



2022

DYS...KROPEK

EUROPEJSKI TYDZIEŃ ŚWIADOMOŚCI DYSLEKSJI



W numerze:

- Jak pomóc dziecku z centralnymi zaburzeniami przetwarzania słuchowego CAP(D)?
- Jak stres wpływa na uczenie się i funkcjonowanie dzieci?
- Odwaga pomaga – Jak kształtować odwagę u dzieci?
- Plaga współczesności – otyłość
- Przetłumaczmy bariery
- Przyszło nam żyć w ciekawych czasach” – prace uczniów

str. 1
str. 4
str. 7
str. 9
str. 10
str. 13



JAK POMÓC DZIECKU Z CENTRALNYMI ZABURZENIAMI PRZETWARZANIA SŁUCHOWEGO CAP(D)?



Słyszenie nie jest jednoznaczne ze słuchaniem. Możemy mieć prawidłowy słuch, a funkcjonować jak osoby z niedosłuchem. Należy podkreślić, że ucho jest jednym z wielu elementów układu słuchowego, a tak naprawdę słyszymy mózgiem, czyli ucho to drzwi do mózgu (oprac. Rychetsky, s.4).

Prawidłowo zbudowany i dobrze funkcjonujący narząd słuchu, który doprowadza informacje słuchowe do mózgu, nie gwarantuje prawidłowego słuchania. Zaburzenia przetwarzania słuchowego opisano jako „niemożność pełnego wykorzystania słyszanego sygnału akustycznego przy prawidłowym jego odbiorze w strukturach obwodowych” (Skoczylas, Cieśla, Kurkowski, Czajka, Skarżyński, 2012, s. 51).

Centralne zaburzenia przetwarzania słuchowego mogą mieć wpływ na funkcjonowanie człowieka, w tym dziecka, szczególnie na kompetencje komunikacyjne, rozwój mowy, czytanie i pisanie, funkcjonowanie w życiu codziennym.

Objawy zaburzeń C(APD) są szczególnie zauważalne u dzieci w okresie rozwoju mowy, a także w początkowym okresie nauki. Nie są to jednak zaburzenia charakterystyczne tylko dla dzieci, nie wyrasta się z nich wraz z wiekiem, choć trudności mogą się zmniejszyć.

Do objawów zaburzeń C(APD) należą, m.in:

- trudności z utrzymaniem uwagi i rozumieniem mowy w hałasie, np. na ulicy, w klasie;
- rozumienie mowy zniekształconej, np. niewyraźna artykulacja, pogłos;
- rozumienie dłuższych wypowiedzi, instrukcji, pytań, kilkietapowych poleceń podanych w jednym zdaniu, opowiadania;
- uczenie się w oparciu o słuch, robieniem notatek ze słuchu;
- zapamiętywanie i powtórzenie informacji podawanej drogą słuchową, w tym zapamiętywanie sekwencji dźwięków, np. dni tygodnia, miesiący, tabliczki mnożenia, numerów telefonów, adresów;
- trudności z kierowaniem, utrzymaniem i podzielnością uwagi, np. gdy w tle słycać inne dźwięki;
- opóźnione reakcje na bodziec werbalny (kilka sekund), z uwagi na wolne przetwarzanie usłyszanego sygnału;
- opóźniony rozwój mowy, zaburzenia artykulacji, zaburzenia intonacji, słaba płynność wypowiedzi;
- trudności w czytaniu (niewłaściwe łączenie głosek i sylab, mylenie głosek podobnie brzmiących) i pisaniu (błędy typu słuchowego);
- trudności w nauce języków obcych;
- skupianie uwagi na głosie mówiącego, a nie na treści;
- zmęczenie po przebywaniu w głośnym środowisku;
- trudności z lokalizacją dźwięku, niemożność określenia odległości źródła dźwięku, rozróżnienia dźwięków łagodnych i głośniejszych, itp.

Zaburzenia przetwarzania słuchowego często ujawniają się już w przedszkolu lub klasach młodszych szkoły podstawowej, dlatego szansą na poprawienie funkcjonowania osób, w tym dzieci, z tymi zaburzeniami jest wczesna diagnoza i terapia. Obecnie mamy wiele możliwości oddziaływań terapeutycznych, które pomagają w rozwijaniu umiejętności słuchowych dziecka, są to m.in. treningi słuchowe (Tomatisa, Johansena, Neuroflow, Warnkego, inne).

Diagnoza C(APD) jest diagnozą wielospecjalistyczną, czyli medyczną (audiologiczną, laryngologiczną, pediatryczną) oraz logopedyczną, psychologiczną, pedagogiczną. Zespół specjalistów ma za zadanie poznanie możliwości językowych, poznawczych i emocjonalnych dziecka (Senderski 2009). Konieczne jest

przeprowadzenie szczegółowego wywiadu, wykonanie badania słuchu, przeprowadzenie testów diagnostycznych wyższych funkcji słuchowych. Ważne jest także określenie poziomu inteligencji testami werbalnymi lub/i niewerbalnymi oraz ocena pod kątem zaburzeń emocjonalnych, zaburzeń zachowania.

Terapia dzieci z C(APD) opiera się na treningu słuchowym, który ma poprawić sprawność wyższych funkcji słuchowych (m.in. usprawnić lokalizację źródła dźwięku, rozumienie mowy w hałasie, różnicowanie dźwięków, pamięć i uwagę słuchową). Ważnym elementem terapii jest wykształcenie u dzieci odpowiednich technik kompensacyjnych i poprawa ich funkcji poznawczych: koncentracji, szybkości podejmowania decyzji, pamięci, które umożliwią im radzenie sobie z trudnościami w zakresie percepcji słuchowej (Senderski, 2014,s. 77). Dzieci te wymagają oprócz treningów słuchowych także pomocy w formie zajęć korekcyjno-kompensacyjnych, terapii logopedycznej czy terapii integracji sensorycznej (szczególnie dla osób z deficytem integracji).

W pracy z dziećmi możemy wykorzystać następujące ćwiczenia (przykłady):

- rozpoznaj i nazwij dźwięki, które usłyszysz (dźwięk kluczy, zgniatanej kartki, gwizdka, stukania, dźwięki z otoczenia, głosy zwierząt, ludzi,);
- wskaż kierunek z którego pochodzi dźwięk (dziecko ma zasłonięte oczy, dorosły prezentuje dźwięki w różnych miejscach pomieszczenia, a dziecko wskazuje kierunek, z którego pochodzi dźwięk);
- podążaj za dźwiękiem instrumentu perkusyjnego (dziecko z zawiązanymi oczami podąża za dźwiękiem instrumentu, a zadaniem osoby grającej na tym instrumentem jest bezpieczne przeprowadzenie go np. na drugą stronę sali);
- zgadnij, jaki to dźwięk (długi -krótki). Dorosły gra na flecie sekwencje dźwięków długich i krótkich. Zadaniem dziecka jest odwzorowanie tych dźwięków, stawiając długie i krótkie kroki zgodnie z tym ,co usłyszało;
- zgadnij, jaki to dźwięk (wysoki -niski). Dorosły gra na cymbałkach dźwięki wysokie i niskie. Dziecko skacze wysoko, gdy słyszy dźwięki wysokie, nisko, gdy słyszy dźwięki niskie;
- powtórz usłyszany wyraz lub zdanie (zabawa w głuchy telefon);
- zareaguj (tupnij, klaśnij, podnieś rękę, wrzuć piłeczkę do pudełka), gdy usłysz dźwięk dzwonka, określoną nazwę, np. nazwę zwierzęcia, rośliny;
- klaśnij, gdy usłyszysz nazwę pojazdu, np. pudełko, zupa, zielony, rower, kot, samochód;
- tupnij, gdy usłyszysz wyraz, który nie jest nazwa pojazdu, np. spodnie, jabłko, motocykl, autobus, koszula, statek;
- powiedz, który wyraz nie pasuje do pozostałych, np. zielony, czerwony, różowy, bułka, niebieski;
- posłuchaj wyrazów i powtórz je w tej samej kolejności, np. kot, pies, chomik;
- posłuchaj wyrazów i powtórz je w odwrotnej kolejności, np. idzie, płynie, piłka;
- posłuchaj i powiedz jak brzmi trzeci wyraz, np. dywan, ciocia, róża, półka;
- podaj wyraz rymujący się z podanymi wyrazami, np. półka, bułka, kółka, ...;
- powiedz, jaki inny wyraz ukrył się w podanym wyrazie, np. rosa, sekret, kotlet;
- podziel wyraz na sylaby, przestaw ich kolejność i powiedz, jaki powstał nowy wyraz, np. rano-nora, skala-laska, katar- tarka;
- utwórz wyraz z pierwszych sylab, głosek podanych wyrazów np. koty-szeryf, ser-oko-kalosze;
- podziel wyrazy na sylaby, głoski, np. bułka - |buł-ka|, pomidory- |po-mi-do-ry|, kot-|k-o-t|, zupa- |z-u-p-a|;
- połącz sylaby, głoski w wyrazy, np. sa-ła-ta – sałata, b-u-t – but;
- wysłuchaj opowiadania, rymowanki, piosenki i odpowiedz na pytania dotyczące ich treści.

