie spożywa śniadania;
- *po trzecie*, nauczyciel zazwyczaj kontaktuje się z rodzicami, jeśli uczeń przynosi do szkoły jedzenie, które nie nadaje się na obiad, lub np. jeśli przynosi za mało

⁴⁴ Por.: S. Westeng. Materiały projektowe: Prezentacja 2. *Edukacja żywieniowa w szkole norweskiej*.

jedzenia i owoców. Kontaktuje się również z rodzicami, jeśli uważa, że istnieje powód do obaw w związku z niedowagą lub nadwagą ucznia.

Na szczególne podkreślenie zasługuje **wspólnotowy charakter spożywanych w szkole posiłków** – zwracanie uwagi na odpowiednią atmosferę i klimat posiłku, celebrowanie posiłku, radość z jedzenia, wykorzystywanie zmysłów (smaku, węchu i dotyku) – uczniowie spożywają posiłek bez pośpiechu.

Promowanie zdrowego stylu życia w norweskiej szkole⁴⁵

W szkole norweskiej uczniowie biorą udział w licznych programach dotyczących zdrowia i zdrowego żywienia. Działania z edukacji żywieniowej ukierunkowane są na:

- wykorzystanie lokalnej żywności w gotowaniu i przedstawienie powiązań w łańcuchu produkcji od surowca do posiłku, np. „od ziarenka do bochenka”,
- sortowanie odpadów w związku z gotowaniem i wyjaśnienie, dlaczego jest to ważne,
- wykorzystanie żywności i resztek z gotowania oraz refleksja nad własnym spożyciem żywności, np. „w kuchni nic nie może się zmarnować – minimalizacja odpadów żywieniowych”,
- stosowanie etykiet żywności i modeli żywieniowych w celu opracowania zdrowej, zróżnicowanej i zrównoważonej diety oraz refleksja nad swoimi wyborami.

Powyższe działania są zbieżne z propozycjami realizowanymi w szkołach promujących zdrowie, na co zwracali uwagę uczestnicy szkolenia w prezentowanych przykładach dobrych praktyk.

Ważnym działaniem podejmowanym w szkołach norweskich są cykliczne warsztaty na temat „Środowisko lokalne i zrównoważony rozwój”⁴⁶. Realizowane są w ramach promowania zdrowego i zrównoważonego stylu życia i ukierunkowane są na:

- zwiększenie świadomości i kompetencji uczniów w zakresie wykorzystania zasobów żywnościowych w społeczności lokalnej,
- wzrost wiedzy uczniów na temat produkcji, przetwarzania i przygotowywania żywności,
- wykorzystanie żywności i pozostałości z gotowania połączone z refleksją, np. zastanów się nad własnym spożyciem żywności i inspiracją do praktycznych działań w codziennym życiu.

⁴⁵ Por.: *Sunn Og Berekraftig Livsstil I Skolen - Zdrowy i zrównoważony styl życia w szkole*, za: S. Westeng Materiały projektowe. Prezentacja 3. *Promowanie zdrowego stylu życia w Norwegii*.

⁴⁶ *Ibidem*. WORKSHOP NÆRMILJØ OG BÆREKRAFTIG UTVIKLING.

Edukacja żywieniowa w norweskiej szkole, co zostało już podkreślone powyżej, ma charakter praktyczny, stąd uczniowie otrzymują różne zadania do wykonania, obejmujące np. włączenie społeczności lokalnej do badań lub zaangażowanie lokalnej społeczności do działań prozdrowotnych. Przykładem takich działań są następujące zadania skierowane do ucznia:

- Umieść na stronie internetowej szkoły lub w lokalnej gazecie sprawę dotyczącą pracy szkoły na rzecz zrównoważonej konsumpcji.
- Przygotuj plakat promujący zrównoważoną konsumpcję.
- Opracuj książkę kucharską z lokalnymi składnikami.
- Opracuj książkę kucharską z „odpadkami żywieniowymi”.
- Zaplanuj zmiany / nowe rutyny w szkole / domu.
- Zawrzyj umowę z firmami.

Edukacja żywieniowa w szkołach norweskich aktywizuje uczniów, wspólne przygotowanie zadań kształtuje umiejętności współpracy, łączy uczniów i zbliża do siebie. Uczniowie uczą się świadomie wykorzystywać żywność i pozostałości z posiłków, w ten sposób wdrażani są do szacunku wobec żywności i ekologicznego do niej podejścia.

Profilaktyka zdrowotna w norweskiej szkole – zapobieganie/ograniczenie zagrożeń dla zdrowia dzieci i młodzieży w kontekście chorób cywilizacyjnych⁴⁷

Działania prozdrowotnej realizowane w norweskiej szkole szczególnie ukierunkowane są na wzmocnienie i wspieranie zdrowia psychicznego uczniów⁴⁸. W norweskich programach nauczania zdrowie psychiczne to ważny element zdrowia i zrównoważonego rozwoju ucznia.

Zgodnie z założeniami WHO w szkołach norweskich podkreśla się, że „zdrowie psychiczne to coś więcej niż tylko brak objawów i dolegliwości”⁴⁹. Należy zauważyć, że powyższa definicja, stanowiąca podstawę działań prozdrowotnych w norweskiej szkole, jest również podstawą działań dla szkół promujących zdrowie w Polsce. Zbieżne podstawy działań w Norwegii i w Polsce podkreślają ważność wspierania i wzmocniania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w kontekście chorób cywilizacyjnych.

⁴⁷ S. Wensteng, Materiały projektowe, Prezentacja 4. *Profilaktyka zdrowotna w szkole*.

⁴⁸ *Ibidem*. PSYKISK HELSE OG TRIVSEL I FOLKEHELSEARBEIDET (Zdrowie psychiczne i dobrostan w służbie zdrowia publicznego).

⁴⁹ WHO, cytat za: S. Wensteng, *op. cit.* (Materiały projektowe, Prezentacja 4.).

Choroby te, co zostało już podkreślone w części wstępnej artykułu, w coraz większym zakresie zaczynają się już w okresie szkolnym, bez względu na miejsce zamieszkania. Zagrożenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, obejmujące zaburzenia odżywiania, stany lękowe czy depresję, występują z jednakowym nasileniem w Polsce i w Norwegii.

Zdrowie psychiczne zależy od wielu czynników wpływających na rozwój i kształtowanie się sfery psychicznej młodego człowieka. W XXI wieku coraz częściej podkreśla się rolę i wpływ na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży czynników środowiskowych. Czynniki te w znaczący sposób wpływają na funkcjonalnie psychospołeczne człowieka. Stąd w kontekście podejmowanych działań w szkole norweskiej akcentuje się szczególnie:

- warunki doskonalące zdrowie (atmosfera i klimat szkoły),
- szkołę jako miejsce wspólnoty – społeczne odniesienie działań,
- integrację ze środowiskiem lokalnym,
- psychiczno-społeczny obszar zaangażowania ucznia w kulturę, rozrywkę i wolontariat.

Szkoła norweska w sposób szczególny wspiera zdrowie psychiczne uczniów poprzez m.in:

- Zespół ds. kryzysu psychospołecznego w szkole;
- profilaktyczne działania obejmujące zdrowie psychiczne;
- zmiany stylu życia ucznia i jego rodziny;
- system współpracy interdyscyplinarnej;
- „nowości” w dziedzinie zdrowia psychicznego;
- spotkanie zawodowe dzieci i młodzieży;
- szkołę jako placówkę zdrowia dla młodzieży;
- lepszą pomoc dla młodych ludzi, którzy zmagają się z problemami psychologicznymi;
- kontakt zewnętrzny ze specjalistami;
- ochronę dzieci i rodziny;
- edukacyjny gabinet psychologiczny w szkole.

Powyższe działania wzmacniające zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży realizowane w norweskich szkołach rozciągnięte są również na rodzinę i środowisko pozaszkolne (park, klub czy ulicę). Szczególnie ciekawym rozwiązaniem jest krąg bezpieczeństwa, w którym zawsze wstępuje osoba dorosła, tzw. „bezpieczny dorosły”. Graficznie ilustruje to schemat 2.

Z czego warto skorzystać – co przenieść do polskiej szkoły? Norweskie przykłady dobrych praktyk⁵⁰.

Działania prowadzone w szkole:

- realizowana jest systematyczna profilaktyka zagrożeń, nie tylko interwencja kryzysowa,
- uczniowie mają codziennie bezpośredni kontakt z dietetykiem w szkole,
- działa zespół do spraw mobbingu, w jego skład wchodzi: psycholog, pedagog oraz różni specjaliści.



Schemat 2. Krąg bezpieczeństwa – bezpieczny dorosły. Źr.: Psykisk Helse Og Trivsel I Folkehelsearbeidet, za: S. Westeng, Prezentacja 4. Profilaktyka zdrowotna w szkole.

Działania prowadzone poza szkołą – wsparcie szkoły przez gminę:

- działania z edukacji zdrowotnej rozciągnięte są na gminę, gdzie działa zespół odpowiadający zapobieganiu kryzysowi dla dzieci, nauczycieli i rodziców,
- w gminie zatrudnieni są psycholodzy i pedagodzy,
- obowiązek wspierania rodziny przeżywającej trudności w wypełnianiu funkcji opiekuńczo-wychowawczych oraz organizacji pieczy zastępczej,
- urząd ochrony rodziny – opieka w sytuacji kryzysowej.

W szkole i poza szkołą dzieci i młodzież otaczane są tzw. kręgiem bezpieczeństwa. „Bezpieczny dorosły” pojawia się w klubach, na ulicy, w parkach – jego rolą jest „wyłapywanie dzieci z problemami”.

Edukacja zdrowotna w norweskiej szkole w odniesieniu do aktywności fizycznej⁵¹

W szkole norweskiej, co zostało już podkreślone, wychowanie fizyczne to ważny przedmiot ukierunkowany na rozwijanie u uczniów radości z aktywności

⁵⁰ M. Kielboń, Podsumowanie pracy grupy 1. *Zdrowie i żywienie*.

