

# Z Czarnej do gwiazd

Czasopismo Stowarzyszenia WiR-Kopernik

Nr 7 / Wrzesień 2020



Egzemplarz bezpłatny

# Pojutrze



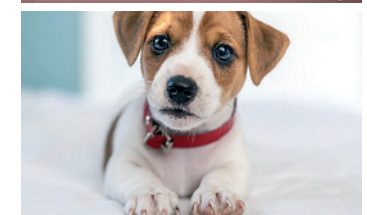
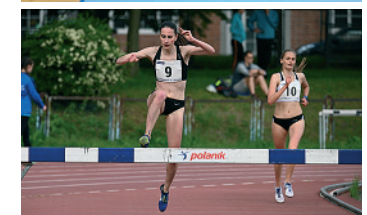
*„Ciągłe pada... Może nie jest to jeden z tych przelotnych deszczy, które szybko przemijają i ustępują miejsca następnym, jak zuchwale zakładałem. W końcu życie jest samo w sobie pasmem takich deszczowych dni. A czasami tak się zdarza, że nie wszyscy mamy parasole, pod którymi moglibyśmy się schronić. Wtedy potrzebujemy kogoś, kto w deszczowy dzień będzie chciał użyć swego parasola przemoczonemu nieznanemu. Myślę, że wybiorę się na spacer ze swoim parasolem”.*

**W** tym wyjątkowym, trudnym czasie – czasie podejmowania niełatwych i odpowiedzialnych decyzji – zadaliśmy sobie pytanie: czy w obliczu ciągłego zagrożenia życia i zdrowia publikować kolejny numer naszej gazety, czy jest to teraz istotne? Ukazujemy się tu i teraz, w takiej, a nie innej rzeczywistości. Materiały, którymi chcemy się z Państwem podzielić, były pisane jeszcze przed pojawieniem się epidemii wirusa COVID-19. Skoro jest dzisiaj, było też jakieś wczoraj – czas, w którym podejmowaliśmy wiele działań i realizowaliśmy wiele projektów ukierunkowanych na wszechstronny rozwój młodego pokolenia. Były to projekty realizowane dzięki dotacjom z różnych fundacji doceniających starania naszego Stowarzyszenia w kształtowanie młodego pokolenia – pokolenia ludzi mądrych, odpowiedzialnych, wrażliwych, ludzi zdrowych.

Piszemy o tym, co było wcześniej, o tym co trwa, co jest i będzie nadal realizowane. Odnosimy się też do tego, co chcemy zaproponować na jutro. Chcemy, by jutro było lepsze, mądrzejsze, bardziej odpowiedzialne. Aby to było jutro szanujące ludzi i wykonywane przez nich zawody. Aby nie było tylko niepewnością, ale czasem refleksji, zrozumienia i pokory, czasem na lepsze „pojutrze”! ■

Dariusz Kulka

- 4 Projektant edukacji, czyli nieszablonowe podejście do twórczości ucznia
- 6 Gram w matematykę – na boisku i na planszy
- 8 Sos dla umysłu – szkolny ogród szachowy
- 10 Warto grać w szachy
- 12 Astro-FANI
- 14 Światowy Dzień Książki
- 15 Gimnastyka artystyczna w Czarnej
- 18 Biegać każdy może...
- 21 Nowe szaty królowej
- 24 Przewodnik
- 25 Zieleń w miejskiej i wiejskiej przestrzeni publicznej
- 28 Moje wiejskie podwórko
- 31 Porada prawna. Zachówek
- 32 Wokół zwierząt. Błędy popełniane podczas wychowania szczeniąt
- 34 Słowo prezesa



## Czasopismo Stowarzyszenia WiR-Kopernik

**Redaktor prowadzący:** Marzena Tarala  
**Komitet Redakcyjny:** Antoni Piekło, Dariusz Kulka, Iwona Międlar  
**Opracowanie i korekta tekstów:** Marzena Tarala  
**Skład i łamanie:** Artur Buk  
**Projekt okładki:** Andrzej Czado  
**Druk:** Drukarnia Hetman  
**Autorzy fotografii:** Przemysław Biliński, Ryszard Guzy, Dariusz Kulka, Iwona Międlar, Antoni Piekło, Patrycja Surowiec, Marzena Tarala (s. 2.)

**Źródła:** <https://pl.pinterest.com>,  
<https://www.mali-olimpijczycy.pl>, <https://zooart.com.pl>,  
[summercoloringpages.club](https://summercoloringpages.club), [tapety.tja.pl](https://tapety.tja.pl),  
[www.gutmtree.pl](https://www.gutmtree.pl), [www.telekarma.pl](https://www.telekarma.pl), [zosia.piastra.pl](https://zosia.piastra.pl) (s. 2.)

Redakcja zastrzega sobie prawo do opracowania i skracania tekstów oraz zmiany tytułów.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY  
 Nakład: 1000 egz.



# Projektant edukacji,

## czyli nieszablonowe podejście do twórczości ucznia

*Nauczyciel tylko otwiera drzwi, a uczeń wejść już musi sam.*

(przysłowie chińskie)

**T**ak, pasjonaci też czasami przechodzą kryzys, również zadają sobie pytania, na które nie znają odpowiedzi. To, z jaką determinacją wstajemy po upadku, będzie naszą siłą... Eduwariat – tak w ostatnim czasie mówiono o nauczycielu, pedagogu... Strajk, podwyżki, pensum, liczba godzin spędzanych przy tablicy, ilość czasu poświęcona na sprawdzanie klasówek.... długo by wymieniać. Ogrom negatywnych komentarzy, wręcz

hejterskich i niemerytorycznych artykułów w mediach był jak kolejny koszt włożony na głowę nauczyciela. No cóż, opinii niektórych osób nie da się zmienić, ale warto – choć po części – uświadomić im, że to od nauczycieli w znacznej mierze zależy, jacy ludzie będą mieli wpływ na losy świata już za kilkanaście lat.

Nie można pracować z dziećmi, jeśli nie ma się do tego werwy i chęci. Cała praca nauczyciela polega na oddaniu się swoim wychowankom. Nie tylko podczas lekcji. W tym miejscu chcę

zwrócić uwagę na pracę z uczniem po lekcjach, na tzw. zajęciach dodatkowych – projektach. Gdy istniały gimnazja, uczniowie mieli obowiązek realizacji projektu edukacyjnego – był to warunek ukończenia szkoły. Gimnazjów już nie ma, a wraz z nimi zniknęły obowiązkowe projekty. Nie oznacza to jednak, że nauczyciele nie realizują tej ciekawej metody nauczania w trakcie zajęć dydaktycznych, jak również podczas zajęć pozalekcyjnych.

**W**spółczesna szkoła wymaga od pedagogów, by być dla ucznia doradcą, obserwatorem, organizatorem procesu uczenia się. Metoda projektu pozwala uczniowi błędzić, ale też w pełni świadomie, metodą prób i błędów, dokonywać właściwego wyboru (tak jak w życiu!). Istotą tej metody jest samodzielna praca uczniów wykorzystujących wiedzę z wielu dziedzin, prowadzącą do realizacji określonego celu.

**U**dział dzieci w projektach rozwija samodzielność, umiejętność pracy w grupie, myślenie twórcze, zainteresowania, daje możliwość samooceny, wyrażania własnego zdania. Nauczyciel może

wspierać rozwijanie się uzdolnień uczniów, kierować tym procesem, a także wyłaniać ukryte talenty. Dzięki projektom jest okazja, aby nauczyciel „przemycił” uczniom nie tylko konkretną wiedzę z zakresu narzuconego przez podstawę programową, ale przede wszystkim zaszczepił w nich ciekawość świata. Niezależnie od tego, jakiego przedmiotu się uczy, możliwości są ogromne. Ucząc języków, można pokazać, czym są obyczaje i kultura innych państw. Jeśli uczy się przedmiotów ścisłych, można pokazać logikę, która opisuje wszechświat, rytm, jaki nadaje mu fizyka, matematyka czy fascynująca chemia. Przedmioty artystyczne – niesłusznie traktowane jako „mniej ważne” – to świetny obszar do odkrywania talentów przyszłych malarzy, tancerzy czy piosenkarzy. A nauczyciele wychowania fizycznego? To jedna z ważniejszych ról do ode-

grania w życiu uczniów. To od nich dowiedzą się, jak dbać o siebie i innych, jak grać fair, jak rywalizację zmieniać na zmaganie się z własną słabością.

**K**ażdy nauczyciel stara się pokazać, że nauka to droga. Realizując różnego rodzaju projekty, robimy krok, wyjaśniamy wątpliwości, a uczniowie stawiają kolejne pytania: Jak? Dlaczego? Po co? To jest droga, którą przemierzamy się wciąż dalej i dalej... rozwiązując kolejne zadanie matematyczne, kolejne ćwiczenie z chemii, pisząc kolejną rozprawkę, ćwicząc kolejny raz grę na pianinie czy rzut piłką do kosza. Nigdy nie wiemy, kiedy naszemu uczniowi się to przyda, kiedy nadejdzie ta chwila, że dozna olśnienia i połączy fakty, odkrywając coś niezwykłego.

Złośliwi czasem mówią, że dzieci z natury są geniuszami, ale niestety później trafiają do szkoły, gdzie trzeba wykonywać tylko polecenia. Nie – jeśli trafią na nauczycieli, którzy inspirują, rozniecają ciekawość, zasiewają wątpliwości, zmieniają schemat działania. Myślę, że w naszej szkole takich nie

brakuje! A dzięki projektom, nawet tym najmniejszym, dajemy światu ludzi kreatywnych.

**I** na koniec.... Spróbujmy porozmawiać z dziećmi na temat edukacji. Nauczycielu, pedagogu, rodzicu, dziadku, babciu! Zapytajcie dziecko, po co chodzi do szkoły. Czy edukacja powinna być przymusem? Czego należy się uczyć? Jakie powinny być przedmioty obowiązkowe? Taka rozmowa nie wpłynie na system edukacji, ale dzieci potrzebują, by dorośli wysłuchali ich zdania. Ważne jest, by mogły wyrazić opinię o sprawach, które wpływają na ich codzienność. Jest szansa, że spojrzą na edukację jako na przywilej, a nie jak na przykry obowiązek. ■

Iwona Międlar

(nauczyciel matematyki w SP w Czarnej)

”

Udział dzieci w projektach rozwija samodzielność, umiejętność pracy w grupie, myślenie twórcze, zainteresowania, daje możliwość samooceny, wyrażania własnego zdania.



Fundacja

# Gram w matematykę – na boisku i na planszy

To już kolejny raz! Ponownie otrzymaliśmy dofinansowanie na projekt związany z matematyką z Fundacji mBanku.

**K**ażdy wie, że matematyka jest dziedziną, w której metody nauczania sprzyjają rozwijaniu umiejętności samodzielnej pracy, a także uczą stawiania pytań i poszukiwania na nie odpowiedzi. Stowarzyszenie WiR-Kopernik postanowiło napisać projekt o dość ciekawej formule, pt. „Gram w matematykę – na boisku i na planszy”. Chcieliśmy pokazać dzieciom, że przez „wyjście z ławki” można poszerzyć wiedzę matematyczną, zintegrować się ze środowiskiem

lokalnym, a przede wszystkim wzmocnić motywację do uczenia się matematyki, zwłaszcza uczniów, którym „królowa nauk” sprawia trudności. Dzisiejsze czasy i świat zdominowały komputery, tablety, telefony i inne elektroniczne gadżety. Stały się one ulubioną rozrywką, formą zabawy i spędzania wolnego czasu dla dzieci, które niechętnie poświęcają czas na naukę. Prowadzone zajęcia miały pokazać, że można się uczyć, bawiąc, że możliwe jest kształcenie umiejętności logicznego myślenia i rozwijanie kreatywności.