Dla dzieci z nieprawidłowościami w zakresie przetwarzania słuchowego istotne jest szybkie zdiagnozowanie trudności, najlepiej już na etapie przedszkolnym (od 4 r.ż. mówimy o ryzyku zaburzeń), bądź wczesnoszkolnym i zapewnienie im odpowiedniej stymulacji w formie zajęć terapeutycznych, które mogą przyczynić się do poprawy funkcjonowania dziecka w różnych obszarach rozwojowych, poprzez wsparcie w lepszej realizacji funkcji słuchowych. . Ważna jest również poprawa środowiska akustycznego, zadbanie o zapewnienie komfortu słuchowego w środowisku szkolnym i domowym. Poprawę jakości bodźców akustycznych można uzyskać poprzez wyciszenie akustyki pomieszczeń, np. położenie na podłodze dywanu,

zastosowanie zasłon, powieszenie na ścianach tablic i ozdób pochłaniających dźwięki. Zmniejszenie pogłosu pomieszczenia oraz wyeliminowanie lub chociaż zminimalizowanie źródeł hałasu w klasie ma ogromny wpływ na komfort słuchania i przyswajania wiedzy kanałem słuchowym dla wszystkich dzieci.

Wskazane jest także umożliwienie dziecku zajęcia w klasie odpowiedniego miejsca, w pobliżu nauczyciela, w celu zminimalizowania ilości bodźców rozpraszających. Istotne jest również odpowiednie podawanie informacji, uzupełnianie informacji podawanych drogą słuchową informacjami przekazywanymi w formie wizualnej, wydłużenie czasu na przetwarzanie informacji słuchowych i na udzielenie odpowiedzi.

Literatura:

1. Borowiecka R., Dziecko w równowadze, Koordynacja i słuch. Program ćwiczeń integracji międzypółkulowej dla dzieci z Zaburzeniami Przetwarzania słuchowego (APD), Centrum Edukacji Diagnozy i Terapii Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2015
2. Rychetsky K. (oprac.), „Praca z dzieckiem z niedosłuchem centralnym”. Materiały dla uczestników kursów doskonalących, Katowice
3. Senderski A., Diagnostyka centralnych zaburzeń przetwarzania słuchowego. Algorytm postępowania diagnostycznego. Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu, Warszawa, 2002
4. Senderski A. Centralne zaburzenia słuchu u dzieci w wieku szkolnym. Międzynarodowe Centrum Słuchu i Mowy Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, Warszawa, 2009 5
5. Senderski A. Rozpoznawanie i postępowanie w zaburzeniach przetwarzania słuchowego u dzieci. „Otolaryngologia”, 13(2);77-78, Warszawa 2014
6. Senderski A. Diagnoza i terapia zaburzeń przetwarzania słuchowego APD według metody Neuroflow. Aktywny trening słuchowy. Materiały ćwiczeniowe., Warszawa 2018
7. Skoczylas A., Cieśla K., Kurkowski Z. M., Czajka N., Skarzyński H., Diagnoza i terapia osób z centralnymi zaburzeniami przetwarzania słuchowego w Polsce, Nowa Audiologia 1(3), Warszawa 2012, s. 51-55.

*Małgorzata Latecka- pedagog,
Teresa Wojciechowska- pedagog-logopeda
Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna
we Włocławku*



JAK STRES WPŁYWA NA UCZENIE SIĘ I FUNKCJONOWANIE DZIECI ?

Czym jest stres ?

Stres towarzyszy każdemu człowiekowi, niezależnie od wieku. Według Charlesa Spielbergera jest to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianym jej przez otoczenie. Jednak to, w jaki sposób radzimy sobie z nim oraz w jaki sposób wpływa on na nasze życie, zależy jest od wielu czynników takich jak osobowość, doświadczenia życiowe, umiejętność radzenia sobie z trudnymi zdarzeniami, aktualny stan emocjonalny, zdrowotny czy sytuacja życiowa.

Stres jest pojęciem, które można definiować na wiele sposobów. Jest rozpatrywany pod różnymi kątami, w różnych kontekstach, z różnymi odniesieniami. Opisywany jest jako reakcja na dany czynnik, bodziec. Przed reakcją występuje działanie danego stresora. Mianem stresora nazywa się przyczynę stresu, czynnik, który go wywołuje. Stresory są różnorodne. Należy pamiętać, że dana sytuacja dla jednej osoby może być stresująca, a dla drugiej neutralna lub wręcz odbierana jako pozytywna. Ile razy w życiu spotkaliśmy się z sytuacją, że nie mogliśmy zrozumieć, dlaczego ktoś stresuje się - naszym zdaniem - z błędnego powodu.



Stresu nie powinno się utożsamiać z normalnym napięciem nerwowym, należy pamiętać, że nie zawsze wywołuje on szkodliwe efekty, gdyż stresor może być zarówno przyjemny, jaki i nieprzyjemny. Stres wywołany przez nieprzyjemny czynnik został nazwany dystresem. Jest on kojarzony z nieprzyjemnymi odczuciami. Uniknięcie stresu jest niemożliwe, gdyż w momencie, gdy poziom stresu osiąga poziom zerowy jest to równoznaczne ze śmiercią organizmu. Istnieje również stres pozytywny, czyli eustres, który działa mobilizująco na człowieka, pobudza w mózgu ośrodki, które wydzielają endorfiny, potocznie nazywane hormonami szczęścia, odpowiedzialne za dobry nastrój.

Stres psychologiczny

Richard Lazarus w swoich pracach opisuje stres psychologiczny. Definiuje on to pojęcie jako sytuację, która uniemożliwia wykonanie danego działania. Stres psychologiczny związany jest z sytuacjami, które przez daną jednostkę są odbierane jako trudne. Sytuacje te wywołują u przeciętnej osoby duży poziom napięcia emocjonalnego i utrudniają normalną reakcję. W związku z tym jednostka może wygenerować lęk, gniew, wstyd. Stres psychologiczny wywołuje zmiany w układach regulacyjnych, na przykład w przebiegu procesów poznawczych, procesów motywacyjnych czy też reakcjach emocjonalnych. W życiu dzieci stres może dotyczyć różnych obszarów, jednym z nich jest szkoła, nauka.

Jak zatem stres wpływa na uczenie się u dzieci ?

Badania, które prowadzone były przez niemieckich badaczy, psychologów dr. Larsa Schwabe oraz profesora Olivera Wolfa wskazały, że stres obniża zdolność uczenia o 30 %. Ma to związek z działaniem adrenaliny, noradrenaliny oraz zmianą wydzielania kortykosteroidów w korze nadnerczy i katecholamin w obszarze rdzenia nadnerczy (kortykosteroidy grupa hormonów produkowanych przez korę nadnerczy, odpowiedzialnych za regulację procesów fizjologicznych; katecholaminy - grupa substancji chemicznych produkowanych przez organizm i pełniących funkcję neurotransmiterów), gdyż proces uczenia powiązany jest z procesami chemicznymi w mózgu. Przewlekły stres doświadczany w okresie dzieciństwa może spowodować zmiany w mózgu, co z kolei ma wpływ na wszystkie sfery życia.

Osoby, które się nie stresują, uczą się świadomie, są w stanie wskazać swoje strategie uczenia się. Natomiast osoby zestresowane uczą się instynktownie. Mózg jest strukturą złożoną. Kiedy jeden obszar zostaje obciążony, reszta działa mniej efektywnie. W momencie gdy dziecko odczuwa zagrożenie wzrasta produkcja kortyzolu, uaktywnia się ciało migdałowate, czyli część mózgu, która steruje instynktem przetrwania. Obszary mózgu, które odpowiedzialne są za przetwarzanie intelektualne zostają pozbawione energii. W trybie przetrwania cała energia wykorzystana zostaje na niezbędne funkcje. Wysoki poziom kortyzolu niszczy neurony i zmniejsza liczbę połączeń w pewnych obszarach mózgu.

W sytuacji stresowej mózg dziecka funkcjonuje inaczej niż w momencie gdy jest ono zrelaksowane. Procesy odbywają się w pniu mózgu czyli w najbardziej prymitywnej części, do płatów czołowych dostarczana jest mniejsza ilość krwi, a to one odpowiedzialne są za logiczne myślenie. Przesyłanie informacji między prawą a lewą półkulą jest utrudnione. Organizm przygotowuje się do reakcji - walcz lub uciekaj. W związku z tym dziecko zaczyna mieć trudności w koncentrowaniu uwagi, przyswajaniu wiadomości, rozumieniu treści, zapamiętywaniu. Każdy w życiu doświadczył sytuacji kiedy to pod wpływem stresu nie mógł sobie czegoś przypomnieć, na przykład na egzaminie, mimo tego, że wcześniej to wiedział. Zbyt wysoki poziom stresu ma swoje odzwierciedlenie nie tylko w sferze poznawczej, ale również w sferze emocjonalnej oraz behawioralnej czy fizjologicznej.

W sferze emocji obserwuje się u dzieci złość, lęk, nerwowość, zamykanie się w sobie, rozdrażnienie. Przewlekły stres może doprowadzić do pojawienia się depresji. Jest to związane jak już wcześniej było wspomniane ze zwiększeniem się poziomu kortyzolu, który ma negatywne oddziaływanie na nasze samopoczucie oraz z jednoczesnym obniżeniem się poziomu serotoniny oraz dopaminy w mózgu (serotonina i dopamina regulują emocje oraz nastrój). Badania wskazują również, że doświadczanie długotrwałego stresu wpływa na neurogenezę, czyli powstawanie nowych komórek mózgowych oraz niszczy istniejące już neurony. Opisany proces ma negatywny wpływ na umiejętność radzenia sobie ze stresem. Im mniejsze umiejętności poradzenia sobie z trudnościami, tym większy poziom stresu. W ten sposób powstaje błędne koło.