⁵¹ Na podstawie materiałów projektowych: J. Kilanowska, Prezentacja 2. *Edukacja zdrowotna w norweskiej szkole*.

fizycznej. Podejście takie jest bliskie założeniom polskiej szkoły, w której podkreśla się wychowawczy wymiar aktywności fizycznej.

Wychowanie fizyczne w Polsce zgodnie z nowoczesną doktryną to „wychowanie w trosce o ciało i zdrowie oraz całościową aktywność”⁵². Szkolne wychowanie fizyczne to nie sport szkolny, dlatego już sama nazwa przedmiotu zawiera dwa nierozdzielne elementy: po pierwsze – „wychowanie”, czyli kształtowanie postawy ucznia, tak by chciał też (obecnie), ale przede wszystkim w przyszłości (prospekcja) podejmować dobraną dla siebie formę aktywności fizycznej; po drugie – „fizyczne”, czyli skierowane do ciała, związane ze sprawnością fizyczną, kondycją i indywidualnymi predyspozycjami do ruchu⁵³.

Zbieżność podejścia do wychowania fizycznego w systemie norweskim i polskim wskazuje ważność prospekcyjnego przygotowania uczniów do całościowej aktywności fizycznej, przy szczególnie mocno akcentowanej w Norwegii radości i zadowolenia z różnych form aktywności ruchowej.

Materiały prezentowane przez J. Kilanowską w ramach warsztatów pozwalają na porównanie systemu norweskiego z systemem polskim i ukazanie podobieństw oraz różnic w realizacji wychowania fizycznego w szkole. To co szczególnie odróżnia system norweski to podejście do aktywności na świeżym powietrzu niezależnie od pogody, w myśl założenia, które było już przedstawiane w części wprowadzającej artykułu, tj.: „Nie ma złej pogody, jest złe ubranie”. Takie podejście do aktywności fizycznej spotkało się z dużym zainteresowaniem wśród uczestników szkolenia, zostało ono wykorzystane jako hasło przewodnie do opracowanych materiałów, prezentowanych w praktycznej części artykułu.

Założenia teoretyczne wychowania fizycznego realizowane w norweskiej szkole wskazują na *Kluczowe elementy przedmiotu* i obejmują następujące obszary tematyczne:

- Ruch i nauczanie poprzez ruch i o ruchu;
- Udział i współdziałanie w aktywnościach ruchowych;
- Aktywności na świeżym powietrzu i ruch na łonie natury.

W Norwegii, podobnie jak w Polsce, głównym założeniem a zarazem celem wychowania fizycznego jest przygotowanie uczniów do aktywności fizycznej w codziennym życiu. Uczniowie systematycznie rozwijają i doskonalą sprawność fizyczną ukierunkowaną na różnorodną aktywność w czasie wolnym.

⁵² M. Wiczorek, *Komentarz do podstawy programowej wychowania fizycznego 2017* [dostęp 05.02.2021]. Dostępny w Internecie: <https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/2017/05/wychowanie-fizyczne.-pp-z-komentarzem.-szkola-podstawowa-1.pdf>.

⁵³ Por.: B. Wolny, *Nowa podstawa programowa wychowania fizycznego. Poradnik dla nauczyciela wychowania fizycznego*, Rzeszów 2019.

Kluczowym terminem w wychowaniu fizycznym jest „radość z ruchu przez całe życie” realizowane poprzez: „kształtowanie/pogłębianie; nauczanie dopasowane; umiejętności fizyczne; umiejętności zdrowotne i nauczanie pogłębione”⁵⁴.

To wartość dodana w stosunku do polskich założeń wychowania fizycznego. Nastawienie na radość z ruchu przez całe życie szczególnie mocno akcentowane jest na zakończenie edukacji fizycznej w szkole średniej. Podejście takie można wykorzystać w polskiej szkole i na wzór Norwegii z większym naciskiem pokazywać uczniom walory aktywności fizycznej w kontekście doświadczania radości z jej uprawiania.

W Norwegii obowiązkowo w ramach lekcji wychowania fizycznego realizowane jest pływanie, jest to obligatoryjny zapis w podstawie programowej. Uczniowie wszystkich etapów w ramach lekcji wychowania fizycznego uczestniczą w zajęciach z pływania.

Podobnie jak w Polsce, ocena z wychowania fizycznego stanowi ważny element zajęć. W Norwegii stosowany jest inny sposób oceniania w szkole podstawowej. Uczniowie nie otrzymują ocen w formie stopni. Ocena ma formę opisową i według założeń norweskiego systemu szkolnictwa bardziej mobilizuje uczniów do aktywności w czasie lekcji, nie powoduje napięć i stresu, uczeń z radością uczestniczy w zajęciach. Podobnie jak w Polsce, ocena z wychowania fizycznego uwzględnia: uwarunkowania ucznia, postępy, wkład pracy i zaangażowanie.

W Norwegii ważnym komponentem oceny ucznia są kompetencje przedmiotowe, związane z włączeniem aktywności ruchowej do różnych przedmiotów szkolnych i oceną zaangażowania w formy aktywności w czasie zajęć dodatkowych.

Na rzecz interdyscyplinarnego ujęcia wychowania fizycznego dodatkowo w szkole podstawowej (klasy IV–VII) realizowane są zajęcia „aktywność fizyczna” jako przedsięwzięcie szkolne. Uczniowie mają możliwość uczestniczyć w różnych formach codziennej aktywności, za którą nie są oceniani. Ważnym elementem wychowawczo- zdrowotnym jest zapewnienie każdemu uczniowi łącznie 60 minut dodatkowej aktywności ruchowej w tygodniu.

Promocja zdrowego stylu życia w norweskiej szkole – aktywność fizyczna uczniów⁵⁵

W ramach warsztatów J. Kilanowska przedstawiła i omówiła wybrane dodatkowe programy i projekty realizowane w norweskich szkołach, które

⁵⁴ J. Kilanowska, Prezentacja 2. *Edukacja zdrowotna w norweskiej szkole.*

⁵⁵ J. Kilanowska, Materiały projektowe. Prezentacja 3. *Promocja zdrowego stylu życia w Norwegii.*

stanowić mogą przykłady dobrych praktyk do wykorzystania w polskich szkołach.

TL – Trivselsprogrammet (Liderzy aktywnych przerw) to największy w Skandynawii program aktywności i integracji w szkołach podstawowych i gimnazjach. Ponad 1400 szkół w Skandynawii uczestniczy w programie. Program poprzez organizowanie różnych aktywności i zabaw w czasie przerw szkolnych przyczynia się do lepszego i bezpieczniejszego środowiska szkolnego. Wybrani i przeszkoleni uczniowie organizują różne formy aktywności dla swoich rówieśników w szkole. Cele programu ukierunkowane są na: 1) budowanie dobrego samopoczucia uczniów, 2) zapewnienie zwiększonej i bardziej urozmaiconej aktywności podczas przerw szkolnych, 3) zapewnienie zwiększonej i bardziej zróżnicowanej aktywności w nauczaniu, 4) budowanie przyjaźni i zapobieganie konfliktom i mobbingowi w szkole oraz 5) kształtowanie przyjaznych, otwartych i pełnych szacunku uczniów.

BlimE-dansen to program realizowany od 10 lat wiąże się z ogólnokrajową akcją skierowaną do przedszkoli i szkół w całej Norwegii. Raz w roku tego samego dnia i o tej samej godzinie uczniowie tańczą równocześnie w rytmie i do choreografii wcześniej wylansowanej piosenki. W 2019 r. w szkołach i przedszkolach tańczyło równocześnie około 400 tys. dzieci. Piosenka ma co roku specjalne przesłanie dla uczniów, w 2020 roku nosiła tytuł Widzę Cię i mówiła o dostrzeganiu się nawzajem. Akcje w ramach programu promują integrację wśród dzieci i młodzieży i zawsze mają przesłanie społeczne.

FRILUFTSLIV I SKOLEN to projekt pod auspicjami Norsk Friluftsliv, organizacji zrzeszającej 17 organizacji pozarządowych, propagujących spędzanie czasu na łonie natury. W ramach projektu promowane są:

- scenariusze zajęć,
- artykuły dotyczące możliwości wykorzystania przyrody jako areny do nauki,
- informacje o działaniach podejmowanych w szkołach,
- odpowiedzi, gdzie można starać się o wsparcie finansowe,
- konkursy, w których mogą uczestniczyć klasy,
- wszelkie działania mające na celu aktywizację uczniów poza klasą szkolną,
- kurs dla pracowników szkoły pt. Przyroda jako arena nauki we wszystkich przedmiotach.

SKOLEJOGGEN jest akcją ogólnokrajową. Uczniowie w całej Norwegii biegną lub idą, solidaryzując się z najbardziej bezbronnymi dziećmi na świecie, którym brakuje opieki lub którym grozi utrata opieki ze strony swoich bliskich. Uczniowie wpłacają dobrowolną kwotę lub są wspierani finansowo, często przez

dorosłych członków rodziny, w zależności od pokonanego dystansu. W 2019 r. w akcji wzięło udział 28 tys. uczniów z całego kraju. W sumie zebrano prawie 1 milion NOK na prace SOS Wioski Dziecięce. Mimo oficjalnie ustalonej daty przeprowadzenia akcji, szkoły mają dowolność w ustaleniu dnia, w którym odbędzie się bieg szkolny.

FYSAK polega na przeznaczeniu czasu na aktywność fizyczną w programie nauczania szkoły bez włączania aktywności fizycznej jako części nauczania innego przedmiotu. Tym samym FYSAK staje się pod wieloma względami nowym, niezależnym przedmiotem w planie zajęć uczniów. Jest prowadzony przez nauczyciela lub asystenta, ale nie jest związany z programem nauczania ani oceną. Celem FYSAK jest przyczynienie się do lepszej sprawności fizycznej, lepszego samopoczucia w szkole, lepszych wyników w nauce i lepszego środowiska do nauki. Czas na FYSAK jest wygospodarowany poprzez „zabranie” 5 minut z każdej lekcji. Walory edukacyjno-zdrowotne programu: 1) realizowany jest codziennie, 2) nie ma ocen ani celów kształcenia, 3) program prowadzi szkolny koordynator, 4) akceptacja ze strony rodziców, nauczycieli i uczniów, 5) wszyscy nauczyciele zaangażowani, 6) uczniowie współdecydują o wyborze aktywności⁵⁶.

