

HEINAL OSWIATOWY

NR 6-7/224
2023

Miesięcznik Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl

Ukazuje się od 1992 r.

ISSN 1233-7609

**Uczę się dla dobrego
i mądrego życia**

**Edukacja
zawodowa**

Od redakcji 3

Zagadnienia oświatowo-edukacyjne

Iwona Ocetkiewicz

Edukacja zawodowa – czego warto uczyć się dla nieznanej przyszłości? 3

Edyta Pętkowska-Grabowska

Twórcze pisanie a kompetencje przyszłości 6

Michał Izvorski

Determinanty wyboru drogi edukacyjno-zawodowej 10

Michał Rudnicki

Kształcenie zawodowe – klucz pewnego sukcesu w niepewnych czasach 13

Zintegrowana Strategia Umiejętności 2030 14

Wywiad numeru

Zbigniew Porada

O szkolnictwie zawodowym i głównych zadaniach edukacji technicznej z prof. dr. hab. Henrykiem Nogą, dyrektorem Instytutu Nauk Technicznych UP w Krakowie, rozmawia mgr inż. Zbigniew Porada 15

Z perspektywy doradcy

Zbigniew Porada

Kształcenie umiejętności zawodowych wobec potrzeb rynku pracy 18

Z naszych doświadczeń – przykłady dobrej praktyki

Mariusz Stinia

Poradnik metodyczny dla nauczycieli mechatroniki 23

Michał Rudnicki

Klasa patronacka jako przykład synergicznych korzyści w kształceniu zawodowym 24

Konteksty i inspiracje

Monika Łopuszańska-Dawid

Znaczenie aktywności ruchowej dla kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży 26

Miniporadnik młodego nauczyciela

Magdalena Jamka, Ewa Madej, Beata Stolica,

Joanna Wojciechowska-Czach

Bo jak nie Ty, to kto? Rozwijaj się i bądź dobry dla siebie 33

Informacje i komunikaty

Bezpłatne, nowoczesne narzędzie edukacyjne UOKiK – konsument.edu.pl 35

Okładka: Chemia, fot. archiwum UMWM



Wydawca:

Małopolskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli

Rada Wydawnicza:

dr Łukasz Cieślak (przewodniczący, dyrektor MCDN), Małgorzata Dutka-Mucha, Zygmunt Fryczek, Barbara Ledwoń, Ewa Sojat

Rada Redakcyjna:

prof. dr hab. Stanisław Palka (przewodniczący) – UJ, dr hab. Krystyna Ablewicz prof. UJ, dr hab. Władysław Błasiak prof. UP, SWPW, Lech Gawryłow – OKE w Krakowie, dr Krzysztof Gerc – UJ, dr hab. Jolanta Karbowniczek prof. AIK, dr Iwona Ocetkiewicz – UP, dr hab. Teresa Olearczyk prof. KAAFM, prof. dr hab. Marian Śnieżyński – UPJP2

Redaguje zespół w składzie:

Daria Grodzka (redaktor naczelna), dr hab. Małgorzata Kaliszewska prof. UJŁ, Joanna Peter (OKE w Krakowie), Marzena Sula-Matuszkiewicz (Filia PBW w Nowej Hucie), Halina Wesołowska, Sylwester Kopeć (sekretarz redakcji) oraz zespół nauczycieli konsultantów MCDN: Jadwiga Chaim, dr Ilona Dudzik-Garstka, Mariola Kozak, Wojciech Papaj

Redaktor naczelna:

Daria Grodzka
tel.: (12) 61 71 111; fax: (12) 623 77 41
d.grodzka@mcdn.edu.pl

Adres redakcji:

Redakcja „Hejnału Oświatowego”
ul. Lubelska 23 (MCDN)
30-003 Kraków
tel.: 12 61 71 111; fax: 12 623 77 41
http://hejnaloswiatowy.mcdn.edu.pl

Opracowanie materiałów i korekta:

Anna Róża Płatek

Warunki przyjmowania materiałów:

Materiały do publikacji należy przesłać na adres redaktor naczelnej: d.grodzka@mcdn.edu.pl

Tekst: o objętości do 10 tys. znaków ze spacjami, format Word for Windows, czcionka Calibri; rozmiar czcionki 11; odstęp wiersza pojedynczy; wymagany tytuł i krótkie wprowadzenie – lead; krótka informacja o autorze; przypisy i bibliografia zamieszczone pod tekstem.

Redakcja zastrzega sobie prawo do adiustacji i dokonywania zmian formalnych w artykułach. Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów oraz zastrzega sobie odmowę publikacji materiału bez podania przyczyny.

Przedruk materiałów publikowanych w „Hejnale Oświatowym” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem na źródło.

Czasopismo ukazuje się w wersji papierowej (wersja pierwotna) oraz online.

Nakład 1000 egzemplarzy

Skład i druk: Digital Art Studio Gała Przemysław

ISSN 1233-7609

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku



Wybór szkoły i zawodu to decyzja, która rzuca na całe życie. Wybór ten kształtuje się już od najmłodszych lat, w związku z czym decyzje o przyszłości edukacyjno-zawodowej należy traktować jako proces, a nie jako czynność jednorazową. Istotną rolę w tym procesie odgrywają działania z zakresu doradztwa zawodowego. W niniejszym numerze „Hejnału Oświatowego” pragniemy skupić uwagę na tych zagadnieniach.

Autorka pierwszego z artykułów podkreśla znaczenie orientacji zawodowej jako integralnego elementu procesu wychowania. Kolejny autor podejmuje temat rozwijania kompetencji przyszłości poprzez naukę twórczego pisania. Umożliwia ona zdobycie kompetencji technicznych, społecznych i poznawczych. Dzieci i młodzież uczą się między innymi: rozwiązywania problemów, rozwijają swoją kreatywność i zdolność samodzielnego organizowania pracy. Nauka twórczego pisania to także zachęta do korzystania z nowych narzędzi cyfrowych czy wymyślenia własnych. Dzięki rozwijaniu tych umiejętności młodzi ludzie mogą zwiększyć swoje szanse na rynku pracy.

Autor jednego z artykułów przedstawia najważniejsze czynniki determinujące wybór drogi edukacyjno-zawodowej uczniów. Podkreśla, że kluczem do sukcesu, jakim jest wybranie najlepszej dla młodego człowieka szkoły i zawodu, jest poznanie samego siebie, swoich możliwości, predyspozycji i zainteresowań. Zachęcam także do przeczytania wywiadu o szkolnictwie zawodowym i głównych zadaniach edukacji technicznej z prof. dr. hab. Henrykiem Nogą, dyrektorem Instytutu Nauk Technicznych UP w Krakowie. W imieniu całej redakcji życzę udanej lektury.

Daria Grodzka
redaktor naczelna
miesięcznika „Hejnał Oświatowy”

Edukacja zawodowa – czego warto uczyć się dla nieznanej przy- szłości?

dr Iwona Ocetkiewicz

Szkoła jako przestrzeń życia zbiorowego, w której następuje przygotowanie młodego człowieka do kreowania przyszłości, jest idealnym miejscem na rozwijanie preorientacji zawodowej. Doradcy zawodowi mogą kształtować i wspierać kompetencje zawodowe u uczniów.

Rozważania na temat przyszłości od zawsze zwracały uwagę filozofów. Łączyły się także z życiem duchowym człowieka. Obecnie popularność zyskują strategiczne plany rozwoju, w tym edukacji zawodowej zakładające zrównoważony rozwój oświaty, ale i gospodarki. O „przygotowaniu ludzi do przyszłości” pisali autorzy oświatowego *Raportu Klubu Rzymskiego* już w 1973 roku. Można było odnaleźć w nim m.in. krytykę dominującej po drugiej wojnie światowej strategii wzrostu ilościowego. Zgodnie z nią koncentrowano się na tym, by więcej produkować, więcej spożywać, budować większe miasta, kształcić więcej ludzi itp.

Klub Rzymski zwracał uwagę, by ustanowić granicę wzrostu ilościowego oraz zmniejszyć marnotrawstwo i destrukcyjną działalność człowieka. Współcześnie Klub Rzymski koncentruje się na otwarciu na świat – świat duchowy, a nie tylko materialny. Generalnie wzrost materialny autorzy postulują zastąpić wzrostem duchowym, który zorientowany jest na przyszłość¹. Najnowsze badania zlecone przez Klub Rzymski w celu kontynuacji badań: *Limits to Growth* sprzed ponad 50 lat uwzględniają także takie kwestie jak podnoszenie poziomu wykształcenia – zwłaszcza kobiet, oraz wzrost dochodów.

W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia Międzynarodowa Komisja do spraw Edukacji pod przewodnictwem J. Delorsa podjęła kwestię edukacji we współczesnym świecie. Raport tej komisji dla XXI wieku zatytułowany *Edukacja. Jest w niej ukryty skarb* związany jest z analityczną oceną sytuacji oświaty na całym świecie. Dotyczy to perspektyw rozwoju edukacji. Raport wskazuje też na to, co globalne, co lokalne. Zwraca uwagę na tradycję i nowoczesność, perspektywiczne działanie i teraźniejszość, równość szans, rozwój wiedzy, możliwość jej przyswojenia, duchowość i materialność.

Raport oparty jest na czterech kwestiach edukacyjnych: Uczyć się, aby żyć wspólnie, uczyć się, aby wiedzieć, uczyć się, aby działać, uczyć się, aby być². W naszym kraju powstały także kolejne raporty – J. Szczepańskiego (1973), B. Suchodolskiego (1978), Cz. Kupisiewicza (1989). Następnie wprowadzono reformę systemu edukacji – od 1998 roku była ona m.in. strategią rozwoju edukacji, która wyznaczała kierunek do osiągnięcia głównych celów pożądanых u współczesnego człowieka. Związane to było m.in. z podniesieniem poziomu edukacji społeczeństwa poprzez upowszechnienie wykształcenia średniego i wyższego, wyrównanie szans edukacyjnych oraz sprzyjaniu poprawie jakości edukacji³.

1 września 2017 roku wprowadzono kolejną reformę systemu edukacji w naszym kraju. Podjęto stopniowo działania związane z dostosowaniem kształcenia w szkołach branżowych pierwszego i drugiego stopnia do potrzeb rynku pracy. Szkoły tego typu wymagają sporych nakładów finansowych. Istotny jest zatem czynnik ekonomiczny, ale też wymagania względem kadry. Wielu uczniów korzysta z pomocy doradcy zawodowego, czy też pedagoga szkolnego. Kierują się oni często przy wyborach dalszej ścieżki kształcenia predyspozycjami czy talentami uczniów. Obecnie po ukończeniu 3-letniej szkoły branżowej pierwszego stopnia można kontynuować naukę w szkole drugiego stopnia, aby uzyskać stopień technika, przystąpić do matury. Potem możliwe jest także ukończenie studiów wyższych.

Aktualnie także rozwija się tzw. kształcenie dualne w rzemiośle. W trakcie niego zdobywa się kwalifikacje, łącząc naukę teorii w szkole z praktyką realizowaną w firmie, która współpracuje ze szkołą na zasadach umowy oraz jest zrzeszona

w Cechu i Izbie Rzemieślniczej. Rodzaj tego typu nauki opiera się na relacji uczeń–mistrz, pozwala nabywać doświadczenie w realnych warunkach danego zawodu. Ważne jest także to, że uczniowie mają status pracownika młodocianego, w związku z czym od pierwszej klasy uzyskują świadczenia ZUS, prawo do urlopu, a także niewielkie wynagrodzenie. Po etapie 3-letniego okresu kształcenia uczniowie przystępują do egzaminu na tytuł czeladnika przed Komisją w Izbie Rzemieślniczej, który jest honorowany w Unii Europejskiej (Europass). Po zdobyciu certyfikatu czeladnika i uzyskaniu doświadczenia zawodowego mogą kontynuować kształcenie na tytuł mistrza. Ważne jest, by zdobyć umiejętność ciągłego pogłębiania swojej wiedzy i umiejętności dostosowywania się do wciąż zmieniających się technologii⁴.

Orientacja zawodowa jest integralnym elementem procesu wychowania. W ujęciu pedagogicznym rozumiana jest jako ogół działań wychowawczych, zmierzających do kierowania oczekiwanym



Zajęcia warsztatowe, fot. M. Grewenda

rozwojem młodego człowieka w taki sposób, który umożliwi mu podejmowanie optymalnych decyzji w sprawie życia i zawodu⁵. Proces orientacji polegający m.in. na organizowaniu sytuacji wychowawczych, które mają pobudzić młode osoby do aktywności w zdobywaniu wiedzy i doświadczeń przedzawodowych, powinien zakończyć się podjęciem optymalnych planów edukacyjnych i zawodowych.

Orientacja zawodowa jest integralnym elementem procesu wychowania

Rozwój technologii informacyjnych i telekomunikacyjnych, zmiany w sektorach gospodarki powodują pojawienie się wyraźnie odczuwalnych zmian na rynku pracy. Świat pracy nie pozostaje obojętny na wyzwania cywilizacyjne. Następuje zanik tradycyjnego modelu pracy oraz zbiorowych stosunków pracy. Obserwuje się przeobrażenia oraz zmianę wymagań stawianych pracownikom, a także oczekiwań samych pracowników. Wszystko to ma też wpływ na kształt doradztwa zawodowego. Zmienia się tożsamość zawodowa doradców zawodowych, pojawiają się nowe formy kształcenia i podnoszenia kwalifikacji osób zajmujących się profesjonalnie wsparciem tych, którzy wybierają i zmieniają swój zawód. Doradcy zawodowi pełnią zatem rolę specjalistów wspomagających rozwój zawodowy uczniów, a jednocześnie są przewodnikami po świecie pracy, animatorami współpracy z partnerami na rynku pracy, przypominają badaczy bieżącej i przyszłej sytuacji zatrudnienia, twórców warsztatu, programów orientacji i poradnictwa edukacyjno-zawodowego⁶.

Współcześni uczniowie wchodzą w dorosłość w warunkach innych niż ich rodzice kiedyś. Rolą doradcy zawodowego jest m.in. udzielenie pomocy nie tylko w wyborze dalszej drogi edukacyjnej, wyborze zawodu, ale też w zmniejszaniu ryzyka porażki w procesie przejścia ze szkoły do rynku pracy, a także wspomagania osób kończących szkołę i studia w cyklicznym odnawianiu zasobów osobowości i kapitału kariery⁷.

W warunkach europejskiego rynku pracy poradnictwo zawodowe rozpatrywane jest jako główny element struktury kształcenia ustawicznego (Memorandum Komisji Europejskiej Lifelong Learning)⁸. Wiek XXI jest czasem rozwoju technologii informatycznych. Rozwój technolo-

gii informacyjno-komunikacyjnych wymusił największe w historii ludzkości zmiany we wszystkich obszarach aktywności człowieka. W postmodernistycznym, globalizującym się społeczeństwie XXI wieku nadrzędną wartością stała się informacja. Tempo zachodzących zmian w ponowoczesnym społeczeństwie stawia przed systemem edukacji wyzwania, a przed doradcami zawodowymi i pedagogami szkolnymi wyjątkowo niełatwe zadanie – przygotowanie młodych ludzi do radzenia sobie, w tym zawodowego, w rzeczywistości, w której uwarunkowania trudno nawet przewidzieć. Być może kształtowanie wśród uczniów kompetencji kluczowych dla zrównoważonego rozwoju jest rozwiązaniem, które wpisuje się w odpowiedź na pytanie o to, czego warto uczyć się dla nieznanej przyszłości.

Słowa kluczowe: doradca zawodowy, edukacja zawodowa, szkoła branżowa, uczeń.

Przypisy:

- ¹ Cz. Kupisiewicz, *Paradygmaty i wizje reform oświatowych*, Warszawa 1999, s. 190–210.
- ² J. Delors i inni, *Edukacja. Jest w niej ukryty skarb*, Warszawa 1998, s. 12–13.
- ³ *Reforma systemu edukacji. Projekt*, MEN, Warszawa 1998, s. 9–10.
- ⁴ M. Myszczyńska, *Szkoła branżowa nie jest za karę. Kształcenie zawodowe coraz bardziej atrakcyjne. Jakie korzyści daje nauka w szkole branżowej?*, [http://: StrefaEdukacji.pl](http://StrefaEdukacji.pl) (dostęp: 11.04. 2023).
- ⁵ R. Mysior, *Próba oceny doradztwa zawodowego na przykładzie szkół powiatu tarnowskiego*, „Hejnał Oświatowy” nr 3/141/2015.
- ⁶ E. Rewers, K. Dzielnicka, *Diagnoza oświatowego systemu poradnictwa edukacyjno-zawodowego w Pomorskiem*, Warszawa 2008.
- ⁷ A. Bańka, *Psychologiczne doradztwo karier*, Poznań 2007.
- ⁸ 21 listopada 2008 roku Rada Unii Europejskiej uchwaliła rezolucję dotyczącą pragmatycznego wdrożenia całościowego poradnictwa zawodowego w systemie kształcenia ustawicznego w Europie.

* * *



Dr Iwona Ocetkiewicz – dr nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki. Instytut Nauk Społecznych i Wsparcia Rodziny Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. Członek Rady Redakcyjnej „Hejnału Oświatowego”.

Twórcze pisanie a kompetencje przyszłości

Edyta Pętkowska-Grabowska

Ćwiczenia z twórczego pisania pomagają nie tylko doskonalić kompetencje poznawcze, takie jak: krytyczne myślenie, rozwiązywanie problemów czy kreatywność, lecz mogą także pomóc uczniom rozwinąć kompetencje społeczne i techniczne.