Kolejnym obszarem jest obszar behawioralny. W zachowaniu dzieci widoczna jest impulsywność, mogą pojawić się trudności mówieniem, tiki nerwowe, drżenie, zgrzytanie zębami, nerwowy śmiech, wszelkie zachowania agresywne zarówno werbalne jak i niewerbalne. Dziecko może zachowywać się w sposób niezrozumiały dla rodzica.

W obszarze fizjologii zaobserwować można różnego rodzaju bóle głowy, brzucha, szyi czy innych części ciała, bladość, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, problemy z niestrawnością, bezsenność. Stres sprzyja powstawaniu stanów zapalnych, różnych chorób, które oddziałują na cały organizm. Wywiera wpływ na układ odpornościowy, hamuje reakcje odpornościowe oraz zwiększa podatność organizmu na infekcje wirusowe i bakteryjne.

Źródła stresu

Czynników, które wpływają na odczuwanie przez dziecko stresu jest wiele mogą to być konflikty w domu, w grupie rówieśniczej, zbyt wysokie wymagania rodziców lub poprzeczka, jaką same sobie stawia dziecko, nieumiejętność pracy pod presją czasu, negatywne nastawienie - i tak mi się nie uda, niska samoocena - jestem do niczego, ale też niedobór snu, nieodpowiednia dieta, spędzanie zbyt długiego czasu oglądając telewizję czy grając na komputerze.

Radzenie sobie ze stresem

Każde dziecko tak jak i osoba dorosła ma inne zasoby, które pozwolą mu poradzić sobie z daną sytuacją. Jednak należy pamiętać, że dzieci, które otoczone są troską, mają wsparcie w rodzicach lepiej radzą sobie w trudnych sytuacjach. Natomiast dzieci, które wykształciły negatywne mechanizmy radzenia sobie ze stresem, w dorosłym życiu gorzej funkcjonują, często popadają w uzależnienia. Z dziećmi należy rozmawiać o tym, co czują, nazywać emocje, tłumaczyć różnego rodzaju sytuacje, uczyć je radzenia sobie w trudnych momentach.

Stres jest złożonym zjawiskiem, przenika nasze życie od urodzenia, wpływa na wszystkie obszary życiowe. Nigdy nie należy bagatelizować problemów, z którymi przychodzą do nas dzieci. Osoby dorosłe mają inną perspektywę życiową, czasami trudne może być zrozumienie problemów dziecka. Jednak wczesne działanie może zapobiec kumulowaniu się stresu i jego negatywnym konsekwencjom. W przypadku nieumiejętności poradzenia sobie, należy pamiętać, że trzeba zwrócić się o pomoc, skonsultować się ze specjalistą.

Każdy rodzic powinien znać problemy swojego dziecka, żeby móc je wesprzeć, czasami wystarczy wysłuchanie, poświęcenie czasu, okazanie zainteresowania. Należy również zadbać o odpowiednią ilość snu, zdrową dietę, ruch, zajęcia rozwijające zainteresowania dziecka oraz ograniczyć ilości czasu spędzanego na oglądaniu telewizji i graniu w gry komputerowe.

Dominika Najberg
psycholog PPP Włocławek



Źródła:

Reykowski, J. Funkcjonowanie osobowości
w warunkach stresu psychologicznego.

Selye, H. Stres okiełznany.

Łosiak W. Psychologia

stresu.biomedical.pl

ODWAGA POMAGA

JAK KSZTAŁTOWAĆ ODWAGĘ U DZIECI ?

Zastanawiałeś się kiedyś, co jest po drugiej stronie odwagi? Jest tam strach, lęk, niepokój, obawa. Wstyd też jest. Cała paleta emocji. Odwaga to zdolność do podejmowania działań, których się obawiamy, są dla nas trudne a ich rezultaty nie do końca są przewidywalne.

Być odważnym oznacza mieć zdolność radzenia sobie. To decyzja pomimo niesprzyjających warunków, w których nasze poczucie własnej wartości wystawiane jest na próbę. Wystawione jest na balansowanie między strachem, wstydem, uczuciem porażki, mierzeniem się ze sobą. Każdy z nas podejmuje różne odważne decyzje, jednak są one zależne od poziomu

wartości własnej i zaangażowania w pracę nad sobą. Odwagę dziecka buduje się poprzez pomaganie mu w przeżywaniu emocji – tych po drugiej stronie bieguna odwagi. Uczy się ono zatem odwagi poprzez doświadczanie i przeżywanie strachu, lęku, niepewności, wstydu w sposób, który go rozwija. Z tymi właśnie emocjami ma do czynienia codziennie. Zarówno w domu, kiedy przeżywa konflikty rodziców lub konflikty z rodzeństwem. Przeżywa wtedy, kiedy jest z rówieśnikami, kiedy konfrontuje się z sobie tylko znanymi trudnościami.

Rodzice i nauczyciele przeważnie lubią, gdy dzieci są pewne siebie, potrafią rozwijać swoje mocne strony i odkrywać talenty, śmiało wyrażają własne zdanie. Dzieci natomiast podziwiają silnych bohaterów: starszego i dzielnego brata, przyjaciela, który już sam potrafi jeździć na rowerze. Bohaterowie z bajek, filmów, opowiadań i gier komputerowych są podziwiani ze względu na swoją siłę, moc, odwagę, samodzielność. Pipi Langstrump, Spiderman czy Superman – wszystkich cechuje odwaga i pewność siebie. W bajkach bohaterowie wyruszają swoją własną drogą w świat, często pokonują wiele przeszkód i przeciwności. Na końcu czeka ich nagroda i wracają do domu wzmocnieni. Przeważnie zachodzi w nich ogromna zmiana.

Odwaga, pewność siebie i wiara we własne możliwości to umiejętności, które dzieci mogą w sobie rozwinąć, jeśli otoczone są miłością rodziców, pedagogów i otrzymują wsparcie w pomaganiu samemu sobie. Już w pierwszych miesiącach życia dzieci stawiają pierwsze samodzielne kroki na swojej drodze: uczą się raczkowania i chodzenia, odkrywają najbliższe otoczenie. Potem zaczynają uczęszczać do żłobka, przedszkola, szkoły. Za każdym razem pojawia się chęć



poznania czegoś nowego, która miesza się z lękiem przed nieznanymi dotąd wyzwaniami. Do tego dochodzą liczne nieprzewidywalne zdarzenia, które mogą sprawić, że dzieci staną się niepewne i lękliwe. Jednak pokonując problemy, człowiek czuje się wzmocniony, nabiera nowych sił i rozwija się.

Codziennie lęki mają różne odbicia. Dzieci boją się samotności, nowych sytuacji, bólu lub skaleczenia, konkretnych rzeczy lub sytuacji, nierealnego świata (np. stworów, duchów), a także jakiejś katastrofy. Również sytuacje społeczne mogą wywołać lęk: dzieci boją się rówieśników, którzy mogą je wykluczyć z zabawy, zachowują się głośno lub dominują. Lęk ma to do siebie, że wzmacnia się, jeśli się przed nim ucieka. Dzieci potrzebują wokół siebie ludzi, którzy akceptują ich lęki, traktują je poważnie i pomagają w ich pokonaniu. Gotowość do poznawania nowych sytuacji, do radzenia sobie z niepewnością i strachem jest tym większa, im bardziej bezpiecznie czuje się dziecko w obecności rodziców, pedagogów i w grupie rówieśniczej oraz im więcej zaufania ma do otoczenia i do siebie. Jeśli doświadczy, że zawsze jest akceptowane, niezależne od tego, czy spełnia zewnętrzne oczekiwania, czy się boi, czy popełnia błędy – będzie przygotowane do rozwijania swojego potencjału i nie utraci pewności siebie w przypadku porażki lub trudności życiowych.

Co należy zrobić ? Jak kształtować odwagę u dzieci ?

- Dzieci należy przyzwyczajać do samodzielności poprzez zadania, które mogą same wykonać (posprzątać, zrobić zakupy).
- Dzieci należy chwalić, wzmacniać i motywować przy każdej nadarzającej się okazji.
- Należy baczenie przyrzeć się sobie. Dzieci potrzebują wzorców. Czy rodzic lub opiekun jest osobą nieśmiałą i ostrożną? Czy ma zaufanie do dziecka?
- Należy zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa i okazać mu wsparcie. Tylko wtedy będzie gotowe poznawać nowe sytuacje w sposób kreatywny.
- Samodzielne poznanie i pokonanie lęku jest bardzo ważne dla rozwoju osobowości dziecka i zdobywania zaufania wobec samego siebie. Dlatego nie należy go nadmiernie chronić przed niemiłymi sytuacjami.
 - Należy uważnie słuchać, gdy dziecko komunikuje, że się czegoś boi. Nie należy lekceważyć takich sygnałów. Nie powinno się jednak wyręczać dziecka w przełamywaniu tego leku, a jedynie doradzać i podpowiadać rozwiązania.
- Należy uwzględniać znaczące różnice między dziećmi (temperament, warunki fizyczne i środowiskowe) i unikać porównywania.
- Należy często proponować dzieciom różne zabawy i historyjki dostosowane do ich wieku, które pomogą im radzić sobie z lękiem (np. dramy, baki terapeutyczne, malowanie)
- Należy stworzyć jak największą przestrzeń do zabaw ruchowych. Ruch jest dla dziecka wyzwaniem, zachęca do działania i minimalizuje wewnętrzne frustracje.