Profilaktyka zdrowotna w norweskiej szkole⁵⁷

W Norwegii aktywność fizyczna to sprawdzony sposób niwelowania zagrożeń zdrowia dzieci i młodzieży. W szkołach realizowane są liczne akcje i projekty edukacyjne promujące ruch, zabawę i radość:

HOPP FOR HJERTET – celem akcji jest inspirowanie do zwiększonej aktywności fizycznej w szkole. Dzieci z klas IV–VII konkurują w skakaniu przez skakankę. Akcja realizowana jest co roku, trwa 1–2 tygodnie. Dzieci rejestrują ile czasu podczas przerw szkolnych lub w trakcie trwania lekcji skakały przez skakankę, maksymalnie 60 minut dziennie.

HOPP FOR HJERTET – aktywność fizyczną włączona jest w przedmioty teoretyczne. Uczniowie współpracują na rzecz klasy. Minuty przeliczane są na punkty. Przyznawana jest nagroda pieniężna dla zwycięskiej klasy. Możliwość zaangażowania wszystkich uczniów. W 2020 roku w akcji udział wzięło ponad 100 tys. uczestników.

BEINTØFT – ogólnokrajowa kampania ukierunkowana na szkołę, mająca na celu zachęcenie uczniów do pokonywania drogi do i ze szkoły pieszo, na

⁵⁶ *Ibidem.*

⁵⁷ J. Kilanowski, Materiały projektowe. Prezentacja 4. *Profilaktyka zdrowotna w norweskiej szkole.*

rowerze lub korzystając z transportu publicznego. Konkurs trwa przez kilka tygodni i skierowany jest do uczniów szkół podstawowych. Propaguje aktywność fizyczną oraz działania na rzecz ochrony środowiska. Nauczyciel każdego dnia rejestruje na beinøft.no trwanie akcji, ilu uczniów pokonało drogę do szkoły pieszo, na rowerze lub korzystając z transportu publicznego. Zwycięska klasa otrzymuje 30 tys. NOK.

FOTSPOR to program, który łączy naukę z aktywnością fizyczną. Pozwala na tworzenie własnych wycieczek, które można udostępniać innym w formie aplikacji. Pozwala eksplorować i wykorzystywać lokalne środowisko za pomocą śladów cyfrowych. Wykorzystuje GPS.

Aktywność fizyczna w drodze do szkoły – pomocne wskazówki dla szkół:

- Organizuj grupy piesze i rowerowe.
- Oferuj kursy rowerowe dla uczniów i rodziców, w celu uczenia zasad ruchu drogowego i umiejętności jazdy na rowerze.
- Zadbaj o dobre warunki w szatni, aby uczniowie mogli przechowywać i wysuszyć mokre ubrania.
- Upewnij się, że parking rowerowy uczniów nie jest narażony na wandalizm.
- Współpracuj ze szkolnym komitetem rodzicielskim w celu zabezpieczenia drogi do szkoły.
- Informuj i rozdawaj mapy oznakowanych tras rowerowych na pierwszym jesiennym zebraniu z rodzicami.
- Współpracuj z komitetem rodzicielskim po to, aby zaangażować uczniów w patrole drogowe, które pomogą zapewnić bezpieczne przejścia.
- Organizuj konkurencje międzyklasowe.
- Rodzice w danej klasie mogą zorganizować grupę dla dzieci mieszkających w pobliżu i ustalić, który z rodziców będzie towarzyszył dzieciom w drodze do szkoły w poszczególne dni.
- Rada szkoły, trójki klasowe i nauczyciele mogą być pomocni w realizacji takich rozwiązań i tworzeniu naturalnych grup w oparciu o miejsce zamieszkania dzieci.
- Należy ustalić pierwszy „przystanek” i miejsce, w którym wszystkie dzieci z danej grupy zbiorą się w określonym czasie.
- Można ustalić kilka „przystanków”, na których dzieci stoją i czekają o ustalonych porach i są zabierane przez grupę w drodze do szkoły.
- Jedna lub dwie osoby dorosłe mogą odebrać dzieci ze szkoły, po zakończeniu lekcji i kolejno odprowadzić dzieci do „przystanków”.
- Jeśli dzieci kończą lekcje o różnych porach, umowa może obowiązywać tylko w drodze do szkoły.

- Z czego warto skorzystać – co przenieść do polskiej szkoły?
- **Ruch jako radość** – programy i projekty ukierunkowane na dobre samopoczucie, zabawy i ruch, wykorzystanie piosenek i ruchu do bycia razem – integracja i wspólnota.
 - **Szkoła na świeżym powietrzu** – spędzanie czasu wolnego na łonie natury w różnych porach roku w myśl zasady „Nie ma złej pogody, jest złe ubranie”.
 - **Aktywność fizyczna** – zawsze ma przesłanie społeczne – biegamy, ćwiczymy w jakimś społecznym celu – to integruje uczniów i pokazuje wartość aktywności fizycznej.

Podsumowanie

Projekt został pozytywnie oceniony przez wszystkich uczestników (98% najwyższy poziom satysfakcji ze szkolenia i 2% wysoki). W ankietach ewaluacyjnych osoby biorące udział w warsztatach wskazały na wiele korzyści dla siebie i szkoły związanych z udziałem w szkoleniu, m.in:

- poszerzenie wiedzy i umiejętności z zakresu edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej w Norwegii,
- poznanie nowych metod i form pracy przydatnych w realizacji edukacji żywieniowej i fizycznej w szkole na przykładzie rozwiązań stosowanych w szkole norweskiej,
- zwiększenie kompetencji w zakresie szeroko rozumianej edukacji zdrowotnej o rozwiązania stosowane w Norwegii,
- pozyskanie nowych pomysłów do realizacji edukacji zdrowotnej w ramach programu „Szkoła Promująca Zdrowie”,
- zwiększenie wiedzy na temat współczesnych zagrożeń zdrowia dzieci i młodzieży,
- możliwość wymiany doświadczeń i pracy z wykorzystaniem nowoczesnych technologii,
- opracowanie ciekawych programów, projektów i scenariuszy z edukacji żywieniowej i aktywności fizycznej, które stanowią inspirację do dalszej bardziej efektywnej pracy w szkole.

W odpowiedzi na pytanie: „Które z przedstawionych w ramach szkolenia propozycji realizacji edukacji żywieniowej w norweskiej szkole wykorzysta Pan/i w działaniach Szkoły Promującej Zdrowie?” najczęściej pojawiały się następujące odpowiedzi:

- wspólne spożywanie śniadań w szkole,
- organizacja miejsca na śniadanie w szkole,

- współpraca z rodzicami na rzecz zdrowego śniadania,
- celebrowanie posiłków w szkole, tworzenie przyjemnej atmosfery i klimatu w czasie posiłku,
- propagowanie w szkole zdrowego odżywiania – włączenie do dotychczasowych działań szkoły opracowanych projektów: „Zdrowo zakręceni”, „Zdrowo jem, więcej wiem”, „Moda na zdrowie to nie dieta to twój styl życia”,
- wprowadzenie w szkole pozalekcyjnych zajęć kulinarnych: wspólne gotowanie i wykorzystywanie produktów pozostałych z przygotowywanych posiłków (niewyrzucanie ich do kosza),
- tworzenie ogródków szkolnych i uprawianie warzyw oraz ziół,
- propozycje wprowadzenia do szkoły całkowitego zakazu przynoszenia słodczy.

Natomiast w odpowiedzi na pytanie: „Które z przedstawionych w ramach szkolenia propozycji realizacji edukacji fizycznej w norweskiej szkole wykorzysta Pan/i w działaniach Szkoły Promującej Zdrowie?” najczęściej pojawiły się następujące odpowiedzi:

- Ruch na świeżym powietrzu bez względu na pogodę w myśl zasady norweskiej „Nie ma złej pogody, jest złe ubranie”.
- Program „Szkoła na świeżym powietrzu” – łączenie aktywności fizycznej z realizacją podstawy programowej z danego przedmiotu.
- Program „Wycieczka po 10 000 kroków”.
- „Liderzy aktywnych przerw” – wprowadzenie liderów zabaw i aktywności ruchowej.
- Codzienne wychodzenie z uczniami na świeże powietrze bez względu na pogodę.
- Inicjatywy społeczne dotyczące ruchu na świeżym powietrzu.
- Spędzanie czasu wolnego na łonie natury niezależnie od pogody.
- Wspólny taniec wszystkich uczniów i nauczycieli np. raz w roku ze społecznym przesłaniem.
- Propagowanie wśród rodziców codziennej aktywności dzieci, w tym zachęcanie rodziców i dzieci do pokonywania drogi do szkoły pieszo lub na rowerach.
- Projekty happeningów promujących zdrowy styl życia.

Uczestnicy projektu podkreślili również, że udział w szkoleniu był dla nich bardzo wartościowym czasem. Wspólna praca na platformie pod kierunkiem trenerów z Norwegii zaowocowała licznymi programami, projektami i scenariuszami zajęć z edukacji żywieniowej i aktywności fizycznej. W ocenie uczestników szkolenia materiały będą dla nich inspiracją do dalszej pracy, pozwolą przełamać rutynę i wprowadzić do szkoły nowe rozwiązania.

Efekty pracy w ramach szkolenia – wypracowane materiały

Prezentowane materiały zostały stworzone przez uczestników szkolenia w ramach warsztatu „Zdrowie i żywienie” pod kierunkiem Synne Westeng (trener norweski)⁵⁸. Prezentujemy projekty i materiały edukacyjne opracowane na podstawie przykładów z Norwegii.

Edukacja żywieniowa i fizyczna w polskiej szkole na przykładzie rozwiązań norweskich

Projekt 1.

„Zdrowo zakręceni!”

