

Nr ISSN 1427-8375

PROMOTOR

ZDROWIA W SZKOLE



PROMOTOR

Wszystko, co jest zdrowe, odnosi się do zdrowia,
jedno w tym znaczeniu, że je zachowuje, inne, że je tworzy,
jeszcze inne, że jest symptomem zdrowia
i w końcu, że jest zdolne do jego przyjęcia.

Arystoteles (Metafizyka)



Dwumiesięcznik redagowany jest przez zespół współpracowników
Wydziału Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia
i wykładowców Podyplomowego Studium Promocji Zdrowia
przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Koordinacja: Lesław Kulmatycki, Redakcja: Renata Niemierowska,
Współpraca: Jolanta Dolata, Danuta Siwik, Robert Grudniewski.
Skład i opracowanie graficzne: MNL Studio,
Druk: Drukarnia „Hector”
Redakcja zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych tekstów
Adres: Wydział Zdrowia UM., ul. Gabrieli Zapolskiej 4,
50-038 Wrocław, tel. 340 79 15, tel/fax 44 55 60.

Trzymacie

Państwo w ręku dwumiesięcznik „Promotor Zdrowia w Szkole”, wydawany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia.

Jest to pierwszy numer nowej wersji pisma, wydawanego po tym samym tytule od listopada 1996 - do grudnia 1998 r. Jego poprzednia wersja była integralną częścią Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie. Stanowiła przede wszystkim miejsce prezentacji doświadczeń szkół należących do programu.

Po trzech latach realizacji Programu, w okresie ważnych reform nadszedł czas na zmiany w naszym dwumiesięczniku. Koncentrując się na szkole i na Wrocławiu, chcemy również być otwarci na to, co dzieje się w lokalnych społecznościach oraz w innych miejscowościach regionu dolnośląskiego. Jednak pragniemy być bardziej praktyczni i konkretni we wspieraniu nauczycieli. W pierwszej kolejności Promotor koncentrował się będzie na informacji o czynnikach i obszarach mających wpływ na zdrowie i samopoczucie. Każdy numer będzie miał swój temat wiodący. W tym roku planujemy wydanie sześciu numerów, oprócz kwietniowego poświęconego stresowi, następne będą o: optymizmie, ruchu, asertywności, odżywianiu i dialogu. Druga grupa materiałów - to metodyczne wskazówki, scenariusze i konspekty zajęć oraz zestawy tematycznych kart według metod duńskich. Trzecia grupa materiałów zawierać będzie relacje i opisy realizowanych programów. Będziemy też prezentować rozwiązania z innych krajów. Jesteśmy otwarci na to co dzieje się w szkołach i osiedlach. Oczekujemy na Państwa sugestie i komentarze.

Lesław Kulmatycki - koordynator

Otwierając

pierwszy numer „Promotora” chcielibyśmy zaprosić Czytelników do wspólnej refleksji nad pytaniem, czym w istocie jest zdrowie.

Nie istnieje jedna, arbitralna i wyczerpująca definicja zdrowia, która potrafiłaby ująć całą złożoność i bogactwo procesu, jakim jest indywidualny, społeczny, kulturowy, biologicznie zakorzeniony rozwój człowieka.

Czy zatem prosta i uniwersalna definicja Hipokratesa, rozwinięta przez Galena: zdrowie wynika z równowagi duszy i ciała, a lekiem jest wszystko, co podtrzymuje stan równowagi - wydaje się nadal aktualna? Czy zdrowie to wyłącznie równowaga funkcji psycho-fizycznych?

Czy można mówić o zdrowiu jako poczuciu jedności ze światem i środowiskiem, spontanicznej zdolności do rozwoju, do rozszerzania swej wiedzy, pogłębiania rozumienia świata, zdolności dobrego komunikowania się z innymi i umiejętności przekazywania tej wiedzy dla twórczego realizowania własnych możliwości?

Czy zdrowie to wartość nadrzędna, czy też ściśle powiązana z innymi wartościami?

Czy zdrowie to wyłącznie szansa na dłuższe życie? Pytanie o to, czym jest zdrowie i w jaki sposób łączy się ono z pytaniem o zrozumienie miejsca człowieka w środowisku naturalnym, społecznym i kulturowym - jest właśnie tym pytaniem, dla którego otwieramy łamy „Promotora”, mając nadzieję, iż trafiając do szkół, pismo zainspiruje uczniów i nauczycieli do wspólnego dialogu wokół proponowanych przez nas tematów.

Renata Niemierowska - redaktor

Tematy

Moje osiedle
Forum Jakości Życia
Warsztaty
w Krzydlinie
Stres nauczycieli
Stres uczniów
Oswoić stres
Polubić stres
Jak radzić sobie ze stresem
Relaksacja
Stresowa mapa ciała
Ankiety dla uczniów
Wspólnota i zdrowie
Sieci zdrowia w Wielkiej Brytanii
Gra w karty po duńsku

Autorzy

Jolanta Dolata
Robert Grudniewski
Lesław Kulmatycki
Krystyna Legawiec-Jabłońska
Renata Niemierowska
Danuta Siwik





„Moje osiedle”

raport z fazy
wdrożeńowej programu
Forum Jakości Życia
maj 1998 - styczeń 1999

Jolanta Dolata

Wstęp

Zamysł programu „Moje osiedle” Forum Jakości Życia powstał w Wydziale Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia wiosną 1998 r, początkowo jako pewnego rodzaju rozszerzenie Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie. Jednak już w pierwszej fazie jego tworzenia zauważono, że w społeczności lokalnej istnieje struktura, która bardziej niż szkoła jest predysponowana do inicjowania działań w osiedlu. Taką strukturą jest niewątpliwie Rada Osiedla, skupiająca w swoich szeregach ludzi o różnych specjalnościach i doświadczeniach, charakteryzujących się znaczną aktywnością i troską o dobro społeczne i co ważne, obdarzonych mandatem zaufania okolicznych mieszkańców. Dlatego uznaliśmy, że Rada Osiedli we współdziałaniu z innymi podmiotami potrafią najtrafniej ustalić priorytety i strategię działania, pozyskać sojuszników i monitorować zaplanowane przedsięwzięcia, stworzyć indywidualny i autonomiczny program rozwoju osiedla, wspierającego zdrowy styl życia swoich mieszkańców. Podstawowym celem programu miała być właśnie **aktywizacja społeczności lokalnej na rzecz własnego rozwoju i zdrowia**. Opracowując strategię działania stwierdzono nieodzowność współpracy Wydziału Zdrowia z innymi wydziałami Urzędu Miejskiego, które posiadają równie duże doświadczenie w pracy ze społecznościami lokalnymi. Zorganizowane 20 maja 1998r. **Forum na Rzecz Rozwoju Lokalnych Społeczności** okazało się trafnym przedsięwzięciem. Uczestniczyli w nim przedstawiciele władz miasta, dyrektorzy i przedstawiciele sektorów zdrowia, oświaty, ochrony środowiska, porządku publicznego, kultury i sportu (resort zdrowia reprezentowany był najszerzej) oraz reprezentanci rad osiedlowych. Przedstawiono program funkcyj-

nujące w naszym mieście. Zdumienie wywołała ich różnorodność i zasięg, a zarazem słaby przepływ informacji pomiędzy wydziałami. Koordynatorka programu „Moje osiedle” przedstawiła jego cele, założenia i strategię jako ogólny zamysł, zapraszając wszystkich do współtworzenia programu i współpracy przy jego realizacji. W trakcie dyskusji zdecydowano się na zmianę nazwy na Forum Jakości Życia (proponowała dyr. B. Harasz Wydziału Kultury i Sportu). Po konsultacjach przesłano ofertę konkursową do wszystkich wrocławskich rad osiedlowych z zaproszeniem do udziału w programie. Razem z ofertą przesłano informator zawierający jego założenia i planowane etapy realizacji. Poza celem głównym sformułowano zadania, spodziewane efekty, schemat działania, sposób rekrutacji, zasady współpracy itp.

Zadania:

1. **Tworzenie** sprzyjającego zdrowiu środowiska fizycznego, (np. dbałość o środowisko naturalne, obiekty rekreacyjno-sportowe, kolorowe podwórka, dostosowania miejsc publicznego użytkowania do potrzeb osób niepełnosprawnych, itp).
2. **Zachęcanie i inspirowanie** do zdrowego stylu życia oraz dokonywania prozdrowotnych wyborów, np imprezy rekreacyjno-sportowe, podwórkowi animatorzy kultury i sportu, kluby osiedlowe, ekosystemy, kluby abstynenta, inne.
3. **Eliminowanie** zachowań i procedur zagrażających zdrowiu, np. świetlice terapeutyczne i ogniska wychowawcze dla dzieci zagrożonych patologią, przeciwstawianie się presji producentów szkodliwych produktów i podmiotom zanieczyszczających środowisko, współpraca ze Strażą Miejską.
4. **Ułatwianie** członkom społeczności lokalnych dostępu do edukacji dotyczącej jakości życia, np. prelekcje, prezentacje, warsztaty itp.
5. **Wykorzystanie** wszelkich możliwych środków i sposobów problemu np. media, sponsorzy itp.

Spodziewane efekty:

1. Integracja środowiska lokalnego
2. Zwiększenie świadomości i kompetencji mieszkańców w zakresie zdrowego stylu życia.
3. Polepszenie jakości życia mieszkańców.

Sposób rekrutacji

Komisja w dn. 7.07.1998 r. dokonała wyboru złożonych programów kierując się następującymi kryteriami:

1. **Dotychczasowa aktywność osiedla** w zakresie szeroko pojętej promocji zdrowia i jakości życia. Realizacja w osiedlu programów, współpraca z UM

...W społeczności lokalnej istnieje struktura, która bardziej niż szkoła jest predysponowana do inicjowania działań w osiedlu.

Przedstawiono programy funkcjonujące w naszym mieście. Zdumienie wywołała ich różnorodność i zasięg a zarazem słaby przepływ informacji pomiędzy wydziałami.

lub innymi podmiotami promującymi zdrowy styl życia (szkoły promujące zdrowie, fundacje, stowarzyszenia itp)

2. Demokratyczny sposób podejmowania decyzji o przystąpieniu do programu. Uchwała Rady Osiedla oraz przedyskutowanie udziału w programie z innymi podmiotami działającymi w osiedlu (powołanie Osiedlowego Forum Jakości Życia)

3. Oferowany plan działania osiedla: Etapy planu działania przedstawione na formularzu zgłoszeniowym. Oczekiwania względem Urzędu Miejskiego. Stopień aktywności i zaangażowania różnych środowisk.

Przy Wydziale Zdrowia UM powstaje zespół koordynatorów i doradców, skupiający w swoich szeregach koordynatorów zespołów osiedlowych oraz przedstawicieli podmiotów miejskich (patrz schemat nr 1)

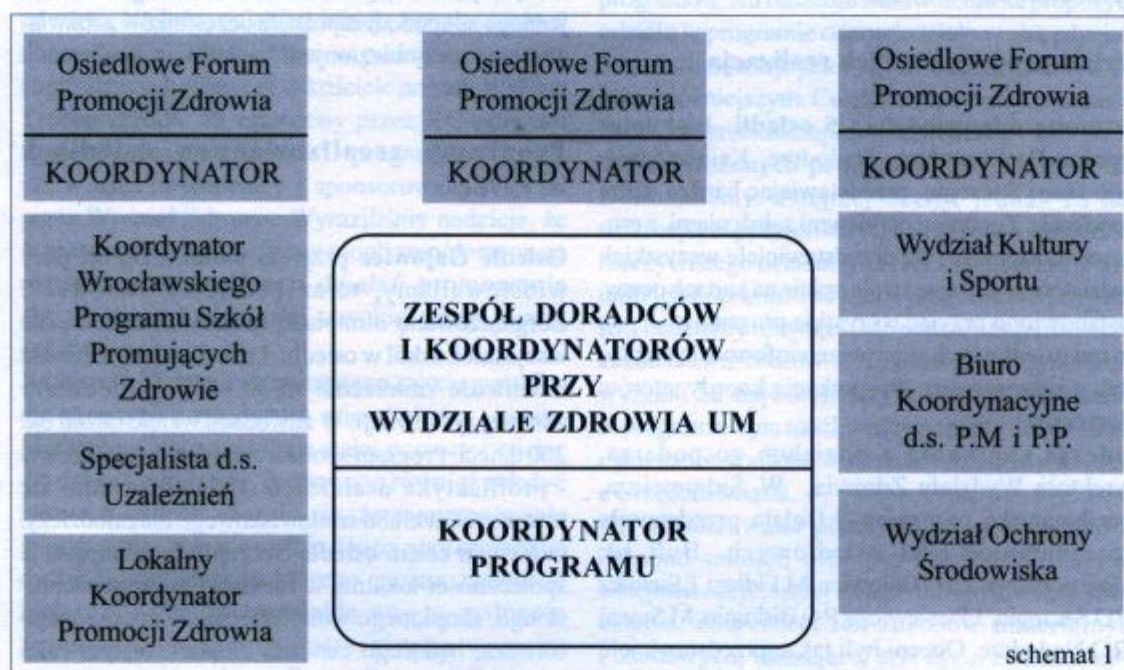
Etapy realizacji Programu

Etap wstępny

Konstruowanie programu, przyjmowanie ofert: maj-lipiec 1998r.

1. Forum na Rzecz Rozwoju Lokalnych Społeczności - 20.05.1998r.

Przy Radzie Osiedla proponujemy powołanie Osiedlowego Forum Jakości Życia



Schemat organizacyjny.

Przy Radzie Osiedla proponujemy powołanie Osiedlowego Forum Jakości Życia, w skład którego weśliliby przedstawiciele różnych instytucji oraz osoby fizyczne, dla których jakość życia jest wartością nadrzędną (np. spółdzielnie mieszkaniowe, zarządcy budynków, policja, stowarzyszenia, kościół, szkoła, handlowcy i przedsiębiorcy, mieszkańcy itp). Pozyskanie choćby **kilku sojuszników** będzie sukcesem. Szczególną rolę przypisujemy szkołom promującym zdrowie, które od ponad dwóch lat z powodzeniem tworzą sieć przy Wydziale Zdrowia. Orientują się one w metodach promocji zdrowia, dysponując szerokim wachlarzem materiałów i doświadczeniem.