PLAGA WSPÓŁCZESNOŚCI - OTYŁOŚĆ

Dawniej otyłość była postrzegana jako symbol dostatku i bogactwa, w dzisiejszych czasach otyłość zaliczamy do chorób cywilizacyjnych, która szerzy się z roku na rok coraz bardziej. Pierwszą komponentą wpływającą na rozwój tej przypadłości jest chroniczny brak czasu i pośpiech. W współczesnych czasach społeczeństwo goniąc za pieniądzem odchodzi od tradycyjnych, zdrowych i zbilansowanych posiłków ulegając pokusie fast food - ów, które zaburzają homeostazę przemiany energetycznej do zapotrzebowania organizmu.

Do drugich z przyczyn, które doprowadzają do nadmiaru tkanki tłuszczowej, możemy zaliczyć brak aktywności fizycznej. Większość z nas po przyjeździe z pracy czy ze szkoły niestety zamiast sportu wybiera ciepły fotel i pilota. We współczesnym życiu, w dobie komputerów, nasze dzieci unikają gier i zabaw w ruchu, nie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego, co skutkuje zbyt małą aktywnością fizyczną. Ta rutyna dnia codziennego powoduje, że już co czwarte dziecko w Polsce choruje na nadwagę i otyłość.

Według WHO nadwaga i otyłość określana jest jako podstawowy problem zdrowotny i postrzegana jest już jako epidemia dwudziestego pierwszego wieku. Problem zwiększonej masy ciała wpływa nie tylko na sferę estetyczną, ale także obniża jakość życia. Powoduje poważne konsekwencje zdrowotne, do których możemy zaliczyć cukrzycę, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, choroby serca, wątroby, bezpłodność, problemy z układem ruchu, a nawet przedwczesne zgony.

Odpowiednie wprowadzenie środków zapobiegawczych w nasze życie już teraz pozwoli uchronić nasze społeczeństwo, a zwłaszcza dzieci przed tą epidemią. Należy pamiętać, że najlepszym lekarstwem jest profilaktyka, łatwiej jest zapobiegać niż leczyć. Zatem pamiętajmy, ważne jest:

- promowanie zdrowego stylu życia,
- promowanie aktywności fizycznej,
- edukacja żywieniowa w przedszkolach i szkołach,
- informacje na etykietach produktów spożywczych zgodne z zawartością,
- odpowiednio dobrane reklamy produktów spożywczych.

Podsumowując, zwalczanie nadwagi i otyłości jest bardzo trudnym i skomplikowanym procesem. W dzisiejszych czasach musi ono działać na poziomie populacyjnym, gdzie wymaga systemowego podejścia oraz zaangażowania środowiska naukowego, opieki zdrowotnej oraz promocji zdrowia.

mgr Żaneta Chłopek
pedagog, rehabilitant
Poradnia Psychologiczo - Pedagogiczna, Włocławek



Iwona Sałacka

pedagog- terapeuta
pedagogiczny, PPP
Wrocław



PRZELAMUJEMY BARIERY

Bariery, granice, ograniczenia.... Paradoks ich polega na tym, że właściwie w wielu aspektach życia społecznego jednocześnie przestają istnieć i są obecne, pomagają nam i przeszkadzają, rozszerzają możliwości i je zamykają. Granice państw Unii Europejskiej teoretycznie funkcjonują, chociaż podróżując po Europie nie widzimy ich. Bariery drogowe ograniczają zakres tras, ale jednocześnie dają nam poczucie bezpieczeństwa w podróżach samochodowych. Granice w wychowaniu są niezbędne, ale ograniczają wolność dzieci.

W psychologii istnieje termin „bariery psychiczne”, który oznacza zjawiska „tkwiące w psychice człowieka, jak: stereotypy, reakcje obronne, niekorzystne nastawienie (...), sztywność wyobraźni i myślenia, lęki, niewiara we własne możliwości (...), kompleksy (W. Dobrołowicz „Psychika i bariery”).

Bariery psychiczne często uniemożliwiają wykorzystanie własnego potencjału, ograniczają pozytywne patrzenie w przyszłość, dostrzeganie rozwiązań itp. Przełamywaniem tego typu barier zajęła się nawet odrębna dziedzina nauki- abarietyka. Czy zatem bariery są potrzebne czy zbędne? Czy mamy je budować czy eliminować? Odpowiedź wcale nie jest oczywista. I jak to zazwyczaj bywa w stwierdzeniach dotyczących życia społecznego i wszystkiego, co związane jest z człowiekiem, należy powiedzieć : „zależy”....

W relacji rodzic - dziecko czy przełożony- pracownik granice są niezbędne i powinny być wyraźnie zaznaczone. Natomiast w obszarach codziennego funkcjonowania bariery należy eliminować, a postulować zwiększanie dostępności dla każdego człowieka. Myślę, że szczególne znaczenie dla rozwoju człowieka ma eliminowanie barier występujących w szkole jako instytucji, która w swoich założeniach wpływa na wszechstronny rozwój każdego ucznia Powinna zatem być miejscem otwartym na potrzeby każdej jednostki,

rozwijać ją w najlepszym dla niej kierunku, wpływać na kreowanie i spełnianie jej marzeń o przyszłości, „maksymalnie wykorzystywać wszelkie osiągnięcia cywilizacyjne, a więc naukowo-techniczne, ekonomiczne, społeczne” (j.w.). Pomimo wszechobecnej krytyki szkoły jako miejsca konserwatywnego, należy zwrócić uwagę na pozytywne zmiany dokonujące się w jej funkcjonowaniu. I temu chcę poświęcić szczególną uwagę, gdyż uważam, że czysta krytyka bez pomysłów na zmianę i dostrzegania pozytywów, jest tworem barierotwórczym.

W wielu instytucjach edukacyjnych przełamywane są bariery architektoniczne - powstają podjazdy, windy, schodolazy, pochylnie, odrębne miejsca parkingowe, odpowiednio wyposażone łazienki itp. Wykorzystuje się udogodnienia techniczne stosowane w klasach np. stoliki i krzesła z regulowaną wysokością czy stopniem nachylenia, materiały edukacyjne dostosowane do osób z różnymi niepełnosprawnościami itp. Stosuje się także nowoczesne rozwiązania edukacyjno-organizacyjne: nauczyciele szkolą się w wielu zakresach związanych z realizacją specjalnych potrzeb edukacyjnych uczniów, uczniowie mają możliwość diagnozowania swoich możliwości i niezależnych ograniczeń, co z kolei generuje różne formy wsparcia ich rozwoju. Ogromne możliwości dla funkcjonowania nowoczesnej edukacji daje tzw. projektowanie uniwersalne. W jego założeniach każdy projektowany produkt czy przestrzeń ma gwarantować: identyczne użytkowanie dla wszystkich osób, także o różnych niepełnosprawnościach, elastyczność w użytkowaniu, prostotę i intuicyjność, czytelność i zauważalność informacji, tolerancję dla błędów i bezpieczeństwo, wygodne, bezwysiłkowe użytkowanie, odpowiednią wielkość.

Przykładami rozwiązań zgodnych z projektowaniem uniwersalnym jest wykorzystywanie nowoczesnych technologii do pracy z dziećmi/uczniemi zróżnicowanymi pod względem potrzeb edukacyjnych. W praktyce oznacza to np. dostosowywanie przestrzeni klasowej do zróżnicowanych potrzeb uczniów czy modyfikowanie materiałów edukacyjnych, podręczników i kart pracy dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych, m.in. dla uczniów słabowidzących, słabosłyszących, z obniżoną sprawnością ruchową, poruszających się na wózkach inwalidzkich, nadpobudliwych, z całościowymi zaburzeniami rozwoju, z alergiami itd.



Wśród modyfikacji materiałów edukacyjnych wymienia się np. stosowanie czcionek bezszeryfowych, śródtytułów, szerokich marginesów, odstępów pomiędzy częściami tekstu, lup elektronicznych i optycznych, okularów lornetkowych, powiększalników, programów powiększających obraz, syntezatorów mowy, urządzeń lektorskich, notatników, maszyn i monitorów brajlowskich, telefonów, smartfonów, kalkulatorów udźwiękowionych, programów udźwiękawiających, pętli indukcyjnej, specjalistycznych klawiatur i myszy komputerowych, urządzeń zmieniających sygnały dźwiękowe w świetlne, programów zmieniających tekst mówiony na pisany lub w języku migowym.

Do najprostszych i najpowszechniejszych przykładów dostosowań przestrzennych w klasie szkolnej należy np. brak pogłosu, nakładki na nogach krzesła, brak skrzypiących przedmiotów, żaluzje w oknach, miejscowe źródła światła, blaty stolików inne niż białe, zaokrąglone rogi mebli, stały układ sprzętów w sali, ściany i podłoga w jasnych kolorach, brak wzorów na dużych powierzchniach, ograniczanie dekoracji na ścianach, brak wykładzin, dywanów, zasłon, szafki, półki dostępne z poziomu ucznia siedzącego na wózku itp.

W Art. 4. 1. i 4. 2. Ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. („O zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami”) ustawodawca wskazuje: „Podmiot publiczny zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami przez stosowanie uniwersalnego projektowania lub racjonalnych usprawnień.” oraz „Podmiot publiczny w ramach zapewniania dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami podejmuje (...) działania mające na celu (...) uwzględnianie ich potrzeb w planowanej i prowadzonej przez ten podmiot działalności (...) oraz usuwanie barier, a także zapobieganie ich powstawaniu.

Podsumowując: przełamujemy bariery i ograniczenia pamiętając o drugim, zazwyczaj zupełnie odmiennym od nas człowieku.

Włocławek, 2022r.



„PRZYSZŁO NAM ŻYĆ W CIEKAWYCH CZASACH”.