1. Cele ogólne:

- kształtowanie czynnej postawy prozdrowotnej oraz racjonalnego sposobu odżywiania.

2. Cele szczegółowe:

- poszerzenie wiadomości dzieci na temat wychowania zdrowotnego, wyrabianie prawidłowych nawyków prozdrowotnych oraz propagowanie zdrowego stylu życia,
- poprawa jakości odżywiania dzieci i promocja aktywność fizycznej, stanowiącej nierozdzielalną część profilaktyki zdrowia,
- zachęcanie rodziców do pomocy w pracach kulinarnych,
- utrwalenie nawyków spożywania owoców, warzyw i nabiału,
- ograniczenie spożywania słodczy,
- dostrzeganie potrzeby estetyki spożywania pokarmów.

3. Współpraca ze społecznością lokalną: sklep spożywczy, piekarnia, gospodarstwo rolne, władze samorządowe, restauracja, klub sportowy, oczyszczalnia ścieków.

4. Czas trwania projektu: rok szkolny.

5. Grupa docelowa: uczniowie klas I–III szkoły podstawowej .

6. Promocja projektu:

- informacja na stronie internetowej szkoły,
- informacja na Facebooku szkoły,
- informacja w lokalnej gazecie,
- ulotki dla rodziców.

⁵⁸ Korekta i dopracowanie materiałów: dr Barbara Wolny, koordynator merytoryczny projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie”.

7. Zaplanowane działania/aktywności:

- Wybranie koordynatora projektu i osoby współpracującej, określenie ich kompetencji,
- Przeprowadzenie audytu na temat zdrowego sposobu życia (poznanie potrzeb grupy projektowej),
- Opracowanie „Kodeks Zdrowego Stylu Życia” w poszczególnych grupach zadaniowych,
- „Kolorowe Dni”:
 - Dzień Brązowy – Dzień Piekarzy i Cukierników (wizyta w piekarni, dzieci ubierają się na brązowo),
 - Dzień Zielony – Międzynarodowy Dzień Szpinaku (robienie zielonego smoothie, dzieci ubierają się na zielono),
 - Dzień Pomarańczowy – Dzień Marchewki (pieczenie babeczek marchewkowych, dzieci ubierają się na pomarańczowo, odwiedziny w gospodarstwie rolnym),
 - Dzień Niebieski – Międzynarodowy Dzień Wody (dzieci ubierają się na niebiesko, zwiedzanie oczyszczalni ścieków),
 - Dzień Biały – Dzień Mleka (dzieci ubierają się na biało, degustacja mleka i jego przetworów),
- pogadanka (kucharz, sprzedawca w sklepie spożywczym, higienistka),
- konkurs piosenek nt. zdrowia,
- konkurs plastyczny „Zdrowo jemy – zdrowo rośniemy”,
- stworzenie wspólnie z rodzicami ogródka szkolnego,
- robienie kanapek, sałatek i *smoothie* z ziołami z ogródka szkolnego,
- tworzenie i analizowanie zdrowych jadłospisów,
- prelekcja z dietetykiem dla dzieci i rodziców.

8. Działania/aktywności na zakończenie projektu:

- Piknik rodzinny z konkurencjami sportowymi zakończony meczem „uczniowie kontra rodzice”, degustacja zdrowych przekąsek wykonanych przez dzieci i rodziców;
- *Książka kucharska* – prezentacja książki opracowanej z przepisów i zdjęć dostarczonych przez rodziców.

9. Rezultaty:

- wprowadzenie długiej przerwy śniadaniowej w całej szkole,
- wspólne układanie menu,
- wprowadzenie do kalendarza szkoły pikniku sportowego.

Projekt 2.

„Zdrowo jem – więcej wiem”

Projekt ukierunkowany jest na przygotowanie ulotek dla rodziców i inne działania prozdrowotne.

Cel projektu: wzbogacenie wiedzy i umiejętności rodziców na temat zdrowego odżywiania

Czas realizacji projektu: rok szkolny

Grupa docelowa: rodzice

Ulotka 1. – projekt

Drogi Rodzicu: Pamiętaj, że to Ty musisz nauczyć swoje dziecko prawidłowego i racjonalnego odżywiania.

- Czytaj etykiety! Pamiętaj:
 - skład podawany jest malejąco, czyli to, co występuje na pierwszym miejscu, występuje w największej ilości,
 - jeśli na 1, 2 lub 3 miejscu występuje cukier – nie kupuj, nie warto!
 - szukaj właściwej nazwy produktu. Uwaga: „łukowe”, „śmietanowe”, czy „extra wiejskie” nie musi oznaczać masła!
- Nie dawaj dziecku do szkoły napojów gazowanych.
- Upewnij się, że dziecko zabiera zdrową żywność do szkoły a po drodze nie kupuje napojów słodzonych.
- Naucz dziecko, że przekąski to nie czekoladowe batony, ale np. warzywa.
- Zadbaj, by dziecko jadło w szkole owoce, ulubione warzywa i węglowodany, (pieczywo, płatki), które dają dziecku energię do nauki.
- Unikaj produktów wysokoprzetworzonych – im krótsza droga żywności z pola na stół, tym jest ona zdrowsza.
- Zapewnij dziecku sezonowe owoce i warzywa.
- Dbaj o to, by dziecko spędzało czas wolny na świeżym powietrzu.
- Dbaj o odpowiedni wypoczynek dziecka po szkole oraz odpowiednią ilość snu (co najmniej 9 godzin).
- Ogranicz oglądanie telewizji i czas spędzany przed ekranem komputera i telefonu.
- Zapewnij dziecku warunki do zdrowego wypoczynku i snu.
- Regularnie sprawdzaj masę ciała swojego dziecka.

Ulotka 2.

Rodzicu Twoje dziecko powinno:

1. rozpocząć dzień od sycącego posiłku (śniadanie to podstawa);

2. jeść regularnie w ciągu dnia 4–5 posiłków dziennie, bez „podjadania” między nimi;
3. jeść dużo warzyw i owoców (5 porcji dziennie). Talerz twojego dziecka powinien być zawsze kolorowy;
4. unikać słodczy i słodkich napojów oraz tzw. „złych” tłuszczów;
5. pić dużo wody;
6. aktywnie wypoczywać.

PAMIĘTAJ!

TWOJEMU DZIECKU BĘDZIE ŁATWIEJ SIĘ TEGO NAUCZYĆ, JEŚLI BĘDZIE SIĘ UCZYŁO TEGO Z TOBĄ!

Propozycja na broszurę: opracować tygodniowy plan drugiego śniadania, „zamknąć go” w kodzie QR, rodzic zeskanuje telefonem i może mieć gotową propozycję przygotowania drugiego śniadania. Zdrowe przepisy w ulotce, np.: owsianka z suszonymi i świeżymi owocami (owsianka to najprostsza alternatywa dla kanapki). *Wybierz płatki owsiane górskie, wsyp do miseczki 3 łyżki, dodaj kilka rodzynków i orzechów. Korzystaj z sezonowych owoców. Wrzesień to dobry czas na borówki i maliny, więc dorzuć garść do miseczki i wszystko zalej mlekiem.*

Inne działania w ramach projektu

Zorganizowanie cyklicznych konkursów z udziałem rodziców:

- Konkurs kulinarny na najładniej wyglądającą kanapkę przygotowaną ze zdrowych produktów.
- Konkurs na zdrowy batonik (Poszukaj! Przepisy są dostępne w Internecie).
- Konkurs plastyczny po hasłem „Zdrowo się odżywiam”.
- Konkurs na ulubione zdrowe danie lub zdrowy obiad.
- Konkurs na estetyczne przygotowanie posiłku.
- Konkurs wiedzy o zdrowym odżywianiu i zdrowym trybie życia.
- Konkurs recytatorski „Wiersz o zdrowym odżywianiu”.
- Konkurs na przydomowe ogródki warzywne.
- Konkurs „Klasowa grządka w ogrodzie szkolnym”.
- Konkurs na piosenkę o zdrowym odżywianiu.
- Konkurs na opracowanie hasła o zdrowym żywieniu, np. „Jedz owoce i warzywa a będziesz zdrowy jak ryba!”

Propagowanie zasad zdrowego odżywiania – działania w szkole i w domu:

1. Ujednolicenie menu w domu i w szkole. Często dzieci w domu nie są przyzwyczajane do niektórych smaków i większość jedzenia proponowanego w szkole marnuje się i „łąduje w koszu” – inspirowanie uczniów do poznawania smaków różnych potraw w czasie zajęć kulinarnych w szkole.

2. Przygotowanie „Recepty na zdrowe oczy”.
Propozycja zajęć: Wybieramy najważniejsze witaminy, które mają wpływ na nasz wzrok i zapisujemy, np. w jakich owocach i warzywach je znajdziemy. Inna propozycja to np. opracowanie „recepty” na odporność, zdrowe włosy lub paznokcie.
3. Podjęcie dyskusji nad zasadnością szkolnych sklepików – ich likwidacja zmusiłaby rodziców do przygotowywania drugiego śniadania i zdrowych przekąsek.
4. Przygotowywanie szkolnych ogródków pod hasłem „Nasz ogród z nowalijkami”.
5. Przygotowywanie teatrzyków dla dzieci klas młodszych np. „Zdrowy Czerwony Kapturek”.

Projekt 3.

„Moda na zdrowie”.

Propozycje działań związanych ze zdrowym stylem życia w szkołach ponadpodstawowych.

Cel projektu: promocja zdrowego stylu życia w szkole (ujęcie interdyscyplinarne).

Czas projektu: Działania są zaproponowane na 1 rok szkolny.

Uczestnicy projektu: wszyscy uczniowie i pracownicy szkoły

Promocja projektu: Wszystkie działania będą zamieszczane na bieżąco na stronie internetowej szkoły, na Facebooku i na Instagramie.

Realizacja projektu:

Zajęcia będą realizowane raz w miesiącu na godzinach wychowawczych, lekcjach biologii i wychowania fizycznego w każdej klasie.

Plan realizacji projektu:

W październiku i w maju przeprowadzona zostanie kontrola wagi uczniów (obliczanie BMI).