2. Konsultacja programu z zainteresowanymi jednostkami UM - do 30.05.1998r.

3. Rozesłanie ofert konkursowych do rad osiedlowych z terminem złożenia programów do 7.07.1998r.

Etap realizacji – I Faza, wrzesień-grudzień 1998

1. Spotkania zespołu doradców i koordynatorów (1 raz w miesiącu)

2. Konsultacje indywidualne - (środy w godz. 15.00-17.00)

3. Organizacja warsztatów (tematy: promocja zdrowia, komunikacja w społeczności lokalnej, pozyskiwanie sojuszników i sponsorów, doświadczenia innych państw w promocji zdrowia i jakości życia)

4. Wybór priorytetów i tworzenie zaplecza - pierwsze kroki



Pozyskanie choćby kilku sojuszników będzie sukcesem.



„do tej pory
wiosłowaliśmy,
teraz
będziemy
sterować”

„integracja
społeczności
lokalnej
w ramach
Forum
Szczepińskiego”

5. Diagnoza stanu wyjściowego (narzędzia pomiaru - ankiety dla rad osiedlowych, rodziców, uczniów).
6. Raport ewaluacyjny - etap I
7. Przyjęcie kolejnych programów osiedlowych - do 10.12.1998 r.

Etap realizacji – II Faza, styczeń-grudzień 1999 r.

1. Spotkania zespołu doradców i koordynatorów
2. Konsultacje indywidualne
3. Monitorowanie programów osiedlowych
4. Warsztaty

Ewaluacja programu, styczeń-marzec 2000

1. Prezentacje
2. Diagnoza - powtórzenie ankiet z fazy wstępnej
3. Przedstawienie wniosków

Wybór programów i ich realizacja

Na ofertę odpowiedziało **5 osiedli**: Biskupin-Sępólno-Bartoszewice, Nadodrże, Książę Małe, Gajowice i Szczepin, przedstawiając bardzo różne propozycje. Zgodnie z przyjętymi założeniami, z programami zapoznali się przedstawiciele wszystkich wydziałów, wyrażając swoje opinie na kartach oceny. Postanowiono przyjąć wszystkie programy.

Do rad osiedlowych skierowano informację o przyjęciu z zaproszeniem na spotkanie koordynatorów i doradców.

Podczas spotkania z udziałem gospodarza, Dyrektora Wydziału Zdrowia, W. Sidorowicza, koordynatorka programu, J. Dolata przedstawiła reprezentantów rad osiedlowych. Byli to: A. Szewczyński z RO Gajowice, M. Fidler i T. Siemię z RO Szczepin, J. Piesiewicz z RO Biskupin, M. Suwaj z RO Nadodrże. Obecni byli także przedstawiciele poszczególnych resortów miasta: E. Trzcińska z Wydziału Oświaty, G. Tymoszyk z Wydziału Kultury i Sportu, J. Maślińska z Biura Polityki Mieszkaniowej i Porządku Publicznego, J. Ardelli, J. Góralewicz, M. Krysa i L. Kulmatycki z Wydziału Zdrowia. Ustalono **zasady współpracy** i możliwości wspól-

finansowania poszczególnych działań. Pewną trudnością okazała się konieczność składania programów jednostkowych (każdy wydział ma specyficzne druki). Doradcy zaoferowali jednak dużą pomoc merytoryczną.

W roku 1998 odbywały się **spotkania robocze** (raz w miesiącu), podczas których radni dzielili się swoimi doświadczeniami i problemami wynikającymi z realizacji programu. W każdą środę w godz. 15.00-17.00 przedstawiciele osiedli mieli okazję skorzystać z **indywidualnych konsultacji** z koordynatorem.

Dużo energii i pomysłów do Forum wniosła p. doc E. Woźniakowa, która od wielu lat zajmuje się aktywizacją lokalnych społeczności i badaniami związanymi ze spędzaniem czasu wolnego. Podczas jednego ze spotkań zapoznała uczestników z rozwiązaniami „przywiezionymi” z USA, z konferencji w Charlotte.

Programy zrealizowane w osiedlach w 1998r.

Osiedle Gajowice przyjęło motto: „Do tej pory wiosłowaliśmy, teraz będziemy sterować”. Zorganizowano olimpiadę sportowo-naukową dla wszystkich szkół w osiedlu. Dzieci i młodzież miała możliwość zmierzenia się ze sobą w atmosferze zdrowej rywalizacji. W zawodach wzięło udział ok. 200 dzieci. Program sponsorował Wydział Zdrowia - profilaktyka uzależnień. Zainteresowano się utworzeniem klubu środowiskowego dla młodzieży. Głównym celem **osiedla Szczepin** była integracja społeczności lokalnej w ramach Forum Szczepińskiego, skupionej wokół specjalnie utworzonego ośrodka, będącego centrum działań. W tym roku we współpracy z Wydziałem Zdrowia i Towarzystwem Biblioterapeutycznym zorganizowano szkolenie biblioterapii, w którym wzięło udział ok. 50 osób. W ankiecie po pierwszym etapie uczestnicy bardzo dobrze wypowiadali się na temat organizacji i zawartości warsztatów. Zapewniali, że nabyte umie-

Współpraca z Urzędem Miejskim

Co oferuje organizator?

1. Udział w szkoleniach
2. Pomoc materiałową
3. Pomoc merytoryczną doradców
4. Pomoc finansową
5. Prezentacje najciekawszych rozwiązań na łamach „Promotora Zdrowia w Szkole”

Czego oczekuje organizator?

1. Przedłożenia planu działania i jego realizacji
2. Zgody na przeprowadzenie ewaluacji
3. Dokumentowania pracy
4. Udziału koordynatora programu w spotkaniach roboczych
5. Aktywności i zaangażowania lokalnych środowisk.

jętności będą wykorzystywać w swojej pracy zawodowej i społecznej. Inną inicjatywą było zorganizowanie spartakiady i balu mikołajowego dla dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, sponsorowane przez Radę Osiedla Szczepin, Miejski Ośrodek Opieki Społecznej i Wydział Zdrowia. W tym roku Rada Osiedla chciałaby m.in. wyszkolić liderów osiedlowych, kontynuować biblioterapię, rozbudować świetlicę zajęciową. Podkreślano dobrą współpracę z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji i szkołami nr 103 i 18.

Na Biskupinie dobrze układała się współpraca ze Strażą Miejską i policją. Życzeniem Rady Osiedla było utworzenie dobrze wyposażonych miejsc rekreacji i wypoczynku dla mieszkańców, takich jak: dom kultury, dom seniora, ścieżki zdrowia, kolorowe pdwórka. Niektóre z nich już istnieją, np. place zabaw dla małych i dużych dzieci w parku, kawiarenka i ognisko wychowawcze w kościele przy ul. Wittiga. Trochę szkoda, że zgłoszony przez RO program zawierał tylko „Jesień życia” - program medyczny, już w osiedlu istniejący i sponsorowany w pełni przez Wydział Zdrowia. Wyraziliśmy nadzieję, że w przyszłym roku będziemy mogli współpracować również przy realizacji działań promowania aktywnego stylu życia dla szerokiej grupy mieszkańców.

Na Księżu Małym zorganizowano zajęcia aerobiku dla starszych i młodszych mieszkańców osiedla. Marzeniem jest utworzenie stałej pomocy i miejsc dla dzieci i młodzieży. Próbowano również założyć klub AA, jednak okazało się, że zainteresowanie mieszkańców było niewielkie. Do tej pory społecznie dyżuruje terapeuta, u którego można zasięgnąć fachowej rady. Na specjalną uwagę zasługuje zgłoszenie do sądu rejestracyjnego wniosku o utworzenie Księskiego Forum Promocji Zdrowia.

W osiedlu Nadodrze zaszło wiele zmian. Zajęto się głównie likwidowaniem szkód popowodziowych. Podnadto koordynatorka programu skupiła się na organizowaniu grupy charytatywnej. Były powody tego, że Rada Osiedla Nadodrze nie podjęła działań zgłoszonych w programie. Postanowiono przenieść ich realizację na bieżący rok.

II Edycja - nowe programy

W grudniu ponownie skierowano do wszystkich wrocławskich rad osiedlowych zaproszenie do udziału w programie. Rezultatem było otrzymanie pięciu kolejnych ofert.

Chęć wejścia do programu zgłosiły następujące osiedla: **Gaj, Huby, Muchobór Mały, Kuźniki i Karłowice**. Program z Karłowic w zasadzie nie mieści się w ramach konkursu, ponieważ zawiera

inwestycję parku rekreacji i wypoczynku. Natomiast celem programu „Moje osiedle” jest aktywizowanie społeczności lokalnej. Postanowiono pozytywnie odpowiedzieć wszystkim radom, proponując wstępne rozmowy i negocjacje. W pozostałych ofertach dominuje praca z młodzieżą i seniorami.

Wnioski

Rozpoczynając program „Moje osiedle” spotykaliśmy się często z zarzutem nietrafności kierowania oferty. W powszechnej opinii rady osiedlowe są zdominowane przez osoby starsze, mało otwarte na wprowadzanie zmian, a zwłaszcza konstruowanie programów. Ku naszemu zadowoleniu na propozycję udziału w programie odpowiedziało w obu edycjach 10 osiedli, a kolejnych 5 zgłosiło chęć udziału w terminie późniejszym. Co ciekawe, koordynatorami są ludzie nie przekraczający czterdziestki.

Jakość złożonych propozycji była bardzo różna. Dokonaliśmy wstępnej oceny, jednak za najważniejsze przyjęliśmy zachęcenie radnych do rzeczywistego działania na rzecz jakości życia a nie umiejętności konstruowania programów. Ten problem będziemy rozwiązywać poprzez organizowanie szkoleń i warsztatów. Z rozmów z koordynatorami wynika, że najważniejszym plusem ich udziału w programie była możliwość wymiany doświadczeń i poznanie sposobów nawiązywania współpracy z Urzędem Miasta.

Nie zrealizowano planowanych początkowo na listopad szkoleń oraz nie dokonano diagnozy wstępnej, obejmującej swego rodzaju inwentaryzacji osiedli, dotyczącej ich zasobów materialnych i osobowych, ukazującej styl życia mieszkańców. Rezygnacja z tych zamierzeń była spowodowana oczekiwaniem na zwiększenie liczby osiedli biorących udział w programie. Zrealizujemy to w tym roku.

Największą trudność sprawiało nam koordynowanie prac w obrębie wydziałów. Pomimo wcześniejszych deklaracji współpracy składanych przez wszystkie wydziały, tak naprawdę udział finansowy w realizację programu „Moje Osiedle” wniósł tylko Wydział Zdrowia UM. Jednak należy podkreślić, że chętnie dzielono się informacjami, w jaki sposób rady mogą ubiegać się o pomoc merytoryczną (Wydziału Oświaty, Wydziału Ochrony Środowiska) i finansową (Wydziału Kultury i Sportu). Mamy nadzieję, że w tym roku dopracujemy się metod ściślejszej współpracy.

Jolanta Dolata

najważniejszym
plusem ich
udziału
w programie
była
możliwość
wymiany
doświadczeń
i poznanie
sposobów
nawiązywania
współpracy
z Urzędem
Miasta



młodzi
serdeczni,
kompetentni
i bardzo
dobrze
przygotowani
młodzi ludzie,
potrafili już
w pierwszym
dniu zajęć
stworzyć miłą,
sprzyjającą
pracy
atmosferę

Wrocławski Program Szkół Promujących Zdrowie zbliża się do końca kolejnego etapu pracy, tj. końca roku szkolnego. W połowie maja odbędzie się warsztat szkoleniowy dotyczący żywienia i prowadzonej przez lekarza p. Szymona Borysa. Przygotowywane są w drugiej połowie maja tzw. „Prezentacje siedliskowe” z aktywnym uczestnictwem szkół należących do Programu Szkół Promujących Zdrowie, oraz rad osiedlowych. W dniach 9-11 kwietnia w Krzydlinie k. Lubiąża odbyło się szkolenie doradców ds. promocji zdrowia szkół ponadpodstawowych pt. „Komunikacja i rozwiązywanie problemów”. Organizatorem był Wydział Zdrowia we współpracy z Wydziałem Oświaty Urzędu Miejskiego a realizatorem szkolenia była Fundacja im. Stefana Batorego z Warszawy.

Do udziału w warsztatach zostało zaproszonych 11 szkół wrocławskich z sieci Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie - dwie szkoły podstawowe, szkoła podstawowa dla dorosłych i osiem szkół ponadpodstawowych. W zajęciach uczestniczyło 27 pedagogów i nauczycieli o różnym stażu pracy, przedmiotowej specjalizacji (poloniści, matematycy, geografowie, historycy, chemicy, nauczyciele wychowania fizycznego).

Fundacja Batorego reprezentowana była przez prowadzących zajęcia trenerów; Marka Jarosai i Michała Kostrzewskiego. Młodzi serdeczni, kompetentni i bardzo dobrze przygotowani młodzi ludzie, potrafili już w pierwszym dniu zajęć stworzyć miłą, sprzyjającą pracy atmosferę. Pracy sprzyjało również miejsce, w którym przebywaliśmy. Był to Dom Rekolekcyjny Misjonarzy Klaretynów. Obiekt wygodny, funkcjonalny, położony w malowniczej, spokojnej okolicy. Ciekawie i wspaniale prowadzone gry i zabawy były tak interesujące i zajmujące, że nie odczuwaliśmy mijającego czasu. Przedstawienie idei programu, którego koordynatorem jest Dagmara

Braniewska, a mianowicie przeprowadzenie fundamentalnych zmian w postawach, mających swe korzenie w kulturze, jest niewątpliwie zadaniem trudnym i bardzo powolnym procesem. Sposób proponowanych metod, gier i zabaw daje nadzieję, że

program uczący zachowania w sytuacjach konfliktowych, z czasem zostanie na tyle upowszechniony by łagodzić i ostatecznie usunąć większość konfliktów. Głównym celem prezentowanego programu jest:

- **nauczenie** uczniów krytycznej analizy własnych postaw i poglądów na wiele spraw;
- **rozwinięcie** umiejętności postępowania w sytuacjach konfliktowych;
- **nauczenie** rozumienia wagi komunikowania się;
- **zdobycie** umiejętności komunikowania się w sposób, który niweluje konflikty.

