

Nr ISSN 1427-8375

PROMOTOR

ZDROWIA W SZKOLE



NR 2 (14)
1 9 9 9

OPTYMIZM

Obawy, które nawiedzają mnie o czwartej nad ranem, od dwóch
miesięcy zmieniły się. Tak zresztą, jak całe moje życie.
Mam maleńką córkę, Larę Catrinę Seligman. Jest prześliczna.
Teraz, kiedy piszę, ssie pierś matki, ale prawie co minutę przerywa
ssanie, przygląda mi się badawczo swymi błękitnymi oczami
i uśmiecha się. Uśmiechanie się to jej najnowsze osiągnięcie.
Kiedy to robi, uśmiech ogarnia jej całą buzię. Przypominam sobie
małego wieloryba, którego widziałem zeszłej zimy na Hawajach.
Cieszył się życiem, baraszkując radośnie w wodzie, podczas gdy
jego stateczni rodzice czuwali, aby nikt mu nie zagroził.
Uśmiech Lary jest zniewalający.
Wraca do mnie o czwartej nad ranem.

Seligman (Optymizmu można się nauczyć)



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.

Jest

to drugi numer Promotora i jako dwumiesięcznik, ukazał się prawie tuż tuż po numerze pierwszym. Poczekaliśmy jednak na nowy rok szkolny, aby „ optymizm ” nie zagubił się w wakacyjnych rozjazdach. Ponadto, z optymistycznym zacięciem deklarujemy, że opóźnienia powstałe na starcie, będą niwelowane poprzez skracanie czasu pomiędzy ukazywaniem się poszczególnych numerów.

Dwa tematy, oprócz optymizmu, można uznać w tym numerze za wiodące. Temat pierwszy dotyczy podsumowującego spotkania szkolnych koordynatorów Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie oraz raportu ewaluacyjnego „Po dwóch latach”. Temat drugi „kręci” się wokół targów i jego lidera. Prezentujemy rozmowę z twórcą „WIR-u” (Wybierz i Realizuj) oraz sam WIR'99 czyli Targi Form i Metod Pracy z Dziećmi i Młodzieżą. Jest to w naszym odczuciu ważne wydarzenie, gdyż bez wątpienia formuła dzielenia się pomysłami w takiej prezentacyjno-targowej formie jest otwarta dla różnych grup młodzieży i nauczycieli oraz praktyczna w adaptacji dla potrzeb różnych szkół i grup. Właśnie jej lapidarność i konkretność polega na tym, że można „wybrać i realizować”. Miałem okazję przed laty uczestniczyć w podobnym spotkaniu, również organizowanym przez Fundację „Hobbit” i wówczas miałem wrażenie znacznie większego zainteresowania nauczycieli i samej młodzieży. Do poszczególnych stoisk i na niektóre warsztaty nie można było się dopchać. Teraz miałem odczucie, że jest pustawo. Odwiedzałem tegoroczny WIR dwukrotnie, i za każdym razem trochę szkoda mi było wysiłku organizacyjnego i gotowości wystawców do dzielenia się pomysłami z innymi. Idea warta kontynuowania.

Lesław Kulmatycki - koordynator



Słowo

„ optymizm ” przywędrowało do naszego języka z łaciny. Łaciński przymiotnik *optimus* znaczy: najlepszy, zaś rdzeń *op-* wskazuje na *opsis* (widzenie, widok, oko, wzrok) i *optikos* (wzrokowy) oraz *optos* (widzialny).

Przypomnijmy w tym miejscu, że „ pesymizm ” pochodzi od przymiotnika *pessimus* - najgorszy.

Optymizm rozumiany jako postawa wobec własnego życia i świata, to po prostu skłonność do widzenia rzeczywistości w jasnych, pogodnych, zachęcających do istnienia i działania barwach. To także postawa życzliwości, otwartości i ufności wobec drugiego człowieka. Optymizm rozumiany mniej potocznie, można by określić także jako zdolność do dokonywania najlepszych, optymalnych wyborów w sytuacjach, w których musimy podjąć decyzję. Jeśli jednak mówimy o „optymalnych” wyborach i decyzjach, nieuchronnie stajemy przed pytaniem: optymalnych, czyli najlepszych, najbardziej korzystnych, ale dla kogo? Dla mnie, dla Ciebie, dla nas? Przed takimi wyborami stajemy codziennie i każda sytuacja, w której tworzymy relację z drugim człowiekiem, na przykład nasze zachowanie w zatłoczonym tramwaju, stawia przed nami to pytanie.

Czy można wiązać postawę optymistyczną z altruistyczną, czy też optymizm jest w istocie wyłącznie zdolnością do manifestowania i wyrażania bardzo pozytywnej samooceny? Zapraszamy Państwa do namysłu nad tymi pytaniami, szczególnie polecając uwadze rozmowę z Krzysztofem Bojdą, twórcą Fundacji HOBbit, którego optymizm skłania nas do najbardziej optymistycznego ujęcia „postawy optymistycznej”: to po prostu życzliwość wobec świata i zdolność do pomnażania radości.

Renata Niemierowska - redaktor



Tematy

Ewaluacja „po dwóch latach”

Pod żaglami optymizmu

O optymizmie

Jak zmierzyć poziom optymizmu u dziecka?

Uwierz w siebie

Skrzydła optymizmu

Wrocławskie wirowanie

To było dobre, ponieważ...

Gra w karty

Autorzy

Krzysztof Bojda
Robert Grudniewski
Lesław Kulmatycki
Renata Niemierowska
Danuta Siwik



szkoła
promująca
zdrowie jest
swego rodzaju
wzorem
i ideałem,
którego tak
naprawdę nie
sposób
osiągnąć, ale
do którego
można dążyć
i ku któremu
się ciągle
zbliżać

Zakończony został dwuletni okres pracy w szkołach promujących zdrowie, a licząc fazę przygotowawczą, był to trzyletni czas pracy. Program był i jest jednym z ważniejszych dużych programów promocji zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia. Powstał on z inicjatywy Wydziału Zdrowia. Jego początki sięgają stycznia 1996 roku, w którym odbyło się 120 godzinne szkolenie w zakresie promocji zdrowia 40-to osobowej grupy nauczycieli wrocławskich. Szkolenie prowadzone było przez ekspertów z Danii. To był bezpośredni impuls powołania sieci szkół wrocławskich. Innym, pośrednim wzmocnieniem wrocławskiej decyzji był niewątpliwy sukces krajowej sieci szkół promujących zdrowie, prowadzonej przez prof. Barbarę Woynarowską. Po szkoleniu oraz przygotowawczej fazie koncepcyjnej, do wszystkich wrocławskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych został rozesłany we wrześniu 1996 roku „informator” o Programie. W październiku 1996 r. do Programu zostało zaproszonych 15 szkół i od tego czasu pracowały w ramach Programu przez dwa lata, do końca 1998 r. Po ponad dwóch latach od startu, w styczniu b.r. odbyło się uroczyste zakończenie Programu, a trzy miesiące później, w kwietniu, został ukończony raport ewaluacyjny Programu „Ewaluacja po dwóch latach”. Dzielimy się z Czytelnikami, w tym i w następnym numerze „Promatora”, reminiscencjami i refleksjami ze spotkania oraz fragmentami wspomnianego raportu.

Wrocławski Program Szkół Promujących Zdrowie (szkół podstawowych) zakończył ważny etap swojej pracy.



Ewaluacja po dwóch latach

Spotkanie podsumowujące dwuletni okres pracy szkół podstawowych w ramach Programu odbyło się 7 stycznia 1999 r. o godz. 15.00 na terenie Szkoły Podstawowej nr 103. Wszyscy uczestnicy zostali przywitani przez gospodarza spotkania, p. dyrektora Małgorzatę Fidler, po czym koordynator Programu przedstawił przedstawicieli władz miejskich oraz zapoznał uczestników z programem. O roli Programu w świetle polityki zdrowotnej i edukacyjnej

miasta, mówili kolejno: członek Zarządu Miasta, Bohdan Aniszczuk, dyrektor Wydziału Zdrowia, Władysław Sidorowicz oraz dyrektor Wydziału Oświaty, Włodzimierz Haręźlak. Gośćmi spotkania byli ponadto pani Marzena Krysa z Wydziału Zdrowia, pani Ewa Trzcińska z Wydziału Oświaty oraz współpracownicy Urzędu Miasta, panie Ewa Gabryel i Małgorzata Skibińska-Jelen.

Wracając do początków Programu warto przypomnieć, że idea „szkół promujących zdrowie” łączy się m.in. z długofalowością i otwartością na lokalną społeczność, stąd też rozpoczęcie programu wymagało szeregu prac przygotowawczych, zarówno od strony organizacyjno-finansowej, jak i merytoryczno-koncepcyjnej.

Wyjściowo założyliśmy, że:

- szkoła promująca zdrowie jest swego rodzaju wzorem i ideałem, którego tak naprawdę nie sposób osiągnąć, ale do którego można dążyć i ku któremu ciągle się zbliżać;
- każda ze szkół sama ustala zakres jej działań a urząd jest jedynie sojusznikiem, dlatego też decyzja o przynależności do sieci powinna być decyzją konsultowaną z całym środowiskiem szkolnym;

„Ewaluacja po dwóch latach” jest dokumentem, który podsumowuje pracę szkół.

Opracowanie jest podsumowaniem pracy bardzo wielu osób. Z jednej strony były to osoby pośrednio dbające o dobro Programu, politycy i wcześniej wymienieni pracownicy urzędów miejskich. Z drugiej była grupa bezpośrednich realizatorów, która od samego początku zmagala się z wieloma problemami wprowadzania elementów edukacji zdrowia na terenie swych szkół. Należy w tym miejscu podkreślić, że Program doszedł do takiego momentu swojego rozwoju tylko dzięki konsekwencji, kreatywności i optymizmowi szkolnych doradców i koordynatorów ds. promocji zdrowia. Bez Ich entuzjazmu i energii Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie nie było by.



W czasie spotkania wieńczącego dwa lata pracy w ramach Programu (fot. R.Grudniewski)

- każda ze szkół przede wszystkim koncentruje się na trzech obszarach tj. demokratyzacji życia szkolnego, komunikacji poszczególnych grup społeczności szkolnej oraz organizacji działań na rzecz promocji zdrowia.

Ustaliliśmy, że dwoma najważniejszymi celami dwuletniego Programu są:

- demokratyzacja społeczności szkolnej i nawiązanie współpracy z lokalną społecznością;
- wprowadzenie do programu dydaktyczno-wychowawczego szkoły elementów edukacji zdrowotnej.

Metody ewaluacyjne

Niniejszy dokument opracowany został na podstawie następujących materiałów:

1. Ewaluacja etapowa Wydziału Zdrowia (ankieta obejmowała trzy grupy pytań: korzyści z realizacji Programu, współpraca, obciążenia czasowe i opinie doradców i koordynatorów szkolnych).
2. Ewaluacja etapowa Wydziału Oświaty (opinie dyrektorów szkół programowych na temat realizacji Programu).
3. Podsumowania szkolnych programów realizowanych w latach szkolnych 1996/1997 i 1997/1998



„myślenie
mądrościowe
albo
myślenie-siła
albo myślenie
pozytywne
jest
właściwym
narzędziem do
przekształcania
okoliczności”.

Prieur



zakończenie
dwuletniej
pracy jest
dopiero
początkiem
zapropowa-
nia nowej
formuły
Programu
i pracy
w mniejszych
zespołach

4. Oceny i podsumowania opracowane przez pracowników szkół programowych, biorących udział w szkoleniach i warsztatach organizowanych przez Wydział Zdrowia.

5. Analiza zapisów comiesięcznych 15 spotkań roboczych koordynatorów i doradców szkolnych ds. promocji zdrowia.

6. Materiały przekazane do druku w dwumiesięczniku „Promotor Zdrowia w Szkole”, opisujące realizację programów szkolnych.

7. Badania Psychologów Uniwersytetu Wrocławskiego wśród dzieci i młodzieży szkół podstawowych, przeprowadzone w ramach programu Wydziału Zdrowia, „Karty Zdrowia Ucznia”

8. Badania socjologów z Uniwersytetu Wrocławskiego, złożone z dwóch części; część I odnosiła się do postaw i zachowań zdrowotnych uczniów, część II do postaw i zachowań zdrowotnych nauczycieli i rodziców uczniów badanych szkół.

W odniesieniu do społeczności szkolnej, najbardziej adekwatną propozycją ewaluacyjną wydawała się propozycja Greena, która mówi, że ewaluacja jest zespołem czynności związanych z szacowaniem wartości podejmowanych działań oraz zbieraniem wszelkich danych (ilościowych i jakościowych), które mogą mieć wpływ na sprawdzenie tej wartości.

