



CO SŁYCHAĆ?



BIULETYN ZESPOŁU
SZKÓŁ I PLACÓWEK
PN. „CENTRUM DLA
NIEWIDOMYCH
I SŁABOWIDZĄCYCH”
W KRAKOWIE

Zespół Redakcyjny:

Magdalena Gatlik

Karolina Gawin

Dorota Rysiak

Patronka 2026 roku – niezwykła historia Matki Elżbiety Róży Czackiej



Każdego roku polski parlament wybiera patronów, aby upamiętnić wybitne osoby ważne dla historii, kultury lub nauki. Wybór patronów ma na celu przypomnienie ich dorobku oraz zachęcenie społeczeństwa do refleksji nad wartościami, tradycją i dziedzictwem narodowym.

Patronką roku 2026 wybraną przez Senat Rzeczypospolitej Polskiej jest między innymi błogosławiona Matka Elżbieta Róża Czacka.

Życie tej niezwykłej kobiety było drogą od osobistego cierpienia do wielkiego dzieła miłosierdzia, które na trwałe wpisało się w historię Polski. Urodzona 22 października 1876 roku w Białej Cerkwi, w arystokratycznej rodzinie, od najmłodszych lat miała przed sobą życie pełne możliwości. Los jednak szybko wystawił ją na próbę - w 1898 roku, mając zaledwie 22 lata, całkowicie straciła wzrok w wyniku upadku z konia. To dramatyczne doświadczenie nie załamało jej, lecz stało się punktem zwrotnym, który nadał sens jej dalszemu życiu. Postanowiła poświęcić się pomocy innym niewidomym.

Na początku XX wieku rozpoczęła realizację swojej misji. W latach 1910-1911 założyła w Warszawie ochronkę, szkołę i warsztaty dla osób niewidomych, a także powołała Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi. Jej działalność nie ograniczała się jednak tylko do pracy społecznej - miała również głęboki wymiar duchowy. W latach 1917-1918 przyjęła habit franciszkański jako siostra Elżbieta i założyła Zgromadzenie Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża.

Kolejnym ważnym etapem było przeniesienie całego dzieła do Lasek pod Warszawą w latach 1921-1922. Zakupiona tam ziemia stała się ośrodkiem kompleksowej opieki i rehabilitacji niewidomych, a także miejscem formacji duchowej. Laski szybko stały się symbolem nadziei i nowego życia dla wielu osób. W 1934 roku wraz z Teresą Landy przygotowała polską adaptację alfabetu Ludwika Braillea, który jest obowiązującym pismem niewidomych w Polsce.

W czasie II wojny światowej jej działalność nabrała jeszcze większego znaczenia. We wrześniu 1939 roku, podczas bombardowania Warszawy, doznała ciężkich obrażeń i straciła jedno oko. Mimo to nie zaprzestała pracy. W 1944 roku zorganizowała w Laskach szpital powstańczy, niosąc pomoc rannym i współpracując z duchowieństwem.

Z biegiem lat jej zdrowie się pogarszało. W 1950 roku przekazała kierownictwo zgromadzenia, oddając się modlitwie i ofiarowaniu własnego cierpienia. Zmarła 15 maja 1961 roku w Laskach, pozostawiając po sobie dzieło, które przetrwało próbę czasu i nadal służy potrzebującym.

Jej życie zostało docenione także przez Kościół - 12 września 2021 roku została beatyfikowana w Warszawie. Jej historia pozostaje świadectwem siły ducha, odwagi oraz bezinteresownej służby drugiemu człowiekowi.

Wykorzystanie teatru kamishibai w edukacji dzieci z dysfunkcją wzroku



Kamishibai. Butai. Benshui.

Trzy tajemnicze słowa, które kilka lat temu przykuły moją ciekawość i wzbudziły pasję do tworzenia narzędzi do pracy z dziećmi i młodzieżą z dysfunkcją wzroku.

Czym w ogóle jest teatr kamishibai?

Nazwa pochodzi od japońskich słów "kami" – papier i "shibai" – teatr. Kamishibai jest więc teatrem papierowym, obrazkowym. Jest to technika czytania, opowiadania historii z wykorzystaniem plansz z obrazkami, które kolejno, jedna po drugiej, prezentowane są w drewnianej skrzynce zwanej butai. Skrzynia stanowi ramę, scenę na której rozgrywa się opowieść. Każdej planszy towarzyszy czytany przez prowadzącego tekst związany w pokazywanym obrazem. Prezentacja historii w teatrze kamishibai rozpoczyna się od otwarcia drewnianych drzwi teatryku, kończy się jej zamknięciem.

Teatr w formie, w jakiej istnieje współcześnie, narodził się w latach 20-tych XX wieku, jednak jego początki sięgają tradycyjnych japońskich bajek obrazkowych.

