

październik  
2021

2/2021 (13)

w numerze:  
ruszamy z audiodeskrypcją;  
doradztwo kariery i pomoc  
materialna dla studentów  
z niepełnosprawnościami;  
projekt studentów Politechniki  
Łódzkiej na rzecz osób  
niewidomych



B&N

# aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych



**Bing, nasz psi terapeuta ma pełne łapy roboty.**

**Czytaj o podsumowaniu minionego roku akademickiego w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych, str 3**

# SPIS TREŚCI

- 3** Od Redaktora
- 4** Doradztwo kariery dla studentów z niepełnosprawnością  
Ewa Worotyńska-Kos
- 7** Język hiszpański dla studentów z niepełnosprawnością  
Agata Rodak
- 9** Pomoc materialna dla osób z niepełnosprawnościami  
studiujących w PŁ  
Alicja Czyżniak
- 13** Pora na audiodeskrypcję  
Małgorzata Świt
- 17** Tajniki interakcji człowieka z komputerem. O programie  
studiów *Human-Computer Interaction*. Część I  
Magdalena Wróbel-Lachowska
- 19** Zobaczyć problem niewidomego  
Mateusz Jędraszczyk
- 21** My dla nich czy oni dla nas? Kto powinien dostosować się  
do kogo? O paradoksie polskiego systemu edukacji  
Weronika Tomiak
- 25** Dostępność edukacji dla osób niepełnosprawnych.  
Teoria a praktyka  
Katarzyna Król
- 28** Indywidualizacja w szkole  
Zyta Czechowska
- 33** Świat, który daje? Świat, który bierze?  
Justyna Dalasińska
- 35** Pomaganie niejedno ma imię  
Mariusz Zieliński
- 38** Wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie  
psychospołeczne  
Antoni Naglik
- 41** „W tej kwestii mam inne zdanie...”  
Natalia Tomczak (Natka)
- 43** Aplikacja Eco View, czyli co łączy japońską estetykę  
piękną w niedoskonałości z dostępnością  
Karolina Kubicka-Jędraszek
- 45** Praca bez barier w Truvant  
Paulina Wesolek
- 47** Sernik dyniowy



Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowań nadesłanych tekstów. Publikacje nie są stanowiskiem Politechniki Łódzkiej, odzwierciedlają wyłącznie poglądy i opinie autorów tekstów.

#### WYDAWCA

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych  
Politechniki Łódzkiej

#### ADRES REDAKCJI

Politechnika Łódzka  
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych  
90-924 Łódź  
ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)

#### ZESPÓŁ REDAKCJI

redaktor naczelna  
Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz

redaktor  
Małgorzata Świt

sekretarz redakcji  
Alicja Czyżniak

#### WSPÓŁPRACA

Z. Czechowska, J. Dalasińska, M. Jędraszczyk,  
K. Król, K. Kubicka-Jędraszek, A. Naglik,  
A. Rodak, B. Szymańska, N. Tomczak, W. Tomiak,  
P. Wesolek, E. Worotyńska-Kos,  
M. Wróbel-Lachowska, M. Zieliński

#### REDAKCJA TECHNICZNA

ScanSystem.pl Ewa Szelatyńska

#### SKŁAD I ŁAMANIE

ScanSystem.pl Ewa Szelatyńska

#### PROJEKT GRAFICZNY

Aleksandra Idzikowska

#### Zdjęcie na okładce

Kacper Giercuskiewicz,  
Piotr Zajac



## Od Redaktora

Wtorek, środek wakacji 2021. Do naszego biura wchodzi studentka, która jest umówiona na konsultację z psychologiem naszego Centrum Zaufania. W biurze wita ją niecertyfikowany psi terapeuta, Bing. Jest tu także kilkumiesięczny synek naszej szefowej i zaprzyjaźniony z BON absolwent, niegdyś nasz podopieczny, obecnie redaktor studenckiego radia. Pies radośnie obwąchuje jego białą laskę, po czym wesoło biegnie przywitać się z gościem, który siada na chwilę w naszej poczekalni - przestrzeni otwartej na zielen trawy i drzew. Terapia już się rozpoczęła, choć do wejścia do gabinetu psychologa pozostało jeszcze kilka minut.

To właśnie lubię w BON. Choć nie tylko to. W końcu *lockdown* trochę nas rozproszył po naszych mieszkaniach, a psycholog przez całą zimę i wiosnę udzielał konsultacji on-line. Trudno więc było o takie sytuacje. Więc musi być coś więcej.

W BON pracuję od roku. Przyszłam tu wiedząc bardzo niewiele o charakterze pracy w tej jednostce. Brakowało mi (i nadal brakuje) kwalifikacji w formie doświadczeń osobistych z bycia „osobą z niepełnosprawnością”. Wyposażona byłam natomiast w dobre chęci i wiele lat gromadzenia doświadczeń w PŁ.

Za co polubiłam pracę w BON?

Na przykład za to, że w BON łączą się działania inżynierów PŁ, psychologów, wykładowców i pań z dziekanatów.

Za to, że wszystko co tutaj robimy ma jakiś sens i komuś służy. Że możemy realnie pomóc komuś w poprawie jego dostępu do edukacji, a co za tym idzie, życia. Ot chociażby wtedy, kiedy uczymy się jak tworzyć dostępne materiały edukacyjne, konsultujemy dostępność architektoniczną, kupujemy sprzęt dla naszych studentów lub organizujemy im indywidualne wsparcie.

Podsumowując ten rok, trzynasty dla BON, a pierwszy dla mnie, cieszę się, że wraz z moimi kolegami miałam możliwość uczestniczyć w zainaugurowaniu stałego połączenia z tłumaczem języka migowego poprzez stronę internetową PŁ. Cieszę się, że współpracuje z nami świetny doradca karier, że nasz psycholog poprowadził warsztaty dla studentów PŁ wychodząc naprzeciw doświadczanym przez nich podczas pandemii trudnościom w nauce i funkcjonowaniu psychospołecznym. Warsztaty te odbyły się dwukrotnie wiosną dzięki zaangażowaniu i trosce władz dwóch wydziałów. Wierzę mi, były potrzebne. Okazuje się bowiem, że nie tylko przestawienie się na funkcjonowanie wyłącznie w sieci, ale także powrót do kontaktów osobistych stanowią duże wyzwanie dla psychiki młodych ludzi. Świetnie, że rozpoczęliśmy współpracę z nowymi wydziałowymi koordynatorami ds. studentów z niepełnosprawnością, w tym ze świetną lektorką języka hiszpańskiego, która poprowadziła także dla naszych studentów kurs tego wdzięcznego języka. Cieszę się, że uczymy się nowych rzeczy, od audiodeskrypcji po bezpieczną dla wszystkich ewakuację. Cieszę się, że udało nam się, pomimo pandemii, zorganizować fantastyczne ognisko dla naszych studentów i absolwentów.

Wiele jeszcze można wymieniać, więc tutaj postawię, póki co, kropkę. Dodam przedtem tylko, że z radością odnotowuję, że zgłaszają się do nas osoby, zarówno z PŁ jak i zupełnie spoza naszej uczelni, które chcą się z nami podzielić swoją wiedzą, osiągnięciami i historiami, ot chociażby na łamach AION. Sam AION postrzegam jako coś na kształt mapy działań BON. Znajduje się na niej zarówno nasze Biuro jak i mnóstwo spraw wokół. AION daje możliwość spojrzenia z lotu ptaka na różne aspekty naszych działań i spraw, które gdzieś tam się pojawiają a zaczynają się lub kończą w BON lub jego sąsiedztwie. Na tej mapie są punkty i plamy, które pozornie istnieją w pewnym oddaleniu od siebie, a tak naprawdę są ze sobą połączone wspólną nitką ludzkich spraw. Te punkty czasem zachodzą na siebie i łączą się w większe obszary. Można te związki zobaczyć, kiedy popatrzy się na nie z pewnej odległości. Trzeba też je czasem wziąć pod lupę. Takie „fokuszowanie” jest także niezwykle ważne. Pomaga dostrzec kluczowe szczegóły, które z daleka przestają być widoczne. Nie należy jednak mylić go z kategoryzacją. Ta niesie w sobie niebezpieczeństwo szufladkowania i oddzielenia od siebie działań, zjawisk, a w konsekwencji ludzi, poszatkwania rzeczywistości na osobne, często zantagonizowane fragmenty: humanista – umysł ścisły, stary – młody, niepełnosprawny – pełnosprawny, piękno – brzydota, my – oni... Zwłaszcza w naszej współczesności pora popatrzeć na świat nieco szerzej.

Małgorzata Świt

Małgorzata Świt

## Doradztwo kariery dla studentów z niepełnosprawnością

# 1



Ewa Worotyńska-Kos

Psycholog, Coach International Coaching Community, doradca zawodowy w Biurze Karier Politechniki Łódzkiej, od kwietnia 2021 prowadzi doradztwo i coaching kariery dla studentów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ.

Ważną rolę w procesie wspierania rozwoju studentów z niepełnosprawnością odgrywa doradztwo i coaching kariery. Zarówno doradztwo jak i coaching opiera się na dialogu, szanuje autonomię, buduje to, co mocne. Skupia się na pozytywach, teraźniejszości i przyszłości, a nie na trudnej przeszłości i porażkach.

Podstawowym celem procesu doradztwa i coachingu osób z niepełnosprawnością wrodzoną, jak i nabytą, jest zdobycie satysfakcjonującego zatrudnienia, odpowiadającego predyspozycjom, możliwościom oraz ograniczeniom studenta.

Faktem są pewne bariery w rozwoju zawodowym osób z niepełnosprawnościami. Mogą pojawić się na każdym etapie życia, od etapu edukacji ponadpodstawowej, przez studia, aż po sytuację w miejscu pracy.

Bariery psychologiczne z jakimi borykają się osoby ze szczególnymi potrzebami są podobne do klasycznych barier osób pełnosprawnych. Choć często nabierają one większej intensywności. Oto niektóre z nich:

### Niska samoocena

Pojawia się najczęściej w dwóch sytuacjach:

- po pierwsze, gdy osoba z niepełnosprawnością traci poczucie sprawstwa oraz możliwości decydowania o sobie i własnym życiu,
- po drugie, gdy osoba ta nie ma aktywnego udziału w relacjach międzyludzkich oraz nie przynależy do akceptującej grupy społecznej.

Studenci, z którymi pracowałam mówili o trudnościach związanych z obawą przed byciem wyśmianym i nieakceptowanym. Studenci ci spędzają czas w hermetycznym środowisku, co utrudnia im nawiązywanie relacji społecznych i odsuwa w czasie odkrywanie swojej roli życiowej.

### Niska aktywność

Może wynikać z braku motywacji do samodzielnego działania. Powodem jest najczęściej sytuacja, w której rodzice wyręczali swoje dzieci i sabotowali ich przejawy aktywności poprzez subtelne komunikaty typu „nie poradzisz sobie”. Chcieli tym sposobem ochronić dziecko i zaoszczędzić mu rozczarowania.

### Postawa roszczeniowa

Przejawia się w stawianiu żądań i obwinianiu otoczenia za sytuację. W tym przypadku powodem może być postawa bliskich, którzy nie uczą młodego człowieka samodzielności, ale pokazują, że jest ono pokrzywdzone i wszystko mu się należy.

### Osoby z niepełnosprawnościami na rynku pracy

Osoby ze szczególnymi potrzebami często traktowane są jeszcze w organizacjach i na rynku pracy jako pracownicy drugiej kategorii. Doświadczają one braku możliwości udziału w działaniach rozwojowych firmy. Spotykam się z takim ograniczającym przekonaniem

również wśród samych studentów z niepełnosprawnościami – „owszem studiuje, jakoś udało mi się przejść egzaminy i zaliczenia, ale nie nadaje się na to by być specjalistą i pełnosprawnym pracownikiem”. Funkcjonuje również w obiegu społecznym opinia, że uzyskanie „jakiegokolwiek” zatrudnienia przez osoby z niepełnosprawnością powinno stanowić szczyt aspiracji. Mogą wykonywać jakieś proste prace, ale nie nadają się na specjalistów, managerów, liderów, ekspertów, nawet gdy mogą pochwalić się tytułem inżyniera czy magistra. Możemy się o tym przekonać sprawdzając pierwsze strony z ofertami pracy dla niepełnosprawnych.

Cytuję: „pracownik ochrony, sprzątanie obiektów, portier, dozorca, pracownik fizyczny, pracownik produkcji...”

Z mojego doświadczenia wynika, że studenci i absolwenci z niepełnosprawnościami zdecydowanie mogą robić coś więcej, o wiele więcej.

Innym sformułowaniem, które obito mi się o uszy jest: „owszem, może niepełnosprawni mogą pracować, ale im się nie chce. Dostają pieniądze od państwa za nic i nie mają motywacji”. To bardzo krzywdzące sformułowanie i dalece niefortunne. Owszem osoby z niepełnosprawnością borykają się od czasu do czasu z problemem braku motywacji, zdarzają się też osoby z wyuczoną bezradnością, jednak moje doświadczenie w pracy ze studentami z niepełnosprawnością zaprzecza tej generalizacji. Są to osoby, które w sposób szczególny chcą pracować, mają potrzebę dzielenia się swoimi kompetencjami i chcą być przydatne.

Podsumowując, absolutnie każdy człowiek ma potrzebę rozwoju i pragnie podnosić swoje kompetencje. Każdy człowiek ma też potrzebę dzielenia się swoją wartością.

### Jak pracuję z osobami ze szczególnymi potrzebami?

To na czym zależy mi najbardziej to odczarowywanie niepełnosprawności. Dlatego też bazuję na 3 metodach – technikach, które w mojej ocenie są wystarczająco dobre, aby osoba z niepełnosprawnością weszła na rynek pracy z odwagą, determinacją i wiarą, że można.

#### 1. Praca na zasobach

Najbardziej sprawdza się praca na zasobach, a nie na brakach. Zamiast skupiać się na mankamentach i braku szukam silnej strony. To właśnie nasze talenty, unikatowe umiejętności i zainteresowania są fundamentem naszej produktywności.

Często przekraczam pewne tabu i idę nawet dalej. Pokazuję, że każdy „brak”, „mankament” jest przyczyną wielkiej siły. Coś co „nie pracuje”, coś co jest „niepełnosprawne” może stać się przysłowiową perłą. Jak wiemy, perły rodzą się w bólu i niewygodzie. *Moc w słabości się doskonali* – 2 Kor 12.

Gdyby nie ta „niewygoda”, nigdy nie byłyby perłami. Z każdego trudu można wyciągnąć coś dobrego. Zwracam uwagę, że problematyczna rzeczywistość nie jest taka zła, a te dobre momenty mogą sugerować rozwiązanie problemu. Potrzebne jest tu oczywiście coś więcej – praca, odwaga i determinacja, ale też nie jakieś heroiczne wysiłki. Raczej małe zmiany, które wywołują te duże zmiany.

### Jak odkrywam silne strony i talenty u innych?

Skupianie się na tym w czym jesteśmy dobrzy daje każdemu z nas wielką siłę i satysfakcję. Każdy człowiek ma silne strony i możemy znaleźć u niego talenty unikatowe. Niezbędnym czynnikiem w odkrywaniu drugiego człowieka jest przede wszystkim moja ciekawość, wiara, a raczej pewność, że ten człowiek ma perłę do odkrycia. Stosuję szereg różnych narzędzi poznawczych i technik, w zależności od okoliczności. Najbardziej jednak sprawdzają się mocne pytania, które używane są w coachingu oraz autoryzowane testy talentów, stylów zachowań czy predyspozycji.

#### 2. Praca z przekonaniem

Zależy mi na tym, aby osoba z niepełnosprawnością była przekonana, że jej własne zdanie w całym procesie doradztwa i coachingu jest bardzo ważne. Drugim



czynnikiem jest odpowiedzialność za własną karierę i rozwój oraz wiara, że wiele zależy od niej samej. Osoba z niepełnosprawnością jest ekspertem od swojego życia, czasami potrzebuje jednak wsparcia.

Praktycznie w każdym procesie pojawiają się tzw. „dobrzy znajomi”, których imiona są nam wszystkim znane: „tak, ale”, „nie da się”, „nie uda się”, „ale po co”. Jeżeli wierzymy, że się nie uda, to rzeczywiście się nie uda. Już naukowcy udowodnili, że całe ciało przestaje się mobilizować i walczyć w chwili, kiedy wyznajemy przekonanie, że się nie da, że się nie uda.

Proces przeobrażania przekonań polega na podważaniu status quo. Zamieszkujący w głowie „gremlin” spycha na margines ambitne cele, wyzwania i marzenia. Kiedy rośnie siła gremlina, a więc gdy rozgości się w nas na dobre, rośnie też opór przed zmianami. Coraz skuteczniej oddala nas od wartości i dążeń. Jeżeli słyszę, że coś jest niemożliwe, sprawdzam, czy rzeczywiście tak jest. Pomocne są tutaj pytania: czy to jest prawda? skąd to wiesz? czy na pewno? kto tak myśli? gdyby nie było ograniczeń, to co byś zrobił?

Gdyby ludzie zgadzali się na zastaną rzeczywistość i ograniczające przekonania, nie byłoby innowacji - zarówno technicznych jak i społecznych. To właśnie niezgoda na „nie da się” prowadzi do nowych rozwiązań, wynalazków i udogodnień.

### 3. WOOP

To pierwsza naukowo potwierdzona metoda skutecznego urzeczywistniania marzeń i celów. Została nazwana WOOP od angielskich słów: *Wish* (cel, życzenie), *Outcome* (wynik, pożądany rezultat, korzyść), *Obstacle* (przeszkoda), *Plan* (plan). Jest to metoda stworzona przez Gabriele Oettingen – profesora psychologii z Uniwersytetu w Nowym Jorku. Oparta na kontrastowaniu mentalnym z intencją implementacyjną (z angielskiego *Mental Contrasting with Implementation Intentions*, MCII). To narzędzie do programowania samego siebie jest niezwykle praktyczne, ponieważ może być używane do każ-

dego celu. Z powodzeniem uczą się tej metody osoby z różnymi niepełnosprawnościami i specjalnymi potrzebami. Studenci budują z jego pomocą wizję przyszłości i stawiają sobie konkretne cele. Im częściej stosują tę metodę, tym sprawniej się nią posługują. Dzięki WOOP patrzą na problem z kilku perspektyw.

Jestem przekonana, że praca i rozwój zawodowy ma moc, żeby zmienić życie osób z niepełnosprawnościami na lepsze. Staż i praca mogą być początkiem zmiany. Dzięki nowym możliwościom zawodowym mamy nowe relacje z ludźmi, nowe umiejętności, wiedzę, kompetencje, nowe cele i nowe doświadczenia. Uzyskanie zatrudnienia i podpisanie umowy nie powinno być ostatecznym etapem rozwoju zawodowego. Zachęcam do nieustannego zadawania sobie pytań: jaka jest moja misja i cele? co tak naprawdę chciałabym w życiu robić? Jak zwykli mawiać specjaliści od rozwoju osobistego: jeżeli odkryłeś swoją życiową misję i nie zacząłeś płakać ze szczęścia, to jeszcze nie jest Twoja misja. Doradztwo i coaching kariery znajduje więc zastosowanie nie tylko w stosunku do studentów poszukujących zatrudnienia, ale także w stosunku do tych, którzy już pracują i pragną zmiany. Z rozmów ze studentami z niepełnosprawnościami wynika, iż w sytuacji kryzysu zawodowego rzadko można liczyć na wsparcie rodziny i znajomych. Często słyszą oni słowa typu: „powinieneś być szczęśliwy, że w ogóle masz jakąkolwiek pracę”, „większość osób z takim zdrowiem chciałaby być na Twoim miejscu”. Rola doradcy i coacha kariery jest w takim przypadku bezcenna, ponieważ pokazuje on klientowi inną perspektywę.

Podsumowując, doradztwo i coaching kariery może stanowić cenne uzupełnienie rehabilitacji, psychoterapii i innych form wspierających osoby z niepełnosprawnościami. Ten rodzaj wsparcia buduje to co mocne, a co najważniejsze, przenosi odpowiedzialność w ręce osoby ze specjalnymi potrzebami. Dla mnie niezwykle cenna jest zmiana perspektywy klienta, z roli osoby niepełnosprawnej na rolę osoby odpowiedzialnej za swoje życie.