Tak też, w tak szerokim spektrum, podjęta została próba ewaluacji końcowej Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie.

Wyniki ewaluacji (cz.I)

Opis faz Programu (podsumowania).

Faza I - Warsztaty duńskie (styczeń -maj 1996).

1. Celem warsztatów było przekazanie nauczycielom wiedzy oraz umiejętności w zakresie tworzenia na terenie szkoły atmosfery sprzyjającej zdrowiu. Z wypowiedzi uczestników (kwestionariusz I cz. oraz ankieta ewaluacyjna) wynika, że warsztaty osiągnęły zakładany cel.

2. Zdecydowana większość uczestników odczuwała potrzebę kontynuowania rozpoczętej pracy. Ponad 120 godz warsztatowych oraz określona liczba godzin praktyki w szkołach (indywidualnie od 6 do 60 godz.) była niewystarczająca.

3. Władze miasta wyraziły zgodę na kontynuowanie rozpoczętej pracy, po uprzednim opracowaniu i konsultowaniu „konceptu powarsztatowej”. (początek Programu !)

4. W warsztatach uczestniczyły 44 osoby, w tym 30 nauczycieli ze szkół podstawowych, 10 osób ze szkół średnich (przewaga szkół o profilu medycznym), po 1 osobie z Ośrodka Socjoterapii, Domu Dziecka,

Kuratorium Oświaty i Centrum Działań Nieformalnych (grupa psychologów pracujących z młodzieżą).

Faza II - Pierwszy rok Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie (październik 1996 -czerwiec 1997).

1. W Programie uczestniczyło 15 szkół (11 podstawowych, 2 średnie i 2 pomaturalne).

2. W czerwcu miało miejsce tzw. podsumowanie etapowe Programu „PREZENTACJE 97”, w ramach których szkoły zobowiązane były do ewaluacji swoich dokonań całorocznej pracy oraz do przedstawienie propozycji rozwoju etapu II.

3. Kryteria Programu spełniło 12 szkół, dwie szkoły kryteriów tych nie spełniły, jedna szkoła uległa rozwiązaniu.

4. W ramach tzw. „Prezentacji” został po raz pierwszy dokonany wybór i mianowanie najaktywniejszej szkoły promującej zdrowie oraz promotora zdrowia roku.

5. Od września 1997 roku kontynuuje pracę 12 szkół. (11 podstawowych i 1 średnia). Zakłada się, że programem w tym okresie objętych było około 11 tys. dzieci i młodzieży.

Faza III - Drugi rok Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie (wrzesień 1997 - grudzień 1998).

1. Z początkiem roku 1998 następuje podział programu na dwa podprogramy: Program Szkół Podstawowych i Program Szkół Średnich.

2. Została zarysowana koncepcja roli Doradcy ds. Profilaktyki Uzależnień i Promocji Zdrowia w szkole (wraz z pomocą ekspertów Duńskich) oraz rozwoju sieci szkół promujących zdrowie.

3. W roku 1998 Program ewoluuje bardziej w kierunku współpracy z lokalnymi środowiskami (udział w tworzącym się programie „Moje osiedle”) oraz zintegrowania wysiłków w zakresie profilaktyki uzależnień (częściowa współpraca szkolnych doradców ds. uzależnień i promocji zdrowia w realizacji programów profilaktycznych w szkołach, współpraca w ramach Forum ds. Uzależnień).

4. Odbłyły się po raz drugi „Prezentacje”, na których nominowano ponownie „szkołę roku” i „promotora roku”.

5. W końcowej fazie roku 1998 przeprowadzono po raz drugi badania socjologiczne w szkołach podstawowych, dla celów ewaluacji końcowej.

Opis elementów Programu.

Struktura

Program funkcjonował w określonej strukturze, która gwarantowała długofalową strategię, finansowe zabezpieczenie, określony sposób komunikowania się, zakresy odpowiedzialności oraz określony wymiar czasowy Programu. Inicjatorem Programu oraz jego strategicznym sponsorem był Wydział Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia, a najważniejszym partnerem przy jego realizacji Wydział Oświaty UM.

Koordynatorzy

W imieniu Urzędu merytorycznie Program kierowany był przez koordynatora Programu, a na terenie szkół przez szkolnych koordynatorów ds. promocji zdrowia.

Pierwszy zatrudniony był przez Wydział Zdrowia, grupa koordynatorów szkolnych wspierana była finansowo przez Wydziały Zdrowia i Oświaty UM.

Współpraca

Można więc mówić o dwóch kręgach społeczności szkolnej, kręgu węższym i szerszym. **Krąg węższy**, to przede wszystkim pracownicy szkoły, uczniowie i ich rodzice. **Krąg szerszy** obejmuje ewentualnych współpracowników lokalnej społeczności spoza szkoły. Zmiany w samej szkole powinny się odnosić do lokalnej społeczności i być wzmacniane poza szkołą (co wynika z definicji szkoły promującej zdrowie), prze doradców z zewnątrz, inne szkoły, ośrodki kultury, kluby sportowe, rady osiedlowe, straż miejską, organizacje pozarządowe itp. Proces ten został zapoczątkowany poprzez powołanie do życia osobnego sub-programu, skierowanego do lokalnych społeczności. Celem Programu („Moje osiedle”) jest budowanie więzi i poczucia wspólnego dobra wśród mieszkańców osiedla.

Pomoce edukacyjne

W czasie trwania dwuletniego programu realizatorzy i koordynatorzy szkolnych programów, mieli wsparcie w formie pomocy i materiałów edukacyjnych. Zostały wydrukowane trzy wersje „kart do gry”, w łącznym nakładzie 120 zestawów (po sześć grup tematycznych w każdym zestawie). Zostały opracowane i wydane trzy „Zeszyty”, jako materiały pomocnicze dla koordynatorów. Zostały uruchomione dodatkowe formy mające na celu ułatwienie realizacji i oceny szkolnych programów.

(np. ustalanie kryteriów finansowania dodatkowych zajęć w szkołach oraz przygotowanie umów dla realizatorów programów, czy zakup nagród dla uczestników programów). Zakupiono i przekazano koordynatorom podręczniki z zakresu promocji zdrowia („Jak tworzymy szkołę promującą zdrowie” - red. B. Woynarowskiej, „Program Wychowania Zdrowotnego” - red. M. Charzyńskiej-Guli). Wydrukowanych i przekazanych zostało kilkaset koszulek z projektami uczniów oraz logo programu. Zakupiono kilkaset nagród (książki, sprzęt sportowy, dyplomy) dla potrzeb szkół programowych. Ponadto przygotowane zostały następujące „opracowania”: Warsztaty z Duńczykami - podsumowanie, Healthy School Project - Evaluation Report, Wrocławski

Program Szkół Promujących Zdrowie - informator, Doradca ds. Promocji Zdrowia w Szkole, Raport ewaluacyjny - etap I.

Informacja i edukacja - dwumiesięcznik.

Zostało wydrukowanych 12 numerów (po 500-600 egz. każdy, 16-stronicowego, o formacie A-4) dwumiesięcznika „Promotor Zdrowia w Szkole”. W roku 1998 koordynatorzy proszeni byli o anonimową ocenę pisma

oraz jego przydatności w środowisku szkolnym. Brane pod uwagę było 10 elementów. Ogólnie ocena wypadła pozytywnie, z sugestiami drukowania większej ilości praktycznych materiałów oraz traktowania ich według obszarów tematycznych. W nowej wersji dwumiesięcznika na rok 1999 sugestie te zostały wzięte pod uwagę. Najwyżej oceniona została redakcja i tematyka artykułów, najniższą jakość wydruku i nieregularność dystrybucji. Z analizy 12 numerów wydanych w trakcie trwania Programu wynikało, że najwięcej miejsca poświęcono opisom praktycznych działań szkół programowych (17 artykułów), w następnej kolejności: opisom poszczególnych faz rozwoju Programu (14 artykułów), relacjom z konferencji dotyczących promocji zdrowia (z 3 krajowych i 2 zagranicznych), prezentacjom Poddyplomowego Studium Promocji Zdrowia (9-krotnie), prezentacjom wyników ewaluacji oraz opisom metod ewaluacji (5 razy), prezentacjom materiałów (4-krotnie), prezentacjom Karty Zdrowia Ucznia (4-krotnie), sprawozdaniom z warsztatów (4 razy). Ponadto prezentowane były: program „Moje osiedle”, podsumowanie

kampanii „Trzymaj się prosto”. Przedstawiono doradców szkolnych ds. uzależnień, dokonano prezentacji programów profilaktyki uzależnień, artykułów o ruchu szkół promujących zdrowie oraz o zdrowej diecie.

Informacja zewnętrzna - prezentacje i konferencje

W czasie trwania Program był on prezentowany w kraju i zagranicą (udział w spotkaniach przedstawicieli miast europejskich w ramach programu MCAP - Multi City Action Plan sponsorowanego przez WHO), prezentacja doświadczeń wrocławskich w czasie spotkań w Göteborgu (1996), Berlinie (1997), Padwie (1998), udział szkół programowych w Targach Edukacyjnych TARED 98,



kluczową rolę w budowaniu szkolnego zespołu i atmosfery wokół spraw „promocji zdrowia” w szkole odgrywa koordynator szkolny



Prezentacja Programu w ramach konferencji „Promocja zdrowia po wrocławsku”, udział przedstawicieli Programu na dwóch konferencjach organizowanych przez Kuratorium Oświaty we Wrocławiu, na I i II Krajowej Konferencji Szkół Promujących Zdrowie w Lesznie w 1996 i Gdańsku w 1998 r. Program był także prezentowany na konferencjach naukowych Medycyny Psychosomatycznej w Kołobrzegu (1997) i Szczecinie (1998), na konferencji dot. promocji zdrowia w Kielcach (1997) oraz w czasie licznych wykładów w środowisku akademickim. O programie ukazały się również dwa artykuły w miesięczniku „Lider”, a w przygotowaniu jest książka na temat doświadczeń Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie.

Spotkania szkoleniowe i warsztatowe

Jednym z ważniejszych aspektów pracy kilkudziesięciu osób w ramach Programu (przez okres prawie trzech lat), było stworzenie właściwej platformy dialogu i wymiany doświadczeń i informacji. Funkcję tę spełniały robocze spotkania koordynatorów oraz regularne szkolenia w zakresie wybranych tematów. Spotkań roboczych tylko dla grupy koordynatorów szkół podstawowych odbyło się 22 (średnio 1,5-2 godz.). Odbywały się zarówno na terenie Wydziału Zdrowia, jak i w szkołach programowych. Każde spotkanie ma swój protokół, w którym zawarte są informacje o programie, decyzjach, uczestnikach, terminach itp. Drugą grupą pracy w kierunku podnoszenia kwalifikacji, były szkolenia. W sumie odbyło się 9 szkoleń, o łącznej długości 290 g. (bez szkoleń organizowanych w ramach profilaktyki uzależnień). Wzięło w nich udział ponad 100 osób, niektóre z nich brały udział w większości szkoleń i warsztatów. Najczęstszymi tematami szkoleń były zagadnienia dotyczące: promocji zdrowia, komunikacji, demokratyzacji, wychowania w rodzinie, przemocy, stresu.

Ocena Koordynatora Programu.

1. **Jestem przekonany** że, zakończenie dwuletniej pracy jest dopiero początkiem proponowania nowej formuły Programu i pracy w mniejszych zespołach. Zbyt krótki okres realizacji Programu oraz ograniczone wsparcie, uniemożliwia określanie każdej szkoły programowej jako „szkoły promującej zdrowie”.
2. **Z mojej analizy wynika**, że kluczową rolę w budowaniu szkolnego zespołu i atmosfery wokół spraw „promocji zdrowia” w szkole, odgrywa koordynator szkolny.
3. **Pozytywnie oceniam** popularyzację idei promocji zdrowia w środowisku szkolnym, uruchomienie wielu inicjatyw, realizację wielu pomysłów, a przede wszystkim obudzenie pozytywnej energii wśród kadry pedagogicznej.
4. **Szczególnie istotne** dla przyszłości Programu jest:
 - **wyszkolenie i przygotowanie** kilkudziesięciu osób z powodzeniem mogących rozpocząć kolejne minisiec w środowiskach lokalnych.
 - **rozszerzenie** idei szkół promujących zdrowie ze szkół podstawowych na „inne poziomy edukacyjne” oraz „wyjścia” poza mury szkolne w kierunku lokalnych społeczności;
 - **częściowa zmiana** nastawienia realizatorów programu do Urzędu Miejskiego, jako konstruktywnego sojusznika i sponsora wielu szkolnych przedsięwzięć.
5. **Do głębszej refleksji skłaniają** tylko częściowe sukcesy w nawiązywaniu współpracy z innymi sektorami przy realizacji Programu oraz uświadomienie sobie „przepaści” dzielących instytucje tego samego miasta. Z doświadczeń wynikało, że im odleglejszy (w przestrzeni) partner, tym lepsza współpraca.