Działania w ramach projektu realizowane będą przez cały rok szkolny na godzinach wychowawczych, poprzez spotkania ze specjalistami (np. dietetyk, osoba związana z fitness, lekarz, studenci pielęgniarstwa), lekcjach wychowania fizycznego – uczniowie będą wdrażać w praktyce to, co poznają podczas spotkań ze specjalistami w ramach godzin wychowawczych oraz na lekcjach biologii – zajęcia o racjonalnym odżywianiu.

Instytucje współpracujące:

Współpraca z lokalnymi przedsiębiorcami – raz w miesiącu wybrany przedsiębiorca w ramach kiermaszu w budynku szkoły zaprezentuje ofertę swoich produktów związaną ze zdrową żywnością. Na spotkania zostaną zaproszeni rodzice. W trakcie spotkań będzie możliwość zakupienia lokalnych zdrowych produktów.

Realizacja projektu (przykładowe działania):

1. W klasach pierwszych w ramach wyjść integracyjnych promowanie zdrowego odżywiania, np. grill warzywny zamiast kiełbasek.
2. W ramach wycieczek szkolnych jeden dzień przeznaczony na aktywność, np. wejście na szczyt napotkanej góry.
3. Jesienią i wiosną organizowanie sobotnich rajdów rowerowych z udziałem nauczycieli i uczniów (dawanie dobrego przykładu uczniom).
4. Propozycja dla pracowników szkoły, np. „Dzień zielonej herbaty” (raz w miesiącu; informacja będzie zawieszona w holu szkoły oraz zamieszczona na stronie internetowej szkoły).
5. Zachęcanie do korzystania z aplikacji w telefonie (np. *MI FIT*, *MY FITNESS*). Konkursy w klasach na najaktywniejszego ucznia na podstawie danych z aplikacji (trzech najaktywniejszych uczniów w danym miesiącu otrzymuje dodatkową ocenę z wychowania fizycznego).
6. Konkurs dla uczniów na reklamę promującą zdrowy styl życia (forma filmu, plakatu lub spotu reklamowego).
7. Uczniowie podczas zajęć praktycznych przygotowują zdrowe przekąski, które mogą na długiej przerwie sprzedać chętnym uczniom.
8. Jeden dzień w tygodniu, np. piątek jest dniem warzywnym w szkole.

Podsumowanie projektu. Na podsumowanie rocznych działań w ramach projektu zostanie zorganizowana całodzienna konferencja z udziałem zaproszonych przedstawicieli Urzędu Miasta, Kuratorium Oświaty, lokalnych przedsiębiorstw i rodziców. **Propozycja przebiegu konferencji:** Na początku zaproszony prelegent (lekarz czy dietetyk) wygłosi wykład na temat zdrowego stylu życia, potem przeprowadzony zostanie warsztat nt. zdrowych przekąsek w pracowni gastronomicznej. Po południu odbędą się różne formy rekreacji, np. mecz koszykówki: uczniowie kontra przedstawiciele instytucji wspierających lub rodziców oraz zawody sprawnościowe. Na koniec konferencji nagrodzenie najaktywniejszych uczniów.

Projekt 4.

„To nie dieta, to Twój nowy styl życia”

Projekt działań zdrowotnych w ramach integracji międzyprzedmiotowej.

Część 1.

Założenia i etapy realizacji projektu:

1. Projekt będzie organizowany we współpracy z całą społecznością szkolną (uczniowie, nauczyciele, rodzice i pracownicy niepedagogiczni), organem prowadzącym, ośrodkiem zdrowia oraz z lokalnymi przedsiębiorcami.

2. Stworzenie planu projektu i wdrożenie w szkole.
3. Realizacja treści z edukacji żywieniowej w ramach podstawy programowej poszczególnych przedmiotów oraz zajęć pozalekcyjnych.
4. Pozyskiwanie funduszy, np. z Urzędu Gminy/Miasta, Rady Rodziców, sponsorów.
5. Wybór koordynatora spośród nauczycieli, przedstawicieli uczniów i Rady Rodziców.
6. Monitorowanie realizacji projektu przez koordynatora, ewentualna modyfikacja projektu.
7. Ewaluacja projektu.
8. Sporządzenie sprawozdania i fotorelacji z przebiegu prowadzonych działań.
9. Udostępnienie informacji o przebiegu projektu na stronie internetowej szkoły.
10. Organizacja szkolnego pikniku rodzinnego, podczas którego każda klasa przedstawi zrealizowane działania projektu w połączeniu z podstawą programową.
11. Wręczenie dyplomów: uczniom za aktywność, rodzicom i pracownikom szkoły oraz nauczycielom za pomoc w realizacji przedsięwzięcia, sponsorom za wszelkie wsparcie.

Część 2.

1. Zwiększenie współpracy z kuchnią szkolną w ramach promowania zdrowego odżywiania się.
2. Wdrożenie cyklu zajęć dotyczących promowania zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej podczas godzin wychowawczych (edukacji społecznej), przyrodniczej oraz lekcji wychowania fizycznego.
3. Zapraszanie do szkoły dietetyka oraz trenera personalnego w celu przeprowadzenia warsztatów z uczniami i rodzicami.
4. Nawiązanie współpracy ze szkołami branżowymi (gastronomicznymi) w celu przekazania wiedzy i wymiany doświadczeń.
5. Urozmaicenie oferty pikników rodzinnych poprzez zaproszenie lokalnych przedsiębiorców promujących ekologiczną żywność.
6. Organizowanie konkursów międzyszkolnych/międzyklasowych o tematyce prozdrowotnej (muzycznych, plastycznych, recytatorskich, wiedzy, itp.).
7. Cykliczne prowadzenie kulinarnych zajęć praktycznych z uczniami (np. kiszenie kapusty, robienie przetworów, zdrowych kanapek, sałatek, koktajli).
8. Założenie hodowli ziół i roślin warzywnych.
9. Organizowanie wycieczek do zakładów przetwórstwa owocowo-warzywnego.

Część 3.

Działania międzyprzedmiotowe – treści edukacji żywieniowej włączone w różne przedmioty szkolne:

1. **Muzyka:** nauka piosenek o zdrowym odżywianiu, aktywności fizycznej, zdrowym stylu życia; udział w przeglądach/ konkursach piosenki.
2. **Matematyka:** obliczanie kalorii i BMI.
3. **Języki obce:** nauka słownictwa odpowiedniego do tematyki.
4. **Biologia/przyroda:** układanie zdrowego menu, krzyżówek, dbanie o szkolne ogródki.
5. **Język polski:** pisanie opowiadań o zdrowym stylu życia, konkurs na wiersz, opowiadanie.
6. **Wychowanie fizyczne:** systematyczna aktywność sportowa na świeżym powietrzu w różnych porach roku, zachęcanie do aktywnego spędzania czasu wolnego na łonie natury.
7. **Geografia:** zapoznanie się z cyklem życia roślin na danym terenie.
8. **Godzina z wychowawcą:** pogadanki, zajęcia warsztatowe z udziałem specjalistów, organizacja wycieczek krajoznawczych, do zakładów pracy.

Projekt 5.

„Czas na swojski posiłek”

Cele:

1. promocja zdrowego stylu życia;
2. promocja idei zrównoważonego rozwoju;
3. integracja i aktywizacja środowiska lokalnego;
4. podnoszenie świadomości społecznej zdrowego i lokalnego odżywiania.

Ramy czasowe: rok szkolny

Działania w ramach projektu:

IX–X

Zakładanie ogródków ziołowych w klasach.

IX–XI

Wycieczki edukacyjne do: mleczarni, gospodarstwa ekologicznego (zajęcia na temat „od ziarenka do bochenka”), mleczarni, koła gospodyń wiejskich, piekarni czy na targ warzywny.

III

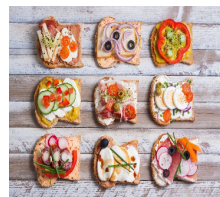
Założenie ogródka warzywnego „od ziarenka do warzywa”.

IV–VI

Cykl warsztatów kulinarnych z zaproszonymi rodzicami, przedstawicielami koła gospodyń wiejskich czy pszczelarzem.

VI

Kulinarny konkurs podsumowujący na temat „Kanapka na szóstkę – swojskie przysmaki” – przygotowanie zdrowych kanapek.



Współpraca:

gospodarstwo agroturystyczne, mleczarnia, piekarnia, pasieka, koło gospodyń wiejskich, okoliczni rolnicy, rodzice.

Promocja:

gazetki, ulotki przygotowywane przez uczniów z wycieczek; zdjęcia; strona szkoły; portale społecznościowe i informacyjne; gazety; media; e-dziennik; platformy nauczania.

Uczestnicy/Zaangażowanie uczniów: wszyscy uczniowie.

ZASADY, RADY I PORADY ZAPOBIEGAJĄCE PROBLEMOM W ODŻYWIANIU I SPRZYJAJĄCE DOBREMU SAMOPOCZUCIU U DZIECI I MŁODZIEŻY

Wprowadzenie ...słów kilka

We współczesnej szkole zdrowie ucznia powinna wzmocnić systematycznie organizowana aktywność fizyczna i praktyczna edukacja żywieniowa. Nic bowiem tak dobrze nie wpływa na zdrowie dzieci jak odpowiednio zbilansowane posiłki, zawierające mnóstwo witamin i składników odżywczych. Dzieci od najmłodszych lat należy zapoznawać z jak największą ilością smaków, w tym podawać owoce i warzywa w różnych atrakcyjnych formach. Pokazywać walory zdrowego żywienia, zachęcać do eksperymentów kulinarnych, próbowania i smakowania posiłków – zainspirować miłością do zdrowego żywienia.

Czy zaburzenia odżywiania są problem zdrowia dzieci i młodzieży? Zaburzenia odżywiania mogą być bardzo niebezpieczne dla zdrowia i życia. Często zdarza się, że osoba, która cierpi z powodu zaburzeń odżywiania zaprzecza temu problemowi lub stara się je ukryć przed innymi. Dlatego nieraz trudno jest jej pomóc.