Kiedyś kamishibai był teatrem ubogich. Opowiadaczami byli "benshui", czyli narratorzy filmów niemych, którzy wraz z rozwojem filmu dźwiękowego stracili swoją pracę. Kamishibai stał się dla nich niejednokrotnie jedynym źródłem utrzymania. "Kamishibaiya" (opowiadacze) mocowali butai do rowerów, które w tym czasie były najpopularniejszym środkiem lokomocji w Japonii i jeździli od wioski do wioski, od miasteczka do miasteczka i opowiadali swoje historie. Dodatkowo sprzedawali słodycze, co było dla nich dodatkowym źródłem dochodu i przyciągało najmłodszych widzów.

Za pomocą przenośnej sceny i obrazków na tekturze tworzyli opowiadania w odcinkach. Często przerywali prezentację w najciekawszym momencie, aby przyciągnąć widownię na kolejny spektakl.

Głównym bohaterem przedwojennych opowiadań była postać zaczerpnięta z japońskich legend, super bohater Ogon Bat. Do celów teatru kamishibai często adaptowano opowiadania Juliusza Verne'a. Popularność kamishibai została wykorzystana w czasie drugiej wojny światowej w celach propagandy wojennej. Po wojnie teatr kamishibai zmienił charakter. Powstały pierwsze stowarzyszenia, których celem było szerzenie idei braterstwa, współpracy i pokoju. Papierowy teatr stał się elementem edukacji najmłodszych propagującym uniwersalne wartości takie jak prawda, sprawiedliwość i pokój na świecie. Teatr kamishibai w formie popularnej rozrywki zniknął z ulic wraz z rozwojem telewizji w latach 50 i 60 XX w., jednak pozostał żywy i współcześnie wykorzystuje się go jako narzędzie w pracy edukacyjnej.

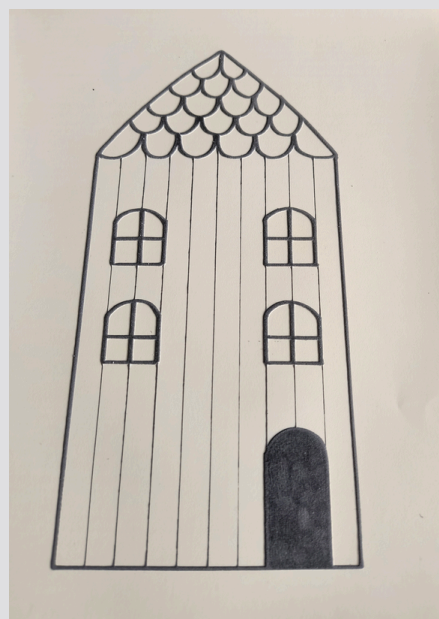
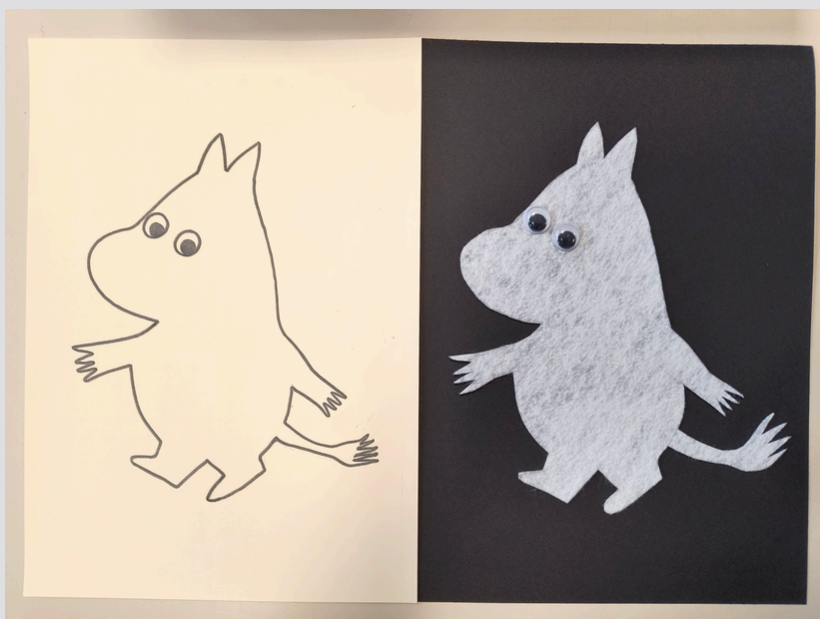
Jak wykorzystuję teatr kamishibai do pracy z uczniami z dysfunkcją wzroku?

Przynoszę na zajęcia magiczną walizkę z bajkami. Niewielka skrzynia od pierwszych minut zajęć wzbudza zainteresowanie uczniów, przykuwa ich uwagę, wprowadza odrobinę magii do sali lekcyjnej. Wykorzystuję gotowe karty dostępne w sprzedaży, edytuję ilustracje znalezione w internecie i tworzę z nich opowieść. Najbardziej satysfakcjonujące jest jednak tworzenie kart samodzielnie.

W jaki sposób przygotowuję karty i tworzę magię teatru?