L.Kulmatycki
cd. w następnym numerze

dla
wytrawnego
żeglarza
ważniejsze jest
to, jak ustawi
żagle, niż to,
jak wieje wiatr.



Główni „aktorzy” dwuletniego Programu w szkołach podstawowych (fot. R.Grudniewski)

POD ŻAGLAMI OPTYMIZMU.

ROZMOWA Z KRZYSZTOFEM BOJDĄ, PREZESEM FUNDACJI „HOBBIT”

Red.: Czy jest Pan optymistą?

K.Bojda: Myślę, że tak. Moja konstrukcja psychiczna pozwala mi patrzeć pogodnie na świat.

Red.: A jak by Pan zdefiniował swój „własny” optymizm? Oczywiście, wszelkie definicje są

w którym widzimy sens tego, co robimy i tworzymy. I co ważne, odczuwamy radość. Radość związaną z tym, co robimy. Chciałbym na to właśnie zwrócić uwagę. Dla mnie osobiście ta radość jest najważniejsza. To, czym się zajmuję, wpływa z mojej wewnętrznej potrzeby i przy realizacji zadań, które sobie stawiam, odczuwam radość. Mam przy tym



uproszczeniami i redukcjami, ale każdy z nas ma przecież jakąś wizję życia i własnego bycia w relacji ze światem.

K.Bojda: Mój optymizm przejawia się przede wszystkim w działaniu i tworzeniu. Dotyczy to i życia rodzinnego i mojej pasji, żeglarstwa. Realizowanie własnej drogi życiowej daje mi poczucie wewnętrznej siły i spokoju.

Red.: Czyli Pana „optymizm” to po prostu „sposób istnienia” i droga samorealizacji?

K.Bojda: Tak. Bo optymizm to nie jest po prostu działanie w oparciu o zasadę: „robię to, co robię i jakoś to będzie”, ale to jest działanie i tworzenie,

świadomość, że działając zgodnie z moimi potrzebami, mogę efektami tej pracy podzielić się z innymi i też dać im radość.

Red.: Czy wobec tego dla Pana właśnie radość dawania innym radości jest drogą samorealizacji?

K.Bojda: Oczywiście, dawanie komuś radości sprawia przyjemność. Ale dla mnie równie istotne jest to, co człowiek „obdarowany” radością z tym zrobi. Kiedy przychodzą do mnie młodzi ludzie, na początku „konsumują”, biorą, ale potem nagle rodzi się w nich chęć podzielenia się swoimi wiadomościami i umiejętnościami. To dzielenie się jest bardzo ważne, staramy się ich tego uczyć, wyzwać w nich taką postawę. I w ten sposób „konsumenci”

mój optymizm przejawia się przede wszystkim w działaniu i tworzeniu

HOBBIT to po prostu życie ciekawe. Tworzenie. Dobra zabawa, czyli dobre uczenie się. To dobre wychowanie. To rodzaj domu. Domu rodzinnego.

idea przyszła
mi do głowy
właściwie
z powodu
frustracji
związanej
z, jak mi się
wydawało,
niemożliwością
realizacji
własnej wizji
w ramach tych
organizacji,
w których
działałem.

tajników żeglarstwa stają się tymi, którzy „przekazują” radość tej wiedzy.

Red.: I w ten sposób „energia radości” tworzy rozwijający się łańcuszek?

K.Bojda: No właśnie, bo przecież o to chodzi. Wiele osób, które uczyły się u nas, zaczynając jeszcze w szkole podstawowej, teraz, studiując, próbuje tworzyć podobne organizacje. I to bardzo cieszy.

Red.: Jak narodził się HOBBIT?

K.Bojda: Jakby tu powiedzieć... Idea przyszła mi do głowy właściwie z powodu frustracji związanej z, jak mi się wydawało, niemożliwością realizacji własnej wizji w ramach tych organizacji, w których działałem. Znalazłem kilku wspaniałych ludzi, przy pomocy których udało mi się tę wizję zamienić w rzeczywistość, to byli nauczyciele z wrocławskich szkół.

Red.: A jak by Pan ideę HOBBITA ujął w kilku słowach?

K.Bojda: HOBBIT to po prostu życie ciekawe. Tworzenie. Dobra zabawa, czyli dobre uczenie się. To dobre wychowanie. To rodzaj domu. Domu rodzinnego.

Red.: A jakie jest Pana marzenie, związane z HOBBITEM? Czy chciałby Pan coś zmienić?

K.Bojda: Naszym największym marzeniem jest posiadanie własnego jachtu dalekomorskiego, którym można by opłynąć kulę ziemską dookoła. I wielkim moim marzeniem jest opłynąć Przylądek Horn.

Red.: A czy HOBBIT to jedyna Pana pasja?

K.Bojda: Właściwie moją największą pasją jest wszystko to, co ma związek z czasem wolnym. Umiejętność życia to umiejętność „zagospodarowywania” czasu wolnego. Żeglarstwo daje tu niezwykle możliwości, przy okazji będąc w sposób naturalny dobrą szkołą życia.

Red.: Czy istnieje coś, co mógłby Pan określić jako swą filozofię życiową? Czy ma Pan jakąś dewizę? Czy jest Pan przywiązany do jakiejś idei? Czy ma Pan swojego Mistrza?

K.Bojda: Nie. Ja po prostu czuję, że żyję dla ludzi.

Red.: I w ten sposób jest Pan sobą? I w tym jest Pan sobą?

K.Bojda: Tak.

Red.: A jakiego rodzaju trudności musi Pan pokonywać w swej pracy? Myślę przede wszystkim o problemach związanych z wychowywaniem młodych żeglarzy, ale także o wszelkich innych, które mogą pojawiać się w związku z tym, że HOBBIT jest fundacją.

K.Bojda: Chyba najbardziej trudnym, najbardziej bolesnym momentem jest dla mnie chwila, w której muszę powiedzieć młodemu człowiekowi: słuchaj, niestety, nie ma dla ciebie miejsca w tym rejsie, ponieważ od pewnego czasu nie zachowujesz się dobrze. Pijesz, palisz, bierzesz narkotyki. HOBBIT nie jest zorientowany na resocjalizację, czy też psychoterapię. Może w pewnym sensie na terapię, jak każde dobre działanie związane z twórczym zagospodarowaniem czasu wolnego. Więc ten moment, w którym muszę powiedzieć: nie, niestety, nie możesz z nami popłynąć, odczuwam trochę jak klęskę.

Red.: Czego uczy żeglarstwo? Co w żeglarstwie pociąga najbardziej młodych adeptów?

K.Bojda: Przede wszystkim kontakt z żywiołem. Tu można się sprawdzić, bo stajemy twarzą w twarz z naturą. A jednocześnie jest to przeżycie przygody, dobrej przygody. Młodzież i dzieci uczą się tego, czym jest praca w grupie, w zespole ludzi. Każdy musi umieć wywiązać się ze swojego zadania, dobrze spełnić swą funkcję. Oni wiedzą, że jeśli ktoś zaniedba swój obowiązek, możemy wszyscy znaleźć się w wodzie.

Red.: Uczą się tego pływając, początkowo, po wrocławskiej Odrze?

K.Bojda: Tak. W maju organizujemy szkolenia w oparciu o bazę Ośrodka Harcerskiego przy ulicy Długiej.

Red.: A tegoroczne „plany morskie”?

K.Bojda: Przygotowujemy rejsy szkoleniowe po Morzu Śródziemnym dla młodej kadry, dla ludzi, którzy potem pracują z nami i wraz z młodszymi, początkującymi. Poza tym organizujemy w tym roku obozy żeglarskie i surfingowe w Przelazach, nad Jeziorem Niesłysz i rejsy morskie po Morzu Bałtyckim. We wrześniu podsumowujemy cały sezon rejsom po Bałtyku, płyniemy między innymi do Szwecji i Danii.

Red.: A czy żeglarstwo morskie to sport wymagający doskonałej kondycji fizycznej?

K.Bojda: To zależy, jak tę kondycję rozumieć. Razem z nami pływają dzieci, które cierpią na różne

schorzenia serca. Żeglarsstwo jest dziedziną, która zawiera w sobie dużo elementów statycznych, nie wymaga to intensywnej eksploatacji organizmu. I dlatego mogą się w żeglarsztwie realizować osoby, które mają problemy zdrowotne. Ostatnio robiliśmy obozy integracyjne z głuchoniemymi, które rewelacyjnie wypadły. Były też dzieci ze schorzeniami układu krążenia. Zrobiliśmy takie obozy w ubiegłym roku. Grupa niesłyszących dzieci wzięła udział w rejsie morskim na Pogorii. Więc można powiedzieć, że to sukces, bo udało się nam „zarazić” je żeglarsstwem.

Red.: O ile nam wiadomo, „zaraza” Pan żeglarsstwem także dzieci pochodzące z rodzin dysfunkcyjnych?

K.Bojda: Tak. W naszych obozach biorą udział dzieci z rodzin, w których problemem jest alkoholizm, lub których rodziny z różnych przyczyn są rozbite.

Red.: I znajdują swój „drugi dom” pod żaglami?

K.Bojda: Tak. A co najważniejsze, dobrą przygodę.

Red.: Każdy rejs jest niezwykły, bo jest inny. A czy zdarzyła się Wam jakaś wyjątkowa, niezwykła przygoda żeglarska?

K.Bojda: Oczywiście. W ubiegłym roku, na Bałtyku. W pewnym momencie nadciągnęła nieziemska mgła i spowiła nasz jacht. Byliśmy w odległości około dziesięciu mili od portu. A nie widzieliśmy własnego dziobu. Dodatkowo wysiadła nam elektronika, więc nagle staliśmy się zupełnie ślepi. Byliśmy na szlaku brzegowym, zdani właściwie na intuicję, to cud, że nic się nie stało i jakoś „dobiłszy” bez kolizji.

Red.: Czyli płynęliście z zamkniętymi oczami, a jednak dotarliście do brzegu? To chyba znacznie trudniejsze, niż doświadczenie absolutnej ciszy i bezruchu?

K.Bojda: Tak, to po prostu było straszne, przeżywaliśmy to dramatycznie. Bo na szlaku, po którym wędrowaliśmy, pływają tankowce. A duże statki nie schodzą ze szlaku żeglownego...

Red.: A Pana najpiękniejszy rejs?

K.Bojda: To chyba jednak nie był rejs morski. To był spływ Jeziorakiem w kierunku morza i wyjście na Zatokę Gdańską. To było naprawdę niezwykle. Bardzo intensywne i jednocześnie bardzo spokojne obcowanie z pięknem przyrody.

Red.: A co się dzieje w czasie, kiedy HOBBIT nie wypływa na morze?

K.Bojda: Organizujemy festiwale piosenki żeglarskiej, „Szanty nad Odrą”, albo, ostatnio, festiwal poezji śpiewanej „Mimoza”. Wszystko to dzieje się z inicjatywy młodzieży, oni sami tworzą projekty, organizują się, działają. W tym roku, w kwietniu, sami zrealizowali imprezę WiR 99 (Wybierz i Realizuj). Każdy zainteresowany mógł przyjść i wybrać coś dla siebie. Był to rodzaj warsztatów aktywizujących. Idea tych warsztatów zrodziła się w Urzędzie Miejskim Wrocławia, jej twórczynią jest pani Jadwiga Góralewicz. To ona była dobrym duchem całego przedsięwzięcia i wspierała je. A młodzież skupiona wokół HOBBITA zrealizowała ten projekt, bo spodobał się nam.

Red.: To jest jeden z przykładów działania HOBBITA na rzecz mądrze i twórczo spędzanego czasu wolnego?

K.Bojda: Oczywiście. Ale to także działanie na rzecz ukazywania innym i nam samym, że nasz własny wybór jest istotny, że to my tworzymy czas wolny. I że dobry wybór to droga samorealizacji. HOBBIT proponuje także takie przygody, jak szkoła przetrwania, program „rowerowy”, spływy kajakowe, czy program ekologiczny.

Red.: I młodzi ludzie sami te programy realizują?