Zaletą prezentowanego programu, jest to, że w sposób interesujący i zajmujący uczniowie

uczą się tych trudnych umiejętności. Bezpośredni dialog między ludźmi jest najbardziej odpowiednią formą komunikowania się, nie musi jednak polegać na ustnym przekazie informacji. Dowodem tego gry i zabawy angażujące wszystkich uczestników.

warsztaty w Krzydlinie



Serdeczna atmosfera sprawiała, że nawet ci nauczyciele, którzy początkowo obawiali się wzięcia udziału w proponowanej zabawie dla uczniów, po chwili utożsamiali się z nimi. Szczególnie cenne były ćwiczenia „Świadomość siebie”, „Moje mocne strony”, „Pozytywne myślenie” – zaadaptowane z podręcznika Daniela Shapiro „Konflikt i komunikacja, przewodnik postępowania w labiryncie sytuacji konfliktowych” (z rozdz. I – JA). Zajęcia pozwalały stwierdzić, jak stosunek do siebie samego i do świata, oraz osobiste doświadczenia wpływają na radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych. Miały na celu podniesienie poczucia własnej wartości i poznania siebie.

W części II warsztatów (w oparciu o rozdz. II wspomnianej książki – TY), pracując w małych grupach mogliśmy doświadczyć, jak bardzo jesteśmy różni i jak ważne jest dostrzeganie i akceptacja różnic między ludźmi.

Kolejne ćwiczenia i gry koncentrowały się na komunikacji interpersonalnej (rozdz. JA i TY), roli umiejętności rozważania, słuchania i nawiązywania kontaktów w sytuacji konfliktowej, oraz o różnych pułapkach komunikacyjnych. Szczególnie dużo radości i śmiechu było wynikiem zabawy „Saper” i „Gufi”. Następny etap warsztatów opierał się na IV i V rozdz. – JA KONTRA TY i JA Z TOBĄ, gdzie rozwijaliśmy twórcze myślenie i twórcze podejście do konfliktu. (burza mózgów). Poznaliśmy „korzenie” konfliktu, a następnie pięciostopniową strategię

postępowania w sytuacjach konfliktowych, którą sprawdzaliśmy praktycznie w małych grupach. Poznaliśmy również rolę i funkcję **mediatora** w sytuacjach konfliktowych. Bardzo miłym akcentem i pamiątką wspólnego pobytu w Krzydlinie było otrzymanie przez każdego uczestnika w ostatnim dniu warsztatów, **pozytywnego listu** od nieznanego przyjaciela. Otrzymaliśmy również podręczniki, materiały i pamiątkowe dyplomy.

Warsztaty były cennym doświadczeniem. Pozwalały przez trzy dni zintegrować grupę, a jednocześnie pozostać tylko przy temacie „Komunikacja i rozwiązywanie konfliktów”. Zajęcia pobudzały do dyskusji, wymiany poglądów i opinii. Pozwalały się wzajemnie poznać i zbliżyć. Jestem przekonana, że taka forma doskonalenia zawodowego powinna być kontynuowana.

Krystyna Legawiec-Jabłońska (SP 77)

W dniach 24-25 kwietnia odbyły się „Targi Form i Metod Pracy z Dziećmi i Młodzieżą - WIR'99” (czyli wybierz i realizuj). Organizatorem był Wydział Zdrowia UM wraz Fundacją Hobbit, a miejscem Zespół Szkół nr 1, przy ul. Słubickiej 29 we Wrocławiu. (relacja z targów w następnym numerze, w czerwcu)



W czasie warsztatów (obok str. 6) i razem na zakończenie warsztatów (fot. R. Grudniewski)



miłym
akcentem
i pamiątką
wspólnego
pobytu
w Krzydlinie
było
otrzymanie
przez każdego
uczestnika
w ostatnim
dniu
warsztatów,
pozytywnego
listu od
nieznanego
przyjaciela

Stres

nieswoista
reakcja orga-
nizmu na
stawiane mu
zadanie

Na społeczną ochronę zdrowia będą musiały się złożyć dwa elementy - wychowanie i oświata oraz decyzje i przepisy dotyczące służby zdrowia. Ich realizacja powinna przebiegać jednocześnie i w ścisłej kooperacji. Celem działań oświatowo-wychowawczych będzie, po pierwsze, ułatwianie ludziom zrozumienia, w jaki sposób ich postępowanie i ich środowisko wpływają na stan zdrowia; i po drugie, nauczanie ich, jak sobie radzić ze stresami w życiu codziennym.

Fritzjof Capra „Punkt zwrotny”

Oswoić się ze stresem

Stres jest naturalnym składnikiem życia: stres – relaksacja, stres – dobre samopoczucie, to równoważniki nawzajem się dopełniające. Jedno istnieje dzięki drugiemu. Jeden człon bez drugiego nie bardzo ma uzasadnienie. Dlatego też mało ważne jest rozpatrywanie, jak pozbyć się, czy usunąć element dokuczliwy, a istotne wydaje się pytanie, jak ułożyć współpracę między tymi dwoma elementami, aby móc realizować siebie. Należy podkreślić, że w wielu sytuacjach, np. przed wystąpieniami publicznymi lub przed egzaminami, stres ma mobilizujący wpływ. W wielu innych sytuacjach życiowych **spełnia rolę inicjatora działania** oraz poszukiwania nowych rozwiązań w sytuacji trudnej. Począwszy od wczesnych lat szkolnych, sytuacja stresowa staje się i będzie się stawać naturalnym przeciwnikiem w życiu codziennym. Szkoła również staje się miejscem, gdzie prowadzi się rankingi i punktacje, kto lepszy i wszechstronniejszy. Jest to cecha naszych czasów. Jako dzieci i jako dorośli żyjemy po naciskiem obowiązków, doświadczamy życia w pośpiechu, ale jakże często bez odczuwania jego prawdziwego smaku. Gdzieś w tle jest ciągle udzielająca się **presja** ze strony otoczenia, szefów, kolegów czy rodziny. Chcemy też żyć pełnią interesujących przemian, zmieścić jak najwięcej różnych doświadczeń, przeciwdziałać monotonii i nudzie rutynowych obowiązków. Toteż śpieszymy, aby zdążyć na czas, by zrobić to, zała-

twić tamto, zobaczyć, przeczytać. Z drugiej strony oczekujemy na to, co będzie, co się zdarzy, co wydarzy się nowego i ciekawego. Szybko nudzimy się tym, co jest i dążymy do nowych wrażeń.

Stres biologiczny, stres psychologiczny

Pojęcie „stres” przypisywane jest Hansowi Selyemu, gdyż to za jego przyczyną zyskało tak wielką popularność. W Polsce przetłumaczone zostały dwie jego książki: „Stres życia” i „Stres okiełznany”. Początkowo Selye nie używał tego terminu i opisywał stres jako syndrom niespecyficznych odpowiedzi na zagrażające bodźce. Termin ten funkcjonował z początkiem tego stulecia, wcześniej w pracach innych naukowców, u Johna Masona dla określenia napięcia psychicznego i u Waltera Cannona dla opisanego stresu emocjonalnego.

Hans Selye pisał, że **stres jest to nieswoista reakcja organizmu na stawiane mu zadanie**. Co to znaczy nieswoista? Najpierw, co to jest reakcja swoista? Jeżeli ktoś mnie uderzy, to czuję ból i złość; jeśli dotknę lodu, to czuję zimno i jest mi niemiło; jeśli wygram na loterii, to jestem podniecony i szczęśliwy. Te wszystkie reakcje na powyższe bodźce są swoiste, czyli zindywidualizowane. W zależności od bodźca, jego siły, okoliczności, czuję coś na swój sposób. Odbieram to specyficznie i swoście.



Reakcja nieswoista, na którą powołuje się twórca teorii stresu, to

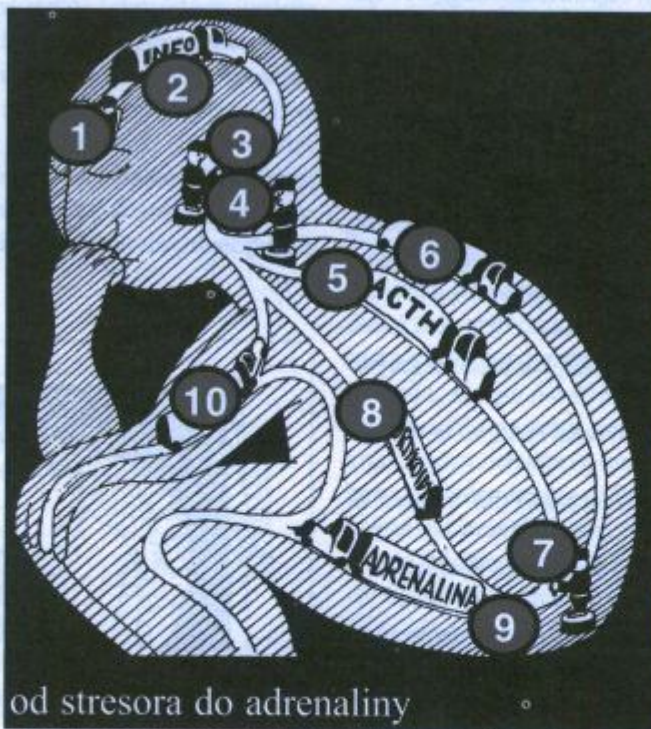
reakcja naszego organizmu na te wszystkie powyższe bodźce i sytuacje, ale w sposób nie różnicujący tych odczuć czy emocji. Nie jest ważne zimno, ale intensywność reakcji organizmu (w tym wypadku skurcz mięśni i naczyń krwionośnych); nie jest ważne odczucie bólu i złości, ale poziom adrenaliny, która przeszła do krwi, i przyspieszenie rytmu pracy serca; nie jest ważna radość z wygranej, ale zmiany chemiczne w organizmie, spowodowane tymi wydarzeniami.

Reakcje swoiste są bardziej zewnętrzne i przez to są widoczne. Z nich zdajemy sobie sprawę. Reakcje nieswoiste są bardziej wewnętrzne i nie zawsze jesteśmy ich świadomi. Jest to jeden z powodów niedostrzegania reakcji stresowej.

Richard Lazarus wprowadza pojęcie **stresu psychologicznego** i jest ono znacznie szersze, niż w ujęciu biologicznym. Interdyscyplinarność oraz różnorodność koncepcji stresu psychologicznego utrudniają jego jednoznaczną definicję, stąd też w wielu opracowaniach pojawia się wiele zastępczych i opisowych propozycji terminologicznych. Stres używany jest zamiennie z takimi określeniami, jak sytuacja trudna czy frustracja. Większość z nich ujmuje **stres psychologiczny jako zwiększenie wysiłku adaptacyjnego w związku z zaburzeniem równowagi między jednostką a środowiskiem.**

Trzy etapy reakcji stresowej

W całym procesie reakcji stresowej wyróżnia się trzy etapy. **Etap alarmu** pojawia się w momencie zagrożenia. Organizm przystosowuje się do odparcia go i uwolnienia się od niego. Zaburzeniu ulega biochemiczna równowaga wewnątrzustrojowa. Alarm odbierany jest przez zmysły i przekazywany do mózgu. Następnie informacja o zagrożeniu przesyłana jest z centralnego układu nerwowego, tj. z mózgu, m.in. do nadnerczy, co doprowadza do przejścia hormonu adrenaliny i noradrenaliny do krwi. Konsekwencją tego jest wpływ hormonu na funkcjonowanie poszczególnych narządów. I tak wzrost ciśnienia tętniczego, zwężenie naczyń krwionośnych, wzrost poziomu cholesterolu we krwi, czy zmniejszenie przepływu krwi przez nerki, to tylko niektóre efekty stresowej reakcji alarmowej. Organizm próbuje przysposobić się do trudnej sytuacji i jest to możliwe dzięki pracy gruczołów wydzielania wewnętrznego.



od stresora do adrenaliny

Informacja o stresorze (1) dociera do naszej świadomości. Reakcja chemiczna (3) dociera do podwzgórza (3), a następnie do przysadki (4), aby ta z kolei wydzieliła hormon ACTH (*adrenocorticotrophic hormone*) (5) oraz informacje elektro-chemiczne (6), które wędrują do nadnerczy (7). Nadnercza wydzielają kortykoidy (8), które mają wpływ na grasicę, węzły chłonne czy poziom cukru we krwi. Wytwarzają też adrenalinę i noradrenalinę (9), która przedostaje się do mięśni (10), a następnie do mózgu, gdzie oddziałują na kolejne etapy reakcji stresowej.

Zachodzące zmiany w organizmie określane są jako **biochemiczny mechanizm alarmowy.**

Etap **obrony** jest właściwą fazą pokonywania trudności. Mechanizm alarmowy (aktywność gruczołów) przygotowuje nas do dwóch rodzajów reakcji. Pomimo, że mamy wbudowany, ochraniający nas, antystresowy mechanizm, to korzystamy z niego bardzo rzadko. Nieczęsto możemy pozwolić sobie na dosłowne skorzystanie z jednej z proponowanych reakcji. Trudno wyobrazić sobie dosłowną reakcję ucieczki czy fizycznej walki z szefem, gdy ten oznajmia nam swoje niezadowolenie z naszej pracy. Nie jest to akceptowalne społecznie, dlatego też nie możemy pozwolić sobie na ujawnianie naszych odczuć w ten właśnie sposób. Szukamy innych, zastępczych, dróg, maskujemy albo też tłumimy to, co czujemy.

Etap **rezygnacji** ma miejsce wówczas, gdy wyczerpią się naturalne możliwości obronne. Etap walki trwa zbyt długo, nasz mechanizm obronny jest zbyt osłabiony, lub sytuacje stresowe dosięgają nas zbyt często – to najczęstsze powody wyczerpania.

Hans Selye nazywa ten trójetapowy proces stresowy **zespołem ogólnej adaptacji**, w skrócie GAS (od ang. *General Adaptation Syndrome*). Tzn. organizm próbuje utrzymać równowagę tak długo, jak to moż-

liwe, starając się uruchamiać dodatkowe rezerwy.