Najpierw szukam tematu, który zainteresuje moich uczniów. Często wiąże się on ze świętami okolicznościowymi, np. Dniem Pluszowego Misia, porą roku, tematyką imprez organizowanych w mojej placówce. Własnoręcznie przygotowując karty do teatryku tworzę tekst, inspirując się literaturą dla dzieci. Opowiadanie powinno być krótkie, dostosowane do możliwości uczniów, cała opowieść ma zamknąć się w kilku, kilkunastu kartach.

Po opracowaniu warstwy literackiej, przystępuję do rysowania ilustracji. Powinny one być przede wszystkim czytelne, uproszczone, nieprzeładowane dużą ilością szczegółów, co może utrudnić ich odbiór. Kreska ma być wyraźna, kontur gruby. Warto wykorzystać kontrastowe tło, aby ułatwić odczytanie obrazu. Po wykonaniu ilustracji, drukuję tekst opowieści. Układam plansze w kolejności od pierwszej do ostatniej. Na ostatniej planszy naklejam tekst odpowiadający pierwszemu rysunkowi i postępujemy analogicznie aż do wyczerpania kart.



Po przygotowaniu kart dla uczniów słabowidzących projektuję uproszczone karty dla uczniów niewidomych. Rysuję ilustracje w programie graficznym lub ręcznie. Drukuję ilustracje na papierze pęczniejącym (mikrokapsułkowym). Czasami tworzę ilustracje znane z książek dotykowych, wykorzystując materiały o różnej fakturze. Podczas prezentacji treści opowiadania uczeń niewidomy w tym samym czasie ogląda ilustracje dotykowe przy wsparciu nauczyciela.

W teatrze kamishinbai ilustracje grają pierwsze skrzypce, ale opowiadający jest równie ważny. Benshui nie chowa się za skrzynią papierowego teatru tak, jak np. w teatrzyku kukiełkowym. Siedzi widoczny obok butai. Opowiada modulując głos, jednocześnie obserwując reakcje widzów przedstawienia. Na rozpoczęcie i zakończenie prezentacji, można wykorzystać dźwięk np. dzwonek, aby wprowadzić uczniów w magię przedstawienia papierowego teatru.

Jakie zalety ma teatr kamishibai wykorzystywany w pracy z uczniami z dysfunkcją wzroku?

Nauczyciel prezentuje treść opowiadania, która jest zilustrowana obrazem, co ułatwia odbiór treści. Wzbogacenie słowa ilustracją przyciąga uwagę odbiorców, pobudza wyobraźnię, utrzymuje uwagę. Opowieść jest rytmiczna, odstąpienie każdego kolejnego obrazu skupia uwagę uczniów. Ilustracje są duże, a dzięki niewielkiej ilości uczniów w klasie każdy z nich może znajdować się blisko butai, co ułatwia im odbiór warstwy wizualnej. Dodatkowym atutem jest to, że uczeń słabowidzący i niewidomy w tym samym czasie mogą oglądać ilustracje, dzięki dostosowaniu obrazu do możliwości percepcyjnych uczniów.



Jak pracować z teatrem kamishibai?

Papierowy teatr może stanowić główną część zajęć. W oparciu o treści przekazane podczas prezentacji prowadzimy rozmowę kierowaną na dany temat. Ilustracje mogą być inspiracją do rozmowy o emocjach, przekazywać wiedzę przyrodniczą, historyczną. Uczniowie mogą rysować własne karty do teatrzyku, tworząc własną opowieść lub wymyślając alternatywne zakończenie wysłuchanego opowiadania. Następnie uczniowie mogą stać się bensem i sami opowiadać historie prezentując karty kolegom. Kamishibai jest dobrym narzędziem do pracy z osobami nieśmiałymi, ponieważ skupienie uwagi widzów na ilustracjach pomaga narratorowi pokonać tremę przed wystąpieniami publicznymi.

Teatr kamishibai jest oryginalnym sposobem na prezentowanie treści edukacyjnych dla osób z dysfunkcją wzroku. Jego duży format, dostępny w odbiorze przez uczniów słabowidzących oraz łatwość adaptacji prezentowanych treści na potrzeby uczniów niewidomych czynią go narzędziem uniwersalnym. Zmienia bierne słuchanie w interaktywną przygodę z literaturą. Rozwija kreatywność i wyobraźnię uczniów.



Niełatwa ścieżka w słońcu



Nawet się nie obejrzałam, a nasza znajomość trwa już trzy lata. Opowiem jednak od początku.

Od wielu lat jestem nauczycielką biologii i chemii w szkole na Tynieckiej jak to powszechnie mówi się o naszej placówce. I od wielu lat pasjonuje mnie wykonywanie rysunków i pomocy dla naszych uczniów. To takie żmudne hobby, które daje wiele satysfakcji, ponieważ powstają obiekty, które bardzo ułatwiają mi pracę i są radosnym wyzwaniem dla uczniów. W ruch idą czasem przedmioty codziennego użytku, takie jak patyczki szaszłykowe czy mieszadła do kawy, rurki po ręcznikach papierowych. Są to eksponaty jedyne w swoim rodzaju, ale także niepowtarzalne, bo nie mają kopii. Sytuacja ta zmieniła się po jednym spotkaniu z sprzed lat.