# Język hiszpański dla studentów z niepełnosprawnością



Agata Rodak

Lektor języka hiszpańskiego w Centrum Językowym Politechniki Łódzkiej

## 2

*Od Redakcji:* W Politechnice Łódzkiej organizowane są dodatkowe kursy językowe dla studentów, którzy zarejestrowali się w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych. Minionej wiosny grupa studentów z niepełnosprawnością uczestniczyła zdalnie w kursie języka hiszpańskiego dla początkujących. Agata Rodak, która prowadziła te zajęcia po raz pierwszy, podzieliła się z nami kilkoma refleksjami.

*“Learning another language is not only learning different words for the same things, but learning another way to think about things.”*

*„Nauka obcego języka to nie tylko uczenie się innych słów dla nazwania znanych rzeczy, to uczenie się innego sposobu myślenia o tych rzeczach.”*

Flora Lewis

Jest 17:45. Poniedziałek. Jeden z pierwszych w semestrze letnim roku akademickiego 2020/21. Siedzę przy komputerze, bo to czas nauki zdalnej. Sprawdzam, czy wszystkie materiały w przejrzysty sposób się wyświetlają i czy są dostępne. Czekam aż na ekranie komputera wyświetli się 18:00. Wtedy rozpocznę moje pierwsze zajęcia z języka hiszpańskiego z grupą studentów z niepełnosprawnościami.

Jestem lektorką pięknego języka hiszpańskiego i jednocześnie koordynatorką do spraw studentów z niepełnosprawnościami w Centrum Językowym Politechniki Łódzkiej. W styczniu tego roku wpadłam na pomysł zorganizowania dla studentów będących pod opieką Biura ds. Osób Niepełnosprawnych darmowego kursu





języka hiszpańskiego od podstaw. Studenci wypełnili ankietę na temat swoich potrzeb i zostali zapytani czy zainteresowani byłoby udziałem w kursie prowadzonym na platformie *Teams*. Okazało się, że mój pomysł spotkał się z dużym zainteresowaniem studentów. Z wielkim entuzjazmem do projektu odniosła się Dyrektorka Centrum Językowego, mgr Krystyna Breszka-Jędrzejewska. Przedsięwzięciu bardzo pomogło także wsparcie organizacyjne ze strony Rafała Kamińskiego z Sekretariatu CJ. Z kolei Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych przedstawiło możliwość finansowania takiego kursu z funduszy, którymi dysponuje. Pozostało już tylko rozesłać wśród studentów informację o zapisach i umówić się z nimi na pierwsze spotkanie. Nie było łatwo znaleźć pasujący wszystkim termin. W końcu grupę stanowią studenci z różnych wydziałów, kierunków i lat studiów. Jednak udało się.

Tak więc, dzisiaj właśnie poniedziałek. Już za 15 minut rozpoczne od „*Buenas tardes*” i zaproszę grupę studentów w podróż po hiszpańskojęzycznym świecie.

Język hiszpański jest drugim na świecie najpopularniej używanym językiem. W 2006 roku obliczono, że posługuje się nim jako językiem ojczystym około 650 milionów ludzi na siedmiu kontynentach. Kolejne 100 milionów używa go jako drugiego języka. Jeśli zaś chodzi o liczbę osób w ogóle mówiących po hiszpańsku na świecie to jest to ponad półtora miliarda. W całej Hiszpanii językiem urzędowym jest *castellano* (język kastylijski). Poza nim językami oficjalnymi są też języki regionalne: baskijski, kataloński, galicyjski i aranejski. Występują także liczne dialekty, które nie mają jednak statusu języków urzędowych. Zgodnie z Konstytucją Hiszpanii każdy jej obywatel ma obowiązek znać język kastylijski, który z tego powodu potocznie nazywamy *español* – hiszpańskim.

Dla mnie zajęcia z moją nową grupą okazały się bardzo ciekawym i pozytywnym doświadczeniem. Nie napotkaliśmy podczas nich na żadne nietypowe trudności. A uczestnicy kursu? Ten jeden semestr pozwolił im uzyskać podstawowe umiejętności komunikacyjne w zakre-

sie przedstawiania się, opowiadania o swojej rodzinie, opisywania siebie i swojego domu. W czasie tych 30 godzin zajęć studenci rozwijali umiejętności językowe w 4 obszarach: słuchania, mówienia, czytania i pisania. Poznali też ważne wyrażenie: *Me gusta el español* (Lubię język hiszpański). Liczę na to, że tak pozostanie i że spotkamy się po wakacjach 😊.





# Pomoc materialna dla osób z niepełnosprawnościami studiujących w PŁ



Alicja Czyżniak  
Pracownik w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ

## 3





Zapraszamy studentów / doktorantów Politechniki Łódzkiej do Biura ds. Osób Niepełnosprawnych z wnioskiem o stypendium dla osób niepełnosprawnych i nie tylko...

Studenci lub doktoranci Politechniki Łódzkiej mogą ubiegać się o pomoc materialną, niezależnie od formy studiów (studia stacjonarne / niestacjonarne).


### STYPENDIUM DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Stypendium to przysługuje tylko osobom które posiadają orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub równoważne.

Aby otrzymać stypendium dla osób niepełnosprawnych należy:

-  wygenerować podanie na swoim indywidualnym koncie w WebDziekanat („Generator podań”)
-  osobiście złożyć wniosek w BON PŁ (budynek A30) **lub**
-  przesłać oryginał podpisanego wniosku za pośrednictwem Poczty Polskiej na adres: Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ, ul. Żeromskiego 116, 90-924 Łódź.
-  w terminie: **do 29 października 2021 r.**, jeśli chcesz otrzymać stypendium od października

Wszelkie dokumenty potwierdzające niepełnosprawność studentów / doktorantów przechowywane są w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej.

 Wysokość stypendium dla osób niepełnosprawnych zależy od stopnia niepełnosprawności studenta / doktoranta i wynosi odpowiednio:

- **znaczny** stopień niepełnosprawności – **450 zł** miesięcznie,
- **umiarkowany** stopień niepełnosprawności – **400 zł** miesięcznie,
- **lekki** stopień niepełnosprawności – **350 zł** miesięcznie.

Świadczenie jest wypłacane od miesiąca, w którym wpłynął wniosek i w równych miesięcznych ratach.

Stypendium dla osób niepełnosprawnych jest przyznawane od pierwszego roku studiów na dany rok akademicki. Kontynuacja wypłaty na kolejny semestr roku akademickiego następuje automatycznie, jeżeli oczywiście będzie utrzymany status studenta oraz orzeczenie będzie miało ważność.

Jeśli studiujesz na kilku kierunkach studiów, możesz otrzymać stypendium tylko na jednym wskazanym przez Ciebie kierunku.

Stypendium przysługuje na studiach pierwszego i drugiego stopnia, jednak nie dłużej niż przez 6 lat.

Niestety stypendium dla osób niepełnosprawnych nie przysługuje, jeśli posiadasz tytuł zawodowy np. magistra / inżyniera / licencjata i ponownie rozpoczynasz studia.


Jeżeli w trakcie roku akademickiego skończy się ważność orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, to stypendium nie będzie wypłacane od następnego miesiąca. Świadczenie będzie wypłacane ponownie od miesiąca uzyskania kontynuacji ważności orzeczenia oraz złożenia ponownie wniosku o stypendium w BON PŁ.

Możesz też ubiegać się m.in. o:

### ZAPOMOGĘ

którą możesz otrzymać, gdy znajdziesz się przejściowo w trudnej sytuacji.


Podanie o zapomogę należy udokumentować oraz dokładnie opisać zaistniałą sytuację. Jeśli poniosłeś koszty związane z zdarzeniem losowym należy dołączyć imienne faktury.

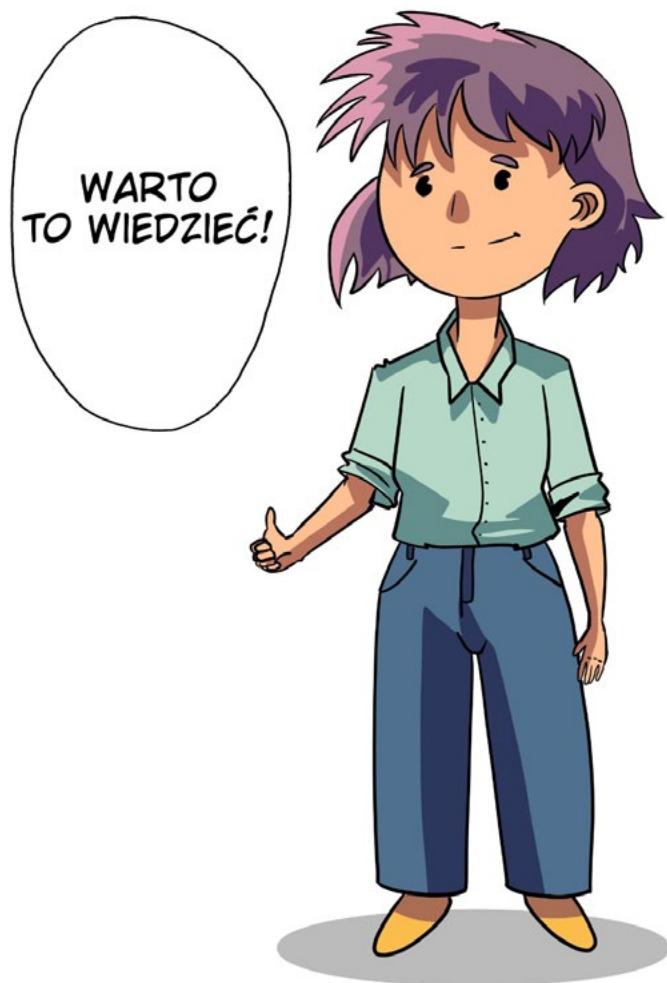
 Wysokość zapomogi może wynieść od **50 zł** do **1200 zł**


Każde zdarzenie rozpatrywane jest indywidualnie, a wysokość zapomogi uzależniona jest od Twojej sytuacji finansowej oraz m.in. od wskazanych we wniosku poniesionych oraz potwierdzonych kosztów.

**!** Pamiętaj, że o zapomogę możesz ubiegać się w terminie nie dłuższym niż 3 miesiące od wystąpienia zdarzenia.

Wniosek o zapomogę wraz załącznikami należy składać w jeden z następujących sposobów:


 osobiście w Sekcji Obsługi Świadczeń w wyznaczonych godzinach;



-  za pośrednictwem Poczty Polskiej w przesyłce zawierającej oryginały podpisanego wniosku z załącznikami kierowanej na adres: Sekcja Obsługi Świadczeń PŁ, ul. Żeromskiego 116, 90-924 Łódź;
- @ na elektroniczną skrynkę podawczą Politechniki Łódzkiej na platformie ePUAP: /PolitLodz/SkrytkaESP podpisanego podpisem elektronicznym.



### STYPENDIUM SOCJALNE

Wszyscy studenci/doktoranci mogą wnioskować o przyznanie stypendium socjalnego, jeśli znajdują się w trudnej sytuacji materialnej. O stypendium możesz się starać, jeśli udokumentowany miesięczny dochód na 1 osobę w rodzinie w 2020 r. nie przekroczył 1051 zł netto.



 Wysokość stypendium socjalnego stanowi różnica ww. kwoty i wysokości miesięcznego dochodu netto na jedną osobę w rodzinie studenta/doktoranta w 2020 r., przy czym kwota przyznanego stypendium socjalnego wynosi:

- maksymalna – 1051 zł miesięcznie,
- minimalna – 200 zł miesięcznie;

Wniosek o stypendium socjalne w okresie **czerwiec-wrzesień 2021** r. należy składać do Sekcji Obsługi Świadczeń w poniższy sposób:

-  osobiste przedłożenie wymaganej dokumentacji w SOŚ;
-  przesłać za pośrednictwem Poczty Polskiej przesyłki zawierającej oryginały ww. dokumentów, kierowanej na adres: Sekcja Obsługi Świadczeń PŁ, ul. Żeromskiego 116, 90-924 Łódź;
- @ przesłanie na elektroniczną skrynkę podawczą Politechniki Łódzkiej na platformie ePUAP: /PolitLodz/SkrytkaESP podpisanego podpisem elektronicznym

Wniosek o stypendium socjalne należy składać w dziekanatach w jeden z następujących sposobów:

-  osobiste złożenie wniosku w wyznaczonych do tego celu miejscach i godzinach w celu wstępnej weryfikacji;
-  przesłanie wniosku za pośrednictwem Poczty Polskiej kierowanego na adres dziekanatu z dopiskiem na kopercie „wniosek stypendialny”;
- @ przesłanie na elektroniczną skrynkę podawczą Politechniki Łódzkiej na platformie ePUAP: /PolitLodz/SkrytkaESP podpisanego podpisem elektronicznym (podpis potwierdzony profilem zaufanym lub kwalifikowanym podpisem elektronicznym) pliku (lub każdego z plików) zawierającego skan lub zdjęcie oryginału wypełnionego i podpisanego wniosku oraz skany lub zdjęcia



wszystkich wymaganych dokumentów (zaświadczeń, oświadczeń itp.). Wniosek trafia do SOŚ.

### STYPENDIUM REKTORA

Stypendium możesz otrzymać jeśli uzyskujesz wyróżnienie w nauce, posiadasz osiągnięcia naukowe, artystyczne lub sportowe we współzawodnictwie co najmniej na poziomie krajowym.

Warunkiem koniecznym, żeby otrzymać stypendium na dany rok akademicki jest uzyskanie pełnej rejestracji na ten rok studiów.

Stypendium rektora przyznaje się na podstawie wyrażonej w tzw. punktach rankingowych oceny osiągnięć naukowych, artystycznych lub sportowych oraz na podstawie średniej stypendialnej ocen.

**!** Pamiętaj, że Twoje osiągnięcia muszą być udokumentowane.

**👉** Wysokość stypendium rektora dla studentów roku 2 i wyższych lat studiów I stopnia oraz studentów wszystkich lat studiów II stopnia wynosi:

- **stypendium podstawowe – 700 zł** miesięcznie; Minimalna liczba punktów rankingowych upoważniająca do otrzymania stypendium podstawowego to 75.
- **zwiększenie stypendium – 500 zł** miesięcznie. Minimalna liczba punktów rankingowych upoważniająca do otrzymania zwiększenia stypendium to 150.

Wnioski należy składać:

- studenci 1 semestru studiów I stopnia, – składają wnioski w okresie **4-10 października 2021 r.** (pierwsza wypłata w listopadzie z wyrównaniem za październik),
- studenci 1 semestru studiów II stopnia, przyjęci na studia od semestru zimowego – składają wnioski w okresie **18-24 października 2021 r.** (pierwsza wypłata w listopadzie z wyrównaniem za październik),
- studenci lat wyższych studiów I i II stopnia składają wnioski w okresie **4-10 października 2021 r.** (pierwsza wypłata w listopadzie z wyrównaniem za październik),

**👉** Stypendium rektora dla **doktorantów** wynosi **1050 zł** miesięcznie.

Doktoranci wszystkich lat, przyjęci na studia od semestru zimowego, dla których rok studiów pokrywa się z rokiem akademickim – składają wnioski w okresie **4-8 października 2021 r.** (pierwsza możliwa wypłata w listopadzie z wyrównaniem za październik).

Szczegóły znaleźć można w regulaminie świadczeń dla studentów Politechniki Łódzkiej.

### AKTYWNY SAMORZĄD MODUŁ II

Studenci / doktoranci, którzy posiadają orzeczenie o **znacznym i umiarkowanym** stopniu niepełnosprawności (rodzaj dysfunkcji jest bez znaczenia) mogą skorzystać ze wsparcia finansowego z projektu PFRON

„Aktywny Samorząd” Moduł II. Jest on dedykowany osobom z niepełnosprawnościami, aby pomóc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym. Projekt ten jest realizowany przez np.: MOPS, RCPS i tam należy pobrać stosowne formularze oraz złożyć wniosek we właściwym oddziale dla miejsca zamieszkania.

W Łodzi możecie to zrobić w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, ul Kilińskiego 102/102 A, 90-023 Łódź.

Dokumenty będą przyjmowane w terminach **od 01.09.2021 do 10.10.2021 r.** (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2021/2022)

Więcej na stronie <https://mops.uml.lodz.pl/pomoc/aktywny-samorzad/>

Został uruchomiony nabór elektroniczny do programu Aktywny samorząd Moduł II realizowany przez Portal informacyjny Systemu Obsługi Wsparcia finansowego ze środków PFRON.

@Link do Portalu informacyjnego

<https://portal-sow.pfron.org.pl/opencms/export/sites/pfron-sow/sow/>

! Pamiętaj że załącznik: „22\_Moduł II zaświadczenie z Uczelni”, należy uzupełnić w swoim Dziekanacie.

W ramach modułu II kwota dofinansowania kosztów nauki, dotyczących semestru/półroczu objętego dofinansowaniem, wynosi w przypadku:

- dodatku na pokrycie kosztów kształcenia:
  - do 1.000 zł dla wnioskodawców pobierających naukę w szkole policealnej lub w kolegium;
  - do 1 500 zł dla pozostałych wnioskodawców;
- dodatku na uiszczenie opłaty za przeprowadzenie przewodu doktorskiego – do 4.000 zł;
- opłaty za naukę (czesne) do 4 000 zł – równoważność kosztów czesnego w ramach jednej, aktualnie realizowanej formy kształcenia na poziomie

wyższym (na jednym kierunku), niezależnie od daty poniesienia kosztów, przy czym dofinansowanie powyżej kwoty 4 000 zł jest możliwe wyłącznie w przypadku, gdy wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu wnioskodawcy nie przekracza kwoty 764 zł (netto) na osobę.

Dodatek na pokrycie innych kosztów kształcenia ma charakter progresywny i motywacyjny.

Wysokość dodatku jest uzależniona od osiągnięć w studiach i postępów w nauce. W stosunku do wyliczonej dla Wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku, wysokość dodatku możliwego do wypłaty wynosi:

- do 50% wyliczonej dla wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku – w przypadku pobierania nauki na pierwszym roku nauki w ramach wszystkich form edukacji na poziomie wyższym, w przypadku form kształcenia trwających jeden rok – do 75% wyliczonej dla wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku;
- do 75% wyliczonej dla wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku – w przypadku pobierania nauki na kolejnym, drugim roku edukacji w ramach wszystkich form edukacji na poziomie wyższym;
- do 100% wyliczonej dla wnioskodawcy maksymalnej kwoty dodatku – w przypadku pobierania nauki w kolejnych latach (od trzeciego roku) danej formy edukacji na poziomie wyższym, przy czym studenci studiów II stopnia i uczestnicy studiów doktoranckich mogą otrzymać dodatek w kwocie maksymalnej na każdym etapie nauki.

! Przypominam, że dofinansowanie w ramach Modułu II nie przysługuje w trakcie przerwy w nauce (np. urlop dziekański, urlop zdrowotny).



W tym budynku mieści się Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych, z archiwum PŁ

Zapraszamy do BON PŁ (budynek A30) nie tylko z wnioskiem o stypendium dla osób niepełnosprawnych.

Czekamy na Ciebie 😊

## Pora na audiodeskrypcję

# 4

Małgorzata Świt

Starszy specjalista w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej,  
koordynator zadań w projekcie „Dostępna Politechnika Łódzka”

Czy słyszeliście kiedyś o audiodeskrypcji?

Czy wiecie, co to jest?

Jeśli nie, to wszystko w porządku, bo ten artykuł przybliży Wam ten temat.

Do niedawna ja także nie znałam słowa „audiodeskrypcja”. To znaczy domyślałam się skądinąd, że istnieje coś takiego. Kiedy usłyszałam to słowo, połączyłam kropki i intuicja podpowiedziała mi, czym może być audiodeskrypcja. Jednak to był dopiero początek i w gruncie rzeczy nadal jestem gdzieś na starcie.

Zgodnie z definicją zawartą w Ustawie o Radiofonii i Telewizji:

*Audiodeskrypcja jest udogodnieniem w formie elementu dźwiękowego zawartego w audycji audiowizualnej lub rozpowszechnianego równocześnie z nią, którego celem jest zapewnienie osobom niepełnosprawnym z powodu dysfunkcji narządu wzroku możliwości zapoznania się z treścią wizualną audycji.*

Jako pracownik Biura ds. Osób Niepełnosprawnych, wraz z kilkorgiem kolegów z uczelni, wiosną tego roku wzięłam udział w warsztatach z audiodeskrypcji. Warsztaty zgodziła się poprowadzić zdalnie ekspertka w tej dziedzinie, **pani Barbara Szymańska, wiceprezes Fundacji Audiodeskrypcja**. Fundacja ma swoją siedzibę w polskiej kolebce tej formy przekazu, czyli w Białymstoku. Fundacja Audiodeskrypcja jako pierwsza organizacja pozarządowa w Polsce rozpoczęła działania na rzecz

wykorzystania audiodeskrypcji do udostępniania kultury wizualnej osobom niewidomym i słabowidzącym.