**P**rojekt miał na celu pomóc uczniom z klas 3-5 SP, którzy mają problemy z nauką matematyki, w tym dzieciom objętym pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole. W ramach projektu zostały zorganizowane zajęcia pozalekcyjne dla uczniów z wykorzystaniem planszowych gier logicznych i matematycznych. W zajęcia byli włączeni rodzice. Projekt uświadomił uczniom, że można ciekawie spędzić czas w domu i w szkole, ucząc się jednocześnie. Liczne zajęcia i turnieje sportowe na sali gimnastycznej połączone z grami matematycznymi pokazały, jakie zastosowanie ma matematyka w sporcie. Uczniowie samodzielnie tworzyli matematyczną grę planszową dla rówieśników. W ramach nagrody dla wszystkich uczestników projektu został zorganizowany wspólny wyjazd na mecz siatkówki ulubionej drużyny uczniów – Asseco Resovii. Projekt był prowadzony przez na-

uczycieli: panią Małgorzatę Welc i panią Magdalenę Dziadosz, a zajęcia sportowe – przez nauczyciela wychowania fizycznego pana Grzegorza Reszytyłę.

”

Projekt miał na celu pomóc uczniom z klas 3-5 SP, którzy mają problemy z nauką matematyki, w tym dzieciom objętym pomocą psychologiczno-pedagogiczną w szkole.

**N**iektórzy pytają, czy takie projekty mają sens. Tak, są bardzo potrzebne, gdyż stawiają na samodzielność uczniów. To uczniowie (nie nauczyciele) zbierają i opracowują dane potrzebne do wykonania projektu. Sami decydują, jakie źródła wybrać, jak pracować i jak przedstawić efekty swojej pracy. Mogą również samodzielnie dokonać wyboru tematu, ucząc się jednocześnie wspólnego podejmowania decyzji. Im większa decyzyjność uczniów, tym większe zaangażowanie w realizację zadania. Projekt propaguje pracę zespołową, uczy współpracy w grupie oraz odpowiedzialności za siebie i innych. Uczy też działań systematycznych, długotrwałych, wymagających planowania i koordynacji. To przecież takie „małe” przygotowanie do dorosłego życia... ■

Iwona Międlar



# SOS DLA UMYSŁU SZKOLNY OGRÓD SZACHOWY

„Moje miejsce na Ziemi” to największy program grantowy PKN ORLEN dla społeczności lokalnych. Obejmował wnioski na realizację projektów związanych z ekologią, sportem, promocją zdrowego trybu życia, przeciwdziałaniem wykluczeniu, bezpieczeństwem, edukacją, zachowaniem dziedzictwa historycznego oraz kulturą i sztuką. Do programu wpłynęło ponad 2100 wniosków z całej Polski (łącznie kwota blisko 23 mln zł). Wybranych zostało 276 projektów na łączną kwotę 2 100 000 zł, w tym projekt naszego Stowarzyszenia: SOS dla umysłu – szkolny ogród szachowy.

**G**łównym celem projektu jest utworzenie szkolnego ogrodu szachowego dla uczniów i lokalnej społeczności przy Szkole Podstawowej w Czarnej oraz zagospodarowanie przestrzeni wokół tego ogrodu. Kolejnymi celami są: poprawa zdolności intelektualnych, rozwijanie logicznego myślenia i wyobraźni przestrzennej, a także zdolności matematycznych oraz integracja społeczna.

Etapem wstępnym do planowanego utworzenia szkolnego ogrodu szachowego jest zapoznanie zainteresowanych uczniów i rodziców z zasadami gry w szachy przez jednego z partnerów naszego Stowarzyszenia. Członkowie Stowarzyszenia oraz wolontariusze zaplanują prace przy tworzeniu ogrodu



szachowego przy Szkole Podstawowej oraz zostanie przygotowany teren pod nasadzenia. Dla uczniów, ich rodziców, jak również całej społeczności lokalnej powstanie szachownica, ułożona z płyt, na której staną plenerowe figury szachowe wysokości ok. 50 cm. Ponadto będzie utworzone miejsce pod stół do gry w szachy dla czterech osób. Zostanie tam osadzony podwójny stół z marmurowymi planszami i ławkami. Dodatkowy element to szachownica z tworzywa sztucznego wraz z warcabami do gry dla najmłodszych. Od jesieni ub. r. realizowano warsztaty dla uczniów i dorosłych, prowadzone przez lokalnego pasjonata gry w szachy. Przy niekorzystnych warunkach pogodowych planowano realizację zajęć koła szachowego w budynku szkoły z użyciem szachów stolikowych.

Na zakończenie projektu zostanie zorganizowany turniej szachowy „Juniorzy vs Seniorzy”, podczas którego uczestnicy będą walczyć o Puchar Wójta Gminy Czarna. Korzyścią z realizacji tego projektu mają być cykliczne zajęcia „Koła Szachowego” zarówno dla uczniów, jak i rodziców. Ponadto rokrocznie będą się odbywać turnieje szachowe z udziałem dzieci i dorosłych.

**P**rojekt ma też inny aspekt – wpływa na poprawę koncentracji uwagi, co jest ważne w szkole podczas zajęć. Każdy ruch na szachownicy, wykonywany przez małego szachistę, zmienia bowiem ustawienia pozycji. Rozluźnienie uwagi, przeoczenie czegoś często prowadzi do porażki – stąd mobilizacja i konieczność skupienia się. Można więc śmiało stwierdzić, że szachy pomagają w nauce, kształtują przeciwieństwo humanistycznej fantazji, łącząc ją z umiejętnościami matematycznymi. Dzieci uczące się grać w szachy dostrzegają w nich przede wszystkim rozrywkę, nie zwracając uwagi na to, że bawiąc się drewnianymi figurkami, rozwijają swoje zdolności. Dzieci

w wieku przedszkolnym grające w szachy często szybciej przyswajają umiejętność liczenia. Szachy przygotowują do zdrowej rywalizacji i postępowania według zasad fair play. Wreszcie – są grą, rozrywką, świetną zabawą i mogą stać się pasją na całe życie.

**W** dniach 18-19 stycznia br. kilku uczestników Koła Szachowego wzięło udział w XX Międzynarodowym Turnieju Szachowym, który odbył się w Zespole Szkół w Wysokiej. W otwarciu turnieju brali udział: poseł Kazimierz Gołojuch, wójt gminy Łañcut Jakub Czarnota, radni gminy Kazimierz Słonina i Jan Cwynar, a także ks. Feliks Paściak, dyrekcja Centrum Kultury Gminy Łañcut: Mateusz Witczuk, Justyna Paszkiewicz i Zespołu Szkół w Wysokiej: Dorota Szmuc, prezes Fiszman „Orzeł” Wysoka Arkadiusz Janeczek, dyrektor honorowy turnieju Andrzej Szylar, dyrektor turnieju Marcin Kisała, Stanisław Cyran – pomysłodawca imprezy, który od 20 lat społecznie działa na jej rzecz, oraz szachiści.

Tegoroczna edycja zgromadziła 185 zawodników z różnych regionów Polski (z województw: podkarpackiego, lubelskiego, opolskiego, śląskiego, dolnośląskiego, małopolskiego). Zawodnicy zostali podzieleni na trzy grupy: Grupa A (Open) – 98 szachistów, w tym 85 z rankingiem FIDE, Grupa B (Juniorzy, roczniki 2002-2010), również zgłoszona do FIDE – 60 zawodników, Grupa C (Juniorzy, rocznik 2011 i młodsi) – 27 zawodników. Stowarzyszenie WiR-Kopernik reprezentowali: Karol Bucki, Jan Orzech, Dawid Kobylarek, Tomasz Jakubowski, Patrycja Łęcznar, Izabela Jakubowska, Mikołaj Frączek, Bartłomiej Kuszał. Poziom konkursu był niezwykle wysoki, ale nasi uczniowie poradzili sobie znakomicie, jak na pierwszy udział w tak dużej imprezie. ■

” Dla uczniów, ich rodziców, jak również całej społeczności lokalnej powstanie szachownica, ułożona z płyt, na której staną plenerowe figury szachowe wysokości ok. 50 cm. Ponadto będzie utworzone miejsce pod stół do gry w szachy dla czterech osób.

# WARTO GRAĆ W SZACHY

**G**ra w szachy wymaga opracowania różnych, stale modyfikowanych strategii, ciągłego podejmowania decyzji. W trakcie gry aktywowane są jednocześnie – często przeciwstawne – umiejętności intelektualne. Wszystko po to, aby zaprojektować zwycięską strategię. Musi być ona na bieżąco weryfikowana, ze względu na odpowiedź przeciwnika.

O korzyściach wynikających z gry w szachy pisał między innymi Benjamin Franklin w swojej publikacji z 1779 r., pt. „Moralność gry szachowej”. Spośród wielu plusów, wymienił m.in. rozwój umiejętności obserwowania, rozważenia, przezorności czy zapobiegliwości. Twierdził także, że sposób, w jaki postępujemy w czasie gry, można przełożyć na inne aspekty życia. W pewnym sensie można więc poznać człowieka, obserwując jak gra w szachy!

Współcześni naukowcy bardzo intensywnie przeanalizowali tę genialną grę. Według ich wniosków istnieje siedem powodów, dla których warto grać w szachy.

## 1. Poprawa zdolności intelektualnych

Największe korzyści z gry mają dzieci powyżej 7. roku życia. Na podstawie badań naukowcy opisali progresję rozwoju wyobraźni, poprawę zdolności koncentracji, porządkowania myśli, planowania oraz zrozumienia swoich działań i ich konsekwencji.

## 2. Zwiększenie IQ

Badania wykazały, że u dzieci, które odbyły 4,5-miesięczne kursy gry w szachy, odnotowano znaczący wzrost ilorazu inteligencji. Potwierdza to także badanie Murraya Thompsona z Australii przeprowadzone w 2003 r. Badacz przypisał to ćwiczeniom koncentracji i logicznego myślenia, które są w grze niezbędne.

## 3. Poprawa umiejętności arytmetycznych

James Smith i Robert Cage badali wpływ nauczania gry w szachy na osiągnięcia matematyczne młodzieży. Opisywali, że szachy są kluczowe dla rozwoju umiejętności matematycznych dziecka. Dzieci, które odbyły 120-godzinne kursy tej gry, miały znacznie lepsze wyniki testów matematycznych. Gra w szachy wpływa bowiem na zdolność postrzegania, czyli umiejętność przetworzenia napływających bodźców i nadania im odpowiedniego znaczenia. Konieczność obmyślenia strategii, kilku ruchów w przód, jest głównym motorem rozwoju tych zdolności.

## 4. Rozwój zdolności językowych

Czy to możliwe, że gra, w której nie używa się słów, wpływa na takie umiejętności? W publikacji pt. „Szachy i zdolności” Albert Frank podaje, że u obserwowanej grupy dzieci, poświęcających 2 godziny w tygodniu na grę w szachy, odnotowano znaczną poprawę zdolności językowych, poprawę umiejętności matematycznych oraz płynniejsze wykonywa-

nie zadań strategicznych. Ponadto twierdzi, że szachy wykorzystują i wzmacniają zdolności indywidualne dziecka, przez co wpływają na sferę językową. Wiele z tych zdolności jest wykorzystywanych podczas gry.

## 5. Kształcenie umiejętności krytycznego myślenia

Na podstawie badań Roberta Fergusona z 1995 r. podkreśla się, że gra w szachy jest wspianym instrumentem w kształtowaniu krytycznego myślenia oraz umiejętności oceny sytuacji. Szachy doskonalą zdolności organizacyjne, umiejętność planowania zajęć i przewidywania konsekwencji, eliminują rozproszenie uwagi, poprawiają refleks i koordynację ruchową.

