

Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu. Celem projektu było poszukanie przez ucznia świadka, przeprowadzenie wywiadu i utrwalenie relacji w postaci nagrania. Uznałam, że będzie to ważne działanie z punktu widzenia historii rodzin moich uczniów, które doświadczyły tej formy represji. Postanowiłam więc zachęcić uczniów do podjęcia pracy badawczej i zgłębienia rodzinnej historii. Przygotowane materiały są publikowane na stronie www.wypedzeni1939.pl

Inspiracją do podjęcia pracy badawczej są także konkursy tematyczne. Nauczyciel, kierując pracą konkursową, powinien zwrócić uwagę na to, by zawierała ona wszystkie elementy pracy badawczej² i została opatrzona aparatem naukowym. Z moich doświadczeń wynika, że odpowiednio pokierowani uczniowie potrafią przygotować prace, które zdobywają laury w konkursach ogólnopolskich. O jakości tych prac świadczy fakt ich publikacji w książkach, które są pokłosiem konkursu.

Prezentacja efektów pracy badawczej

Realizując projekt badawczy, dbam o to, by pokazać efekty naszej pracy społeczności szkolnej i lokalnej. Podsumowaniu projektu towarzyszy uroczystość upamiętniająca badane wydarzenie. Ważną jej częścią jest spektakl, którego scenariusz powstaje w oparciu o zgromadzone źródła oraz wystawa, którą prezentujemy w szkole, w Izbie Muzealnej w Mosinie, często w Muzeum Martyrologicznym w Żabikowie – partnerem naszych wielu projektów. Wystawę w Izbie Muzealnej rozpoczynamy wernisażem, na który zapraszamy mieszkańców Mosiny oraz świadków, których historie prezentujemy i dziękujemy im za poświęcony czas.

Uważam, że warto podjąć wysiłek, aby zachęcić ucznia do podjęcia pracy badawczej. Uczniowie, mierząc się z takim wyzwaniem, w którym wcielają się w rolę badacza hi-

storii, dostrzegają wartość swojej pracy i są dumni z jej efektów. W kolejnych projektach, których tematyka dotyczyła II wojny światowej w Mosinie, udało nam się zgromadzić niezwykle cenny, dotąd niepublikowany materiał. Naszą pracą zainteresowała się władza samorządowa, która zadeklarowała sfinansowanie publikacji zawierającej zebrane relacje. To pokazuje, że praca badawcza w szkole jest potrzebna i że uczniowie mogą się przyczynić do utrwalenia lokalnej historii oraz zachowania historii rodzinnej w domowych archiwach dla następnych pokoleń.

1 <http://www.ceo.org.pl/pl/biblioteki/news/jak-przeprowadzic-wywiad>

2 <http://www.ceo.org.pl/pl/projekt/news/tabela-do-pracy-badawczej>

Beata Buchwald
– nauczycielka historii i wiedzy o społeczeństwie
w Zespole Szkół w Mosinie
oraz w Zespole Szkół w Rogalinie

Wychowanie fizyczne luksusowym towarem

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie i mają poważne wady postawy. Konieczna jest więc pilna praca nad zmianą sposobu myślenia na temat aktywności fizycznej.

Jestem nauczycielem wychowania fizycznego z trzydziestoletnim stażem. Daje mi to prawo do postawienia tezy, że wychowanie fizyczne to luksusowy towar, który uczniowie otrzymują w prezencie. Obserwowałam, jakie każda mijająca dekada przynosiła zmiany. Uczniowie stawali się coraz mniej sprawni, unikali lekcji i przynosili większą liczbę zwolnień lekarskich na cały rok. Nie uczestniczyli w zajęciach pozalekcyjnych, a tym samym nie brali udziału w zawodach sportowych. Przerwy spędzali, siedząc na korytarzach.

Na efekty takiego postępowania nie trzeba było długo czekać. Raporty i badania są niepokojące. Według danych UNICEF polskie dzieci tyją najszybciej w Europie (aż 17% nastolatków pomiędzy 11. a 15. rokiem życia ma nadwagę), a ok. 69% populacji w wieku rozwojowym ma wady postawy. Brak ruchu jest również przyczyną pojawiania się w późniejszym wieku wielu chorób układu krążenia, oddechowego, kostno-stawowego i nerwowego. Aby temu zapobiec, spróbujmy dostrzec korzyści, jakie daje ruch. Możemy je rozpatrywać w kilku aspektach: fizycznym, psychologicznym, społecznym