I tu zaczyna się właściwa historia.



Dawid, Julita i Monika to imiona trójki młodych ludzi, którzy założyli Fundację Prowadnica z zamiarem wykonywania druków 3D służących osobom niewidomym.

Dlaczego ta grupa społeczna ich zainteresowała? Bo sami są osobami niewidomymi.

Od pierwszego spotkania zrobili na mnie ogromne wrażenie. Po pierwsze zaskoczyła mnie ich mobilność, nie było problemu by przyjechali na rozmowę, a mieszkamy w innych miastach, ja jestem w Krakowie, oni w Warszawie. Następnie sama rozmowa: rzeczowa, konkretna, z ogromną otwartością i życzliwością. Doskonale wiedzieli co mogą wykonać, a czego nie. Zaczynali wtedy od jednej drukarki może dwóch, teraz mają już małą firmę.



Ich misją jest szerzenie wiedzy o wszystkim co związane z dysfunkcją wzroku poprzez konsultacje z rodzicami i osobami pracującymi w instytucjach użytku publicznego. Przede wszystkim chcę ułatwić osobom niewidomym drogę do samodzielności. A najlepszym argumentem by przekonać kogoś, że można, jest własny przykład. Z takiego założenia wyszli twórcy Fundacji, którą prowadzą. Sami podróżują po całej Polsce, korzystają również z zaproszeń zagranicznych. Są bardzo samodzielni, ale potrafią też poprosić o pomoc i bardzo ją doceniają. Są przykładem, że osoba niewidoma może realizować się w pracy zawodowej i być człowiekiem spełnionym. Na dodatek świetnie gotują, a nawet byli dla mnie przewodnikami.

Fundacja Prowadnica drukuje materiały dydaktyczne, ale także gry planszowe, które dają okazję do połączenia światów osób niewidomych z widzącymi. Drukują także łąmigłówki. Te z kolei są okazją do samodzielnej zabawy, która daje dzieciom ogromną satysfakcję robienia czegoś samodzielnie. Wszystkie moje pomoce zostały wydrukowane przez Fundację i mogą być powielane według potrzeb.



A to dlatego, że członkowie Fundacji są zwolennikami Open Source, czyli dzielą się swoją pracą z innymi udostępniając pliki z projektami. Każdy kto ma drukarkę 3D może z nich skorzystać. Dzięki temu zaprojektowane pomoce dydaktyczne, czy gry mogą trafiać na koniec świata i trafiają do Japonii czy Kanady.

O innych inicjatywach Fundacji można przeczytać na ich stronie internetowej <https://prowadnica.org/>

Pod koniec ubiegłego roku Fundacja została uhonorowana prestiżową Główną Nagrodą Bursztynowego Mieczyka w kategorii pomoc socjalna i usługi społeczne. Nagroda ta jest przyznawana od 1994 roku i była pierwszym w Polsce tego rodzaju przedsięwzięciem. Nadal stanowi unikatowy przykład uznania dla organizacji pozarządowych, a zabiega o nią wiele organizacji.

Pracuję z młodzieżą niewidomą od wielu lat i to co mnie bardzo martwi to fakt, że młodzi ludzie są bardzo wyręczeni przez otoczenie, nie mają obowiązków w domach rodzinnych, nie potrafią przygotować sobie posiłku. To rodzi w nich frustrację i obniża poczucie własnej wartości. Uważają, że niewidzenie to już koniec świata. A to jest nieprawda. Twórcy Fundacji Prowadnica pokazują, że może być inaczej, że jest to ścieżka trudna, ale w słońcu.

Jak uczniowie z dysfunkcją wzroku zdobywają samodzielność?

Nauka orientacji przestrzennej ucznia niewidomego i słabowidzącego to coś znacznie więcej niż lekcja – to budowanie pewności siebie, która zostanie z nim na całe życie. W tym środowisku nie chodzi o proste opanowanie przemieszczania się z białą laską, ale o wypracowanie mistrzowskiej sprawności w poruszaniu się i rozumieniu świata.



Dla ucznia o wysokim potencjale nasza szkoła staje się bazą wypadową do intensywnych działań w terenie, gdzie każdy ruch jest precyzyjnie wymierzony, a każda decyzja o skręceniu czy przejściu przez jezdnię podjęta samodzielnie i odpowiedzialnie.

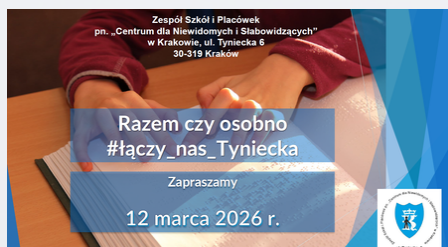
Praktyczny wymiar nauki orientacji przestrzennej opiera się na pełnym wykorzystaniu zmysłów w sposób, który wykracza poza standardowe programy. Nasi uczniowie mają dostęp do specjalistycznych map wypukłych i profesjonalnego treningu słuchu, który pozwala im „widzieć” przeszkody za pomocą dźwięków odbitych. Nie są to jednak zajęcia teoretyczne. Praktyka bowiem, polega na fizycznym mierzeniu się z przestrzenią miasta począwszy od sprawnego pokonywania wielopoziomowych dworców po bezpieczne poruszanie się w gęstym tłumie.