## 6. Wspomaganie rozwoju inteligencji emocjonalnej i umiejętności psychospołecznych

Wiadomo, że inteligencji nie da się do końca zmierzyć i określić punktami IQ, czyli ilorazu inteligencji. Każdy z nas zapewne słyszał o bardzo istotnej inteligencji emocjonalnej. Definiuje się ją jako zdolność postrzegania, kontroli i oceny emocji. Im dłużej grasz, z tym większą liczbą osób masz kontakt, co pomaga ćwiczyć te umiejętności. Badania dowodzą, że w wymiarze socjospołecznym szachiści, w porównaniu z graczami basketball lub soccer, osiągają większe korzyści z zaangażowania społecznego na uczelni, a także w aspekcie zdolności do współpracy. Nauczyciele oceniali osoby z grupy szachistów jako bardziej zadowolone ze szkoły i nauczycieli, bardziej lubiące naukę, mające większą satysfakcję z własnej pracy, większą pewność siebie, o znacznie

większej zdolności współpracy i umiejętności rozwiązywania problemów.

## 7. Walory terapeutyczne

Nie tylko dzieci mogą się czegoś nauczyć, grając w szachy. Zauważono, że szachy pomagają trenować myślenie przyczynowo-skutkowe oraz ocenę zależności między zdarzeniami. Przeanalizowano ten fakt i przetestowano na grupie chorych. Stwierdzono, że gra w szachy jest bardzo efektywna w ochronie przed chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak demencja czy choroba Alzheimera. W pewnym zakresie szachy mają walory terapeutyczne.

To nieprawda, że do gry w szachy potrzebne są specjalne umiejętności, z którymi trzeba się urodzić. Udowodniono bowiem, że są to zdolności do wycuczenia i każdy bez wyjątku może po nie sięgnąć. Warto!

Kierując się potrzebą upowszechnienia gry w szachy, w Szkole Podstawowej w Czarnej od listopada 2019 r. uruchomiono zajęcia umożliwiające naukę oraz doskonalenie tej gry. Odbywają się one w każdy piątek o godz. 16.00. Prowadzone są w dwóch grupach: początkującej i zaawansowanej.

Pisząc o zaletach gry w szachy, zachęcam dzieci, młodzież i dorosłych do jej upowszechniania. Szczególną prośbą o włączenie się do popularyzacji gry w szachy wśród dzieci i młodzieży szkolnej kieruję do rodziców i grona pedagogicznego. Każdy czas jest dobry, aby kosztownym telewizora i komputera zaangażować się w naukę lub doskonalenie gry w szachy. Nie ma limitu wiekowego, by uczestniczyć w tym przedsięwzięciu. ■

Stanisław Kot



# Astro-FANI

*Prawdziwa wiedza to znajomość przyczyn.*

Arystoteles



**Stowarzyszenie WiR-Kopernik przystąpiło do konkursu dotacyjnego Fundacji PZU „Z Fundacją PZU po lekcjach”. Polegał on na dofinansowaniu organizacji społecznych w zakresie działań edukacyjnych.**

**C**elem konkursu jest wsparcie ciekawych i rozwijających się inicjatyw, które sprzyjają wyrównywaniu szans społecznych uczniów z placówek edukacyjnych na obszarach wiejskich i w małych miastach (do 30 tysięcy mieszkańców). Otrzymane dotacje pozwalają organizacjom zrealizować nowatorskie i długofalowe projekty, a ściśnięta współpraca ze szkołami i nauczycielami, przy uwzględnieniu edukacji rówieśniczej i zaangażowaniu środowiska lokalnego, wpływa pozytywnie na rozwój zdolności, aktywności, kreatywności i pasji uczniów. Efektem realizowanych projektów jest także poprawa standardów nauczania, rozwinięcie talentów oraz możliwość praktycznego zastosowania

nabytej w szkole wiedzy. W tegorocznej edycji Fundacja PZU otrzymała 263 wnioski z całej Polski. Dotacje przyznano 20 organizacjom, w tym naszemu Stowarzyszeniu. Projekty oceniała 3-osobowa Komisja Konkursowa złożona z niezależnych ekspertów oraz przedstawiciela Fundacji PZU.

Projekt „Astro-FANI” jest odpowiedzią na zapotrzebowanie uczniów i lokalnej społeczności. Mając własne Obserwatorium, przeprowadzamy cykl zajęć, aby rozbudzić wśród uczniów zainteresowanie astronomią i fizyką. Nauczyciele, włączając się w projekt, mają możliwość pogłębiania tajemnic i zagadek astronomii, co przełoży się na realizację programu nauczania. Uczniowie w sposób obrazowy i praktyczny nabywają wiedzę na

temat nieba, gwiazd, kosmosu czy planet. Wprowadzenie dodatkowych, atrakcyjnych zajęć motywuje uczniów do działania. Cele, jakie chcemy osiągnąć przez takie zajęcia, to zapoznanie dzieci z elementarną wiedzą astronomiczną, przybliżenie podstawowych pojęć związanych z niebem, meteorytami, gwiazdami, mgławicami, poszerzenie wiedzy na temat Wszechświata, Układu Słonecznego, poznanie przyrządów astronomicznych – ich budowy, zastosowania, metody obserwacji oraz kształcenie umiejętności współpracy w grupie. Uczniowie podczas zajęć stworzą prace, które będą pomocami dydaktycznymi w szkole podczas realizacji materiału. Będą to między innymi: przestrzenny model Układu Słonecznego, prace plastyczne, albumy, fotografie o tematyce astronomicznej, własny kalendarz astronomiczny, rebusy, krzyżówki. Zajęcia prowadzi członek Stowarzyszenia – Przemysław Biliński, fizyk, fotograf i pasjonat astronomii.

**U**czestnicy Koła Astronomicznego wzięli udział w wykładach i pokazach fizycznych prowadzonych przez astrofizyka, pana dr. Marcina Wesołowskiego – wykładowcę Uniwersytetu Rzeszowskiego z Instytutu Fizyki. Spotkania z naukowcem to nie tylko okazja do pogłębienia wiedzy i zapoznania się z najnowszymi badaniami. Są one przede wszystkim spotkaniem z człowiekiem, który poświęca swoje życie pasji odkrywania kolejnych zasad działania naszej rzeczywistości. To możliwość poznania jego warsztatu pracy oraz wartości, którymi się kieruje. To wreszcie okazja do rozmowy, zadawania pytań i zaspokojenia swojej ciekawości, a także próba dzielenia się opiniami na temat nowych odkryć,



”

**Uczestnicy naszego projektu mogą wypróbować swoje siły, przeprowadzając własne pokazy fizyczne. Na zakończenie projektu wykonają pokazy dla swoich rówieśników, rodziców, nauczycieli i społeczności lokalnej.**

które zmieniają sposób, w jaki żyjemy. Uczniowie mieli okazję „dotknąć nauki” dzięki ciekawym pokazom fizycznym. Zaplanowano również zajęcia z fizyki pokazowej prowadzone przez wolontariuszy Fundacji Projektor. Takie zajęcia w praktyce ukazują uczniom, jak łatwo przyswoić trudne pojęcia i zjawiska fizyczne.

Uczestnicy naszego projektu mogą wypróbować swoje siły, przeprowadzając własne pokazy fizyczne. Na zakończenie projektu wykonają pokazy dla swoich rówieśników, rodziców, nauczycieli i społeczności lokalnej. Chcemy w ten sposób zachęcić uczniów do samodzielnego przeprowadzania eksperymentów i rejestrowania zjawisk fizycznych w otaczającym świecie, do pokazania innym, że fizyka potrafi bawić.

**Z**aangażowaniu w ten konkurs przyświecał jeden cel – wzrost wiedzy i umiejętności uczniów z zakresu fizyki i astronomii oraz zwiększenie ich motywacji do poznawania nauk przyrodniczych, a także nawiązanie współpracy z innymi miłośnikami astronomii, naukowcami i wolontariuszami. Wiemy, że polska szkoła bywa krytykowana za podejście skrajnie indywidualistyczne – każdy uczy się sam, z mozołem przerabia kolejne tematy z podręcznika, zapamiętując ogrom informacji z kilkunastu przedmiotów. Musi „opanować materiał”, by jak najlepiej zaliczyć sprawdzian, egzamin. Trwa pogoń za stopniami i punktami. Takie projekty jak nasz wprowadzają nową jakość w trudnym i odpowiedzialnym procesie przekazywania wiedzy. ■

Iwona Międlar

# Światowy Dzień Książki

**K**siążki i ich czytelnictwo zawsze były i są ważnym elementem w życiu człowieka. Nie każdy jednak przykłada do tego taką samą wagę. Stan czytelnictwa w Polsce (według Biblioteki Narodowej) w 2018 r. kształtował się na poziomie 37% – tyłu Polaków zadeklarowało przeczytanie przynajmniej jednej książki w ciągu roku. Zainteresowanie czytaniem książek nie wzrosło w ostatnim dziesięcioleciu. Składa się na to wiele przyczyn: styl życia, sposób spędzania wolnego czasu, popularyzacja rozrywek cyfrowych. Przemiany w dziedzinie technologii komunikacji powodują, że książka jest tylko jednym z wielu źródeł wiedzy i informacji, a te inne źródła są łatwiej dostępne (telewizja, komputer, telefon). Fakt, że książki nie mają praktycznego znaczenia przykładowo w znalezieniu interesującej pracy, powoduje zmiany postaw wobec ich czytania. Młodsze grupy wiekowe z racji obowiązku szkolnego czytają więcej, lecz później wierni czytelnictwu pozostają tylko ci, którzy to polubili.

Każdy sposób popularyzacji książki jest zatem dobry. Stowarzyszenie WiR-Kopernik chce mieć w tym swój udział. Z okazji Światowego Dnia Książki w sali Gminnego Ośrodka Kultury w Czarnej zorganizowało warsztaty książki artystycznej dla dzieci klas III i IV ze SP w Czarnej i Dąbrówkach. Zajęcia prowadziła Pani Natalia Talarek-Oswald, absolwentka Wydziału Malarstwa i Grafiki ASP w Łodzi, in-

struktorka terapii zajęciowej i pedagog. Z materiałów, które przygotowała, dzieci tworzyły własną książkę. Jej tematem była historia Sindbada Żeglarza (według książki Bolesława Leśmiana wzorowanej na „Baśniach z tysiąca i jednej nocy”) i jego podróż w poszukiwaniu przygód na morzu. Dzieci, z pomocą instruktorki, wykonały szkice poszczególnych etapów przygód bohatera. Następnie z wielkim zapałem rysowały, malowały, wyklejały. Do dyspozycji miały wiele narzędzi malarskich i artystycznych: ołówki, kredki, farby, kolorowy papier, kawałki materiałów, cekiny, a nawet kolorowe gęsie piórka. Po przyklejeniu pięknie wykończonych okładek, każdy z uczestników mógł się pochwalić samodzielnie wykonaną książką.

Dla nas – dorosłych – jest to sygnał, że każdy sposób zainteresowania dzieci i młodzieży książką jest dobry. Cenny jest każdy pomysł zmierzający w kierunku popularyzacji czytelnictwa, bo o korzyściach wynikających z czytania można pisać wiele i długo.

Drugim elementem akcji związanej ze Światowym Dniem Książki była charytatywna zbiórka książek, przeprowadzona przez Stowarzyszenie we współpracy z Gminną Biblioteką Publiczną. Chociaż jej efekt nie był taki, jak oczekiwano, wierzymy, że chętnych do ofiarowania książek dla dzieci jest więcej i nic nie stoi na przeszkodzie, by przekazywać je do szkolnej biblioteki. ■

Grzegorz Gaweł, Anna Sosin



## Gimnastyka artystyczna w Czarnej

**Od dnia 20 listopada 2019 r. w Szkole Podstawowej im. Mikołaja Kopernika w Czarnej przy wsparciu Stowarzyszenia na rzecz Wiedzy i Rozwoju „WiR-Kopernik” są prowadzone zajęcia ogólnorozwojowe z zakresu gimnastyki artystycznej, adresowane do dzieci z klas 1-8.**

**I**dea gimnastyki artystycznej jest ekspresją ruchową – wyrażanie się za pomocą tańca i ćwiczeń różnych partii ciała. Jej twórcami są: Jean-Georges Noverre, Francois Delsart i Rudolf Bode. Pehr Henrik Ling rozwinął tę ideę w swym XIX-wiecznym szwedzkim systemie wolnych ćwiczeń, który promował „gimnastykę estetyczną”. W ramach tej gimnastyki uczniowie wyrażali swoje odczucia i emocje za pomocą ruchu ciała. Koncepcja ta została poszerzona przez Catharine Beecher, założycielkę Zachodniego Instytutu

Żeńskiego w Ohio w 1837 r. W programie gimnastycznym Beecher, który nazywano „wdziękiem bez tańca”, dziewczęta ćwiczyły w rytm muzyki, zaczynając od prostych ćwiczeń i przechodząc do bardziej wyostrzonej aktywności.