Stres zły i... dobry

Pokonywanie przeszkód na co dzień jest czymś naturalnym. W takich wypadkach stres spełnia funkcję mobilizującą, większe bowiem wymagania nowej czy trudnej sytuacji powodują, że wydajemy więcej siły i energii. To pozwala pokonywać

stres

zwiększenie wysiłku adaptacyjnego w związku z zaburzeniem równowagi między jednostką a środowiskiem

Stres

gdzie przebiega granica między stresem pozytywnym a negatywnym?

Co się dzieje, gdy działa stresor i pojawia się zagrożenie?

nam przeszkody i daje poczucie satysfakcji. Taki rodzaj stresu nazywa się **eustresem**. Jeśli natomiast zostanie przekroczona granica eustresu, czyli stresu pozytywnego, to mamy do czynienia z **dystresem**, czyli ze stresem nadmiernym lub negatywnym. Każdy człowiek ma indywidualną zdolność adaptacyjną organizmu. Znaczną część odczuwanego stresu generujemy my sami. Selye uważa, że w zależności od cech osobowościowych, profesji czy naszej pozycji społecznej, za nasz stres tylko częściowo odpowiadają stresory. W znacznej części poprzez sposób, w jaki odbieramy stresora za stres, odpowiadamy my sami. W każdym z nas są dwa rodzaje energii: **energia powierzchowna i energia głęboka**. Ta pierwsza może być naruszana i wykorzystywana, ta druga powinna być chroniona, gdyż daje poczucie kontroli i stabilności.

Osoba pozostająca w **strefie stresu optymalnego**, nazywanego pozytywnym, nie umniejsza rezerwy energii głębokiej czy adaptacyjnej, a bardzo często dodatkowo ją uzupełnia. Natomiast przebywając zbyt długo w strefie dystresu, uszczupla zasoby energii i zakłóca równowagę organizmu. Nasuwa się więc pytanie, gdzie przebiega granica między stresem pozytywnym a negatywnym, lub jak rozpoznać, że tę granicę właśnie się przekracza? Nie ma wspólnej dla wszystkich miary, odpowiedzi mogą być tylko indywidualne. Każdy sam powinien nauczyć się rozpoznawać swe indywidualne wskaźniki przekraczania granicy.

Jak go rozpoznać ?

Oto lista najbardziej charakterystycznych objawów związanych z sytuacjami stresowymi:

● Fizyczne:

Mięśnie: ból i napięcie brzucha, ból pleców, sztywność karku, napięta twarz

Postawa: zgarbiona, agresywna, zamknięta, obronna

Zachowanie: niespokojne, nerwowe tiki, nieuzasadnione ruchy

Mowa: brak pewności, agresywność, jękanie

● Fizjologiczne:

Serce: przyspieszenie pracy, wyższe ciśnienie, zimne dłonie i stopy, uczucie gorąca i zimna, przyspieszone tętno, zaczerwienienie twarzy itd.

Oddech: nieregularny, płytki, suchość w ustach

Żołądek: rozwolnienie, zatwardzenie, skurcz

Hormony: nadmierne wydzielanie się tzw. hormonów stresowych – ACTH, kortykosteroidów i katecholamin (adrenalina i noradrenalina) do osocza krwi i moczu.

● Psychiczne:

Umysł: trudności w koncentracji, ból głowy, zapominanie, zagubienie, chaos myślowy

Nastroj: zmienny, znudzony, wybuchowy, egzaltowany

Zachowanie: drażliwe, niecierpliwe, pochopne, niekonsekwentne

Układ nerwowy **autonomiczny** jest samodzielnie pracującą częścią całego układu nerwowego. Jego głównym zadaniem jest obrona organizmu przed negatywnymi skutkami zmieniających się warunków, zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz organizmu.

Gdy działa stresor?

Co się dzieje, gdy działa stresor i pojawia się zagrożenie? Z jednej strony chronią nas **zasoby wrodzone**, z drugiej posiadamy **zasoby nabyte**. Uczymy się ich w procesie rozwoju i wychowania. Kształtujemy też nasze indywidualne sposoby obrony przed stresem. Można je nazwać **mechanizmami obronnymi** i są one rodzajem tarczy. Ten sam stresor inaczej oddziałuje na różne osoby. Osoby, które posiadają **niski próg frustracji**, źle przystosowują się do nowych warunków, sytuacji czy wymagań, toteż są bardziej na stres podatne. Ci o **wysokim progu frustracji** szybko przystosowują się do nowego miejsca oraz bez większych szkód podejmują nowe wyzwania.

Albert Ellis twierdził, że reakcja stresowa jest wynikiem postawy osoby wobec stresora. To od nastawienia, przekonań i interpretacji zależy stopień emocjonalnych zaburzeń. Jego teoria zaburzenia



emocjonalnego dotyczy pośredniego czynnika interpretowania zdarzenia. Często irracjonalne przekonanie, błędne nastawienie czy zaburzenie interpretacji zdarzenia jest powodem nadmiernego napięcia i nieadekwatnej reakcji.

Stres i frustracja w szkole – nic nowego!

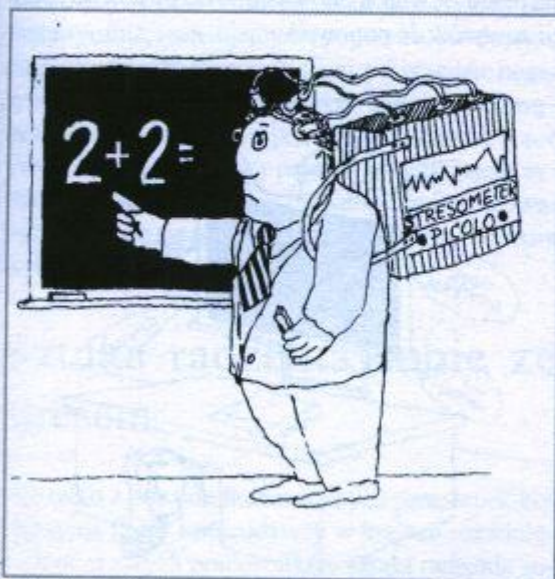
Szkoła jako miejsce spotkań nauczycieli z uczniami powinna się zmieniać i odpowiadać na wyzwania współczesnego świata. Nauczyciele muszą nadążyć za zmianami systemu edukacyjnego, nowymi programami, uzupełnieniem wykształcenia itp. Rodzice i nauczyciele stawiają z kolei nowe wymagania dzieciom. Pragną lepiej je przygotować do życia dorosłego, chcą więcej je nauczyć, aby mogły sprostać konkurencji i współzawodniczeniu na drodze do sukcesu. Chcą, by mogły dorównać swym rówieśnikom zarówno tu, w Polsce, jak i w innych rozwiniętych krajach Europy. W stale zmieniającym się świecie młodzi ludzie kuszeni są i bombardowani często sprzecznymi informacjami i ofertami, zarówno w sferze życiowej filozofii, jak i materialnego stylu życia. Dodajmy do tego dom rodzinny, który nie zawsze może być oparciem i stabilnym gruntem, czy permanentne reformy systemu szkolnego, a mamy do czynienia ze zbyt wieloma ujemnymi czynnikami, które mogą przekraczać odporność zarówno dzieci i młodzieży, jak i ich wychowawców. Wbrew narzekaniom niektórych malkontentów na obecne trudne, młode

pokolenie, nie jest to problem ostatnich lat, problem istniał również przed kilkudziesięciu laty i zapewne będziemy o nim mówić w przyszłości. *Współczesna szkoła staje się nierzadko dodatkowym czynnikiem nerwicorodnym, wywołującym stany napięcia i frustracji, zagrożenia i depresji, lęku i niemocy. Nadmiernie przeładowane programy sprzyjają pośpiechowi i powierzchowności w przyswajaniu wiedzy, przekraczając możliwości intelektualne młodzieży. Nieumiejętne postępowanie wychowawców, nie znających w pełni zasad i praw psychologii prowadzi do pogłębienia się kryzysu i zachwiania wiary młodzieży w swe siły i możliwości, a naprężona i nerwowa atmosfera towarzysząca najczęściej egzaminom wpływa ujemnie na odporność i równowagę psychiczną młodzieży, tak w latach 70-tych opisywali szkołę znani i powszechnie poważani pedagodzy i lekarze** Czy oznacza to, że mamy do czynienia z problemem uniwersalnym, który istniał, istnieje i będzie istniał? Zapewne tak, taka jest natura zmian pokoleniowych i cywilizacyjnych.

Stres wśród nauczycieli

W odniesieniu do grupy zawodowej nauczycieli jednym z częściej podkreślanych stresorów jest szkoła jako miejsce pracy. Nie chodzi tylko o budynek z takimi, a nie innymi klasami, pokojem nauczycielskim, salą gimnastyczną, boiskiem czy korytarzami, a bardziej o ludzi i relacje z nimi. Można wyróżnić kilka rodzajów stresu wynikającego z pracy. Każdy z wymienionych ma swój specyficzny poziom energii destrukcyjnej. Najłagodniejszym i najbardziej powszechnym jest **zmęczenie** nadmiernymi bodźcami, czyli pracowanie w ciągłym napięciu i pośpiechu, kiedy zbyt dużo się dzieje. Innym jest dyskomfort wynikający z czegoś na pozór przeciwnego, jest to **nuda**, nic się nie dzieje, przeważa rutyna, schemat, monotonia pracy dzień po dniu, a relacje w pokoju nauczycielskim ograniczają się do zdawkowych komunikatów. Innym rodzajem dyskomfortu stresowego jest **przeciążenie**, czyli „przenoszone” zmęczenie. Można mówić zarówno o przeciążeniu w sensie fizycznym, nienadążania z pracą, braku sił, jak

* Julian Aleksandrowicz, Stanisław Cwynar, lekarze i filozofowie oraz Andrzej Szyszko-Bohusz, pedagog. Stosowali w latach 60-tych i 70-tych eksperymentalne treningi relaksacyjne, które opisali w pracy *Relaks, Wskazówki dla lekarzy i pedagogów*. Ponadto obszernie na ten temat pisze Szyszko-Bohusz w pracy pt. „Funkcja ćwiczeń odprężających w nowoczesnym procesie kształcenia”.



stres

nic się nie dzieje,
przeważa rutyna,
schemat,
monotonia pracy dzień po dniu

Stres

i o przeciążeniu psychicznym, które może być rodzajem zawodowego „wypalenia”. Jest to problem, który wymagałby osobnej prezentacji na łamach Promotora. Istotą „wypalenia” jest to, że bierzemy na siebie zbyt wiele. Przyczyny tego mogą być różne: nieumiejętność odmawiania, ambicja, obowiązkowość, poczucie wyjątkowości w swej roli itp. Kiedy natomiast mamy poczucie małej sensowności pracy, to można mówić o **zniechęceniu**, czyli jawnej lub ukrytej frustracji, a nawet agresji. Praca jawi się jako wróg i nieprzyjaciel. Czasami następuje ukierunkowanie zniechęcenia i wówczas praca staje się rodzajem misji. Praca sama w sobie nie ma znaczenia, a staje się rodzajem platformy, np. działalności politycznej czy ideologicznej.

Stres u dzieci szkolnych

Jedną z najistotniejszych cech stresu u dzieci w dobie dziesięcjej jest ta, którą można określić jako „**zbyt wiele – zbyt wcześnie**” jak określił to jeden z największych autorytetów w dziedzinie stresu dziecięcego, Archibald Hart w swojej książce „Twoje dziecko i stres”. Dzieci zbyt wcześnie doświadczane są nadmiernymi obciążeniami, których jest dużo i ciągle przybywa. Wymienia następującą listę stresowych oznak:

- dziecko wydaje się nieszczęśliwe, nie uśmiecha się, nie okazuje radości;
- łatwo wpada w przygnębienie, odpycha innych od siebie, odmawia pocieszenia;
- często porównuje się z innymi, zawsze postrzegając ich jako bardziej wartościowych;
- dużo narzeka, krytykując innych członków rodziny;
- dokucza innym, aby poprawić swój obraz siebie;
- boi się nowych wyzwań, nie chce uczyć się nowych umiejętności.

Większość znawców jest zgodna co do tego, że **lęk** jest nieuzasadnioną reakcją, mobilizującą organizm, spowodowaną nie tyle realnym niebezpieczeństwem, co wyobrażeniami, myślami oraz sugestiami innych osób. Kolejnym krokiem reakcji lękowej jest odzew procesów fizjologicznych, takich jak wzmożone napięcie, bóle brzucha, biegunki, pocenie się rąk, drżenie głosu itp. Raymond Cattell, wymienia **ponad dwadzieścia cech stanu lękowego**:

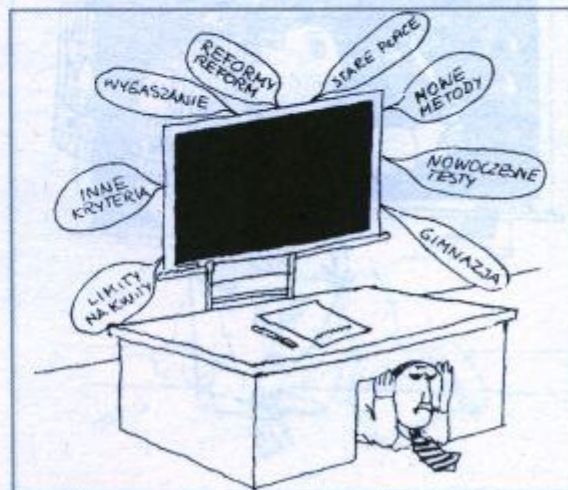
- niespokojny, nerwowy,
- czuje się osamotniony,
- chciałby wszystko rzucić i wynieść się gdzieś,
- przeżywa ciągłe zmartwienia,
- niekiedy zachowuje się głupio, niezdarnie, mówi i robi głupstwa,
- wykonuje nerwowe ruchy, np. nerwowo przebiera

- palcami po stole,
- czuje się przygnębiony i upadły na duchu,
- jest podniecony,
- przeżywa głupie bezpodstawne lęki,
- jest nastawiony do wszystkiego fatalistycznie,
- nie ma do siebie zaufania,
- jest poirytowany,
- wali mu głośno serce, kiedy jest poirytowany,
- nie może się skupić,
- marzy na jawie,
- czuje się napięty,
- czuje się tak, jakby miał się za chwilę rozplakać,
- ma szybkie tętno,
- łatwo staje się zakłopotany i skrepowany,
- miewa zimne dreszcze bez powodu,
- przeżywa zmienne nastroje,
- łatwo wpada w krańcowe uczucia, np. z miłości w nienawiść,
- łatwo się męczy

Odpuścić obowiązki

Sztuka ta, szczególnie przydatna jest dla nauczycieli, u których dość często zalegają się obowiązki zawodowe z życiem prywatnym. Można wyróżnić następujące fazy:

Faza zamykania jakiegoś rozdziału pracy - polega na wyraźnym zakończeniu jakiegoś fragmentu rozpoczętej działalności, czynności czy rozdziału. Kończenie wpół zdania, wpół drogi, bez wyraźnego znaku umownego (magicznego), że oto następuje zatrzymanie, wyraźnie opóźnia moment psychicznego pozbycia się wątku zawodowego. Nosimy wówczas w głowie niedokończone pytania, koncepcje czy pomysły. Podstawowym błędem „nie zamykania pracy” jest np. spakowanie do domu kolejnej porcji zeszytów do poprawek.



lęk jest
nieuzasadnioną
reakcją,
mobilizującą
organizm,
spowodowaną
nie tyle realnym
niebezpieczeństwem,
co
wyobrażeniami,
myślami oraz
sugestiami
innych osób

Faza oddalania się od spraw pracy - polega zarówno na fizycznym oddaleniu się z miejsca pracy, od atmosfery, ludzi tam pracujących, jak i dystansowaniu się psychicznym i emocjonalnym. Myśli kierowane są na inne sprawy i tym samym nastrój i emocje zaczynają korespondować z innymi wydarzeniami. Dlatego też wspomniane zeszyty niczym zaczarowana różdżka, przywołują obrazy z miejsca pracy.