Podczas czterech dni warsztatów nasza grupka pracowała pod nieocenioną opieką pani Barbary nad opisywaniem obrazów przy pomocy słów. Na warsztat wzięliśmy zarówno nieruchome obiekty architektoniczne, przestrzeń wokół nas, jak również dzieła sztuki, zdjęcia, a nawet krótkie filmy.

Uwierzycie, że tych kilka dni bardzo poszerzyło nasze horyzonty w kwestii percepcji naszego otoczenia i sposobów jego przedstawienia przy pomocy słów.

Droga przez audiodeskrypcję „Damy z Gronostajem” Leonardo da Vinci była mozolna i wyboista. Wymagała od nas pokonania własnych ograniczeń i uprzedzeń. Po cichu liczyliśmy na to, że obraz przedstawiający jedną postać umieszczoną na czarnym tle opisać będzie łatwo. A jednak nie było. Okazało się, że wielu szczegółów nie dostrzegamy lub bierzemy je za pewnik. Dwie minuty filmu z *YouTube* odsłoniły kolejne obszary, w których dużo się jeszcze musimy nauczyć. Dobrać właściwe słowa i ułożyć je we właściwej kolejności to jedno, a umieć zaplanować i wypowiedzieć je tak aby komponowały się z ruchomym obrazem i nie kolidowały z oryginalnymi dźwiękami w filmie, to już kolejny poziom wtajemniczenia.

Oto co na temat audiodeskrypcji mówi sama **pani Barbara Szymańska**.

## **Na czym to polega?**

Dzięki zróżnicowanym środkom przekazu złożone treści wizualne docierają do odbiorcy równolegle różnymi zmysłami, generując głębsze poczucie obcowania z przedstawianą rzeczywistością. Spostrzeżenie to doskonale ilustruje historia kina niemego. Wystarczy sięgnąć do opisów ówczesnych projekcji, by zauważyć, jak istotną rolę podczas nich odgrywał taper przy fortepianie lub akompaniament orkiestry.

Dźwięki i słowa, pobudzając odpowiednie skojarzenia oraz stymulując widzów do tworzenia umysłowych rekonstrukcji treści zawartej w obrazie sprawiają, iż obraz filmowy staje się również częściowo „widzialny” dla osób niewidomych. Częściowo, dlatego, że dźwięki i dialogi w filmie, nie są wystarczające by osoby z problemami widzenia mogły połączyć w całość ruchome obrazy i w pełni czerpać przyjemność z oglądania filmu. Taką możliwość osobom niewidomym i słabowidzącym daje zastosowanie audiodeskrypcji.

Idea audiodeskrypcji zakłada dostępność dzieł audiowizualnych. Dostępność ta obejmuje nie tylko udział w widowiskach sportowych, wystawach muzealnych, spektaklach teatralnych, publicznych seansach kinowych, doświadczanie dzieł filmowych na równi z osobami widzącymi, ale także lub przede wszystkim „widzialność obrazu”. To ona sprawia, że osoba niewidoma, istotnie staje się widzem, odbiorcą języka ruchomych obrazów.

Zadaniem audiodeskryptora audiowizualnego jest wprowadzenie widza niewidomego w labirynt świata filmu obraz po obrazie, nie odczytując mu jednak zawartego w nich sensu.

Osoby niewidome i słabowidzące posiadają różne kompetencje poznawcze, których rozwój w określonej dziedzinie zależy od motywacji konkretnego odbiorcy. U osób ociemniałych, które straciły wzrok i zachowują pamięć wzrokową,

słowne opisywanie zjawisk wizualnych umożliwia wyobrażenie ich sobie bez większych trudności. U osób niewidomych od urodzenia rekonstrukcja umysłowa obrazów przekazywanych werbalnie, dźwiękowo prowadzi do powstawania tzw. wyobrażeń surogatowych – zastępczych, funkcjonujących jako substytuty psychiczne treści wizualnych, które częściowo lub całkowicie są dla nich niedostępne.

Wyobrażenia surogatowe powstają na skutek dążności do przyswajania sobie rzeczy obcych na podstawie doświadczeń i fantazji. Język (słownik i gramatyka) rozwija się u osób niewidomych dobrze, bez specjalnych zaburzeń. Efekty ograniczonych możliwości obcowania z ruchomym obrazem mogą stanowić trudność, która wraz z wzrostem uczestnictwa w kulturze audiowizualnej za pośrednictwem audiodeskrypcji oraz motywacji do poznawania nowych pojęć obrazujących zjawiska wizualne, może zostać w dużej mierze zniwelowana. Widz niewidomy uzyskując dostęp do treści wizualnej za pomocą audiodeskrypcji oraz odbierając ścieżkę dźwiękową filmu za pomocą słuchu, dopasowuje pojawiające się znaki i symbole do znanych sobie już wyobrażeń.

## **Historia audiodeskrypcji**

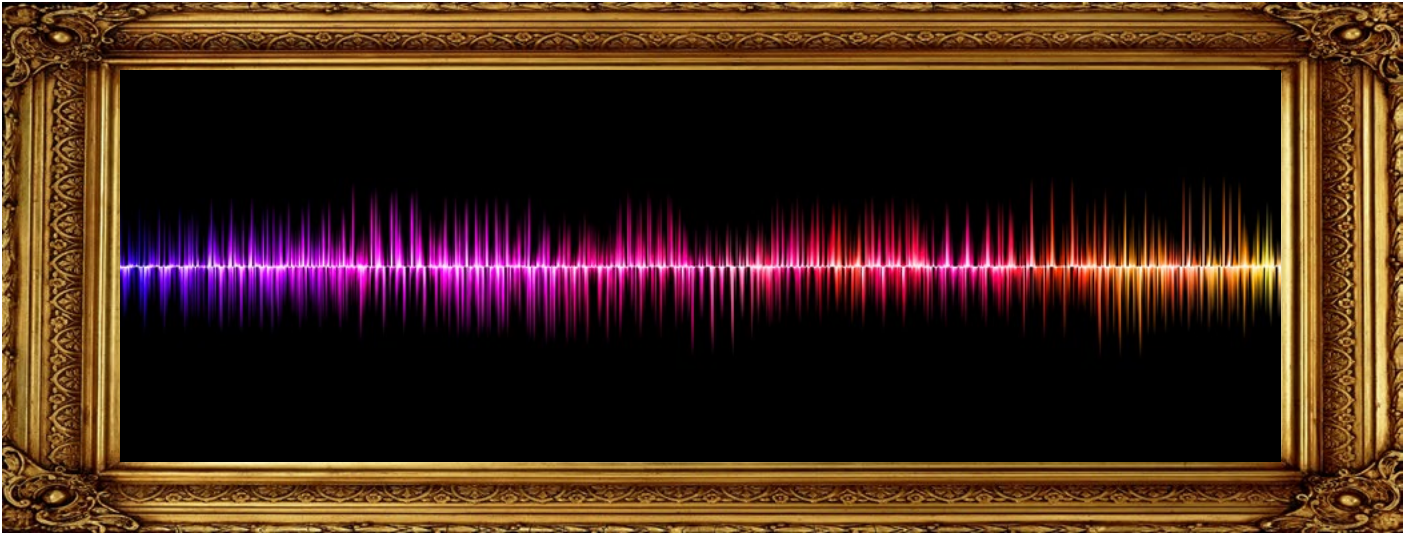
W latach 70-tych XX wieku na Uniwersytecie Stanowym w San Francisco Gregory Frazier opracował pierwsze teoretyczne podstawy tworzenia systemu narracji opisowej dla osób niewidomych i słabowidzących. Pierwszy pokaz audiodeskrypcji odbył się w 1981 roku w waszyngtońskim teatrze Arena Stage. W Europie pierwszy pokaz z audiodeskrypcją miał miejsce w brytyjskim teatrze „Robin Hood” w Averham.

W telewizji audiodeskrypcja po raz pierwszy pojawiła się w 1983 roku w Japonii. Na przełomie lat 80-tych i 90-tych została także zastosowana w telewizji hiszpańskiej, amerykańskiej i niemieckiej. W Wielkiej Brytanii usługę audiodeskrypcji w telewizji uruchomiono w roku 1994 dostarczając tygodniowo ponad 6 godzin programów z audiodeskrypcją w czasie najwyższej oglądalności.

To właśnie Wielka Brytania w krótkim czasie stała się liderem udostępniania produkcji audio-wizualnych osobom niewidomym. Obecnie dostęp do audiodeskrypcji oprócz niewidomych z Stanów Zjednoczonych, Anglii, Hiszpanii, Niemiec, mają także niewidomi z Austrii, Francji, Włoch, Portugalii, Belgii, Czech, Holandii, Finlandii, Szwecji, Litwy oraz od 2006 roku również niewidomi z Polski.

Pod koniec lat 90 w Polsce tworzone były tyflob filmy. Stosowano w nich stopklatkę. Film był zatrzymywany, aby zmieścić konkretny fragment opisu, co tym samym powodowało wydłużenie oryginalnego czasu trwania filmu. Audiodeskrypcja, w odróżnieniu od tyflob filmów, pozwala osobom z niepełnosprawnością wzroku uczestniczyć w seansie na równi z osobami widzącymi. Ideą audiodeskrypcji jest integracja osób niewidomych i słabowidzących z osobami widzącymi, nie zaś tworzenie zamkniętych, specjalnych pokazów dla niewidomych.





Premierą audiodeskrypcji w Polsce był zainicjowany przez Tomasza Strzyńskiego pokaz filmu „Statyści” Michała Kwiecińskiego, który odbył się w roku 2006, w Białostockim Kinie „Pokój”. Od tej chwili audiodeskrypcja zagościła także w mediach.

W 2007 roku na stronie internetowej telewizji interaktywnej ukazał się pierwszy filmowy serial z audiodeskrypcją „Ranczo”. Audiodeskrypcję po raz pierwszy zastosowano podczas meczu piłki nożnej i w spektaklu teatralnym, który zaprezentowano w Białostockim Teatrze Lalek. Udało się zrealizować rewolucyjne na skalę światową przedsięwzięcie, by opisywane były również filmy biorące udział w konkursie podczas Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni.

Rok 2008 zaowocował pojawieniem się pierwszego wydania filmu z audiodeskrypcją i napisami na płycie DVD, a był nim „Katyń” Andrzeja Wajdy. Coraz więcej instytucji i placówek otwiera się na gości niewidomych, [m.in.] kina i teatry [oraz muzea] w Poznaniu, Elblągu, Łodzi, Warszawie, Wrocławiu, Krakowie.

### **Przykłady użycia audiodeskrypcji w filmach**

Film to dzieło audiowizualne, łączące w sobie obraz, zakotwiczone w nim tekst, słowo mówione oraz ścieżkę dźwiękową, na którą składają się muzyka, naturalne odgłosy tła i efekty dźwiękowe. Audiodeskrypcję, jako werbalno-dźwiękową formę odzwierciedlania obrazu, umiejscawiamy w związku z tym w dziedzinie przekładu audiowizualnego.

Proponowane nowe spojrzenie na proces tworzenia audiodeskrypcji na pierwszym miejscu stawia dźwięk i to jemu podporządkowuje formę audiodeskrypcji. Dźwięk ułatwia wybór treści, które powinny zostać zawarte w audiodeskrypcji.

W audiodeskrypcji najmniejszą jednostką znaczeniową są słowa i ich forma brzmieniowa. Przepływanie słów w audiodeskrypcji możemy porównać do przepływających klatek filmowych. Słowo jest nośnikiem informacji, głównym narzędziem audiodeskryptora. Jedno słowo nie jest jednak w stanie przedstawić wszystkich indywidualnych cech zna-

ku, lecz może wytypować cechę wspólną dla wszystkich znaków określanych tym słowem ze względu na funkcję (np. ekran), kształt (np. jabłko).

– [BEATA]  
– Leszek, nie pchaj się.

00:02:53

Przepychają się pod drzwiami.

(„Rodzina Leśniewskich”, 1983, reż. Janusz Łęski, skrypt Marcin Laskowski i Barbara Szymańska)

Jeśli podmiot wprowadzany jest przez warstwę wizualną filmu, to od niego rozpoczyna się audiodeskrypcja, a dopiero potem następuje orzeczenie i dopełnienie.

– 00:19 – 00:24

Fala porywa część budynku.

Rzeka przerywa tamę.

(„Łowcy tajfunów”, 2012, reż. Christian d’Andrea, skrypt Monika Marciniak i Barbara Szymańska)

W celu automatycznego ewokowania obrazów możliwa jest także zmiana konstrukcji i wprowadzenie bliższego dopełnienia przed orzeczeniem.

– 00:42:23 – 00:42:25

Pi wiosłem odpycha koło.

(„Życie Pi”, 2012, reż. Ang Lee, skrypt Marek Kotula i Barbara Szymańska)

Dzięki przeniesieniu dopełnienia bliższego tuż po podmiocie, widz znacznie szybciej dowiaduje się, czym Pi odpycha koło i może tę informację skonfrontować z informacjami dostarczonymi przez tło dźwiękowe filmu.

Oczywiście warto jednak mieć świadomość, że dokonując przetransformowania z jednego medium do drugiego zawsze coś tracimy, że to, co doskonale zostało wyrażone środkami filmowymi, jedynie częściowo udaje się wyrazić słowami. Przedstawienie istotnych szczegółów za pomocą audiodeskrypcji w połączeniu ze ścieżką dźwiękową filmu, ma zatem pobudzić wyobraźnię, aby z nich odbudowywała

sobie całość. Przedstawiane szczegóły muszą być zawsze dobrze dobrane, dzięki czemu może zostać odwzorowany mechanizm oddziaływania filmu, który ze swej natury zmierza do ewokowania szerokiej gamy najróżniejszych przeżyć u widza: od zaciekawienia, poprzez suspens, radość, gorycz, euforię, zachwyt, lęk, przerażenie, gniew, ból, współczucie, ironię, smutek, rezygnację, aż do głębokiej zadumy.

Audiodeskrypcja, która pobudza niewidomego widza do aktywnego odbioru filmu, jest w stanie sprawić, iż na pewien czas może on zapomnieć, że obrazy, które „widzi”, to psychiczna rekonstrukcja, zaś język ruchomych obrazów może go uwieść, w podobny sposób, jak dzieje się to w przypadku osób widzących.

Czy będzie nam teraz łatwiej poddać audiodeskrypcji nasze własne BONowskie i uczelniane materiały multimedialne i wizualne? Entuzjazm i szczypta zaintrygowania już są. Oby wystarczyło nam umiejętności, cierpliwości i otwartości.

Fragmety wypowiedzi p. Barbary Szymańskiej pochodzą z następujących publikacji udostępnionych Redakcji przez ich autorkę:

- Barbara Szymańska: *Audiodeskrypcja, czyli o tym jak kultura audiowizualna staje się dostępna osobom niewidomym*
- *Tyfloświat*, 4(13), s. 26-37.; [http://www.firr.org.pl/uploads/PUB/tyfloswiat\\_4\\_13\\_2011.pdf](http://www.firr.org.pl/uploads/PUB/tyfloswiat_4_13_2011.pdf)
- Barbara Szymańska: *Idea czy ideał audiodeskrypcji?*
- Barbara Szymańska, Monika Zabrocka: *Audiodeskrypcja jako werbalno-dźwiękowa forma odzwierciedlania obrazów filmowych*

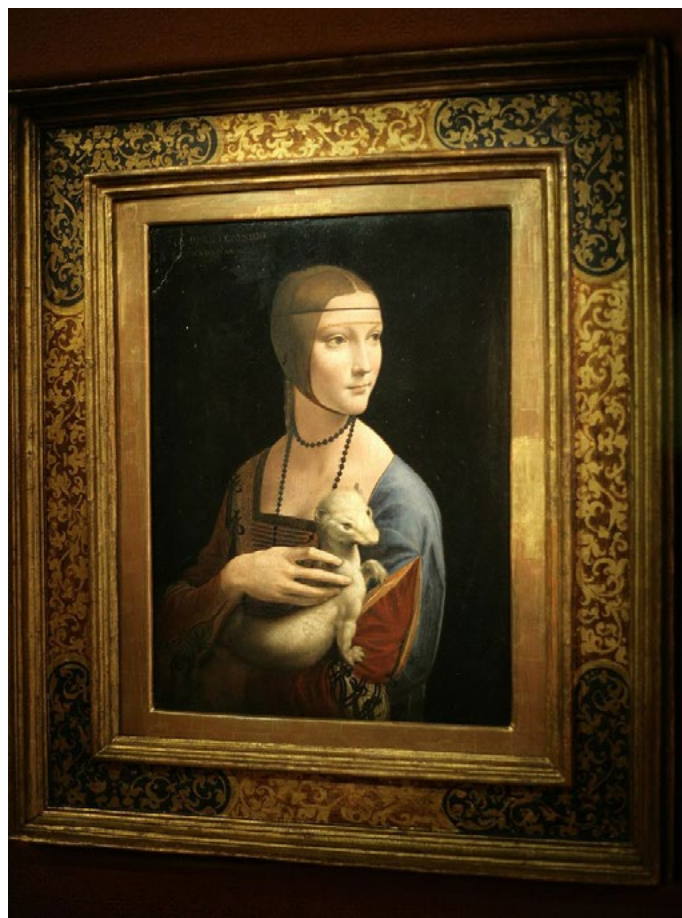
Wybór i edycja tekstu: Jakub Świt

Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej, zapraszamy do odwiedzenia strony Fundacji Audiodeskrypcja: <http://www.audiodeskrypcja.org.pl/>

### **Barbara Szymańska**

magister pedagog, Wiceprezes Fundacji Audiodeskrypcja, specjalistka i trener tworzenia i wdrażania audiodeskrypcji, Jest pionierką audiodeskrypcji w Polsce. Od 2006 roku konsultuje oraz współtworzy audiodeskrypcję do dzieł filmowych, scenicznych i plastycznych, a także eksponatów przyrody, zabytków architektury i szlaków turystycznych.

**Pod opieką pani Barbary Szymańskiej uczestnicy szkolenia wzięli na warsztat m.in. „Dagę z Gronostajem” Leonardo da Vinci ...**



**... i budynek Rektoratu Politechniki Łódzkiej,**



Fot. Wikimedia Commons / Cezary Piwowarski CC BY-SA 4.0

Fot. Z archiwum PL



# Tajniki interakcji człowieka z komputerem

## O programie studiów *Human-Computer Interaction*

### Część I



Magdalena Wróbel-Lachowska  
Adiunkt w Instytucie Informatyki Stosowanej na Wydziale Elektrotechniki,  
Elektroniki, Informatyki i Automatyki Politechniki Łódzkiej

# 5

Czwarta rewolucja, nazywana też *Industrie 4.0*, coraz ciśniej i trwalej łączy człowieka z systemami cyber-fizycznymi, a człowiek nieustannie i często nieświadomie wchodzi w interakcję z nimi. Konieczne stało się zatem właściwe kształtowanie jakości tej interakcji, tak aby zapewnić zarówno ogólną sprawność systemu, jak i komfort oraz zadowolenie użytkowników o zróżnicowanych wymaganiach. Duża grupa tych użytkowników będzie w znacznym stopniu polegać na tej interakcji ze względu na swoje szczególne potrzeby, którym systemy te wychodzą naprzeciw. Dlatego też Politechnika Łódzka (PŁ) rozpoczęła kształcenie specjalistów z zakresu interakcji człowiek-komputer (HCI).