Powszechnie znany jest fakt, że w przyszłości rynek pracy będzie zmieniał się dynamicznie, wymagając od jego uczestników przystosowywania się do niepewnych warunków i ciągłego uczenia się. Dlatego niezwykle ważne jest, by młodzi ludzie mogli wykształcić umiejętności, które pozwolą im jak najlepiej przystosować się do nich i z powodzeniem szukać pracy. Zmiany na rynku pracy w czasach czwartej rewolucji przemysłowej¹ będą postępować w kierunku jeszcze większej automatyzacji, która przyniesie ze sobą coraz większą specjalizację potrzebną do obsługi zaprogramowanych maszyn, które również zastąpią człowieka w powtarzalnych czynnościach.



Praca, fot. Z. Chung, www.pexels.com

Z drugiej strony potrzebne będą umiejętności związane z pracą w zespołach, w tym zespołach wielokulturowych, skupionych na rozwiązywaniu złożonych problemów². Dlatego tak ważna będzie nie tylko sama wiedza, umiejętność jej zdobycia i zastosowania w praktyce, ale też umiejętności człowieka, w których maszyny nie będą w stanie go zastąpić. Zostały one nazwane kompetencjami przyszłości³.

Podzielono je na trzy kategorie: kompetencje techniczne i cyfrowe, kompetencje społeczne i kompetencje poznawcze. Do grupy pierwszej należą podstawowe (polegające na zastosowaniu technologii cyfrowych w pracy) i zaawansowane (dopasowywanie, aktywne przekształcanie technologii cyfrowych w swojej pracy) kompetencje cyfrowe. Kompetencje społeczne to: współpraca z innymi, inteligencja emocjonalna, zarządzanie ludźmi i przedsiębiorczość. Kompetencje poznawcze obejmują: elastyczność poznawczą, krytyczne myślenie, kreatywność i rozwiązywanie złożonych problemów⁴. Jeśli więc zadaniem współczesnej edukacji powinno być kształtowanie kompetencji przyszłości, warto zastanowić się, jak wdrażać je w czasie nauki. W swoim artykule chciałabym przedstawić, w jaki sposób twórcze pisanie, jego nauka (która może być częścią lekcji języka polskiego) i zadania z jego zakresu mogą pomóc rozwijać kompetencje przyszłości.

Twórcze pisanie polega na wykonywaniu zadań pisarskich, zdobywaniu potrzebnych do napisania utworu informacji (*research*), czytaniu swoich prac i udzielaniu sobie nawzajem opinii oraz na nauce sprawdzania tekstu i poprawiania go. Część ćwiczeń jest wykonywana indywidualnie, część w parach i w większych grupach. W ten sposób pogłębia się swoją wiedzę i umiejętności w zakresie: tworzenia pomysłów, wyboru formy dzieła (czy powinno być to opowiadanie, powieść,

a może wiersz lub scenariusz?), planowania szczegółowej fabuły, kreowania bohaterów, tworzenia miejsca akcji i świata przedstawionego w utworze oraz doboru odpowiedniej narracji⁵. Powyższy opis sugeruje, że twórcze pisanie to dziedzina rozwijająca najbardziej kompetencje poznawcze. Jednak moim zdaniem nauka twórczego pisania może pomóc także doskonalić kompetencje społeczne i techniczne, o czym będę pisać w dalszej części artykułu.

Jedną z umiejętności należących do kompetencji poznawczych jest rozwiązywanie złożonych problemów. Badacze wskazują, że bardzo ważną umiejętnością jest nie tylko samo rozwiązywanie problemów, lecz także odkrywanie zagadnień do rozwiązania⁶. Rozwinięcie swojego pomysłu na utwór literacki będzie dla uczniów okazją do zmierzenia się z takim wyzwaniem. Podczas nauki twórczego pisania jako złożone problemy można traktować tworzenie fabuły, wykreowanie różnych możliwości, jak postąpić dla napisanych przez

uczniów bohaterów literackich czy tworzenie złożonego, intrygującego dla czytelnika konfliktu. Kolejna z poznawczych kompetencji przyszłości: elastyczność poznawcza rozumiana jako „zdolność do elastycznego przełączania myślenia między różnymi problemami lub zestawami reguł”⁷ może być wykorzystywana przy tworzeniu pełnowymiarowych postaci literackich, które muszą osiągać swój cel mimo różnych przeciwności losu, są uwikłane w konflikty, dokonują trudnych wyborów. Kreowanie takich bohaterów jest wyzwaniem, ale sprawia, że czytelnicy mogą się z nimi utożsamić i z chęcią sięgną po książki, w których takie postaci występują, a jest to jeden z celów nauki twórczego pisania – tworzenie poczytnej literatury. Krytycznego myślenia uczy zarówno tworzenie elementów utworu takich jak świat przedstawiony albo wybór odpowiedniej narracji, ale również cały proces poprawiania tekstu, odnajdywanie i nazywanie jego mocnych i słabych stron, a także wyszukiwanie potrzebnych do napisania i poprawienia tekstu informacji (*research*).

Sam termin „kreatywność” budzi pozytywne skojarzenia, jest popularny, może być zdaniem niektórych badaczy potocznie rozumiany jako wręcz symbol dobrego nauczania⁸. Jednak warto wyjść w nauczaniu kreatywności poza ogólne hasła i uczyć jej na konkretnych przykładach. W kontekście dziedziny twórczego pisania szczególnie trafna wydaje się definicja kreatywności Kena Robinsona: „Wyobraźnia to nie to samo co kreatywność. Kreatywność przenosi proces wyobrażania na wyższy poziom. Moja definicja kreatywności jest taka: *proces tworzenia oryginalnych pomysłów, które mają wartość*. (...) Możesz myśleć o kreatywności jako o wyobraźni stosowanej”⁹. Właśnie takie praktyczne zastosowanie wyobraźni pozwala na rozwinięcie pomysłu w utwór literacki. Kreatywność rozwijana przez naukę twórczego pisania może przejawiać się w samym wyborze ćwiczeń: odgrywanie scenek, dialogów jako uzupełnienie ćwiczeń pisarskich, jak i poprzez konkretne typy zadań: np. tworzenie zwrotów akcji, w tym tzw. twistów, bądź wymyślenie różnych motywów postępowania danej postaci i próba pokazania ich konsekwencji. Rozwijanie kreatywności jest tak ważne, gdyż będzie to cecha, której pracodawcy przyszłości poszukują u pracowników i powinni ją rozwijać wszyscy, którzy widzą swoje przyszłe zatrudnienie w sektorze produkcji i usług¹⁰.



Praca, fot. A. Piacquadio, www.pexels.com

W obszarze kompetencji społecznych wymieniane jako ważna umiejętność jest posługiwanie się inteligencją emocjonalną¹¹. Inteligencja emocjonalna rozumiana jako: „umiejętność rozpoznawania emocji własnych i innych ludzi, zarządzania nimi i wykorzystywania w procesie dokonywania oceny i podejmowania decyzji, orientacja na potrzeby innych ludzi (...)”¹² to także cecha, którą powinien wyróżniać się pisarz, tworzący wiarygodnych bohaterów, takich, o których czytelnicy chcą dowiadywać się jak najwięcej i śledzić ich losy. Właśnie choćby tworząc swoje postaci, dziecko może uczyć się rozpoznawać emocje, próbować wczuwać się w emocje innych, ale także uczyć się rozumieć różne motywy zachowań (czemu nie wszyscy reagują w ten sam sposób). Twórcze pisanie może być okazją do rozwijania inteligencji emocjonalnej, która jest cechą nie tyle wrodzoną, ile kształtowaną w ciągu całego życia¹³.

Choć pisanie literatury kojarzy się z działalnością spędzoną w samotności, tylko w towarzystwie swoich myśli i klawiatury, w domu lub w zaciszu biblioteki, to pisanie twórcze może być tak naprawdę również okazją do rozwijania wielu kompetencji społecznych, choćby stosując jako metodę nauki pracę w grupach. Co więcej, jeśli zostanie uzupełnione o nauczanie o procesie wydawniczym, książce jako dziełu myśli, a zarazem przedmiocie materialnym, a także o jej funkcjonowaniu na rynku wydawniczym i w obiegu czytelnicznym, to może pokazać jej oddziaływanie społeczne i poszerzyć horyzonty uczniów, choćby przedstawiając im niektóre z zawodów związanych z powstawaniem książki i jej dalszym obiegiem.

Adepci twórczego pisania powinni oprócz pisarza znać zawody takie jak: redaktor, korektor, wydawca, składacz, drukarz, specjalista do spraw promocji i marketingu, a z drugiej strony osoby odpowiadające za sprzedawanie i udostępnianie książki: księgarz, antykwariusz i bibliotekarz oraz wiedzieć, że jej odbiór, ocenę kształtują nie tylko blogger, booktuber czy bookstagramer i booktoker, lecz także: dziennikarz, krytyk literacki i naukowiec.

Gamę zdolności negocjacyjnych można rozwijać, np. ucząc się krytykować czy to swój własny utwór, czy dając opinię innym na temat ich pisanie. Zarządzanie ludźmi można ćwiczyć odgrywając scenki, reżyserując fragmenty swoich tekstów, organizując pracę w grupie, ale także podchodząc do tematu z innej strony, można zacząć też od za-



Praca, fot. K. Grabowska, www.pexels.com

ządzania sobą samym, czego od pracowników będą wymagać także przyszli pracodawcy¹⁴. Aby ćwiczyć powyższe kompetencje, warto podpatrywać i wykorzystywać techniki pracy pisarzy, którzy muszą zarządzać w ten sposób swoim czasem i swoją własną pracą. Ważną umiejętnością, której uczy twórcze pisanie, jest samodzielne organizowanie pracy i jej planowanie. Pokazuje to zarówno, jak pokonywać rozmaite trudności (takie jak choćby samo znalezienie czasu na pisanie wśród codziennych obowiązków), szukanie inspiracji i motywacji do twórczej pracy. To także rozwiązywanie konkretnych problemów: trzeba zaplanować fabułę utworu, wytrwale realizować spełnianie swojego pomysłu przez pisanie kolejnych rozdziałów. Wykształcenie w sobie takich cech jak skupienie na wykonywanym zadaniu, wytrwałość, własna motywacja i nauczanie się dobrego planowania, to uniwersalne cechy dobrego pracownika przyszłości, który musi myśleć o tym, jak zwiększać swoje szanse zatrudnialności na rynku pracy¹⁵.

Kompetencje techniczne również mogą być rozwijane dzięki twórczemu pisaniu. Dziś profesjonalnym pisarzom nie wystarczą już gęsie pióra i atrament oraz światło księżyca jako źródło inspiracji. Specjalistyczne programy do pisania i edytowania tekstu, organizacji i gromadzenia notatek,

zdjęć, filmów, linków i cytatów są wykorzystywane przez autorów na całym świecie. Zapoznanie z nimi dzieci i młodzieży może stanowić dla nich dodatkową zachętę do uczestnictwa w zajęciach z twórczego pisania, a także do tworzenia własnych cyfrowych narzędzi, które spełnią ich potrzeby w tym zakresie. Dziś coraz częściej pojawia się także pytanie o sztuczną inteligencję i jej rolę w tworzeniu sztuki. Można patrzeć na nią nie jak na zagrożenie („teraz pisarze nie będą już w ogóle potrzebni, bo książki będą pisać same komputery”), ale jako narzędzie do np. wizualizacji pomysłów. Kreatywnego zastosowania narzędzi nie zastąpi działanie maszyny, co jest istotą sformułowania koncepcji kompetencji przyszłości.

Patrząc na całościowe zagadnienie, jakim może być wykorzystanie twórczego pisania w rozwijaniu kompetencji przyszłości, warto zwrócić szczególną uwagę na jego zaletę, która pozwala rozwijać różne umiejętności podczas tych samych ćwiczeń: np. wymyślanie motywacji bohaterów literackich i konsekwencji ich postępowania uczy zarówno kreatywności, jak i pozwala rozwijać empatię i inteligencję emocjonalną. W kontekście rynku pracy może być to kojarzone z cechą taką jak „crossowanie umiejętności”, czyli rozumienie i dostosowywanie do siebie informacji i wiedzy z różnych obszarów¹⁶.

Jeśli chcemy zadbać o to, by współczesna szkoła dobrze uczyła kompetencji przyszłości, włączajmy ich elementy do nauki każdego przedmiotu, czego przykładem może być twórcze pisanie urozmaicające naukę na lekcjach polskiego. Od samych nauczycieli zależy realizowanie konkretnych celów z nimi związanych poprzez dobór odpowiednich ćwiczeń.

Słowa kluczowe: twórcze pisanie, kompetencje przyszłości.

Przypisy:

- ¹ Początek czwartej rewolucji przemysłowej możemy datować na koniec pierwszej dekady XXI wieku. Por. S.M. Kwiatkowski, *Edukacyjny kontekst zmian w zakresie treści i form pracy*, [w:] *Praca i kariera w warunkach nowego millenium. Implikacje dla edukacji*, red. R. Tomaszewska, Bydgoszcz 2020, s. 21.
- ² S.M. Kwiatkowski, *Edukacyjny kontekst zmian...*, dz. cyt., s. 21.
- ³ R. Włoch, K. Śledziewska, S. Rozynek, J. Mazur, Ł. Nawaro, *Kompetencje przyszłości. Jak je kształto-*

wać w elastycznym ekosystemie edukacyjnym, s. 10; <https://www.delab.uw.edu.pl/raporty/kompetencje-przyszlosci-jak-je-ksztaltowac-w-elastycznym-ekosystemie-edukacyjnym/> (dostęp: 12.04.2023).

- ⁴ R. Włoch, K. Śledziewska, S. Rozynek, J. Mazur, Ł. Nawaro, *Kompetencje przyszłości*, dz. cyt., s. 16–17.
- ⁵ Na temat twórczego pisania zob. E. Pętkowska-Grabowska, *Rola twórczego pisania w rozwoju dzieci i młodzieży*, „Hejnał Oświatowy” nr 10/2022, s. 14–15.
- ⁶ K.J. Szmidt, *Kreatywność a standardyzacja: pedagogika twórczości i jej postulaty pod adresem współczesnej szkoły*, [w:] *Kompetencje przyszłości*, red. nauk. S.M. Kwiatkowski, Warszawa 2018, s. 232.
- ⁷ R. Włoch, K. Śledziewska, S. Rozynek, J. Mazur, Ł. Nawaro, *Kompetencje przyszłości*, dz. cyt., s. 17.
- ⁸ J. Fazlagić, *Wspieranie rozwoju kreatywności wśród uczniów*, [w:] *Kompetencje przyszłości*, red. nauk. S.M. Kwiatkowski, Warszawa 2018, s. 253.
- ⁹ K. Robinson, L. Aronica, *Uchwycić żywioł. O tym, jak znalezienie pasji zmienia wszystko*, tłum. A. Baj, Kraków 2012, s. 67.
- ¹⁰ S.M. Kwiatkowski, *Edukacyjny kontekst zmian...*, dz. cyt., s. 23.
- ¹¹ Termin ten ma wiele definicji por. K.A. Knopp, *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu ucznia i nauczyciela*, [w:] *Kompetencje przyszłości*, dz. cyt., s. 418.
- ¹² R. Włoch, K. Śledziewska, S. Rozynek, J. Mazur, Ł. Nawaro, *Kompetencje przyszłości...*, dz. cyt., s. 17.
- ¹³ K.A. Knopp, *Znaczenie inteligencji emocjonalnej...*, dz. cyt., s. 422.
- ¹⁴ R. Tomaszewska, *W kierunku nowej »czasoprzestrzeni« i »wielościwiatów« pracy prognozy dla edukacji*, [w:] *Praca i kariera w warunkach nowego millenium. Implikacje dla edukacji*, red. R. Tomaszewska, Bydgoszcz 2020, s. 52, 54.
- ¹⁵ R. Tomaszewska, *W kierunku nowej »czasoprzestrzeni«...*, dz. cyt., s. 54.
- ¹⁶ R. Gerlach, *Edukacja dla zatrudnienia w pierwszych dekadach nowego Millennium*, [w:] *Praca i kariera w warunkach nowego millenium. Implikacje dla edukacji*, red. R. Tomaszewska, Bydgoszcz 2020, s. 106.

* * *



Edyta Pętkowska-Grabowska – absolwentka Instytutu Historycznego Uniwersytetu Warszawskiego. Obecnie pisze rozprawę doktorską na Wydziale Polonistyki UW. Do jej zainteresowań badawczych należą: literatura dokumentu osobistego, związki pomiędzy polityką, sztuką i literaturą w XVIII i XIX wieku oraz historia Warszawy. Wykładowczyni Uniwersytetu Otwartego UW. Prowadzi warsztaty twórczego pisania dla dorosłych i młodzieży.

Determinanty wyboru drogi edukacyjno-zawodowej

Michał Izworski

Wybór szkoły i zawodu to decyzja, która rzutuje na całe życie. Podjęcie jej należy traktować jako proces, a nie czynność jednorazową. Kluczem do trafnego wyboru jest poznanie siebie.

Kim będziesz, kiedy dorośniesz?