Faza wypoczywania i nabierania sił - polega na rozsądnym wyborze aktywności. Najgorszy z wyborów to bierność lub mechaniczne przełączanie kanałów telewizyjnych. Ta inna aktywność ma cię wciągnąć, masz po prostu zaistnieć w innym wymiarze i masz poczuć siebie. Jeśli siedziałeś przez osiem godzin uwięziony przed komputerem, lub za kierownicą samochodu w korkach, to godzinny jogging jest najlepszym wyborem. Jeśli siedziałeś pół dnia na konferencji, odpowiadałeś na setki pytań, gadałeś, nawiązywałeś rozmowy, byłeś regulaminowo miły itp., to czas w samotności z książką czy muzyką mógłby być tą właściwą relaksacyjną propozycją.

Faza przybliżania się do ponownego podjęcia pracy - polega na zamykaniu fazy wypoczynku i rekreacji oraz przygotowywaniu do kolejnego rozpoczęcia pracy. Podobnie jak w fazie drugiej, można mówić o przygotowaniu psychicznym, jak i fizycznym. Świadomie podejmujemy decyzje i planujemy swój czas pracy, jej intensywność, rezultaty itp. Otóż mamy kontrolę nad pracą, a nie ona nad nami.

Praca potrafi wciągać **jak narkotyk**. Wciąga w pozytywnym sensie, kiedy naprawdę jesteśmy zainteresowani rezultatami swojej działalności. Kiedy coś zależy od nas, sami kreujemy nową rzeczywistość, wciąga to nas, mamy poczucie sprawczości i zapominamy wówczas o innych sprawach. I wtedy jest fantastycznie, realizujemy się poprzez robienie tego, co najbardziej kochamy. Wciąga też w sensie negatywnym, kiedy nie możemy wyzwolić się spod przymusu pracy, kiedy pojawiają się niepokojące „abstynencyjne” objawy psycho-somatyczne w sytuacji, gdy nie musimy nic robić. Spróbujmy zauważyć czy udaje się nam od niej oderwać np. w czasie weekendu.

Sztuka radzenia sobie ze stresem

Nie tylko z powodu humanitarnych przesłanek komercyjnej firmy i pracodawcy w krajach rozwiniętych uczą swych pracowników sztuki radzenia so-

bie ze stresem. Ich interes jest bardzo konkretny i wymierny. Pracodawca wie, że wypoczęty i zadowolony pracownik jest pracownikiem lepszym i wydajniejszym.

Proces uczenia się sztuki radzenia sobie ze stresem następuje w kilku fazach. Fazy te odnoszą się też do nauczycieli, którzy sami chcieliby podjąć trening umiejętności radzenia sobie ze stresem, jak i do nauczycieli chcących zainteresować tą problematyką uczniów.

1. **uświadomienie sobie reakcji stresowych** oraz przydatności umiejętności radzenia sobie ze stresem (w odniesieniu do klasy – przekazanie informacji uczniom oraz ich żywe zainteresowanie tematem)
2. **wyбір technik i metod radzenia** sobie ze stresem (w odniesieniu do klasy: omówienie i demonstracja)
3. **uczenie się sztuki radzenia** sobie ze stresem, zaplanowanie odpowiedniej ilości czasu, w zależności od techniki, czy metody
4. **wkomponowanie nowych umiejętności** do dnia codziennego (w odniesieniu do klasy: korekcja oraz konfrontacja z instruktorem – i innymi uczniami – prawidłowości wykonywania ćwiczeń poprzez informacje zwrotne otrzymywane od grupy).

W wygodnej pozycji

Nauczyciele szczególnie narażeni są na „fruwające” w szkolnych pomieszczeniach urazy i złe wibracje. Wszak ludzkich myśli, problemów i nastrojów jest bez liku. Według Reinharda Taucha nauczyciele choćby z myślą o efektywnej pracy powinni się przed tymczasami chronić i mieć **możliwość zadbania o siebie**. Píše on, że *relaks jest istotnym przygotowaniem do pracy w czasie lekcji. Bez fizycznego i umysłowego relaksu oraz dobrego samopoczucia nikt nie potrafi prowadzić zajęć, stale wczuwając się w przeżycia uczniów, traktując ich z uwagą, troskliwością i szczerością.*

W dużych szkołach trudno wyobrazić sobie sytuację prowadzenia zajęć bez możliwości odizolowania się od zawodowych spraw. I rzadko udaje się zorganizować taką możliwość, zbyt dużo się dzieje, zbyt duży hałas, i nie ma gdzie się zrelaksować, i pozostać samemu z sobą. Być może (tu puszczam wodze wyobraźni) **idea niewielkiego pokoju do relaksu** w najcichszej części szkoły, z możliwością położenia się na chwilę na karimacie, lub przyjęcia wygodnej pozycji w fotelu, założenia słuchawek z instrukcją do relaksacji, łagodną muzyką, może wypiciem herbaty – byłaby realnym rozwiązaniem. Wystarczy 5-10 minut świadomej relaksacji, aby mieć poczucie świeżości i odzyskania równowagi.

Stres

nauczyciele szczególnie narażeni są na „fruwające” w szkolnych pomieszczeniach urazy i złe wibracje

ludzkich myśli, problemów i nastrojów jest bez liku

stres

znajdź
wygodne
i spokojne
miejsce,
usiądź,
rozluźnij się,
uspokój
oddech,
zamknij oczy
i przyglądnij
się temu,
co pojawia się
w umyśle...

Jeśli czujesz, że „dopada” Cię stres i zaczyna sprawować nad Tobą kontrolę, to spróbuj zatrzymać tę reakcję i doświadczyć krótkiego odprężenia, według następujących instrukcji:

Znajdź wygodne i spokojne miejsce, usiądź, rozluźnij się, uspokój oddech, zamknij oczy i przyglądnij się temu, co pojawia się w umyśle... po pewnym czasie wróć w wyobrażeniu do sytuacji, która spowodowała napięcie, czy zdenerwowanie, zobacz to wszystko w zwolnionym tempie, krok po kroku, a następnie ponownie zostań biernym i pozwól sobie na obserwację tego, co pojawia się w obrębie umysłu... po czasie raz jeszcze powróć do sytuacji, ale już z nowym konstruktywnym zakończeniem... spokojnie prześledź tę samą sytuację z nowym scenariuszem i dobrze go zapamiętaj... a następnie otwórz oczy i wróć do swych zajęć.

Jeśli masz nieco więcej czasu (5-7 min.), to wówczas spróbuj jednej z klasycznych technik relaksacyjnych:

Usiądź wygodnie. Stopy spoczywają na podłodze. Dłonie leżą na udach, tułów wyprostowany, ale nie spięty.

Zaciśnij prawą dłoń w pięść (osoby leworęczne zaczynają od lewej ręki). Odczuj napięcie w dłoni i przedramieniu. Napnij stopniowo, mocno, ale nie kurczowo.

Zatrzymaj maksymalne napięcie. Taki stan napięcia nazwij „sto”, następnie stan zupełnego odprężenia to „zero”. stopniowo zmniejsz napięcie od „stu” do „zera”... zmniejsz napięcie do poziomu „osiemdziesiąt”... zauważ różnice... następnie do „sześćdziesiąt”... obserwując przy tym zmiany w mięśniach... obniż napięcie do „czterdziestu”... dalej do „dwudziestu”... teraz odczuj tylko lekkie napięcie dłoni i przedramienia... wróć ponownie do „sześćdziesiąt”... spróbuj możliwie dokładnie ustawić poziom napięcia na tę wartość... i teraz znowu na „sto”... utrzymaj ten stan przez około 5 sekund i... „wypowiedz” w myślach własny sygnał rozluźnienia (hasło rozluźnienia, np.: „rozluźnić”, „zrelaksować”)... po sygnale rozluźnienia zjeżdż do „zera”. Twoja dłoń leży swobodnie na udzie. Czujesz jak napięcie stopniowo spada,

uchodzi z przedramienia, dłoni, z każdego palca. Oddychasz spokojnie i równomiernie. Przy każdym wydechu odprężenie staje się coraz większe. Pozostań tak i obserwuj oddech. Nie steruj nim, ale śledź go z uwagą. Jeśli przychodzą ci do głowy luźne myśli, pozwól im przepływać. Skoncentruj się ponownie na obserwacji oddechu i obserwuj go przez jakiś czas. Zaciśnij teraz drugą dłoń w pięść... napnij podobnie jak pierwszą... obserwuj, jak napinają się kolejno mięśnie, przez około 5 sekund, wydaj sam polecenie odprężenia, rozluźnij... dłoń ponownie spoczywa na udzie... dostrzeż różnicę pomiędzy napięciem i rozluźnieniem... doświadczaj uczucia, jakie niesie ze sobą rozprzestrzeniające się odprężenie.

Oddychaj spokojnie i regularnie. Obserwuj oddech, nie steruj nim. Pozostań w stanie odprężenia przez kilka chwil. Przeciągnij się, otwórz oczy i powróć do swoich zajęć. Jeśli jesteś w szkole i masz lekcję, to zacznij je od przeprowadzenia krótkiej sesji relaksacyjnej, w sposób naturalny przekazując część swego uspokojenia.

Relaks na lekcji

Ćwiczenia relaksowo-koncentrujące służą przeciwdziałaniu napięciu i stresowi. W szerszej perspektywie służą wzmacnianiu zdrowia. Można wymienić kilka aspektów uzasadniających stosowanie tego rodzaju ćwiczeń w środowisku szkolnym.

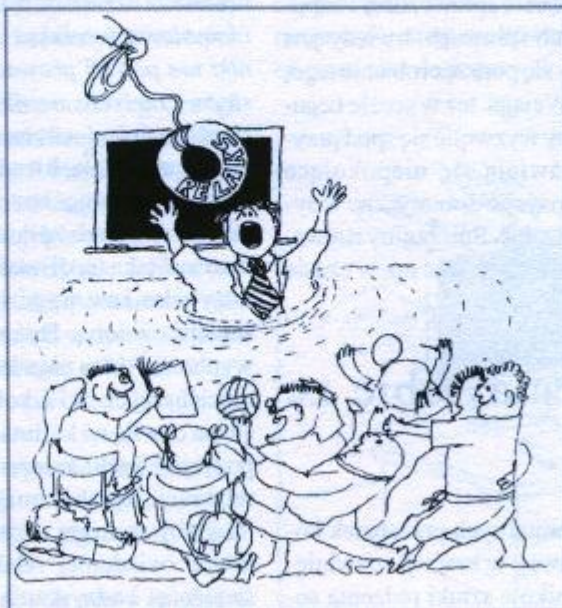
Po pierwsze, ćwiczenia relaksacyjne pomocne są w rozładowaniu stresów.

Po drugie, ćwiczenia relaksacyjne pomocne są w koncentracji uwagi i lepszym zapamiętywaniu.

Po trzecie, ćwiczenia relaksacyjne pozwalają na kontakt ze swoim wewnętrznym światem oraz rozwój fantazji i wyobraźni.

Po czwarte, ćwiczenia relaksacyjne stwarzają możliwość pełniejszego kontaktu ucznia z samym sobą, lepszego poznania siebie oraz głębszej emocjonalnej i interpersonalnej relacji z rówieśnikami i nauczycielem.