Uczeń staje się ekspertem, który potrafi zinterpretować najsubtelniejszy powiew wiatru czy zmianę dźwięku otoczenia jako konkretną informację o drodze do celu.

Kluczowym elementem tej edukacji jest zaufanie. Nauczyciel w pewnym momencie świadomie wycofuje się, dając uczniowi pełne pole do samodzielnego działania i rozwiązywania problemów w terenie. To właśnie wtedy młody człowiek wykazuje się największą sprawnością. Sam koryguje trasę, gdy napotyka remont drogi i bezbłędnie odnajduje właściwe drzwi w gwarnym centrum handlowym. Taka metoda pozwala dziecku poczuć, że ma realną kontrolę nad swoim życiem i nie musi polegać wyłącznie na pomocy innych.

Ostatecznie pobyt ucznia niewidomego i słabowidzącego w naszej szkole ma jeden cel – przygotowanie go do całkowitej samodzielności w dorosłym życiu. Dzięki intensywnej praktyce i możliwościom, jakie daje nasza Placówka uczeń wypracowuje standardy poruszania się, które dają mu wolność. Jego sprawność wynika z setek kilometrów pokonanych w realnym, trudnym terenie. Orientacja przestrzenna staje się dla niego naturalnym, precyzyjnym narzędziem, które pozwala mu z odwagą i uśmiechem wchodzić w każdą nową przestrzeń.

Razem czy osobno



Razem czy osobno? - to pytanie zadaje sobie wielu rodziców dzieci z niepełnosprawnością wzroku. Często pojawia się ono jeszcze przed rozpoczęciem przez dziecko edukacji.

Którą szkołę wybrać, aby była najlepsza dla mojego dziecka? Czy powinna to być najbliższa szkoła ogólnodostępna realizująca edukację włączającą, szkoła integracyjna, czy może placówka przeznaczona wyłącznie dla dzieci z dysfunkcją wzroku? A co ze szkołą specjalną?

Sama nazwa bywa odstrasżająca, a dodatkowo często znajduje się ona daleko od domu. Zdarza się również, że ze względu na stan zdrowia konieczna jest zmiana placówki i metod pracy. Te oraz wiele innych pytań pojawia się w głowach rodziców.

Najprostszym sposobem na znalezienie odpowiedzi jest konsultacja z doradcą zawodowym, psychologiem lub pedagogiem w poradni psychologiczno-pedagogicznej albo z zaufanym nauczycielem bądź wychowawcą.

Tak narodził się pomysł stworzenia cyklu konferencji pt. Razem czy osobno?, przeznaczonego dla specjalistów z poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz szkół integracyjnych, którzy wspierają rodziców w podejmowaniu tej trudnej decyzji, jaką jest wybór ścieżki edukacyjnej dla dziecka niewidomego lub słabowidzącego. Celem konferencji jest poszerzenie wiedzy osób pracujących z dziećmi i młodzieżą poprzez dostarczanie rzetelnych informacji na temat metod i technik pracy z osobami z dysfunkcją wzroku, a także problemów, z jakimi mierzą się młodzi ludzie tracący wzrok, szczególnie w okresie dojrzewania.

W marcu ubiegłego roku skupiliśmy się na metodologii nauczania początkowego oraz przedmiotów ścisłych i przyrodniczych. Dzięki Elżbiecie Plucie, Agacie Rębilas i Tomaszowi Fladze uczestnicy konferencji mieli okazję nie tylko poznać różnice w nauczaniu tych przedmiotów wynikające z możliwości wzrokowych uczniów, lecz także zobaczyć wyjątkowe pomoce dydaktyczne, często projektowane i wykonywane samodzielnie przez prelegentów.

W marcu tego roku poszliśmy o krok dalej, koncentrując się na młodszych dzieciach rozpoczynających swoją przygodę z edukacją. O początkach pracy z dzieckiem w edukacji wczesnoszkolnej opowiadała Dorota Dziaduła. Poruszyła również temat adaptacji podręczników dla klas 1-3, zwracając uwagę na ograniczony wybór materiałów, w tym brak ćwiczeń oraz podręcznika do języka angielskiego.

Pierwsze kroki w pracy z programami udźwiękowiającymi i powiększającymi, które pozwalają oswoić komputer jeszcze przed nauką liter, przedstawił Jacek Jarczyk.

O rehabilitacji wzroku oraz najczęstszych chorobach oczu spotykanych w środowisku szkolnym mówiła Monika Heidenreich-Sowa, prezentując jednocześnie symulatory ukazujące sposób widzenia osób z uszkodzeniami wzroku.