Pytanie to, adresowane do dzieci, wielokrotnie pada z ust dorosłych, a udzielana odpowiedź jest zazwyczaj bardzo precyzyjna. Któż z nas w dzieciństwie nie planował być strażakiem, policjantem, lekarzem czy nauczycielem? Jednak na przestrzeni lat życie weryfikuje dziecięce plany. Bywa że wykonywany przez nas zawód zupełnie różni się od tego, o którym marzyliśmy w dzieciństwie. Ważną rolę na drodze wyboru ścieżki zawodowej odgrywają działania z zakresu doradztwa zawodowego, których celem jest wsparcie dzieci i uczniów w procesie rozpoznawania zainteresowań i predyspozycji zawodowych oraz podejmowania świadomych decyzji edukacyjnych i zawodowych, w tym przygotowania do wyboru kolejnego etapu kształcenia i zawodu¹. Doradztwo zawodowe jest realizowane w różnych formach uzależnionych od etapu edukacji: w przedszkolach – preorientacja zawodowa, w klasach I–VI szkoły podstawowej – orientacja zawodowa, natomiast w klasach VII i VIII szkoły podstawowej, branżowej szkoły I stopnia, liceum ogólnokształcącego i technikum – zajęcia z zakresu doradztwa zawodowego.

Wybór szkoły i zawodu

Wybór szkoły ponadpodstawowej jest ważnym krokiem w planowaniu kariery zawodowej. Determinanty tego wyboru bywają jednak różne i nie zawsze są związane z planami zawodowymi młodzieży. Decyzja o wyborze szkoły ponadpodstawowej powinna być gruntownie przemyślana. Niejednokrotnie wpływa ona nie tylko na dalszy przebieg nauki, ale również na wyuczony i wyko-

nywany zawód. Z tego powodu decyzje o przyszłości edukacyjno-zawodowej traktować należy jako proces, a nie jako czynność jednorazową. Warto więc przeanalizować czynniki wpływające na wybór szkoły ponadpodstawowej. Można je podzielić na wewnętrzne (wynikające m.in. z cech psychofizycznych) oraz zewnętrzne (pochodzące z otoczenia).

Czynniki wewnętrzne	Czynniki zewnętrzne
Zainteresowania	Lokalizacja szkoły (czas i sposób dotarcia)
Zdolności i umiejętności	Oferta edukacyjna
Cechy charakteru	Pozycje w rankingach (m.in. zdawalność matur i egzaminów zawodowych)
Osobowość	Prestiż
Temperament	Opinie o szkole i nauczycielach
Predyspozycje	Wyposażenie szkoły i zaplecze dydaktyczne
Możliwości intelektualne	Wpływ środowiska (rodzina i jej tradycje, rówieśnicy)
Chęć do nauki	Sytuacja finansowa rodziców (np. wyposażenie, koszty dojazdu, zakwaterowanie w internacie)
Stan zdrowia	Sytuacja na rynku pracy (perspektywa pracy, zawody deficytowe, nadwyżkowe)

Opracowanie własne

Do najważniejszych czynników wewnętrznych branych pod uwagę przy wyborze szkoły należą zainteresowania, zdolności i umiejętności. Dzięki

nim potrafimy określić, jakich przedmiotów uczymy się łatwiej i chętniej, a które przysparzają nam problemów. Nie bez znaczenia są również cechy charakteru i osobowość.

Decyzje edukacyjno-zawodowe determinowane są również czynnikami zewnętrznymi. Niekiedy wynikają one z tradycji rodzinnych, czy wręcz presji rodziców. Znaczenie mają również możliwości finansowe rodziców (w przypadku nauki w szkołach artystycznych, sportowych czy mundurowych konieczny jest zakup pomocy dydaktycznych czy poniesienie kosztów dojazdów lub zakwaterowania w internacie). Istotnym czynnikiem jest ponadto perspektywa zawodowa i sytuacja na rynku pracy.

Dr hab. Bożena Wojtasik uważa, że przed podjęciem decyzji edukacyjno-zawodowej „należy przede wszystkim poznać siebie, zawody, rynek pracy i skonfrontować nasze możliwości i preferencje z obszarami zawodowymi i ofertą rynku pracy. Poznanie siebie oznacza ocenę swojej osobowości, posiadanej wiedzy, zainteresowań, wartości i potrzeb, a także możliwości tkwiących w środowisku, w jakim się przebywa. Poznanie obszarów zawodowych dotyczy nie tylko zapoznania się z wymogami, czynnościami czy przeciwwskazaniami do wykonywania zawodów, ale także poznania aktualnej sytuacji gospodarczej, rynku pracy, polityki firm, szkół przygotowujących do danego zawodu, a więc wymagań, egzaminów itp.”². Ponadto, wyróżnia typy osób podejmujących decyzje o swojej przyszłości edukacyjno-zawodowej.

Tabela 1. Decyzje zawodowe a typy osób, które podejmują decyzję zawodową.

Poznanie siebie	Poznanie zawodów	„Ja w zawodzie”	Typy osób podejmujących decyzję edukacyjno-zawodową
TAK	TAK	TAK	I. Zdecydowana
TAK	TAK	NIE	II. Ciągłe poszukująca (nie potrafi skonfrontować siebie z wymaganiami w zawodach i na rynku pracy)
TAK	NIE	NIE	III. Niedoinformowana (niezorientowana w zawodach i na rynku pracy)
NIE	TAK	NIE	IV. Nieznająca siebie (zorientowana w zawodach, ale nie zna siebie)
NIE	NIE	TAK	V. Nieadekwatna (nie zna zawodów i siebie, pewna, że w każdym sobie poradzi)
NIE	NIE	NIE	VI. Zupełnie niezdecydowana (nie zna siebie i zawodów, nie umie skonfrontować siebie z zawodami i rynkiem pracy)

Źródło: B. Wojtasik, *Podstawy poradnictwa kariery. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa 2011

Jedynie osoba zdecydowana (typ I) jest w stanie podjąć trafną decyzję, natomiast pozostałe (II–VI) na swojej drodze napotkają mniejsze lub większe przeszkody³, gdyż wybór szkoły i zawodu obarczony jest ryzykiem. Z jednej strony dotyczy ono możliwości ucznia i wewnętrznego przekonania, że chce się kształcić w określonym zawodzie, z drugiej strony jest związane z nieprzewidywalnością rynku pracy. Zdaniem dr. Andrzeja Zbonikowskiego „największe ryzyko podjęcia nieadekwatnej decyzji wiąże się jednak z nieznanością samego siebie – własnych predyspozycji, zdolności, osobowości, preferowanych wartości czy indywidualnych potrzeb. (...) Sytuacja, gdy osoba radząca się »zna« siebie i zawody, a mimo to jest niezdecydowana, jest *de facto* psychologiczną sytuacją deficytu samoświadomości”⁴.

Rodzic jako „doradca zawodowy”

Rodzina jako podstawowa grupa społeczna pełni wiele ważnych funkcji i zadań związanych zarówno z wychowaniem, jak też rozwojem każdego człowieka. Bez względu na to, w jaki sposób funkcjonuje, kształtuje ona postawy i determinuje zachowania jej członków. Prof. B. Wojtasik twierdzi, że dla młodego człowieka wsparcie rodziców jako „doradców zawodowych” i okazywane przez nich zainteresowanie, zrozumienie i cierpliwość liczą się bardziej od kompetencji profesjonalnego doradcy, który na ogół nie zna dziecka⁵. Pozytywny wpływ rodziny na podejmowane decyzje edukacyjno-zawodowe związany jest m.in. z udzielaniem wskazówek, sugestii, motywowaniem i utwierdzaniem dziecka w przekonaniu o słuszności podjętej przez nie decyzji.

Członkowie rodziny mogą mieć również negatywny wpływ na decyzje młodego człowieka, polegający m.in. na pouczaniu, odradzaniu, czy wręcz zniechęcaniu do niektórych zawodów poprzez ich stygmatyzowanie. Prof. Henryk Pielka uważa, że „rodzice, dla których praca nie jest źródłem zadowolenia, ale pozbawionym wartości obowiązkiem, prezentują postawę wpływającą destrukcyjnie na kształtowanie się stosunku dziecka do pracy i określonych zawodów”⁶. Negatywnie na dziecko działać będzie również próba narzucenia decyzji edukacyjno-zawodowej, co może wynikać z niespełnionych ambicji rodziców. Reasumując, proces decyzyjny dotyczący wyboru szkoły i zawodu to wyzwanie zarówno dla uczniów, rodziców, nauczycieli i doradców zawodowych. Wspólnie należy zadbać o to, by zakończył się sukcesem młodego człowieka na rynku pracy.

Słowa kluczowe: wybór szkoły i zawodu, doradztwo zawodowe.

Przypisy:

- ¹ Art. 26a ust. 1 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2017 roku, poz. 59 z późn. zm.).
- ² B. Wojtasik, *Podstawy poradnictwa kariery. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa 2011, s. 40.
- ³ Tamże, s. 40.
- ⁴ A. Zbonikowski, *Ryzyko jako współczesny wymiar decyzji edukacyjno-zawodowych młodzieży*, „Zarządzanie innowacyjne w gospodarce i biznesie” nr 2(27)/2018, s. 109.

„Zarządzanie innowacyjne w gospodarce i biznesie” nr 2(27)/2018, s. 109.

⁵ B. Wojtasik, *Podstawy poradnictwa ...*, dz. cyt., s. 107.

⁶ H. Pielka, *Rodzina – wybór zawodu – szkoła*, „Roczniki Socjologii Rodziny” t. XII/2000, s. 98.

Bibliografia:

- Bańka A.: *Psychologiczne doradztwo karier*. Poznań: Print-B, 2007.
- Czerwińska-Jasiewicz M.: *Psychologiczne problemy wyboru zawodu*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, 1991.
- Pielka H.: *Rodzina – wybór zawodu – szkoła*, „Roczniki Socjologii Rodziny” t. XII/2000.
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2017 roku, poz. 59 z późn. zm.).
- Wojtasik B.: *Podstawy poradnictwa kariery. Poradnik dla nauczycieli*. Warszawa: Krajowy Ośrodek Wsparcia Edukacji Zawodowej i Ustawicznej, 2011.
- Zbonikowski A.: *Ryzyko jako współczesny wymiar decyzji edukacyjno-zawodowych młodzieży*. „Zarządzanie innowacyjne w gospodarce i biznesie” nr 2(27)/2018.

* * *



Michał Izworski – nauczyciel podstaw przedsiębiorczości i przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół Ekonomicznych w Nowym Sączu.



Praca, fot. T. Miroshnichenko, www.pexels.com

Zapraszamy do MCDN

- Sieć współpracy nauczycieli przedmiotów zawodowych dla nauczycieli przedmiotów zawodowych szkół ponadpodstawowych (zakres terytorialny – miasto Kraków i powiaty: krakowski, olkuski) – koordynator: Zbigniew Porada, kontakt: z.porada@mcdn.edu.pl
- Sieć nauczycieli teoretycznych i praktycznych przedmiotów zawodowych szkół ponadpodstawowych (zakres terytorialny – powiaty: nowosądecki, limanowski, gorlicki i miasto Nowy Sącz) – koordynator: Adam Szewczyk, kontakt: a.szewczyk@mcdn.edu.pl
- Sieć nauczycieli przedmiotów zawodowych dla nauczycieli przedmiotów zawodowych szkół branżowych (zakres terytorialny – powiaty: chrzanowski, oświęcimski, wadowicki, myślenicki) – koordynator: Monika Wróbel, kontakt: m.wrobel@mcdn.edu.pl

Kształcenie zawodowe – klucz pewnego sukcesu w niepewnych czasach

dr Michał Rudnicki

Praktyczna nauka zawodu jako przykład wyboru dla dobrego i mądrego życia.

Człowiekowi praktycznie od urodzenia towarzyszy potrzeba podejmowania decyzji. Wybory te dotyczą spraw codziennych, niemających znaczenia z perspektywy czasu. Jednakże raz na jakiś czas zdarzają się sytuacje, w których trzeba dokonać wyboru o znaczeniu strategicznym – mającego swoje konsekwencje dla przyszłości i którego skutki obserwowane są przez długi czas. Jednym z takich wyborów jest decyzja co do ścieżki kształcenia, gdzie wśród dostępnych opcji jest możliwość nauki zawodu w szkole ponadpodstawowej. Pomijając różne motywy i uwarunkowania, którymi kierują się młodzi ludzie, decydując się na

formułę kształcenia zawodowego, jest to wybór, który nierzadko decyduje o całej zawodowej przyszłości. Podstawową zaletą i przewagą tej ścieżki edukacyjnej jest fakt, że uczniowie w procesie kształcenia nabywają praktyczną wiedzę i umiejętności do wykonywania określonego zawodu, potwierdzoną zdaniem kwalifikacji. W trakcie nauki zdobywają nie tylko wiedzę ogólną przygotowującą ich do egzaminu dojrzałości, ale przede wszystkim nabywają uprawnienia do pracy w danej branży, stając się wykwalifikowaną kadrą gotową do wzmocnienia rynku pracy. Po zakończeniu procesu edukacji absolwent jest gotowy do pracy, a w przypadku chęci kontynuowania nauki z powodzeniem może iść na studia wyższe w trybie stacjonarnym lub niestacjonarnym, godząc naukę z pracą.

Co więcej, proces edukacyjny w szkołach kształcących zawodowo jest przy tym tak zorganizowany, że bardzo duży nacisk położony jest na praktyczny aspekt zajęć – zarówno w zakresie treści kształcenia przekazywanych przez nauczycieli (nieradko praktyków z danej branży), jak i kontakt z otoczeniem biznesowym, np. w zakresie realizacji praktyk. Szkoły edukujące zawodowo zazwyczaj mają dużo bardziej rozbudowaną sieć współpracy z otoczeniem biznesowym, co umożliwia uczniom nabycie cennego doświadczenia jeszcze na etapie nauki.

Te korzyści potwierdzają zresztą wyniki badań przeprowadzanych rokrocznie od 2014 roku wśród absolwentów Zespołu Szkół Ekonomicznych nr 2 w Krakowie – największej krakowskiej szkoły średniego szczebla kształcącej zawodowo w klasach o 7 różnych specjalnościach. Wyniki badań przedstawione poniżej obejmują lata 2019–2022, co pozwoliło uzyskać próbę 260 respondentów. Uzyskane rezultaty pokazują, że blisko 35% absolwentów pracuje w wyuczonym zawodzie. Jed-



Wykład inauguracyjny dla uczniów ZSE nr 2 w Krakowie. Na zdjęciu: dr hab. J. Berbeka, prof. UEK, fot. autora

nocześnie wysoki udział absolwentów, bo ponad 2/3 stanowią ci, którzy kontynuują naukę na studiach – najczęściej w trybie niestacjonarnym, często zdobywając wiedzę w specjalnościach, w których mają już kwalifikacje z technikum. Należy przy tym podkreślić, że w 2019 roku (czyli ostatnim roczniku przed pojawieniem się pandemii i przejściu na dany etap edukacji na nauczanie zdalne) odsetek ten wyniósł 50%. Jednocześnie wśród pozostałych (niepracujących jeszcze w wyuczonym zawodzie) blisko 25% respondentów będzie szukać pracy zgodnie z pozyskaną wiedzą i kompetencjami w procesie kształcenia.

Absolwenci wskazują przy tym, że poza znajomością języków obcych oraz czynnikami osobistymi i behawioralnymi (np. kultura osobista, prezencja, dyspozycyjność, sumienność) w znacznym stopniu pożądane jest przez pracodawców posiadanie dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe. Co interesujące, w procesie poszukiwania wymarzonej i wyuczonej pracy, wyżej oceniają oni przydatność świadectwa ukończenia szkoły niż świadectwa maturalnego. Spośród umiejętności, które w największym stopniu rozwinęło kształcenie zawodowe, respondenci wskazali organizację i ocenę własnej pracy, samodzielne rozwiązywanie problemów czy planowanie własnego rozwoju. Szczególnego podkreślenia wymaga fakt, że ponad 60% absolwentów oce-

niło swoje przygotowanie do pracy jako dobre i bardzo dobre, a 4 na 5 badanych ponownie wybrałoby tę samą szkołę.

Powyższe wyniki potwierdzają skuteczność kształcenia zawodowego w staraniach o uzyskanie wymarzonej pracy. Ma to szczególne znaczenie w obliczu ostatnich dynamicznych zmian, jakim podlega nie tylko rynek pracy, ale cała gospodarka. Pandemia, sytuacja polityczna, niepewność związana z wojną w Ukrainie, inflacja czy kryzys gospodarczy to zjawiska makroekonomiczne bezpośrednio oddziałujące na każdego z nas. Niewątpliwie uzyskanie praktycznej wiedzy w zakresie możliwości wykonywania danego zawodu poprawia sytuację absolwentów na rynku pracy, czyniąc ich bardziej elastycznymi na obecne i nowe wyzwania w przyszłości.

Słowa kluczowe: kształcenie zawodowe, mądre wybory, sukces zawodowy.

* * *



Dr Michał Rudnicki jest pracownikiem naukowym zatrudnionym na stanowisku adiunkta w Katedrze Turystyki Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie oraz nauczycielem przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół Ekonomicznych nr 2.

Zintegrowana Strategia Umiejętności 2030

Jednym z podstawowych kierunków realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2022/2023 jest doskonalenie systemu kształcenia zawodowego we współpracy z pracodawcami – wdrażanie Zintegrowanej Strategii Umiejętności 2030. Czym jest Zintegrowana Strategia Umiejętności 2030 (ZSU 2030)? Stanowi uchwałę nr 195/2020, która 31 grudnia 2020 roku została przyjęta przez Radę Ministrów. Dokument uwzględnia wymogi wynikające z Umowy Partnerstwa, rekomendacji raportu Strategia Umiejętności OECD: Polska oraz założeń Nowego Europejskiego Programu na rzecz Umiejętności.