„Przyszło nam żyć w ciekawych czasach”. Zdanie to powtarzało co najmniej kilkanaście kolejnych pokoleń. Upoważnia nas do tego postępująca cywilizacja, dynamiczny rozwój nauki i techniki oraz znajomość historii pozyskana od naszych przodków. Przyczynili się do tego wynalazcy, którzy zmienili aktualny świat w inny. Czy lepszy? Nie będziemy oceniać. Zdarzały się też w ostatnich wiekach ciężkie i trudne lata, w których toczyły się okrutne wojny, wyniszczające epidemie i zarazy a nawet kataklizmy. Ludność doprowadzana była niejednokrotnie do nędzy i głodu. Złe warunki do życia nie przeszkadzały jednak w nawiązywaniu przyjaźni. Karty historii mówią, że nigdy wcześniej ludzie nie byli tak zamknięci na siebie nawzajem jak dziś. Ludzi jednoczyła również wiara. Wsparcia, pocieszenia i opieki szukano w kościołach, których drzwi zawsze stały otworem dla całych społeczności. Często to właśnie modlitwą proszono o łaski. Nigdy dotąd drzwi świątyń nie były zamknięte. Dokonała tego pandemia koronawirusa. Jesteśmy zatem świadkami wydarzenia, które zapisze się w historii.

Postarajmy się wyobrazić sobie jak wyglądało życie sto lat temu? Jak funkcjonowała przeciętna rodzina? Czy jakie relacje tworzyli nastolatki? Mianowicie Polacy musieli być bardzo zaradni. Wiele lat toczyli bój o wolność. Determinacja naszych przodków doprowadziła do tego, że możemy teraz żyć w wolnym kraju. Zapewne niejednokrotnie przychodziły wątplenia i bezsilność. Trud tamtejszych czasów to również problemy codzienne, takie jak zdobywanie jedzenia czy rozłóżka z bliskimi. Nikt w tamtym czasie nie myślał o zwiedzaniu świata, odwiedzaniu muzeów, czy rozgrywkach sportowych. Po smutnych kartach historii przychodzą jednak opowieści o rozwijającej się gospodarce, o potęgach polskiego rynku czy o kinematografii. Kiedy nie trzeba martwić się o byt można planować przyszłość bliższą i dalszą. Polacy zapragnęli chodzić do teatrów, kin, oper. Marzyli również o podróżach. Nie było to jednak jeszcze takie łatwe. Polska nie była przecież państwem suwerennym. Zależność od ZSRR ograniczała mocno marzenia naszych przodków. Natomiast nic nigdy nie ograniczało relacji jakie tworzyli wtedy Polacy. Ludzie bardzo często odwiedzali się w swoich domach. Pomagali sobie w potrzebie. „ To były ciekawe czasy” słyszymy często od naszych rodziców i dziadków. Pracowali razem, spotykali się na targach, w kościołach. Po prostu żyli bliskosiebie. Dopiero w latach dziewięćdziesiątych pełna wolność sprawiła, że Polacy stali się pewni siebie. Po przystąpieniu do Unii Europejskiej staliśmy się prawdziwymi Europejczykami. Nagle okazało się, że świat jest bliższy, możliwości większe i kto miał odwagę to z tego skorzystał. Pędzący postęp technologiczny wkroczył do Polski i zapanował w każdym jej zakątku. Miasta stawały się potężne, zabudowane wieżowcami, zagraniczne firmy zatrudniały Polaków i stać ich było na realizowanie marzeń. Nastął dobrobyt. Każdy z nas nic nie musiał ale wszystko mógł. Bez ograniczeń rozwijaliśmy się w każdej dziedzinie, Kto chciał korzystać z basenu, kortu tenisowego. Kto chciał pracować w każdym zakątku świata. Nieograniczona dostępność produktów zagranicznych takich jak ubrania, sprzęt domowy, artykuły spożywcze,

chemiczne powodowało, że chcieliśmy mieć coraz więcej. Wszystkie dziedziny gospodarki współpracowały globalnie. Natomiast każdemu z nas doskwierał brak czasu na spacer, na spotkanie z przyjaciółmi, na udział we mszy świętej. Ludzie stali się dla siebie obcy. Jednak również myśleliśmy, że są to niezwykle czasy. Aż tu nagle nastąpiła pandemia koronawirusa. Nasz dobrobyt w postaci swobody został mocno ograniczony. Zakazy, ograniczenia i monitorowanie poziomu zakażeń stało się codziennym rytuałem każdej polskiej rodziny, nagle musieliśmy przeorganizować wszystkie sfery naszego życia. Korzystanie z parków, boisk, basenów, hal sportowych okazało się niemożliwe. Kto chciał uprawiać sport musiał zorganizować przestrzeń w swoim miejscu zamieszkania. Kina, tetry, opery przeniosły się do internetu. Spotkania towarzyskie, już i tak ograniczone zostały wręcz zakazane. Nauka w szkołach okazała się niemożliwa. A pamiętajmy, że szkoła to nie tylko lekcje. Relacje, zwłaszcza młodzieży, przestały właściwie istnieć. Świat przeniósł się do internetu i stał się mało realny. I chyba jak nigdy wcześniej odczuliśmy brak mocy. Lubimy przecież jako ludzie decydować, wybierać. Nawet jeśli wcześniej nie chcieliśmy, nie mieliśmy czasu na niektóre czynności to zawsze wewnątrz każdy z nas wiedział, to nasz wybór a nie przymus. Na szczęście jak pokazuje historia radzimy sobie z różnymi trudnościami i z tą sobie poradzimy. Pandemia, mam nadzieję, mija, a my powoli wracamy do życia, korzystania ze wszystkich przywilejów. Świadomie podejmujemy decyzję, nauczeni, że nie wszystko jest nam dane na zawsze. Szkoda tylko, że młodzi ludzie zachętyśnięci nowoczesnymi technologiami świadomie wybierają życie w grze, facebooku, youtube, czy innych komunikatorach internetowych. Nasze czasy są jednak bardzo ciekawe. Każdy kto tylko chce pogłębiać zainteresowania może to robić. Każdy kto tylko chce pogłębiać wiedzę na jakikolwiek temat może to robić. Każdy kto tylko chce utrzymywać kontakty z osobami w różnych zakątkach świata może to robić.

Ciekawe, co przyniosą nam kolejne czasy i czy będą równie ciekawe? Czy jest jeszcze coś do odkrycia? Oby nie zdarzyły się już żadne kataklizmy, epidemie, katastrofy. Mam nadzieję, że następne pokolenia będą żyły w czasach wolnych od trudów codziennego życia.



„PRZYSZŁO NAM ŻYĆ W CIEKAWYCH CZASACH”.

Pewnego dnia Tomek obudził się wcześniej rano, bo miał iść do szkoły na ósmą. Szybko się ubrał, zjadł śniadanie i wybiegł z domu. W drodze do szkoły zauważył, że nikogo nie ma na ulicy. Trochę się zdziwił, ale postanowił iść dalej. Pod szkołą okazało się, że jest ona zamknięta. Tomek zadzwonił do mamy. Mama również się zdziwiła tą sytuacją. Tomek powiedział mamie, żeby zadzwoniła do wychowawczynie klasy Tomka. Po chwili wychowawczynie odebrała. Mama spytała, dlaczego szkoła jest zamknięta. Pani wychowawczynie zapytała, czy Tomek nie dostał Powiadomienia o zawieszeniu zajęć. Mama była zaniepokojona tą wiadomością, nie wiedziała, co się dzieje. Kazała Tomkowi wrócić do domu i czekać na dalsze informacje.

Tomek po powrocie do domu włączył telewizor i dowiedział się, że wybuchła pandemia i należy zostać w domu. Po chwili kolega Tomka, Edek wysłał mu link do dziwnej strony internetowej. Chłopiec nie wiedział, o co chodzi. Z obawą kliknął w link, bał się, że to jakiś wirus. W komputerze otworzyła się dziwna strona, która nazywała się Teams. Tomek nie znał się na komputerze i nie wiedział, co robić. Nagle pojawiło się na ekranie słowo „Dołącz”.

Tomek nie zastanawiając się długo, kliknął na to słowo. Po kilku sekundach na ekranie zobaczył swoją panią wychowawczynię. Był bardzo zdziwiony, że lekcja odbywa się przez komputer, a nie w szkole. Pani Ania pocieszała i uspokajała wszystkie dzieci, że pomoże im poznać tę aplikację, która będzie im służyła do komunikowania się. Tomek nie potrafił ani szybko pisać, ani obsługiwać nowego dziwnego programu. Bardzo się bał. Chłopiec znowu zadzwonił do mamy i powiedział, że ma lekcje przez Internet. Mama się zmartwiła, bo bała się, jak syn sobie poradzi. Nie wiedziała, jak długo szkoła będzie zamknięta i jak długo Tomek będzie się uczył przez Teamsa.

Po kilku miesiącach Tomek nadal siedział w domu, jednak nauka zdalna nie była taka straszna. Chłopiec nauczył się świetnie obsługiwać komputer, wysyłać różne prace domowe nauczycielom, nawet nauka zdalna szła mu lepiej. Smutno mu było tylko, że nie widział się z przyjaciółmi, ale na to też była rada. Codziennie rozmawiał z Edkiem i innymi kolegami przez kamerkę. Nawet cieszył się, że widział częściej swoich rodziców, którzy też musieli pracować w domu przez komputer.