W latach 80. XIX w. Szwajcar Émile Jacques-Dalcroze rozwinął eurytmikę – formę treningu fizycznego dla muzyków i tancerzy, a Francuz Georges Demeny stworzył ćwiczenia do muzyki, które miały promować wdzięk ruchu, elastyczność mięśni i dobrą postawę. Wszystkie te style połączono około 1900 r. w szwedzkiej szkole gimnastyki artystycznej, która uzupełniła je później elementami tańca fińskiego.

W 1929 roku Hinrich Medau założył w Berlinie *The Medau School* – szkołę, w której gimnastyczki trenowały „nowoczesną gimnastykę” i rozwijały umiejętność posługiwania się przyborami.

**W**spółzawodnictwo na polu gimnastyki artystycznej rozpoczęło się w latach 40. XX w. w Związku Radzieckim. Gimnastykę artystyczną uznano za odrębną dyscyplinę sportową w 1961 r. – nazywano ją wówczas *gimnastyką nowoczesną*, później *sportową gimnastyką artystyczną* i w końcu przyjęto nazwę *gimnastyka artystyczna*. ►





Pierwsze Mistrzostwa Świata z konkurencjami indywidualnymi odbyły się w 1963 r. w Budapeszcie. Konkurencje grupowe wprowadzono na tym szczeblu współzawodnictwa sportowego w 1967 r. w Kopenhadze. W 1984 roku gimnastyka weszła do programu letnich igrzysk olimpijskich z konkurencją wieloboju indywidualnego. Pierwszy złoty medal olimpijski w gimnastyce artystycznej przypadł zawodniczce z Kanady – Lori Fung. Konkurencję grupową dodano do programu igrzysk w 1996 r. Pierwszy złoty medal olimpijski w tej zespołowej konkurencji zdobyły zawodniczki Hiszpanii.

Gimnastyka artystyczna to sport, w którym wykonuje się ćwiczenia z jednym lub kilkoma przyborami: piłką, wstążką, obręczą, skakanką, parą maczug lub układ taneczno-akrobatyczny. W konkurencjach indywidualnych ćwiczy się za każdym razem tylko z jednym przyborem. W konkurencjach zespołowych gimnastyczki wykonują układ wspólnie, a wśród grupy ćwiczących mogą być rozprowadzone maksymalnie dwa rodzaje przyborów. Zawodniczki mogą się wymieniać przyborami w dowolnie wybranym momencie układu.

Gimnastyka artystyczna to sport, który łączy w sobie elementy baletu, gimnastyki, tańca i umiejętność posługiwania się przyborami. Zawody wygrywa uczestniczka, która uzyska najwięcej punktów przyznanych jej przez zespół sędziów. Przedmiotem uwagi oceniających są: skoki, zachowanie równowagi, piruety (obroty), elastyczność, umiejęt-

”

Gimnastyka artystyczna to sport, który łączy w sobie elementy baletu, gimnastyki, tańca i umiejętność posługiwania się przyborami. Zawody wygrywa uczestniczka, która uzyska najwięcej punktów przyznanych jej przez zespół sędziów.

ność posługiwania się przyborami, wykonanie układu i wartość artystyczna.

Międzynarodowa Federacja Gimnastyczna wprowadzała w latach: 2001, 2003, 2005 i 2008 liczne zmiany w zasadach punktowania, tak by podkreślić wagę elementów technicznych i zmniejszyć skalę nieobiektywności w sędziowaniu. Przed rokiem 2001 sędziowie przyznawali punkty w skali do 10 – podobnie jak w gimnastyce sportowej. W 2003 roku wprowadzono skalę do 30 punktów, w 2005 r. do 20 punktów, a w 2008 r. znów powrócono do skali ocen z 30 punktami. Na lata 2017-2020 zostały ustalone nowe zasady – na ostateczną ocenę zawodniczki składa się punktacja za układ (maks. 10 punktów) i za wykonanie (maks. 10 punktów). Układ powinien obejmować kroki rytmiczne, skoki, balansowanie, obroty, a gimnastyczka musi się przy tym wykazać opanowaniem przyboru.

W gimnastyce artystycznej można wyróżnić występy indywidualne, rywalizację drużynową i występy zbiorowe. Te ostatnie przekształciły się w pokrewną dyscyplinę sportową – gimnastykę estetyczną – w której od 2000 r. są organizowane Mistrzostwa Świata. Podczas rywalizacji drużynowej kilka reprezentantek jednego zespołu wykonuje układy indywidualne, a punkty są sumowane.

W gimnastyce artystycznej obowiązuje kilka kategorii wiekowych, wiążących się też z umiejętnościami:

- klasa młodzieżowa – do lat 9,
- klasa III (Młodzik) – do lat 10,
- klasa II (Junior Młodszy) – do lat 12,
- klasa I (Junior) – do lat 15,
- klasa M (Senior) – w której mogą startować zawodniczki po ukończeniu 16 lat.

**Podczas prezentowania układu wykorzystuje się jeden z następujących przyrządów:**

- wstążka do gimnastyki artystycznej – jeden z najtrudniejszych przyborów; jest umocowana na specjalnym kijku, a zawodniczka musi zaprezentować ćwiczenia, jednocześnie wykonując nią koła, podrzuty czy wężyki. Nie wolno upuścić wstążki ani dotknąć nią ciała,

- skakanka do gimnastyki artystycznej – najłatwiejszy do opanowania przyrząd, wykonuje się z nią piruety, skoki i wyrzuty,
- obręcz do gimnastyki artystycznej – o wadze minimum 300 gramów. Układ gimnastyczno-artystyczny polega na toczeniu, podrzutach i kręceniu obręczy wokół różnych partii ciała,
- piłka do gimnastyki artystycznej – zawodniczka posługująca się gumową piłką nie może jej upuścić, a do wykonywanych zadań należą: kozłowanie, podrzuty i toczenie za pomocą obu rąk,
- maczugi do gimnastyki artystycznej – w gimnastyce artystycznej są wykorzystywane w układach indywidualnych i zbiorowych. Zawodniczka wykonuje układ piruetów, skoków i wag, jednocześnie balansując maczugami zonglując nimi.

Uprawianie gimnastyki artystycznej to wiele korzyści ogólnorozwojowych, wpływających na prawidłowy rozwój zawodniczek.

### 1. Poprawa postawy ciała

To jedna z głównych korzyści płynących z uprawiania tej dyscypliny. Wygimnastykowane ciało zapobiega wadom postawy, szczególnie dzięki temu, że w ćwiczenia jest bardzo mocno angażowany kręgosłup wraz z mięśniami wokół niego. Właśnie dlatego ten sport powinny uprawiać osoby, które się garbią lub mają inne problemy z postawą. Podczas treningu trzeba być przez cały czas wyprostowanym, co przyzwyczaja ciało do tej pozycji.

### 2. Zwiększenie elastyczności

Gimnastyka artystyczna to nie trening wytrzymałościowy czy interwałowy, ale rozciągający. Kiedy wykonuje się go regularnie, dość szybko można zauważyć efekty. Jest to jednak zależne od wieku, ponieważ kości osoby czterdziestoletniej nie są zbyt elastyczne. Dzięki gimnastyce artystycznej można się szybko nauczyć robienia szpagatu, nie naciągając przy tym ścięgien i mięśni.

”

Gimnastyka artystyczna ma zbawienny wpływ na psychikę. Przez rozwinięcie świadomości ciała zwiększa się pewność siebie oraz wzrasta poczucie własnej wartości. Poza tym żmudne dochodzenie do każdej pozycji uczy cierpliwości i wytrwałości, co może się przekładać na inne dziedziny życia.

### 3. Rozwinięcie świadomości ciała

Gimnastyka artystyczna świetnie wpływa na świadomość ciała. Ruchy są bardziej skoordynowane, a mniej „przypadkowe”. Dzięki temu wzmacnia się również poczucie własnej wartości. Człowiek staje się pewny siebie, nie boi się wyzwań. Gimnastyka artystyczna uczy dyscypliny i konsekwentnego dążenia do osiągania wyznaczonych przez siebie celów.

### 4. Wyrobienie i wysmuklenie mięśni

Gimnastyka uaktywnia również pracę mięśni, zwłaszcza tych głębokich. Dodatkowo wysmukla je, co poprawia wygląd sylwetki – ciało jest zgrabniejsze. Ten sport, jak żaden inny, pozwala na powolny rozwój mięśni i ogólnie przyzwyczajenie organizmu do wysiłku. Mięśnie są rozwijane w tempie, które nie zagraża powstaniem różnego rodzaju kontuzji.

### 5. Pozytywny wpływ na psychikę

Gimnastyka artystyczna ma zbawienny wpływ na psychikę. Przez rozwinięcie świadomości ciała zwiększa się pewność siebie oraz wzrasta poczucie własnej wartości. Poza tym żmudne dochodzenie do każdej pozycji uczy cierpliwości i wytrwałości, co może się przekładać na inne dziedziny życia. W tę aktywność sportową, jak w każdą inną, trzeba włożyć wiele pracy, a to uczy sumienności. ■



# Biegać każdy może...

*Jeśli chcesz się stać najlepszym biegaczem, zacznij teraz. Nie zmarnuj reszty swojego życia, zastanawiając się, czy możesz to zrobić.*

Priscilla Welch

Znamy się dobrych kilka lat. Byłem świadkiem Twoich pierwszych kroków w biegowej przygodzie, pierwszych – dziecięcych jeszcze – zwycięstw. Nie sposób jednak nie zapytać, co skłoniło Cię do biegania.

Od zawsze lubiłam każdego rodzaju aktywność fizyczną. Wiedząc, że powstała mała grupka biegowa z Twojej inicjatywy i pod Twoją przeciwie opieką, postanowiłam spróbować tam swoich sił. Początki, jak sam wiesz, do najłatwiejszych nie należały. Każdy kolejny trening przychodził jednak z większą łatwością, a bieganie stało się bardzo przyjemne.



**Patrycja Surowiec**

22 lata, ur. 17 października 1999 r.  
Zawodniczka CWKS Resovia Rzeszów

**To miłe, że pamiętasz tamten czas. Od kiedy zatem biegasz?**

Zacząłam biegać jesienią 2012 r. Aż trudno uwierzyć, że to już ponad 7 lat.

**Ja z kolei pamiętam Twoje liczne triumfy w biegach dla dzieci organizowanych przy okazji biegów masowych. Czy te sukcesy dopingowały Cię do systematycznego biegania?**

Tak, zdecydowanie! Uczucie towarzyszące pierwszym wygranym biegom było niesamowite. Widziałam wtedy efekty regularnego trenowania, a jak wiadomo – apetyt rośnie w miarę jedzenia.

**Wspomniałaś o swoich początkach w małej grupce biegowej. Przyznaję, że widziałem wtedy szybsze, bardziej wytrzymałe dzieci od Ciebie. To jednak właśnie Ty wykazałaś się większą determinacją, wykonałaś cięższą pracę w dążeniu do tego, by być jeszcze lepszą, by osiągnąć znacznie więcej. Jak trafiłaś do lekkoatletycznego klubu CWKS Resovia Rzeszów?**

W kwietniu 2014 r. wzięłam udział w biegach młodzieżowych podczas Półmaratonu w Rzeszowie. Na metę dobiegłam czwarta, zaraz za zawodniczkami trenującymi w klubach. Podszedł do mnie trener Resovii Piotr Kowal i zaproponował treningi pod jego okiem. Nasza współpraca trwa do dziś.