Dokument określa 8 obszarów strategicznych polityki na rzecz rozwoju umiejętności: umiejęt-

ści podstawowe, przekrojowe i zawodowe dzieci, młodzieży i osób dorosłych; rozwijanie umiejętności w edukacji formalnej – kadry zarządzające; rozwijanie umiejętności w edukacji formalnej – kadry uczące; rozwijanie umiejętności poza edukacją formalną; rozwijanie i wykorzystanie umiejętności w miejscu pracy; doradztwo zawodowe; współpraca pracodawców z edukacją formalną i pozaformalną; planowanie uczenia się przez całe życie i potwierdzanie umiejętności. Zapisy ZSU 2030 stanowią podstawę do określenia planów zagospodarowania funduszy krajowych i europejskich. Odgrywają także ważną rolę w planowaniu projektów i programów przez dysponentów poszczególnych części.

Źródło: www.ore.edu.pl

O szkolnictwie zawodowym i głównych zadaniach edukacji technicznej z prof. dr. hab. Henrykiem Nogą, dyrektorem Instytutu Nauk Technicznych UP w Krakowie, rozmawia mgr inż. Zbigniew Porada



prof. dr. hab. Henryk Noga

Obecnie sytuacja szkolnictwa zawodowego zmienia się wraz ze specjalizacją oraz przemianami rynku pracy. Jak Pan Profesor ocenia sytuację szkolnictwa zawodowego?

Zmiany rynku pracy, zmiany w obszarze towarów i usług, funkcjonowanie w cywilizacji informacyjnej implikują zapotrzebowanie na pracowników o wysokich i często bardzo wąskich kwalifikacjach, pracowników, którzy jednocześnie będą mieć motywację do ciągłego doksztalcania się. Dodatkowe znaczenie ma tu także konkurencyjność na rynku pracy, czy też patrząc z innej perspektywy, po prostu bezrobocie realnie występujące bądź też wizja pozostania bez pracy.

Modernizacja szkolnictwa zawodowego jest wyzwaniem z powyższych powodów, ale także dlatego, że szkolnictwo zawodowe oparte zostało na założeniach cywilizacji industrialnej, w której kategoriami dominującymi były kapitał oraz energia, nie zaś, jak to jest w chwili obecnej, informacja, dostęp do niej, umiejętność wyboru informacji prawdziwej bądź umiejętność przetwarzania informacji. Ponadto niezwykle wąskie specjalizacje

sprawiają, że obecnie to zakład pracy umożliwia poszerzenie kompetencji pracownikowi, który będzie podejmował określone zadania. To zakład pracy przygotowuje pracownika wedle własnego zapotrzebowania oraz oczekiwań. W Instytucie Nauk Technicznych Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie podpisane z wieloma firmami umowy współpracy umożliwiają odbywanie praktyk przez naszych studentów, studentów, którzy niejednokrotnie po ukończeniu studiów podejmują pracę w tychże firmach.

Jakie Pana zdaniem są główne zadania edukacji technicznej? Czy są one odpowiedzią na potrzeby rynku pracy?

Nowoczesna szkoła to szkoła, w której edukacja techniczna ma właściwe sobie miejsce i właściwy nowoczesny wymiar. Edukacja techniczna spełnia wiele różnych funkcji. Tu należałoby rozpatrywać określone etapy tego jakże ważnego obszaru edukacji, i tak dla przykładu, w szkole podstawowej uczeń nabywa bardzo podstawowej wiedzy i umiejętności. Jednocześnie wówczas kształtują się takie postawy ucznia, które będą miały znaczenie na późniejszym etapie kształcenia oraz dla sukcesu w wyborze zawodu i być może w ogóle w pracy zawodowej. Na tym bowiem etapie młody człowiek uczy się staranności, pilności, cierpliwości czy precyzji ręki. Jest to też okazja do analizy różnych obszarów techniki, z którymi uczeń może później mieć do czynienia, wybierając dalszy etap specjalistycznego kształcenia lub po prostu wybierając zawód, czy też określony obszar działalności zawodowej.

Z kolei edukacja techniczna na poziomie szkoły średniej, czy też na poziomie akademickim jest najczęściej przygotowaniem do wykonywania

określonego zawodu. Analiza ewolucji edukacji technicznej pozwala wyróżnić różne etapy lub fazy, w których kładziono określony nacisk bądź to na umiejętności praktyczne, bądź to traktowano edukację techniczną jako element mający znaczenie dla integralnego rozwoju. Obecnie, wykorzystując zainteresowania uczniów, niejednokrotnie wkomponowuje się kształtowanie kompetencji informatycznych i traktuje powyższe kompetencje jako element edukacji ogólnotechnicznej. Niektórzy dydaktycy nauczania przedmiotów technicznych podnoszą także wagę humanistycznego wymiaru edukacji technicznej.

Dla edukacji technicznej istotne jest umiejętne określenie językowe danego zagadnienia, znajomość podstaw języka obcego w danej branży, umiejętności czytania schematów i piktogramów, wyboru właściwych oraz potrzebnych informacji, uczenie się umiejętności etycznego zachowania w konkretnych sytuacjach technicznych, wreszcie uczenie się umiejętności funkcjonowania w określonej kulturze organizacyjnej i ekonomicznej. To uczy również bycia racjonalnym konsumentem dóbr technicznych, także konsumentem uwzględniającym wiedzę kształtującą świadomość ekologiczną.

Jakie obecnie dominują koncepcje w związku z edukacją techniczną?

Obecnie dydaktyka nauczania przedmiotów technicznych stoi przed wieloma wyzwaniami zarówno natury teoretycznej, jak i praktycznej. Z jednej strony konieczne wydają się badania nad edukacją techniczną w celu wypracowania nowego modelu. Wynika to zarówno z przemian społeczno-kulturowych, jak szybkiego rozwoju różnych gałęzi techniki. Nowy model edukacji technicznej powinien ujmować edukację techniczną jako kategorię edukacji na wszystkich szczeblach, powinna to zatem być edukacja powszechna uwzględniająca wszystkie etapy kształcenia, jednocześnie ukazująca technikę jako zjawisko cywilizacyjne. Jednocześnie humanistyczny wymiar takiej edukacji winien podkreślać służebność techniki i jej wytworów wobec człowieka.

Czy Instytut Nauk Technicznych jest przygotowany do kształcenia przyszłych nauczycieli? Jaką ofertę dydaktyczną proponuje Instytut?

Instytut Nauk Technicznych ma bardzo długą tradycję w kształceniu nauczycieli. Przez lata zmienialiśmy i unowocześnialiśmy ofertę w tym zakresie, proponując studia stacjonarne i niestacjonarne oraz studia podyplomowe. Dla przykładu obecnie Instytut proponuje w ramach kierunku edukacja techniczno-informatyczna, specjalność nauczycielską technikę z informatyką. Proponujemy także specjalności nienauczycielskie, które są obecnie częściej wybierane. Prowadzone przez naszą Uczelnię badania jednoznacznie wskazują, że absolwenci naszych kierunków bez problemu znajdują pracę. Z kolei absolwenci specjalności nauczycielskich podejmują pracę najczęściej w szkołach, zaś absolwenci innych specjalności podejmują pracę w różnego rodzaju firmach, często pracując na stanowiskach wymagających zarówno wiedzy merytorycznej związanej z techniką, kompetencji informatycznych oraz kompetencji społecznych.

Na pytanie o motywację podejmowania studiów w naszym Instytucie studiumy wskazują: dążenie do zdobycia wyższej pozycji społecznej, atrakcyjny program nauczania, dobrze wyposażone pracownie i laboratoria. Absolwenci naszych kierunków mają szeroką wiedzę techniczną związaną ze specyfiką kierunku oraz wiedzę psychopedagogiczną i metodyczną. Badani studenci podkreślają, że po ukończeniu studiów liczą na bardzo dobrze płatną pracę. Podkreślić należy, że studiumy u nas studenci nie tylko z Małopolski, ale także ze Śląska, Podkarpacia, a nawet z Wielkopolski. Kursy z naszej oferty bardzo często wybierają także studenci z programu Erasmus.

Instytut Nauk Technicznych współpracuje z wieloma podmiotami, jak układa się powyższa współpraca i czemu ona służy?

Rzeczywiście Instytut Nauk Technicznych współpracuje z kilkudziesięcioma podmiotami, przeważnie są to różnego rodzaju firmy, które są dla nas interesariuszami zewnętrznymi, a więc podmiotami, które opiniują nasze plany i programy studiów, doradzając optymalne rozwiązania w tym zakresie. W powyższych instytucjach nasi studenci także mogą odbywać praktyki zawodowe. Współpracujemy także i jesteśmy otwarci na współpracę z uczelniami w kraju i za granicą. Obecnie współpracujemy z kilkudziesięcioma uczelniami w Polsce, Słowacji, Czechach i innych krajach. Współ-

działanie umożliwia zdobywanie doświadczeń i zapoznanie się z dobrymi praktykami realizowanymi w konkretnych podmiotach.

Współpraca z różnorakimi podmiotami i analiza dobrych praktyk, oczekiwania studentów dotyczące nowoczesnych form kształcenia, wreszcie oczekiwania potencjalnych pracodawców to obszary, w których w naszym Instytucie prowadzone są badania dotyczące uwarunkowań edukacji technicznej. Badania dotyczą także ukrytego programu edukacji technicznej, percepcji treści technicznych, twórczości technicznej. Istotne wydają się analizy dotyczące zainteresowaniem treściami technicznymi oraz nowymi metodami edukacyjnymi. W dobie powszechnego dostępu do Internetu aktywizowanie uczniów poprzez zastosowanie dobrze dobranych metod kształcenia ma bezpośredni związek z zainteresowaniem techniką oraz percepcją treści. Na uwagę zasługują metody: ARZW, metoda „czarnej skrzynki”, metoda „super bubel”, metoda 635 czy też metoda delficka i inne. Oczywiście aktywizowanie uczniów, także w kontekście edukacji technicznej, jest ciągle aktualnym wyzwaniem dla nauczycieli, zapewne dla wszystkich nauczycieli.

Dziękuję za rozmowę.

Prof. dr hab. Henryk Noga jest dyrektorem Instytutu Nauk Technicznych w Uniwersytecie Pedagogicznym im. KEN w Krakowie oraz kierownikiem Katedry Edukacji Technicznej i Informatycznej. Zainteresowania naukowe Pana Profesora koncentrują wokół problematyki mass mediów i multimedialnych, pedagogiki rodziny, socjalizacyjno-wychowawczej funkcji edukacji technicznej oraz zagadnień dydaktyki nauczania przedmiotów technicznych. Był opiekunem ponad sześciuset prac magisterskich i inżynierskich oraz kilkunastu prac doktorskich. Współpracuje z wieloma szkołami średnimi oraz uniwersytetami w Polsce i za granicą. Autor kilkunastu książek oraz ponad trzystu artykułów naukowych.

Słowa kluczowe: szkolnictwo zawodowe, edukacja techniczna.

* * *



Mgr inż. Zbigniew Porada – pracuje w Zespole Szkół nr 1 im. św. Rafała Kalinowskiego w Krakowie, naucza przedmiotów zawodowych na kierunkach technik elektroniki, techniki mechatroniki, techniki informatyki. Jest nauczycielem doradcą metodycznym ds. przedmiotów zawodowych MCDN Ośrodek w Krakowie.

Pierwsze e-materiały do kształcenia zawodowego na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej

Pierwsze e-materiały do kształcenia zawodowego są już dostępne dla wszystkich zainteresowanych na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej. W zakładce *Kształcenie zawodowe* można znaleźć interaktywne i zgodne z aktualną podstawą programową e-materiały opracowane dla wybranych kwalifikacji i zawodów kształcenia zawodowego.

Dotychczas udostępnione zostały e-materiały do niektórych zawodów z następujących branż: audiowizualnej (AUD), budowlanej (BUD), chemicznej (CHM), ekonomiczno-administracyjnej (EKA), górniczo-wiertniczej (GIW), handlowej (HAN), hotelarsko-gastronomiczno-turystycznej (HGT), leśnej (LES), ochrony i bezpieczeństwa osób i mienia (BPO), ogrodniczej (OGR), opieki

zdrowotnej (MED), poligraficznej (PGF), pomocy społecznej (SPO), przemysłu mody (MOD), rolno-hodowlanej (ROL), rybactwa (RYB), spożywczej (SPC), transportu wodnego (TWO). Kolejne e-materiały będą sukcesywnie publikowane. Zapraszamy do aktywnego wykorzystywania e-materiałów na zajęciach.

Źródło: www.ore.edu.pl



Kształcenie umiejętności zawodowych wobec potrzeb rynku pracy



Fot. R. Asmussen, www.pexels.com

Zbigniew Porada

Współczesna edukacja powinna uwzględniać zmieniające się potrzeby rynku pracy, w tym także potrzeby obecnych i przyszłych pracowników i pracodawców.

Dla młodzieży możliwość kształcenia zawodowego może być interesująca, praktyczna i kreatywna. W kształceniu zawodowym nacisk położony jest na umiejętności praktyczne, które mogą pomóc odkryć talenty drzemiące w szkolonych osobach. Kształcenie zawodowe może otworzyć drogę do znalezienia pracy. Pomaga kształtować potencjalnych pracowników dla przedsiębiorców i organizacji, dając uczącym się umiejętności pasujące do potrzeb branży. Inwestowanie bezpośrednio w kształcenie i szkolenie zawodowe pozwala także osobom już zatrudnionym poprawić swoje umiejętności, pomagając przedsiębiorstwom i organizacjom pozostać konkurencyjnymi i rozwijać się. W artykule przedstawiono i zdefiniowano obszary kształcenia umiejętności, w tym złasz-

cza zawodowych, w kontekście zapotrzebowania płynącego z rynku pracy oraz zwrócono uwagę na działania w tym zakresie, wynikające z przynależności Polski do Unii Europejskiej, która moderuje również obszar kształcenia zawodowego i stymuluje jego rozwój.

Kształcenie umiejętności zawodowych wobec potrzeb rynku pracy w Polsce i Unii Europejskiej

Umiejętności są obszarem działania zarówno administracji publicznej, sektora prywatnego, organizacji obywatelskich, akademickich i wielu innych. Już teraz podejmowanych jest w Polsce i Unii Europejskiej wiele inicjatyw na rzecz rozwoju umiejętności.

Komisja Europejska zapowiada wsparcie Państw Członkowskich w stworzeniu krajowych strategii umiejętności.

Komisja Europejska proponuje m.in:

- nową wizję kształcenia i szkolenia zawodowego, które będzie wyposażać obywateli w umiejętności zapewniające dobre prosperowanie na rynku pracy, w tym umiejętności przekrojowe;
- większy nacisk na współpracę z pracodawcami i mobilność pracowników, a także wyrównywanie szans pomiędzy płciami i włączenie w nowoczesne kształcenie zawodowe słabszych grup społecznych;
- wyznaczenie jasnych celów dla kształcenia i szkolenia zawodowego, skoncentrowanych na zwiększaniu dostępności do uczenia się, mobilności w miejscu pracy, a także zatrudnienia absolwentów szkół zawodowych.

Rozwój nowoczesnych technologii, starzejące się społeczeństwo, transformacja rynku pracy, a także wprowadzenie Europejskiego Zielonego Ładu mają istotny wpływ na potrzebę kształtowania umiejętności. Słowo „umiejętność” oznacza wrodzoną lub nabytą zdolność do zręcznego radzenia sobie z czymś oraz do prawidłowego i sprawnego wykonywania określonego rodzaju czynności, zadania lub funkcji. Posiadanie danej umiejętności wiąże się z wykorzystywaniem w działaniu odpowiedniej wiedzy teoretycznej i praktycznej oraz stosowaniu się do norm społecznych. Każda umiejętność jest efektem procesu uczenia się w ramach zorganizowanego kształcenia, podczas wykonywania pracy lub dzięki aktywności innego typu. Umiejętności zawsze zawierają pewne elementy wiedzy oraz są składnikiem kompetencji społecznych.

W ustawie o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji „umiejętność” definiuje się jako „przyswojoną w procesie uczenia się zdolność do wykonywania zadań i rozwiązywania problemów właściwych dla dziedziny uczenia się lub działalności zawodowej”. W kontekście Europejskiej Ramy Kwalifikacji umiejętności określa się jako poznawcze (obejmujące myślenie logiczne, intuicyjne i kreatywne) lub praktyczne (obejmujące sprawność manualną i korzystanie z metod, materiałów, narzędzi i instrumentów). Umiejętności oznaczają zdolność do

stosowania wiedzy korzystania z know-how w celu wykonywania zadań i rozwiązywania problemów.

Zachodzące współcześnie zmiany społeczne, a wśród nich globalizacja, rozwój technologii, starzejące się społeczeństwo, wzrost migracji, urbanizacji czy zielonej ekonomii nie tylko kształtują krajobraz społeczno-gospodarczy współczesnego świata, ale wskazują na umiejętności warunkujące sukces w społeczeństwie i na rynku pracy. Umiejętności przyszłości stanowią odpowiedź na potrzebę trwałego wzrostu gospodarczego sprzyjającego włączeniu społecznemu, spójności społecznej i dalszego rozwijania kultury demokratycznej. W kontekście umiejętności przyszłości istotne wydaje się szczególne zwrócenie uwagi na umiejętność krytycznego i kompleksowego rozwiązywania problemów, umiejętność pracy zespołowej, zdolność adaptacji do nowych warunków, umiejętności przywódcze oraz te związane z postawami otwartości i tolerancji w dobie wielokulturowości.