Lesław Kulmatycki



Temat: Oswoić stres

(opracowanie: L.Kulmatycki)

Grupa: 15 uczniów z klasy IV-VI, czas 45'

Cel dydaktyczny:

- poznanie objawów stresu oraz objawów odprężenia
- zapoznanie się z ćwiczeniem relaksacji

Cel wychowawczy:

- uświadomienie sobie stanów napięć i zrelaksowania
- uświadomienie sobie możliwości wpływania na stres

Metody: zadaniowa indywidualna, zadaniowa w grupach, dyskusja, wizualizacyjna, treningowa, ekspresji niewerbalnej

Środki: kopie ankiet, ołówki, flamastry, arkusze papieru pakowego, karimaty, taśma z muzyką relaksacyjną

Tok zajęć

Lp	Czynności prowadzącego	Czynności uczniów	Czas	Uwagi
1.	Wita klasę, grupę i wyjaśnia temat zajęć	Przygotowują klasę do zajęć. W kole siadają na karimatach i słuchają.	3'	
2.	Zabawa „Pokaż swój stres” Prowadzący sam demonstruje bez słów jak wygląda jego stres, demonstruje DUŻY stres i MAŁY stres. (przyjmuje odpowiednią pozycję ciała, albo wykonuje określone ruchy lub wyraża poprzez mimikę). Dzieli uczestników na dwie grupy: A i B.	Uczniowie przez moment się zastanawiają a następnie przechodzą do jednej z grup A- grupa DUŻEGO stresu B- grupa MAŁEGO stresu i przez 30 sekund każda grupa „demonstruje” swój stres.	6'	bez głosu, tylko pokaz
3.	Ankieta „Jak wygląda mój stres?” Wręcza kartki z mini ankietami, gdzie wypisane są różne objawy stresu i prosi o zaznaczenie tych objawów, które zazwyczaj odczuwa w sytuacji stresowej. Prowadzący pomaga, tłumaczy i wyjaśnia, jeśli coś jest niejasne.	Wypełniają ankietę (pytania, wątpliwości)	4'	
4.	Wywiesza wielki papier pakowy z narysowaną mapą dużej postaci i dzieli ją pionową linią na dwie połowy, po lewej pisze OBJAWY PSYCHICZNE, po prawej OBJAWY FIZYCZNE. Pyta, kto wpisał u siebie „ból brzucha”, następnie liczy podniesione ręce, pyta, po której stronie wpisać itd. Tak kolejno liczone i wpisywane są wszystkie objawy zamieszczone w ankiecie.	Podnoszą ręce, sprawdzają swoje ankiety, decydują gdzie umieścić dany objaw.	10'	Ankieta w załączeniu na str. 23
5.	Wyjaśnia, co to znaczy jeśli u kogoś jest przewaga objawów fizycznych lub psychicznych. Jakie metody przeciwdziałania stresowi są wówczas skuteczniejsze.	Pytania	5'	
6.	Relaks z „balonami” Prowadzi sesję relaksacyjną	Wygodnie siadają lub kładą się na karimatach, zamykają oczy i pozostają na czas relaksu w bezruchu.	8'	Instrukcje w załączeniu na str. 17
7.	Ankieta „Jak wygląda mój relaks?” Wręcza kartki z mini ankietami, gdzie wypisane są różne objawy odprężenia i prosi o zaznaczenie tych objawów, które zazwyczaj odczuwa w sytuacji zrelaksowania.	Wypełniają ankietę (opinie, wrażenia, pytania)	8'	Ankieta w załączeniu na str. 23
8.	Prowadzący dziękuje za wspólną pracę i zachęca do udziału w następnych zajęciach na temat stresu.	Ustawiają krzesła i stoliki na swoje miejsca.		

Temat: Polubić stres

(opracowanie: L.Kulmatycki)

Grupa: 15 uczniów z klasy IV-VI, czas 45'

Cel dydaktyczny:

- poznanie różnych pojęć i definicji opisujących stres
- poznanie różnic między pozytywnym i negatywnym stresem

Cel wychowawczy:

- zainteresowanie się własnym samopoczuciem i zdrowiem oraz uświadomienie sobie własnych reakcji na stres
- uświadomienie występowania reakcji stresowych u innych osób

Metody: zadaniowa w parach, zadaniowa indywidualna, zabawowa, dyskusja, wizualizacyjna.

Środki: piłka tenisowa, kopie mapy ciała, ołówki, kredki, flamastry, arkusze papieru pakowego, karimaty

Tok zajęć		Czynności uczniów	Czas	Uwagi
Lp.	Czynności prowadzącego			
1.	Wita klasę, grupę i wyjaśnia temat zajęć	Przygotowują klasę do zajęć. W kole siadają na krzesłach i słuchają.	3'	piłka tenisowa
2.	Zabawa „Kłaniam się zestresowanym” Rozpoczyna zabawę od podania formuły powitania: „Kłaniam się tym wszystkim którzy... a szczególnie tobie...” bardzo się stresują, często się niepokoją, są spięci, mają nogi z waty, płacze się język itp., a na końcu wymieniają imię kolegi lub koleżanki.	Uczniowie kolejno wypowiadają formuły wymyślając objawy stresowe, rzucają piłkę do wywołanej osoby i zamieniają się miejscami.	7'	wszystkie osoby powinny wziąć udział
3.	Rysowanie „stresowej mapy ciała” Wręcza kartki ze schematyczną mapką ciała (tył i przód) i prosi o zaznaczenie tych miejsc, które najbardziej odczuwa w sytuacji stresowej. Wywiesza wielki papier pakowy z narysowaną mapą dużej postaci (też tył i przód) i zaznacza kolorowymi flamastrami miejsca wymieniane przez uczniów oraz opisuje je „hasłami” np. ściskanie, kołatanie itp.	Zaznaczają swoje punkty na mapce. Uczniowie kolejno wskazują miejsca oraz opisują co się dzieje kiedy pojawia się stres.	3' 12'	dowolne pisaki mapka w załączeniu na str. 23
4.	Definiowanie stresu w jednym zdaniu „Co to jest stres?”	Dobierają się parami, siadają na podłodze i układają swoją definicję stresu. Każda para wypowiada swoją definicję.	3' 3'	
5.	Ogłasza głosowanie na najbardziej udaną definicję oraz ją zapisuje dużymi literami			
6.	Ćwiczenie „osłabianie stresu” Prowadzący wprowadza w istotę ćwiczenia wyciszającego i prowadzi ćwiczenie z odczuwaniem poszczególnych miejsc ciała.	Siadają na krzesłach lub na podłodze, zamykają oczy i kolejno napinają i rozluźniają poszczególne mięśnie a następnie odczuwają miejsca, które zaznaczyli na swoich mapkach jako najbardziej zestresowane.	7'	pełna instrukcja w załączeniu na str. 17
7.	Czy stres zawsze jest zły? Pyta o sytuacje, kiedy stres jest pożyteczny i pożądany.	Podają przykłady i opisy sytuacji.	4'	
8.	Co z zajęć zapamiętałeś najbardziej? Prosi o wymienienie czegoś, co każdy zapamiętał z tych zajęć najbardziej. Dziękuje za wspólną pracę i zachęca do udziału w następnych zajęciach na temat stresu.	Wymieniają najbardziej zapamiętane hasła i pojęcia. Ustawiają krzesła i stoliki na swoje miejsca	3'	

W części praktycznej oferujemy scenariusze zajęć przeciwstresowych w opracowaniu Lesława Kulmatyckiego i Danuty Siwik. Dołączamy również instrukcje relaksacji, ankiety i mapki ciała, jako pomocnicze materiały do wykorzystania w czasie ewentualnych zajęć szkolnych.

Ćwiczenie relaksu z „balonami”

Usiądź w fotelu lub na podłodze opierając się o ścianę... albo połóż się na plecach na karimacie... staraj się rozluźnić wszystkie mięśnie... weź trzy głębokie oddechy... przy każdym wydechu starając się rozluźniać coraz bardziej... zwróć uwagę na czoło... pozwól wygładzić się skórze tak, aby nie miała zmarszczek... pozwól odprężyć się powiekom tak, aby nie naciskały zbyt mocno na gałki oczne... pozwól rozluźnić się szczękę tak, aby podbródek opadł w dół... następnie pozwól rozluźnić się mięśniom szyi, barków, rąk, całego tułowia i nóg... pozostań przez chwilę odczuwając bezwład... bez specjalnego wysiłku, staraj się wczuć w poszczególne części... ..

Teraz pozwól sobie na wyobrażenie następującego obrazu... twoje ciało złożone jest z balonów... każda część ciała to balon... nogi to dwa balony, ramiona to dwa balony. głowa to balon i tułów również... trochę może to wyglądać śmiesznie, ale potraktuj to jako dobrą zabawę... wyobraź sobie następnie, że balony w okolicach stóp mają wentyle... te wentyle posiadają małe nakrętki... widzisz te nakrętki i widzisz jak same się odkręcają się i z sykiem uchodzi przez nie powietrze... balony-nogi wiotczeją, stają się zupełnie bezwładne... wyobraź sobie, że balony-ramiona w miejscach gdzie są palce, mają również wentyle z nakrętkami... odkręcają się i podobnie jak poprzednie, wiotczeją... z balonów tułowia i głowy powietrze uchodzi przez wentyle stóp i dłoni... całe ciało balonowe wiotczeje... całe ciało staje się zupełnie bezwładne... pozostajesz przez kilka chwil zupełnie nieruchomo... znikają balony... ale ty pozostajesz w całkowitym rozluźnieniu... nie śpieszysz się... oddychasz lekko i naturalnie... serce pracuje miarowo i umysł jest spokojny... przypomnij sobie sytuację, kiedy zakończyłeś coś, co ci się udało i byłeś z siebie zadowolony... przywołaj obraz siebie samego, kiedy odniosłeś sukces, kiedy czułeś, że ci się powiodło... być może były to zawody sportowe... może jakaś trudna praca szkolna lub egzamin... włożyłeś wysiłek w przygotowanie się do tego i się powiodło... wyobraź sobie siebie w momencie pokonania przeszkody i stresu... przypomnij sobie swoje samopoczucie... swoje uczucia i myśli... Powróć do swojego oddechu... odczuj go ponownie... odczuwasz wracającą energię... czujesz się odprężony... otwierasz oczy... jesteś spokojny i odprężony... twój umysł jest wypoczęty i gotowy do działania i pokonywania trudności.

Ćwiczenie „osłabianie stresu”

Przyjmijcie wygodną pozycję... i zamknijcie oczy... zwróćcie uwagę na spokojny i naturalny oddech... ..

Za chwilę wraz z wami będę wykonywał ćwiczenia relaksacyjne... starajcie się je robić dokładnie wraz ze mną... zaraz zaczniemy napinać poszczególne mięśnie... każde z napięć starajcie się utrzymać przez około 5 sek... a potem będziemy odczuwać jak się rozpycha i jak je osłabiamy, aż do bezwładu. Zaczynamy...

Odczuj prawą rękę... zacznij ją powoli zginać w łokciu, zaciśnij piąstkę i napinaj biceps... utrzymaj to napięcie i odczuj wrażenia napięcia mięśni... 1,2,3,4,5... i teraz rozluźnij mięśnie, kładąc rękę na kolanie lub na podłodze... odczuj ją ponownie, kiedy jest bez napięcia... całkowicie osłabioną... teraz odczuj lewą rękę... podobnie jak prawą zegnij w łokciu i napnij biceps... utrzymaj odczuwając napięte mięśnie licząc do 5... rozluźnij... i odczuj rękę bez napięcia... osłabioną...

Odczuj prawą nogę... staraj się ją zginać stopę do siebie... napnij mięśnie podudzia... całego uda... oraz pośladka... utrzymuj licząc do 5... i rozluźnij... aż do całkowitego osłabnięcia nogi... wykonaj to samo ćwiczenie lewą nogą... wróć do stopy prawej i zginać ją w kierunku podłogi czyli od siebie, aż do usztywnienia nogi... najpierw prawą... zatrzymaj, licząc do 5... i rozluźnij... to samo lewą... Odczuj mięśnie brzucha... wykonując wdech napnij je i odczuj ich twardość (dotykając dłonią)... utrzymaj licząc do 5... i rozluźnij wraz z fazą wydechu... osłabiasz do zera całe napięcie w brzuchu...

Odczuj plecy... napnij je, wspierając się na barkach i wyginając tułów w lekki łuk ku górze... utrzymaj licząc do 5... i rozluźnij... osłabiasz do zera całe napięcie w plecach...

Odczuj mięśnie klatki piersiowej... wykonaj głęboki wdech... napnij mięśnie klatki piersiowej, ramion, karku i szyi licząc do 5... i wraz z wydechem rozluźnij... osłabiasz do zera całe napięcie w tułowiu...

Odczuj mięśnie twarzy... staraj się zmarszczyć czoło... utrzymaj napięcie licząc do 5... rozluźnij... zaciśnij powieki... utrzymaj napięcie... i rozluźnij...

Pozostań w rozluźnieniu przypominając sobie te miejsca, które zaznaczyłeś na mapie swojego ciała jako najbardziej zestresowane. Odczuj każde z nich... zauważ w jakim stanie są teraz... w tej chwili, w czasie ćwiczenia osłabiania stresu.

Pozostań przez 30 sek. w całkowitym bezwładzie... a następnie będąc świadomym każdego ruchu, krok po kroku, przy minimum napięcia, przejdź do pozycji siedzącej... otwórz oczy i wolno się przeciągnij, unosząc wysoko ręce nad głowę.

Temat: Jak radzić sobie ze stresem? - warsztaty w klasie

(opracowanie: D.Siwik)

Grupa: 20-25 uczniów z klasy IV-VI, czas 120'

Cel dydaktyczny:

1. Zapoznanie uczniów z podstawowymi informacjami na temat stresu.
2. Kształtowanie umiejętności rozpoznawania stresu na podstawie obserwacji swojego organizmu.
3. Zapoznanie uczniów z różnymi sposobami radzenia sobie ze stresem.


Cel wychowawczy:

- zainteresowanie się własnym samopoczuciem, kiedy jest pozytywne a kiedy negatywne
- uświadomienie sobie własnych reakcji na stres oraz możliwości radzenia sobie z nim.

Metody: burza mózgów, zadaniowa indywidualna, zadaniowa w grupach, dyskusja, wizualizacyjna.

Środki: kopie ankiet, ołówki, flamastry, arkusze papieru pakowego, taśma z muzyką relaksacyjną.