Dorota Rysiak zaprezentowała, w jaki sposób przełożyć przedmiot trójwymiarowy na formę dwuwymiarową, tak aby osoba niewidoma mogła zobaczyć go na płaszczyźnie. Pokazała również, jak posługiwać się białą laską oraz wyjaśniła, dla kogo jest ona przeznaczona.

Wicedyrektorki - Iwona Ingram-Tomana (ds. szkoły podstawowej) oraz Barbara Bogacka-Galon (ds. szkół ponadpodstawowych) - przedstawiły aktualną ofertę edukacyjną Centrum oraz kierunki kształcenia zawodowego dostępne dla uczniów. Warto podkreślić, że oferta ta należy do najbogatszych w Polsce.

Na zakończenie psycholog Małgorzata Słomka zaprezentowała nowe narzędzie do badania intelektu przeznaczone wyłącznie dla osób z dysfunkcją wzroku, a pedagog Maria Król omówiła projekty realizowane przez młodzież. Prelegentki poruszyły także temat trudności, z jakimi mierzą się dzieci i młodzież w związku z utratą wzroku.

W drugiej części spotkania uczestnicy mieli możliwość zwiedzenia pracowni zawodowych w naszym Centrum.

Cieszę się, że konferencja spotkała się z dużym zainteresowaniem nauczycieli nie tylko z Krakowa, lecz także z innych miast województwa. Mam nadzieję, że zainteresowanie to utrzyma się w kolejnych latach - tym bardziej, że plan na przyszły rok jest już gotowy.

Liczymy, że promocja Centrum dla Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie dotrze do szerokiego grona odbiorców, a rodzice otrzymają od specjalistów rzetelne wsparcie oraz informacje o różnorodnych możliwościach kształcenia dzieci i młodzieży z dysfunkcją wzroku. Wierzymy również, że edukacja - zarówno na poziomie szkoły podstawowej, jak i w zakresie kształcenia zawodowego dostosowanego do potrzeb uczniów - może być trafnym i wartościowym wyborem dla młodego człowieka.

Beata Oprocha

Uwaga pod lupą



W dzisiejszych czasach, gdy otacza nas natłok różnorodnych bodźców i informacji, coraz trudniej jest wybrać te naprawdę istotne. Trudności z koncentrowaniem się na tym co ważne dotyczą szczególnie dzieci i młodzież, zaś wszechobecne ekrany komputerów i smartfonów oraz sposób i jakość podawanych treści nie ułatwia podejmowania racjonalnych decyzji. Szybkie obrazy, krótkie filmy, dynamiczne gry... mózg przyzwyczaja się do częstych zmian i natychmiastowej gratyfikacji. Zadania wymagające wysiłku poznawczego, takie jak czytanie czy pisanie, stają się przez to mniej atrakcyjne.

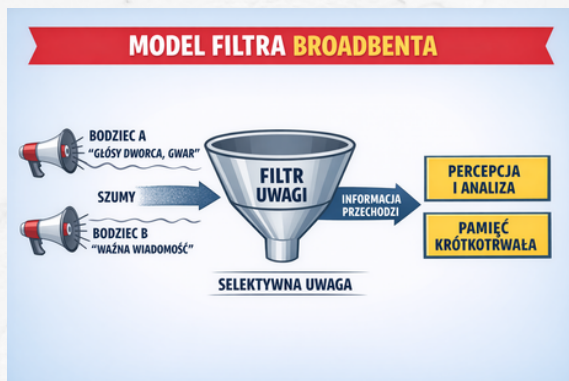
Czym właściwie jest uwaga?

Edward Nęcka – psycholog, profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego zajmujący się od wielu lat między innymi rolą samokontroli w życiu człowieka, procesami poznawczymi – określa uwagę jako „system odpowiedzialny za selekcję informacji i zapobieganie negatywnym skutkom przeładowania systemu poznawczego nadmiarem danych”.

W literaturze przedmiotu wyodrębnia się trzy aspekty uwagi:

1. Selektywność: Wybieramy jedno, odrzucamy resztę (tzw. mechanizm filtru).
2. Ograniczoność: Nasz „procesor” ma ograniczoną moc przerobową.
3. Ukierunkowanie: Uwaga to czynność aktywna - to my (lub nasze instynkty) decydujemy, gdzie patrzemy.

Deficyt uwagi pojawia się, gdy mechanizm selekcji, przetwarzania i zarządzania informacjami dopływającymi do umysłu zawodzi, co objawia się trudnościami w długotrwałym skupieniu i podatnością na rozpraszacze. Warto pamiętać, że takie trudności mogą mieć charakter przejściowy (np. pod wpływem stresu lub zmęczenia) lub trwałe, wynikający z podłoża neurologicznego, co często towarzyszy zaburzeniom takim jak ADHD.