i intelektualnym. Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 5 – 17 lat wskazują, że aktywność fizyczna powinna obejmować zabawy, gry, rekreację sportową, zajęcia wychowania fizycznego lub planowane ćwiczenia w ramach rodziny, szkoły czy działalności społecznej, a uczniowie powinni uprawiać aktywność fizyczną w wymiarze 60 minut na dzień. Skoro zatem lekcje wychowania fizycznego pretendują do miana towaru luksusowego (profesjonalni trenerzy, dobra baza i zero kosztów), to my, nauczyciele, musimy dobrze przemyśleć swoją ofertę. Zależać nam powinno, aby uczniowie zechcieli skorzystać z tego prezentu, a więc musimy ich mobilizować do aktywności fizycznej na lekcjach wychowania fizycznego, ale także poza szkołą. To od nas zależy, czy zajęcia będą bezpieczne, ciekawe i atrakcyjne dla wszystkich. Nauczyciel z pasją i pomysłem może zmienić mentalność rodziców i ich dzieci, a także innych nauczycieli.

W tym roku szkolnym Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu będzie wspierać nauczycieli wychowania fizycznego, wychowania przedszkolnego



i edukacji wczesnoszkolnej, proponując warsztaty: „Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc na lekcjach wychowania fizycznego”, „Lekcja wychowania fizycznego na świeżym powietrzu”. Warsztaty z wykorzystaniem atrakcyjnych przyborów: „Ćwiczenia rozciągające na lekcjach wychowania fizycznego”, „Ćwiczenia z piłką fitness”, „Ćwiczenia wzmacniające z taśmą thera-band”, „Ćwiczenia i zabawy ruchowe z piłkami Over Ki Ball”, „Speed badminton – nowe oblicze sportów raketowych”. Proponuję również warsztaty „Wykorzystanie elementów Metody Ruchu Rozwijającego wg Weroniki Sherborne w pracy dydaktyczno – wychowawczej” oraz „Gry i zabawy muzyczno-ruchowe dla najmłodszych”. A nauczycielom, którzy chcieliby zadbać o swój rozwój i samopoczucie, proponuję: „Spacer po zdrowie – Nordic Walking”, „Profil taneczny na lekcjach wychowania fizycznego”, „Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży”.

Serdecznie zapraszam!

Iwona Wesołowska
– konsultant ds. wychowania fizycznego
i edukacji zdrowotnej, ODN w Poznaniu

Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu. Celem projektu było poszukanie przez ucznia świadka, przeprowadzenie wywiadu i utrwalenie relacji w postaci nagrania. Uznałam, że będzie to ważne działanie z punktu widzenia historii rodzin moich uczniów, które doświadczyły tej formy represji. Postanowiłam więc zachęcić uczniów do podjęcia pracy badawczej i zgłębienia rodzinnej historii. Przygotowane materiały są publikowane na stronie www.wypedzeni1939.pl

Inspiracją do podjęcia pracy badawczej są także konkursy tematyczne. Nauczyciel, kierując pracą konkursową, powinien zwrócić uwagę na to, by zawierała ona wszystkie elementy pracy badawczej² i została opatrzona aparatem naukowym. Z moich doświadczeń wynika, że odpowiednio pokierowani uczniowie potrafią przygotować prace, które zdobywają laury w konkursach ogólnopolskich. O jakości tych prac świadczy fakt ich publikacji w książkach, które są pokłosiem konkursu.

Prezentacja efektów pracy badawczej

Realizując projekt badawczy, dbam o to, by pokazać efekty naszej pracy społeczności szkolnej i lokalnej. Podsumowaniu projektu towarzyszy uroczystość upamiętniająca badane wydarzenie. Ważną jej częścią jest spektakl, którego scenariusz powstaje w oparciu o zgromadzone źródła oraz wystawa, którą prezentujemy w szkole, w Izbie Muzealnej w Mosinie, często w Muzeum Martyrologicznym w Żabikowie – partnerem naszych wielu projektów. Wystawę w Izbie Muzealnej rozpoczynamy wernisażem, na który zapraszamy mieszkańców Mosiny oraz świadków, których historie prezentujemy i dziękujemy im za poświęcony czas.

Uważam, że warto podjąć wysiłek, aby zachęcić ucznia do podjęcia pracy badawczej. Uczniowie, mierząc się z takim wyzwaniem, w którym wcielają się w rolę badacza hi-

storii, dostrzegają wartość swojej pracy i są dumni z jej efektów. W kolejnych projektach, których tematyka dotyczyła II wojny światowej w Mosinie, udało nam się zgromadzić niezwykle cenny, dotąd niepublikowany materiał. Naszą pracą zainteresowała się władza samorządowa, która zadeklarowała sfinansowanie publikacji zawierającej zebrane relacje. To pokazuje, że praca badawcza w szkole jest potrzebna i że uczniowie mogą się przyczynić do utrwalenia lokalnej historii oraz zachowania historii rodzinnej w domowych archiwach dla następnych pokoleń.