Tok zajęć

Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczniów	Czas
1.	Wita klasę, grupę i wyjaśnia temat zajęć	Uczniowie pozostają w ławkach i słuchają.	2'
2.	Ćwiczenie „Co to jest stres?” Prowadzący rozdaje kartki i prosi o zapisanie kilku ze słowem „stres”. Nauczyciel zapisuje skojarzenia na tablicy. (przykładowy zapis)	Uczniowie zapisują swoje skojarzenia i następnie każdy kolejno je odczytuje.	15'
			
3.	Po tym ćwiczeniu nauczyciel podaje uczniom definicję stresu: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> STRES TO STAN NAPIĘCIA SPOWODOWANY TRUDNĄ SYTUACJĄ, Z KTÓRĄ NIE POTRAFIMY SOBIE RADZIĆ </div>	Zapisują lub starają się zapamiętać.	
4.	Każdy z nas może rozpoznać u siebie stres, obserwując dokładnie swój organizm. Stres wywołuje w naszym organizmie różne zmiany (objawy). Ważne jest uświadomienie sobie własnego stanu emocjonalnego oraz okoliczności lub przyczyn, które go wywołały.	Pytania, inna definicja	4'
5.	Ćwiczenie 2 „Jak reaguje organizm człowieka w sytuacji stresowej?” Dzieli klasę na mniejsze 3-4 grupy (5-7 osób) i prosi o wypisanie na dużym papierze wszystkich skutków stresu odczuwanych w organizmie. Wywołuje on w organizmie różne zmiany. Pomaga w organizacji pracy grupowej.	Ustalają strategię, mianują osobę do pisanie lub rysowania i wykonują zadanie. Każda grupa przedstawia wyniki swojej pracy.	15'



6. Ćwiczenie 3 „Czynniki, które mogą wywoływać stres?”

C.d. pracy w grupach. Prosi o wypisanie wszystkich przyczyn wywołujących stres. pomaga w organizacji pracy grupowej.

Ustalają strategię, mianują osobę do pisanie lub rysowania i wykonują zadanie. Każda grupa przedstawia wyniki swojej pracy.

12'



7. Stres towarzyszy nam przez całe życie. Człowiek nieustannie staje przed różnymi wymaganiami. Ciągłe rozwiązuje jakieś zadania życiowe. Zamiast więc unikać stresu, możemy uczyć się, w jaki sposób najlepiej sobie z nim radzić. Ze stresem można radzić sobie łagodząc objawy lub usuwając przyczyny.

8. Ćwiczenie 4 „Jak można radzić sobie ze stresem?”

Nauczyciel prosi o propozycje, najlepiej jeśli uczniowie będą mówić o swoich własnych sposobach.

Dzieli się doświadczeniami, podają różne własne rozwiązania.

10'

Przykład pomysłów:

długie spacer	masaże
słuchanie muzyki	lektura
kino, teatr	hobby
spotkanie z przyjaciółmi	ćwiczenie relaksacyjne
aktywny wypoczynek	opuszczenie miejsca konfliktu
rozmowa z kimś bliskim	jazda na rowerze
praca na działce	itp.
kąpiele	
twórczość artystyczna	
właściwa dieta	
dobrze rozplanowanie codziennych zajęć	
skierowanie uwagi na inne sprawy	
robienie przerw	
rozmawianie na temat swoich problemów	

9. Nauczyciel zapisuje pomysły i rozwiązania na tablicy lub folii, a następnie grupuje i komentuje. Np. na rozładowanie napięcia najbardziej pozytywnie wpływa:
1. aktywny wypoczynek,
 2. unikanie miejsca konfliktu i skierowanie uwagi na inne sprawy
 3. zastosowanie ćwiczeń relaksowo-koncentrujących
 4. rozmowa z kimś bliskim
 5. dobre planowanie i organizowanie zajęć codziennych

10. Ćwiczenie 5 „Ucz się relaksu”

Nauczyciel wyjaśnia istotę ćwiczenia i prosi o przyjęcie wygodnej pozycji siedzącej, a następnie podaje instrukcje relaksacji.

Wygodnie siadają i postępują zgodnie z instrukcjami nauczyciela

10'

Ku Europie

Transformacja systemów edukacji i służby zdrowia w Polsce oraz realna perspektywa przystąpienia do Unii Europejskiej sprawiają, że informacje o tym co dzieje się w krajach z którymi będziemy niedługo współpracować mogą być dla nauczycieli i promotorów zdrowia przydatne. Przygotowanie takie wydaje się jednym z niezbędnych etapów ewentualnej kooperacji. Im szybciej poznamy mechanizmy i standardy wypracowane w krajach europejskich, tym sprawniej i szybciej nawiążemy z nimi współpracę i podejmiemy realizację wspólnych projektów. W miarę naszych możliwości pod hasłem „Ku Europie” będziemy przekazywać niektóre z tych informacji oraz opisy praktycznych rozwiązań.

W tym numerze zamieszczamy streszczenia dwóch artykułów z *Healthlines*, pisma poświęconego promocji zdrowia i wydawanego w Wielkiej Brytanii. Artykuł „Wspólnota i zdrowie” jest próbą krytycznego spojrzenia na jeden z ważniejszych dokumentów dotyczących przyszłości promocji zdrowia. Artykuł drugi odnosi się do tworzenia i współpracy w ramach lokalnych „sieci zdrowia”, podkreślając wagę inicjatywy pochodzącej od samych zainteresowanych. To drugie streszczenie należy potraktować jako uzupełnienie obszernego opracowania Jolanty Dolaty, prezentowanego w pierwszej części Promotora. Tytuły, srodtytuły oraz podkreślenia w teście pochodzą od redakcji.

Wspólnota i zdrowie.

John Walters w krytycznym artykule zatytułowanym „**Torowanie drogi dla zdrowia w Europie**” (*Healthlines*, February 1999, Numer 59, s.8-9) omawia wydany w 1998 roku i sygnowany przez Komisję Zdrowia przy Unii Europejskiej, liczący 19 stron dokument, poświęcony planowanej na rok 2000 debacie polityki Unii związanej z problemami zdrowia publicznego.

Otwarte czytanie dokumentu odbyło się w październiku 1998 roku w Brukseli, na posiedzeniu Europejskiego Komitetu Do Spraw Środowiska, Zdrowia Publicznego i Ochrony Konsumentów (European Parliamentary Committee on the Environment, Public Health and Consumer Protection). Zainteresowanie, z jakim spotkał się dokument noszący tytuł: „Rola Komunikacji w rozwoju polityki zdrowia publicznego Wspólnoty Europejskiej”, wskazuje na to, iż dyskusje wokół zawartych w nim sugestii i propozycji pozostaną w centrum uwagi wszystkich zaangażowanych w ten problem ludzi, instytucji i organizacji.

Unia Europejska rozpoczęła pracę nad wspólną wizją polityki zdrowotnej już w 1992 roku, kładąc podwaliny pod opracowany w 1993 roku szczegółowy program w 129 Artykule Traktatu w Maastricht.

Według Waltersa większość zarysowanych w 1993 roku postulatów straciła już swą aktualność. **Wspólna polityka zdrowotna wymaga wielu zmian systemowych i zupełnie nowych rozwiązań**, np. kwestia nowego wariantu choroby Creutzfeldta-

Jacoba, avian flu czy też problem wzrostu odporności na antybiotyki. W związku z przyjęciem do Unii kilku nowych członków, wcześniejsze wspólne założenia wymagają korekty i nowych opracowań - muszą zmienić się struktury, metody i priorytety.

Pierwsza część dokumentu zawiera ogólne wprowadzenie w problematykę. Znaleźć tu można raporty na temat stanu zdrowia mieszkańców Europy, wyróżnione czynniki wpływające na kształtowanie się umieralności i dane statystyczne dotyczące umieralności w krajach Unii. Odnotowano **wyraźny wzrost zainteresowania dłuższym życiem**, a jednocześnie wzrost zachorowań osób w podeszłym wieku, szczególnie na choroby takie jak rak i zespół Alzheimera oraz **widoczny spadek umieralności niemowląt**. Wspomina się o wielu nierównościach związanych ze statusem zdrowia, zarówno wewnątrz populacji poszczególnych krajów, jak i między populacjami krajów Unii Europejskiej.

Część druga poświęcona jest krytycznemu omówieniu i analizie planowanych i realizowanych przez Unię programów. Walters podkreśla, że aż dziewięć programów UE spotkało się z poważnymi trudnościami, spowodowanymi **brakiem elastyczności administracji w poszczególnych krajach**.

Część ostatnia, której Walters poświęca nieco więcej uwagi, zawiera wizję i propozycje dotyczące przyszłej wspólnej polityki zdrowotnej, która mogłaby być streszczona w trzech elementarnych hasłach: „informacja”, „działanie” i „edukacja”. Element pierwszy podkreśla **konieczność lepszego**

Okazuje się więc z tego, że państwo nie jest zespolem ludzi na pewnym miejscu dla zabezpieczenia się przed wzajemnymi krzywdami i dla ułatwienia wymiany towarów.

i bardziej efektywnego wykorzystania współczesnej, dynamicznie rozwijającej się techniki komunikacyjnej i informatyki, szczególnie przy opracowaniach dotyczących statusu zdrowia oraz systemów i sposobów funkcjonowania opieki zdrowotnej. Drugi poświęcony jest problemom związanym z pojawieniem się zagrożeń zdrowotnych w postaci nowych chorób lub wynikających ze spustoszeń w środowisku naturalnym. Problemy te wymagają szybkich, skoordynowanych i sprawnie przeprowadzanych akcji oraz intensywnych działań zapobiegawczych. Dokument podkreśla konieczność rozbudowywania europejskiej sieci informacyjnej dla systemu wczesnego, wzajemnego ostrzegania oraz tworzenia wspólnego systemu przewidywalnych strategii zapobiegania zagrożeniom.



Dzieci ze szkoły nr 99 w czasie festynu zdrowia (fot. SP 99)

Natomiast element trzeci uwypukla konieczność wypracowania takich rozwiązań, które łączą w sobie profilaktykę chorób i promocję zdrowia, co między innymi mogłoby przyczynić się do zyskania znacznych oszczędności i lepszego gospodarowania pieniędzmi. Według Waltersa ten fragment dokumentu zawiera wiele konkretnych propozycji, lecz zarazem wiele pytań, pozostających wciąż bez odpowiedzi. Na przykład pytanie o to, czy kraje Unii powinny decydować się na rozwiązania bardziej globalne, obejmujące powiązane ze sobą regiony, czy też koncentrować się na rozwiązaniach obejmujących małe, lokalne wspólnoty. Zdaniem

autora poruszone są wprawdzie pewne propozycje dotyczące wspólnych rozwiązań w dziedzinie żywienia, zwalczania otyłości czy uzależnień lekowych, ale większość zarysowanych problemów wciąż domaga się bardziej konkretnych i szczegółowych rozwiązań.

Obok wielu krytycznych opinii na temat omawianego dokumentu, Walters przytacza między innymi bezkompromisowe stwierdzenie Mary McPhail, Generalnego Sekretarza Europejskiego Porozumienia Na Rzecz Zdrowia Publicznego (EPHA): „Opinia EPHA jest taka, że dokument jest sformułowany ogólnikowo – brak mu pełniejszego, całościowego wymiaru... wskazuje na konieczność fundamentalnej i głęboko rozumianej restrukturyzacji oraz politycznego zaangażowania w pracę, która rzeczywiście mogłaby przynieść realne

efekty dla sfery życia związanej ze zdrowiem publicznym.”.

Natomiast Clive Needle, reprezentujący brytyjski subkomitet uważa, że „ludzie nie są zbyt zainteresowani wielkimi zagrożeniami zdrowotnymi, ale interesują ich sprawy zdrowia w odniesieniu do codziennego życia”

(oprac.red.) Renata Niemierowska

Wszystko to
co prawda być
musi, jeśli
państwo ma
istnieć,
jednakowoż
jeśli nawet to
wszystko jest,
to i tak
nie jest to
jeszcze
państwo, bo
jest ono
wspólnotą
szczęśliwego
życia,
obejmującą
rodziny i rody,
dla celów
doskonałego
i samo-
wystarczającego
bytowania

Arystoteles
(Polityka)

„Sieci zdrowia” w Wielkiej Brytanii

Rozważając korzyści i ewentualne niepowodzenia w tworzeniu „sieci porozumień” lokalnych wspólnot, organizacji i jednostek działających na rzecz ochrony i promocji zdrowia w Wielkiej Brytanii, **Peter Baker** (Healthlines, 1999, February, Nr 59, s.10-12) przytacza opinię Alison Gilchrist, starszego wykładowcy Uniwersytetu Zachodniej Anglii (University of the West of England):

Jednostki, które tworzą ściśle związki w grupach, są bardziej odporne w sensie psychicznym i fizycznym, szybciej potrafią uporać się z kryzysami emocjonalnymi i mają głębsze poczucie własnej tożsamości. Dla A.Gilchrist, autorki wydanej w 1995 roku publikacji pt. „**Rozwój Wspólnot Społecznych i Tworzenie Sieci**”, najistotniejsze w powstawaniu i funkcjonowaniu „sieci porozumień” jest to, że dają szansę na tworzenie dobrych sposobów komunikacji między różnymi strukturami organizacyjnymi, grupami i jednostkami. Gilchrist wyróżnia **pięć podstawowych funkcji sieci**: wymiana informacji, rozwijanie relacji i wzmacnianie poczucia sensu działania w oparciu o podzielane przekonania i poglądy, tworzenie wspólnej płaszczyzny dla dyskusji i debat, negocjowanie i artykułowanie wspólnych poglądów, które są istotne dla członków sieci. Tworzenie „sieci porozumienia dla zdrowia” jest niezwykle istotne dla specjalistów zajmujących się promocją zdrowia, zważywszy na trudności, z jakimi często borykają się inicjatywy odgórne. Dlatego administracja brytyjska przykładą wielką wagę do wspierania wszelkich inicjatyw lokalnych, związanych ze sferą zdrowia publicznego.

W Wielkiej Brytanii lokalne społeczności, wspólnoty i grupy ludzi zrzeszonych w różnych organizacjach **mają bezpośredni wpływ** na powstawanie i tworzenie „sieci zdrowia”: centrów zdrowia (healthy living centres – HLCs), stref „akcji dla zdrowia” (health action zones – HaZs) oraz programów poprawy zdrowia (health improvement programmes – HImPs). **Specjaliści i profesjonaliści współpracujący z sieciami**, na przykład z sieciami typu HLCs i HAZs nie tylko **przekazują im swe doświadczenia**, **lecz działają jako opiekunowie**, **czuwając nad rozwojem i realizacją powstających projektów**.