Wykształcenie odpowiadające potrzebom rynku pracy staje się celem edukacji młodych ludzi i pracowników, którzy chcą dopasować się do zmian zachodzących na rynku pracy. Współczesna edukacja powinna uwzględniać zmieniające się potrzeby rynku pracy, w tym także potrzeby obecnych i przyszłych pracowników i pracodawców. Do najważniejszych zmian, jakie zachodzą na rynku pracy w Polsce, należą zmiany potencjału pracowników wynikające z przemian demograficznych oraz zmiany profilu i sposobu produkcji, będące konsekwencją rewolucji przemysłowej 4.0. Malejąca podaż pracowników w konsekwencji zmian demograficznych oraz wzrastające wymagania wobec pracowników z różnym poziomem wykształcenia, spowodowane rozwojem technologicznym i gospodarczym wymuszają poszerzanie umiejętności i kompetencji w ciągu całej aktywności zawodowej.

Wzrośnie znaczenie edukacji przez całe życie (*lifelong learning*) zarówno w zakresie edukacji formalnej, jak i nieformalnej. Ta koncepcja jest jedną z priorytetowych w Unii Europejskiej, taką też powinna stać się w Polsce. Koncepcja *lifelong learning* pozwala społeczeństwu sprostać wyzwaniom współczesności: rozwojowi technologicznemu, zmianom społeczno-kulturowym i światowej integracji. Edukacja przez całe życie wspiera przepływ pracowników między sektorami gospodarki oraz

ułatwia mobilność ludności. Aktywizacja zawodowa, przekwalifikowanie i zapobieganie wykluczeniu zawodowemu, które są głównymi przesłankami działania edukacji przez całe życie, mogą stać się obszarami kluczowymi dla rynku pracy.

W badaniu „Barometr zawodów” wyróżniono zawody stale deficytowe, do których należą: zawody z branży produkcyjnej (operatorzy obrabiarzek skrawających, spawacze, krawcy, pracownicy produkcji odzieży), zawody budowlane (cieśle i stolarze budowlani, blacharze i dekarze budowlani), zawody branży transportowej (kierowcy autobusów i ciężarówek, kierowcy ciągników siodłowych), a także samodzielni księgowi, pielęgniarki i szefowie kuchni. Wzrasta zapotrzebowanie na umiejętności z branży IT (techniki informatycznej) i ICT (techniki informacyjno-komunikacyjnej). Zakłada się, że nowe zawody, które pojawią się w odpowiedzi na zmiany w gospodarce, będą wymagały umiejętności ICT, a coraz więcej istniejących zawodów będzie wspieranych przez umiejętności informatyczne. Zmieniający się rynek pracy narzuci albo wymusi zmiany w systemie edukacji. Przykład sektora ICT jest tylko jednym z wielu, chociaż obecnie jest to bardzo chłonny sektor. W najbliższej przyszłości chłonność rynku pracy związanego z tym sektorem będzie wzrastać. Przyczyni się do tego informatyzacja wielu czynności i zawodów, która spowoduje wzrost zapotrzebowania na specjalistów ICT.

Na zachodzące zmiany na rynku pracy reaguje Ministerstwo Edukacji i Nauki, które w 2022 roku po raz czwarty na swojej stronie internetowej zamieściło obwieszczenie *Prognoza zapotrzebowania na pracowników w zawodach szkolnictwa branżowego*. Prognoza ta zawiera alfabetyczny wykaz 30 zawodów, dla których ze względu na znaczenie dla rozwoju państwa jest przewidywane szczególne zapotrzebowanie na rynku pracy. Ma ona na celu wspomaganie szkolnictwa branżowego. Z informacji tam zawartej dowiadujemy się, które zawody w danym roku kalendarzowym są deficytowe na krajowym rynku pracy i w których zawodach warto w Polsce się kształcić. W ten sposób Ministerstwo stara się wpłynąć na ukierunkowanie rozwoju szkolnictwa branżowego, a jednocześnie przyczynić się do spadku bezrobocia wśród absolwentów szkół prowadzących kształcenie zawodowe.

Z inicjatywy MEiN w całej Polsce ma powstać 120 Branżowych Centrów Umiejętności (BCU) –

publicznych i niepublicznych, które będą ośrodkami kształcenia, szkolenia i egzaminowania, dostępnymi dla uczniów, studentów, pracowników branż i innych osób uczących się. BCU będą angażowały poszczególne branże w rozwój umiejętności oraz wspierały współpracę między kształceniem zawodowym, w tym na poziomie szkolnictwa wyższego, a biznesem i pracodawcami. Celem proponowanych zmian jest przygotowanie kadr na potrzeby nowoczesnej gospodarki i funkcjonowania w sytuacjach kryzysowych, przez wzmocnienie oraz konsolidację działań na rzecz rozwoju umiejętności i kwalifikacji w trzech obszarach (kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego i uczenia się przez całe życie), a tym samym rozwój szkolnictwa branżowego w Polsce.

Dla młodzieży możliwość kształcenia zawodowego może być interesująca, praktyczna i kreatywna

To, co odróżnia BCU od innych, już istniejących placówek, to jego unikatowy charakter, który wynika z jednej strony z silnego wyspecjalizowania BCU w danej dziedzinie zawodowej, a z drugiej strony – ze struktury organizacyjnej centrum, którego działalność będzie nierozzerwalnie związana z ogólnopolską organizacją branżową właściwą dla tej dziedziny zawodowej.

Analizy potrzeb rynku pracy wykazują, że poza przygotowaniem zawodowym bardzo cenne są kompetencje miękkie, umiejętności społeczne. Przy bardzo dobrym przygotowaniu formalnym pracowników to kompetencje miękkie decydują o tym, kto będzie zatrudniony. Wśród wielu pożądanых elementów można wskazać umiejętności zawodowe, które są szczególnie cenione przez pracodawców niezależnie od branży, a należą do nich m.in.:

1) Komunikacja.

Zależnie od zawodu, komunikacja może oznaczać bycie dobrym mówcą lub dobrym redaktorem. Umiejętność ta wymaga pewności siebie w rozmowie z ludźmi – twarzą w twarz bądź przez telefon. Wymaga to też pisania na tyle dobrze, aby zostać dobrze zrozumianym w mailach czy notatkach.

2) Praca w zespole.

Posiadający tę umiejętność to osoby, które do-

brze radzą sobie w pracy z ludźmi – zarówno ze współpracownikami, jak i pozostałymi osobami, z którymi kontaktu wymaga ich praca.

3) Rozwiązywanie problemów.

Ta umiejętność to nic innego jak skuteczne znajdowanie rozwiązań w przypadku trudności bieżących, jak i większych niepowodzeń oraz zdolność jasnej i klarownej oceny zaistniałej sytuacji.

4) Inicjatywa i przedsiębiorczość.

Kreatywne myślenie i dążenie do ciągłego udoskonalania – to główne cechy charakteryzujące osobę przedsiębiorczą. Ma ona zdolność spojrzenia na szerszy obraz sytuacji i dopasowania do niego swojego stylu pracy.

5) Planowanie i organizacja.

Dobry organizator wie, co jest niezbędne do wykonania danej pracy, wie, kiedy należy dane czynności wykonać i w jaki sposób zrobić to efektywnie. Zajmuje się również opracowywaniem harmonogramów projektów i dotrzymywaniem terminów.

6) Samodzielność w pracy.

Zarządzanie sobą, samozarządzanie, *self-management* – kilka wersji, które znaczą nic innego jak umiejętność samodzielnej pracy bez konieczności kontroli wykonywanych zadań przez przełożonego. Odpowiednie zarządzanie sobą to dotrzymywanie terminów, umiejętność delegowania zadań i sprawdzenia poprawności wykonania.

7) Nauka.

Umiejętność nauki polega na chęci zrozumienia nowych rzeczy i szybkim przyswajaniu nowych informacji. Ważna jest również gotowość podejmowania nowych wyzwań i dostosowanie się do zmian w miejscu pracy.

8) Technologia.

Ogólne umiejętności technologiczne, jakich oczekują pracodawcy, obejmują m.in. korzystanie z podstawowych pakietów biurowych, kontakt mailowy z klientami czy obsługa urządzeń wchodzących w skład asortymentu biurowego. Bardziej szczegółowe umiejętności techniczne dotyczą oprogramowania, np. obsługi mediów społecznościowych, pracy z edytorami zdjęć i filmów, znajomości języków programowania. Inne umiejętności, jakie mogą być przydatne, to obsługa kasy, aparatu fotograficznego, sprzętu nagraniowego.

Do aktywności, które pomagają rozwinąć lub poprawić wyżej wymienione kompetencje, można zaliczyć m.in.:

- pisanie sprawozdań;
- blogowanie i aktywność w mediach społecznościowych;
- przygotowywanie prezentacji w formie wypowiedzi ustnych;
- wykonywanie projektów grupowych;
- wolontariat;
- dołączenie do drużyny sportowej;
- współpraca z osobami doświadczonymi w radzeniu sobie w sytuacjach kryzysowych;
- udział w praktykach i stażach zawodowych,
- regularne wykonywanie swoich obowiązków i dbałość o zarządzanie swoim czasem na wielu płaszczyznach: pracy, rodziny, nauki, podróży;
- domaganie się nowych obowiązków;
- ciekawe, rozwijające hobby;
- samodoskonalenie: uczestnictwo w kursach, szkoleniach;
- wykorzystywanie technologii podczas nauki i pracy.

Szkoła prowadząca kształcenie zawodowe może zaoferować uczniowi przygotowanie do nabycia dodatkowych uprawnień zawodowych w zakresie wybranych zawodów, dodatkowych umiejętności zawodowych lub kwalifikacji rynkowych funkcjonujących w Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (od 1 września 2019 roku). Godziny stanowiące różnicę między sumą godzin obowiązkowych a minimalną liczbą godzin kształcenia zawodowego dla kwalifikacji wyodrębnionych w zawodzie określonej w podstawie programowej kształcenia w zawodzie szkolnictwa branżowego przeznacza się na zwiększenie liczby godzin obowiązkowych zajęć edukacyjnych z zakresu kształcenia w zawodzie lub realizację obowiązkowych zajęć edukacyjnych uzgodnionych z pracodawcą, których treści nauczania ustalone w formie efektów kształcenia są przydatne do wykonywania nauczanego zawodu, lub przygotowujących uczniów do uzyskania:

- dodatkowych umiejętności zawodowych, lub
- kwalifikacji rynkowej funkcjonującej w Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji, lub
- dodatkowych uprawnień zawodowych przydatnych do wykonywania nauczanego zawodu.

Obejmują one treści nauczania, które mogą być przydatne do wykonywania zawodu, a wykraczają poza zakres podstawy programowej kształcenia w zawodzie szkolnictwa branżowego.

Unia Europejska od dawna promuje kształcenie zawodowe jako sposób na zwiększanie szans na zatrudnienie, tworzenie wykwalifikowanej kadry i wzmacnianie gospodarki europejskiej. Dobrym przykładem jest Europejski Tydzień Umiejętności Zawodowych. Kolejną świetną inicjatywą wspierającą tworzenie możliwości zawodowych dla młodych ludzi jest europejski sojusz na rzecz przygotowania zawodowego. Platforma ta umożliwia nawiązanie kontaktów pomiędzy administracją publiczną a podmiotami świadczącymi usługi w zakresie kształcenia i szkolenia zawodowego oraz innymi organizacjami w celu zwiększenia jakości i podaży programów stażowych w Europie.

Europejski Korpus Solidarności to kolejna inicjatywa zapewniająca możliwości, praktyki lub staże w różnych sektorach gospodarki dla zmotywowanych i nastawionych prospołecznie młodych ludzi. Programy takie jak Erasmus+ oferują i wspierają szereg możliwości kształcenia i szkolenia zawodowego interesujących dla przedsiębiorstw i organizacji. Użyteczne informacje na temat działań UE w zakresie kształcenia i szkolenia zawodowego można znaleźć na stronie internetowej Komisji Europejskiej dotyczącej kształcenia i szkolenia.

CEDEFOP to Europejskie Centrum Rozwoju Szkolenia Zawodowego, które wspiera rozwój i wdrażanie europejskich polityk w zakresie VET. Akronim „VET” pochodzi od angielskich słów *vocational education and training* oznaczających „kształcenie i szkolenie zawodowe”. Oznacza on kształcenie i szkolenie w zakresie konkretnych umiejętności technicznych i związanych z konkretnym rodzajem pracy. Europejski system transferu osiągnięć w kształceniu i szkoleniu zawodowym (ECVET) ułatwia studiowanie i pracę za granicą poprzez zapewnienie szerszego uznawania umiejętności i wiedzy związanej z pracą.

Podaję linki do stron internetowych związanych z inicjatywą UE na rzecz kształcenia zawodowego:

- Europejski Tydzień Umiejętności Zawodowych: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=1261>
- Europejski sojusz na rzecz przygotowania zawodowego: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1147&langId=pl>
- Europejski Korpus Solidarności: https://europa.eu/youth/solidarity/mission_pl

- Erasmus+: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/>
- Strona internetowa poświęcona kształceniu i szkoleniu zawodowemu: <https://education.ec.europa.eu/education-levels/vocational-education-and-training>
- Europejskie Dni Pracy: <https://europeanjobdays.eu/pl>

Słowa kluczowe: umiejętności zawodowe, kształcenie zawodowe, rynek pracy.

Netografia:

- <https://archiwum-bip.men.gov.pl/wp-content/uploads/sites/2/2018/08/zintegrowana-strategia-umiejtnosci-do-uzgodnien-i-konsultacji.pdf> (dostęp: 18.04.2023).
- <https://cyberpolicy.nask.pl/nowy-europejski-program-na-rzecz-umiejtnosci/> (dostęp: 18.04.2023).
- https://eures.ec.europa.eu/what-vet-and-why-should-it-matter-me-2017-03-22_pl (dostęp: 18.04.2023).
- <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20180002153> (dostęp: 18.04.2023).
- <https://karierawfarmacji.pl/8-umiejtnosci-zawodowych/> (dostęp: 18.04.2023).
- <https://polityka-spoleczna.ipiss.com.pl/api/files/view/1680730.pdf> (dostęp: 18.04.2023).
- <https://strefaedukacji.pl/branzowe-centra-umiejtnosci-miejscem-rozwoju-edukacji-zawodowej-trwa-konkurs-na-utworzenie-i-wsparcie-funkcjonowania-bcu-do/ar/c5-17089043> (dostęp: 18.04.2023).
- https://www.cedefop.europa.eu/files/9178_pl.pdf (dostęp: 18.04.2023).
- <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wsparcie-rozwoju-nowoczesnego-ksztalcenia-zawodowego-szkolnictwa-wyzszego-oraz-uczenia-sie-przez-cale-zycie> (dostęp: 18.04.2023).
- <https://www.oecd.org/employment/emp/Skills-strategy-poland-report-summary-PL.pdf> (dostęp: 18.04.2023).
- <https://www.ore.edu.pl/2020/03/dodatkowe-umiejtnosci-zawodowe/> (dostęp: 18.04.2023).

* * *



Mgr inż. Zbigniew Porada jest absolwentem Akademii Górniczo-Hutniczej, wcześniej ukończył studia licencjackie w Uniwersytecie Pedagogicznym w Krakowie. Posiada ukończone w Uniwersytecie Jagiellońskim studia podyplomowe z zakresu Zarządzania w oświacie oraz zrealizowane w Akademii WSB z zakresu Zarządzania Bezpieczeństwem i Higieną Pracy. Pracuje w Zespole Szkół nr 1 im. św. Rafała Kalinowskiego w Krakowie. Jest nauczycielem doradcą metodycznym ds. przedmiotów zawodowych MCDN Ośrodek w Krakowie.

Poradnik metodyczny dla nauczycieli mechatroniki

Mariusz Stinia

Mechatronika obejmuje wiele różnych specjalizacji. W rezultacie pracodawcy bardzo dużo wymagają od specjalistów pracujących w tej dziedzinie.

Oczekiwania w tym zakresie są kierowane również pod adresem młodych ludzi, którzy pracują w tym zawodzie od razu po ukończeniu techników. Aby znaleźć właściwą drogę do edukacji uczniów na tak wysokim poziomie specjalizacji, potrzebni są odpowiednio przygotowani nauczyciele. To oni muszą właściwie określić sposób, w jaki młodzi mechatronicy przygotowują się do zawodu. Dlatego tak ważne jest w tym wypadku doskonalenie nauczycieli zarówno merytoryczne w dziedzinie nowych technologii, jak i wzbogacenie ich wiedzy i umiejętności o nowe modele pedagogiczne, które mogą być skutecznie wspierane przez wszechobecną w naszych czasach transformację cyfrową.

Nauczyciele, a także uczniowie (i pracownicy) muszą stale aktualizować swoje umiejętności i uczyć się nie tylko o nowych technologiach, nowych branżach, ale także o nowych modelach biznesowych, a także o wpływie ich skutków społecznych, etycznych i środowiskowych. Przedstawiciele reprezentujący różne aspekty świata mechatroniki, od branży mechatronicznej po instytucje edukacyjne, aktywnie uczestniczyli w opracowywaniu treści poradnika metodycznego nauczyciela mechatroniki, którego celem jest opis i zachęta do stosowania nowych strategii edukacyjnych.

Jest to szczególnie ważne, gdy mamy do czynienia z obecnymi możliwościami uczenia się na odległość, które okazały się bardzo cenne także w czasie kryzysu związanego z pandemią, gdzie fizyczna obecność była utrudniona lub wręcz uniemożliwiana przez obowiązujące wówczas przepisy. Możliwość prowadzenia lekcji zdalnie, a nawet nauki w miejscu pracy z nauczycielami oddalonymi o setki kilometrów od uczniów została przetestowana i z powodzeniem zademonstrowana, a poradnik stanowi wsparcie we wdrażaniu takich podejść.