Jedną z wczesnych koncepcji tego, w jaki sposób człowiek radzi sobie z selekcjonowaniem bodźców, jest model filtra opracowany przez Donalda Broadbenta. Zakłada ona, że ze względu na ograniczone możliwości przetwarzania, informacje sensoryczne trafiają do bufora, a następnie są filtrowane przed analizą znaczenia, co oznacza, że tylko wybrane bodźce trafiają do dalszego przetwarzania.

Jak rozpoznać deficyt uwagi w praktyce?

Trudności z koncentracją zazwyczaj pojawiają się w sześciu obszarach:

1. Problemy z utrzymaniem uwagi: Uczeń wydaje się nieobecny, „odpływa” myślami i szybko traci zainteresowanie zadaniem.
2. Podatność na bodźce: Reagowanie na każdy hałas za oknem, zabawę długopisem, czy rozmowy na korytarzu.
3. Błędy w organizacji: Chroniczny bałagan w plecaku, zapominanie o pracach domowych, gubienie przyborów i notatek.
4. Trudności z instrukcjami: Konieczność wielokrotnego powtarzania poleceń, pomijanie kluczowych elementów zadań lub mylenie ich kolejności.
5. Szybkie męczenie się: Unikanie zadań wymagających długotrwałego wysiłku umysłowego i planowania.
6. Samoregulacja emocjonalna: Nadmierny stres, frustracja i irytacja w sytuacjach wymagających skupienia.

Jak wesprzeć koncentrację w szkole i w domu?

Kluczem do skutecznej pomocy jest indywidualizacja metod oraz ich systematyczne stosowanie. Poniżej kilka propozycji działań jakie warto wprowadzić.

1. Dbłość o podstawowe potrzeby

Odpowiednia ilość snu, regularne posiłki oraz codzienna aktywność fizyczna mają bezpośredni wpływ na funkcjonowanie mózgu. Zmęczone dziecko nie jest w stanie efektywnie pracować, niezależnie od poziomu motywacji.



2. Ograniczanie rozpraszaczy

Organizując przestrzeń do pracy trzeba zwrócić uwagę na konieczność redukcji bodźców zewnętrznych - im mniej bodźców, tym łatwiej utrzymać uwagę.

Warto wdrożyć następujące zasady:

- Ograniczenie dekoracji: Nadmiar ozdób w polu widzenia może rozpraszać, dlatego należy je zredukować do minimum.

- Dbanie o ciszę: Skupieniu sprzyja wyłączony telewizor i telefon, jasne zasady dotyczące korzystania z urządzeń elektronicznych, a w razie potrzeby korzystanie ze słuchawek wyciszających.
- Rutyna porządkowa: Przed rozpoczęciem właściwej nauki uczeń powinien poświęcić dokładnie 3 minuty na organizację przestrzeni roboczej. Fundamentem jest zasada czystego biurka, na którym powinny znajdować się wyłącznie przedmioty niezbędne do wykonania aktualnego zadania. Dobrą praktyką jest umieszczenie w polu widzenia obrazkowej listy kontrolnej prezentującej rzeczy, które powinny znajdować się na biurku.
- Wyznaczanie stref: Dla młodszych dzieci pomocne jest stworzenie wizualnej granicy miejsca pracy za pomocą maty lub podkładki. Starszym uczniom zaleca się wybór miejsca z dala od rozpraszaczy, takich jak okna czy drzwi.
- Organizacja materiałów: Należy stosować stały system przechowywania, w którym jeden zeszyt lub folder odpowiada jednemu przedmiotowi. Dla młodszych dzieci pomocne mogą okazać się koszyki z etykietami „teraz pracuję” i „skończyłem.”

3. Zarządzanie czasem i startem

Miejsce nauki powinno być wyposażone w timery wizualne (np. klepsydry lub zegary), które ułatwiają monitorowanie pracy w blokach czasowych. Czas pracy dziecka powinien być dostosowany do wieku i możliwości – dzieciom pomaga podział zadań na mniejsze etapy, czyli bloki np. 10-15 minutowe przeplatane krótką przerwą ruchową. U starszych pomocna może być technika Pomodoro—praca w cyklach 25-minutowych.



Warto również wyznaczyć stały punkt startu pracy, na przykład za pomocą naklejki na blacie lub kropki w zeszycie.

4. Struktura i rytuały

Stosowanie piktogramów przypominających o czynnościach i stałych schematach działania (np. „wyjmuję → pracuję → odkładam”).

5. Trening uwagi poprzez zabawę

Koncentrację można rozwijać w naturalny sposób, bez presji i oceniania, poprzez na przykład różnego typu gry planszowe, układanki, puzzle, budowanie z klocków czy zabawy pamięciowe.

6. Wsparcie emocjonalne

Dziecko w stanie napięcia emocjonalnego ma ograniczoną zdolność koncentracji. Ważne jest budowanie poczucia bezpieczeństwa, spokojna komunikacja oraz wzmacnianie wysiłku, a nie wyłącznie efektu końcowego. Zamiast komunikatu „Nie skupiasz się”, warto powiedzieć: „Widzę, że to zadanie jest trudne. Spróbujmy razem podzielić je na mniejsze części”.