„Sieci zdrowia” rozbudowywane są w Wielkiej Brytanii na szczeblu lokalnym, regionalnym i krajowym. Mogą zrzeszać nie więcej niż dziewięciu członków, tak jak ITCH (Inicjatywa Tyneside dla Wspólnoty Zdrowia) – dobry przykład typowej,

małej sieci, której twórcy spotykają się co kilka tygodni. Mogą też, jak założona w 1989 roku *Healthy Islington* skupiać pracowników uniwersytetu, działaczy społecznych i wolontariuszy, członków lokalnych władz i pracowników służby zdrowia. Sieć w poprzednich latach swej działalności zajmowała się przeciwdziałaniem wypadkom, kwestią „równych szans” dla zdrowia i dostępu do leczenia. Obecnie pracuje nad szeroko rozumianą problematyką zdrowia na obszarze King Cross i przygotowywaniem realnych szans dla stworzenia centrum zdrowia (HLC) w Finsbury Park.

Największą krajową siecią w Wielkiej Brytanii jest „Zdrowie Dla Wszystkich” (Health For All – HFA). Powstała w roku 1989 z inicjatywy WHO i jest otwarta dla wszystkich organizacji, zajmujących się kwestiami nierówności społecznych i związanymi z nimi problemami zdrowotnymi, wspieraniem i zachęcaniem lokalnych społeczności w rozwijaniu i opracowywaniu własnych strategii na rzecz poprawy zdrowia. HFA liczy 400 członków i zrzesza 40 różnych organizacji, koordynując ich pracę w sześciu regionach Anglii.

Inną dużą siecią o zasięgu krajowym jest **Rozwijanie Wspólnoty i Sieci Zdrowia (CDAHN)**. Licząca 100 członków, skupia swą działalność na intensywnym wspieraniu inicjatyw lokalnych, promocji zdrowia i współpracy lokalnych władz z organizacjami społecznymi.

Założona w 1993 roku **krajowa Rural Network (Sieć Wiejska)** jest próbą przeciwstawienia się znacznej i wyraźnej dominacji obszarów miejskich w kształtowaniu się „sieci zdrowia” w Wielkiej Brytanii. Jednak zasadniczym problemem dla *Rural Network* okazało się w praktyce organizowanie spotkań, ponieważ wielu członków tej sieci mieszka w tak odległych od siebie regionach kraju, jak Kornwalia i Sztetlandy.

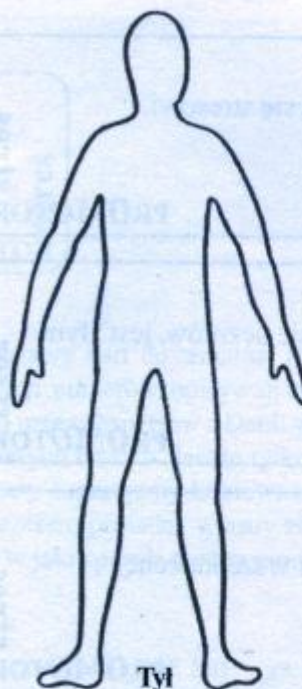
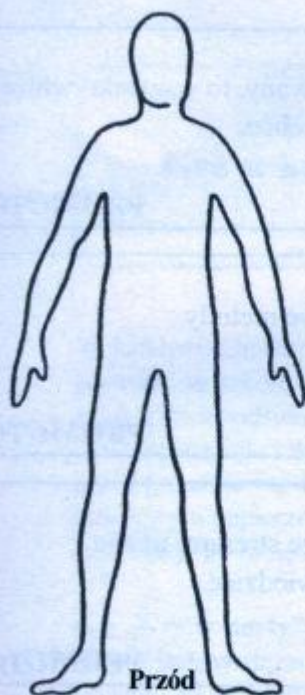
Wprawdzie, jak podsumowuje swe refleksje Baker, „sieci zdrowia” nie są ani jedynym, ani najbardziej pewnym rozwiązaniem wszystkich problemów zdrowia w skali lokalnej i globalnej, lecz różnią się istotnie od typowych instytucji, w których zatrudniani są zwykle specjaliści zajmujący się promocją zdrowia.

Cytowana przez Bakera Alison Gilchrist celnie ujmuje tę istotną różnicę: *To wzajemne relacje i kontakty ludzi odgrywają tu zasadniczą rolę; nie zaś role społeczne, instytucjonalne reguły i hierarchie.*

(oprac.red.) - Renata Niemierowska

Twierdzenie jednak, że szczęście (eudaimonia) jest najwyższym dobrem, wydaje się czymś, na co wszyscy przypuszczalnie się godzą, tym natomiast, czego się tu żąda, jest dokładniejsze określenie, czym ono jest.

Arystoteles (Etyka nikomachejska)



stresowa mapa ciała

na której uczniowi
zaznaczają miejsca
najbardziej napięte
(patrz str. 16)

Jak wygląda mój stres?

- ☐ ból brzucha
- ☐ nerwowe ruchy
- ☐ podrażnienie
- ☐ chęć do płaczu
- ☐ pocące się dłonie
- ☐ robi się gorąco
- ☐ brak oddechu
- ☐ przyspieszone bicie serca
- ☐ rozwolnienie
- ☐ brak koncentracji
- ☐ nieuprzejmość
- ☐ zagubienie
- ☐ zapominanie
- ☐ ból głowy
- ☐ używanie przekleństw
- ☐ chaos myślowy
- ☐ sucho w ustach
- ☐ pocenie się
- ☐ zimne dłonie i stopy
- ☐ zaczerwienienie się
- ☐ jękanie się
- ☐ chęć uciekania
- ☐ szybsze oddychanie
- ☐ pustka w głowie
- ☐ napięcie mięśni
- ☐ drżenie rąk
- ☐ nogi z „waty”
- ☐ brak pewności siebie
- ☐ smutek
- ☐ chęć zbijania kogoś
- inne:.....

Jak wygląda moja relaksacja?

- ☐ spokojniej oddycham
- ☐ jestem zdenerwowany
- ☐ serce bije mi wolniej
- ☐ czuję się ociężały
- ☐ mięśnie są rozluźnione
- ☐ jest mi smutno
- ☐ niczym się nie martwię
- ☐ wszystko wydaje mi się proste
- ☐ czuję się lekko
- ☐ jestem skoncentrowany
- ☐ czuję się bezpiecznie
- ☐ czuję w sobie radość
- ☐ chciałbym jeszcze pozostać w relaksacji
- ☐ czuję niepokój
- ☐ jest mi chłodno
- ☐ mam chaos w głowie
- ☐ mam ochotę z kimś porozmawiać
- ☐ jestem pewny siebie
- ☐ nudziłem się, bo nic się nie działo
- ☐ nie mam w sobie złości
- ☐ lepiej mi się myśli
- ☐ jestem spokojny
- inne:.....

ankiety dla uczniów

(patrz str. 15)

1. Tylko mięczaki poddają się stresowi.

PROMOTOR

stres

9. Kiedy jestem zestresowany, to wszystko widzę czarno i nic mi się nie chce.

PROMOTOR

stres

2. Nauczyciel, który stresuje uczniów, jest złym nauczycielem.

PROMOTOR

stres

10. Istnieją szybkie i łatwe metody usuwające stres.

PROMOTOR

stres

3. Stresu należy unikać za wszelką cenę.

PROMOTOR

stres

11. Aby poradzić sobie ze stresem, trzeba najpierw coś o nim wiedzieć.

PROMOTOR

stres

4. Tak naprawdę to tylko każdy z nas sam odpowiedzialny jest za stres, który czuje.

PROMOTOR

stres

12. Są osoby – „chodzące stresory”, które sięją stres wszędzie tam, gdzie się pojawiają.

PROMOTOR

stres

5. Przyczyny stresu są zawsze łatwe do wskazania.

PROMOTOR

stres

13. W sytuacji stresowej nie potrzebuję pomocy, gdyż najskuteczniej pomagam sobie sam.

PROMOTOR

stres

6. Stres jest całkowicie bezużyteczny, w niczym nie pomaga i o niczym nie informuje.

PROMOTOR

stres

14. Są ludzie, którzy nie mają czasu na stres.

PROMOTOR

stres

7. Stres i złe samopoczucie, to jedno i to samo.

PROMOTOR

stres

15. Ze stresem należy aktywnie walczyć i nie poddawać się.

PROMOTOR

stres

8. Gdy ktoś czuje się ciągle zestresowany, to powinien iść do lekarza.

PROMOTOR

stres

16. Bez względu na sytuację czy problem, stres objawia się zawsze tak samo.

PROMOTOR

stres

W każdym z numerów dwumiesięcznika drukujemy zestawy kart do tematów rozmów, które warto poruszać w szkole. Swego czasu w jednym z pierwszych numerów opisywaliśmy tę metodę pracy w związku z podsumowaniem warsztatów prowadzonych przez ekspertów z Danii w roku 1996. Sprawdziła się w wielu szkołach i dlatego promujemy ją na naszych łamach. Jest to tylko propozycja, możecie tę grę zmieniać i uzupełniać. Zamieszczone obok karty sugerujemy kopiować na nieco grubszym kolorowym papierze (każdy temat - inny kolor), aby z czasem posiadać własny zbiór kart. Prosimy o informacje zwrotne i ewentualne sugestie czy pomysły, w jaki sposób można modyfikować grę.

Cel „Gry w karty”

Celem jest nawiązanie dialogu pomiędzy rodzicami a uczniami (12-18 lat) - gra stanowi pretekst do rozmów na wybrane tematy. Przeprowadzać ją można na specjalnie do tego celu zorganizowanych spotkaniach uczniów i rodziców lub przy okazji wywiadówek w szkole.

Założenia ogólne gry

W grze bierze udział ok. 30 osób, rodziców i dzieci.

Czas trwania: ok. 45 min lub do wyczerpania kart

Założenia szczegółowe gry

1. Osoby biorące udział w grze należy podzielić na 8-osobowe grupy, wg następujących zasad:
 - w każdej grupie znajdować się powinno tyle samo dzieci, co dorosłych, np. 4 i 4;
 - w jednej grupie dzieci nie mogą siedzieć razem ze swoimi rodzicami, tzn. należy tak podzielić uczestników, by osoby z tej samej rodziny były przydzielone do innych grup;
 - następnie należy posadzić uczestników na przemian: rodzic, uczeń, rodzic, uczeń.
2. Każda grupa otrzymuje zestaw do gry w karty.
3. Karty należy położyć na środku, ułożone jedna na drugiej.
4. Jedna osoba bierze kartę do gry i odczytuje na głos zapisane na niej stwierdzenie; jej zadaniem jest wyrazić swój osobisty stosunek do danej sprawy czy opinii. Następnie podaje kartę osobie siedzącej po prawej stronie, która również wyraża swoją opinię, po czym przekazuje kartę kolejnej osobie.
5. Jeżeli opinie się zgadzają, kartę odkłada się, jeżeli nie, to rozmowa toczy się do momentu ustaleń i zaakceptowania stanowisk.
6. Następnie inna niż poprzednio osoba rozpoczyna kolejną wypowiedź dotyczącą kolejnej karty.
7. Po przeczytaniu ostatniej karty lub upływie czasu, gra się kończy.

Pamiętaj, że „Gra w karty” opiera się na dwóch ważnych zasadach:

1. Każdy ma prawo głosu i jego opinia jest tak samo ważna jak innych.
2. Prowadzący dba o to, aby nikt nie przejmował prowadzenia i nie narzucał swojego zdania innym uczestnikom.

Życzymy mądrej gry!

Redakcja



Poddyplomowe Studium Promocji Zdrowia

przy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Studium adresowane jest do nauczycieli wszelkich typów szkół, pracowników służby zdrowia, przedstawicieli administracji publicznej oraz osób zajmujących się zdrowiem publicznym.

Dwusemestralne, 270-godzinne studia mają zapewnić podstawową wiedzę na temat promocji zdrowia, umiejętność konstruowania programów w zakresie poszczególnych celów zdrowotnych oraz zdolność samodzielnego realizowania projektów promocji zdrowia w szkole lub społeczności lokalnej.

Zajęcia prowadzone są przez pracowników naukowych Akademii Wychowania Fizycznego, Akademii Medycznej, Akademii Ekonomicznej, Uniwersytetu, specjalistów ds. promocji zdrowia zatrudnionych przez Wydział Zdrowia UM oraz zaproszonych wykładowców z innych miast.

Zajęcia odbywać się będą w ramach 14-16 sesji w soboty-niedziele (co 2-3 tygodnie). Prowadzone będą w formie ćwiczeń, wykładów, warsztatów, samodzielnego przygotowania projektów.

Program obejmuje cztery podstawowe bloki tematyczne:

1. Podstawy wiedzy o zdrowiu (filozofia zdrowia, ekologia, psychologia i socjologia promocji zdrowia, teoria stresu, wychowanie fizyczne, fizjologia wysiłku fizycznego, zdrowy styl życia, podstawy epidemiologii)
2. Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna (pojęcia promocji zdrowia, wychowanie zdrowotne, szkoła promująca zdrowie, promocja zdrowia w środowisku pracy, rozwój lokalnych społeczności).
3. Organizacja programów promocji zdrowia (planowanie programów promocji zdrowia, realizacja i monitorowanie, metody ewaluacji programów).
4. Ekonomia i zarządzanie (polityka zdrowotna w Polsce, organizacja ośrodka/biura promocji zdrowia, statystyka, podstawy pracy z komputerem).

Uczestnik studium otrzymuje dyplom ukończenia studiów poddyplomowych po zdaniu egzaminu i napisaniu pracy z zakresu omawianej problematyki.

Warunki przyjęcia

1. Złożenie podania na specjalnej karcie zgłoszeniowej
2. Przedłożenie kopii dyplomu ukończenia studiów wyższych
3. Dokonanie wpłaty za pierwszy semestr
4. Przedłożenie 2 fotografii.
5. Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do brania udziału w studiach poddyplomowych.

Informacje i zgłoszenia

Poddyplomowe Studium Promocji Zdrowia, Katedra Pedagogiki i Psychologii, AWF, 51-612 Wrocław, ul. Paderewskiego 35, (dodatkowe informacje udzielają p. Izabela Jędrusiak, tel. 348 70 77 w. 2334 oraz kierownik Studium dr Lesław Kulmatycki, tel. 348 70 71 w. 2333).

Już w czerwcu kolejny numer z OPTYMIZMEM