**Śledząc Twoje postępy, dodam tylko – bardzo owocna współpraca. Nie uczęszczałaś do liceum sportowego, ukończyłaś II LO, jesteś studentką 3. roku na Politechnice Rzeszowskiej. Jak udaje Ci się godzić treningi, starty na zawodach, obozy treningowe z nauką?**

Wbrew pozorom, jeśli mam mniej czasu, łatwiej jest mi się zmobilizować. Zaraz po szkole trenowałam, później była nauka i czas dla siebie. Zawody klubowe zwykle organizowa-

no w weekendy, a obozy – podczas dłuższych lub krótszych przerw od nauki szkolnej – na feriach, w okolicach świąt czy w weekend majowy. Z niczym to więc nie kolidowało. Na studiach jest trochę trudniej, ale mam duże wsparcie najbliższych. Dla chcącego nic trudnego!

**Biegasz dystanse średnie. Startujesz także na przełajach. Opowiedz o tych dwóch, nieco różniących się, konkurencjach biegowych.**

W biegach przełajowych startuję zazwyczaj „po drodze”, w czasie przygotowań do sezonu letniego, który jest głównym celem. Konkurencje różnią się przede wszystkim terenem.

Na przełajach można się spodziewać wszystkiego – błota, kałuży, górek czy piasku. Na stadionie biega się tylko po bieżni i dystans jest przeważnie krótszy.

**Ostatnio przerzuciłaś się na trudną konkurencję, jaką jest 3000 m z przeszkodami. Widzę, że ciągle szukasz optymalnej dla siebie konkurencji. Jakie nadzieje wiążesz z tym dystansem?**

Tak, jeszcze niedawno przygotowywałam się do biegu na 800 m. Lepiej czuję się jednak na dłuższych dystansach i wiem, że 3 km z przeszkodami jest dla mnie. Osiągam tutaj znacznie lepsze wyniki. Wierzę, że jestem w stanie jeszcze je poprawić, choćby przez dopracowanie techniki pokonywania „belek” i rowu z wodą.

**Jakie są Twoje największe sukcesy sportowe?**

Najbardziej satysfakcjonują mnie rezultaty na wspomnianym dystansie. Jestem 6. zawodniczką w Polsce i biegam na poziomie pierwszej klasy sportowej. Na swoim koncie mam medal Mistrzostw Polski w sztafecie 4 x 800 m oraz medale Akademickich Mistrzostw Polski. Należę także do Zaplecza Kadry Narodowej. ▶

”

To, że zaczęłam trenować, było jedną z najlepszych decyzji w moim życiu i wniosło do niego wiele dobrego. Może ktoś polubi to tak samo jak ja?

**Jak często trenujesz?**

Na początku biegałam 1-2 razy w tygodniu. Obecnie trenuję codziennie, czasem mam tylko wolną niedzielę.

**Dzisiaj pada deszcz, wieje dość silny wiatr, a rozmawiamy chwilę po treningu (Twoim rzeczą jasną). Czy niekorzystne warunki atmosferyczne mogą zniechęcić Cię do biegania?**

Aura nie zawsze jest sprzyjająca, ale nie powstrzymuje mnie to przed bieganiem. Jeśli chcę się liczyć w kraju i rywalizować z najlepszymi na Mistrzostwach Polski, to muszę pamiętać, że każdy trening jest na wagę złota. Z cukru przecież nie jestem, a satysfakcja po treningu w taką pogodę jest podwójna.

**Co daje Ci bieganie, czy czegoś Cię nauczyło?**

Na zawodach i obozach sportowych poznałam mnóstwo fantastycznych ludzi. Mogłam zwiedzić wiele miejsc – trenowałam w różnych miastach w Polsce, np. w Sopotcie, Szklarskiej Porębie, Spale czy w Puławach. Bieganie nauczyło mnie efektywniejszego wykorzystania czasu, wytrwałości, samodyscypliny. Każda porażka jest natomiast lekcją pokory.

**Pierwsze kroki w biegach stawiałaś na prymitywnej ścieżce wyciętej w krzakach nad potokiem Terliczka. Teraz wykonana została w tym miejscu szeroka, bezpieczna trasa biegowa. Czy – mając doświadczenie w biegach przełajowych – uważasz, że to dobre miejsce do biegania, zwłaszcza dla dzieci?**

Bardzo miło wspominać tę ścieżkę. Śmiało mogę powiedzieć, że obecnie jest wręcz idealna do treningów. Miękkie podłoże nie obciąża kolan, a wzniesienia dają element siły biegowej, która wzmacnia nogi. Teraz jest tam także dwustumetrowa bieżnia. W sam raz do rozpoczęcia przygody z bieganiem.



**Jesteś młodą biegaczką, ale ze sporym już doświadczeniem i znajomością metod treningowych. Co byś powiedziała, gdyby zaproponowano Ci poprowadzenie grupy biegowej dla dzieci ze szkół podstawowych naszej gminy?**

Z chęcią spróbowałabym swoich sił. To, że zaczęłam trenować, było jedną z najlepszych decyzji w moim życiu i wniosło do niego wiele dobrego. Może ktoś polubi to tak samo jak ja? A może jest w tych okolicach przyszły olimpijczyk bądź olimpijka? Jeśli tylko znajdą się chętne dzieci i rodzice, którzy będą je wspierać tak, jak mnie wsparli kiedyś moi, to z przyjemnością podzielę się swoim doświadczeniem i swoją pasją.

**Czego mogę Ci życzyć przed kolejnym sezonem sportowym?**

Myślę, że zdrowia. Jeśli to dopisze, to na resztę obiecuję zapracować sama.

**Znając Twoją pracowitość, myślę, że może to właśnie Ty będziesz „naszą” pierwszą olimpijką? Jesteś jeszcze bardzo młodą zawodniczką, jak na tak trudną konkurencję (3000 m z przeszkodami), a do minimum nie zostało tak wiele... Zatem dużo zdrowia, niech omijają Cię kontuzje. Dziękuję za rozmowę i powodzenia!**

Z Patrycją Surowiec rozmawiał Dariusz Kulka



# Nowe szaty królowej

**Według międzynarodowego badania Global Matrix 3.0 aż 80% dzieci w Polsce nie uprawia sportu. Tylko 20% dzieci wpisuje się w kryteria Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące codziennej aktywności fizycznej, która powinna trwać minimum godzinę. Wśród 17 europejskich krajów biorących udział w badaniu Polska zajęła przedostatnie miejsce.**

**W**

plyw na tak niską ocenę naszego kraju miało m.in. to, że aż 80% polskich dzieci prowadzi siedzący tryb życia, mniej niż 20% uczestniczy w zorganizowanych zajęciach sportowych, tylko około 50% rodziców wspiera aktywność fizyczną dzieci, kupując im sprzęt do ćwiczeń, opłacając zajęcia sportowe czy zachęcając je do aktywności fizycznej we własnym zakresie. Globalny trend w postaci nadmiernej ilości

czasu spędzanego przed ekranami, traktowanie telewizora jako „niani”, a komputera jako głównego źródła wiedzy przyczynia się do wychowania pokolenia dzieci prowadzących siedzący tryb życia, narażając je na niebezpieczeństwo. Jakież? Dowiadujemy się o tym niemal codziennie ze wspomnianych „ekranów”. To w aspekcie społecznym, a zdrowie? Każdy rodzic poświęci czas i wszystkie pieniądze dla ratowania zdrowia swojego dziecka. Specjaliści alarmują, że niewystarczający poziom

aktywności fizycznej jest obecnie czwartym wiodącym czynnikiem śmiertelności. Brak aktywności fizycznej już w wieku dziecięcym zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, otyłości – z wszystkimi konsekwencjami wynikającymi z tych chorób. Czy zatem nie lepiej zapobiegać, poświęcić czas i ponieść koszty na sportowe, prozdrowotne działania niż na leczenie? Odpowiedź wydaje się oczywista, jednak z przytoczonych wyników badań czy też obserwacji pustych wręcz bądź w niedostatecznym stopniu wykorzystanych gminnych obiektów sportowych – tak nie jest.

O tym, jaka jest rzeczywistość sportu dzieci i młodzieży, napisano wiele. O tym, czym grozi trwanie w tym marazmie – jeszcze więcej. Powstały opasłe tomy opracowań, diagnoz i analiz dotyczących przyczyn niewielkiego zainteresowania sportem najmłodszych pokoleń, przeprowadzono kampanie społeczne typu „stop zwolnieniom z WF”, „WF jest fajny”. Niewiele to dało.

**T**rzeba przyznać, że ministerstwo sportu przeznaczyło sporo środków finansowych na wsparcie samorządów w procesie modernizacji i budowy nowoczesnych, wielofunkcyjnych i powszechnie dostępnych obiektów sportowych. W ostatnich kilku latach niemal w każdej miejscowości (kosztem ogromnych nakładów) powstał taki obiekt. Często są to niemal kompleksy sportowe. Szkoły zapewniają uczniom ok. 150 minut aktywności fizycznej tygodniowo pod okiem nauczyciela wychowania fizycznego. Umożliwiają również dostęp poza zajęciami lekcyjnymi do obiektów i sprzętu sportowego dzieciom i całym rodzinom. Mimo to poziom aktywności fizycznej w polskich szkołach jest wciąż zbyt niski. Sport w szkole traktuje się coraz częściej jako obojętny przedmiot w szkolnictwie, z niewiadomych przyczyn przez wielu nie lubiany, jako konieczny element systemu edukacji. A przecież to szkoła powinna być główną przestrzenią dla sportu dzieci i młodzieży. Obowiązkowe lekcje wychowania fizycznego mogą być miejscem wyłaniania młodych talentów, przyszłego pokolenia sportowców, czasem na odzwierciedlanie teorii w praktyce. Wiemy jednak, że tak

nie jest, w czym więc tkwi problem? Nasza narodowa mądrość mówi, że jeśli nie wiadomo, o co chodzi, to chodzi o pieniądze.

**N**ie da się realizować sportowych pasji, rozwijać talentów, opierając się jedynie na lekcjach WF-u. Obowiązuje na nich bowiem podstawa programowa, którą należy zrealizować z mniej lub bardziej uzdolnionymi i chętnymi uczniami. Potrzebne są zajęcia pozalekcyjne, dodatkowe, na które zaczyna brakować środków. Podobnie jest z publicznymi, ogólnodostępnymi obiektami sportowymi typu „orlik”. Wspaniałe miejsca do uprawiania sportu, rozwoju fizycznego, nauki rywalizacji w duchu fair play. Niezbędni są jednak instruktorzy, wykwalifikowani trenerzy, a zatem etaty i kolejne pieniądze. Czy nas na to stać? Wielu powie że nie, ale pewnie też wielu zastanowi się, czy nas stać na to „by nie było nas stać”. W przytoczonych na wstępie badaniach poziomu aktywności fizycznej dzieci Polska wyprzedziła jedynie Szwecję, a najwyższą notę uzyskała maleńka Słowenia, w której sport jest postrzegany jako narzędzie pielęgnowania narodowej tożsamości w społeczeństwie i na świecie. Tożsamości, o którą i Polska musi ciągle jeszcze walczyć w geopolitycznej przestrzeni Europy i świata. A jakże potrafimy być dumni, widząc naszego sportowca na najwyższym stopniu podium, z białą-czerwoną flagą na maszcie, śpiewającego na oczach świata nasz hymn. Dumni i zjednoczeni, bez względu na światopogląd czy preferencje polityczne...