K.Bojda: W zasadzie tak. Kiedy, na przykład, przygotowujemy obóz żeglarski, albo rejs, ja zajmuję się takimi sprawami jak negocjowanie ceny, czy podpisanie umowy. Oczywiście jestem odpowiedzialny za całość przedsięwzięcia. Ale wszystkimi sprawami związanymi np. z zakupami, transportem, przygotowaniem menu na cały rejs i wszystkimi istotnymi szczegółami, zajmuje się młodzież.

Red.: Jest to więc rodzaj wprowadzenia w „dorosłe” życie, szkoła aktywności i radości, związanej ze skutecznym działaniem?

K.Bojda: Oczywiście. Tak. Aktywność i radość. Tak to widzę.

Red.: Życzymy zatem HOBBITOWI wielu powodów do radości, wielu nowych pomysłów i pomyślnych wiatrów na Morzu Optymizmu, po którym żeglujecie!

K.Bojda: Dziękujemy!

(wywiad nieautoryzowany, przeprowadzony w maju, 1999 roku przez Renatę Niemierowską; o praktycznym wymiarze Hobbitów czytaj na str. 21 - „wrocławskie wirowanie”)

ja po prostu
czuję, że żyję
dla ludzi.

ale to także
działanie na
rzecz
ukazywania
innym i nam
samym,
że nasz własny
wybór jest
istotny,
że to my
tworzymy czas
wolny.
I że dobry
wybór to
droga
samorealizacji.

Optymizm

Optymizmu
można się
nauczyć i co
najważniejsze,
dzięki zmianie
nastawienia
można
poprawić
swoje
samopoczucie
i zdrowie

Kiedy leżę w łóżku i jest już ciemno, to wówczas mam idealny czas na uruchomienie wyobraźniowego scenariusza wydarzeń na dzień następny. Zauważyłem, że owe scenariusze lubią się sprawdzać. Jestem przekonany, że myślenie pozytywne może być odpowiednim narzędziem do zmieniania okoliczności życiowych. „Myślę więc jestem” Kartezjusza przekształca się w „jestem tym, o czym myślę”. Myślę o dobrym samopoczuciu i ono się poprawia, konstruuje w myślach określony scenariusz wydarzeń i on się sprawdza. Utworzony w umyśle obraz przekształca się w konkretność. Idee wyprzedzają fakty i nimi się stają, wyobrażenia przyspieszają spełnianie się zamiarów.

W ujęciu Augusta Comte'a optymistyczny i pozytywny, znaczy tyle, co obiektywny i racjonalny. Optymizm jest więc wielką siłą w człowieku i jego często niedocenianym zasobem wewnętrznym. Historia i kultura społeczeństw wskazuje na jego wielką rolę w dokonywaniu zmian, odkryć i wielkich dokonań. Bez wątpienia jest też wielkim sojusznikiem idei promocji zdrowia.

Napełniona część szklanki

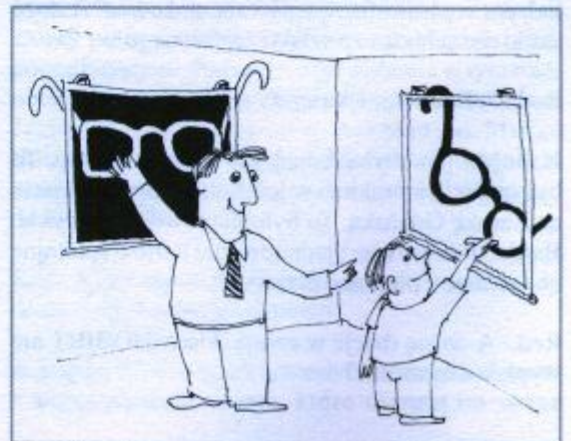
Zapewne najczęstszym życzeniem jakie składamy sobie z okazji różnych uroczystości, świąt czy towarzyskich okazji, jest życzenie zdrowia i długiego życia. Również każdemu z nas znane są przypadki ludzi, dla których jedynym remedium na różnego rodzaju przypadłości, była energia wyzwolona przez zmianę widzenia siebie i otaczającego świata. Zmienił kąt widzenia i... nagle chwycili wiatr w żagle i stali się innymi ludźmi. Rzadko o tym rozmawiamy i raczej przypląwy takiej optymistycznej energii skrzętnie ukrywamy. W naszych polskich warunkach bardziej akceptowaną postawą w sytuacjach publicznych, jest przyznawanie się raczej do pesymizmu i „skargliwości” niż do optyizmu i życiowej radości. Jakoś nadal bardziej opłaca nam się narzekać i dostrzegać otoczenie w ciemnych barwach, niż zauważać ową przysłowiową „napełnioną część szklanki”. Kulturowo nasiąknęliśmy sceptycznym podejściem do otoczenia, jako, że przez lata wypadało przyjmować taką postawę. Na pytanie „jak leci?”, naturalną i raczej neutralną odpowiedzią było, że „gorzej być nie może”. Kulturowo więc utarte schematy również i teraz, w sytuacji, która oczekuje na optymistów gotowych zmieniać i budować nową rzeczywistość.

Czarnowidztwo a różowe okulary

Generalnie dzielimy się na pesymistów i na optymistów. Ci pierwsi uważają, że niepomysłne okoliczności i zdarzenia **zawsze trwały** i będą trwały w nieskończoność oraz, że to oni są za to odpowiedzialni. Natomiast optymiści są zdania, że **niepowodzenie jest przejściowe** i po pewnym czasie minie i że zależne jest to samego zainteresowanego, ale też od wielu innych okoliczności. Oczywiście mowa o pesymistach i optymistach, którzy radzą sobie ze swoim „czarnowidztwem” i „różowymi okularami”. W jednej i drugiej kategorii występują skrajności przechodzące w całkowitą bezzadność, czy depresję, lub też z drugiej strony w „hurra-optymizm”. Jedno i drugie jest niepożądane. To pierwsze jest kategorią patologiczną, znaną psychologom i psychiatrom. A to drugie?...z tym różnie bywa. Różowe okulary mogą dawać zbyt monotonne światło, zbyt różowe, bez względu na sytuację i potrzebę, a mogą też ułatwiać adoptowanie się do życia w świecie, w jego różnorodności i zmienności.

Wyjaśnianie bezzadności

W wypadku pesymisty mamy do czynienia z osobą o mniejszej wiedzy na temat sprawowania **kontroli nad sobą**. Ma on poczucie, że cokolwiek robi i tak nie ma żadnego znaczenia, nie ma na to wpływu, toteż nic się mu nie kalkuluje. Lepiej pozostać biernym, poddać się i zaniechać działań, które mogłyby cokolwiek zmienić, niż podejmować takie próby. Tak w skrócie opisać można **wyuczoną bezzadność**. Optymista przede wszystkim lepiej zna siebie, wie, że zasadnicza siła jego optyizmu polega nie tyle

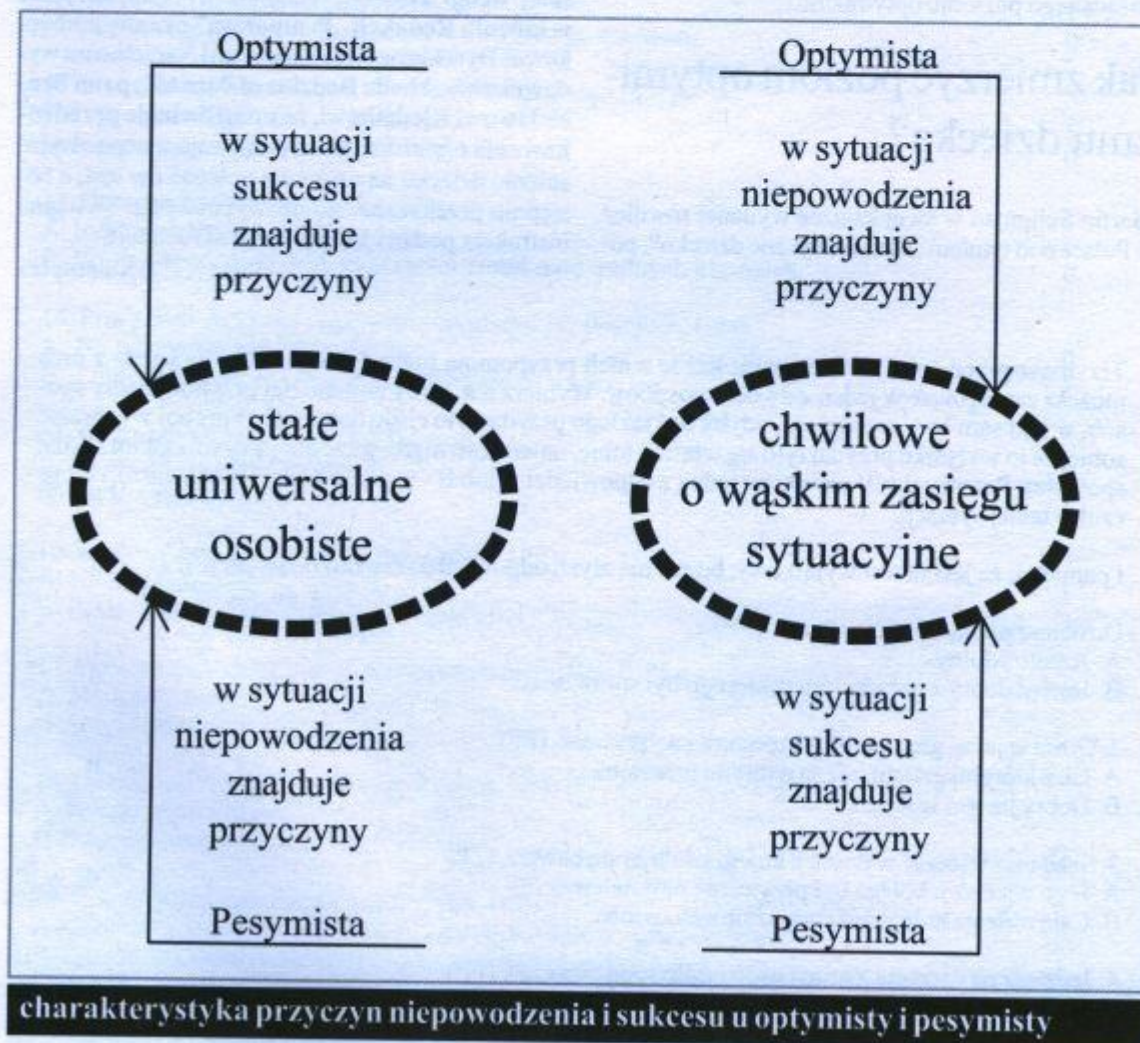


na myśleniu pozytywnym, co na rezygnacji z myślenia negatywnego. Szczególnie istotna jest to umiejętność w sytuacjach trudnych. Przejawia się m.in. w tzw. „stylu wyjaśniania”, czyli interpretowania sobie samemu danego niesprzyjającego wydarzenia. Wyjaśnianie to ma kluczowe znaczenie dla kolejnych myśli i działań, albo paraliżuje i zniechęca, albo daje wiarę i mobilizuje. Styl wyjaśniania kształtuje się w okresie dzieciństwa i składają się na niego **trzy istotne wymiary**, tj. **stałość** (coś „jest na stałe”, lub chwilowo), **zasięg** (uniwersalny, lub o wąskim zasięgu) oraz **personalizacja** (zależna od osoby lub od sytuacji).

Optymiści są zdrowsi

Optymizm praktykowany na co dzień daje konkretne korzyści. Po pierwsze, **wpływa na samopoczucie i nastrój**, co uruchamia dodatkowe rezerwy naszej życiowej energii. Po drugie, ułatwia pokonywanie przeszkód oraz powoduje umniejszanie tych na-

prawdę trudnych do pokonywania. I po trzecie, daje poczucie swoistej lekkości w zmaganiu się z życiem. Optimizm łączy się z emocjonalną równowagą i współpracą ze społeczeństwem, jak pisał Janusz Reykowski. Wymaga ona jednak wysiłku i twórczej aktywności. W sytuacji odwrotnej, tzw. „**wyuczonej bezradności**”, kiedy ograniczamy własną aktywność i kiedy zadowalamy się owym minimum uzyskiwanym bez ryzyka „wychylania się”, niejako sami sobie podcinamy skrzydła i skazujemy się na limitowany optymizm. Opatrujemy to dodatkowo odpowiednim wyjaśnieniem i niejako przypieczętujemy wcześniej podjęte „nic nie robienie”. Koło się zamyka, bezradność została uzasadniona i zrationalizowana. Nic się nie chce, pojawia się złe samopoczucie i dolegliwości. Mamy więc ewidentny wpływ na to, jak się czujemy. Myślenie optymistyczne wywołuje stany świadomości stymulujące wzmacnianie zdrowia i sprzyjające powodzeniu. Nadzieja i uruchamiające się siły vitalne, są nieodzowną częścią optymistycznego podejścia do życia.