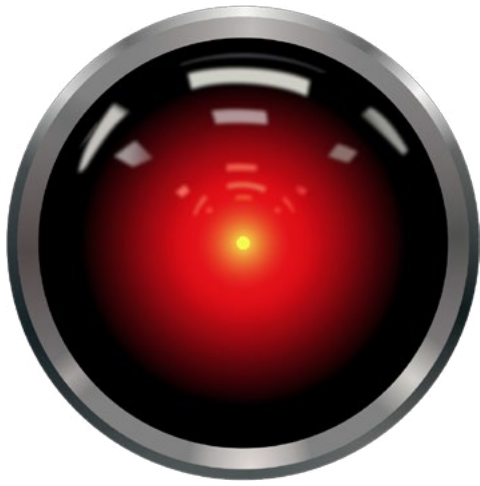
„Interakcja człowiek-komputer (HCI) to dyscyplina zajmująca się projektowaniem, oceną i wdrażaniem interaktywnych systemów komputerowych użytkowanych przez ludzi oraz badaniem głównych zjawisk z nimi związanych”

Thomas T. Hewett i inni., 1992

*Human-Computer Interaction* (HCI) to studia II stopnia o profilu ogólnoakademickim prowadzone w języku angielskim na Wydziale Elektrotechniki, Elektroniki, Informatyki i Automatyki we współpracy z Centrum Kształcenia Międzynarodowego Politechniki Łódzkiej. Założeniem programu *Human-Computer Interaction* jest wykształcenie specjalistów, potrafiących zarówno uczynić systemy komputerowe bardziej przyjaznymi i odpowiadającymi potrzebom człowieka, jak również badać interakcję w systemach antropotechnicznych. W toku studiów rozwijana jest wiedza i umiejętności technicz-

ne, w tym te z zakresu obsługi sprzętu informatycznego, oprogramowania oraz najnowszych metod i technologii informatycznych. Wiedzy technicznej towarzyszą zagadnienia z obszaru nauk społecznych. „*HCI to coś więcej niż kolejne studia techniczne, gdyż ich głównym obszarem zainteresowań jest szczególnie rodzaj interakcji – czyli sytuacja, w której ludzie i technologia komunikują się i reagują na siebie*” – mówi profesor uczelni Krzysztof Grudzień, Przewodniczący Rady Kierunku HCI i jeden z pomysłodawców tego kierunku.

Interdyscyplinarny charakter HCI sprawia, że program oferowany przez Politechnikę Łódzką dedykowany jest nie tylko absolwentom kierunków technicznych, takich jak informatyka, elektronika czy automatyka, ale też osobom z wykształceniem humanistycznym, społecznym, ścisłym, medycznym czy artystycznym. Mimo, że wśród studentów pierwszej edycji HCI największą grupę stanowią inżynierowie informatyki i mechatroniki, to w grupie obecni są także absolwenci kierunków takich jak: socjologia, opieka senioralna, inżynieria obliczeniowa, inżynieria biomedyczna, biotechnologia, matematyka



HAL z „Odysei Kosmicznej 2001” był raczej „antywzorem” dla twórców programu „Human-Computer Interaction”. Wikimedia Commons / Cryteria – Own work, CC BY 3.0

stosowana, fizyka czy chemia. Ta multidyscyplinarność i różnorodność wykształcenia studentów została uwzględniona między innymi podczas dobierania składów zespołów realizujących projekty w ramach programu. Pozwoliło to na uzyskanie różnych perspektyw, a w rezultacie na realizację interesujących projektów.

Podczas pierwszej edycji programu studenci pracowali nad pięcioma wyzwaniami projektowymi. Pierwszym z nich było zwiększenie poczucia przestrzeni w sytuacji, gdy zmysł wzroku i słuchu są poniekąd wyłączone lub zaangażowane w inne procesy, na przykład podczas korzystania z rzeczywistości wirtualnej (VR). Jednakże wyzwanie to miało odniesienie nie tylko do przykładowego VR. Takie narzędzie wspierające zwiększenie poczucia przestrzeni może przydać się jako asystent np. osoby niewidomej lub niesłyszącej. Drugie wyzwanie odnosiło się do zapewnienia równego udziału w dyskusji w trakcie moderowanych sesji fokusowych i wsparcia moderatora w zarządzaniu dyskusją. W trzecim projekcie studenci szukali rozwiązania na zapewnienie bezpiecznej nawigacji podczas poruszania się hulajnogą elektryczną. Kolejne wyzwanie odnosiło się do problemu radzenia sobie z dystraktorami i zwiększenia koncentracji podczas pracy w biurze typu open-space. Ostatnie z wyzwań dotyczyło radzenia sobie z problemem nieprzyjemnego zapachu emitowanego przez fabrykę znajdującą się w okolicy łódzkiej uczelni. Studenci w każdej z grup projektowych musieli najpierw zdefiniować problemy, a następnie znaleźć ich potencjalne rozwiązania oraz opracować prototypy, które następnie poddano ewaluacji przez potencjalnych użytkowników.

Warto podkreślić, że studia kładą nacisk nie tylko na rozwój umiejętności samodzielnego poszukiwania rozwiązań problemów, które pojawiają się w praktyce zawodowej, ale też na umiejętności prowadzenia badań w obszarze HCI. W toku studiów, głównie w trakcie realizacji

projektów zespołowych, studenci uczą się, jak stosować podejście projektowe zorientowane na człowieka (HCD), w szczególności jak badać, identyfikować i interpretować potrzeby użytkowników, ze szczególnym uwzględnieniem użytkowników z niepełnosprawnościami. Program studiów obejmuje także przedmioty, w trakcie których studenci poznają i stosują inne podejścia projektowe, takiej jak: *design thinking*, projektowanie uniwersalne czy projektowanie zorientowane na użytkownika.

Ciekawą formułą pracy studentów, a jednocześnie przykładem wykorzystania oceny formującej, jest tzw. studio projektowe (*design studio*). Kładzie ono nacisk na samodzielną zespołową pracę studentów. W trakcie semestru odbywają się cykliczne, krótkie prezentacje postępów prac zespołów. Podczas prezentacji nauczyciele z Politechniki Łódzkiej oraz goście z innych uczelni, przekazują grupom szybką, konstruktywną krytykę. Feedback ten ma jedynie charakter oceny formującej i nie ma wpływu na ocenę efektu końcowego. Takie sesje (z ang. *design critique sessions*) organizowane są w zależności od potrzeb i mogą mieć mniej lub bardziej ustrukturyzowaną postać i ramy czasowe.

W ramach studiów HCI wykorzystywane jest także podejście *Research-based learning* (RBL). Jak mówi Prorektor ds. kształcenia, profesor uczelni Andrzej Romanowski: „*Studenci HCI uczą się nie tylko w tradycyjny sposób, podczas wykładów, ćwiczeń czy laboratoriów, ale także podczas prowadzenia badań. Dzięki temu kształcimy specjalistów, którzy zachowując elastyczność i otwartość na zmiany, sprostatą wymaganiom dynamicznie rozwijającego się międzynarodowego rynku pracy. Zapewniamy też dobry start tym, którzy myślą o studiach doktoranckich.*”

Sama koncepcja kształcenia w zakresie *Human-Computer Interaction* wraz z kluczowymi modułami programu powstały jako efekt współpracy naukowców z Politechniki Łódzkiej oraz specjalistów z zakresu HCI z wiodących ośrodków akademickich w Europie (m.in. Utrecht University, Vrije Universiteit Amsterdam, Chalmers University of Technology, Ludwig-Maximilian University Munich). W tworzeniu programu brali udział także praktycy - specjaliści pracujący dla wiodących światowych firm (np. Google Inc.). O konsultację programu poproszono także praktyków z zespołu ds. kształcenia klastra ICT Polska Centralna Klaster. Pozwoliło to na opracowanie programu dostosowanego do potrzeb rynku pracy, ale i aktualnych trendów w nauce wychodzącej naprzeciw szerokiemu odbiorcy, z uwzględnieniem całego spektrum specjalnych potrzeb.

Absolwenci tego kierunku, wyposażeni w rozwiniętą empatię i wiedzę w zakresie nauk społecznych, którym towarzyszyć będą umiejętności m.in. w dziedzinie projektowania uniwersalnego i rozwiązywania problemów sprawiają, że nasza interakcja systemami cyber-fizycznymi stanie się bardziej ludzka.

# Zobaczyć problem niewidomego

# 6



**Mateusz Jędraszczyk**

Student III roku Gospodarki Przestrzennej w Politechnice Łódzkiej, współautor projektu kosza do segregacji odpadów dla osób niewidomych i osoba bezpośrednio odpowiedzialna za wizualizację projektu. Realizuje się jako pasjonat grafiki komputerowej, pracuje jako artysta 3D.

Polskie prawo jednoznacznie wskazuje na obowiązek segregacji odpadów przez każdego obywatela. Jest to oczywiście całkowicie prawidłowe podejście z uwagi na konieczność odpowiedniego dbania o środowisko i porządek otaczającego nas świata.

Co jednak w przypadku, gdy ta codzienna czynność jest niemożliwa do wykonania lub w bardzo dużym stopniu utrudniona? Zarówno osoby niewidome jak i niedowidzące nie są zwalniane z obowiązku odpowiedniej utylizacji odpadów. Publiczne kosze nie są niestety odpowiednio dostosowane do tego typu potrzeb lub ich dostępność ogranicza się do podpisów na poszczególnych pojemnikach w alfabecie Braille'a. Wyobraźmy sobie jednak konieczność bezpośredniego kontaktu z takim brudnym koszem w celu odczytania, jaki rodzaj odpadu należy do niego wrzucić.

Jak więc możemy rozwiązać ten realnie występujący problem?

Przed takim zadaniem stanęło kilku\* studentów z różnych wydziałów Politechniki Łódzkiej w ramach projektu interdyscyplinarnego realizowanego na III roku studiów. Pod opieką merytoryczną dr inż. Mariusza Tomczyka stworzyli oni projekt kosza do segregacji odpadów, opisali zasadność jego realizacji, opracowali szczegółowe dane dotyczące komponentów i parametrów technicznych a także optymalne warunki lokalizacyjne. Całość dopełniona została komputerową wizualizacją 3D projektu i złożona w formie ponad 50 stronicowego dokumentu.

Sama idea opiera się na stosunkowo prostym, ale jednocześnie praktycznym rozwiązaniu. W koszu znajduje się jeden otwór, do którego należy wrzucać odpady. Osoba niewidoma uderzając białą laską w dużą płytę naciskową umiejscowioną z przodu pojemnika otrzymuje powiadomienie głosowe o rodzaju śmieci jaki należy wrzucić w danym momencie do kosza.

\* Pełny skład zespołu: Adam Lech, Paweł Białoń, Artur Marciniak, Adam Gąsiorowski, Kacper Koniarz, Tomasz Zerbe, Adam Madej, Kamil Majka, Sylwia Kowalczyk, Nadia Furmann, Jakub Tworek, Mateusz Mirowski, Zofia Ignatowicz, Mateusz Jędraszczyk, Anna Kośka, Izabela Krasieńska





Wizualizacje kosza do segregacji odpadów przystosowanego do potrzeb osób niewidomych, autor: Mateusz Jędraszczyk

Jeżeli rodzaj ten nie odpowiada aktualnej potrzebie, należy uderzać w płytę ponownie do czasu pozyskania informacji o odpowiednim rodzaju pojemnika znajdującego się pod otworem. Całość opiera się na systemie obrotowej korby wewnątrz kosza, która podsuwa pod otwór pojemnik zbierający odpady określonego rodzaju. Co więcej, z uwagi na środowisko urządzenie to zostało zaprojektowane w taki sposób, aby w pełni pozyskiwać niezbędną do działania energię za pomocą paneli fotowoltaicznych. Dzięki zastosowaniu tego typu rozwiązania urządzenie to staje się funkcjonalne, zajmuje stosunkowo niewiele miejsca, a także, co niezwykle znaczące, zapobiega sytuacji, w której

osoba niewidoma musiałaby dotykać ręką samego pojemnika.

Jak widzimy, realizowanie na studiach projektów tego rodzaju jest bardzo ważne. Kilku nieznających się wcześniej studentów z różnych wydziałów zostało zebranych w jeden zespół. Postawiono przed nimi zadanie i oczekiwano odpowiedniego rozwiązania. Jest to przykład na to, iż rozwiązanie problemu, nad którym mogłyby się męczyć całe zespoły badawcze przynajmniej w pewnym stopniu znaleźć może kilka pomysłowych osób. Student to „cwana bestia” i zdecydowanie nie należy marnować potencjału, jaki wiąże się z tym niezaprzeczalnym faktem.

## My dla nich czy oni dla nas? Kto powinien dostosować się do kogo?

- o paradoksie polskiego systemu edukacji

# 7



Weronika Tomiak

Studentka, pomysłodawczyni i współzałożycielka inicjatywy i idei #więcejniż1neurotyp pod hasłem „Neuroróżnorodni”. Jest to projekt o partycypacyjnym charakterze, który walczy z dyskryminacją osób neuroatypowych (NA) w Polsce. Poprzez kampanię w mediach społecznościowych szerzy świadomość na temat neuroróżnorodności i udostępnia (anonimowe lub nie) historie osób NA. Zespół wierzy, że w przyszłości ułatwi to zrozumienie oraz głębsze zmiany systemowe w zakresie inkluzywności studentów i pracowników w spektrum autyzmu, z AD(H)D, z dysleksją czy innymi trudnościami w procesie uczenia się oraz uwrażliwi na wszelkie formy różnorodności. Wraz z Olgą Kozierowską Weronika jest laureatką konkursu #HerStory, organizowanego przez fundację *Girls Future Ready*.

Polska – w przeciwieństwie do krajów anglosaskich czy Europy Zachodniej – wciąż nie zapewnia odpowiedniego wsparcia osobom w spektrum autyzmu, z ADHD czy studentom z tzw. trudnościami w procesie uczenia się (ang. SpLD – specific learning disabilities).

### Brutalna prawda

Posunę się do stwierdzenia, że nasz system wykazuje mniej empatii, elastyczności i zrozumienia w stosunku do osób neuroatypowych niż posiada przeciętny Kowalski do hodowli roślin. W kwestii ogrodnictwa nie ma dyskusji – jeśli

kwiatek potrzebuje określonego pH czy poziomu nawodnienia, aby mógł się odpowiednio rozwijać, ma takie zapewnione. Inaczej więdnie.

### W sektorze edukacji wygląda to zgoła inaczej

Tutaj wybrzmiewa dyskurs o tym, jak to student ma się dostosować do

uczelni, a nie uczelnia do studenta. Stanowisko to brnie dalej: w przyszłości też będzie się musiał(a) Pan/Pani dostosować do pracodawcy, a nie pracodawca do pracownika. I tak prośby o wsparcie w postaci wydłużenia czasu trwania kółkwiów, egzaminów, zaliczeń czy o możliwość przystępowania do



nich na komputerze czy w mniej załoczonej, cichszej sali egzaminacyjnej wystosowane przez studentów o specjalnych potrzebach edukacyjnych (z pozoru wydawałoby się, że względnie możliwe do osiągnięcia) są postrzegane – w moim odczuciu – jak życzenia gwiazdki z nieba.

### Niska świadomość osób decyzyjnych i kadry akademickiej

Nauczycielom i wykładowcom często brakuje rzetelnej wiedzy na temat form neuro różnorodności, takich jak ADHD, dysleksja, autyzm czy jego łagodniejsza postać: zespół Aspergera. Przez to osoby neuroatypowe zbyt często spotykają się z brakiem zrozumienia, a ich atypowość widziana jest jako słabość, schorzenie, lenistwo czy braki w inteligencji; tzw. wysokofunkcjonujący częściej pozostają niezauważeni i ignorowani. Dominuje przekonanie, że „jakoś sobie radzą”, za co płać często ogromnym osobistym

kosztem. Zazwyczaj nie proszą o dostosowania, bo nie są świadomi tego, że mogą; a jak mają świadomość – to z góry zakładają, że ich nie dostaną, bo ośrodki im zapewne odmówią, żeby nie robić sobie dodatkowych problemów.

„Zaliczony przez Panią >>bez ulg<< I rok studiów (...) potwierdza Pani możliwość dalszego studiowania tego kierunku >>bez ulg<<” – to jeden z przykładów odpowiedzi, z którymi można się spotkać prosząc osoby decyzyjne o wsparcie w szkolnictwie wyższym. W odpowiedzi na odwołanie od decyzji do wyższej instancji, po wytłumaczeniu różnicy pomiędzy przyznawaniem dostosowań edukacyjnych a upoważnieniem do ulg (na przykładzie 51% ulgi studenckiej w opłatach przy przejazdach komunikacji miejskiej), można osiągnąć osobisty sukces w postaci korekty użytego sformułowania. „Za słuszne należy uznać stwierdzenie, że przedłużenie czasu trwania zaliczenia lub egzaminu (...) nie stanowi ulgi

w studiowaniu, lecz oznacza zmianę trybu uzyskiwania zaliczeń i składania egzaminów”. Niestety niesmak pozostaje.

### Brak świadomości to nie jedyny problem

Brak nam ujednoczonych i rzetelnych procedur w tym zakresie. Mamy dziurę w systemie. Wyrażenie zgody w tej sytuacji jest uzależnione od spełnienia warunków, czyli od uznania studenta za niepełnosprawnego lub przewlekle chorego oraz od złożenia wniosku wraz z wymaganymi załącznikami, tj. orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności czy zaświadczeniem od lekarza specjalisty.

Pierwszy warunek wiąże się z funkcjonującym w naszym kraju niejednorodnym systemem orzecznictwa, zawartym w ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych z 1997 roku. Biorąc pod uwagę, jak ewoluuje podejście do zdrowia psychicznego i (nie)pełnosprawności, odwoływanie się do definicji sprzed rewolucji cyfrowej w Polsce, wydaje się niepragmatyczne i – dla wielu – stygmatyzujące. Powoływanie się na ubiegłowieczną definicję, która skupia się na określaniu deficytów, zamiast zakresu potrzebnego wsparcia – właśnie od tego jest uwarunkowane otrzymanie dostosowań edukacyjnych. Załączenie papierka o niepełnosprawności – jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki – zmienia odmowę wsparcia na przyznanie dodatkowego czasu w wymiarze 10%. Standardem w takich sytuacjach na uczelniach zagranicznych jest 25%, ale skoro nie ma procedur, nie ma dyskusji co do stopnia wdrażania dostosowań, który zależy od widzimisię władz danej jednostki edukacyjnej.

### Absurd goni absurd

Drugi warunek przyznania wsparcia jest dla mnie jeszcze bardziej

zdumiewający. W całym polskim prawie brak jest definicji choroby przewlekłej, więc uściślają ją regulaminy uczelniane. Określają one studenta chorującego przewlekłe, któremu przyznane mogą być dostosowania, jako osobę, „której stan zdrowia (...) uniemożliwia uczestniczenie w trybie standardowym w realizacji procesu kształcenia”. Trudno jednak w praktyce określić, kto do tej kategorii się zalicza. Potrzebne byłoby zaświadczenie, które „potwierdza zależność między stanem zdrowia i trudnościami występującymi w realizacji tego procesu”, co może być niejednoznacznie interpretowane.

Zdaniem niektórych za takie zależności nie można bowiem uznać ogólnej charakterystyki, na przykład zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, znanego pod akronimem ADHD. W rzeczywistości są to trudności z regulacją uwagi, a nie jej deficyt, z których – w przeciwieństwie do panującego stereotypu – nie wyrasta się. I tak już po samej nazwie można wywnioskować, że osoby z ADHD – nawet w wieku dorosłym – mogą się zmagać z trudnościami w wykonywaniu zadań pod ścisłym reżimem czasowym, które mogą być szczególnie nasilone w sytuacjach stresowych, jak np. przystępowanie do egzaminów. Oczywiście jednostki edukacyjne są zobowiązane do weryfikowania celowości udzielania wsparcia poszczególnym studentom, a proces ten powinien być rzetelny, ujednolicony i opierać się o wiarygodne źródła, ale w obecnej formie wyklucza on, m.in. osoby z diagnozą ADHD czy autyzmu, które nie legitymują się orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności.

### **Ruch neuro różnorodności**

Jest cała grupa różnic w funkcjonowaniu mózgu niewidzialnych dla oka i na pozór nieoczywistych, zgrupowanych w najnowszej klasyfikacji ICD-11 w kategorii zaburzeń

neurorozwojowych, do których należy właśnie ADHD, autyzm, zaburzenia rozwojowe dotyczące uczenia się czy koordynacji ruchowej. Choć mają one kody jednostek chorobowych i mogą być leczone przez psychiatrów (np. ADHD) i wspierane przez psychoterapeutów (np. autyzm), w rzeczywistości chorobami nie są. Mogą, ale nie muszą powodować niepełnosprawności w funkcjonowaniu w społeczeństwie; im wcześniej i im bardziej odpowiednio są wspierane, tym lepiej. Autyzm to nie choroba, ani tym bardziej coś, co zostało nabyte na skutek jakiejś diety czy szczepienia. To po prostu funkcjonowanie w nieco inny sposób: posiadanie „innego systemu operacyjnego”.