1 <http://www.ceo.org.pl/pl/biblioteki/news/jak-przeprowadzic-wywiad>

2 <http://www.ceo.org.pl/pl/projekt/news/tabela-do-pracy-badawczej>

Beata Buchwald
– nauczycielka historii i wiedzy o społeczeństwie
w Zespole Szkół w Mosinie
oraz w Zespole Szkół w Rogalinie

Wychowanie fizyczne luksusowym towarem

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie i mają poważne wady postawy. Konieczna jest więc pilna praca nad zmianą sposobu myślenia na temat aktywności fizycznej.

Jestem nauczycielem wychowania fizycznego z trzydziestoletnim stażem. Daje mi to prawo do postawienia tezy, że wychowanie fizyczne to luksusowy towar, który uczniowie otrzymują w prezencie. Obserwowałam, jakie każda mijająca dekada przynosiła zmiany. Uczniowie stawali się coraz mniej sprawni, unikali lekcji i przynosili większą liczbę zwolnień lekarskich na cały rok. Nie uczestniczyli w zajęciach pozalekcyjnych, a tym samym nie brali udziału w zawodach sportowych. Przerwy spędzali, siedząc na korytarzach.

Na efekty takiego postępowania nie trzeba było długo czekać. Raporty i badania są niepokojące. Według danych UNICEF polskie dzieci tyją najszybciej w Europie (aż 17% nastolatków pomiędzy 11. a 15. rokiem życia ma nadwagę), a ok. 69% populacji w wieku rozwojowym ma wady postawy. Brak ruchu jest również przyczyną pojawiania się w późniejszym wieku wielu chorób układu krążenia, oddechowego, kostno-stawowego i nerwowego. Aby temu zapobiec, spróbujmy dostrzec korzyści, jakie daje ruch. Możemy je rozpatrywać w kilku aspektach: fizycznym, psychologicznym, społecznym

i intelektualnym. Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 5 – 17 lat wskazują, że aktywność fizyczna powinna obejmować zabawy, gry, rekreację sportową, zajęcia wychowania fizycznego lub planowane ćwiczenia w ramach rodziny, szkoły czy działalności społecznej, a uczniowie powinni uprawiać aktywność fizyczną w wymiarze 60 minut na dzień. Skoro zatem lekcje wychowania fizycznego pretendują do miana towaru luksusowego (profesjonalni trenerzy, dobra baza i zero kosztów), to my, nauczyciele, musimy dobrze przemyśleć swoją ofertę. Zależać nam powinno, aby uczniowie zechcieli skorzystać z tego prezentu, a więc musimy ich mobilizować do aktywności fizycznej na lekcjach wychowania fizycznego, ale także poza szkołą. To od nas zależy, czy zajęcia będą bezpieczne, ciekawe i atrakcyjne dla wszystkich. Nauczyciel z pasją i pomysłem może zmienić mentalność rodziców i ich dzieci, a także innych nauczycieli.

W tym roku szkolnym Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu będzie wspierać nauczycieli wychowania fizycznego, wychowania przedszkolnego



i edukacji wczesnoszkolnej, proponując warsztaty: „Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc na lekcjach wychowania fizycznego”, „Lekcja wychowania fizycznego na świeżym powietrzu”. Warsztaty z wykorzystaniem atrakcyjnych przyborów: „Ćwiczenia rozciągające na lekcjach wychowania fizycznego”, „Ćwiczenia z piłką fitness”, „Ćwiczenia wzmacniające z taśmą thera-band”, „Ćwiczenia i zabawy ruchowe z piłkami Over Ki Ball”, „Speed badminton – nowe oblicze sportów raketowych”. Proponuję również warsztaty „Wykorzystanie elementów Metody Ruchu Rozwijającego wg Weroniki Sherborne w pracy dydaktyczno – wychowawczej” oraz „Gry i zabawy muzyczno-ruchowe dla najmłodszych”. A nauczycielom, którzy chcieliby zadbać o swój rozwój i samopoczucie, proponuję: „Spacer po zdrowie – Nordic Walking”, „Profil taneczny na lekcjach wychowania fizycznego”, „Praktyczne techniki antystresowe dla dzieci i młodzieży”.

Serdecznie zapraszam!

Iwona Wesołowska
– konsultant ds. wychowania fizycznego
i edukacji zdrowotnej, ODN w Poznaniu