Optymizm

optymizm uruchamia dodatkowe rezerwy naszej życiowej energii

Lekcja optymizmu w domu i w szkole

Martin Seligman, amerykański psycholog poświęcił się optymizmowi, przebadał setki tysięcy ludzi i odkrył, że to, czy jesteśmy optymistami czy pesymistami, w dużym stopniu zależy od naszych rodziców. Kiedy dziecko zrobiło coś niewłaściwego to jedni mówili, że „zachowuje się dziś okropnie”, a drudzy, że „jest niegrzecznym dzieckiem”. Niby to samo, a jednak... dla dziecka jest to informacją, że albo tylko **czasami jest niegrzeczne** (a zazwyczaj jest OK) albo, że **zawsze jest niegrzeczne**. W pierwszym wypadku jest to informacja optymistyczna, owo „czasami” jest określone i daje szansę, po prostu jest o co walczyć. W drugim, pesymistycznym przypadku, nie warto się starać gdyż i tak nic się nie uda. Termin „zawsze” skutecznie zamyka szansę na zmiany. Jednak najbardziej interesujące i ... „optymistyczne” w teorii Seligmana jest to, że optymizmu można się nauczyć i co najważniejsze, można poznać tajniki utrzymywania pożądanego poziomu optymizmu.

Jak zmierzyć poziom optymizmu dziecka?

Martin Seligman w swej książce wydanej również w Polsce pod tytułem „Optymistyczne dziecko”, po-



daje kwestionariusz służący do pomiaru optymizmu dla dzieci od 8 do 13 lat. Występuje on pod bardzo naukowo brzmiącą nazwą (kwestionariusz atrybucyjnego stylu u dzieci), ale nie należy się tym zrażać. Jak zapewnia Profesor, ojciec pięciorga dzieci, jest on skierowany do tych, którym leży na sercu dobro dzieci. Przytaczamy więc test drukowany w naszym dwumiesięczniku, za zgodą wydawcy polskiej wersji książki Seligmana. **W tym miejscu, w imieniu Redakcji „Promotora” pragnę podziękować Dyrektorowi i Redaktorowi Naczelnemu wydawnictwa „Media Rodzina of Poznań”, panu Bronisławowi Kledzikowi, za umożliwienie przedrukowania testu.** Seligman proponuje wstępne wyjaśnienie dziecku na czym ma polegać ów test, a następnie przekazanie go do wypełnienia. (wstępna instrukcja podana jest w wersji skróconej).

L. Kulmatycki

Trzymasz przed sobą zestaw pytań; każde z nich przypomina małe opowiadanie i na każde z nich możesz zareagować w jeden z dwóch sposobów. Wybierz ten, który najbardziej przypominałby sposób, w jaki sam byś zareagował, gdyby coś takiego przydarzyło ci się naprawdę. Spróbuj wyobrazić sobie, że to wszystko przydarzyło się właśnie tobie, nawet jeśli nigdy wcześniej z czymś takim się nie spotkałeś. Potem zakreśl ołówkiem jedną z odpowiedzi A lub B - tę, która najlepiej opisuje to, co byś czuł w takiej sytuacji.

I pamiętaj, że jest to test wyjątkowy, bo nie ma złych odpowiedzi. Zacznij od pytania nr 1:

Dostajesz piątkę ze sprawdzianu. (ZP)	
A. Jestem zdolny.	1
B. Jestem dobry z przedmiotu, z którego był sprawdzian.	0
2. Grasz w jakąś grę z paroma kolegami i wygrywasz. (PP)	
A. Ci, z którymi grałem, nie są dobrymi graczami.	0
B. Dobry jestem w tej grze.	1
3. Spędzasz wieczór w domu u kolegi i dobrze się bawisz. (ZP)	
A. Tego wieczoru kolega był przyjaźnie nastawiony.	0
B. Cała rodzina kolegi była przyjaźnie nastawiona.	1
4. Jedziesz na wakacje z grupą osób i miło spędzasz czas. (PP)	
A. Byłem w dobrym nastroju.	1
B. Osoby, które ze mną były, były w dobrym nastroju.	0

„optymizm
łączy
się
z
emocjonalną
równowagą
i współpracą
ze społeczeń-
stwem”.

Seligman

Optymizm

kiedy
ograniczamy
własną
aktywność
i kiedy zado-
walamy się
owym mini-
mum,
uzyskiwanym
bez ryzyka
„wychylania
się”,
niejako sami
sobie
podcinamy
skrzydła
i skazujemy się
na limitowany
 optymizm

5. Wszyscy koledzy łapią przeziębienie, a ty nie. (SP)	
A. Ostatnio dopisywało mi zdrowie.	0
B. Mam dobre zdrowie.	1
6. Twojego psa przejechał samochód. (PN)	
A. Nie opiekuję się dobrze swoimi zwierzakami.	1
B. Kierowcy jeżdżą nieostrożnie.	0
7. Niektórzy koledzy mówią ci, że cię nie lubią. (PN)	
A. Od czasu do czasu ludzie są dla mnie niedobrzy.	0
B. Od czasu do czasu jestem niedobry dla innych.	1
8. Masz bardzo dobre stopnie. (PP)	
A. Nauka jest łatwa.	0
B. Dużo się uczę.	1
9. Spotykasz przyjaciela, który mówi ci, że świetnie wyglądasz. (SP)	
A. Tego dnia przyjaciel chciał powiedzieć komuś coś miłego.	0
B. Mój przyjaciel zwykle mówi wszystkim miłe rzeczy.	1
10. Dobry przyjaciel mówi ci, że cię nie eierpi. (PN)	
A. Tego dnia był w złym nastroju.	0
B. Tego dnia byłem dla niego niemiły.	1
11. Opowiedziałeś dowcip i nikt się nie śmieje. (PN)	
A. Nie umiem opowiadać dowcipów.	1
B. Ten dowcip jest tak dobrze znany, że już nikogo nie bawi.	0
12. Nauczyciel wyjaśnia coś, a ty tego nie rozumiesz. (ZN)	
A. Tego dnia w ogóle nie uważałem.	1
B. Nie uważałem, kiedy nauczyciel mówił.	0
13. Dostałeś dwójkę z klasówki. (SN)	
A. Nauczyciel robi trudne klasówki.	1
B. W ostatnich tygodniach nauczyciel zrobił parę trudnych klasówek.	0
14. Przybrałeś na wadze i zaczynasz wyglądać jak tłusciuch. (PN)	
A. To, co muszę jeść, jest tuczące.	0
B. Lubię jedzenie, od którego przybiera się na wadze.	1
15. Ktoś ukradł ci pieniądze. (ZN)	
A. Ta osoba jest nieuczciwa.	0
B. Ludzie są nieuczciwi.	1
16. Rodzice chwalą cię za zrobienie czegoś. (PP)	
A. Niektóre rzeczy robię dobrze.	1
B. Rodzicom podoba się większość tego, co robię.	0
17. Wygrywasz w jakiejś grze pewną sumę pieniędzy. (ZP)	
A. Mam szczęście.	1
B. Mam szczęście w grach.	0
18. O mało nie utonąłeś, kąpiąc się w rzece. (SN)	
A. Jestem nieostrożny.	1
B. Czasami jestem nieostrożny.	0
19. Często jesteś zapraszany na przyjęcia. (PP)	
A. Ostatnio wiele osób było nastawionych do mnie bardzo przyjaźnie.	0
B. Ostatnio zachowywałem się bardzo przyjaźnie wobec wielu osób.	1
20. Dorosły krzyczy na ciebie. (ZN)	

Optymizm

czasami jest
niegrzeczne
(a zazwyczaj
jest OK)
albo,
że zawsze jest
niegrzeczne.

A. Ten ktoś nakrzyczał na pierwszą osobę, którą zobaczył.	0
B. Ten ktoś skrzyczał wiele osób, które spotkał tego dnia.	1
21. Wykonujesz z grupą dzieci jakieś zadanie i wynik jest zły. (ZN)	
A. Nie pracuje mi się dobrze z tymi dziećmi.	0
B. Nie pracuje mi się dobrze w grupie.	1
22. Zaprzyjaźniasz się z nowym kolegą (koleżanką). (PP)	
A. Jestem sympatyczny.	1
B. Osoby, które poznają są sympatyczne.	0
23. Twoje stosunki z rodziną układają się dobrze. (SP)	
A. Kiedy jestem z rodziną, łatwo ze mną dojść do porozumienia.	1
B. Kiedy jestem z rodziną, można ze mną od czasu do czasu dojść do porozumienia.	0
24. Próbujesz sprzedawać cukierki, ale nikt od ciebie nic nie kupuje. (SN)	
A. Ostatnio dużo dzieci sprzedaje różne rzeczy.	0
B. Ludzie nie chcą niczego kupować od dzieci.	1
25. Wygrywasz w jakiejś grze. (ZP)	
A. Czasami staram się, jak mogę, żeby wygrać.	0
B. Czasami staram się, jak mogę.	1
26. Dostajesz w szkole marną ocenę. (PN)	
A. Jestem głupi (głupia).	1
B. Nauczyciele są niesprawiedliwi.	0
27. Wpadasz na drzwi i rozbijasz sobie nos. (ZN)	
A. Nie patrzyłem przed siebie.	0
B. Ostatnio jestem nieostrożny.	1
28. Gubisz piłkę i twoja drużyna przegrywa. (SN)	
A. Nie bardzo przykładałem się do gry tego dnia.	0
B. Zazwyczaj nie bardzo przykładałem się do gry w piłkę.	1
29. Skręciłeś (skręciłaś) nogę na wuefie. (PN)	
A. Przez parę ostatnich tygodni wykonywaliśmy niebezpieczne ćwiczenia w sali gimnast.	0
B. Przez parę ostatnich tygodni ćwiczyłem bardzo niezdarnie.	1
30. Rodzice zabierają cię na plażę i świetnie się bawisz (ZP)	
A. Tego dnia na plaży wszystko było fajne.	1
B. Tego dnia była znakomita pogoda.	0
31. Tramwaj, którym jechałeś do kina, spóźnił się i nie obejrzałeś filmu (SN)	
A. W ostatnich dniach tramwaje często się spóźniały.	0
B. Tramwaje prawie zawsze się spóźniają.	1
32. Mama robi obiad, który szczególnie lubisz. (ZP)	
A. Jest parę rzeczy, które mama robi, aby sprawić mi przyjemność.	0
B. Mama lubi sprawiać mi przyjemność.	1
33. Drużyna, w której grasz, przegrywa mecz. (SN)	
A. Członkowie drużyny nie są ze sobą zgrani.	1
B. Członkowie drużyny nie byli tego dnia ze sobą zgrani.	0
34. Szybko odrabiasz pracę domową (ZP)	
A. Ostatnio wszystko robię szybko.	1
B. Ostatnio szybko odrabiam lekcje.	0
35. Nauczyciel pyta cię, a ty dajesz złą odpowiedź. (SN)	
A. Denerwuję się, kiedy mam odpowiadać.	1

B. Tego dnia zdenerwowałem się, kiedy miałem odpowiedzieć	0
36. Wsiadasz do niewłaściwego autobusu i nie wiesz, gdzie jesteś. (SN)	
A. Tego dnia byłem roztargniony.	0
B. Zazwyczaj jestem roztargniony.	1
37. Idziesz do wesołego miasteczka i dobrze się bawisz. (ZP)	
A. Zwykle dobrze się bawię w wesołym miasteczku.	0
B. Zwykle dobrze się bawię.	1
38. Starsze od ciebie dziecko uderzyło cię w twarz. (PN)	
A. Zaczepiłem jego młodszego brata.	1
B. Jego młodszy brat powiedział mu, że go zaczepiłem.	0
39. Na urodziny dostajesz wszystkie zabawki, które chciałeś mieć. (SP)	
A. Ludzie zawsze domyślają się, co mi kupić na urodziny.	1
B. Tym razem domyślili się, jakie chcę zabawki.	0
40. Jedziesz na wakacje na wieś i jesteś zadowolony (zadowolona). (SP)	
A. Wieś to piękne miejsce.	1
B. Kiedy tam byliśmy, pogoda była wspaniała.	0
41. Sąsiedzi zapraszają cię na obiad. (SP)	
A. Czasami ludzie są mili.	0
B. Ludzie są mili.	1
42. Nauczyciel, który ma zastępstwo w twojej klasie, chwali cię. (SP)	
A. Dobrze się zachowywałem (zachowywałam) tego dnia.	0
B. Prawie zawsze dobrze się zachowuję w szkole	1
43. Koledzy dobrze bawią się w twoim towarzystwie. (SP)	
A. Jestem z natury wesoły (wesoła).	1
B. Czasami jestem wesoły (wesoła).	0
44. Dostajesz za darmo loda. (PP)	
A. Tego dnia byłem (byłam) miły (miła) dla lodziarza.	1
B. Tego dnia lodziarz był miły.	0
45. Na przyjęciu u kolegi magik prosi cię, żebyś mu pomógł. (PP)	
A. To czysty przypadek, że wybrał właśnie mnie.	0
B. Po mojej minie widać było, że naprawdę interesuje mnie to, co on robi.	1
46. Starasz się namówić kolegę (koleżankę), żeby poszedł (poszła) z tobą do kina, ale on (ona) nie chce iść. (ZN)	
A. Tego dnia nie chciało mu (jej) się nic robić.	1
B. Tego dnia nie miał (miała) ochoty iść do kina.	0
47. Twoi rodzice rozwodzą się. (ZN)	
A. W małżeństwie trudno jest ludziom dobrze żyć ze sobą.	1
B. Moim rodzicom trudno jest dobrze żyć ze sobą.	0
48. Chciałeś zapisać się do klubu (zespołu), ale cię nie przyjęto. (ZN)	
A. Trudno mi się współżyje z ludźmi.	1
B. Trudno mi się współżyje z członkami tego klubu (zespołu).	0