Kiedy warto skonsultować się ze specjalistą?

Warto rozważyć konsultację z psychologiem, pedagogiem lub poradnią psychologiczno-pedagogiczną, jeśli:

- trudności utrzymują się przez dłuższy czas i nie zmniejszają się mimo wsparcia,
- dziecko nie jest w stanie ukończyć nawet krótkich, dostosowanych do wieku zadań,
- bardzo łatwo się rozprasza w każdej sytuacji — zarówno w szkole, jak i w domu,
- ma wyraźne trudności z zapamiętywaniem poleceń i organizacją pracy,
- reaguje silną frustracją, złością lub wycofaniem przy zadaniach wymagających skupienia,
- pojawiają się dodatkowe trudności (np., nadmierna impulsywność, problemy w relacjach z rówieśnikami, duża męczliwość).



Koncentracja nie jest stałą cechą dziecka – to umiejętność, którą można rozwijać. Wymaga ona czasu, cierpliwości oraz spójnego wsparcia ze strony dorosłych. Spokojne środowisko, realistyczne oczekiwania i współpraca domu ze szkołą stanowią fundament budowania tej kompetencji.

Koncentracji nie wzmacnia presja. Wzmacnia ją poczucie bezpieczeństwa, zrozumienie i mądrze stawiane wymagania.

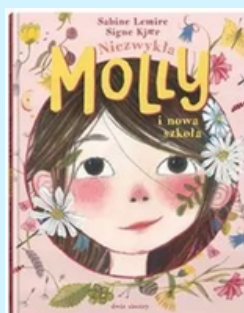
Zapraszamy do biblioteki

W naszej bibliotece szkolnej pojawiło się wiele interesujących nowości. Oto kilka wybranych tytułów:



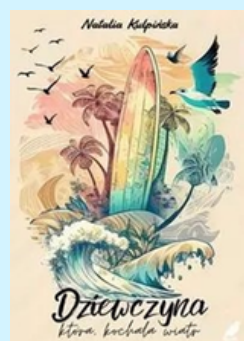
Najmłodszy czytelnicy z pewnością ucieszą się z interaktywnej książki „Rok w lesie. Robaczki” z okienkami, która zachęca do odkrywania przyrody poprzez zabawę.

Uwielbiana przez wszystkie dzieci Basia, czyli bohaterka książeczek autorstwa Zofii Staneckiej, tym razem zabierze nas w podróże małe i duże.



Seria książek o Molly to coś dla tych, którzy lubią opowieści o codziennym życiu w szkole i w domu.

Dla trochę starszych dzieci mamy propozycję książek z serii „Operacje”. Biuro Detektywistyczne nr 2 rozwiązuje zagadki, a czytelnicy razem z nimi podczas lektury sami znajdują ślady, łamią szyfry i uczą się, jak mieć oczy szeroko otwarte.



Dla nastoletnich miłośników książek proponujemy opowieść o „Dziewczynie, która kochała wiatr”. Mia przeżywa swoją pierwszą miłość na skąpanej w słońcu plaży Malibu.



Natomiast „Mściciel” przenosi nas do przyszłości, w której bohater toczy walkę z wrogim systemem.

Dla dorosłych czytelników polecamy książkę „Niepokorna”, która jest fabularyzowaną opowieścią o losach najszynniejszej włoskiej malarki XVII wieku, Artemisii Gentileschi.




Z kolei autorka „Małej empirii” Katarzyna Sobczuk tropi symptomy powolnej zmiany, które towarzyszą wchodzeniu w wiek wczesnej starości. To rejestr drobnych, codziennych spostrzeżeń wypełnionych refleksją nad upływem czasu.

W jednej ze starych dzielnic Kioto kryje się tajemnicza klinika, której specjaliści stosują odrobinę niekonwencjonalną metodę leczenia: przepisują towarzystwo kota. Książka nie tylko dla miłośników kotów!



Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia biblioteki i wypożyczenia nowych książek!

Magdalena Gatlik



Zaprasza mnie dzień
na ścianie malując
zaszyfrowane obrazy
w których najpiękniejszą farbą
jest światło

Życie bierze się porcjami
małą łyżeczką do kawy
by dobrze się wsmakować
i zrozumieć
co sobie zgotowaliśmy

Nadzieja na
zrozumienie wzajemne
kubek herbaty
z rozmową
zamiast cukru

Wiersze pochodzą z tomiku „Piękna, czy tylko naga” wydanego nakładem krakowskiego oddziału SPP - poetyckiego debiutu książkowego Agaty Rębilas.

Od dwóch lat aktywnie zajmuje się pisaniem. Początkowo publikowała na Peronie Literackim, obecnie jej utwory można znaleźć na stronie eMultipoetry. Uczestniczy także w spotkaniach Skryptury oraz grupy Sylaba. W październiku 2025 roku otrzymała Wyróżnienie Honorowe w konkursie poetyckim „Źródło” w Tarnowie za wiersz pt. „Wierność”.