### **Neuro różnorodni wpychani w sztywne ramy systemowe**

Wierzę, że zadaniem, np. systemu szkolnictwa jest przystosować się do tego, aby wszyscy – a nie tylko osoby z jednym, utartym sposobem myślenia i funkcjonowania – mogli być sobą i w pełni uczestniczyć w życiu społecznym. Różne formy funkcjonowania mózgu u osób neuroatypowych, np. u dyslektyków, autystów czy osób z ADHD, mają swoje konsekwencje w postaci specjalnych potrzeb i trudności, ale też wyjątkowych predyspozycji i umiejętności – jak np. ponadprzeciętna kreatywność, umiejętność hiper skupienia czy wysoka motywacja – które są rzadko podkreślane. W rezultacie Neuro różnorodni wpychani są w sztywne ramy systemowe. Nie mają szansy docenić swojej wyjątkowości, bo ich odmienność widziana jest przez pryzmat zaburzenia.

### **Widmo wykluczenia**

Cytując oficjalne pismo z uczelni, ta „nie posiada możliwości autonomicznych ustawodawczych, które może wykorzystać na rzecz rozwiązania sygnalizowanego problemu społecznego”. Kto więc może rozwiązać

ten problem? Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, który snuje plany o jeszcze większym pogłębieniu problemu i wykluczeniu osób neuroatypowych nie tylko z systemu edukacji wyższej, ale także powszechnej?

Myślę tutaj o zapowiadanych zmianach w systemie orzekania o niepełnosprawności i specjalnych potrzebach edukacyjnych, o których wciąż wiadomo bardzo niewiele. Biorąc pod uwagę słowa pana Ministra o rzekomej „nadreprezentacji” orzeczeń dla dzieci z zespołem Aspergera i kwestionowania przyznawania zwiększonych subwencji oświatowych na wsparcie tych grup uczniów, są one niepokojące. W społeczeństwie też zdarzają się głosy mówiące o tym, że mamy nadrozpoznowalność oraz, że wysokofunkcjonujące dzieci w spektrum zabierają pieniądze tym z poważniejszymi trudnościami. W rzeczywistości każdy zasługuje na diagnozę, bez względu na inteligencję. Średnio 1 na 100 osób jest w spektrum autyzmu, a w naszym kraju diagnostyka jest znacznie niższa niż te wartości, czyli jak już to mamy do czynienia z niedoreprezentacją.

### **Potrzeba więcej samorzeczników i historii sukcesów**

Jak zauważyła podczas tegorocznego Światowego Dnia Świadomości Autyzmu aktywistka klimatyczna Greta Thunberg, która sama została zdiagnozowana w wieku 12 lat to, że „więcej ludzi otrzymuje diagnozę autyzmu itd. nie dlatego, że zapanowała >>inflacja<< w diagnozach, ale jako, że świadomość wzrasta i wiele wysoce wrażliwych osób doświadcza problemów związanych ze stresem, żyjąc we współczesnym społeczeństwie, co daje im powody do podejrzeń, że są w spektrum.”

Dziewczyna zachęcając wszystkich do szerzenia świadomości dodaje, że „w świecie, w którym każdy

dąży do działania, myślenia i wyglądanania tak samo – bycie innym jest naprawdę powodem do dumy. Właśnie dlatego ja jestem bardzo dumna z bycia autystyczną.”

### Niewidzialni Neuroróżnorodni

Choć wiele krajów postrzega wspieranie studentów neuroatypowych jako standard i zapewnia konsultacje psychologiczne i dostosowania w procesie studiowania, nasz system edukacji jest praktycznie zamknięty na potrzeby tych grup. Pomimo, że ponad 12 tys. studentów w naszym kraju jest autystycznych, nie wliczając w to innych rodzajów neuroatypowości, wsparcie podczas całego cyklu kształcenia jest znikome, a po ukończeniu szkoły średniej praktycznie nieistniejące. Przyszłe działania w tej kwestii, jak widać, też nie są optymistyczne. Choć w ostatnich miesiącach powstało np. w Uniwersytecie Warszawskim Centrum Wsparcia Akademickiego dla osób w spektrum, wciąż są to jedynie wyjątki od panującego ogólnokrajowo braku struktur i jednolitego sposobu wsparcia dla Neuroróżnorodnych w systemie oświaty w sposób równy; bez względu na miejsce, w którym dana osoba się uczy.

### Idealistyczne wizje

Ziszczenie marzeń o świecie bez etykiet, wyrównywanie szans edukacyjnych, wykorzystanie poten-



cjału i zapewnianie odpowiedniego wsparcia osobom neuroatypowym to w praktyce niestety tylko idealistyczne wizje kierunku rozwoju naszego systemu edukacji. Koncepcja neuroróżnorodności, czyli postrzegania różnic w naszych mózgach i w doświadczaniu świata jako pozytywnego aspektu różnorodności ewolucyjnej gatunku ludzkiego oraz przełamywanie barier świadomościowych w tym zakresie to coś,

czym – w obliczu ignorancji tematu przez decydentów w skali kraju – postanowiłam się zająć inicjując pół roku temu projekt pod hasłem „Neuroróżnorodni”.

Artykuł ten ukazał się także na stronie fundacji Sukces Pisany Szminką:  
[www.sukcespisanyshminka.pl/paradoks-polskiego-systemu-edukacji/](http://www.sukcespisanyshminka.pl/paradoks-polskiego-systemu-edukacji/).

#### Kontakt

E-mail: [neuroroznorodni@gmail.com](mailto:neuroroznorodni@gmail.com)  
Facebook: [www.facebook.com/neurodiversitymovementPL](https://www.facebook.com/neurodiversitymovementPL)  
Instagram: [www.instagram.com/neurodiversitymovementpl/](https://www.instagram.com/neurodiversitymovementpl/)  
LinkedIn: [www.linkedin.com/company/neurodiversitymovementpl](https://www.linkedin.com/company/neurodiversitymovementpl)

#### Źródła cytatów:

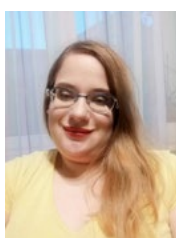
- [1] Rozstrzygnięcie Rektora. Pismo BDRK. 425.44.2020, Łódź, 2020.  
[2] “Greta Thunberg”. Facebook.Com, 2021, <https://www.facebook.com/gretathunbergsweden/photos/a.733630957004727/1376274106073739/>. Dostęp 04/04/2021.



# Dostępność edukacji dla osób niepełnosprawnych

## Teoria a praktyka

# 8



**Katarzyna Król**

Społeczniczka poruszająca się na wózku, aktywnie działająca na rzecz zbliżenia osób sprawnych i osób z niepełnosprawnościami. Jest administratorką grup SPRAWNI – NIEPEŁNOSPRAWNI i FizjoMózgi na Facebooku oraz oficjalnej strony Łódzkiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Chorób Nerwowo-Mięśniowych. Koordynatorka ogólnopolskiej akcji „Przewijamy Polskę” w Łodzi, od 2018 r. związana z inicjatywą obywatelską „Chcemy całego życia!”

Nieodzowną cechą człowieka jest potrzeba rozwoju, samodoskonalenia, a tym samym poszerzenia swojej wiedzy poprzez ustawiczną edukację. We współczesnym społeczeństwie również osoby z niepełnosprawnościami podejmują aktywne działania na różnych poziomach edukacji, starając się tym samym zmieniać stereotypowe postrzeganie ich dysfunkcji. W Polsce liczba osób z niepełnosprawnościami oszacowana na podstawie Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2011 i Europejskiego Ankiетowego Badania Zdrowia wynosi pomiędzy 4 a 7 milionów.

Edukację młodych osób z niepełnosprawnościami można określić jako ciąg działań dydaktycznych i wychowawczych skierowanych na ich rozwój intelektualny, psychospołeczny i zawodowy. W procesie tym uwzględnione powinny być indywidualne potrzeby jak również predyspozycje i możliwości edukacyjne sprzężone z rodzajem niepełnosprawności. W dzisiejszych czasach istnieje potrzeba edukacji podmiotowej, elastycznej, dostosowanej do indywidualnych oczekiwań ludzi, zarówno tych sprawnych jak i tych z orzeczeniem o niepełnosprawności. Zgodnie z art. 32 Konstytucji RP: „Nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiegokolwiek przyczyny”. Dlatego tak niebagatelne znaczenie ma

kształcenie osób z niepełnosprawnościami, mające na celu minimalizację wykluczenia społeczno-zawodowego tych osób. W większości państw europejskich przyjęto zasadę, że każdej osobie z niepełnosprawnością powinny przysługiwać te same prawa co osobom pełnosprawnym. Również w Polsce zostały przyjęte odpowiednie regulacje prawne.

### **Teoria. Podstawy prawne edukacji osób z niepełnosprawnościami**

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. w art. 68 zawiera m.in. postanowienia, które stwierdzają, że

– „Władze publiczne są obowiązane do zapewnienia szczególnej opieki zdrowotnej dzieciom, kobietom ciężarnym, osobom niepełnosprawnym i osobom w podeszłym wieku.”

a w art. 69. ustala się, że

– „Osobom niepełnosprawnym władze publiczne udzielają, zgodnie z ustawą, pomocy w zabezpieczeniu egzystencji, przysposobieniu do pracy oraz komunikacji społecznej”.

Natomiast w art. 70 wyraźnie podkreśla się, że każdy ma prawo do nauki, a „władze publiczne zapewniają obywatelom powszechny i równy dostęp do

wykształcenia. W tym celu tworzą i wspierają systemy indywidualnej pomocy finansowej i organizacyjnej dla uczniów i studentów”.

Tak więc państwo zobligowane jest do zorganizowania swojej działalności w taki sposób, aby ułatwić osobom niepełnosprawnym dostęp do szkolnictwa, służby zdrowia, organów administracji i innych obszarów przestrzeni publicznej. Szczegółowe wytyczne dotyczące edukacji osób niepełnosprawnych zawierają postanowienia zawarte w następujących aktach prawnych:

1. Obwieszczenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 lipca 2020 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym (Dz.U. 2020 poz. 1309)

2. Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. 2018 poz. 1668). Ustawa m.in. określa podstawowe zadanie uczelni, polegające na stwarzaniu osobom niepełnosprawnym warunków do pełnego udziału w: a) procesie przyjmowania na uczelnię w celu odbywania kształcenia, b) kształceniu, c) prowadzeniu działalności naukowej (art. 11, pkt 6 ustawy z 20.07.2018 r.)

Również inne instytucje, jak np. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych wspiera studentów z niepełnosprawnościami za pomocą dwóch programów: „Aktywny samorząd” oraz „Absolwent”. Moduł II programu „Aktywny samorząd” pozwala na dofinansowanie lub refundację kosztów opłat za naukę (czesnego), a także dofinansowanie w formie dodatku na pokrycie kosztów kształcenia lub dodatku na uiszczenie opłaty za przeprowadzenie przewodu doktorskiego. W roku 2020 Fundusz przeznaczył na realizację tej części programu 65 mln złotych.

Drugim programem realizowanym z myślą o studentach z niepełnosprawnościami jest „Absolwent”. Ma on umożliwić wejście na rynek pracy osobom z niepełnosprawnościami posiadającym wykształcenie wyższe lub realizującym ostatni rok nauki w szkole wyższej. Obejmuje kilka obszarów wsparcia: zaplanowanie i wdrożenie indywidualnej ścieżki kariery zawodowej, podnoszenie kwalifikacji zawodowych, w tym zdobycie uprawnień zawodowych, ukończenie kursów i szkoleń zawodowych i specjalizacyjnych, odbycie stażu aktywizacyjnego oraz wsparcie zatrudnienia i samozatrudnienia.

### Praktyka edukacyjna

Według informacji sygnałnej, będącej pierwszym opracowaniem ogólnopolskim dotyczącym tematyki osób niepełnosprawnych, przygotowanym przez pracowników Urzędu Statystycznego w Krakowie, dane statystyczne dotyczące edukacji osób niepełnosprawnych przedstawiały się następująco:

- W roku szkolnym 2018/2019 4,8 tys. dzieci uczęszczało do przedszkoli specjalnych, a 28,2 tys. dzieci niepełnosprawnych przebywało w innych placówkach wychowania przedszkolnego,
- W roku szkolnym 2018/2019 w szkołach kształciło się 169,3 tys. dzieci i młodzieży ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (bez szkół dla dorosłych), które stanowiły 3,7% ogólnej liczby uczniów,
- W szkołach policealnych dla młodzieży kształciło się 372 uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (1,6% ogólnej liczby uczniów), w tym głównie w szkołach specjalnych (85,8%),
- W roku akademickim 2018/2019 w uczelniach kształciło się 21,5 tys. osób niepełnosprawnych (1,8% ogólnej liczby studentów), a ukończyło je 6,3 tys. osób (1,9% ogólnej liczby absolwentów). Wśród doktorantów 2,6% stanowiły osoby niepełnosprawne (1,0 tys. osób).



Studenci podczas konferencji, z archiwum autora



Studenci podczas wyjazdu integracyjnego, z archiwum autora



Studenci z niepełnosprawnościami podczas spotkania z Ministrem Zdrowia, z archiwum autora



Studentka na wózku promująca swoją uczelnię, z archiwum autora

Mimo, iż w ciągu kilku ostatnich lat poziom wykształcenia osób z niepełnosprawnościami znacznie się podwyższył, to w Polsce w szkolnictwie wyższym niepełnosprawni studenci nadal stanowią znikomy odsetek owej populacji. Niestety nadal większość osób z niepełnosprawnościami kończy naukę na etapie obowiązku szkolnego. Przyczyn tego stanu jest wiele: brak funduszy na dalszą edukację, niedostosowany rynek pracy w stosunku do wyuczonego zawodu, brak możliwości zatrudnienia.

W ostatnich latach bardzo dużo mówi się i próbuje przedstawiać wszelkie rozwiązania zapewniające odpowiedni dostęp do edukacji osobom z niepełnosprawnościami. Niestety nadal istnieją różnorakie bariery, które utrudniają bądź wręcz uniemożliwiają realizację procesu edukacyjnego. Wiele rozwiązań jest realizowanych tylko w teorii, bez poparcia w praktyce. Oczywiście nowelizacja ustawy „Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce”, formalnie w dużej mierze wyeliminowała bariery natury prawnej. Natomiast w rzeczywistości można zauważyć, że ciągle jeszcze niewiele uczelni jest w stopniu wystarczającym dostosowanych architektonicznie, sprzętowo i metodologicznie do przyjęcia studentów z niepełnosprawnościami. Brak jest odpowiedniego przystosowania: pomieszczeń, podręczników, materiałów pomocniczych, transportu, itp. Wśród przeszkód, które wskazują sami studenci, najtrudniejsze do pokonania są bariery społeczne i architektoniczne. W środowisku uczelnianym nadal daje się zauważyć bardzo

niską świadomość społeczną dotyczącą funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami. Studenci niepełnosprawni często czują się wyalienowani ze społeczności akademickiej. Nie mają możliwości integracji np. podczas wspólnych imprez, wyjazdów, obozów. To wyobcowanie spowodowane jest nie tylko przez bariery architektoniczne, ale również społeczne. Bywa, że osoby z niepełnosprawnościami traktowane są jako niepełnowartościowi i wymagający pomocy. Często daje się zauważyć brak akceptacji i empatii ze strony osób pełnosprawnych. Poza tym nie każda uczelnia przygotowana jest na przyjęcie studentów ze specjalnymi potrzebami. Skupienie się na likwidacji barier architektonicznych nie rozwiązuje problemu. Często władze uczelni zdają się nie dostrzegać osób z innymi dysfunkcjami niż motoryczne. Występują przeszkody komunikacyjne, zwłaszcza w przypadku osób niesłyszących czy niewidzących. Studenci skarżą się na brak sprzętu komputerowego czy podręczników dostosowanych do ich potrzeb. Obawa przed koniecznością pokonania różnych ograniczeń i przeszkód często nie pozwala na wybór studiów, a potem pracy, o której marzy młody człowiek z niepełnosprawnością. W tym zakresie jest jeszcze w naszym kraju dużo do zrobienia. Wprowadzenie nowych rozwiązań formalno-prawnych nie wyeliminowało wielu istotnych barier w dostępie osób z niepełnosprawnościami do szkolnictwa wyższego. A warto pamiętać, że studenci niepełnosprawni posiadają te same prawa i obowiązki co studenci pełnosprawni.

# Indywidualizacja w szkole

# 9



Zyta Czechowska

Nauczyciel Roku 2019. Właściciel i dyrektor Niepublicznego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli. Terapeuta i nauczyciel w szkole specjalnej. Pasjonatka nowoczesnych technologii. Współautorka projektu sieci współpracy nauczycieli „SPECjalna edukacja cyfrowa” i autorka wielu branżowych publikacji. Współprowadzi bloga edukacyjnego [www.specjalni.pl](http://www.specjalni.pl). Ekspert ds. awansu zawodowego nauczycieli. Trenerka Cyfrowego Dialogu i programu #SuperKoderzy w zakresie programowania i TIK. Należy do społeczności Superbelfrzy RP. Trener Umiejętności Społecznych. W 2017 r. otrzymała Nagrodę Ministra Edukacji Narodowej za szczególne osiągnięcia edukacyjne i wychowawcze. Posiada tytuł Microsoft *Innovative Educator Ekspert*, nadawany przez firmę Microsoft najbardziej innowacyjnym nauczycielom na świecie. Jest czynnym Ambasadorem programu *eTwinning*.

*Od Redakcji:* Zanim młody człowiek z niepełnosprawnością dotrze do etapu, na którym podejmie decyzję o startowaniu na studia wyższe oraz o późniejszym aktywnym spełnianiu się w pracy zawodowej, musi mieć szansę, aby w ogóle pomyśleć o takiej możliwości. Tutaj ogromną rolę do odegrania ma edukacja na poziomie podstawowym, w wieku, kiedy w młodym sercu i umyśle kształtują się zainteresowania i wiara w siebie – lub jej brak. To, że jesteście z nami w Politechnice Łódzkiej, czy też, że czytacie to wydanie AIONA, świadczy najprawdopodobniej o tym, że gdzieś na Waszej drodze, w podstawówce czy liceum znalazł się ktoś, kto w Was wierzył, wspierał Was i traktował Was indywidualnie. Ktoś, dzięki komu nie dowiedzieliście się, że np. do matematyki kompletnie się nie nadajecie (!). Ktoś, kto przynajmniej nie przeszkadzał.

Autorka pisze o tym jak uczyć i jakich narzędzi używać indywidualizując pracę z uczniem. Podaje też konkretne przykłady narzędzi, z których korzysta w swojej pracy. Są to głównie narzędzia internetowe, dzięki którym łatwiej było realizować naukę w okresie lockdownu.

## Indywidualizacja pracy z wykorzystaniem Technologii Informacyjno-Komunikacyjnych

Nowe technologie stały się nieodłącznym elementem procesu edukacyjno-wychowawczego. Coraz śmielej wkraczają także do terapeutycznych oddziaływań. Dla tego warto, a nawet trzeba wykorzystywać je w kształtowaniu przeróżnych kompetencji, ale przede wszystkim w procesie indywidualizacji pracy z każdym uczniem.

Indywidualizacja pracy z uczniem, w tym uczniem niepełnosprawnym w ramach zajęć obowiązkowych, jest jeszcze, mam wrażenie, dla wielu nauczycieli zupełnie nowym, nieznanym zagadnieniem. Wielu z nas postrzega ją tylko i wyłącznie w kontekście uczniów nie-

pełnosprawnych, ale okazuje się, że należy indywidualizować metody, formy pracy, konstruowane zadania i ćwiczenia, prace domowe, ale także rodzaj przekazu i poleceń w kontekście każdego ucznia, w tym także ucznia zdolnego.

Wielu zadaje sobie pytanie: Jak efektywnie indywidualizować pracę w szkole ogólnodostępnej z uczniem lub kilkoma uczniami o specjalnych potrzebach edukacyjnych w systemie klasowo-lekcyjnym?

To bardzo trudne, ale możliwe. Wymaga od nauczycieli dużej wiedzy merytorycznej, znajomości zasad nauczania, metod pracy, wycucia i taktu pedagogicznego, ogromnego zaangażowania, empatii i uważności na potrzeby ucznia.