Tomek stwierdził, że żyje w ciekawych czasach, ponieważ można kontaktować się z innymi ludźmi, nie wychodząc z domu. Można robić zakupy przez Internet, można rozmawiać z kimś, kto mieszka bardzo daleko, można łatwiej się uczyć. Jedynie tęsknił za spotkaniami z kolegami na żywo, za graniem w koszykówkę, jazdą na rowerze i wyjściem do kina. Tomek dzięki nauce zdalnej nauczył się lepiej obsługiwać komputer, co może mu się przydać w dorosłym życiu.



PRZYSZŁO NAM ŻYĆ W CIEKAWYCH CZASACH.

Cześć!

Mam na imię Paulina. Obecnie mam 14 lat. Jak miałam 12 lat to wtedy wszystko się zaczęło. Tak zwana pandemia: Sars Covid 2. Zamknęli nas wszystkich na kwarantannie. Cała Polska szalała. Ludzie nie wiedzieli co mają robić. Sklepy to były nie sklepy tylko puste półki. To była totalna katastrofa. A moja mama kompletnie nie wiedziała jak się zachować. Na początku się tym nie przejmowała, ale potem jak zobaczyła jakie to katastrofalne. A mój tata był taki sam. Tylko ja i moje rodzeństwo się tym nie przejmowaliśmy. Ale z czasem o tym świat zapomniał. Tak jak wszyscy ludzie. Będę już kończyć to opowiadanie. W sumie fajnie było. To pa.

Nikola Królak
Centrum Opieki na Dzieckiem,
Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza nr 4, Włocławek

Dziś czas internetu, który rządzi światem,
nie wiemy, że do dziewczyny należy przyjść z kwiatem.
Choć dzięki monitorom widzimy się stale,
to jednak o sobie nie wiemy nic, wcale.

Nośniki pamięci nosimy w kieszeniach,
a nasze głowy zapomniały o marzeniach.
Wiedzy, logiki nie trzymamy w głowie,
tylko w niewielkiej, kolorowej obudowie.

Na co dzień głowę wkładamy w słuchawki,
a moglibyśmy w tym czasie podziwiać purchase.
Zamiast iść biegać razem z kumplami,
to wiecznie w e-sportach się prześcigamy.

Kontakt wzrokowy jest bardzo ważny,
choć nie wie niestety o tym każdy.
I gdy na żywo się spotykamy,
żadnego słowa nie wypowiadamy.

Kontakty ludzkie znikają, jak pismo brailem,
nawet ten wiersz wysyłam e'mailem.

Kryspin Korpolak
Absolwent SP 23 Włocławek

PRZYSZŁO NAM ŻYĆ W CIEKAWYCH CZASACH.



Nina Włodkowska SP nr 23 kl. IV-VI

FRAGMENTY PAMIĘTNIKA NINY W.

02.05.2021r.

Mój drogi pamiętniczku

Ola, moja najlepsza BFF, obraziła się na mnie, bo nie polajkowałam jej posta na Instagramie. Nie pisała do mnie na Messengerze, odlaikowała też wszystkie moje posty na Facebooku. Wiem to wszystko z TikToka, bo nagrała obrażający mnie filmik, naśmiewała się z mojego hobby, powiedziała, że jest starodawne i „tylko lamusy jeżdżą konno!”. Zrobiło mi się przykro... To nie moja wina, że uwielbiam ten sport i kontakt z naturą. Ludzie zaczęli mnie hejtować i usunęli z grup. Ola ma dużo więcej obserwujących na TikToku i Instagramie niż ja, więc ma większą siłę przebicia się w sieci. Oczywiście moi fani mnie bronili, ale to nic nie zmienia.

Mama opowiadała mi, że kiedyś było inaczej. Mówiła, że umawiała się ze swoją przyjaciółką po obiedzie na trzepaku.. Bawiły się w nieznane nam teraz zabawy: grały w gumę, w „pięć cegieł”, a ulubioną zabawą mojej mamy były „kapselki”. Nie rozumiałam, na czym polegały, ale wierzę mamie, że była to fajna gra.

Pamiętniczku, nie wiesz, jak bardzo zdziwiłam się, kiedy mi o tym opowiadała, to wszystko brzmiało tak dziwnie, jak opowieść o bardzo, bardzo starych czasach. Zastanawia mnie, jak można było żyć bez elektroniki i bez stałego dostępu do internetu? Mama mówiła, że ich czasy były o wiele ciekawsze, życie towarzyskie kwitło. Spotykali się co wieczór, śpiewali piosenki i grali na gitarach. Zaczęłam się zastanawiać nad tym, że przyszło mi żyć w ciekawych czasach.

Moim zdaniem, jednak to My mamy o wiele więcej możliwości, niż młodzież w czasach mamy, lecz nie wszyscy umiemy z nich skorzystać... szczególnie my, młodzi. Och pamiętniczku! Tak bym chciała to pozmienić, tylko nie wiem od czego zacząć!

Marzy mi się, żeby tak jak w czasach mojej mamy ludzie spotykali się, sami śpiewali piosenki przy ognisku a nie puszczały z głośników! (z drugiej strony... szczerze mówiąc, to piosenki na youtube są naprawdę fajne!) Wiele osób przeniosło życie do sieci. Zaczynają związki, zrywają ze sobą- nawet czasami nie widząc się twarzą w twarz.

Jest też wiele plusów tej rozwijającej się technologii: możemy porozmawiać z ludźmi innego miejsca na ziemi, szybciej znaleźć informacje na różne tematy używając internetu, wynaleziono lekarstwa na różne choroby, jest znacznie więcej kanałów telewizyjnych niż w czasach mamy(powiedziała mi, że były tylko 2 kanały! to był dla mnie szok!)

Cóż czasy się pozmieniały. Tak myślę, że chciałabym chociaż na jeden dzień przenieść się w czasy mojej mamy.

10.05.2021r.

Mój drogi Pamiętniczku

Chciałam się spotkać z Olą i porozmawiać, jak radziła mi mama, ale Ola powiedziała, że nie ma czasu... bo gra na playstation.

Ach, przyszło nam żyć w ciekawych czasach...ale.. czy lepszych dla nas nastolatków?...



„PRZYSZŁO NAM ŻYĆ W CIEKAWYCH CZASACH”.

Jeszcze trochę ponad rok temu mogliśmy się normalnie widywać. Teraz przez pandemię Covid-19 wszystko dzieje się za pomocą elektroniki, bo nie możemy wyjść ze znajomymi na dwór czy z rodzicami do kina. Gdy chcemy iść na zakupy musimy zakładać maski. Ma to też swoje dobre strony, gdyż rozwinęły się aplikacje do zamawiania jedzenia na wynos oraz robienia zakupów. Za ich pomocą, dzięki technologii możemy też zobaczyć się ze znajomymi i z rodziną, nawet gdy mieszkają oni na innym kontynencie.

Mimo to, gdy zaczęła się pandemia, rodzice wciąż mówili - „ przyszło nam żyć w ciekawych czasach”.

Zastanawiało mnie jednak, co to oznacza? Rodzice nie wypowiadali tego zdania z entuzjazmem, lecz troską, co też mnie dziwiło. Któregoś dnia zapytałem ich : ciekawych , czyli jakich?

Chińskie porzekadło mówi „Obyś żył w ciekawych czasach” - odparła mama. Chińczycy mówią tak, gdy źle komuś życzą.

Długo nad tym myślałem. Idąc tym tropem, można stwierdzić, że czasy w jakich przyszło nam żyć, rzeczywiście są „ciekawe”. Jest tyle wojen. Ludzie tracą domy i przemierzają kontynenty, żeby znaleźć spokój i schronienie. Do tego doszła jeszcze pandemia. Wszyscy bali się wyjść z domu, a życie towarzyskie, czy kulturalne praktycznie zamarło. Kolejnym problemem, z jakim, przyszło się nam zmagać jest kryzys klimatyczny, o którym tyle się teraz mówi.

Ale, czy na „ciekawe” czasy nie lepiej spojrzeć nieco inaczej, bardziej optymistycznie? Bo, czy „ciekawe” to nie to samo, co „fascynujące”? Jeśli tak, to przyszło nam żyć w czasach pełnych nowych perspektyw. Rozwój nowych technologii i choćby plany Elona Muska kolonizacji Marsa pobudzają wyobraźnię, nie tylko naukowców, ale i zwykłych ludzi ciekawych Świata.

Tylko, czy rozwiązanie wszystkich problemów jest ucieczka na Marsa? Czy to nie tchórzostwo? A może tylko myślenie, że „wszędzie lepiej, gdzie nas nie ma”? Wydaje mi się, że problemy trzeba rozwiązywać, a nie od nich uciekać. Należy je potraktować jako wyzwanie i okazje do tworzenia lepszych czasów. Bo, czy nie jest tak źle, że ciężkie czasy tworzą silnych ludzi? Obecny rozwój technologii pozwala szukać rozwiązań, które ulepszą Świat i pozwolą ludziom żyć w zgodzie , w spokoju i w dostatku. Przecież nowoczesna nauka już pozwoliła na tworzenie bezpiecznych systemów odnawialnej technologii za pomocą na przykład fotowoltaniki, czy farmy wiatrowej. Edukacja ekologiczna sprawiła, iż bardziej dostępne, a nawet modne, stały się pojazdy elektryczne. Biotechnologia unowocześniła farmaceutykę i dała ludziom wiele lekarstw na nieuleczalne dotąd choroby.

Wszystko to sprawia, że czasy, w których przyszło nam żyć są , moim zdaniem, nie tylko ciekawe, ale wręcz fascynujące. Wierzę, że rozwiązanie obecnych problemów to ni etylko kwestia czasu. Wyobraźnia, wiedza i talent ludzki pozwalają czynić cuda i sprawia, że Świat już niedługo będzie, nie tylko lepszy, ale wręcz idealny.