Poradnik opracowany w ramach projektu DIGITRONICS został skierowany w szczególności do nauczycieli, którzy muszą opanować nie tylko swój konkretny przedmiot, ale także różne dostępne metodologie, strategie edukacyjne i technologie dla tak wymagającego obszaru uczenia się, jakim jest mechatronika. Jednym z największych wyzwań było stworzenie takiego poradnika, który zachęcałby nauczycieli do opracowywania innowacyjnych rozwiązań, które służyłyby w trakcie zajęć, jak i spełniałyby oczekiwania rynku pracy wobec absolwentów. Jako przykład może posłużyć umiejętność uwzględnienia w nauczaniu zagadnień eksperckich (umiejętności miękkie i techniczne) wpływu środowiskowego i społecznego w całym cyklu życia produktu. Zostało to podkreślone podczas spotkań z grupami fokusowymi jako jedna z istotnych umiejętności i jako wysoce niezbędna kompetencja.

Partnerzy projektu DIGITRONICS są głęboko przekonani, że publikacja zatytułowana *Poradnik nauczyciela: innowacyjne szkolenie online oparte na modułach nauczania* znacząco pomoże nauczycielom nabrać pewności w stosowaniu nowych metod i strategii nauczania. Więcej informacji: www.mcdn.edu.pl.

Partnerzy projektu DIGITRONICS są głęboko przekonani, że publikacja zatytułowana *Poradnik nauczyciela: innowacyjne szkolenie online oparte na modułach nauczania* znacząco pomoże nauczycielom nabrać pewności w stosowaniu nowych metod i strategii nauczania. Więcej informacji: www.mcdn.edu.pl.

Słowa kluczowe: projekt DIGITRONICS.

* * *



Mariusz Stinia – nauczyciel konsultant ds. nauczania języków obcych Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli Ośrodek w Krakowie.

Klasa patronacka jako przykład synergicznych korzyści w kształceniu zawodowym

dr Michał Rudnicki

Patronat uczelni wyższych nad klasami szkół ponadpodstawowych kształcących zawodowo jest odpowiedzią na współczesne potrzeby edukacyjne i wyzwania rynku pracy.

Z roku na rok przed systemem edukacji stawiane są nowe wyzwania. Szczególnie zmiany te dotyczą kształcenia zawodowego, w ramach którego dąży się do ciągłego podnoszenia jakości nauczania z jednoczesnym dostosowywaniem treści kształcenia do zmieniających się wymogów rynku pracy. Równolegle zauważa się problemy w edukacji zawodowej takie jak braki specjalistycznej, wysoko wykwalifikowanej kadry czy niedoinwestowanie procesu kształcenia i zaplecza edukacyjnego. Obserwacja działań rządowych na przestrzeni ostatnich lat pokazuje próby wychodzenia im naprzeciw poprzez różne reformy i/lub programy, a jednak pewne problemy pozostają i wciąż ewoluują.

W obliczu ograniczonych zasobów (zarówno w zakresie kapitału ludzkiego, jak i zasobów materialnych) najlepszym możliwym rozwiązaniem dla szkół ponadpodstawowych kształcących zawodowo jest współpraca z podmiotami otoczenia edukacyjnego i/lub biznesowego. Sama współpraca definiowana jest bowiem jako działalność prowadzona wspólnie przez osoby, instytucje lub państwa¹. Słownik Webstera dodaje do tego jeszcze kluczowy aspekt współpracy – podmioty zaangażowane w tę relację działają dla wspólnych korzyści². Partnerzy podejmują zatem skoordynowane działania, aby osiągnąć założony cel, który wymaga współdziałania przy rozwiązywaniu określonych problemów³. Podstawowymi wyzwaniami, jakim muszą podołać jednostki kształcące zawodowo, jest przekazanie uczniom praktycznej wiedzy i umiejętności przydatnych w danym zawodzie i pożądanых z perspektywy pracodawcy. Działania te powinny być zatem ukierunkowane na zapewnienie najnowszej, spe-

cialistycznej wiedzy w połączeniu z możliwie najczęstszymi kontaktami z branżą gospodarczą.

Przejawem takiego współdziałania może być nawiązywanie współpracy między podmiotami edukacyjnymi w ramach obejmowania patronatem. Inicjatywa ta wpisuje się w ideę współpracy w edukacji, której nadrzędnym celem jest przygotowanie do wspólnotowości, życia i działania w warunkach „istnienia sieci afektywnych relacji w obrębie grupy jednostek; relacji, które często krzyżują się i wzmacniają nawzajem”⁴, dzięki czemu uzyskiwane są synergiczne korzyści.

Obejmowanie patronatem przez jednostki edukacyjne wyższego szczebla i/lub podmioty branżowe, którego skutkiem może być utworzenie klas patronackich w szkołach kształcących zawodowo, przyczynia się do powstawania wielu pozytywnych efektów nie tylko dla samych stron zaangażowanych w tę relację, ale przede wszystkim uczniów tych klas. Wśród licznych korzyści wskazać można przede wszystkim rozpoznawanie wzajemnych potrzeb i oczekiwań, wymianę doświadczeń, skuteczniejszy transfer wiedzy, szybszy przepływ informacji o najnowszych trendach w branży i potrzebach rynku, nawiązywanie szerokich kontaktów biznesowych, czy też spotkania ze specjalistami w danej dziedzinie. Następuje ściślejsza współpraca z otoczeniem biznesowym, gdzie przedsiębiorcy poprzez patronat mają stały kontakt z daną jednostką edukacyjną i realnie oddziałują na kształcenie przyszłych kadr pracowników, zapewniając sobie jednocześnie bezpośredni dostęp do odpowiednio wykwalifikowanych zasobów ludzkich.

Poza wyżej wymienionymi efektami współpracy wynikającymi z patronatu jednostek edukacyjnych wyższego szczebla jest także przekazywa-

nie najnowszych wyników badań dot. badanych zjawisk gospodarczych, co pozwala na bieżąco dostosowywać treści kształcenia do potrzeb danej branży. Warto podkreślić, że transfer wiedzy i wyników badań do szeroko pojętego otoczenia gospodarczego to z jednej strony obowiązek⁵, ale także przywilej i korzyść ośrodków akademickich, co wynika ze specyfiki funkcjonowania w turbulentnym i dynamicznie rozwijającym się rynku wiedzy. Nie bez znaczenia są także względy marketingowe dla obydwu stron relacji. W przypadku szkół kształcących zawodowo fakt uruchomienia klasy patronackiej podnosi prestiż całej placówki, a dla szkół wyższych obejmujących patronatem, poza oczywistymi względami promocyjnymi, działanie to może wpisywać się także w idee społecznej odpowiedzialności biznesu.

Klasa patronacka to przykład synergicznych korzyści w kształceniu zawodowym

Przykładem dobrej praktyki jest współpraca Katedry Turystyki Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie z Zespołem Szkół Ekonomicznych nr 2, gdzie patronatem objęto klasy kształcące się w zawodach: technik organizacji turystyki oraz technik hotelarstwa. Wśród licznych korzyści obserwowanych tylko w ostatnim roku wymienić należy bieżący nadzór i opiekę merytoryczną nad jakością wiedzy przekazywanej uczniom technikum, jak również wymianę doświadczeń między kadrą uniwersytecką a nauczycielami uczącymi w technikum. Ponadto nauczyciele oraz uczniowie zaproszeni zostali na konferencję współorganizowaną przez pracowników Katedry Turystyki, pt. „Znaczenie interesariuszy we współzarządzaniu destynacją turystyczną”. Co więcej, dzięki tej współpracy uczniowie wraz z nauczycielami wzięli udział w spotkaniach branżowych, np.: w Forum Turystyki organizowanym przez Urząd Miasta Krakowa bądź w wydarzeniu BE MY GUEST – Zostań Liderem Nowej Gościnności, zorganizowanym przez Stowarzyszenie Hotelmania. W ramach patronatu planowane jest także włączenie uczniów technikum w procesy organizacyjne wielu różnych wydarzeń biznesowych branży turystycznej oraz wydarzeń kulturalnych, np. na zasadzie wolontariatu przy Kongresie OEES.

Dzięki tym oraz innym działaniom uczniowie technikum nie tylko otrzymują kompleksową wiedzę potrzebną do wykonywania zawodu, ale poszerzają swoje horyzonty, osobiście doświadczają realiów rynku poprzez kontakt z osobami pracującymi w turystyce oraz uzyskują możliwość adaptacji pozyskanych wiadomości w warunkach funkcjonowania branży. Korzyści z tej współpracy odnoszą nie tylko sami uczniowie, ale także nauczyciele w nim uczący. Mają oni możliwość uczestnictwa w różnych wydarzeniach branżowych i doszkalających, uzupełniając swoją wiedzę o najnowsze trendy panujące na rynku turystycznym. Dzięki licznym wzajemnym kontaktom obu podmiotów przedstawiona została także oferta edukacyjna UEK, dzięki czemu skrócono dystans poznawczy samej uczelni i kierunku Turystyka i rekreacja dla uczniów ZSE nr 2. Zakłada się zwiększone zainteresowanie ofertą studiów, które w dalszej perspektywie umożliwią wykształcenie specjalistycznych kadr branży turystycznej, tak teraz potrzebnych w obliczu obserwowanych zjawisk makroekonomicznych. Utworzenie klas patronackich wpisuje się zatem w założenia strategii *win-win*, gdzie wszystkie strony tej współpracy odnoszą synergiczne korzyści.

Słowa kluczowe: patronat, korzyści współpracy, kształcenie zawodowe.

Przypisy:

- ¹ Słownik języka polskiego, Warszawa 2021.
- ² Webster's New Encyclopedic Dictionary, Federal Street Press, 2002.
- ³ E.M. Kern, W. Kersten, *Framework for internet-supported inter-organizational product development collaboration*. "Journal of Enterprise Information Management" nr 20(5)/2007, s. 562–577.
- ⁴ A. Etzioni, *Wspólnota responsywna: perspektywa komunitariańska*, [w:] P. Rymarczyk, T. Szubka, *Komunitarianie. Wybór tekstów*, tłum. P. Rymarczyk, Warszawa 2010.
- ⁵ Ustawa z dnia 20 lipca 2018 roku – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. 2018 poz. 1668).

* * *



Dr Michał Rudnicki jest pracownikiem naukowym zatrudnionym na stanowisku adiunkta w Katedrze Turystyki Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie oraz nauczycielem przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół Ekonomicznych nr 2.

Znaczenie aktywności ruchowej dla kondycji psychofizycznej dzieci i młodzieży

dr hab. n. med. i n. o zdr. Monika Łopuszańska-Dawid, prof. AWF

Aktywność ruchowa, stanowiąc modyfikowalne zachowanie zdrowotne, jest najtańszym i najłatwiej dostępnym środkiem prozdrowotnym i wychowawczym.

Znaczenie środowiska życia

Warunki życia wielu populacji ludzkich na świecie, w tym populacji polskiej, ostatnimi czasy obfitują w długo działające wysoce stresogenne czynniki, z głównymi, globalną pandemią wirusa SARS-CoV-2 czy wojną ukraińsko-rosyjską tuż za wschodnią granicą, ale i innymi konfliktami zbrojnymi, głodem, suszą lub powodziami. Wyniki badań naukowych wskazują na coraz więcej czynników wpływających modyfikująco na szeroko pojmowaną kondycję psychiczną i fizyczną dzieci, młodzieży, osób dorosłych i seniorów, a wielorako zakrojone badania epidemiologiczne zwracają uwagę na wysoce istotną rolę podłoża psychologicznego w częstości zachorowań i strukturze przyczyn zgonów. Oznacza to, że szeroko rozumiany komfort psychiczny ma wyraźny wpływ na dalsze trwanie życia, a dyskomfort istotnie zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci.

Populacja pediatryczna jest grupą szczególnie podwyższonego ryzyka doświadczania czynników stresogennych, których źródłem może być środowisko życia (np.: ubóstwo, stygmatyzacja, wykluczenia, życie w niestabilnych warunkach), źródłem mogą być też osoby dorosłe, ale również rówieśnicy, czy też oni sami, np. w obliczu nieznanymi im intensywnych zmian rozwojowych somatycznych i psychicznych związanych z procesami rozwojowymi i dojrzewania. W efekcie jako dorośli, rodzice, nauczyciele, wychowawcy czy trenerzy mamy do czynienia z populacją dzieci i młodzieży żyjącą w wysoce stresogennym i niestabilnym środowisku, w stosunku do których to dzieci mamy do realizacji trudne zadania edukacyjne i wychowawcze. W tak zróżnicowanych i intensywnie oddziaływujących warunkach środo-

wiskowych nasilają się dyskomforty psychiczne dzieci, które mogą mieć różne manifestacje.

Zgodnie z danymi WHO (z j. ang. Światowej Organizacji Zdrowia) jedną z głównych przyczyn chorób i niepełnosprawności wśród nastolatków jest depresja, a samobójstwo stanowi trzecią najczęstszą przyczynę zgonów młodych w wieku 15–19 lat (WHO, 2023). Choroby psychiczne stanowią 16% globalnego obciążenia chorobami i urazami u osób w wieku 10–19 lat, a co ważne, połowa wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego diagnozowanych w wieku dorosłym zaczyna się w wieku około 14 lat. Niestety, większość tych przypadków u młodzieży pozostaje niewykryta i nieleczona.

Należy zatem mieć na uwadze, że grupę szczególnego ryzyka dyskomfortów psychicznych stanowią nastolatki w okresie dojrzewania, przy czym uciążliwości dorastania mają przede wszystkim podłoże biologiczne i wiążą się z szczególnymi procesami rozwojowymi zachodzącymi z nieharmonijny sposób w poszczególnych strukturach mózgu. Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że terapią pierwszego rzutu na uciążliwości trudnych czasów i stresogenne czynniki, również, a może szczególnie w populacji dzieci i młodzieży, jest aktywność fizyczna.

Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży

Badacze dowodzą nie tylko silnych pozytywnych związków między aktywnością fizyczną a korzyściami zdrowotnymi dla sfery fizycznej, ale także silnych pozytywnych związków między aktywnością fizyczną a jakością życia i dobrostanem psychicznym (Łopuszańska-Dawid, 2018). Sport, ruch i wzmożona aktywność fizyczna działają korzyst-

nie i kompleksowo na cały organizm. Ćwiczenia ruchowe powodują korzystne adaptacje w homeostazie organizmu, obniżają reakcję organizmu na stres, obniżają poczucie lęku i depresji oraz pobudzają wydzielanie endorfin. Obniżają stężenie hormonów stresu, głównie kortyzolu, a pobudzone mięśnie szkieletowe oczyszczają ciało, chroniąc mózg przed rozwojem chorób i zaburzeń psychicznych. Aktywność fizyczna obniża poczucie lęku i nasilenie wszelkich dyskomfortów psychicznych (Łopuszańska-Dawid, 2018).

W przypadku dzieci aktywność fizyczna ma decydujące znaczenie dla ich zdrowia i samopoczucia, gwarantuje bowiem prawidłowość procesów wzrostowych, optymalizuje rozwój fizyczny i umysłowy, ale także gwarantuje prawidłową postawę ciała i właściwą kondycję zdrowotną. Odpowiedni poziom aktywności fizycznej przyczynia się do właściwego rozwoju i utrzymania stanu układu ruchu (kości, mięśni, stawów), układu sercowo-naczyniowego (serca, płuc), właściwej koordynacji i kontroli ruchu, a także ułatwia utrzymanie zdrowej, właściwej masy ciała (Łopuszańska-Dawid, 2018).

Aktywność fizyczna wiąże się także z korzyściami psychologicznymi u młodych ludzi, takich jak poprawa kontroli nad objawami lęku i depresji, pomaga w rozwoju społecznym poprzez stwarzanie możliwości do autoekspresji oraz pomaga budować pewność siebie i właściwe interak-

cje społeczne. Dodatkowo ruch jest kluczowym czynnikiem zmniejszającym ryzyko rozwoju poważnych schorzeń w wieku dorosłym. Poziom aktywności ruchowej w dzieciństwie i wczesnej młodości ma bezpośredni wpływ na ryzyko wystąpienia szeregu poważnych chorób, w tym sercowo-naczyniowych oraz metabolicznych w dorosłości. Nieprawidłowy poziom aktywności fizycznej u dzieci wiąże się z istotnie wyższą szansą wystąpienia niepełnosprawności w wieku dorosłym lub /i przedwczesnym zgonem (Łopuszańska-Dawid, 2022).

Korzyści z codziennej aktywności ruchowej dzieci i młodzieży obejmują wszystkie sfery życia. W sferze fizycznej widoczna jest poprawa cech motorycznych, ważnego dla młodych osób wyglądu fizycznego, poprawa sprawności krążeniowo-oddechowej, korzystniejszy zdrowotnie skład i masa ciała, z większą zawartością tkanki aktywnej a mniejszą tkanki biernej metabolicznie, lepsza mineralizacja kości i lepsza praca układu kostno-stawowego, większa sprawność układu odpornościowego i zdecydowanie efektywniejszy sen dający głębszą i skuteczniejszą regenerację (Łopuszańska-Dawid, 2018; Łopuszańska-Dawid, 2022).