Zapobieganie zaburzeniom odżywiania dzieci i młodzieży były szeroko omawiane podczas realizacji projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie”.

W ramach warsztatów opracowane zostały rekomendacje dotyczące zapobiegania problemom w odżywianiu dzieci i młodzieży. Zawierają one ważne informacje w jaki sposób skutecznie i efektywnie zmienić nawyki żywieniowe oraz jak prowadzić profilaktykę prozdrowotną w szkole.

Szkolny kodeks zdrowego stylu życia – wskazówki dla ucznia i nie tylko:

- Dbaj o regularny sen.
- Pamiętaj o piciu wody – przynajmniej 2 litry dziennie.
- Spożywaj regularne posiłki (5 posiłków dziennie).

- Wprowadzaj do diety warzywa i owoce (5 porcji dziennie, w tym soki).
- Wyeliminuj z diety słodczyce i napoje gazowane.
- Ogranicz spożycie soli, zastąp sól ziołami.
- Spożywaj posiłki w przyjaznej atmosferze.

Szkoła podstawowa – propozycje działań:

1. Warsztaty dla pracowników szkoły uświadamiające problemy dotyczące zaburzeń odżywiania (na początku roku).
2. Konsultacje dla rodziców przez cały rok szkolny.
3. Ulotki kierowane do uczniów i rodziców.
4. Organizowanie medialnych akcji dotyczących zaburzeń odżywiania, spoty, ulotki, filmy.
5. Zachęcanie rodziców do rozmowy z dziećmi o problemach oraz uświadamianie rodziców pod kątem zaburzeń odżywiania.
6. Tworzenie przyjaznego klimatu w klasie, między innymi poprzez wycieczki, ogniska, dyskoteki, itp. Stworzenie „Zasad dobrego samopoczucia” w klasach.
7. Pogadanki w czasie lekcji oraz zapraszanie specjalistów na zajęcia. Włączanie dzieci do pogadanek na temat odżywiania.
8. Tworzenie przez dzieci zasad zdrowego odżywiania i umieszczanie ich na stronie szkoły oraz na gazetkach w klasach i na korytarzach.
9. Tworzenie piramidy zdrowego odżywiania w klasach według pomysłu uczniów.
10. Współpraca ze specjalistami: psychologiem, dietetykiem i pielęgniarką szkolną.
11. Rady i porady do wszystkich w stylu np. „zaakceptuj siebie”, „bądź fit”, „ćwicz” itp. Umieszczanie opracowanych rad na terenie całego budynku w różnych miejscach odwiedzanych przez uczniów.
12. Konkursy plastyczne lub literackie o zdrowym odżywianiu i dobrym samopoczuciu.
13. Akcje promujące zdrowie psychospołeczne – wzmacnianie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia w stylu np. „Cenię spokój – walka z hałasem” „Uśmiechaj się do siebie i do innych”.
14. Promowanie odpowiednio zbilansowanego posiłku na stołówkach szkolnych oraz zdrowych produktów w sklepikach szkolnych.
15. „Trzymanie ręki na pulsie” – monitorowanie relacji środowiskowych dzieci.

ZASADY, RADY I PORADY ZAPOBIEGAJĄCE PROBLEMOM W ODŻYWIANIU I SPRZYJAJĄCE DOBREMU SAMOPOCZUCIU MŁODZIEŻY W RÓŻNYM WIEKU:

1. Warsztaty promujące zdrowy styl życia dla rodziców.
2. Ulotki na temat zdrowego odżywiania kierowane do młodzieży i rodziców.
3. Filmy edukacyjne promujące zdrowy styl życia.

4. Zachęcanie rodziców do rozmów z młodzieżą o problemach.
5. Tworzenie przyjaznego klimat klasowego (integracja klasy) między innymi poprzez wycieczki, ogniska, dyskoteki, itp.
6. Włączanie młodzieży do pogadek na temat odżywiania.
7. Tworzenie zasad zdrowego odżywiania przez młodzież i umieszczanie na stronie szkoły w klasach i na korytarzach.
8. Tworzenie piramidy zdrowego odżywiania w klasach według inwencji uczniów.
9. Współpraca ze specjalistami: psychologiem, dietetykiem i pielęgniarką szkolną.
10. Rady w stylu „zaakceptuj siebie”, „bądź fit”, „ćwicz” itp. Umieszczanie dobrych rad na terenie całego budynku w różnym miejscach odwiedzanych przez uczniów.
11. Wprowadzanie zasad zdrowego stylu życia:
 - Dbaj o regularny sen.
 - Pamiętaj o picciu wody, przynajmniej 2 litry dziennie.
 - Spożywaj regularne posiłki (5 posiłków dziennie).
 - Wprowadzaj do diety warzywa i owoce (5 porcji dziennie, w tym soki).
 - Uśmiechaj się do siebie i innych!
12. Uświadamianie młodzieży konsekwencji nadmiernego spożycia soli.
13. Monitorowanie relacji środowiskowych młodzieży.
14. Wprowadzanie warsztatów integracyjnych i wspierających zdrowie psychiczne dla młodzieży.
15. Prowadzenie interwencji w przypadku podejrzenia zaburzeń u młodzieży (pomoc psychologa).
16. Akcentowanie rodzicom potrzeby kontroli rodzicielskiej w sieci.
17. Organizowanie spotkań z osobami, które miały do czynienia z zaburzeniami odżywiania (nauczyciel zawsze obecny na spotkaniu).
18. Organizowanie zajęć praktycznych, dotyczących układania jadłospisu i przygotowywania zdrowych potraw.
19. Zachęcanie do przebywania wśród rówieśników, z którymi ma się dobry kontakt (unikanie samotności).
20. Przeprowadzanie warsztatów/treningów z młodzieżą, dotyczących zrozumienia i rozładowywania swoich emocji.
21. Przedstawianie różnych możliwości urozmaicenia sposobów spędzania czasu wolnego.
22. Ukazywanie młodzieży pozytywnych wzorców do naśladowania.
23. Analiza stylu odżywiania i aktywności fizycznej u młodzieży z nadmierną lub zbyt niską masą ciała: nadwaga, otyłość i niedowaga.
24. Organizowanie medialnych akcji dotyczących zaburzeń w odżywianiu, ulotki, spoty, które będą udostępniane np. na stronie szkoły, na Facebooku szkoły i na Instagramie.

25. Utworzenie w szkole punktu konsultacyjnego dla rodziców i udostępnianie rodzicom listy specjalistów.



REKOMENDACJE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ NA RZECZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA W SZKOLE I WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI:

1. Wspólne spożywanie drugiego śniadania. W tym celu należałoby określić w każdej klasie godziny wspólnego posiłku.
2. Przeznaczyć godziny dodatkowe/dyrektorskie na zajęcia poświęcone prawidłowym nawykom zdrowotnym lub wspólnie z organem prowadzącym wypracować liczbę godzin w ciągu roku, podczas których można realizować tematykę zdrowej diety.
3. Organizować zajęcia warsztatowe dla uczniów i rodziców z zakresu zdrowego odżywiania. Uświadamiać rodziców w zakresie: jakie składniki powinno zawierać drugie śniadanie oraz jak pożywienie wpływa na rozwój dziecka.
4. Warsztaty ze specjalistami dla rodziców (dietetycy, lekarze czy fizjoterapeuci).
5. Włączyć rodziców do promocji zdrowia w szkole. Opracować razem z rodzicami np. podczas pierwszego zebrania plan działań ukierunkowany na zachęcanie dzieci do zdrowego odżywiania. To rodzice decydują i przygotowują posiłki dla dziecka, dlatego ważna jest współpraca nauczycieli z rodzicami.
6. Organizować tzw. *Zdrowe wywiadówki* – przy okazji typowych wywiadówek opracować ulotki na temat właściwej diety ucznia (wzajemna edukacja rodzic – dziecko).
7. Organizować dla rodziców i dzieci spotkania z wychowawcą połączone z prelekcją na temat zdrowego odżywiania. Takie spotkanie można połączyć ze wspólnym przygotowaniem posiłku.
8. Organizować rodzinne konkursy prozdrowotne, podczas których rodzic, pomagając dziecku, sam dowiaduje się nowych rzeczy (wzajemna edukacja rodzic – dziecko).
9. Umieścić w regulaminie szkoły zapis o całkowitym zakazie przynoszenia niezdrowych produktów (*Stop! Chipsy i napoje gazowane*).
10. Organizować szkolenia dla nauczycieli i pracowników szkoły na temat zdrowego odżywiania i wzmacniania zdrowie psychospołecznego.

11. Zorganizować dzień zdrowego stylu życia – połączyć wspólne przygotowywanie posiłków z aktywnością sportową w szkole.
12. Propagować i motywować uczniów do wychodzenia na świeże powietrze bez względu na pogodę.
13. Zapewniać uczniom dostęp do butli z wodą pitną.
14. W szkole ponadpodstawowej wiedza na temat zdrowego stylu życia nie jest już kierowana do rodziców, ale bezpośrednio do samych uczniów. Dlatego tak ważne jest, by nauczyciele swoim postępowaniem dawali dobry przykład uczniom i zachęcali ich do promocji zdrowego stylu życia w codziennym życiu.

Aktywność fizyczna w polskiej szkole na przykładzie rozwiązań norweskich

Prezentowane materiały zostały wypracowane przez uczestników szkolenia w ramach warsztatu „Aktywność fizyczna” pod kierunkiem dr Jolanty Kilanowskiej (trenera norweskiego)⁵⁹. Przedstawiamy propozycje programów i projektów opracowanych w oparciu o norweskie przykłady.

Program „Liderzy aktywnych przerw”.

„Nakręć się na aktywność” – „Uaktywnij siebie i innych”

Cel: Walczymy z nudą, aktywnie spędzamy czas, uczymy się współdziałać w grupie.

Osoby odpowiedzialne za koordynowanie i realizację: szkolny koordynator programu – pedagog, członek zespołu – nauczyciel wychowania fizycznego, członek zespołu – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej, współpraca z higienistką szkolną.