PLACE LITERACKIE UCZNIÓW

ZESPOŁ SZKÓŁ ELEKTRYCZNYCH

CIEKAWY CZASY

Życie w ciekawych czasach
Jak wile to znaczy
Dla jednych podróże- zwiedzanie
Dla innych - życie i szukanie pracy
Dla jednych młodość, szaleństwo
Dla innych - niewola i przekleństwo
Dla jednych niesienie pomocy
Dla innych życie w niemocy
Dla jednych przepych i hajs
Dla innych nudy i „szajs”
Dla jednych mądrość i wiedza
Dla innych odwrotność, niewiedza
Dla jednych szczęście na krzywdzie
innych
Dla innych miłość, zrozumienie i nie
szukanie winnych
Dla jednych dom, rodzina
Dla innych hotel i wesółą miną
Wymieniać można bez liku
Dla jednych - technologia " myśl złota"
Dla mnie to wszystko jedna wielka
głupota.
Ciekawe czasy
to nasze życie
Czy wy też tak myślicie?

Filip Grzywacz

KOMPUTERY

Komputer i ja
Powiedzcie mi moi mili
jak to z nami jest
pędzimy, gnamy, czy to naprawdę tak
ważne jest ?
Myślałem, że wszystko wiem, że
wszystko znam, bo komputer mam,
a jednak błędne to moje myślenie,
bo jedno oka mgnienie
zniszczy ten świat.

Filip Grzywacz



ŚWIAT

Ogień i woda
to były ciekawe czasy.
Koło - żarówka
to były ciekawe czasy.
Wojna - niewola
to były straszne czasy.
Dżuma - cholera
to były straszne czasy
Komputer - lot w kosmos,
to nasze ciekawe czasy
a my i tak szukamy tylko i wyłącznie kasy
Na bok poszła rodzina, znajomi,
przyjaciele
a żeby życie było ciekawe, wystarczy
tak niewiele.
Bo wszystko można wykorzystać źle,
gdy tylko ktoś obierze sobie taki cel
Igiełka może zadać ból
a w Świat popędzi wiele kul
Ciekawe te nasze czasy
Pierwszy samochód
to były ciekawe czasy
Narkomania- epidemie
to są złe czasy
a my pogubieni zaczynamy żyć
wyłącznie dla kasy.

Filip Grzywacz



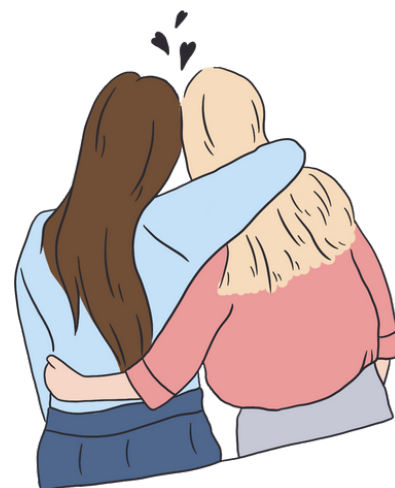
„CZASY CYFRYZACJI”

Nastaly ciekawe czasy, że zamiast samego
Człowieka, ważniejszy jest Świat cyfryzacji
i procesor najwyższej klasy.
Ludzie gapia się w ekrany,
zamiast w bliskich oczy.
Czas szybko przemija, zapominamy o tym,
Świat wirtualny pozbawiony uczuć,
staje się dla nas realnym,
a błahy problem nierozwiązalny.
Niech każdy z nas w tych czasach
uruchomi serce, nie procesory,
by z młodzieży nie
wyrastały na grach „agresory”

Mateusz Derucki

„PRESTIŻ I KASA KONTRA PRZYJACIELE”

Przyszło nam żyć w ciekawych czasach,
że zamiast człowieka liczy się tylko prestiż i kasa.
Nie zważając na ludzkie wartości,
zabijając w sobie odruchy namiętności,
każdy jak robot dąży, by więcej „mamony” posiadać,
Nie, żeby innym swoje dobro dawać.
Zapominając co ważne, co wielkie
grunt, żeby konto było pełne.
Życie człowieka szybko przemija,
Kasa nie wnosi w nie wiele, ostoją są
Przyjaciele



Mateusz Derucki

„SZYBKO, SZYBKO”

Żyjemy w czasach, że ciągle biegniemy
gdzieś, żyjemy w pędzie
i nie zastanawiamy się, co jutro będzie.
Nie pochylamy głowy nad bliskim, ubogim
żyjemy tylko dla siebie bez żadnej trwogi.
Jemy szybko, śmieciowo, wmawiając sobie,
że tak jest zdrowo.
Zapominamy, co miłe, przyjemne
nie patrząc na innych, bo tak jest nam lepiej.
Przemijamy jak chwila beztroska,
zamiast żyć dla innych i kochać, bo to największa troska.

Mateusz Derucki

„PRZYSZŁO NAM ŻYĆ W CIEKAWYCH CZASACH”.

Lato dobiegało końca. Rozpoczął się rok szkolny. Ostatnia klasa podstawówki to nie lada wyzwanie dla młodych ludzi, których czekają egzaminy, trudne wybory i dylematy. Weronika, Ania, Kuba i Igor to zgrana paczka przyjaciół. Weronka to dziewczyna z duszą artystyczną, cicha i spokojna. Ania, wręcz przeciwnie, głośna i przebojowa, marzy o dalekich podróżach. Kuba to szkolny przystojniak o śniadej cerze. Igor natomiast to z pozoru przeciętny nastolatek, ale niezwykle inteligentny i wrażliwy chłopiec, trochę filozof i miłośnik gier komputerowych.

Czwórka przyjaciół, idąc przez szkolny korytarz, opowiadała sobie o przygodach wakacyjnych. Roześmiani i pełni energii weszli do klasy. Nagle dostrzegli nową uczennicę, która wraz z nauczycielem stała przy tablicy. Po krótkiej chwili belfer odezwała się:

- To Dominika. Wasza nowa koleżanka. Liczę na to, że nie będzie żadnych problemów- mówiąc te słowa odruchowo spojrzała w stronę Marysi i Nataszy.

Dziewczyny te, to szkolne gwiazdy, zarozumiałe i bezwzględne. Już nieraz były z nimi kłopoty. Lubiły dokuczać słabszym, nie patrząc na nic.. Uważały się za lepsze od innych.

Nastąpiła niezręczna cisza. Dominika stała na środku Sali ze spuszczone głową. Wyglądała na sympatyczną osobę, jednak można było dostrzec wiele smutku w jej oczach. Wyraźnie nie czuła się komfortowo w zaistniałej sytuacji. Po krótkiej chwili młodzież zachęcona wzrokiem nauczyciela, wstała z ławek i podeszła ciepło przywitać nową koleżankę. Tylko dwie osoby tego nie zrobiły. Oczywiście , Natasza i Marysia. W pewnej chwili jedna z nich powiedziała na głos, celowo, aby wszyscy usłyszeli:

_ Ciekawe, co takiego zmalowała, że przeniosła się w ostatniej klasie. . .Kilkaset kilometrów od domu. Pewnie narkotyki. . .

Wszyscy momentalnie zamilkli. Na szczęście zadzwonił dzwonek na przerwę.

Mijał dzień za dniem. Wszystko wydawało się być w porządku. Klasa polubiła bardzo Dominikę, która należała do osób życzliwych i uczynnych. Nigdy nie odmówiła nikomu pomocy. Po lekcjach grupa przyjaciół wracała, jak zawsze razem do domu. Nagle , w oddali dostrzegli Nową, która wydawała się być przygaszona i smutna. Podeszli bliżej i zaczęli ją słowami:

- Się ma! Idziesz z nami? Będziemy mieli okazję bliżej się poznać - z uśmiechem zapytała Ania.

-Okey- cichym głosem podparła. - Nie spieszy mi się. Nikt w domu na mnie nie czeka...

Cała piątka ruszyła ochoczo w stronę placu zabaw, gdyż właśnie tam spędzali wspólnie mnóstwo czasu na rozmowach i wygłupach. W miłej atmosferze szybko płynął czas. Wkrótce zaczęli rozchodzić się do swoich domów. Została Dominika i Igor, który postanowił wykorzystać sytuację i porozmawiać szczerze z koleżanką na temat jej przeszłości. Już od dawna chciał się dowiedzieć czegoś więcej na jej temat. Teraz nadarzyła się ku temu okazja.

- Jest dużo plotek na ten temat, ale tak naprawdę to dlaczego zmieniłaś szkołę? - odruchowo zapytał Igor.

Nagle , ni stąd, ni z owąd dziewczyna wybuchła płaczem. Sytuacja zrobiła się trochę niezręczna. Młody człowiek zachował jednak zimną krew i podając Mice chusteczkę , powiedział:

- Nie płacz, na pewno nie jest tak źle. Czasami lepiej jest z kimś porozmawiać, wyżalić się. . .To pomaga. Uwierz mi.

Ja. . .Ja. . .- zaczęła nieśmiało dziewczyna- musiałam się tutaj przeprowadzić. Mieszkam u ciotki, która ledwie wiąże koniec z końcem. Pracuje tylko na pół etatu, gdyż jest schorowana.