Sumowanie wyników:

1. Zsumuj punkty za odpowiedzi na pytania oznaczone SN (stałe niepowodzenia)
2. Zsumuj punkty za odpowiedzi na pytania oznaczone ZN (zasięg niepowodzenia)
3. Zsumuj punkty za odpowiedzi na pytania oznaczone PN (personalizacja niepowodzenia)
Ogółem wszystkie punkty z N (niepowodzenia)

Optymizm

w pierwszym wypadku jest to informacja optymistyczna, owo „czasami” jest określone i daje szansę, po prostu jest o co walczyć.

„zawsze” skutecznie zamyka szansę na zmiany.

Optymizm

wynik
powyżej
przeciętnych
dla uczennicy
(6,5 punktów)
i dla ucznia
(5,05
punktów),
świadczy
o przewadze
 optymizmu.

1. Zsumuj punkty za odpowiedzi na pytania oznaczone SP (stałe powodzenia)
2. Zsumuj punkty za odpowiedzi na pytania oznaczone ZP (zasięg powodzenia)
3. Zsumuj punkty za odpowiedzi na pytania oznaczone PP (personalizacja powodzenia)
- Ogółem wszystkie punkty z P (powodzenia)

Odejmij punkty z P (powodzenia) od punktów z N (niepowodzenia) **P-N =**

Interpretacja:

W tym okresie rozwojowym (8-13 lat) dziewczęta uzyskują inne wyniki niż chłopcy. Ogólnie dziewczęta są wówczas bardziej optymistyczne. **Przeciętnie dziewczynki uzyskują w końcowym wyniku (P-N) 6,5 punktów, a chłopcy 5,05 punktów.** Według Seligmana nie ma zadowalającego wyjaśnienia tej różnicy. Wynik powyżej przeciętnych dla uczennicy (6,5 punktów) i dla ucznia (5,05 punktów), świadczy o przewadze optymizmu. Im wyższy wynik, tym większy optymizm.

Jeśli uczennica uzyskała:

- mniej niż 5,0 punktów to jest lekką pesymistką,
- mniej niż 4,0 punktów to jest wielką pesymistką i ma skłonność do wpadania w depresję

Jeśli uczeń uzyskał:

- mniej niż 3,0 punktów to jest lekkim pesymistą,
- mniej niż 1,5 punktów to jest wielkim pesymistą i jest narażony na ryzyko wpadnięcia w depresję.

Przeciętny wynik N (niepowodzeń) wynosi u dziewcząt 7,1, a u chłopców 8,7 punktów. Tak więc chłopcy są mniejszymi optymistami, ale też większymi pesymistami. Im wyższy jest wynik N, tym bardziej świadczy o pesymistycznym nastawieniu dziecka. Wynik ten wskazuje na to, że dziecko nie otrzasa się po porażkach i przenosi je na inne dziedziny.

Jeśli uczennica uzyskała:

- więcej niż 8,6 punktów, świadczy to o głębokim pesymizmie,

Jeśli uczeń uzyskał:

- więcej niż 10,2 punktów, świadczy to o głębokim pesymizmie.

Interpretacja wyników uzyskanych w poszczególnych rodzajach powodzenia i niepowodzenia Dziewczęta

Wymiar	Wartość	Interpretacja
SN (stałe niepowodzenia)	optymistyczna: < 1,5 przeciętna: 1,5-4,0 pesymistyczna > 4,0	Jest odporna na porażki, ponawia próby Na krótko się zniechęca Niepowodzenie ją załamuje, nie jest odporna
ZN (zasięg niepowodzenia)	optymistyczna: < 1,5 przeciętna: 1,5-4,0 pesymistyczna: > 4,0	Nie uogólnia porażek Staje się ogólnie bezradna, katastrofizuje
PN (personalizacja niepowodzenia)	optymistyczna: < 1,5 przeciętna: 1,5-4,0 pesymistyczna: > 4,0	Obwinia innych, wysokie poczucie własnej wartości Obwinia siebie, niskie poczucie własnej wartości
SP (stałe powodzenia)	optymistyczna: < 6,0 przeciętna: 3,0-6,0 pesymistyczna: > 3,0	Sukces mobilizuje ją Potrafi wykorzystać sukces Sukces osłabia jej motywację do dalszych starań
ZP (zasięg powodzenia)	optymistyczna: < 6,0 przeciętna: 3,0-6,0 pesymistyczna: > 3,0	Sukces mobilizuje ją, daje wiarę w dalsze sukcesy Sukcesy nie wywierają żadnego wpływu na motywację
PP (personalizacja powodzenia)	optymistyczna: < 6,0 przeciętna: 3,0-6,0	Szczyci się sukcesami Łatwo dochodzi do wniosku, że sukces jest jej zasługą

	pesymistyczna > 3,0	Nie dociera do niej, że sukces jest jej zasługą
SN+ZN (poziom nadziei)	optymistyczna: < 3,0 przeciętna: 3,0-8,0 pesymistyczna: > 8,0	Odporna na porażki i dobre myśli Nieodporna na porażki, skłonność do katastrofizowania
Ogółem N (niepowodzenia)	optymistyczna: < 6,25 przeciętna: 6,25-8,10 pesymistyczna: > 8,10	Jest prawie całkowicie odporna na depresję Ma lekką skłonność do depresji Ma duże skłonności do depresji
Ogółem P (powodzenia)	optymistyczna: < 15,27 przeciętna: 12,84-15,27 pesymistyczna: > 12,84	Jest aktywna, a sukcesy dodają jej skrzydeł Jest bierna, a porażki podcinają jej skrzydła

Interpretacja wyników uzyskanych w poszczególnych rodzajach powodzenia i niepowodzenia
Chłopcy

Wymiar	Wartość	Interpretacja
SN (stałe niepowodzenia)	optymistyczna: < 1,5 przeciętna: 1,5-4,0 pesymistyczna: > 4,0	Jest odporny na porażki, ponawia próby Na krótko się zniechęca Niepowodzenie go załamuje, nie jest odporny
ZN (zasięg niepowodzenia)	optymistyczna: < 1,5 przeciętna: 1,5-4,0 pesymistyczna: > 4,0	Nie uogólnia porażek Staje się ogólnie bezradny, katastrofizuje
PN (personalizacja niepowodzenia)	optymistyczna: < 1,5 przeciętna: 1,5-4,0 pesymistyczna: > 4,0	Obwinia innych, wysokie poczucie własnej wartości Obwinia siebie, niskie poczucie własnej wartości
SP (stałe powodzenia)	optymistyczna: < 6,0 przeciętna: 3,0-6,0 pesymistyczna: > 3,0	Sukces mobilizuje go Potrafi wykorzystać sukces Sukces osłabia jego motywację do dalszych starań
ZP (zasięg powodzenia)	optymistyczna: < 6,0 przeciętna: 3,0-6,0 pesymistyczna: > 3,0	Sukces mobilizuje go, daje wiarę w dalsze sukcesy Sukcesy nie wywierają żadnego wpływu na motywację
PP (personalizacja powodzenia)	optymistyczna: < 6,0 przeciętna: 3,0-6,0 pesymistyczna: > 3,0	Szczyci się sukcesami Łatwo dochodzi do wniosku, że sukces jest jego zasługą Nie dociera do niego, że sukces jest jego zasługą
SN+ZN (poziom nadziei)	optymistyczna: < 3,0 przeciętna: 3,0-8,0 pesymistyczna: > 8,0	Odporny na porażki i dobre myśli Nieodporny na porażki, skłonność do katastrofizowania
Ogółem N (niepowodzenia)	optymistyczna: < 7,26 przeciętna: 7,26-10,0 pesymistyczna: > 10,0	Jest prawie całkowicie odporny na depresję Ma lekką skłonność do depresji Ma duże skłonności do depresji
Ogółem P (powodzenia)	optymistyczna: < 15,0 przeciętna: 12,5-15,0 pesymistyczna: > 12,5	Jest aktywny, a sukcesy dodają mu skrzydeł Jest bierny, a porażki podcinają mu skrzydła

optymizm

ale różowe
okulary mogą
dawać zbyt
monotonne
światło

Temat: uwierz w siebie

(opracowanie: D.Siwik)

Grupa: 20-25 uczniów z klasy V-VIII, czas 120'

Cel dydaktyczny:

- wzmocnienie poczucia własnej wartości
- wzbudzenie pozytywnego myślenia o sobie

Cel wychowawczy:

- uświadomienie sobie znaczenia pozytywnego myślenia

Metody: burza mózgów, zadaniowa indywidualna, zadaniowa grupowa, dyskusja, wizualizacyjna,

Środki: kolorowe kartki, arkusze papieru pakowego, flamastry, ołówki.

Tok zajęć

Lp. **Czynności prowadzącego** **Czynności uczniów** **Czas** **Uwagi**

1. **WEWNĘTRZNE NASTAWIENIE (wprowadzenie)** 5'
- Żyjemy w czasach gwałtownych zmian. Coraz trudniej odnajdujemy się w otaczającej rzeczywistości. Każdy z nas ma do czynienia z takimi sytuacjami, w których nie wie co ma zrobić. Zaczyna się wtedy zastanawiać, poszukiwać sposobów rozwiązania. Każda chwila dostarcza nam dowodów, że życie może być zarazem piękne i trudne. Na wszystko, co się wokół nas dzieje patrzymy z określonego punktu widzenia. Często bywa tak, że wszystko zaczynamy widzieć w czarnych kolorach. Czy niepowodzenie, rozczarowania, niepewność muszą nam towarzyszyć w życiu? Każdy człowiek może nadać swojemu życiu nowy kształt. Może sam zapracować na sukces i odzyskać radość życia. O tym, jak przebiega nasze życie rozstrzyga nasza wewnętrzna postawa, NASTAWIENIE, czyli sposób, w jaki podchodzimy do życia.

2. **UŚWIADOMIENIE SOBIE NEGATYWNEGO MYŚLENIA**

Decydujące znaczenie w postawie człowieka ma jego myślenie.

Ważne jest jedynie to, aby nie zawiądnęły nami negatywne

myśli. Często bywa tak, że w wyniku jakiegoś zdarzenia

wszystko zaczynamy widzieć w czarnych kolorach.

Uważamy, że jesteśmy do niczego, że nic nam się nie udaje.

Ćwiczenie: NEGATYWNE EMOCJE (w parach)

Spróbujcie przypomnieć sobie takie zdarzenia w waszym

życiu, które wywołały w was silne emocje negatywne.

Ćwiczenie: PRZYCZYNY NEGATYWNEGO MYŚLENIA

(w grupach 5-osobowych)

Nauczyciel dzieli klasę na grupy i prosi o wpisanie przyczyn negatywnego myślenia na dużym papierze.

rozmowa w parach

grupy wpisują przyczyny na papierze pakowym.

Po skończonym ćwiczeniu grupa przedstawia wyniki swojej pracy.

15'

15'

20'

PRZYKŁADOWY ZESTAW PRZYCZYN NEGATYWNEGO MYŚLENIA

stawianie sobie nierealnych celów

spodziewanie się najgorszego

„dołowanie się” (nic mi się nie udaje)

brak wiary w siebie

tak zostałem wychowany (wychowana)

kompleksy

niska samoocena

brak zaufania do siebie

poczucie niepewności

ingerencja nauczyciela w sytuacji niezrozumienia ćwiczenia

Informuje uczniów, że negatywne myślenie wpływa na nasze

samopoczucie, powoduje, że czujemy się niepotrzebni,

odrzućeni, nic nas nie cieszy, nic nam się nie chce robić.