Czy w naszej małej, gminnej społeczności zabieganie o rozwój sportowy dzieci, dawanie szansy na rozwój sportowych talentów ma sens? Kto słyszałby o Kasinie Wielkiej, gdyby nie Justyna Kowalczyk? Czy Ząb jest bardziej znany z faktu, że jest najwyższej położoną miejscowością w Polsce, czy też dlatego, że tam swoje pierwsze kroki (skoki) stawiał Kamil Stoch?

**N**iedawno został oddany do użytku nowy obiekt przy kompleksie sportowym „Orlik” w Czarnej – obiekt lekkoatletyczny. Celem jego powstania jest upowszechnianie sportu, pobudzenie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w czasie wolnym, propagowanie zdro-

wego stylu życia z naciskiem na lekkoatletykę – gwaranta harmonijnego rozwoju dziecka, podstawę wszelkiej aktywności sportowej.

„Szybciej, wyżej, dalej” to esencja lekkoatletyki, dyscypliny przez wielu nazywanej „królową sportu”. Oddaje ona ducha sportowej rywalizacji nie tylko w odniesieniu do rywala, ale do walki z samym sobą i własnymi słabościami. Uczy rywalizacji, która pozwala zaspokoić ambicje stawania się coraz bardziej doskonałym. Każdą z dyscyplin lekkoatletycznych charakteryzuje inna motoryka ruchu. Biegi cechuje szybkość i wytrzymałość, rzuty opierają się na sile i precyzji, a skoki wymagają zwinności. Wspomniana królowa sportu jest jedną z ciekawszych form ruchu. Realizowana jest bowiem w naturalnym środowisku i w bliskim kontakcie z przyrodą. To niesie ze sobą kolejne korzyści dla młodego organizmu: hart ciała, samoświadomość słabych i mocnych stron, pokorę i cierpliwość.

**P**ojawienie się dostępnej infrastruktury w postaci boisk typu „orlik” rozwiązuje problem sportu wśród młodzieży, ale tylko do pewnego stopnia. Pomimo ich dostępności i specjalistycznego sprzętu głównymi użytkownikami obiektów są chłopcy. Dziewczeta pojawiają się na nich zazwyczaj w roli widzów, a sam sport jest traktowany jako forma zabicia nudy, ucieczka od obowiązków szkolnych czy domowych.

A przecież infrastruktura sportowa – przez wzgląd na poniesione koszty – powinna być kuźnią talentów, miejscem na profesjonalny trening, szansą na realizację sportowych marzeń, ułatwieniem w podążaniu do kariery, areną rywalizacji. Aby ten piękny obiekt lekkoatletyczny stał się takim miejscem, musimy sobie najpierw uświadomić, jak wygląda nasza gminna „królowa sportu”. A wygląda żałośnie... przyobleczone jedynie w resztki starych łachmanów z zamierzchłych czasów, wręcz naga.

Otwarcie „lekkoatletycznego orlika” to doskonała okazja wypracowania koncepcji upowszechniania lekkiej atletyki, wdrożenia systemu wyszukiwania talentów, objęcia opieką zdolnej młodzieży oraz szkolenia pod okiem instruktorów i trenerów. Nowy obiekt

## JAK ZAPOWIADALIŚMY, TAK CZYNIMY.

**Na obiekcie lekkoatletycznym trwają regularne zajęcia, musimy jednak przyznać, że w dość okrojonej, niemal szczątkowej formie. Jest obiekt, jest sprzęt, są trenerzy i instruktorzy, są też niezbędne na prowadzenie działalności pieniądze. Tylko chętnych dzieci jak nie było, tak (prawie) nie ma! Oby skutki siedzącego trybu życia nie okazały się bardziej brzemiennie od prognozowanej jesiennej epidemii COVID-19 i grypy razem wziętych. Nie jesteśmy szczepionką ani lekiem. Chcieliśmy jedynie wyciągnąć pomocną dłoń. Chcemy...**

**Wszystkie dzieci z gminy Czarna zapraszamy na treningi prowadzone na boisku lekkoatletycznym w każdy wtorek i czwartek o godz. 16.**

daje możliwość uszycia nowych szat „królowej sportu” i wprowadzenia na sportowe salony.

„Tak krawiec kraje, jak mu materii staje” – to prawda, ale Stowarzyszenie WiR-Kopernik spróbuje podjąć się tego zadania, wierząc w zrozumienie i wsparcie rodziców, firm oraz instytucji świadomych roli sportu w rozwoju młodego człowieka. Przecież, jak mawiał nieodżałowany komentator i pasjonat sportu Bohdan Tomaszewski:

*Sport jest demokratyczny i sprawiedliwy. Jest zaprzeczeniem fałszu, przemocy i hipokryzji. Jego istotą jest rywalizacja i wola walki. Sport sam w sobie jest piękny, niczego nie trzeba dodawać. ■*

Dariusz Kulka

# Przewodnik

*Dzień zaczął się źle i kończył jeszcze gorzej.  
Jak zwykle autobus był przepiętny.  
Podczas gdy popychano mnie na wszystkie strony,  
mój smutek wzrastał. Nagle usłyszałam głos dochodzący  
z przedniej części autobusu:*

*- Prawda, że piękny dzień?*

*Z powodu tłoku nie widziałam mężczyzny,  
ale słyszałam, jak opisywał pejzaż za oknem, zwracając uwagę na zbliżający się kościół,  
park, pomnik, którego nigdy wcześniej nie zauważałam. Podkreślał ich piękno.  
Podziwiał niebo i białe obłoki. Wkrótce wszyscy pasażerowie spoglądali przez okna autobusu.  
Zauważyłam uśmiech pojawiający się na ich twarzach i sama zaczęłam się uśmiechać  
po raz pierwszy tego dnia.*

*Dojechaliśmy do mojego przystanku. Kierując się z trudem ku wyjściu,  
spojrzałam na naszego „przewodnika”. Był to człowiek dość otyły, z czarną brodą,  
w ciemnych okularach, trzymający białą laskę. Był niewidomy.*

*Wysiadłam z autobusu i nagle całe moje napięcie znikło. Ten niewidomy człowiek został  
posłany, aby pomógł mi przejść. Dostrzegłam, że chociaż czasami sprawy źle się układają,  
choć wszystko wydaje się smutne i ciemne, świat nadal jest piękny.*

*Nucąc, biegłam do domu, by móc pozdrowić innych słowami:  
„Piękny dziś dzień, prawda?”*

*Piękny dziś dzień, prawda?*

Na podstawie: Bruno Ferrero,  
365 krótkich opowiadań dla ducha



## Zieleń w miejskiej i wiejskiej przestrzeni publicznej

*Kiedy wycięte zostanie ostatnie drzewo, ostatnia rzeka zostanie zatruta  
i zginie ostatnia ryba – odkryjemy, że nie można jeść pieniędzy.*

(przysłowie Indian plemienia Kri)

Z

ieleń stanowi element integrujący przestrzeń miejską i jest potrzebna miastu, a kto ma dbać o nią, jeśli nie jego mieszkańcy? To właśnie w nich i w lokalnych działaczach tkwi wielka siła. Istotne jest wzajemne wsparcie i zrozumienie potrzeby oraz korzyści tworzenia obszarów zielonych oraz przywracania do życia terenów zdegradowanych przez nadawanie im nowych funkcji.

Jednym ze sposobów rewitalizacji przestrzeni miejskiej i integracji sąsiedzkiej stają się ogrody społeczne. Głównymi ideami przyświecającymi temu przedsięwzięciu są: zapewnienie kontaktu z naturą mieszkańcom

miast, integracja i aktywizacja społeczności lokalnej, zwiększenie funkcjonalności oraz walorów estetycznych i środowiskowych przestrzeni miejskiej, a także edukacja.

Zakładanie ogrodu jest procesem długotrwałym, nierzadko bez narzuconego projektu. Podczas cyklicznych spotkań wszystkich zainteresowanych tematem porządkuje się teren, tworzona jest infrastruktura ogrodu, sadzone są rośliny. Zwykle obiekty, które pojawiają się w ogrodzie, są robione własnoręcznie przy użyciu materiałów recyklingowych. W tych miejscach oprócz zajęć ogrodniczych mogą się odbywać różnego typu wydarzenia edukacyjne, kulturalne, sportowe, pikniki sąsiedzkie itp. ►

Zakładanie ogrodu społecznego jest procesem i eksperymentem, który wymaga czasu oraz cierpliwości. Przede wszystkim potrzebny jest czas, aby ogród rozwinął swój potencjał – rośliny pokazały, na co je stać, przyniosły plony, by zadomowiły się zwierzęta i zawiązała społeczność jego użytkowników. Czas potrzebny jest także do wypełnienia przestrzeni obiektami małej architektury, zwłaszcza gdy są tworzone własnoręcznie, w ramach warsztatów, co buduje więzi użytkowników z ogrodem. Angażowanie się w tego typu projekt nie wyklucza niepowodzeń, drobnych aktów wandalizmu, zdarzają się także głosy z zewnątrz, typu: „to nie może się udać”, „ludzie przyjdą i zniszczą albo rozkradną”, „takie rzeczy to nie w Polsce”. Trzeba więc uzbroić się w cierpliwość i nie poddawać. Zdecydowanie największe zasoby są potrzebne na początku. Przy założeniu ogrodu niezbędne są mimo wszystko środki finansowe bądź materiały, aby móc zagospodarować przestrzeń. Do dalszego funkcjonowania potrzebni są już właściwie tylko zaangażowani użytkownicy.

Tereny zieleni są istotnym elementem w strukturze przestrzeni publicznej oraz wpływają na jakość życia, nie tylko w mieście. Odpowiednie kształtowanie, rozwój i planowanie przestrzenne terenów zieleni w prze-



strzeni publicznej ma olbrzymie znaczenie dla mieszkańców, gdyż tereny te wpływają na kondycję psychiczną i fizyczną człowieka. Tereny zieleni pełnią wiele istotnych funkcji w życiu lokalnej społeczności. Dla prawidłowego rozwoju człowieka istotny jest kontakt z naturą. Ponadto zieleń sprzyja nawiązywaniu kontaktów między jej użytkownikami, umożliwia spędzanie czasu z rodziną, przyjaciółmi, a osobom samotnym ułatwia nawiązanie kontaktów z innymi użytkownikami terenu zieleni. Aby zieleń stanowiła istotny element w układzie przestrzeni publicznej oraz mogła spełniać swoje funkcje, trzeba zadbać o jej wygląd i jakość. Zieleń miejska daje mieszkańcom możliwość kontaktu z naturą, a przez to wyciszenia się, odprężenia i wypoczynku z dala od zgiełku miasta. Jednak, aby zieleń mogła pozytywnie oddziaływać na człowieka i samo środowisko, musi być zadbaną. Dlatego istotne jest odpowiednie dbanie o tereny zieleni przez jej użytkowników, właścicieli oraz władze miasta. Będzie wówczas stanowić enklawę spokoju dla mieszkańców miast oraz wizytówkę danego miasta czy osiedla.

Umiejętnego zagospodarowania przestrzeni publicznej, tworzenia miejsc wypoczynku i rekreacji potrzebują również obszary podmiejskie i wsie. Szczególnie te ostatnie ulegają silnym przekształceniom i urbanizacji.



Coraz ważniejsze staje się określenie zasad właściwego kształtowania obszarów wspólnych na wsi. Szczególnie istotne jest przy tym dostrzeżenie cech lokalnych miejsca, w tym dostosowanie skali i charakteru zaproponowanych rozwiązań do potrzeb użytkowników. Dobrze zaprojektowane miejsca wspólne, takie jak parki, place sportowe, skwery czy obszary towarzyszące obiektom usługowym, stają się czynnikiem prospołecznym. Poprawiają one jakość życia i umożliwiają zaspokojenie potrzeb mieszkańców, co ma bezpośrednie przełożenie na podniesienie standardów życia jednostek i całej społeczności. W kreowaniu dobrych przestrzeni wiejskich ważne jest zwrócenie uwagi na wiele czynników przestrzennych, społecznych czy infrastrukturalnych. Oprócz potrzeb mieszkańców są nimi m.in. odpowiednie wpisanie w strukturę przestrzenną wsi oraz jej charakter. Place przy obiektach pełniących funkcję edukacyjną lub kulturalno-rozrywkową odgrywają duże znaczenie na obszarach wiejskich, stanowiąc główne miejsce spotkań nie tylko młodzieży, ale wszystkich grup społecznych z danej miejscowości.