Jest nam bardzo ciężko. Moi rodzice... Oni nie...- urwała w połowie zdania. - Oni zginęli w wypadku samochodowym. Jakiś pijany kierowca w nich uderzył. On wyszedł z tego bez szwanku, a oni zginęli na miejscu - jednym tchem wyszeptała dziewczyna i w jednej sekundzie rozplakała się na dobre. Łzy jak grochy spływały po jej czerwonych policzkach. Igor próbował ją pocieszyć i przytulając mocno do siebie, powiedział:

-Wiem, że jest ci ciężko, ale uwierz mi, będzie lepiej. Czas leczy rany. Jakiś czas temu zmarł mój ukochany dziadek. Rozumiem, co czujesz. Musisz znaleźć w sobie siłę i przetrwać to...- urwał nagle.- A Ty jak to zrobisz?- zapytała zaciekawiona.

- Z początku załamane się...Rozsypałem na tysiąc kawałków, ale przecież śmierć to element życia...Wierzę, że dziadek patrzy na mnie z góry i jest ze mnie dumny- zakończył wypowiedź chłopiec.

Przyjaciele byli tak zajęci rozmową, że nie zauważyli jak w oddali są obserwowani przez Nataszę i Marysię. To nie wróżyło niczego dobrego. Dziewczyny miały okropny plan, o którym niebawem wszyscy mieli się przekonać. Następnego dnia w szkole panowała dziwna atmosfera. Niby jak co dzień każdy siedział z nosem w telefonie, ale wszyscy szeptali dookoła i rzucali kpiące uśmieszki w kierunku Igora i Dominiki. Oczywiście, Nata i Maria w ogóle nie kryły złych emocji. Szydliły i wyśmiewały się z kolegów. Okazało się, że ktoś wrzucił do Internetu zdjęcia zapłakanej Dominiki oraz Igora, który ją przytula. Inni zaczęli dodawać komentarze, modyfikować zdjęcia. Niektóre były wulgarne i obrażające.

Grupa przyjaciół natychmiast ruszyła w stronę pokrzywdzonej nastolatki. Kuba i Weronika próbowali rozładować napięcie. - Nie przejmujcie się! Co prawda hejt ma ogromną siłę w dzisiejszych czasach, ale za chwilę wszystko ucichnie.

- Co Wy bredzicie, to świństwo przecież- wycedził przez zęby Igor. - Nikomu takich rzeczy się nie robi! Nawet jak kogoś nie lubimy! To podłe!- krzyczał.

Na korytarzu robiło się coraz tłoczniej i gwarniej. Każdy miał coś do powiedzenia na ten temat. W końcu doszło do kłótni i przepychanki. Nagle Igor nie wytrzymał presji i pchnął kolegę, który z impetem przewrócił się na płytki. Całą sytuację z boku obserwowały Natasza i Marysia. Na ich twarzach widniały wyraźny triumf i satysfakcja. Udało im się poróżnić klasę. Bójkę w porę przerwała pani, która zaprowadziła dzieci do dyrektora. Niestety, młodzi ludzie milczeli. Nie wyjawili, o co tak naprawdę poszło. Dominika wstrząśnięta całą sytuacją poprosiła o zwolnienie do domu. Było jej ciężko. Na domiar złego na fejsie pojawiły się nowe wpisy. Niektóre pocieszające, inne dołujące. Czytając jeden, dziewczyna stanęła jak wryta i otworzyła szeroko oczy. Komentarz brzmiał:

-Jesteś nic nieznaczącym śmieciem, nawet nie masz własnego domu. Jesteś totalnym, zerem! Wiesz, co powinnaś zrobić...!?

Tego było już za wiele. Nie dość, że tyle cierpień doświadczyła w ostatnim czasie to jeszcze i to...

Nazajutrz w szkole panował lekki chaos. Nagle, razem z panią od matematyki wszedł do klasy policjant. Sorka wyglądał na bardzo przejętą. Po chwili mężczyzna odezwał się:

- Prowadzę dochodzenie w sprawie Dominiki Kowalik i bardzo proszę o współpracę. Pan dyrektor był zmuszony powiadomić prokuraturę o całym zajściu. Czy ktoś chciałby zabrać głos w tej sprawie? - zapytał surowym tonem pan w niebieskim mundurze.

Atmosfera zrobiła się poważna.

- Ale, co się stało? Tyle szumu o niewinny żarcik? - ironicznie zapytała Marysia.

- Wasza koleżanka próbowała popełnić samobójstwo - ze smutkiem w głosie powiedziała matematyczka.

W klasie zawrzało. Niektórym było przykro, innym wstyd za swoje zachowanie. Tylko Marysia i Natasza z poważną miną zerkały na siebie.

- Czy ktoś ma coś do powiedzenia? - ponowił pytanie policjant.

Marysia wstała i drżącym głosem wycedziła przez zęby:

-Ja...Ja nie chciałam. To były tylko żarty. To mnie mieli wszyscy lubić i podziwiać. To Natasza wszystko wymyśliła. Uwzięła się na Dominikę od samego początku. Postanowiła, że ją zniszczy, bo uznała, że jest

fajniejsza od niej.

- Dziecko, co Ty wygadujesz? Co Ty zrobiłaś? - matematyczka złapała się za głowę.

- Uważam, że ta biedna sierota zasłużyła na to, co ją spotkało. Rak, zrobiła to! Chciałam, żeby cierpiała, żeby nikt z nią nie gadał. Uważał się za lepszą... - urwała nagle, lecz po chwili z pewnością w głosie dodała:

-Mój tata kazał mi kłamać. Twierdzi, że najważniejszy w życiu jest obrany cel. I tylko to się liczy, nieważne czym kosztem, zdobyty - zakończyła swój wywód dziewczyna.

W klasie zapanowała grobowa cisza. W końcu z odrętwienia wyrwał wszystkich głos nauczycielki:

- Moi drodzy. Przyszło nam żyć w ciekawych czasach, sale niestety niekoniecznie w dobrym znaczeniu tego słowa Człowiek staje się dla drugiego wilkiem. Ludzie nie pomagają sobie, dbają wyłącznie o własne interesy. W dzisiejszych czasach człowieka pomocnego, uczciwego nazywa się głupcem, bo przedkłada dobro innych nad swoje. Młodzież i dzieci czerpią przykłady z mediów społecznościowych. Brak prawdziwych wzorców wypacza w nich postrzeganie dobra i poczucia sprawiedliwości. - ze smutkiem w głosie zakończyła monolog pani i wyszła z klasy.

Uczniowie siedzieli wstrząśnięci.

Cała historia miała pomyślny koniec. Natasza i Marysia poniosły karę, zostały wydalone ze szkoły. Dominika w końcu odnalazła swoje miejsce na Ziemi. Trafiała na czwórkę przyjaciół, na których zawsze mogła liczyć. Uczniowie natomiast zrozumieli, że nie warto karać innych za własne niepowodzenia. Zapamiętali również to, że w Internecie tak do końca nie są anonimowi. Ośmieszające memy i hejty mogą zrobić wielką krzywdę drugiej osobie a nawet doprowadzić do śmierci.

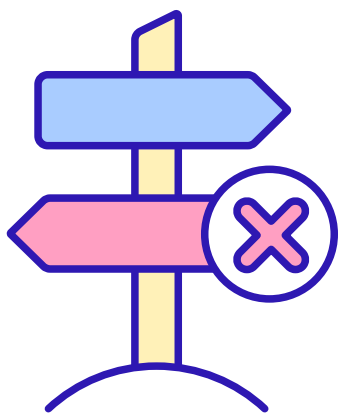
Przyszło nam żyć w ciekawych czasach....Czasach , w których szeroki dostęp do nowinek technologicznych stwarza wiele możliwości, jednak niech ta historia uczy, że trzeba umieć z tych dóbr korzystać.



WIERSZ 1

Świat ciekawy ma dziś różne barwy
Najciekawszą z nich jest czerń
Mnóstwo mroku i pogardy
Každy dzisiaj sobą gardzi
Gardzę sobą również tobą
Gardzisz mną i gardzisz sobą
Dziś widzimy tylko ból
Ból człowieka, no bo mało jest w tym świecie
zrozumienia
Brak miłości i empatii
Brak honoru i sumienia
Przykro mi się na to patrzy
Ma nadzieja jest niewielka
Szybko znika jak bohema
Tyle trudu, tyle pracy
Ogrom łez wylanych na nic
Także znowu sięgam po nich
Po alkohol, papierosy...

Weronika Lisiecka



WIERSZ 2

Alkoholizm , narkomania
Władza tego zepsutego świata
Te pokusy są potężne
A za razem tak niewielkie
Co za problem puścić szklankę?
Pytasz mnie trzymając fajkę
Puścić ja to żaden problem
Puścić, odejść, pozostawić
To jest sztuka mało znana
Prawie wcale nie spotkana
Łatwo rzucić ja w agonii
Rozbić, zniszczyć i porzucić
Potem idziesz chwiejnym krokiem
Depczesz szkło rozbite wcześniej
Prędzej było widać szczęście
Teraz tylko ból i klęską

Weronika Lisiecka

WIERSZ 3

Sztuczność w sobie mam od szkła
Szkła tej szklanki z procentami
Te cyferki mnie z\mieniły
Dużo złego zostawiły
Mocne wzloty i upadki
Sięgam teraz w pustkę łez
Kiedyś ogrom teraz brak
Chaos wita jak za dawnych lat
Przecież chaos stworzył świat
Złoty środek przyszedł po nim
Może przyjdzie także do mnie
Albo zniknie jak ma wena
Albo da o sobie znać
I na zawsze pójdzie spać
Sztuka trudna mnie zdobyła
Porzuciła, odrzuciła
Pozostawi tylko ślad
Który w próżni będzie trwał

Weronika Lisiecka