Indywidualizacja pracy to również stworzenie przestrzeni do kreatywnej pracy, rozwijania własnych pasji i zainteresowań. Pomogą nam w tym z pewnością programy graficzne, dzięki którym można tworzyć własne prace czy plakaty. To również możliwość tworzenia komiksów na temat np. przeczytanych lektur, opisu wydarzeń historycznych czy sposobów na zapamiętanie zasad ortograficznych. W jakich aplikacjach możemy kreować tego typu zadania? Są to np. *Canva*, *DesignCap*, *Comixyfy*, *PostermlyWall* i *Genially*.

Nie możemy pominąć także rozwijania kompetencji emocjonalno- społecznych i dbania o relacje naszych uczniów, tym bardziej po okresie edukacji zdalnej.

Warto w tym kontekście skorzystać z aplikacji do tworzenia awatarów, takich jak np. *Awatarmaker* czy *Bitmoji*, które z kolei mogą być punktem wyjścia do opisywania i nazywania emocji, własnego samopoczucia itd. Za pomocą elektronicznych książeczek takich jak np. *Storyjumper* nasi uczniowie mogą stworzyć fantastyczne opowiadania i historie, którymi mogą opowiedzieć o nurtujących ich sytuacjach, albo wręcz przeciwnie o cudownych chwilach, które przeżyli z przyjaciółmi. Wykorzystujemy też aplikację *Flipgrid*, która pozwoli na niesamowitą współpracę i współdziałanie poprzez nagrywanie wideokomentarzy i kreatywnych odpowiedzi. Wirtualne tablice (*Jamboard*, *Liveaboard*) pozwolą i zachęcą uczniów do prezentacji własnych pomysłów, do dyskusji, współpracy i prezentacji wypracowanych produktów.

Temat indywidualizacji jest niezwykle ważny, ale także obszerny. Z pewnością nie został wyczerpany w tym krótkim artykule, dlatego zapraszam na bloga [www.specjalni.pl](http://www.specjalni.pl), którego współprowadzę z Jolantą Majkowską. Jest on, moim zdaniem, skarbnicą inspiracji w zakresie TIKu w pracy z uczniami, w tym uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Polecam także książkę, której jestem współautorką: „Jak nie zgubić dziecka w sieci?”, w której wraz z Mikołajem Marcelą odczarowujemy nowe technologie i piszemy o narzędziach przydatnych w procesie indywidualizacji.

<https://www.specjalni.pl/2021/05/jak-nie-zgubic-dziecka-w-sieci-ksiazka.html#more>

### Jak uczyć matematyki

Matematyka nie była i chyba nie jest lubianym przedmiotem w szkole. Warto, abyśmy uświadomili sobie, że głównym celem nauczania matematyki jest nie tylko przekazanie pewnych treści merytorycznych wymienionych w programie nauczania, lecz również formułowanie pożądanej postawy intelektualnej ucznia, w szczególności pobudzanie aktywności umysłowej, chęci samodzielnego pokonywania trudności, kształcenie umiejętności logicznego i krytycznego myślenia, abstrahowania i matematycznego analizowania zjawisk.



Ponadto nauczanie matematyki powinno być prowadzone tak, aby stopniowo tworzyć w umyśle dziecka całościowy, strukturalny i trwały obraz matematyki. Uczeń powinien znać jej użytkowość i konkretne zastosowanie, by nie tylko móc zrozumieć jej złożoność, ale przede wszystkim chcieć się jej uczyć. Początkowo nauka matematyki powinna być prowadzona za pomocą aktywnych, kreatywnych zabaw i gier dydaktycznych. Niestety większość z nas nie miała szansy mieć świadomych, refleksyjnych nauczycieli matematyki, dla których nie liczyły się tylko odhaczone i zrealizowane treści w podstawie programowej, a raczej chęć rozwijania u swoich uczniów kompetencji matematycznych.

To co niezrozumiałe, wyuczone na pamięć, co nie miało odniesienia do konkretnych zależności z życia codziennego jest po prostu ulotne. Stąd wielu z nas, w dorosłym życiu nie potrafi wykonać nawet najprostszych działań matematycznych. Wielu uczniów boryka się także z dyskalkulią, czyli specyficznymi trudnościami w uczeniu się matematyki, które dzisiaj diagnozuje się częściej niż kiedyś i wbrew pozorom nie wynikają one z lenistwa i niechęci do uczenia się matematyki, a raczej nieprawidłowości w tej części mózgu, w której koncentrują się zdolności matematyczne i jest to zaburzenie zdolności wykonywania działań arytmetycznych. Stąd po prostu rozwój procesów psychicznych, zaangażowanych w nabywanie umiejętności matematycznych przebiega wolniej.

Jak wspomniałam wyżej, uczniowie nie do końca znają użyteczność matematyki, chociaż jest wielu wspaniałych, świadomych i kompetentnych matematyków, którzy potrafią swoją pasją i miłością do matematyki zarazić swoich podopiecznych już w edukacji wczesnoszkolnej. Nie trzeba być piątkowym uczniem i wygrywać olimpiad, by cieszyć się równaniami, funkcjami czy prawdopodobieństwem. Ja uczę matematyki w szkole specjalnej, uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, którzy realizują podsta-

wę programową kształcenia ogólnego, taką samą jak ich pełnosprawni koledzy, a dla których matematyka jest trudna i przez to często nie lubiana.

Wynikające z ich niepełnosprawności trudności w zakresie myślenia przyczynowo-skutkowego, wnioskowania, trudności z abstrahowaniem i przetwarzaniem informacji powodują niechęć i brak motywacji do podejmowania wyzwań w zakresie podnoszenia kompetencji matematycznych. Moim sposobem na zainteresowanie uczniów matematyką jest pokazanie jej zastosowania w codziennym życiu, każdorazowo odnoszenie się do sytuacji z ich życia, ćwiczenia na konkretach i w sposób jak najbardziej praktyczny. Jak to robię? Realizuję program nauczania za pomocą projektów edukacyjnych oraz poprzez praktyczne, warsztatowe działanie.

Dlaczego metoda projektu jest skuteczna w uczeniu matematyki?

Projekt umożliwia nauczycielom, terapeutom, ale także rodzicom poznanie predyspozycji, zainteresowań i umiejętności uczniów. Podczas pracy w projekcie mamy szansę na poznanie stylów uczenia się dzieci. Dzięki różnorodnym zadaniom zaplanowanym w pracy projektowej umożliwiamy naukę i aktywność wszystkim dzieciom, bez względu na ich rodzaj inteligencji i predyspozycji. Sukces może stać się udziałem zarówno

słuchowców jak i uczniów, dla których dominującym zmysłem jest ruch czy wzrok.

Z pewnością projekt sprawdzi się w pracy z uczniami z wysoką samooceną jak i z uczniami o niskim poczuciu własnej wartości. Swoje miejsce odnajdą w nim uczestnicy preferujący rolę lidera i uczniowie lubiący aktywność w cieniu innych. – Metoda projektu zwiększa szansę na odniesienie sukcesu uczniom słabszym, nieśmiałym, ale także dzieciom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. – Bez wątplenia taka forma pracy i rozwiązywania problemów daje szansę na współpracę i integrację uczniów z wielu szkół. – Projekt pozwala na zastosowanie różnorodnych aktywności, form pracy i użycia różnych środków i zapraszania do ich realizacji ciekawych osób. Nie bez znaczenia jest tutaj możliwość wdrażania nowoczesnych technologii, które nie tylko aktywizują uczniów, ale uatrakcyjniają proces uczenia się.

Kiedy uczymy się posługiwać pieniędzmi, organizujemy klasowy sklepik, kiermasz szkolny, organizujemy wycieczkę do pobliskiego sklepu, aby zakupić niezbędne produkty, które z kolei wykorzystamy do upieczenia ciasta czy przygotowania potrawy. W trakcie gotowania uczymy się odczytywać, ważyć i odmierzać proporcje produktów. Konstruujemy makiety, wykorzystujemy maty edukacyjne, na których układamy konstrukcje

## 5 sposobów na matematykę- czyli matematyka od kuchni

w dniu czerwca 24, 2021



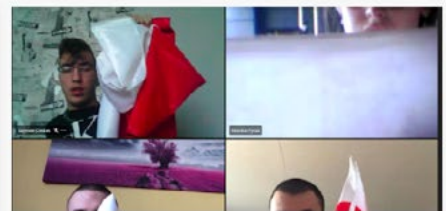
**SZKOLNY SKLEPIK**

w dniu czerwca 08, 2021



**TIK-TAK, CZYLI JAK ZEGARY UŁATWIAJĄ NASZE ŻYCIE?**

w dniu maja 11, 2021



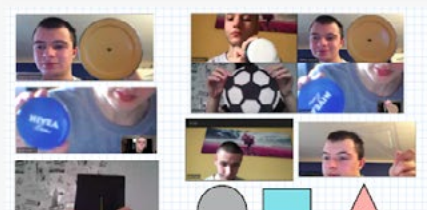
**Gdzie w symbolach Polski znajdziemy matematykę?**

w dniu kwietnia 28, 2021



**LICZBY RZYMSKIE W CODZIENNYM ŻYCIU**

w dniu kwietnia 19, 2021



**FIGURY GEOMETRYCZNE W NASZYM OTOCZENIU**

w dniu kwietnia 15, 2021



**Wielkanocna matematyka**

w dniu marca 30, 2021

z kolorowych kubków, programujemy roboty, planujemy ich trasy. Odczytujemy w trakcie zabaw rozkłady odjazdów pociągów czy autobusów. Odmierzamy czas, który wykorzystujemy na konkretne działania. Mierzmy obwody drzew w przyszkolnym parku i szacujemy odległości. Organizujemy gry terenowe i konstruujemy własne gry planszowe. Istotnym elementem w uczeniu matematyki są nowe technologie, które nie tylko uatrakcyjniają zajęcia, ale poprzez atrakcyjne formy przekazu i wizualizacji omawianych treści oraz angażujące interaktywne ćwiczenia wpływają na lepsze rozumienie matematyki i chęć podnoszenia swoich kompetencji.

Przykładem takich działań jest mój autorski ogólnopolski projekt „Na logikę”, który relacjonowaliśmy na specjalnie w tym celu założonym blogu: <https://projektnalogike.blogspot.com/>

W tym roku realizujemy kolejny projekt matematyczny, który jest jego kontynuacją, a ma na celu ukazanie właśnie użyteczności matematyki w codziennym życiu. Nosi on tytuł „**Pięć sposobów na matematykę czyli matematyka od kuchni**”.

Głównym celem projektu jest ukazanie matematyki i jej zastosowania w codziennym życiu. Uczniowie poznali zastosowanie umiejętności matematycznych w praktyce. Stworzyli lapbooki na temat praktycznego zastosowania matematyki. Przygotowaliśmy i prowadziliśmy szkolną kawiarenkę. Planując to przedsięwzięcie uczniowie nabyli mnóstwo nowych umiejętności matematycznych, ale także podnieśli swoje kompetencje społeczne i nauczyli się współdziałać i współpracować w grupie. Niebawem zorganizujemy szkolny minisklepik. Będziemy doskonalić umiejętność posługiwania się pieniędzmi. Ponadto planowaliśmy budżet klasy, wpływy składek klasowych i wydatki miesięczne. Raz

w miesiącu przygotowaliśmy potrawę, której koszty szacowaliśmy, produkty kupowaliśmy w pobliskim sklepie, a produkty niezbędne do potrawy wagiśmy i odmieraliśmy. Stworzyliśmy też wirtualne, interaktywne gry i pomoce dydaktyczne ułatwiające uczenie się matematyki. Szukaliśmy matematyki i jej zastosowania w codziennym życiu i podczas świąt. W realizacji projektu nie przeszkodziły nam zdalne lekcje i świetnie sobie z zaplanowanymi zagadnieniami poradziliśmy.

**To co jest jeszcze istotne w kształtowaniu każdej kompetencji, to właściwa atmosfera na lekcji, poczucie bezpieczeństwa, świadomość tego, że ćwicząc i poszukując rozwiązań możemy popełniać błędy, które będą dla nas nauką, a nie wpłyną na ukaranie niedostateczną oceną. Taka świadomość paraliżuje i hamuje zdolności do poszukiwań i potrzeby poznawcze każdego ucznia. Doceniajmy, a nie oceniamy naszych uczniów i bądźmy dla nich wsparciem i przewodnikami.**

**O naszym projekcie przeczytasz i zobaczysz jego efekty na blogu**

**<https://piecsposobownamatematyke.blogspot.com/>**

Artykuł został opublikowany także na: [www.specjalni.pl/2021/05/jak-uczyc-matematyki-dzieci-ze.html#more](http://www.specjalni.pl/2021/05/jak-uczyc-matematyki-dzieci-ze.html#more)





## Świat, który daje? Świat, który bierze?



Justyna Dalasińska

Pedagog specjalny, nauczyciel wspomagający w szkole podstawowej. Jako członek Wolontariatu Misyjnego Salvator uczestniczyła w misji w Gruzji, Kazachstanie oraz na Filipinach. Pracę z osobami z niepełnosprawnością traktuje jako swoją pasję i możliwość dzielenia się sobą z drugim człowiekiem. Uwielbia podróże i poznawanie nowych ludzi.

# 10

*Od Redakcji:* Czasem w układzie pomagający – biorca stawiamy siebie po jednej konkretnej stronie. Osoby z niepełnosprawnościami często postrzegane są jako odbiorcy świadczeń, dostosowań czy wsparcia. A jednak nie zawsze tak musi być. Często okazuje się, że osoby, które na co dzień zmagają się z wyzwaniami czy wręcz ograniczeniami spowodowanymi chorobą lub niepełnosprawnością mogą się fantastycznie spełniać pomagając innym. Z drugiej strony, nawet jeśli to one takie wsparcie otrzymują, potrafią dać w zamian bardzo dużo. Dobra energia, wdzięczność, poczucie wspólnoty i sprawczości. Tego nie da się przecenić.

Misje – tajemnicze słowo, które kojarzyć się może z robieniem wielkich rzeczy pośród ludzi pochodzących z odległych krajów. Na zdjęciach egzotyczne krajobrazy, panująca wokół bieda i biegające wszędzie dzieci. Choć obraz ten może się niejednokrotnie wpisywać w wygląd misji, jest jej tylko pewnym wycinkiem. Podczas mojej

misji w Gruzji, gdzie byłam wolontariuszką w Kamiliańskim Centrum dla Osób Niepełnosprawnych, doświadczyłam tego, że misją jest to, co daję ludziom, a nie sam fakt pomocy drugiemu człowiekowi w innym kraju.

Wyjeżdżając na moją pierwszą misję do Gruzji razem z grupą wolontariuszy należących do Wolontariatu

Misyjnego Salvator spodziewałam się trudnych warunków przypominających szkołę przetrwania. Na miejscu natomiast przywitał mnie w pełni przystosowany ośrodek do pracy z osobami z niepełnosprawnością, gościnni pracownicy oraz zniecierpliwieni i pełni radości podopieczni. Praca, którą wykonywałam w ośrodku dziennego pobytu

polegała na towarzyszeniu uczestnikom w zajęciach z muzykoterapii, pedagogiki specjalnej, rękodzieła czy pracy w stolarni. Oprócz tego było to też wsparcie podczas posiłków czy też pomoc w poruszaniu się po ośrodku, gdyż wielu uczestników jeździło na wózkach inwalidzkich. Nie brakowało spacerów, rozmów (często bardzo prostych, z uwagi na barierę językową) i uczenia się nawzajem naszych kultur. Podopieczni dzielili się ze mną swoimi doświadczeniami i historiami życia. Większość z nich była dorosłymi ludźmi, dla których byłam jak córka lub wnuczka. W rozmowach przewijał się temat samotności, opuszczenia przez rodziny i trudu życia osoby z niepełnosprawnością w kraju, który nie oferuje łatwego dostępu do edukacji i terapii. Ulice Tbilisi, na przykład, nie są dostosowane architektonicznie do poruszania się na wózku. Wśród podopiecznych Kamiliańskiego Ośrodka byli też młodzi ludzie, wśród nich Marii i Giorgii, których możliwości intelektualne nie pozwalały na swobodną komunikację. Jedyne co mogłam im dać, to pomoc w przedostaniu się do innej sali, nakarmienie podczas posiłku czy zwykłe przybicie piątki lub uśmiech. W zamian otrzymywałam widoczną radość spotkania wypisaną na twarzach naszych gruzińskich przyjaciół.

Wydawać by się mogło, że to, co działo się podczas mojego pobytu ma nikłą wartość i nie przynosi mierzalnego efektu, że nie zmienia niczyjego życia. Jednak misje z osobami z niepełnosprawnością nauczyły mnie tego, że ważne nie jest to, co widoczne i wielkie, a proste drobne gesty pełne miłości i szacunku. Wolontariat misyjny to czas, kiedy łączą się dwa światy – tego, który coś z siebie daje i tego, który bierze. I światy te po pewnym czasie zacieśniają się do tego stopnia, że trudno określić kto otrzymuje więcej.



# Pomaganie niejedno ma imię

# 11



Mariusz Zieliński  
Specjalista ds. Promocji i Działalności Charytatywnej,  
Fundacja dla Dzieci z Chorobami Nowotworowymi „Krwinka”

*Od Redakcji:* Pandemia i związane z nią ograniczenia miały duży wpływ na funkcjonowanie nas jako pojedynczych osób, jak również różnego rodzaju firm i instytucji. Wiele z tych zmian odebraliśmy jako ograniczenia, ale część z nich może być postrzegana jako źródło nowych możliwości. Taki ogromny potencjał stoi za większym otwarciem na wykorzystanie technologii informacyjnych w działalności np., organizacji pożytku publicznego.

Jeśli chcesz zaangażować się w wolontariat ale:

- nie czujesz się psychicznie na siłach, aby skoczyć na głęboką wodę i pracować np. na szpitalnych oddziałach,
- twoja choroba lub specjalne potrzeby sprawiają, że jest ci znacznie trudniej angażować się w pełni w działania „w terenie” lub oparte o bezpośrednią komunikację,

zachęcamy do wolontariatu zdalnego.

Taką formę wolontariatu proponuje np. Fundacja „Krwinka”, która potrzebuje m.in. osób do prowadzenia jej profilów w serwisach internetowych, moderowania stron wydarzeń, itp.

Fundacja dla Dzieci z Chorobami Nowotworowymi „Krwinka” już od 25 lat niesie pomoc dzieciom onkologicznie chorym. Została ona powołana z inicjatywy rodziców połączonych wspólnym niezwykle trudnym doświadczeniem. Jednym z nich jest Elżbieta Budny, która niezmiennie pozostaje Prezesem Fundacji. Początkowo było to koło ludzi wspierających dzieci i siebie nawzajem, które z czasem przeistoczyło się w fundację.

Jako organizacja pożytku publicznego, wspieramy dzieci onkologicznie i hematologicznie chore. Mamy podopiecznych z różnych części kraju, ale najsilniej jesteśmy



związani z Ośrodkiem Pediatricznym im. Marii Konopnickiej CSK UM w Łodzi, gdzie dzięki naszym starszynom i wielkiemu sercu darczyńców poprawiamy warunki leczenia małych pacjentów.

Wieloletnie wsłuchiwanie się w potrzeby dzieci i ich rodzin pozwala nam docierać z pomocą w te miejsca, sfery życia, które najbardziej potrzebują wsparcia. Jesteśmy po to, by w codziennych zmaganiach z ciężką chorobą nie czuli się osamotnieni.

Zapewniamy bezpłatną opiekę psychologiczną, finansowanie leków i rehabilitacji, pomoc socjalną dla dzieci i ich rodziców.

Ogromnym sukcesem naszej Fundacji jest m.in. sfinansowanie projektu i przebudowa istniejących oddziałów onkologii i hematologii dziecięcej szpitala przy ul. Spornej. Zapewniliśmy również stworzenie i wyposażenie Oddziału Jednego Dnia dla dzieci, które zgodnie z cyklem chemioterapii nie wymagają ciągłej hospitalizacji. Ufundowaliśmy – i wciąż fundujemy – zakup sprzętu medycznego i aparatury diagnostycznej, umożliwiającej efektywniejsze leczenie dzieci z chorobą nowotworową z różnych regionów Polski. Przed szpitalem można często spotkać „Krwinko-transporter”, czyli ambulans, który służy do przewożenia dzieci na radioterapię. Organizujemy także turnusy rehabilitacyjno-wypoczynkowe dla dzieci w intensywnej fazie leczenia, wyjazdy wakacyjne, czy Zjazdy Pacjentów

Jednak dzieci najczęściej znają nas z naszej obecności w szpitalu. Poza tym, że praktycznie codziennie na oddziale można spotkać naszego psychologa i pracownika socjalnego, to dzieci wprost nie mogą sobie bez nas wyobrazić Walentynek, Świąt Bożego Narodzenia, Wielkanocy, czy innych mniejszych bądź większych okazji do świętowania. Bo przecież każdy powód jest dobry, żeby umilić im ten trudny czas.