Warto więc ćwiczyć radzenie sobie z negatywnym myśleniem,

nawet gdy początkowo nie bardzo wierzymy, że to się zmieni.

3. **POZYTYWNE MYŚLENIE O SOBIE**

Przyjemne zdarzenia wpływają pozytywnie na nasz nastrój, sprawiają, że jesteśmy zadowoleni, świat

widzimy w jasnych kolorach. Wewnętrzne wyobrażenia i uczucia, które w nas powstają, oddziałują

na nas, mają istotny wpływ na nas i nasze życie. Dlatego jest tak ważne, byśmy pracowali nad sobą,

kształtowali w sobie człowieka pozytywnie myślącego i działającego. Takim człowiekiem nie zostaje się na zawołanie. Musimy sami pracować nad sobą.

Ćwiczenie: NEGATYWNE ZASTĄP POZYTYWNYM

Prosi uczniów o przygotowanie jednego zdania z negatywną opinią o sobie i zastąpienie jej opinią pozytywną

wpisują na kolorowych kartkach

30'

PRZYKŁADOWY ZESTAW OPINII

negatywnych

nic nie potrafię zrobić dobrze
nie jestem elokwentny
jestem tchórzem
zawsze popełniam błędy

zamienionych w pozytywne

mam wiele mocnych stron
mówię rzeczowo
mam prawo się bać
mam prawo do błędów, są to informacje czego unikać

Nauczyciel podsumowuje i podkreśla, że negatywne myślenie działa destrukcyjnie, natomiast myślenie pozytywne sprzyja odnoszeniu sukcesów, ponieważ koncentrujemy się na swoich zaletach i rozwijamy je. Dobrze jest więc wierzyć w siebie, mieć do siebie zaufanie. To na pewno pomaga w wielu sprawach

4. OPTYMIZM

Ćwiczenie: Z CZYM KOJARZY CI SIĘ OPTYMIZM?

Prowadzący rozdaje kartki i prosi o zapisanie kilku skojarzeń ze słowem „ optymizm ”. Zapisuje je na tablicy.

Wpisują i podają nauczycielowi swoje propozycje

35'

PRZYKŁADOWY ZESTAW SKOJARZEŃ



W podsumowaniu tego ćwiczenia i całości zajęć nauczyciel podaje uczniom, że istnieją dwa typy ludzi: jedni to „ludzie dolin”, ludzie, którzy wszystko widzą w ciemnych barwach. Drudzy, to „ludzie szczytów”, to właśnie ci, którzy dostrzegają gwiazdy. Grupa pierwsza to PESYMIŚCI, drugą tworzą OPTYMIŚCI.

5'

OPTYMISTA - TO CZŁOWIEK O POZYTYWNYM NASTAWIENIU.

Dlatego konieczne jest uwierzenie w siebie, aby nasze myśli - niezależnie od wszystkiego - zachowały pozytywny kierunek. Nasze wewnętrzne nastawienie uzależnione jest od sposobu naszego myślenia.

Gdzie są Twoje „skrzydła” optymizmu? (zaznacz strzałką)



Temat: skrzydła optymizmu

(opracowanie: L.Kulmatycki)

Grupa: 15 uczniów z klasy V-VIII, czas 45'

Wcześniejsza instrukcja: wcześniej uczniowie grupy proszeni są o przyniesienie jednej fotografii, która podsuwa pomysł na wzmocnienie „optymizmu” (najlepiej, gdy będzie to fotografia, na której znajduje się również sam zainteresowany). Prowadzący przygotowuje również zestaw „zapasowych” fotografii dla tych, którzy zapomną przynieść swoich.

Cel dydaktyczny:

- kształcenie umiejętności argumentowania za optymizmem życiowym
- ćwiczenie niewerbalnych sposobów wyrażania swojego optymizmu i pozytywnej energii

Cel wychowawczy:

- uświadomienie sobie stanów określanych jako optymizm i pesymizm
- refleksja nad swoją własną postawą wobec różnych wydarzeń życiowych

Metody: burza mózgów, zadaniowa indywidualna, dyskusja, wizualizacyjna, treningowa.

Środki: kopie rysunku „skrzydeł”, flamastry, ołówki, fotografie.

Tok zajęć				
Lp.	Czynności prowadzącego	Czynności uczniów	Czas	Uwagi
1.	Wita klasę, grupę i prosi uczniów o podanie słów, które kojarzą się im ze słowem „optymizm” Dzieli tablicę na dwie części i zapisuje na tablicy słowa kojarzone z optymizmem	Zgłaszają swoje propozycje	3'	O zapisywanie prosi uczniów
2.	Powtarza to samo ze słowem „pesymizm” Zamyka listy i prosi o głosowanie, podsumowanie Podaje klasowe definicje optymizmu i pesymizmu	j.w. Głosują na każde ze skojarzeń	3' 2'	
3.	Zabawa w przypasowywanie „skrzydeł” Prowadzący rozdaje karteczki z odbitymi rysunkami prosi o zaznaczenie swojego poziomu optymizmu Prosi o ujawnienie swoich preferencji	Uczniowie zaznaczają strzałką „swoje” skrzydła (od 1-4) Uczniowie mówią o swoich wyborach	6'	Rysunki załączone na str. 19
4.	Jak wyglądają moje „skrzydła” na fotografii Prosi uczniów o ujawnienie swoich fotografii i opowiedzeniu o swoim (na niej) optymizmie. (tym, którzy zapomnieli, daje zestaw zapasowych fotografii, aby sobie wybrali)	Kolejno wstają, pokazują swoje fotografie i opowiadają, gdzie w nich jest optymizm	12'	
5.	Recepta na optymizm Nauczyciel przytacza następującą historię: Marta otrzymała jedynkę i od dwóch dni jest bardzo zmartwiona, opadły jej skrzydła i nic jej się nie chce. Być może pomogłaby jej prosta formuła lub pozytywna myśl, która niczym czarodziejski klucz otworzyłaby „drzwiczki” do jej optymizmu. Tylko jak taka formuła powinna brzmieć ? Proponuje, aby zaczynała się w sposób następujący: JA, MARTA..... Prosi uczniów, aby usiedli wygodnie, rozluźnili mięśnie, uspokoili oddech, zamknęli na moment oczy i.... pozostali w ciszy i w bezruchu... a następnie zastanowili się nad FORMUŁĄ, znaleźli tę właściwą, powtórzyli kilka razy w myślach i po otwarciu oczu zapisali..... Ci uczniowie, którzy chcą, czytają swoje FORMUŁY otwierające „drzwiczki” do optymizmu Marty.		13'	
6.	Prowadzący podsumowuje zajęcia i dziękuje za wspólną pracę oraz zachęca do udziału w następnych zajęciach na temat optymizmu.		5'	

Wrocławskie wirowanie

Robert Grudniewski

Podczas ostatniego weekendu kwietnia w **Zespole Szkół nr 1 przy ul. Słubickiej 29** we Wrocławiu, miały miejsce **Targi Form i Metod Pracy z Dziećmi i Młodzieżą WIR'99** (wybierz i realizuj). Targi pod takim tytułem są organizowane cyklicznie przez Polską Fundację Dzieci i Młodzieży. Inauguracja edycji wrocławskiej odbyła się kilka lat temu. Ówczesnym organizatorem była **Fundacja Hobbit**. W roku obecnym dołączył do niej **Wydział Zdrowia UM Wrocławia**. Będąc zarazem głównym sponsorem Targów. Wydział Zdrowia zrezygnował ze współorganizowania i wystawiania na tegorocznych Targach Edukacyjnych. Powodem tej decyzji była rozbieżność charakteru prowadzonych działań przez Wydział Zdrowia (m.in. Sieć Szkół Promujących Zdrowie), z charakterem wystawienniczym TARED-u. Przygotowania do WIR-u 99 rozpoczęły się pod koniec stycznia. Wiodącym założeniem WIR-u było zaproszenie takich organizacji, które mogłyby innym współwystawcom, a przede wszystkim publiczności przedstawić ciekawe i sprawdzone metody i formy pracy z dziećmi i młodzieżą. Preferowanymi zajęciami miały być warsztaty i inne rodzaje form aktywnych. Tematami natomiast: promocja zdrowia, profilaktyka uzależnień, organizacja czasu wolnego, metody edukacyjno-wychowawcze. Zaplanowano również miejsca wystawiennicze dla poszczególnych wystawców. Wszystkich wystawców było 40. Na tegorocznym WIR-ze prezentowali się wystawcy z Wrocławia, z innych miast całego kraju oraz wystawca z Berlina, reprezentujący schronisko dla młodzieży uczącej się i pracującej. W ostatniej chwili z przyczyn niewiadomych, zrezygnowali z przyjazdu goście z Czech. Adresatami byli nauczyciele, pedagodzy, psycholodzy oraz uczniowie. Bardzo wyraźnym i miłym akcentem było uczestnictwo szkół wrocławskiej sieci szkół promujących zdrowie (podstawowych i średnich).

Warto podkreślić udział jednej z „młodszych stażem” w sieci szkoły, tj. **XI Liceum Ogólnokształcącego**. Uczniowie i nauczyciele ze szkoły przy ul. Spółdzielczej (Biskupin) należą do sieci od kwietnia 1998. Wszelkie prace na terenie szkoły są koordynowane przez szkolnego koordynatora ds. promocji zdrowia, p. **Elżbietę Pietrzyk-Kukulkę**. Program przedstawiany przez uczniów XI LO miał swoją odpowiednią formę muzyczno-literacką. Młodzież poprzebierała za lwowiaków z wymalowanymi i uśmiechniętymi twarzami wprowadziła odpowiedni nastrój i uśmiech na twarze widzów. Pełna radości i dumy była również p. Elżbieta. Nieobecni na przedstawieniu winni żałować straconej, miejmy nadzieję, nie ostatniej szansy zobaczenia „Biskupinów” w akcji. Wyróżnioną szkołą była **Szkoła**

Podstawowa nr 9 z ul. Nyskiej, z której to szkoły dzieci wystawiły sztukę, do której same napisały tekst (więcej o szkole w drugiej części artykułu). Innymi filarami WIR-u było: **XII Liceum Ogólnokształcące** prowadzone przez koordynatorkę ds. promocji zdrowia w szkole, p. **Małgorzatę Smolik-Wyczalkowską**, **Zespół Szkół Ekonomicznych** pod kierunkiem p. **Małgorzaty Adamów** oraz **Szkoła Podstawowa nr 50** z p. **Danutą Siwik**. To dzięki ich profesjonalności i aktywnej roli, wkład ich szkół był znaczący, notabene trwa on od początku działania wrocławskiej sieci szkół promujących zdrowie. Obie Małgorzaty niezależnie od siebie zaprezentowały „grę w karty”, jedną z duńskich metod edukacyjnych umożliwiającą dialog na ważne tematy (każdy z numerów Promotora na dwóch ostatnich stronach proponuje jeden z zestawów tematycznych oraz objaśnia zasady gry). Należy wspomnieć o warsztacie „Jak radzić sobie ze stresem”, prowadzonym przez p. **Danutę Siwik**. Jeden ze jej scenariuszy zajęć „Promotor” drukował w poprzednim (1/13/1999) numerze. Osoba ze wszech miar kompetentna i pasująca do prowadzenia warsztatów pod tym tytułem, zawsze serdeczna, uśmiechnięta i współpracująca z innymi. Wszystkim szkołom z Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie należy serdecznie podziękować za czynne uczestnictwo.

Do organizacji, które szczególnie wyróżniły się spośród wystawców nienagrodzonych, należało stoisko **Polskiego Centrum Origami** z Poznania. Wystawcy, którzy jako pierwsi zainteresowali się WIR-em, a jako ostatni formalnie zgłosili swój udział. Stoisko to należało do jednych z najczęściej odwiedzanych przez młodszych i starszych gości. Można było nauczyć się elementarnych czynności pozwalających złożyć np. małego papierowego ptaszka, można było kupić gotowe zestawy papieru do origami, nabyć kasety video, książki oraz uzyskać wszelkie informacje o sztuce origami.

Atrakcyjnym programem mogło się także pochwalić **Pomaturalne Studium Kształcenia Animatorów Kultury i Bibliotekarzy SKiBA** z Wrocławia oraz współpracujące z nim **Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne**. Właśnie SKiBA proponowała jedno z ostatnich w czasie tegorocznego WIR-u, warsztaty „Śnieżna kula”.