Potrzeba stworzenia takiej przestrzeni została zauważona przez lokalnych działaczy z Czarnej. W centrum wsi znajduje się kompleks boisk sportowych „orlik”, w pobliżu którego płynie uroczy potok Terliczka z ciekawie ukształtowaną linią brzegową. Można ją przekształcić w tereny rekreacyjno-wypoczynkowo-edukacyjne, tworząc minipark z trasą biegową oraz ogrodem traw i roślin przywodnych. To miejsce ma ogromny potencjał. Nie potrzeba wielu zmian, aby korzystanie z niego było możliwe, a przede wszystkim dostępne dla wszystkich grup społecznych.

Woda jest ważnym elementem kompozycji urbanistycznej, mającym fundamentalne znaczenie dla przestrzeni publicznych. Podnosi nie tylko wartość kompozycyjną, ale również rekreacyjną, kulturową, a zwłaszcza estetyczną. Aby wspomniane miejsce stało się wizytówką wsi Czarna, potrzeba zaangażowania i wkładu pracy nie tylko lokalnych działaczy, ale również mieszkańców. Konieczne jest zrozumienie, że pojawienie się nowej przestrzeni publicznej to powód do zadowolenia. A jeśli taka przestrzeń jest nastawiona na rekreację, to satysfakcja jest podwójna. ■

Anna Balawender, architekt krajobrazu

Stowarzyszenie WiR-Kopernik wypracowało platformę porozumienia i współpracy z właścicielem potoku PGW Wody Polskie – Oddział Łańcut oraz właścicielem terenu UG Czarna w zakresie uporządkowania i zagospodarowania tego dotychczas zaśmieconego, zakrzaczanego i zaniedbanego terenu. Efekty tej owocnej współpracy są już widoczne gołym okiem: porządkowany teren, częściowo wyregulowane koryto potoku, przycięte niebezpieczne konary, a także nasadzenie niemal dwustu nowych drzew i wycięta w nabrzeżu ścieżka biegowo-rowerowa. Teren nabiera powoli założonego rekreacyjno-ekologiczno-edukacyjnego charakteru, o czym świadczą pierwsi biegacze czy chociażby zasiedlone budki łęgowe. Do właściwego, końcowego efektu jest jednak bardzo daleko. Czy teren ten stanie się przestrzenią publiczną, czy będzie pełnił prospołeczną rolę, w dużej mierze zależy od tego, jakie jest nasze lokalne społeczeństwo, czy tego właśnie oczekuje, czy (i jakiego) wsparcia zechce nam udzielić. W zakresie edukacji ekologicznej także mamy wiele do nadrobienia. A to wymaga dużego nakładu pracy i poniesienia kosztów.

Dariusz Kulka



## Moje *wiejskie* podwórko

**Nasze wiejskie podwórko to tyle zamkniętych w czasie zdarzeń... Po raz pierwszy od wielu lat patrzę na nie uważnie przez kuchenne okno, bez pośpiechu przekładam naczynia (wreszcie mam czas) i chyba muszę usiąść. Powspominać.**

**N**asz dom to jeden z wielu peerelowskich klocków z lat osiemdziesiątych, różniących się między sobą tylko kształtem dachu, kolorem lub jakimś innym szczegółem. Ale za to przestrzenny. Wewnętrzne drzwi są zawsze otwarte. Siedząc w kuchni, patrzę na podwórko. Wystarczy jednak, że obejrzę się za siebie i widzę ogród

oraz drogę z drugiej strony domu. Okna są na przestrzał, więc to tylko kwestia odwrócenia głowy. Teraz mam przed oczami właśnie to podwórko.

Na pierwszy rzut oka właściwie nic wiejskiego w nim nie ma, lub raczej nic, co kojarzyłoby się z wioską. Dawniej to co innego. Jeszcze 20 lat temu była niewielka zagroda po lewej stronie budynku naprzeciwko. Teraz jest w nim garaż i dobudowana część gospodarstwa. Kiedyś był to kurnik, z którego kury przez okienko wychodziły do zagrody oddzielonej od podjazdu siatką. Kury były jakiś czas. Tylko ja, szamocząca się między pracą, wychowywaniem trójki dzieci i zaocznymi studiami stwierdziłam w pewnym momencie, że parę jajek kupię w sklepie, a kury... no cóż, to mimo wszystko dodatkowy obowiązek.

**M**ój mąż, w przerwie między którymś ze swoich dłuższych (lub krótszych) wyjazdów, przyniósł parę królików. W miejsce kurzej grzędę wstawił parę klatek. Dzieci bardzo się ucieszyły, opiekowały nowymi zwierzętami, tylko że mąż znów pojechał w delegację, a króliki wytrzebiła królicza zaraza.

Ich miejsce zajęła parka tchórzofretek. Samczyk był wielkim uciekinierem, po piątej chyba z kolei próbie udało mu się uciec skutecznie. Jego towarzyszką nie chciała nic jeść i zdechła (pewnie z samotności). Samczyk znalazł się wiosną, pół roku później. Okazało się, że prawdopodobnie mieszkał sobie w stodole u sąsiada i podkraadał kurom jajka z gniazda. Mąż dał go chętnemu koledze – stamtąd dwa tygodnie później też uciekł.

**A**le wróćmy do podwórka. Przez te wszystkie lata jego niepodważalnym królem był Gucio – ukochany pies dzieci, nieduży rudy kudłacz, którego nic nie było w stanie utrzymać na podwórzu dłużej niż on sam chciał. A o tym, że rzeczywiście czuł się królem posesji, przypomniła mi pewna śmieszna historia. Gucio oczywiście miał prywatny dom, budę stojącą w samym rogu trawiastego skwerku po prawej stronie garażu. Przez pewien czas tę właśnie budę upodobała sobie sąsiedzka kura, robiąc z niej swój osobisty kurnik. Przefruwała przez płot, wchodziła do psiego domostwa i zносиła tam jajko. Buda była duża, przestronna i wyłożona przez dzieci starymi ręcznikami, więc mogła się kurze pomylić z gniazdem. Gucio był sprytnym psem, szybko wydedukował, że może mieć z tego korzyści. Czekał, aż kura zniesie jajko i wyjdzie, po czym skakał na nią (w nadziei, że jest suchką). Ona przerażona przysiadła i nie ruszała się wcale. Po chwili pies znudzony bezruchem kury szczekał na nią dwa razy i przeganiał z podwórka, a sam szedł do „kurnika” skosztować pozostawiony przysmak.



### ZACHĘCAMY DO WSPOMNIENI

**Każdy je ma.  
Zapisane w głowie, w sercu.  
Jakieś obrazy budzące tęsknotę  
lub uśmiech.  
Coś, co powraca,  
co chce się zatrzymać, utrwalić.  
Może warto?**

**Zapisane wspomnienia  
można przesłać na adres:  
37-125 Czarna 65  
lub elektronicznie  
(marzeta74@interia.pl)**

**Wybrane opublikujemy!**

Nasz rudzielec zawsze chodził swoimi ścieżkami, a ponieważ na tych ścieżkach upodobał sobie nogawki rowerzystów, to zaistniała konieczność zamknięcia go w wyżej opisanej zagrodzie. Nie na długo, bo codziennie rano witał nas pod drzwiami domu i nikt nie wiedział, jak udaje mu się wyjść z zamkniętego ogrodzenia. Wreszcie po rodzinnym śledztwie, w które byli zaangażowani wszyscy domownicy, udało się to odkryć. Wkładał swoje krótkie łapki w oczka siatki oddzielającej zagrodę od podjazdu, wchodził na jej wierzchołek jak po drabinie, bujał swe małe, ale ciężkie ciało i spadał na łapy po drugiej stronie siatki. Niestety, któregoś razu przyplącił to życiem. Zawiesił się nieszczęśliwie obrożną na siatce i nie było nikogo, kto pomógłby mu zejść. ▶

Jego następcami w zagrodzie były dwa psy: Robo (dość duży, przypominający wyglądem psy husky) oraz Fuks, mały, kremowy kundelek, bardzo ruchliwy, znaleziony przez moją synową pod mostem (dosłownie). Fuks, jak nasz mały tchórzofretek, również był wielkim uciekinierem. Po paru latach i wielu próbach udało mu się wybrać wolność (a nam nie udało się go kolejny raz znaleźć). Robo dożył swych dni jako ostatni mieszkaniec kurzej zagrody, zanim została definitywnie rozebrana.

I to już chyba tyle byłych oznak wiejskości naszego podwórka. W miejscu zagrody stoi dzisiaj wiata na samochód. Przeciwległy kąt podwórza, który najpierw był rabatą warzywną, później skwerkiem zasianym trawą (gdzie stała pamiętna psia buda), jest teraz placem zabaw dla naszych wnuków. Wszystkie dzieci uwielbiają ten kącik podwórka, gdzie dziadzio zrobił im zjeżdżalnię, trzy huśtawki, karuzelę, ściankę wspinaczkową i dwie piaskownice (aż trudno uwierzyć, że to wszystko się zmieściło).

”

**A nasza miejscowość przypomina w tej chwili raczej przedmieście niż wieś na skraju Puszczy Sandomierskiej.**

Niezienna do niedawna była tylko stara lipa – ponadstuletnia. Drzewo wznosiło się za garażem, za którym jest już tylko ogrodzenie naszej posesji, i pamiętało zapewne „wiejskość” naszej wsi. Niestety, podzieliło los wielu innych drzew w ferworze ich wycinania przy okazji zmiany ustawy i zostało już tylko stosem lipowych desek.

A nasza miejscowość przypomina w tej chwili raczej przedmieście niż wieś na skraju Puszczy Sandomierskiej. ■

Anna Sosin

*Dom jest tam,  
gdzie światło w oknie,  
tam, gdzie ktoś kochany  
czeka,  
gdzie z kimś bliskim  
dzielę troskę,  
kromkę chleba,  
kubek mleka.  
Dom jest tam,  
gdzie światło w oknie,  
gdzie otuchą czas się  
stoi,  
gdzie się nam splatają  
drogi,  
gdzie przy stole  
bliscy moi.*

Maria Kuśnierz

## Zachówek

P

ytania o zachówek należą do najczęściej zadawanych przez osoby zwracające się o pomoc w sprawach spadkowych.

Większość słyszała kiedyś o zachowku, jednak w praktyce brakuje jasności, czym dokładnie jest zachówek i kto ma prawo o niego wystąpić. Zostaną tutaj zamieszczone tylko najważniejsze informacje dotyczące instytucji zachowku – należy pamiętać, że każda sprawa jest indywidualna, wobec czego przed podjęciem decyzji o założeniu sprawy sądowej zawsze warto skonsultować się z adwokatem.

**Zachówek jest to – najprościej rzecz ujmując – uprawnienie, dzięki któremu spadkobiercy uzyskują ochronę swych interesów.** Zmarły (spadkodawca) ma bowiem możliwość dowolnego rozporządzenia swym majątkiem na wypadek śmierci. Może na przykład jako jedyne spadkobiercę wskazać jedno ze swoich dzieci, pomijając przy tym pozostałych zstępnych bądź swojego małżonka albo uczynić wyłącznym spadkobiercą osobę spoza rodziny. Roszczenie o zachówek przysługuje spadkobiercy testamentowemu bądź ustawowemu, ewentualnie w drugiej kolejności osobie, w stosunku do której dokonano zapisu windykacyjnego bądź też osobom, które otrzymały od spadkodawcy za jego życia darowiznę. Na podstawie tego roszczenia można dochodzić części udziału spadkowego, którą dana osoba otrzymałaby, gdyby w grę nie wchodziło dziedziczenie ustawowe. Część udziału, którego można dochodzić, co do zasady wynosi 1/2, jeśli jednak uprawniony jest trwale niezdolny do pracy albo małoletni – wtedy ta wysokość wzrasta do 2/3. Podkreślenia wymaga fakt, że nie każdy spadkobierca ustawowy, który dziedziczyłby w wypadku braku testamentu, jest uprawniony do zachowku. Przepisy kodeksu cywilnego wskazują bowiem jasno, że z roszczeniem o zachówek mogą wystąpić dziecko, małżonek, rodzice i wnuki. Tym samym o zapłatę zachowku nie może wystąpić na przykład rodzeństwo spad-

kodawcy, które w określonych sytuacjach, w przypadku braku testamentu dziedziczyłoby na podstawie ustawy.