Analiza, która z przerw w ciągu dnia zostanie przeznaczona na program „Liderzy aktywnych przerw” – ustalenia:

- Jedna długa przerwa, 1x dziennie w ciągu całego roku szkolnego.
- Nauczyciele dyżurujący wspomagają liderów.

Bank idei zabaw i aktywności fizycznych: taniec; gry i zabawy (np.: „Dwa ognie”, „Berek”); ćwiczenia ogólnorozwojowe (skakanka, hula hop, zabawy z piłkami, badminton, ringo); konkursy sprawnościowe w formie zabawowej; tory przeszkód.

Lista sprzętu niezbędnego do realizacji aktywności: sprzęt sportowy, którym dysponuje szkoła.

⁵⁹ Korekta i dopracowanie materiałów: dr Barbara Wolny, koordynator merytoryczny projektu „Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie”.

Informacje o sposobie i częstotliwości wyboru uczniów pełniących funkcję koordynatorów aktywności fizycznych: Na początku roku szkolnego oraz II semestru każda klasa VI-VIII nominuje 3-4 uczniów (według możliwości szkoły) do objęcia funkcji „Lidera aktywnych przerw”. Ostateczny wybór liderów należy do koordynatora.

Informacje o sposobie przeprowadzania szkoleń dla uczniów-koordynatorów: Szkolenia dla liderów prowadzi zespół koordynujący program na początku każdego semestru.

Krótką informacją o projekcie, która zostanie przedstawiona rodzicom na zebraniach klasowych:

Prezentację programu przygotowuje zespół koordynujący i przedstawia ją rodzicom na pierwszym spotkaniu w danym roku szkolnym: a) uzasadniając wybór problematyki programu, b) przedstawiając cele, zasady, sposoby i formy realizacji programu.

Sposób ewaluacji programu pod kątem przeciwdziałania/ niwelowania zagrożeń zdrowia dzieci i młodzieży w kontekście chorób cywilizacyjnych:

- ankieta dla uczniów, rodziców i nauczycieli,
- obserwacje uczniów podczas aktywnych przerw,
- raport końcowy z prezentacją przygotowaną przez uczniów (np.: galeria zdjęć, album, kronika, film).

Wypracować formę motywowania i nagradzania liderów.

Program cyklicznych zajęć praktycznych

Hasło przewodnie: „Wycieczka po 10.000 kroków”

Program skierowany jest do uczniów i rodziców zespołów klasowych. Proponuje aktywność pozalekcyjną, polegającą na wspólnym przejściu określonego dystansu i wykonaniu wyznaczonych zadań ukrytych pod kodami QR. Uczestnicy zobowiązani są do stałego monitorowania liczby kroków za pomocą dowolnego urządzenia.

Czas trwania: 1 lub 2x w miesiącu w roku szkolnym.

Osoby odpowiedzialne: koordynator (wychowawca klasy).

Cele programu:

- popularyzowanie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu,
- monitorowanie dziennej aktywności fizycznej, stopniowanie trudności,
- prezentacja uzyskanych wyników przez uczniów,
- integracja zespołu klasowego oraz rodziców,
- wykorzystanie nowoczesnych technologii w promocji zdrowia.

Przykłady aktywności fizycznej: marsz, marszobieg, ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Włączenie nowoczesnych technologii do realizacji celów:

- telefon komórkowy,
- krokomierz,
- opaska sportowa,
- aplikacje internetowe do monitorowania aktywności fizycznej np.: Bieganie dla Początkujących – Aplikacje w Google Play,
- platformy rejestrujące aktywność np.: adidas Runtastic: adidas Running & adidas Training apps,
- generator kodów QR np.: Generator kodów QR – tutaj możesz utworzyć kody QR (qr-code-generator.com).

Ewaluacja programu: ankieta dla uczniów, zestawienie uzyskanych wyników, ankieta dla rodziców, obserwacja postawy zespołu klasowego pod kątem aktywności fizycznej, prowadzona przez wychowawcę.

Projekt happeningu szkolnego promującego zdrowy styl życia

Tytuł happeningu: „Jestem aktywny, bo żyję zdrowo i kolorowo”

Happening promujący zdrowe odżywianie i ruch na świeżym powietrzu zachęcający wszystkich uczniów do większej aktywności przez zabawę. Kształtowanie nawyków aktywnego stylu życia.

Osoby odpowiedzialne za koordynowanie i realizację:

- 1 koordynator główny – pedagog,
- współodpowiedzialni – zespół promocji zdrowia lub nauczyciel wychowania fizycznego, nauczyciel przyrody lub biologii, opiekun Samorządu Uczniowskiego, wybrani uczniowie (liderzy).

Happening organizowany dla całej szkoły (przy wsparciu wychowawców klas), zaangażowani są wszyscy nauczyciele oraz pracownicy obsługi (lub dla klas pierwszych wspólnie z rodzicami z okazji pasowania na ucznia Szkoły Promującej Zdrowie).

Czas trwania: 1 dzień (np. w październiku) od 9.00 do 13.00.

Scenariusz przedsięwzięcia:

1. Zamieszczenie na stronie szkoły, Facebooku lub w budynku szkoły opisu planowanego przedsięwzięcia „Bawimy się niezależnie od pogody”.
2. Rozpoczęcie happeningu przez dyrektora, przedstawienie zaproszonych gości (władze samorządowe).
3. Podział na grupy wykonujące poszczególne zadania (każda grupa wykonuje w swoim czasie):
 - taneczna – nauka tańca przez wyznaczoną grupę uczniów z udziałem VIP-ów na boisku szkolnym,

- kuchcików – przygotowanie i konsumpcja jesiennych kolorowych sałatek i przekąsek (wystawa),
 - artystów – tworzenie TWISTERA (gra planszowej w dużej skali),
 - rekreacyjna – gry i zabawy (wyścig w workach, zjedanie jabłka, „jarzynowa sztafeta”).
4. Podsumowanie: poczęstunek dla wszystkich, wyróżnienie grup najaktywniejszych, najbardziej pomysłowych, przyznanie nagrody fair play (bilet do parku trampolin lub na basen).
 5. Zakończenie: piosenka i wspólny taniec.
 6. Podzielenie się doświadczeniami ze społecznością lokalną.

Szkoła na świeżym powietrzu – przykłady

Propozycje celów i treści kształcenia, które mogą być realizowane na świeżym powietrzu w ujęciu międzyprzedmiotowym – włączenie aktywności fizycznej w różne przedmioty szkolne.

SCENARIUSZE ZAJĘĆ WARSZTATOWYCH

Zajęcia warsztatowe dla uczniów i rodziców

Zajęcia będą miały na celu:

- zaprezentowanie uczniom/rodzicom rzeczowych informacji na temat chorób cywilizacyjnych,
- uświadomienie uczniom/rodzicom skutków, jakie dla ich zdrowia niosą choroby cywilizacyjne,
- wypracowanie propozycji zapobiegania oraz niwelowania skutków wybranych chorób cywilizacyjnych dla zdrowia poszczególnych jednostek, poprzez włączenie aktywności fizycznej do codziennych planów.

Scenariusz 1.: Ruch to zdrowie (dla uczniów)

1. Co wiemy na temat zagrożeń – choroby cywilizacyjne (10 min).

Podział uczniów na 4 grupy, a następnie wyszukiwanie i selekcja informacji z wykorzystaniem telefonów komórkowych na zadany temat (choroba – przyczyny, skutki, zapobieganie): I grupa – cukrzyca, II grupa – otyłość, III grupa – anoreksja i bulimia, IV grupa – choroby układu krążenia. Każda grupa prezentuje na forum klasy zebrane informacje, a następnie liderzy grup zbierają materiały i opracowują prezentację multimedialną dla rodziców.

2. Aktywność fizyczna niweluje choroby cywilizacyjne (30 min)

- Gry i zabawy na świeżym powietrzu, przygotowanie potrzebnego sprzętu sportowego (skakanki, lina, szarfy, piłki, pachołki, woreczki z piaskiem, worki oraz dostępne patyki, kamyki, kasztany itp.).

- Wyznaczenie uczniów, którzy pomagają przy organizacji gier.
- Obwód stacyjny (każda drużyna po wykonaniu zadania i odpowiedzi na zadane pytanie przechodzi do kolejnej stacji): 1 stacja: zabawa ze skakanką w dwójkach, trójkach, indywidualnie, 2 stacja: przeciąganie liny, 3 stacja: wyścigi z przyborami np. w workach, 4 stacja: wyjście na step.
- 3. Podsumowanie (samoocena uczniów – zebranie pozytywnych nawyków), nagrodzenie dzieci ocenami, certyfikatem, pochwałą) (5 min).
- 4. Zamieszczenie na stronie szkoły oraz na tablicy informacyjnej fotokroniki z zajęć.

Scenariusz 2.: Ruch to zdrowie (dla rodziców)

1. Prezentacja multimedialna dla rodziców przygotowana przez ich dzieci na temat informacji i wyników badań dotyczących chorób cywilizacyjnych i ich wpływu na nasze zdrowie (10 min).
2. Propozycje zabaw i gier podanych przez rodziców (bank pomysłów) i wspólne budowanie scenariusza zajęć dla uczniów. Demonstracja proponowanych ćwiczeń i wspólna zabawa rodziców (15 min).
3. Zaproszenie rodziców do pomocy przy organizacji zajęć poprzez ułożenie pytań na temat zapobiegania chorobom cywilizacyjnym (10 min), np.:
 - Jaki jest prawidłowy poziom cukru? Jakie jest prawidłowe ciśnienie?
 - Ile posiłków należy spożywać w ciągu dnia?
 - Ile wody powinniśmy pić dziennie?
 - Ile wynosi właściwa ilość snu na dobę?
 - Ile razy dziennie powinniśmy spożywać warzywa i owoce?
 - Jakich produktów należy unikać?
4. Zapropionowanie wspólnych rodzinnych aktywności, np. wyjścia, wycieczki rowerowe, piesze, rajdy, jazda na rolkach itp. (5 min).
5. Podsumowanie i podziękowanie za aktywny udział. Zaproszenie na kolejne zajęcia otwarte (5 min).