Nie sposób pisać o wszystkich. Wszyscy chcieli się zaprezentować z jak najlepszej strony. Jedni poprzez stoisko z materiałami informacyjnymi o zakresie swojego działania (**Gestaltowski Instytut Edukacji i Rozwoju Osobistego**), inni przez wykorzystanie olbrzymich dekoracji ściennych (**Stowarzyszenie Jupiter**), a jeszcze inni głośno nawołując i zachęcając do obejrzenia (wspomniane XI LO) ich pokazu.

Teraz kilka słów o wyróżnionych wystawcach. Jednym z nich jest **Stowarzyszenie „Jestem”**, oferujące szeroki wachlarz usług dotyczących przede wszystkim profilaktyki uzależnień. Stowarzyszenie pracujące pod kierownictwem p. **Małgosi Skibińskiej-Jeleń** zrzesza doradców ds. uzależnień. Działają w 40 szkołach na terenie Wrocławia, a także w kilkunastu poza nim. Organizacja zajmuje się profilaktyką, diagnozą, doradztwem,



„budujemy
w myślach
własne życie,
tak jakbyśmy
malowali
obraz,
używając
wyłącznie
jasnych
kolorów;
okoliczności
same
zatroszczą się
o barwy
ciemne”.

Prieur

edukacją oraz prowadzi grupy wsparcia. Stowarzyszenie widząc brak możliwości ambulatoryjnego zbadania moczu na zawartość narkotyków, umożliwia to w kooperacji z Centrum Usług Medycznych „Proximum” przy ul. Żelaznej 34. W ciągłej realizacji jest program profilaktyczny „Grupy Spotkaniowe dla Osób Eksperymentujących z Narkotykami”. Nagrodzone zostało także Stowarzyszenie „Młodzi Młodemu” z Koszalina. Pięcioosobowa reprezentacja rozgościła się już w piątek, przy głównym wejściu do szkoły. Spontaniczni, weseli młodzi ludzie dzielili się z innymi sposobami spędzania wolnego czasu, formami pracy z dziećmi i młodzieżą oraz praktycznymi wskazówkami organizacji wypoczynku wakacyjnego. Warte podkreślenia jest to, że była to jedyna organizacja spoza Wrocławia, której opiekunowie, mimo zapewnionych miejsc hotelowych, postanowili spać razem z młodzieżą w siedzibie jednej z wrocławskich pozarządowych organizacji. Przywieźli ze sobą śpiwory i karimaty i to, co im było potrzebne, kawałek „cieplej,

20 szkół wrocławskich. Myślę, że poza plecakami największą frajdą i nagrodą dla autorów wyróżnionych prac, jest możliwość oglądania własnych pomysłów wraz z imieniem i nazwiskiem, wydrukowanych na koszulkach. Laureatami zostali: **Basia Sobczyk z kl. VI c SP nr 20, Marysia Kawała z kl. VI c SP nr 20, Agata Mieszkowska z kl. VIII c SP nr 1, Karolina Ligaszewska z kl. VIII c SP nr 1 i ...** Zwycięzcom gratulujemy!

Oprócz części oficjalnej, programowej, na przylegającym do Zespołu Szkół nr 1 boisku, odbywał się festyn zorganizowany przez **Fundację Hobbit**. Można było tam uczestniczyć w wielu konkursach zręcznościowo-sprawnościowych, wejść do dmuchanego zamku, czy powspinać się po ścianie wysokogórskiej. Urozmaice- niem festynu była muzyka grana na żywo przez zespół z Bydgoszczy. Dopisali sponsorzy, **Wydawnictwo „Atlas”** ufundowało nagrody książkowe, **piekarnia „Maria” z Miękini** dostarczyła swoje wypieki, (tak na marginesie,



Zabawy integrujące wystawców poprowadziła „Klanza” (fot. R. Grudniewski)

przyjaznej i suchej podłogi” oraz miejsce do umycia się. Kolejną nagrodę otrzymała **Szkola Podstawowa nr 9**, w której koordynatorem ds. promocji zdrowia jest **p. Jolanta Dolata**. Na nagrodę tę najbardziej zapracowały dzieci, które pod okiem **p. Mirosławy Antczak** wystawiły przedstawienie pt.: „Bądź moim przyjacielem”. Jest to urokliwa, ciepła opowieść o wszechmocnej sile przyjaźni, zaufania, możliwości leczenia na innych. Odważne i pomysłowe rozwiązania sceniczne to duże plusy przedstawienia.

Podczas WIR'99 zostały rozdane także inne nagrody. Pięciu uczniów wrocławskich szkół, za projekty na koszulkę i logo Wrocławskiego Programu Szkół Promujących Zdrowie zostało nagrodzonych plecakami turystycznymi. Konkurs ogłosił i ufundował nagrody Wydział Zdrowia UM Wrocławia. O zainteresowaniu świadczyć może ilość nadesłanych prac (ok. 450), z blisko

jest to jedna z ostatnich piekarni na terenie Dolnego Śląska, gdzie wypieka się chleb z mąki gruboziarnistej, wg. staropolskiej receptury). Ponadto **Wytwórnia Wód Mineralnych „Konrad”** z Oleśnicy ufundowała wodę mineralną i napoje. Były też twarogi z **Campiny** oraz desery jogurtowe gratis.

Należy na zakończenie podkreślić, że targi odbywały się w szkole dysponującej doskonałym zapleczem technicznym, przy życzliwości i zaangażowaniu **Dyrektora Zespołu Szkół nr 1, p. Popiela**. Co do przyszłości, to warto pomyśleć o rozszerzeniu ich również o wystawców zagranicznych. Byłaby to znakomita okazja do wymiany doświadczeń oraz wzajemnego poznania. Ale do takiego rodzaju przedsięwzięcia należy się przygotować solidnie.

Robert Grudniewski

„sposób
naszego
myślenia,
szczególnie
o zdrowiu,
oddziałuje
na nie.
Optymiści
rzadziej
zapadają na
choroby
zakaźne, niż
pesymiści.
Są też
dowody
świadczące
o tym, że
optymiści żyją
dłużej niż
pesymiści”.

Seligman

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 przydatne dla nauczycieli i promotorów zdrowia. Przygotowanie takie wydaje się jednym z niezbędnych etapów ewentualnej przyszłej 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. Oto streszczenie artykułu Iny Borup, który ukazał się Health Education Journal, na temat edukacji zdrowotnej w szkołach Duńskich.

„To było dobre, ponieważ...” o promocji zdrowia w szkołach Duńskich

W roku 1982 Światowa Organizacja Zdrowia opracowała program badań dla krajów Europy (**European Cross-National Survey**), którego celem jest systematyczne opracowywanie danych na temat postrzegania zdrowia przez dzieci w wieku szkolnym. Ina Borup przedstawiła wyniki badań przeprowadzonych w roku 1994, w artykule „Psychosocjologiczne i zdrowotne czynniki związane z postrzeganiem przez dzieci pożytku wypływającego z rozmów na temat zdrowia” (Psychosocial and health factors associated with school children's perceived benefits of the health dialogue in Denmark. Health Education Journal, 1998, vol.57, nr 4). Program objął 4046 dzieci szkół publicznych i prywatnych w wieku od 11 do 13 lat.

W części wstępnej artykułu autorka nawiązuje do wcześniejszych swoich badań z których wynika, że

większe korzyści z rozmów na temat zdrowia odnoszą dziewczęta (szczególnie w wieku 11 lat) niż chłopcy i dzieci w wieku 13 i 15 lat. Częściej korzystają z tego typu rozmów dzieci z rodzin o niższym statusie społecznym. Ina Borup nawiązuje również do **trzech zasad Kalnins'a** w odniesieniu do „dialogu zdrowotnego”.

1. Uczniowie sami powinni podnosić problemy dotyczące ich zdrowia.

2. W nazywaniu problemów, ich rozwiązywaniu i promowaniu zdrowia powinni brać udział uczniowie i specjaliści.

3. Określona polityka zdrowotna powinna sprzyjać i pomagać z zewnątrz tego rodzaju przedsięwzięciom. Dokonując analizy statystycznej, autorka wymienia następujące czynniki jako istotne elementy procesu edukacji zdrowotnej w szkołach duńskich: zadowolenie z życia, akceptacja własnej szkoły, integracja ze środowiskiem szkolnym, brak poczucia izolacji w grupie rówieśniczej, brak poczucia przymusu uczęszczania do szkoły, wzajemne zaufanie, akceptacja wyglądu zewnętrznego, dobra samoocena własnego zdrowia, brak symptomów słabości, wysoka sprawność fizyczna, zdrowa dieta. Sporządzony w oparciu o wyniki przeprowadzonych badań opisowy model zjawiska, zawiera **pięć czynników warunkujących - obok dobrego kontaktu dzieci z pielęgniarkami szkolnymi - korzystne podstawy do promocji zdrowia w szkole:**

- możliwość wyboru przez uczniów interesujących ich problemów i uzyskiwanie zadowalających odpowiedzi,
- zadowolenie z wybranej szkoły,
- dobre samopoczucie w szkole,
- dobra samoocena własnego zdrowia,
- dobre wyniki w nauce.

Większość przebadanych w roku 1994 uczniów oceniła dialog i rozmowy przeprowadzane w szkole na temat zdrowia jako dobre, a niemal 1/3 jako bardzo dobre.

Tę pozytywną ocenę dialogu uczniowie-dorośli, na temat zdrowia, ilustrują prezentowane stwierdzenia duńskich uczniów, cytowane przez autorkę artykułu: „to było dobre, ponieważ słuchała i dawała dobre rady”,

„była dobra (rozmówczyni) w słuchaniu i brała mnie serio”,

„dobrze rozpoczęła rozmowę, była miła”,

„to było dobre, gdyż przekazała mi dobre rady o sprawach, o których czułem, że mnie nudzą”,

możliwość
wyboru przez
uczniów
interesujących
ich problemów
i uzyskiwanie
zadowalających
odpowiedzi,
zadowolenie z
wybranej
szkoły,
dobre
samopoczucie
w szkole,
dobra
samoocena
własnego
zdrowia,
dobre wyniki
w nauce.

(oprac.red.) - Renata Niemierowska

1. Sukces w życiu może odnieść tylko ta osoba, która potrafi zadbać o swoje samopoczucie i zdrowie

PROMOTOR

optymizm

2. Tylko ta osoba, która potrafi docenić siebie, jest w stanie zjednywać sobie innych.

PROMOTOR

optymizm

3. Nie myślę o tym, co nieobrego spotkało mnie wczoraj, otwarty jestem na to co spotka mnie dzisiaj i ufnie patrzę na dzień jutrzejszy.

PROMOTOR

optymizm

4. Nie czekam biernie na spełnienie się moich marzeń i możliwości, wychodzę im naprzeciw.

PROMOTOR

optymizm

5. Jeśli jestem pozytywnie nastawiony do innych osób, to tym chętniej oni nawiązują ze mną kontakt.

PROMOTOR

optymizm

6. Akceptuję siebie takim jaki jestem, ale gdy zawodzę, to potrafię przebaczać sobie.

PROMOTOR

optymizm

7. Mój optymizm zależy od nastroju, dobry nastrój „zakłada” mi różowe okulary, a zły czarne.

PROMOTOR

optymizm

8. Jak ktoś jest optymistą, to nim zawsze będzie bez względu na okoliczności życiowe.

PROMOTOR

optymizm

9. Optymizm jest starszym bratem sukcesu

PROMOTOR

optymizm

10. Z optymizmem nie można przesadzać, lepszy jest umiarkowany niż przesadzony hurra-optymizm.

PROMOTOR

optymizm

11. Uśmiechać się do ludzi, to najbardziej podstawowa cecha optymistycznego człowieka.

PROMOTOR

optymizm

12. Pozytywne myślenie nie zastąpi pozytywnego działania.

PROMOTOR

optymizm

13. Ten kto rozsiewa optymizm, częściej też ma możliwość czerpania go od innych.

PROMOTOR

optymizm

14. Pozytywne myśli i wyobrażenia wzmacniają i leczą, negatywne osłabiają i wpędzają w chorobę.

PROMOTOR

optymizm

15. Realista jest bliżej optymisty, niż pesymisty.

PROMOTOR

optymizm

16. Dla wytrawnego żeglarza ważniejsze jest to, jak ustawi żagle, niż to, jak wieje wiatr.

PROMOTOR

optymizm

W każdym z numerów dwumiesięcznika drukujemy zestawy kart do tematów rozmów, które warto poruszać w szkole. Swego czasu w jednym z pierwszych numerów opisywaliśmy te 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 ustalenia 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