Autor: Paulina Przewoźna

Niestety ze względu na panującą pandemię wszelkie inicjatywy zostały bardzo ograniczone. Niektóre jak np. zajęcia plastyczne zostały przeniesione do Internetu, ale nic nie zastąpi bezpośredniego kontaktu.

#### Wolontariat...a może e-wolontariat?

**Wiele z naszych działań nie byłoby możliwych bez zaangażowania naszych wspaniałych wolontariuszy. Ich wsparcie, zarówno tych medycznych (w szpitalu), jak i akcyjnych (poza nim) daje nam olbrzymie możliwości niesienia pomocy. Bo pomoc to spędzanie z dziećmi wolnego czasu grając, czytając, czy po prostu rozmawiając, ale też uczestniczenie w przedsięwzięciach, które mają służyć mówieniu o problemach dzieci onkologicznie chorych, czy zbieraniu środków na leczenie. Obecny czas uniemożliwia praktycznie obie aktywności, ale jest przestrzeń on-line, która daje nam inne możliwości. Młodzi lu-**

**dzie korzystając z mediów społecznościowych często nie zdają sobie sprawy, że mogą w ten sposób robić dużo dobrego. Organizowanie zbiórek urodzinowych, udostępnianie postów fundacyjnych, komentowanie naszych działań może sprawić, że dotrzemy do nowych darczyńców. To oczywiście nie koniec możliwości jakie niesie za sobą e-wolontariat, do którego serdecznie zapraszamy.**

#### Różne oblicza terapii psychologicznej

Wsparcie psychologiczne stanowi bardzo ważny aspekt naszej działalności. Dzieci i ich rodzice trafiając na oddział onkologiczny muszą zmierzyć się z wieloma myślami. Ten pierwszy okres od diagnozy do rozpoczęcia leczenia jest szczególnie stresujący dla całej rodziny, a przecież trzeba mieć siłę na walkę z chorobą. Ogromną pracę musi wykonać na tym etapie psycholog – zarówno nad małym pacjentem, jak i nad rodzicami, organizując m.in. grupy wsparcia.



Walentynki w szpitalu onkologicznym, z archiwum Fundacji „Krwinka”



Olimpiada sportowa 2020, z archiwum Fundacji „Krwinka”

Ale to nie wszystko. Od kilku lat fundacja organizuje również Turnusy Filmowe dla Dzieci Onkologicznie Chorych, które są w trakcie leczenia. Cały turnus trwa dwa tygodnie, a jego pierwsza część to właśnie kręcenie filmu pod okiem profesjonalistów. W trakcie kilkudniowego planu zdjęciowego dzieci wraz ze swoimi rodzicami przygotowują kostiumy, rekwizyty, dekoracje do filmu, w którym grają główne role. Jest to forma arteterapii – terapii przez sztukę. Wcielając się w kogoś innego, ucząc tekstu, mali pacjenci odrywają się od swojej codzienności. Odzyskują dzięki temu siłę niezbędną do dalszego etapu leczenia.

Zdarza się, że niektóre dzieci, szczególnie te mniejsze mają problemy ze zrozumieniem swojej sytuacji. Trafiając do szpitala, słysząc wiele groźnie brzmiących słów nie wiedzą co może je czekać. Często nie mają ochoty rozmawiać z kimś obcym, a rodzice sami zagubieni, nie

wiedzą jak z nimi o tym rozmawiać, i tutaj pojawia się małpka Nadziejka, która też była w podobnej sytuacji i teraz wspiera chore dzieci w nowym przedsięwzięciu Fundacji „Krwinka” w „skarpetkowej” bajce terapeutycznej o niejednoznacznie brzmiącym tytule „O Nadziei...”. Bajka ma dawać przysłowiową nadzieję i pomagać rodzicom odpowiadać na pewne tematy. Pierwszy cykl ma składać się z trzech części, a potem...zobaczymy.

### A teraz „CZAS NA...LOVER”

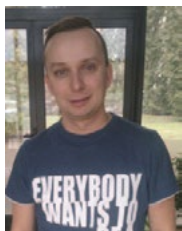
Od początku istnienia fundacja wspiera działania promujące sport i zdrowy styl życia, dlatego w tym roku, ruszyła pierwsza edycja akcji rowerowej „CZAS NA...LOVER”, w skrócie chodzi o to, żeby miłość do roweru przerodziła się w pomoc dzieciom z oddziałów onkologicznych. Biorąc udział w wydarzeniu każdy staje się ambasadorem Fundacji „Krwinka” i działa jak zębatka w rowerze, przekazując ideę niesienia pomocy dalej. Przecież w zdrowym ciele zdrowy duch.

Wszystkie działania podejmujemy z myślą o chorych dzieciach, by umilić im czas ciężkiej terapii i stworzyć odpowiednie warunki. Chcemy otoczyć je opieką, by w spokoju mogły powracać do zdrowia. Pomagają nam w tym darczyńcy, wolontariusze, wszyscy ludzie, którzy nie są obojętni na cierpienie małych pacjentów.



# Wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie psychospołeczne

# 12



Antoni Naglik

Pedagog, konsultant w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym (profilaktyka, poradnictwo z zakresu uzależnień) dla studentów i pracowników Politechniki Łódzkiej; streetworker w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Łodzi

*Od Redakcji:* Jeśli akurat z rowerem nie jest Ci po drodze (patrz str. 35–37), możesz wciąż znaleźć jakąś aktywność sportową, z której czerpać będziesz przyjemność i życiową energię.

Studenci, którzy zarejestrowali się w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej mogą uczestniczyć w alternatywnych zajęciach sportowych organizowanych specjalnie z myślą o nich w Centrum Sportu PŁ i Zatoce Sportu. Do wyboru macie m.in. gimnastykę i pływanie.

Ale to nie wszystko. W Klubie Uczelnianym AZS Politechniki Łódzkiej powstała Integracyjna Sekcja Sportowa, której celem jest rozbudzanie zainteresowań sportowych wśród studentów z niepełnosprawnościami oraz zwiększenie ich uczestnictwa w różnych formach sportu. Wszystko to z uwzględnieniem potrzeb, możliwości i indywidualnych preferencji studentów. Co więcej, w październiku 2021 Politechnika Łódzka występuje w roli organizatora Integracyjnych Mistrzostw Polski w Podnoszeniu Ciężarów.

Integracyjne Mistrzostwa Polski odbywają się od 2016 roku i obejmują różnorodne dyscypliny sportowe. Natomiast naszą politechniczną specjalnością okazuje się być podnoszenie ciężarów. Jesteśmy reprezentowani m.in. w zawodach Srebrnej Sztangi we Wrocławiu, zarówno jako uczestnicy (Daniel Utratny), jak i sędziowie (Marcin Laśkiewicz).

Autor pisze o tym, jak ważna jest aktywność fizyczna dla każdego z nas, zarówno osób cieszących się pełnią formy i zdrowia, jak i tych, które funkcjonują na co dzień z jakąś formą niepełnosprawności. Bo powiedzieć, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”, to nie wszystko. Duch i ciało to jedno, a aktywność fizyczna dostosowana do naszych możliwości i upodobań, sprawia, że czujemy się lepiej w naszym ciele.

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - DEFINICJA

Aktywność fizyczną definiuje się jako spontaniczną aktywność ruchową realizowaną w czasie wolnym od pracy, w dowolnie wybranej przez ćwiczącego formie i z dowolną wielkością obciążeń. Jest ona niezbędna nie tylko do prawidłowego rozwoju fizycznego, ale też emocjonalnego, intelektualnego i społecznego. Jest także elementem zdrowego stylu życia i sposobem na dobre samopoczucie. Stanowi niezbędny warunek dobrego stanu zdrowia,



Autor: Paulina Przewoźna



odgrywa ważną rolę w profilaktyce chorób, jest także ważnym elementem terapii wielu zaburzeń i chorób cywilizacyjnych<sup>1</sup>.

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A DORASTANIE

W okresie dorastania aktywność fizyczna pozwala prawidłowo formować szeroko rozumiane postawy dzieci i młodzieży oraz wpływa na prawidłowy rozwój psychomotoryczny. Podejmowanie przez uczniów aktywności fizycznej w czasie lekcji wychowania fizycznego oraz aktywności pozalekcyjnej pozwala na kształtowanie prozdrowotnego stylu życia oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Opuszczanie obowiązkowych zajęć fizycznych z innych powodów niż zdrowotne powinno zostać całkowicie wyeliminowane spośród nawyków i zachowań zdrowotnych uczniów. Codzienna aktywność fizyczna dzieci w postaci np. jazdy na rowerze, powinna zostać wykorzystana przez rodziców, opiekunów oraz nauczycieli, jako okazja do wzmacniania prozdrowotnego stylu życia, a co za tym idzie, kształtowania wśród osób młodych postaw sprzyjających zdrowiu.<sup>2</sup>

### ILE CZASU UPRAWIAĆ SPORT?

Jeśli chodzi o wysiłek fizyczny to trochę inaczej wygląda to w przypadku dzieci i młodzieży a trochę inaczej w przypadku dorosłych:

### Dzieci i młodzież

W dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **w odniesieniu do dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat** zaleca się podejmowanie aktywności fizycznej o charakterze tlenowym i umiarkowanej intensywności (MVPA – *Moderate-to-Vigorous Physical Activity*) trwającej co najmniej 60 minut codziennie, której celem jest zaspokojenie podstawowych potrzeb rozwojowych i zdrowotnych. W rekomendacjach WHO pojawia się pojęcie akumulacji aktywności fizycznej. Odnosi się ono do realizacji celu, jakim jest **60 minut aktywności dziennie**, ale w podziale na kilka krótszych jednostek czasu (np. 2 razy po 30 minut), a następnie ich zsumowanie. WHO zaleca również podejmowanie intensywnej aktywności (VPA – *Vigorous Physical Activity*) wzmacniającej kości i mięśnie, która powinna być realizowana trzy razy w tygodniu, w postaci gier, zabaw ruchowych czy różnych dyscyplin sportowych, np. jazda na rowerze, gra w koszykówkę.<sup>3</sup>

### Dorośli

Według rekomendacji WHO **minimalna aktywność fizyczna osób dorosłych** powinna obejmować wykonywanie prac domowych (sprzątanie, prace w ogrodzie) i innych form ruchu o niskim nasileniu. Ponadto, w celu poprawy krążenia, stanu kości, zwiększenia siły mięśni i poprawy zdrowia psychicznego dorośli powinni wy-

1 Zapala M, Kowalczyk B, Lubińska-Żądło B. Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym. Med. Og Nauk Zdr. 2015; 21(4): 391–397.

2 Kaczor-Szkodny P, Horoch CA, Kulik TB, Pacian A, Kawiak-Jawor E, Kaczoruk M. Aktywność fizyczna i formy spędzania czasu wolnego wśród uczniów w wieku 12–15 lat. Med Og Nauk Zdr. 2016; 22(2): 113–119.

3 <http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20po%20korekcie%20MZ.pdf>, str. 5 (dostęp 02.07.2021)



Nasz psi terapeuta w ośrodku w Cetniewie podczas obozu sportowego dla studentów z niepełnosprawnością organizowanego przez Politechnikę Łódzką, fot. Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz

konywać ćwiczenia aerobowe, tzw. tlenowe o różnej intensywności przez **150 minut w tygodniu**, jednorazowo przez co najmniej 10 minut. Aby osiągnąć jeszcze większe korzyści zdrowotne zaleca się zwiększenie umiarkowanej, tlenowej aktywności fizycznej do 300 minut tygodniowo lub 150 minut intensywnych ćwiczeń aerobowych w tygodniu.

Umiarkowane ćwiczenia aerobowe to takie, podczas których podnosi się ciśnienie krwi i zaczynamy się pocić, jednak nadal jesteśmy w stanie normalnie rozmawiać. Na przykład chodzenie (nordic walking), pływanie, gra w tenisa, jogging, taniec. Podczas wykonywania ćwiczeń intensywnych nasz oddech przyspiesza i staje się cięższy, a zwykła rozmowa jest bardzo trudna. Dzieje się tak na przykład podczas szybkiej jazdy na rowerze, biegania, gry w piłkę, intensywnego aerobiku. Zalecenia dla osób dorosłych obejmują również ćwiczenia siłowe angażujące różne grupy mięśni, które powinno wykonywać się co najmniej 2 razy w tygodniu.<sup>4</sup>

### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA STUDENTÓW A STRES

Badania porównawcze wskazują, że osoby sprawne fizycznie, które systematycznie ćwiczą ujawniają niższy poziom napięcia i dolegliwości somatycznych (Willis, Campbell, 1992). Zgodnie z wynikami badania Rotha i Holmesa (1985) wysoki poziom stresu spowodowanego ważnymi zdarzeniami życiowymi mającymi miejsce w poprzedzającym badanie roku był silniej powiązany z pogorszeniem zdrowia u osób mniej sprawnych. Stres tylko w małym stopniu wpływał na stan zdrowia osób o dużej

sprawności fizycznej. W badaniach dotyczących studentów (Skirka, 2000) stwierdzono, że aktywność sportowa może być czynnikiem ochronnym – studenci uprawiający sport oceniali stres jako słabszy i ujawniali mniej objawów zdrowotnych niż ci, którzy sportu nie uprawiali.<sup>5</sup>

### OPINIE OSÓB STARSZYCH O ZDROWOTNYM STYLU ŻYCIA

W latach 2006-2007 przeprowadzono badania ankietowe, które obejmowały 100 osób w wieku 55-80 lat. Ich celem było zorientowanie się w jakim stopniu osoby starsze dbają o swoją sprawność fizyczną, jakie formy aktywności ruchowej preferują, jakimi motywami się kierują oraz skąd czerpią wiedzę o aktywności ruchowej i zdrowotnym stylu życia. Badania wykazały, że źródłem wiedzy są specjalistyczne czasopisma i książki, a przede wszystkim programy telewizyjne. Osoby starsze są zainteresowane nie tylko wykonywaniem ćwiczeń fizycznych, ale chętnie także zgłębiają wiedzę o roli aktywności ruchowej w życiu osób w zaawansowanym wieku. Respondenci podkreślali, że ćwiczyliby częściej, gdyby obiekty sportowe były bardziej dostępne dla osób w starszym i podeszłym wieku.<sup>6</sup>

\*\*\*

Jak widać, aktywność fizyczna jest bardzo ważnym czynnikiem pomagającym w byciu zdrowym nie tylko fizycznie, ale również psychicznie. Uprawianie sportu jest ważne na każdym etapie życia, dlatego warto cały czas szukać dla siebie odpowiedniej formy aktywnego spędzania czasu wolnego. W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!



Autor: Paulina Przewoźna

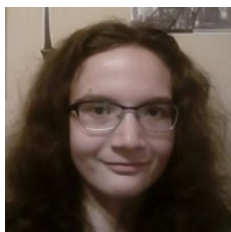
4 <http://www.imid.med.pl/files/imid/Do%20pobrania/1.1.ZDROWA%20JA%20Aktywno%C5%9B%C4%87%20fizyczna%20po%20korekcie%20MZ.pdf>, str. 5 (dostęp 02.07.2021)

5 Guszowska M. Aktywność Fizyczna i Psychika. Korzyści i zagrożenia. Wyd. Adam Marszałek. Toruń, 2013; 23-24

6 Ślężyńska M., Smolik K., Wiśniewska D. Opinie osób starszych o zdrowotnym stylu życia. Promocja zdrowia i żywienie w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. Red. n.: Kasperczyk T, Mucha D. Kraków, 2014; 329



# „W tej kwestii mam inne zdanie...”



Natalia Tomczak (Natka)

Technik logistyk, studentka. Interesuje się astronomią, historią i architekturą. Lubi chodzić po górach, rozwiązywać krzyżówki oraz szyć z filcu.

# 13

Krótki zwrot, a zmienia wiele. Pomimo, że mamy inne opinie na dany temat, często zamiast wypowiedzieć swoje zdanie, wolimy zachować je dla siebie. Odpuszczamy, bo obawiamy się pogorszenia relacji ze znajomymi, krytyki ze strony pracodawcy czy wręcz utraty pracy. Próbuujemy dostosować swój światopogląd do innych osób, w nadziei, że nie zostaniemy odtrąceni i przestaniemy walczyć o własne przekonania.

Taka postawa to brak asertywności.

Brak asertywności niejednokrotnie przypisywany jest ludziom o słabszym charakterze. Jednak moim zdaniem każdy z nas, nawet bardzo pewny siebie człowiek, może znaleźć się w relacji, w której przestanie zwracać uwagę na własne potrzeby.

Na każdym etapie naszego życia możemy poznać kogoś, kto od razu wzbudza naszą sympatię i zaufanie. Zdarza się, że człowiek ten zaczyna nam imponować, a my coraz bardziej ulegamy. W pewnym momencie nawet nie zauważamy, jak bardzo kierujemy się jego opinią. Ja uważam się za dość asertywną osobę, na pewno umiem wypowiedzieć swoje zdanie. Jednak sama kiedyś znalazłam się w toksycznej relacji. Zaufałam pewnemu człowiekowi tak bardzo, że nie zauważyłam, iż

przestałam dbać o własne dobro. Byłam tak zaślepiona w tej relacji, że starałam się ignorować jego lekceważące podejście do mnie i do mojego zdania. Teraz sama nie rozumiem, jak mogłam doprowadzić do takiej sytuacji, że zrezygnowałam z wypowiedzenia mojego zdania. Myślę, że często uznajemy, że jest świetnie, wesoło, poznaliśmy ciekawą osobę, więc może lepiej czegoś nie powiedzieć niż ryzykować utratę tego. Nie bierzemy pod uwagę, że

osoba, której nie interesuje nasze zdanie nie jest przyjacielem.

*Zdarza się, że w naszą przestrzeń wchodzi nie osoba dominująca a człowiek, który chce nam bardzo pomóc. Tak się często dzieje w przypadku osób niepełnosprawnych, kiedy ktoś na przykład stara się wypowiedzieć za nas. Faktem jest, że osoby z różnymi niepełnosprawnościami potrzebują osoby, która je wesprze w trudnych momentach. Ale czasami ci ludzie „wspierają” tak bardzo, że*



*zapominają kompletnie o tym, że osoby niepełnosprawne umieją myśleć i decydować o sobie samych. W publicznej rozmowie niejednokrotnie wyręczają swoich podopiecznych, wypowiadając się za nich i podzuczając im gotowe rozwiązania. Jednak dużo lepiej jest, kiedy dają nam swobodę i kiedy możemy wypowiedzieć swoją opinię oraz być samodzielnymi. Wiem to ze swojego własnego doświadczenia. Jako osoba z jednostronnym niedosłuchem często spotykałam się z próbami wyręczania mnie w decydowaniu o sobie samej.*

Bywa, że to nie osoby, a pewne uwarunkowania powodują nasze obawy.

Nierzadko w pracy tracimy swój rezon. Nie mówimy: „szef jest w błędzie”, lepiej przemilczeć i spokojnie zrobić swoje. Wielokrotnie zdarza się, szczególnie jeśli rozpoczynamy pracę, że przejmujemy czyjeś obowiązki. Obawiamy się, że nasza odmowa zostanie potraktowana jako brak znajomości danego zagadnienia lub będziemy postrzegani jako osoby niezaangażowane w pracę, a od tego to już blisko do zwolnienia. Do tego, jeśli jesteś kobietą, to już koniecznie czujesz, że trzeba

udowodnić, że wszystko umiesz, jesteś tak samo dobra w swojej dziedzinie jak mężczyźni. Dodatkowo, my kobiety żyjemy w strachu co to będzie, kiedy będziemy chciały iść na urlop macierzyński.

Niestety zakorzenione w naszej tradycji poglądy na pozycję kobiety w społeczeństwie nie sprzyjają budowaniu pewności siebie, a kobiety ciągle przyjmują utarte stereotypy jako wskazujące właściwą dla nich drogę.