W okresie rozwoju ontogenetycznego i w dobie intensywnych społecznych kontaktów rówieśniczych, szczególnie w środowiskach obfitujących w stresogenne czynniki, wyjątkowo istotne są sfery emocjonalna, intelektualna i społeczna młodego człowieka. W wysoce istotnej sferze emocjonalnej wśród aktywnych fizycznie dzieci notuje się lepsze samopoczucie i komfort psychiczny, większą wiarę we własne możliwości i wyższą samokontrolę. Dzieci aktywne ruchowo wykazują wyższy szacunek dla swojego ciała i deklarują większą ogólną motywację do zachowań o charakterze prozdrowotnym. Dzieci aktywne ruchowo w porównaniu do nieaktywnych rówieśników mają lepsze wyniki w nauce, procesy myślowe zachodzą u nich szybciej i elastyczniej, mają lepszą pamięć i lepszą strukturę funkcjonalną mózgu, co wpływa korzystnie na poprawę ich koncentracji i w efekcie skuteczniejsze uczenie się. Dzieci aktywne fizycznie z większą łatwością budują więzi społeczne oparte na poczuciu wspólnoty i przynależności do grupy, potrafią współpracować, częściej pokojowo rozwiązują konflikty i chętniej akceptują normy społeczne, zasady i reguły życia



Ćwiczenia, fot. www.pexels-cottonbro-studio.com

społecznego, akceptują równość płci i są bardziej tolerancyjne w stosunku do osób wykluczonych społecznie (Łopuszańska-Dawid, 2018).

Z punktu widzenia rozwoju i budowania potencjału osobistego młodego człowieka odpowiedni poziom aktywności ruchowej wpływa korzystnie na wszechstronne wzbogacenie zasobów wiedzy z różnych obszarów, kształtuje różnego typu umiejętności życiowe i społeczne, takie jak lepsze zarządzanie czasem, budowanie odpowiedzialności i wewnętrznej motywacji, a także samodyscypliny i samokontroli. Dzieci i młodzież uczestnicząca w aktywności fizycznej ma większe predyspozycje do przejawiania różnego typu inicjatyw oraz do rozwoju i doskonalenia cech przywódczych (Szumiec, 2016). Ogólnie aktywność ruchowa dzieci, nastolatków i młodzieży umożliwia i ułatwia czerpanie zadowolenia i radości z jej podejmowania i ogólnie z życia, akceptację w grupie rówieśniczej, wzmocnienie muskulatury i odporności, osiąganie lepszych wyników i postępów w nauce, a także większą odporność i determinację w zmaganiu się z codziennymi obowiązkami.

Obserwowana wyjątkowo wysoka aktywność ruchowa u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, wśród nastolatków bardzo

często obniża się gwałtownie. Okres tuż przed dojrzewaniem płciowym uważany jest za jeden z krytycznych w rozwoju ruchowym nastolatków. Aktywność ruchowa i sprawność fizyczna dzieci i młodzieży w wysoce istotnym stopniu upośledzona jest przez nadmierną masę ciała rozwijaną przez dzieci często już w pierwszych latach życia.

Nadmierna masa ciała dzieci i młodzieży

Wyniki badań, prowadzonych zarówno na świecie jak i w Polsce, wskazują na coraz mniejsze zainteresowanie aktywnością ruchową wśród dzieci i młodzieży, coraz niższą intensywność codziennej aktywności fizycznej i lokomocyjnej dzieci oraz zwiększającą się intensywność zachowań sedentarnych (wielogodzinne unieruchomienia na tzw. czasie ekranowym – *screen time*) charakteryzujących się niskim wydatkiem energetycznym. Naukowcy zwracają uwagę na coraz większy zasięg epidemii nadmiernej masy ciała obejmującej coraz młodsze grupy wiekowe.

Aktualnie nadwaga i otyłość stanowią jeden z podstawowych problemów społecznych, ale i ekonomicznych zarówno Polski, jak i większości krajów na świecie, nie tylko rozwiniętych, ale i rozwijających się. Ogólnoświatowe dane epidemiologiczne wskazywane przez WHO podają, iż w 2016 roku ponad 340 milionów dzieci i młodzieży w wieku 5–19 lat cierpiało na nadwagę lub otyłość, a 124 miliony na otyłość. Od lat 70. częstość nadwagi i otyłości dzieci i młodzieży wzrosła ponad czterokrotnie, z 4% do blisko 20%, natomiast częstość otyłości dzieci wzrosła siedmiokrotnie, z blisko 1% do 6% u dziewcząt i 8% u chłopców. Wśród dzieci poniżej 5 roku życia 38 milionów ma nadmierną masę ciała. Zgodnie z wynikami badań kondycji fizycznej ponad 110 tys. polskich dzieci i młodzieży wykonanymi w ramach realizacji projektu *WF z AWF – Aktywny powrót do szkoły* w 2021 roku stwierdzono zwiększenie w ciągu ostatniej dekady wartości wskaźnika masy ciała (BMI) od 2 do 5% (zależnie od płci i grupy wieku), u 15% dzieci stwierdzono nadmierną masę ciała, a otyłość brzuszną nawet u co czwartego dziecka. Ponadto badania wskazały na istotnie pogarszającą się sprawność fizyczną uczniów (Łopuszańska-Dawid, 2022).

Zgodnie z Międzynarodową Statystyczną Klasyfikacją Chorób i Problemów Zdrowotnych



Zabawa, fot. E. Fairytale, www.pexels.com

ICD-11 sporządzoną przez Światową Organizację Zdrowia nadwaga i otyłość są chorobami mieszczącymi się w zakresie kategorii: choroby endokrynologiczne, żywieniowe lub metaboliczne, w którym to wykazie choroba, jaką jest nadwaga ma symbol 5B80, a otyłość – 5B81. Nadmierna masa ciała staje się najczęściej występującą chorobą metaboliczną, a WHO coraz intensywniej alarmuje, iż będzie gorzej, jeśli nie będą podejmowane konkretne i skuteczne działania.

Nadmierna masa ciała, szczególnie w połączeniu z otłuszczeniem wisceralnym, ma wybitnie negatywne skutki zdrowotne, stanowi czynnik etiologii nadciśnienia tętniczego, zawałów, cukrzycy typu II. Nadwaga i otyłość narastają w toku rozwoju ontogenetycznego dzieci głównie jako efekt nadwyżki energetycznej, w sytuacji gdy organizm przyjmuje więcej kalorii niż wydatkuje na czynności życiowe. Nadwaga i otyłość wpływają negatywnie nie tylko na zdrowie i rozwój dzieci i młodzieży, ale również decydują o zdrowiu w życiu dorosłym, zwiększając ryzyko rozwoju przewlekłych chorób niezakaźnych i wielu niesprawności.

Dzieci z nadwagą i otyłością istotnie częściej pozostają otyłe w wieku dorosłym (8 z 10 otyłych nastolatków będzie otyłymi dorosłymi) i rozwijają szereg chorób niezakaźnych i choroby sercowo-naczyniowe w coraz młodszy wiek. W przypadku większości chorób niezakaźnych wynikających z otyłości ryzyko zależy częściowo od wieku wystąpienia i czasu trwania otyłości. Wraz z wydłużeniem czasu trwania w otyłości wzrasta ryzyko jej powikłań, co bezpośrednio wynika ze zwiększania się zawartości tkanki tłuszczowej i towarzyszącemu jej wzrostowi prozapalnych i zmniejszenia ilości przeciwzapalnych adipokiny, które przyczyniają się do miejscowego i ogólnoustrojowego stanu zapalnego oraz zaburzeń w homeostazie glukozy.

Nadwadze i otyłości, a także związanym z nimi chorobom niezakaźnym można w dużej mierze zapobiec. Uznaje się, że zapobieganie jest najbardziej wykonalną opcją ograniczenia epidemii otyłości u dzieci, ponieważ obecne praktyki leczenia mają w dużej mierze na celu opanowanie problemu, a nie wyleczenie. Celem walki z epidemią otyłości u dzieci jest osiągnięcie równowagi energetycznej, która może być utrzymana przez całe życie jednostki.

Przyczyny epidemii nadmiernej masy ciała

Do podstawowych przyczyn zmniejszenia aktywności fizycznej dzieci, ale i osób dorosłych, należy intensyfikacja sedentarnego trybu życia, wzmacniana przez rozwój nowych technologii informacyjnych i komunikacyjnych, w tym oglądanie TV, korzystanie z telefonów komórkowych, z gier komputerowych, Internetu, środków transportu, spadek zaangażowania w aktywność fizyczną, automatyzowanie pracy (mniej wysiłku fizycznego), wzrost spożycia produktów wysokoenergetycznych bogatych w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego oraz cukry proste oraz wzrost konsumpcji kalorii i zwiększania wielkości porcji żywieniowych w wyniku zasadniczo globalnego spadku cen żywności oraz popularność żywności typu fast food. Niebagatelne znaczenie ma również wzrost zatrudnienia kobiet oraz zwiększające się tempo życia i obciążenie stresem, co prowadzi do zaburzeń odżywiania (np. do zespołu kompulsywnego jedzenia).

Jak wynika z Raportu UNESCO (2021), zamknięcie szkół w związku z ogólnoswiatową pandemią wirusa SARS-CoV-2 w 195 krajach dotknęło 1,5 miliarda dzieci i młodzieży, od przedszkoli po uczelnie wyższe. Mimo, iż dzieci w dużej mierze uniknęły bezpośrednich konsekwencji zdrowotnych pandemii koronawirusa, istnieją jednak inne skutki zdrowotne lockdownu, które są równie niepokojące, szczególnie w perspektywie długoterminowej. Jak się okazało, pandemia miała negatywny wpływ na naukę i dobre samopoczucie uczniów, zwłaszcza uczniów ze środowisk o dużym stopniu deprywacji środowiska, ale przede wszystkim nasiliła problemy ze zdrowiem psychicznym oraz przyczyniła się do zwiększenia częstości chorób przewlekłych i znacząco zaostrzyła epidemię otyłości u dzieci i młodzieży.

Skutki nadmiernej masy ciała

Skutki nadmiernej masy ciała dzieci i młodzieży są poważne, i obejmują bardzo liczne zaburzenia zdrowotne natychmiastowe oraz długoterminowe. Ogólnie otyłość dziecięca wiąże się z wyższym ryzykiem nadmiernej masy ciała, przedwczesnej śmierci i niepełnosprawności w wieku dorosłym. Powikłania otyłości u dzieci mają wyjątkowo szerokie spektrum. Do najważniejszych konsekwen-

cji zdrowotnych nadwagi i otyłości u dzieci, które często nie stają się widoczne aż do dorosłości, należą choroby układu krążenia, cukrzyca, zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego, a nawet niektóre rodzaje nowotworów i szereg innych (Łopuszańska-Dawid, 2018).

Do podstawowych **powikłań metabolicznych** zaliczyć można, np.: ze strony układu pokarmowego: stłuszczenie /zwłóknienie wątroby, wzrost ryzyka marskości wątroby, wzrost ryzyka choroby refluksowej, wzrost ryzyka wystąpienia kamieni żółciowych, czy wzrost ryzyka zachorowania na raka jelita grubego. Wśród powikłań układu sercowo-naczyniowego należy z pewnością wymienić dyslipidemie, nadciśnienie tętnicze, przerost lewej komory serca, wzrost ryzyka choroby wieńcowej, zawału serca czy udaru mózgu. Ze strony układu oddechowego bardzo często bezpośrednim powikłaniem jest niska tolerancja wysiłku fizycznego przez dzieci, bezdech senny czy też astma. Poważne konsekwencje długotermiowej nadmiernej masy ciała stanowią zaburzenia układu hormonalnego, w tym zaburzenia miesiączkowania czy zespół policystycznych jajników u dziewcząt, hipogonadyzm i ginekomastia u chłopców, a także przedwczesne dojrzewanie i wzrost ryzyka rozwoju nowotworów (np. endometrium, piersi i okrężnicy) czy cukrzyca typu II u obojga płci.

Również w zakresie **powikłań niemetabolicznych** (np. choroba zwyrodnieniowa stawów, koślawość stawów kolanowych, jałowe martwice kości, przepukliny) oraz skutków psychospołecznych można wymienić wiele konsekwencji nadmiaru zawartości tkanki tłuszczowej. Z pewnością należy zwrócić szczególną uwagę na zaburzenia behawioralne, większe ryzyko wystąpienia

depresji, większe ryzyko wykluczenia z grupy rówieśników, często niższą samoocenę i skrywane frustracje, większe ryzyko narażenia na manipulacje rówieśnicze, zachowania agresywne i autoagresywne, większe ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania, czy też większe ryzyko podjęcia prób samobójczych. Niebagatelne znaczenie mają mniejsze szanse edukacyjne obserwowane u otyłych dzieci również jako efekt zaburzeń uwagi i koncentracji i w efekcie gorszych wyników w nauce.

Ocena stopnia odżywienia dzieci i młodzieży

Na stan odżywienia wpływa wiele czynników, w tym genetycznych i środowiskowych, odnoszących się do sposobu żywienia i aktywności fizycznej, takich jak dom rodzinny, szkoła oraz środowisko otaczające młodego człowieka, przede wszystkim rówieśnicy, portale społecznościowe, moda, reklama oraz infrastruktura, stopień urbanizacji itp.

Do oceny stanu odżywienia dzieci i młodzieży najczęściej stosowane są wskaźniki antropologiczne: wskaźnik względnej masy ciała BMI (z j. ang. *Body Mass Index*, $BMI = \text{masa ciała [kg]} / \text{wysokość ciała [m]}^2$) oraz wskaźnik obwodu talii do wysokości ciała WHtR (z j. ang. *waist to height ratio*, $WHtR = \text{obwód talii [cm]} / \text{wysokość ciała [cm]}$) (Łopuszańska-Dawid, 2022). Ważnym elementem diagnozy rozwoju fizycznego jest ocena podstawowego wskaźnika BMI i prawidłowa interpretacja jego wyniku. O ile w przypadku osób dorosłych interpretacja jest bardzo prosta, zasadniczo niezależnie od wieku i płci jako wartości normatywne uznaje się wartości BMI pomiędzy 18,5 a 24,9, o tyle w przypadku dzieci interpretacja dokonywana jest w oparciu o siatki centylowe i punkty odcięcia zróżnicowane ze względu na płeć i dokładny wiek, opracowane konkretnie dla populacji polskiej lub międzynarodowe. Jako kryterium otyłości brzusznej przyjęto stałą i jednakową dla obojgu płci i wieku wartość wskaźnika $WHtR = 0,5$, co sprowadza się do prostej zasady: otyłość brzuszna występuje wówczas, gdy obwód talii przekracza połowę wysokości ciała. Czyli, jeśli wskaźnik WHtR jest większy niż 0,5 dane dziecko ma otyłość brzuszną, czyli antyzdrowotny typ dystrybucji tkanki tłuszczowej (Łopuszańska-Dawid, 2022).



Zabawa, fot. A. Mas, www.pexels.com

Zalecenia

Światowa Organizacja Zdrowia w celu zmniejszenia i zapobiegania nadwadze i otyłości u dzieci zaleca zmianę stylu żywienia, intensyfikację aktywności ruchowej oraz ograniczenie zachowań sedentarnych. Zaleca się zwiększenie spożycia u dzieci owoców i warzyw, a także roślin strączkowych, oraz produktów pełnoziarnistych i orzechów oraz ograniczenie spożycia energii z tłuszczów ogółem i przeniesienie spożycia tłuszczu z tłuszczów nasyconych na tłuszcze nienasycone, a także zdecydowane ograniczenie spożycia cukrów prostych, np. w słodzonych napojach (WHO, 2023).

Kluczowe znaczenie ma zwiększenie intensywności aktywności ruchowej, a dzieci i młodzież powinna być regularnie aktywna fizycznie co najmniej 60 minut dziennie w stopniu co najmniej umiarkowanym. Do zalecanych form aktywności fizycznej zalecanych dla dzieci wlicza się zarówno rozruch poranny, gry i zabawy z rodzeństwem/rówieśnikami, rodzinną aktywność fizyczną, zajęcia wychowania fizycznego, dodatkowe zajęcia sportowe, wszelkie aktywności ruchowe dziecka, w tym aktywność ruchową lokomocyjną i związaną z codziennym funkcjonowaniem.

Aby skutecznie zachęcić dziecko do ruchu, wskazane jest uwzględnienie zainteresowań dziecka, jego możliwości fizycznych i organizacyjnych zarówno dziecka, jak i własnych. Priorytetem winno być wybieranie form aktywności o charakterze ogólnorozwojowym, i z zachowaniem rozsądku ekonomicznego. Kolejnym kluczowym czynnikiem aktywującym ruch u dzieci obu płci jest odczuwanie przez dziecko przyjemności i radości z wybieranej przez niego aktywności fizycznej. Dzieci traktują ruch jako aktywność dającą czysto hedonistyczną przyjemność i nie traktują jej jako długoterminowej inwestycji w zdrowie. Dlatego należy umożliwiać dzieciom i nastolatkom uprawianie preferowanych przez nich dyscyplin sportu, a nie wymuszanie aktywności nie dających im satysfakcji. Jednym z kluczowych czynników wpływających motywująco na wysoki poziom aktywności fizycznej dzieci jest szeroko pojmowana zachęta do aktywności ruchowej ze strony osób dorosłych, nauczycieli, trenerów ale i rodziców, opiekunów i innych najbliższych członków rodziny (Łopuszańska-Dawid, 2018).

Co możemy zrobić na poziomie społecznym?

Ograniczenie epidemii nadmiernej masy ciała u dzieci i młodzieży wymaga trwałego zaangażowania politycznego i współpracy wielu podmiotów publicznych oraz prywatnych. Wskazane jest budowanie i kształtowanie zdrowego środowiska z łatwo dostępną i taną zdrową żywnością dedykowaną dzieciom oraz ograniczenia w wprowadzaniu do obrotu niezdrowej żywności dla dzieci. Kluczowe są wdrażanie ogólnoswiatowych ale i krajowych prozdrowotnych strategii dotyczących zdrowego stylu życia, w tym odpowiedniej diety, aktywności fizycznej i zdrowia, w tym poprawa dostępu do usług w zakresie zarządzania otyłością i nadwagą w podstawowej opiece zdrowotnej, w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego. Koniecznymi do wspierania są wszelkie wysiłki na rzecz poprawy diety i aktywności fizycznej w ciągu całego życia, w tym opieki ciąży, promowania karmienia piersią, interwencji szkolnych oraz interwencji mających na celu stworzenie środowisk, które poprawią dostępność i przystępność cenową zdrowej żywności.