W pewnych okolicznościach, mimo że są spełnione kryteria do wystąpienia z pozwem o zachówek, nie można dochodzić od spadkobiercy testamentowego wypłaty zachowku. Do najważniejszych takich sytuacji należą:

- 1) wydziedziczenie – najczęściej podstawą wydziedziczenia jest sytuacja, w której spadkobierca wbrew woli spadkodawcy postępowałby uporczywie w sposób sprzeczny z zasadami współżycia społecznego, dopuścił się względem spadkodawcy albo jednej z najbliższych mu osób umyślnego przestępstwa przeciwko życiu, zdrowiu lub wolności, albo rażącej obrzyzy czci bądź uporczywie nie dopełniał względem spadkodawcy obowiązków rodzinnych,
- 2) niegodność dziedziczenia,
- 3) otrzymanie darowizny/powołania do spadku/zapisu windykacyjnego w wysokości zachowku,
- 4) zrzeczenie się dziedziczenia.

Istotne znaczenie ma fakt, że roszczenie o zachówek to roszczenie o zapłatę określonej sumy pieniężnej. Tym samym w sprawie o zachówek nie można dochodzić wydania określonych przedmiotów wchodzących w skład spadku, lecz określonej w pozwie kwoty. Przepisy powszechnie obowiązującego prawa przewidują cały szereg regulacji wskazujących, jak oblicza się i co dolicza, a czego nie podczas kalkulowania należnego zachowku.

Szczególnie istotną kwestią w dochodzeniu szpłaty zachowku jest fakt, że jako roszczenie majątkowe ulega ono przedawnieniu. Termin przedawnienia roszczenia o zachówek wynosi 5 lat, liczonych od dnia ogłoszenia testamentu. Gdyby natomiast spadkodawca nie pozostawił testamentu, termin ten rozpoczyna dzień otwarcia spadku, czyli śmierci spadkodawcy. Wytoczenie powództwa o zapłatę zachowku po upływie terminu przedawnienia powoduje, że w przypadku podniesienia takiego zarzutu przez pozwanego, powództwo zostanie co do zasady oddalone. ■

Justyna Bożek





## Błędy popełniane podczas wychowania szczeniąt

**Przyjęcie pod swój dach szczeniaka, zwłaszcza jeśli jest to nasze pierwsze zwierzę, może przewrócić życie do góry nogami.**

**P**ogryzione kapcie, wypatroszone poduszki i obsikana podłoga to tylko niektóre niedogodności, z jakimi przyjdzie się zmierzyć świeżo upieczonym właścicielom. Teraz to właśnie na nich spoczywa obowiązek wychowania dobrego przyjaciela i towarzysza, który spędzi z nimi następnych kilkanaście lat. Nie oszukujmy się – okiełznanie energii i ciekawości drzemiącej w młodym psie to nie lada wyzwanie, jednak dzięki kilku prostym radom, może się stać trochę łatwiejsze. Oto lista kilku błędów, które najczęściej popełniają nowi opiekunowie.

### NIEKONSEKWENCJA

Każdy z nas zna smutne spojrzenie psa, który próbuje wymusić coś na swoim opiekunie. Często pierwsze dni w nowym domu

są dla szczeniaka bardzo trudne, dlatego popiskuje i próbuje wdrapać się na łóżko swoich nowych właścicieli. Pamiętaj, aby już od samego początku nie pozwalać maluchowi na to, na co nie chce się pozwalać dorosłemu psu. Konsekwencja to chyba najważniejsza zasada przy wychowywaniu młodego psa. Jeśli nie chcesz, aby pupil bez pozwolenia wchodził na łóżko, nie bierz go do siebie, nawet jeśli piszczy w nocy. Podobnie, jeżeli nie zyczysz sobie, aby dorosły czworonóg zebrał przy stole, nie karm szczeniaka kawałkami jedzenia podczas obiadu.

### SOCJALIZACJA

Socjalizacja polega na stopniowym i prawidłowym zapoznawaniu ciekawskiego szczeniaka z różnymi aspektami otaczającego go świata. W tym czasie wielu właścicieli stara się pokazać maluchowi jak najwięcej, ponieważ na późniejszym etapie życia naturalna ciekawość względem nowych miejsc i rzeczy często zamienia się w lęk i niepewność. To właśnie w tym okresie warto zapoznać malucha z odkurzaczem, kagańcem, wizytą u weterynarza i wieloma innymi rzeczami, które później mogą powodować u niego stres.

### BRAK CIERPLIWOŚCI

Choć szczeniaki są bardzo urocze i nie da się długo na nie gniewać, czasem sprawiają nie lada problem. Pojawiają się sytuacje frustrujące zarówno dla właściciela, jak i dla małego psa. Pamiętaj, że szczenię to jeszcze dziecko, które dopiero uczy się funkcjonowania w skomplikowanym ludzkim świecie. Dlatego nowi opiekunowie powinni wykazywać się szczególną wyrozumiałością i cierpliwością.

### DOBÓR KARMY

Wielu niedoświadczonych właścicieli ulega zapewnieniom nieuczciwych producentów, którzy na opakowaniach karmy o wątpliwej jakości umieszczają zdjęcie radosnego, pełnego witalności psa. Niestety, tzw. karmy marketowe mają często negatywny wpływ na zdrowie naszego pupila. Warto zadbać o to, aby już od pierwszych dni życia w nowym domu nasz szczeniak jadł naturalną karmę o prostym i pełnowartościowym składzie. Prawidłowe żywienie szczeniaka to najlepsza inwestycja w jego zdrowie.

### KARANIE I NAGRADZANIE

Komu nie zdarzyło się skarcić psa po powrocie do domu i odkryciu jakiejś brzydkiej niespodzianki na dywanie, pogryzionego pilota czy podrapanej kanapy? Warto wiedzieć, że krzyczenie i wskazywanie dowodów winy pupila kilka

godzin po „przestępstwie” jest kompletnie bez sensu. Pies nie wyciągnie z tego żadnych wniosków, a jedynie przestraszy się agresywnego właściciela. Pies wiąże swoje zachowanie z reakcją właściciela maksymalnie przez kilka sekund. Identyczne zasady obowiązują w przypadku nagradzania. Filarem sukcesu szkolenia jest to, aby nagradzać psa natychmiast po prawidłowym wykonaniu ćwiczenia.

### POCIESZANIE PRZESTRASZONEGO PSA (BURZA/FAJERWERKI)

Jest to typowe utrwalanie negatywnych zachowań. Pies pocieszany w trakcie strachu odbiera to jako pochwałę. Pies nie ma na tyle rozbudowanej świadomości, żeby wiedzieć, że chcesz go wesprzeć w trudnej sytuacji. Pocieszanie może tylko utrwalić i nasilić stany lękowe u czworonoga.

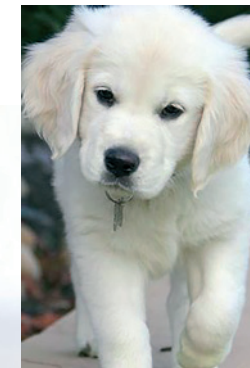
”  
Psy potrzebują kawałka swojej własnej przestrzeni w domu, stanowiącej dla nich strefę bezpieczeństwa.

### BRAK STREFY AZYLU W DOMU

Psy potrzebują kawałka swojej własnej przestrzeni w domu, stanowiącej dla nich strefę bezpieczeństwa. Gdy psiak czuje się nieswojo, szuka schronienia w miejscu, które uważa za swój azyl. Piesek, nie mając takiej kryjówki, w sytuacji kryzysowej staje się jeszcze bardziej złknięty i zaniepokojony.

Błędy podczas wychowywania psa zdarzają się każdemu. Mimo wielu starań z pewnością nikt z nas nie jest idealnym, książkowym przykładem opiekuna psiaka. Każdemu zdarzają się mniejsze lub większe potknięcia i jest to absolutnie normalne. Istotne jest, aby potrafić dostrzec popełniane przez siebie błędy i znaleźć sposób, aby im zaradzić. Jeśli mamy jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące wychowania psa, nie bójmy się pytać. ■

Mateusz Bożek



## Szanowni Państwo!

**S**towarzystwo WiR-Kopernik od początku swojej działalności realizuje różne projekty dla uczniów naszej szkoły i lokalnej społeczności. W tym numerze, tak jak w poprzednich, chcieliśmy Państwu przybliżyć kilka z nich i zachęcić do wzięcia udziału w realizowanych przez nas zadaniach.

Niektóre projekty wymagają zaangażowania w prace fizyczne, choćby sadzenie drzew czy krzewów. I chociaż podejmowanie takiego wysiłku jest niezbędne tylko sporadycznie, to i tak brakuje rąk do pracy. Jako prezes Stowarzyszenia szczerze zachęcam i proszę o włączenie się rodziców wraz z dziećmi w realizację tych przedsięwzięć. W ten sposób dajemy dobry przykład naszym dzieciom, uczymy je bezinteresowności, pracy zespołowej na rzecz środowiska, dajemy szansę zdobycia nowej wiedzy i poszerzenia zainteresowań. Korzyści z tej współpracy będą obopólne. Informacje o aktualnie realizowanych i nowych projektach oraz podejmowanych zadaniach znajdują Państwo na naszej stronie internetowej i na plakatach.

Większość projektów wymaga wkładu własnego, który częściowo pozyskujemy z możliwości odpisu 1% podatku na rzecz Stowarzyszenia (nasz KRS: 0000 551 699). Wszystkim dotychczasowym i przyszłym ofiarodawcom serdecznie dziękujemy! ■

**Stowarzyszenie WiR-Kopernik działa od 2015 roku.  
Dziękujemy za 5 lat wspólnych planów, marzeń i trud  
włożony w nadanie im realnych kształtów.**



### Antoni Piekło

Obecnie przebywa na emeryturze. Swoój wolny czas postanowił poświęcić, aby wspomóc Stowarzyszenie i zrobić coś więcej dla naszego społeczeństwa.

Od dwóch lat jest prezesem Stowarzyszenia WiR-Kopernik.



# SUPICO

**PANELE**  
OGRODZENIOWE

**SIATKA**  
OGRODZENIOWA / LEŚNA



**BRAMY**  
PRZESUWNE | OTWIERANE



Telefon: 17 224 72 88

Kom: 605 475 768

E-mail: [biuro@supico.pl](mailto:biuro@supico.pl)

[www.supico.pl](http://www.supico.pl)

37-127 Krzemienica 30

woj. podkarpackie, Polska

# TWÓJ PARTNER W GASTRONOMII



**spec**  
FOOD SERVICE

Spółka SPEC działa jako dystrybutor produktów dla gastronomii na terenie południowo-wschodniej Polski. Przez prawie dekadę działalności na rynku niejednokrotnie wsłuchaliśmy się w Państwa sugestie i opinie, dlatego doskonale wiemy, czego potrzebują nasi klienci. Niezależnie od tego, czy prowadzisz małą, czy dużą gastronomię – w naszej ofercie obejmującej ponad 2000 produktów znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz!

biuro@specfood.pl | +(48) 17 715 03 05 | www.specfood.pl