REKOMENDACJE

„Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie”

Hart ducha, hart ciała – polsko-norweska współpraca doskonała!

1. „RADOŚĆ Z RUCHU PRZEZ CAŁE ŻYCIE” – propagowanie aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu w różnych porach roku.

Zaplanowanie kampanii informacyjnej dla rodziców, nauczycieli i uczniów:

- a. przedstawienie wyników badań socjologicznych, neurodydaktycznych rodzicom w formie prezentacji multimedialnej, filmu, ulotek – zaprezentowanie na zebraniach, stronie szkoły, tablicach informacyjnych,

- b. wysłuchanie propozycji oferty rodziców dotyczących wspólnych działań.

Opracowanie planu działań:

- a. określenie cykliczności projektu, przydział zadań,
- b. uwzględnienie korelacji międzyprzedmiotowej,
- c. angażowanie całej społeczności szkolnej,
- d. pozyskiwanie sojuszników, przyjaciół, instytucji wspierających.

Wdrażanie zaplanowanych działań. Przykłady dobrych praktyk (z Norwegii i nie tylko):

- a. „Godzinki dla rodziny” – zajęcia pozalekcyjne dla dzieci z udziałem rodziców; lekcje otwarte,
 - b. pomoc rodziców podczas występów, zawodów sportowych (przygotowanie strojów, opieka nad dziećmi),
 - c. „Rodzic jako ekspert”,
 - d. „Rodzinne aktywności” – promocja na stronie szkoły, portalach społecznościowych, lokalnych mediach,
 - e. tworzenie fotokroniki, galerii zdjęć.
2. „NIE MA ZŁEJ POGODY, JEST ZŁE UBRANIE” – propagowanie aktywności fizycznej przez cały rok z naciskiem na dostosowanie odpowiedniego ubioru do pogody (rodzice, nauczyciele i uczniowie).

Organizowanie tematycznych kampanii społecznych:

- a. przygotowanie z dziećmi plakatów, gazetek na temat wpływu aktywności ruchowej na zdrowie,
- b. podczas wywiadówek organizowanie cyklicznych akcji informacyjno-edukacyjnych w formie ulotek, broszur zachęcających do aktywności fizycznej wspólnie z dzieckiem,
- c. opracowanie zakładki na stronie szkoły na temat aktualnych form aktywności i realizowanego projektu.

Wypracowanie korelacji międzyprzedmiotowej i prowadzenie lekcji na świeżym powietrzu.

Zaproszenie do współpracy ekspertów, instytucji lokalnych i organizacji pozarządowych:

- a. organizowanie spotkań ze sportowcami, dietetykiem, lekarzem itp. (rodzic jako ekspert),
- b. współpraca z organem prowadzącym, domem kultury, klubem sportowym itp.,
- c. pozyskanie wsparcia w organizacjach pozarządowych.

Wykorzystanie w szkole przedstawionych propozycji programów i projektów opracowanych w oparciu o przykłady norweskie:

- Szkoła na świeżym powietrzu.
- Liderzy aktywnych przerw.
- Happening szkolny „Żyj zdrowo i aktywnie”.
- Warsztaty dla rodziców i uczniów promujące zdrowy styl życia.
- Program cykliczny promujący zdrowy styl życia z wykorzystaniem technologii cyfrowej.

dr Barbara Wolny jest nauczycielem konsultantem PCEN przy PZPW w Rzeszowie, Oddział w Tarnobrzegu oraz wojewódzkim koordynatorem Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie

To lubię!

Mariusz Kalandyk

Egzaminy i czarne kafelki

Czas leci, dzieci – a szkoły zamknięto. Matura się zbliża, egzamin ósmoklasisty także, spotykamy się przeto na ZOOM-ach i innych Teamsach, by widowni uczniowskiej pochoch dawać do jeszcze bardziej uważnej i wytężonej pracy, ale również nadzieję wlewać w serca masowo niemal obawami różnymi ogarnięte. Spotykamy się również, jak to seryjni informatorzy kaskadowi, z setkami koleżanek i kolegów; informujemy o zmianach w egzaminowaniu pandemicznym na maturze i na poziomie niższym, podstawowym. Przekazujemy wieści, iż egzamin będzie nieco inny, nieco łatwiejszy i nieco mniej wymagający. Nadmiernego stresu tym samym jednak nie usuwamy.

Rozmawiamy także o różnych innych sprawach i wychodzi nam z owych rozmów smutny wniosek główny. Praca nauczycieli online jest właściwie całodniową harówką, bo najlepsza nawet organizacja zajęć belferskich nie zmienia faktu, iż mają one charakter co najmniej trzypoziomowy. Trzeba lekcję przeprowadzić, najpierw ją przełożyć na „język maszynowy”,

tzn. język mediów elektronicznych, a później jeszcze sięść i poprawić prace uczniów dziergane przez nich z trudem nie miałem na okoliczność doskonalenia się w sztuce zamiany myśli na tekst pisany. Żniwa tegoczesne sprawiają, że poloniści czytają w trudzie i zaangażowaniu wielkim czasem do godzin przedrannych wypracowania wychowanków swych, wiedzy spragnionych i oczekujących dobrych efektów egzaminacyjnych.

Widzę, że humor rzeński ci dopisuje, narratorze mój wirtualny. Śmiszki chiszki słowne tu sobie uprawiasz, a rzeczywistość skrzypi. Pandemia, mówią to ludzie odpowiedzialni – a nie spece od PR-u – bezwzględnie zmusi nas do zmiany organizacji kształcenia i stylów planowania tegoż. Znamy już wiele opłakanych (dosłownie również) skutków zamknięcia domowego. Wywołują wszak przeróżne chorobowe reakcje psychiczne, obniżają motywację do uczenia się a tym samym jego efekty.

Wszystko komplikuje nadmiar. Niefunkcjonalność podstaw programowych objawiła się w sposób wyjątkowo

dotkliwy w czasie pandemii. Wcześniej próbowano ją jakoś usprawiedliwiać potrzebami wyższego rzędu: wymaganiami studiów, groźbą kulturowej zapaści, nieodmienną ambicją pozyskiwania wiedzy dla chwały bycia na bieżąco ze wszystkim. Spotkania online pokazały dotkliwość owych złudzeń. Wynikały one nie tyle z pychy autorów, ile z naiwnej wiary w siłę źle rozumianego, a przecież dla nowoczesności fundamentalnego, pojęcia „scjentyzm”. Ci, którzy trąbią o tym od dawna, dopiero teraz zaczynają być trochę uważniej słuchani.

Słowo „scjentyzm” w warunkach szkolnych skrywa przynajmniej dwa niebezpieczne złudzenia. Pierwszym z nich jest przekonanie, że sposobem na przedstawienie dorobku poznawczego ludzkości jest encyklopedyczny skrót, landryna poznawcza, słodkości pełna. Uczeń na pewno nie odmówi, wysię do odrobiny przez speców przygotowany glut. Sam, będąc poniekąd kompaktowym scjentyzta, coraz dotkliwiej widzę skutki owego przekonania. Jednym z nich jest nawrót czegoś, co w lepszych kulturowo czasach bywało wyrafinowaną metafizyką, a dziś jest kolejnym kłębem niewiele znaczących zakłęd.

Drugi jest skutkiem pierwszego: dotyczy metodyk i chwytów dydaktycznych. Podkreślmy: żadna metoda i technika nie są złe same w sobie. Przeciwnie, a więc niebezpiecz-

ne, jest co innego. Hołdowanie przekonaniom, że tylko te metody, które szybko przeniosą do głów młodych, zapału pełnych, quantum niezbędnych informacji (liczba ich – kosmos) mają siłę, sens i zasadność. Tymczasem siła ich złudna, zasadność wątpliwa, a sens – hasa po lasach. Wszystko byłoby dobrze, gdyby nie nasze uwikłanie w administracyjno-urzędniczą materię zdarzeń szkolnych. Nie sposób kołderką czasu otulić nadmiaru treści wszelakich, które wszak niezbędnymi są i domagają się uobecnienia! Idziemy więc na skróty, wybieramy techniki jakoby pewne, bo przez wieki wypracowane, więc skuteczne. Musimy przecież wpisać do raportów, żeśmy całą podstawę objęli spojrzeniem pedagogicznym czułem i – zrealizowali. No to realizujemy! Na pocieszenie dodam, że idą czasy jeszcze ciekawsze a podstawa będzie miała blok cementowy za fundament, a nie cztery nogi słoniowe.

Co na to uczniowie nasi, ufności pełni? A widział kto takiego ostatnio? Uczniowie nasi, pandemi(demoni) cznie pozamykani w domach, ufności mają tyle, co bagno piasku. Utracili łączność społeczną. Nie widując się, cierpią. Komunikatory, i tak nadużywane w czasach przed zarazą, dziś okazują swą coraz bardziej ograniczoną skuteczność. Jak długo bowiem można tkwić w jednym medium, które tworzy zaledwie namiastki rze-

czywistych społecznych relacji? Co było kiedyś atrakcją, dziś staje się przestrzenią udręki. Traci na tym przede wszystkim młodzież, ale także szkoła jako instytucja, której zadaniem jest wychowywanie: trening w nabywaniu wielorakich kompetencji społecznych i psychologicznych.

Symbolem poważnego kryzysu stają się czarne kafelki zamiast włączonych kamer pokazujących twarze żywych ludzi. Drażnią nam oczy. Wyłączone, obojętne, obce. Miarą upadku jest jeszcze coś innego. Czarne kafelki

w czasie spotkań i szkoleń nauczycieli. Na pozór przyjazna, chroni przed kakofonią ludzkich indywidualnych gestów i min, czerń owa paradoksalnie odkrywa ciemną prawdę o nas. Twarz Innego przestaje być nam potrzebna; staje się uciążliwym balastem, nadmiarem, ba – zagrożeniem.

Wpatrujemy się więc w ciemność ekranu, widząc najczęściej swoją twarz. Twarz samotności.

Mariusz Kalandyk