Miejska struktura urbanistyczna i dostępność wielu miejsc do uprawiania atrakcyjnych form aktywności oraz poczucie bezpieczeństwa tak-



Czas wolny, fot. A. Shkraba, www.pexels.com

że stanowią czynniki wpływające pozytywnie na uprawianie sportu w czasie wolnym przez dzieci. WHO wskazuje i wspiera wyznaczanie, wdrażanie, monitorowanie i kierowanie odpowiednimi wielosektorowymi działaniami trwale zmieniającymi rzeczywistość w kierunku ukształtowania środowiska przyjaznego zdrowiu dzieci, niemniej działania te są niezbędne również na poziomie krajowym (Łopuszańska-Dawid, 2022; WHO, 2023).

Na zakończenie

Intensyfikowanie zajęć ruchowych, wzmacnianie zainteresowania ruchem fizycznym, aktywnością na świeżym powietrzu, sportem rekreacyjnym wśród dzieci i młodzieży w każdym wieku, jest gwarantem prawidłowych procesów rozwojowych, zdrowia fizycznego i psychicznego dziś, ale i w przyszłości. To również wsparcie rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i społecznego dzieci, umiejętności budowania więzi rówieśniczej i niwelowania wysokiego poziomu stresu psychospołecznego w populacji pediatrycznej. Aktywność ruchowa stanowi parasol ochronny dla kondycji psychicznej i biologicznej oraz silny bufor pozwalający na adaptację do społeczeństwa i dający siłę do przezwyciężenia trudniejszych warunków środowiskowych i działających stresorów.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, nastolatki, stres.

Bibliografia / Netografia:

- Łopuszańska-Dawid M.: *Czy polska młodzież jest mniej aktywna fizycznie od swych rówieśników ze świata?*. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Panel: *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży*, 2018, <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/czy-polska-mlodziez-jest-mniej-aktywna-fizycznie-od-swych-rowiesnikow-ze-swiate> (dostęp: 15.03.2023).
- Łopuszańska-Dawid M.: *Jak zachęcić dziecko do ruchu?*. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Panel: *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży*, 2018, <https://ncez.pl/dzieci-i-mlodziez/dzieci-przedszkolne-i-szkolne/jak-zachecic-dziecko-do-ruchu> (dostęp: 15.03.2023).
- Łopuszańska-Dawid M.: *Jaki powinien być poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej?*. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Panel: *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży*, 2018, <https://ncez.pl>

aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/jaki-powinien-byc-poziom-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej (dostęp: 15.03.2023).

- Łopuszańska-Dawid M.: *Nieaktywny rodzic – nieaktywne dziecko?*. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Panel: *Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych*, 2018, <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/nieaktywny-rodzic---nieaktywne-dziecko> (dostęp: 15.03.2023).
- Łopuszańska-Dawid M.: *Rola aktywności fizycznej dzieci dla zbudowania zdrowych i mocnych kości*. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Panel: *Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych*, 2018, <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/dzieci-i-mlodziez/rola-aktywnosci-fizycznej-dzieci-dla-zbudowania-zdrowych-i-mocnych-kosci> (dostęp: 15.03.2023).
- Łopuszańska-Dawid M.: *Systematyczny ruch lekiem na stres*. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. Panel: *Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych*, 2018, <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle/systematyczny-ruch-lekiem-na-stres> (dostęp: 15.03.2023).
- Łopuszańska-Dawid M.: *Sytuacja zdrowotna i aspekty społeczno-ekonomiczne charakteryzujące uczestników zajęć*, [w:] *Raport merytoryczny projektu Aktywny powrót do szkoły (WF z AWF)*, B. Molik (red.), Warszawa 2022, <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wf-z-awf--aktywny-powrot-uczniow-do-szkoly-po-pandemii--inauguracja-ii-edycji-programu-mein-i-awf2> (dostęp: 15.03.2023).
- Łopuszańska-Dawid M. i wsp.: *Przewodnik do ćwiczeń z antropologii: część 2*. Seria: Zeszyty Naukowo-Metodyczne. Warszawa: AWF Józefa Piłsudskiego, 2022.
- Szumiec M.: *Aktywność fizyczna jako istotny czynnik wzmacniania potencjału zdrowotnego – wyzwania edukacji zdrowotnej*. „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis Studia de Securitate et Educatione Civil” VI/2016, s. 133–165.
- Unesco: *Raport 2020*, <https://en.unesco.org/news/13-billion-learners-are-still-affected-school-university-closures-educational-institutions> (dostęp: 15.03.2023).
- WHO 2023, <https://www.who.int/europe/news/item/03-05-2022-new-who-report--europe-can-reverse-its-obesity--epidemic> (dostęp: 15.03.2023).

* * *



Prof. AWF dr hab. Monika Łopuszańska-Dawid – antropolog fizyczny, dr hab. nauk o kulturze fizycznej. Autorka dzieł zwartych, ok. 150 publikacji naukowych w czasopiśmie zagranicznych i krajowych, wielu grantów badawczych. Ekspertka m.in.: Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, panelu Zdrowie Programu WF z AWF.

Bo jak nie Ty, to kto? Rozwijaj się i bądź dobry dla siebie...

Magdalena Jamka, Ewa Madej, Beata Stolicka,
Joanna Wojciechowska-Czach

Nauczyciel, aby wytrwać w zawodzie i czerpać z pracy choć trochę radości, musi także zadbać o siebie.

Praca nauczyciela jest ukierunkowana na innych: uczniów i rodziców. Nieustannie poszukujemy skutecznych metod nauczania i sposobów motywowania młodych ludzi do nauki, stawiamy czoła oczekiwaniom rodziców i wymaganiom ze strony dyrektora i ministerstwa. Nasze starania pochłaniają mnóstwo czasu i energii. Ale nie możemy zapominać, że równie ważny jest nasz osobisty rozwój. Nauczyciel bowiem, aby wytrwać w zawodzie i czerpać z pracy choć trochę radości, musi także zadbać o siebie.



Hobby, fot. E. Bolovtsova, www.pexels.com

Nie do przecenienia wydaje się w tym kontekście rozwijanie własnych zainteresowań. Uprawianie hobby to nie tylko odskocznia od szkolnej rzeczywistości, wyzwolenie pozytywnych emocji, ale także okazja do zaimponowania uczniom właśnie w szkole. Dzieci będą podziwiać nauczyciela, który pokaże im, że zajmuje się jeszcze czymś innym niż wykładaniem swojego przedmiotu. Taki nauczyciel będzie także mógł, wykorzystując swe zainteresowania, zorganizować w szkole ciekawe przedsięwzięcie, np. pokaz haftu matematycznego, dekupażu, fotografii, szydełkowania albo koncert, wystawę czy wycieczkę. Zwykle takie imprezy cieszą się wielkim zainteresowaniem uczniów.

Niewątpliwie osobisty rozwój zapewnią nam wszelkie formy współpracy z innymi nauczycielami. Nikt tak Cię nie zrozumie, jak drugi nauczyciel, zwłaszcza uczący tego samego przedmiotu co Ty. W szkole zwykle działają zespoły samokształceniowe. Warto jednak poszerzać kontakty poza grono nauczycieli ze swojej placówki. Można na przykład zostać członkiem lub sympatykiem stowarzyszenia skupiającego nauczycieli. Jest takich organizacji sporo, np. Stowarzyszenie Polonistów przy UJ, Stowarzyszenie Nauczycieli Przedmiotów Przyrodniczych, Stowarzyszenie Nauczycieli Matematyki, Towarzystwo Bibliotekarzy Szkół Polskich i inne.

Niezwykle cenne jest uczestnictwo w sieciach współpracy nauczycieli. Tworzą się one przy ośrodkach doskonalenia nauczycieli, poradniach psychologiczno-pedagogicznych, bibliotekach pedagogicznych. Istnieją wreszcie całe społeczności nauczycieli działających w sieci, np. Superbelfrzy, grupy skupione wokół platform edukacyjnych, np. Genially – oficjalna, polska grupa albo Wakelet Polska. To prawdziwi pasjonaci, którzy

zarażają entuzjazmem. Kontakty z wyżej wymienionymi osobami, wymiana uwag i spostrzeżeń, udział w spotkaniach i różnych imprezach pomogą Ci uwierzyć w siebie i złagodzą frustracje związane z pracą w szkole.

Jeżeli na sercu leży Ci godność zawodu i chcesz mieć dobre warunki pracy, to dołącz do sporej grupy nauczycieli-związkowców. Central związkowych działających w obszarze edukacji i liczących się, ze względu na swoją liczebność, jest co najmniej dwie. Nie ulegaj złudzeniu, podtrzymywanemu szczególnie przez media, że zaczniesz robić politykę. Związki zawodowe zapewniają Ci wsparcie i opiekę prawną, ale przede wszystkim zyskujesz poczucie, że przynależysz do wielkiej grupy ludzi, którzy chcą dobrej edukacji dla wszystkich podmiotów, w tym nauczycieli, o których dobrostanie dużo się mówi na webinarach i seminariach, ale raczej niewiele czyni się dla nich systemowo. Działając w związkach zawodowych, masz świadomość tego, że zyskujesz realny wpływ na to, co dzieje się w przestrzeni publicznej w kwestii edukacji i nauczycielskich praw pracowniczych. Tam

swoją aktywność możesz pokazać: zgłaszając projekty, uczestnicząc w debatach, wspierając kampanie i akcje społeczne. W każdym ognisku czy kole związkowym znajdziesz ludzi, którzy okażą się filarami wsparcia zawodowego i emocjonalnego. Na prawdę warto działać społecznie ku wspólnemu nauczycielskiemu pożytkowi.

Na koniec wypada jeszcze wspomnieć o samokształceniu. Lektura książek i czasopism, uczestnictwo w życiu kulturalnym, udział w różnych webinarach, śledzenie stron internetowych także przyniesie nam wiele osobistych korzyści. Nie żałujmy na to czasu. Choć zachęta do osobistego rozwoju brzmi może dla Ciebie, Młody Nauczycielu, nieco idealistycznie, potraktuj ją jako dobrą radę. Wszystko po to, abyś nie znalazł się szybko w gronie nauczycieli rozgoryczonych i wypalonych, którzy marzą tylko o tym, żeby jakoś w szkole przetrwać. Beata, Ewa, Joanna, Magda

Słowa kluczowe: klasa, nauczyciel.

* * *

Magdalena Jamka, Ewa Madej – nauczycielki języka polskiego w ZSP nr 11 w Krakowie.

Beata Stolica – nauczycielka języka polskiego w ZSP nr 10 w Krakowie.

Joanna Wojciechowska-Czach – nauczycielka języka polskiego w ZSP nr 5 w Krakowie.



Praca, fot. www.pexels-fauxels.com

Biznes i zarządzanie – nowy przedmiot w szkołach ponadpodstawowych

Przedmiot biznes i zarządzanie (BIZ) pojawi się w szkołach ponadpodstawowych w roku szkolnym 2023/2024 i zastąpi przedmiot podstawy przedsiębiorczości. Uczniowie będą mogli uczyć się tego przedmiotu na poziomie podstawowym lub rozszerzonym, a od 2027 roku zdawać z niego egzamin maturalny.

Źródło: MEiN

Bezpłatne, nowoczesne narzędzie edukacyjne UOKiK – konsument.edu.pl

Konsument.edu.pl to symulator portalu społecznościowego, w którym uczniowie stykają się z problemami, z jakimi w Internecie może zetknąć się każdy konsument.



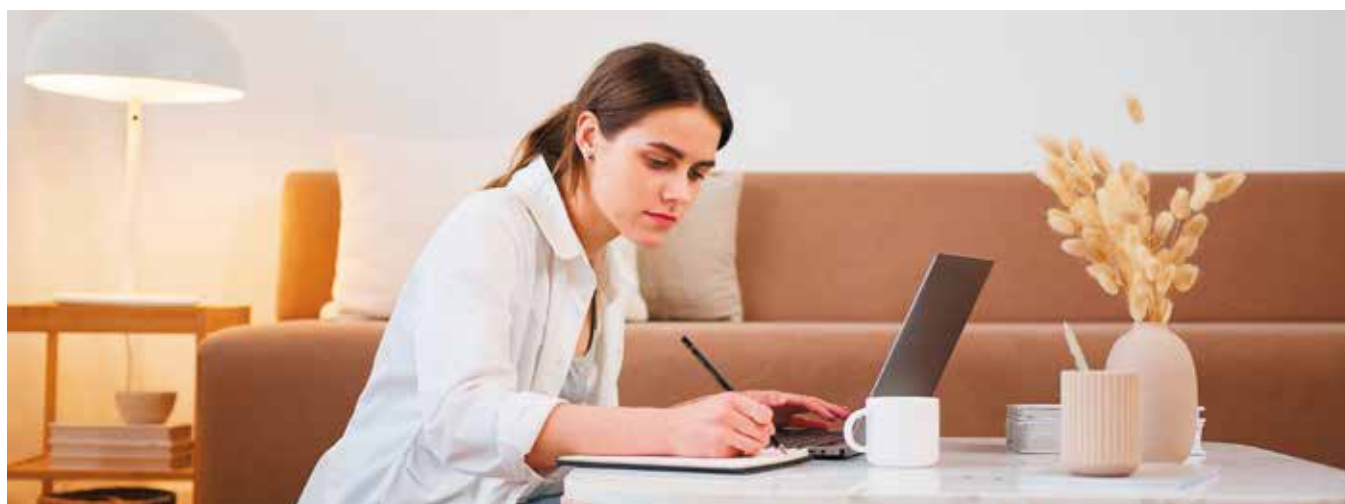
Celem symulatora jest kreowanie prawidłowych zachowań i nawyków w Internecie. Stworzono bezpieczną przestrzeń, w której każdy świadomie może doświadczyć działań oszustów w sieci. Wytypowano 10 sytuacji odzwierciedlających zagrożenia czyhające na konsumenta w sieci, np. oszustwo zakupowe, wyłudzenie kodu BLIK, kradzież tożsamości, fałszywą zbiórkę charytatywną, piramidę finansową, dbając o to, żeby każdą z nich maksymalnie urealnić.

Wygląd strony internetowej, jej zawartość, mechanizmy i stosowane interakcje są identyczne jak te, z którymi faktycznie spotyka się konsument w sieci, zatem użytkownik zachowuje się naturalnie – wybiera towar, jego parametry, decyduje o sposobie dostawy i formie płatności, wypełnia formularz, zapoznaje się z materiałem reklamowym, czy też wchodzi w konwersację z chatbotem. Dzięki temu w sposób zupełnie bezpieczny dla użytkownika (żadne z wpisywanych danych nie są zapisywane i archiwizowane) ukazywane

są sposoby działania nierzetelnych sprzedawców oraz oszustów działających w sieci. Każda sytuacja zawiera podsumowanie. Po pierwsze, użytkownik poznaje konsekwencje lekkomyślnych decyzji konsumenckich. Przekonuje się, że decyzje podejmowane zbyt szybko, pod wpływem impulsu lub z chęci szybkiego i wysokiego zysku mogą oznaczać wymierne straty finansowe czy niepotrzebne frustracje. Po drugie, dowiaduje się, jak w podobnej sytuacji postąpić, co i gdzie sprawdzić, na co zwrócić uwagę, aby nie paść ofiarą oszustwa. Po trzecie, dostaje wskazówki, co zrobić i gdzie się zwrócić, jeśli do tego dojdzie. Całość symulowanego zdarzenia kończy test wiedzy.

Dla ułatwienia pracy nauczycieli, edukatorów czy rzeczników konsumentów przygotowano 10 scenariuszy lekcji z wykorzystaniem tego narzędzia edukacyjnego.

Więcej informacji: <https://konsument.edu.pl/o-projekcie>



Praca, fot. A. Podrez, www.pexels.com

Zapraszamy do korzystania z oferty edukacyjnej Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl

MAŁOPOLSKIE CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

ul. Lubelska 23, 30-003 Kraków

tel. + 48 12 623 76 46, + 48 12 623 76 56; fax + 48 12 623 77 41

www.mcdn.edu.pl

e-mail: biuro@mcdn.edu.pl

Ośrodek w Krakowie

ul. Garbarska 1, 31-131 Kraków

tel. + 48 12 422 14 49, +48 12 422 86 13 w. 35; fax +48 12 261 31 60

www.krakow.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.krakow@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 12 422 14 49; tel. kom. 513 042 381

Ośrodek w Nowym Sączu

ul. Jagiellońska 61, 33-300 Nowy Sącz

tel. +48 18 443 71 72, + 48 18 443 80 81 w. 23

tel./fax +48 18 443 71 72 w. 18

www.nowysacz.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.nowysacz@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 18 443 71 72 w. 25; tel. kom. 513 042 386

Ośrodek w Oświęcimiu

ul. M. Kolbego 8, 32-600 Oświęcim

tel. +48 33 844 43 14; fax +48 33 844 42 93

www.oswiecim.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.oswiecim@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 33 844 43 14 w. 33; tel. kom. 513 042 427

Ośrodek w Tarnowie

ul. Nowy Świat 30, 33-100 Tarnów

tel. +48 14 688 88 10, fax +48 14 688 88 11

www.tarnow.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.tarnow@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 14 688 88 10 w. 118; tel. kom. 513 042 389