Jeszcze do niedawna kobiety chcące wspinać się po szczeblach zawodowych, były nazywane „karierekami”. Zadaniem kobiety było przede wszystkim dbanie o dom, opieka nad dziećmi i stworzenie rodzinnego ogniska. Oczywiście „panie domu” również pracowały, ale raczej dużo nie zarabiały. Sytuacja ta zmienia się, kobiety chcą realizować swoje plany, a mężczyźni chętniej uczestniczą w życiu rodzinnym wspierając partnerki.

Jednak nadal są dziewczyny, którym szczęście daje bycie potrzebnym. Starają się za wszelką cenę zadbać o innych, same wykonują wszystkie obowiązki, żeby ktoś mógł wypocząć w tym czasie, a poza tym napędza je przekonanie, że na pew-

no zrobią to najlepiej. Ta wielozadaniowość przynosi im satysfakcję, jednak dziewczyny te przestają one myśleć o sobie. Często żyją życiem innych i nie potrafią sprecyzować swoich własnych potrzeb.

Jest wiele sytuacji, w których możemy być asertywni, jednak musimy pamiętać, że wypowiedanie własnego zdania to wyraz szacunku do samego siebie. Zdobywamy również szacunek innych, którzy liczą się wtedy z naszym zdaniem i zauważają nasze potrzeby.

Dzięki wypowiedaniu swojej opinii w pracy możemy zyskać autorytet. Pewność siebie jest postrzegana u pracownika jako zaleta pozwalająca na dążenie do celu i realizacji wytyczonych celów.

Pamiętajmy, że nikt nie może nam narzucić roli, którą według niego powinniśmy grać. To my decydujemy, co jest dla nas najlepsze. Dzięki asertywności możemy dbać o własne potrzeby. Asertywność to nie tylko obrona własnego zdania, to również szacunek do samego siebie i w szerszym aspekcie do innych.

*Dziękuję!*



## Aplikacja Eco View

czyli co łączy japońską estetykę piękna w niedoskonałości z dostępnością



Karolina Kubicka-Jędraszek

Absolwentka Uniwersytetu Łódzkiego na kierunku anglistyka i nauki społeczne. Pracowała w obszarze public relations i wspierała klientów z branży IT, nieruchomości oraz usług dla biznesu. Od kilku lat pracuje w Fujitsu, firmie informatycznej z długą historią w zakresie dostarczania rozwiązań IT, gdzie obecnie zajmuje stanowisko Managera ds. Społecznej Odpowiedzialności Biznesu. Specjalizuje się m.in. w zarządzaniu projektami CSR, public relations, zarządzaniu ludźmi i komunikacji wewnętrznej.

# 14

*Wabi-sabi* (侘寂) to japoński koncept estetyczny, który odnosi się do szczególnej subtelności, prostoty i dyskretnego piękna przedmiotu, w tym do jego delikatnych szczegółów i niedoskonałości.

W 2020 r. w ramach projektu *Wabi-sabi*, architekci i projektanci z firmy Fujitsu wraz z młodymi inżynierami IT stworzyli wersję demo aplikacji *Eco View*. Choć było to ćwiczenie edukacyjne, pozwoliło ono twórcom na zebranie wielu doświadczeń, które mogą posłużyć w przyszłości do rozwoju podobnych rozwiązań wspierających różne grupy społeczne o szczególnych potrzebach.

### Twórcy aplikacji

Głównym celem programu *Wabi-sabi* było umożliwienie studentom z Wydziału Fizyki i Informatyki Stosowanej Uniwersytetu Łódzkiego poszukiwania inteligentnych i skutecznych sposobów rozwiązania problemów związanych ze zrównoważonym rozwojem, a tym samym zwiększenia odpowiedzialności społecznej firmy Fujitsu.

W ramach *Wabi-sabi*, czworo studentów i dwoje mentorów z firmy Fujitsu stworzyło prototyp aplikacji *Eco View*. Projekt ten stanowił okazję dla jego twórców, aby zdobyć doświadczenie w programowaniu oraz stanowiło element oceny końcowej zaliczającej przedmiot.

### Innowacyjne rozwiązanie

Studenci wraz z mentorami Fujitsu stworzyli portal rankingowy, który

dostarcza informacji o różnego rodzaju obiektach pod względem ich ekologiczności, dostępu do kuchni wegańskiej/wegetariańskiej oraz dostępności dla społeczności osób z niepełnosprawnościami. Wyzwaniem, na jakie odpowiada aplikacja jest niewystarczająca informacja, jaką można znaleźć w sieci na temat udogodnień dla osób z unikalnymi potrzebami żywieniowymi, motorycznymi lub sensorycznymi w restauracjach,

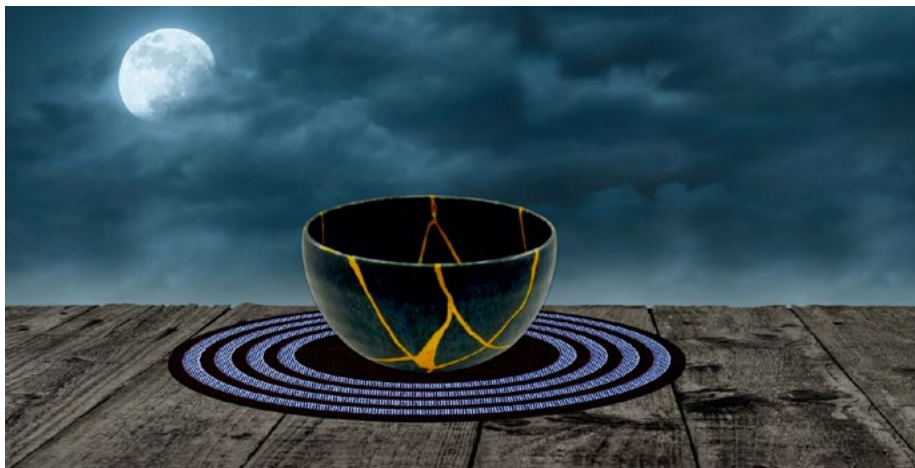
hotelach, sklepach spożywczych, czy galeriach handlowych.

Ideą *Eco View* było umożliwienie klientom oceniania restauracji i innych uwzględnionych w aplikacji obiektów pod bardzo różnym kątem i tym samym wyróżnianie tych miejsc, które najlepiej spełniają potrzeby różnych społeczności. Celem twórców aplikacji było też promowanie empatii, postaw proekologicznych oraz rozwiązań zwiększających dostępność lokali. Założenia te wpisują się w Cele Zrównoważonego Rozwoju ONZ „mniej nierówności”, „odpowiedzialna konsumpcja i produkcja” i „działania w dziedzinie klimatu”, do których realizacji przyczynia się firma Fujitsu.

### Wyniki projektu

Choć aplikacja stworzona została w wersji demo, posiadała następujące funkcjonalności: logowanie, wyszukiwanie obiektów, dodawanie ocen w trzech kategoriach, dodawanie opinii oraz linków do mediów społecznościowych, a także system tagów. To, co odróżnia *Eco View* od innych rozwiązań na rynku, to ilość kategorii, w jakich oceniane jest miejsce. Deweloperzy korzystali z technologii PHP, HTML, CSS oraz *Google Places API* do pozyskiwania informacji o danych miejscach.

Twórcy zyskali dzięki temu projektowi możliwość wykorzystania w praktyce technologii, które poznali na zajęciach. Nauczyli się także radzić sobie z przeróżnymi wyzwaniami,



Koncepcja kintsugi, czyli łączenia na nowo „połamanych kawałków” i uzyskiwania w ten sposób nowego wymiaru piękna jest częścią Wabi-sabi. Fot. Pixabay / Sebastien Marty

a także pracować w zróżnicowanym zespole pełnym indywidualnych osobowości. Nie mniej ważna była okazja do pracy w metodologii zwinnego zarządzania (ang. *Agile*), np. uczestnictwo w tzw. „roastach”, podczas których twórcy musieli „obronić” swoje dzieło przed merytoryczną krytyką. Bezценne było zdobycie doświadczenia w badaniu rynku, które na pewno przyda się w przyszłości.

### Wyzwania podczas tworzenia aplikacji

Kiedy już powstał pomysł na to, co stworzyć i jakie cele zrównoważonego rozwoju aplikacja ma spełniać, pojawiły się kolejne wyzwania. Jak przyznaje jeden z twórców:

„Dla mnie jako *backendowca* w tym projekcie prawdopodobnie największym wyzwaniem było zaimplementowanie aplikacji tak, żeby poprawnie działała z *Google Places*

API. To był pierwszy projekt, w którym wykorzystałem zewnętrzne API, więc musiałem się nauczyć, jak działa i jak je poprawnie wykorzystywać”.

Nie mniej trudna okazała się wizualna strona przedsięwzięcia wg innego dewelopera:

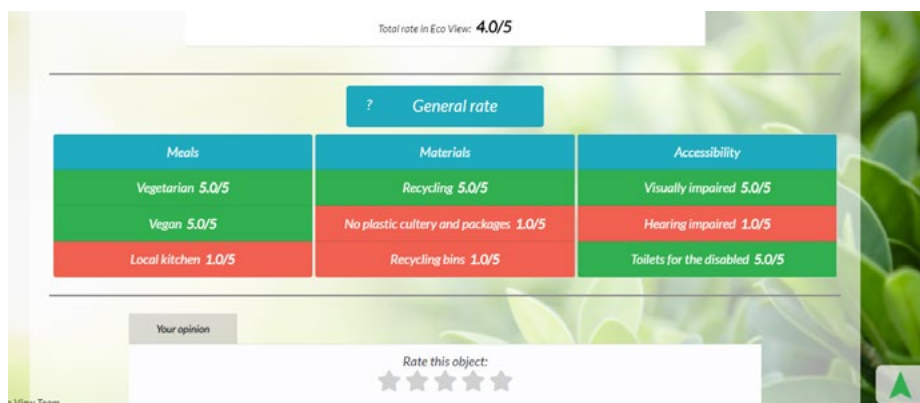
„Dla mnie, jeśli chodzi o *frontend*, największym wyzwaniem było dopasowanie wyglądu aplikacji, tak aby był on dosyć nowoczesny oraz utrzymany w kolorystyce i wzorze o charakterze ekologicznym. Trzeba było umieścić w niej także dużą liczbę informacji w sposób przystępny dla użytkowników”.

Także implementacja wskazówek od osób „roastujących” nie była prosta. Wdrażanie wizji i pomysłów innych osób wymagało dyscypliny projektowej i umiejętności słuchania.

### Potencjał na przyszłość

Założeniem projektu było potwierdzenie wartości koncepcji (ang. *proof of concept*). *Eco View* nie został więc wprowadzony na rynek. Jednak studenci zaangażowani w projekt mają szansę odbyć staż w Fujitsu, więc być może w przyszłości będą mieli możliwość rozwinąć aplikację lub stworzyć podobne rozwiązanie z pomocą firmy.

Obszarami, które można by rozwinąć jest z pewnością liczba kategorii, w jakich oceniane są obiekty oraz głębsze zbadanie potrzeb targetowanych społeczności w tym zakresie.



Projekt wizualny aplikacji, z archiwum Fujitsu

# Praca bez barier w Truvant

# 15



Paulina Wesołek  
Specjalista ds.rekrutacji w Truvant Europe sp. z o. o.

16 lat jestem osobą niepełnosprawną. Dzięki BON-owi Politechniki Łódzkiej otrzymałam wsparcie podczas realizacji toku studiów. Od 4 lat, mimo absencji chorobowych oraz pojawiających się utrudnień, dostaję wsparcie również od mojego pracodawcy oraz współpracowników. Mogę się rozwijać, realizować swoje plany zawodowe oraz spać spokojnie, bo wiem, że jestem docenionym pracownikiem. Do takiej pracy chce się przychodzić, dla takiej pracy chce się starać.

## Zatrudnianie ON w Polsce

Brak równych szans na zdobycie pracy na otwartym rynku pracy nadal jest dużym problemem z jakim spotykają się osoby niepełnosprawne w Polsce. Szacuje się, że w II kwartale 2020 roku w Polsce było 1 549 000 osób z niepełnosprawnościami w wieku produkcyjnym. Jedynie 428 000 osób pracowało, a 23 000 miało status osób bezrobotnych (451 000 aktywni zawodowo). 1 098 000 osób pozostało biernych zawodowo. A zatem wskaźnik zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami wynosił tylko 27.6%, kiedy to wspomniany współczynnik w odniesieniu do całego społeczeństwa wynosi 77.8%.<sup>1</sup>

Porównując powyższe dane nasuwa nam się wiele pytań:

Skąd te rozbieżności? Dlaczego tak niewiele osób z niepełnosprawnościami pracuje? Co my przedsiębiorcy możemy zrobić, aby zmienić tę sytuację i wyrównać poziom zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami oraz osób pełnosprawnych?

Nie na wszystkie z tych pytań można łatwo udzielić odpowiedzi. Ale wiemy co możemy zrobić: przestańmy się bać, przestańmy mieć uprzedzenia i po prostu zatrudnijmy!

## NO BARRIERS

*NO BARRIERS* to motto firmy Truvant Europe Sp. z o.o. do końca 2020 roku znanej jako Sonoco Poland Packaging Services. Od 2017 roku postanowiliśmy zaangażować się w proces zatrudniania osób z niepełnosprawnościami w naszych zakładach w Łodzi, Strykowie i Wrocławiu. Początki nie były łatwe – ale, kto powiedział, że będą? Zaczynaliśmy od kilku zatrudnionych osób niepełnosprawnych, dziś liczba ta sięgnęła poziomu 200 pracowników.

W gronie naszych pracowników z niepełnosprawnościami są osoby niedosłyszące i głuche, z chorobami układu ruchowego (w tym pracownik linii produkcyjnej poruszający się na wózku inwalidzkim), oraz osoby ze schorzeniami ukrytymi.

Dostosowanie stanowisk pracy specjalnie dla naszych pracowników, zwiększona liczba zatrudnionych osób z niepełnosprawnościami jest niewątpliwym sukcesem. Dla nas jednak to wciąż za mało. Mamy cele, plany, ale nim o nich napiszemy, nieskromnie pochwalimy tym jak działamy i co oferujemy naszym pracownikom poza dostosowaniem się do standardowych wymagań nałożonych na pracodawców zgodnie z ustawodawstwem polskim:

<sup>1</sup> Badanie Aktywności Ekonomicznej Ludności GUS

- Poza podstawową opieką zdrowotną, zapewniamy rozbudowany pakiet rehabilitacyjny w prywatnej placówce medycznej, a w nim 30 godzin dodatkowych wizyt w ramach jednego schorzenia
- Wypłacamy każdej osobie niepełnosprawnej dodatkowe 200 zł na lekarstwa (kwota wliczona w wynagrodzenie)
- Wspieramy nowo zatrudnione osoby w procesie adaptacji w środowisku pracy, (spotkania tzw. stay interview)
- W razie potrzeby zapewniamy pomoc tłumacza Polskiego Języka Migowego, korzystamy z możliwości połączenia z tłumaczem online w ramach dostępu do aplikacji Migam.org
- Podczas szkoleń BHP udostępniamy film nagrany przez tłumacza Polskiego Języka Migowego
- W ramach zwiększania świadomości nt. niepełnosprawności rozpoczęliśmy serię szkoleń „Ramię w ramię z niepełnosprawnością”, prowadzonych przez naszą wewnętrzną trenerkę, która również od ponad 15 lat jest osobą niepełnosprawną.

### Plany

Jesteśmy dumni z naszych osiągnięć ale...nigdy nie jest tak dobrze, żeby nie mogło być lepiej – dlatego chcemy pójść krok dalej. Chcemy otworzyć się na studentów z niepełnosprawnościami, rozpocząć współpracę z biurami ds. osób niepełnosprawnych uczelni wyższych i pokazać, że wszystko jest możliwe.

Od kilku lat z sukcesem realizujemy programy praktyk i staży „Napakowani wiedzą” w ramach których studenci mieli możliwość zdobyć cenne doświadczenia oraz wykorzystać wiedzę zdobytą na studiach w praktyce.

Naszym celem jest dotarcie do studentów z niepełnosprawnościami i zachęcenie ich do aplikacji na praktyki i staże organizowane przez naszą firmę. Liczymy, że uda nam się dotrzeć do studentów z niepełnosprawnościami i pokazać im jak może wyglądać ich ścieżka kariery, jeżeli podejmą się praktyk lub stażu w naszej organizacji. Wierzymy, że nasz program praktyk i staży daje studentom duże możliwości rozwoju, a nam – firmie Truvant pozwolą zatrudnić wykształconych pracowników, którzy zaangażują się w pracę i zostaną z nami na dłużej.

Dlatego jeśli jesteś studentem – i chcesz odbyć staż, absolwentem – i chcesz zdobyć pracę, osobą z niepełnosprawnością – i chcesz mieć dostosowane stanowisko pracy w miejscu gdzie wszyscy jesteśmy równi lub osobą pełnosprawną – która jest otwarta na innych: **Zapraszamy do nas!**

Aktualne oferty pracy możesz znaleźć na naszej stronie [www.truvant.com.pl](http://www.truvant.com.pl) oraz pod numerami telefonów: 722 330 052 oraz 885 621 062

### Jak wyglądają ścieżki kariery naszych pracowników?



Tomek – pracownik niesłyszący jest z nami od 2018 roku. Początkowo zatrudniony był na stanowisku Operatora Linii Pakującej, następnie w ramach poznawania nowych obszarów został awansowany na Operatora maszyny, a ostatnio został Liderem Linii. Prowadzi różne linie i jak sam przyznaje początkowo czuł się niepewnie, także ze względu na wyzwania związane z komunikacją z osobami słyszącymi, a także większą odpowiedzialność. Z biegiem czasu jednak usamodzielniał się i potrafi radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Pytany o jego wrażenia z pracy w naszej firmie, Tomek chwali sobie dobrą atmosferę, a także możliwości poznawania nowych obszarów i maszyn.

# SERNIK DYNIOWY

Przetestowane przez @cuki.ernik

## SKŁADNIKI

### SPÓD

- ✓ 300 g herbatników
- ✓ 100 g masła
- ✓ 2 łyżeczki imbiru (najlepiej świeżo startego)
- ✓ 2 łyżki kakao

### MASA SEROWA

- ✓ 650 g sera twarogowego (gotowej masy serowej)
- ✓ 250 g sera *mascarpone*
- ✓ 35 g mąki ziemniaczanej
- ✓ 4 jajka
- ✓ 270 ml mleka skondensowanego słodzonego
- ✓ 100 g kwaśnej śmietany 18%
- ✓ 400 g puree z dyni (przepis poniżej)
- ✓ szczypta soli
- ✓ przyprawy: 1 łyżeczka imbiru, 1 łyżeczka cynamonu, 0,5 łyżeczki gałki muszkatołowej, 0,5 łyżeczki mielonych goździków

### POLEWA

- ✓ 100 g białej czekolady
- ✓ 40 ml śmietanki 30%
- ✓ skórka otarta z 1 pomarańczy
- ✓ 2 łyżki puree z dyni



## ZACZYNAMY!!

### SPÓD

Roztop masło w rondelku. Do malaksera wsyp herbatniki, kakao i imbir, dodaj rozpuszczone masło. Wszystko razem zblenduj. Gdy nie ma większych grudek, wyłóż ją na spód i boki tortownicy o średnicy ok 24 cm wyłożonej papierem do pieczenia. Tortownicę włóż do lodówki na czas przygotowywania masy serowej.

### PUREE Z DYNI

Dynię hokkaido pokrój na małe kawałki, piecz 20-30 min. w 180° C. Zblenduj upieczone kawałki na gładką masę i gotowe.

**MASA SEROWA** (składniki powinny być w temperaturze pokojowej)

Do miski miksera wrzuc twaróg, serek *mascarpone*, mąkę ziemniaczaną, przyprawy, mleko skondensowane, puree z dyni i śmietanę. Zmiksuj wszystko **na wolnych obrotach** dodając jajka. Wylej masę na wystudzony spód i piecz całość w 160°C. Po godzinie wyłącz piekarnik i zostaw w nim sernik jeszcze na 10 minut, następnie uchyl drzwiczki piekarnika zostawiając sernik do całkowitego wystygnięcia.

### POLEWA

Do miski wrzuc białą czekoladę i dodaj śmietankę, zetrzyj do tego skórkę z pomarańczy. Umieść miskę w gorącej kąpieli wodnej. Gdy czekolada się rozpuści, dodaj puree z dyni i wymieszaj składniki. Gdy sernik będzie już wystudzony, wylej na niego polewę i wstaw sernik do lodówki. Po wyjęciu sernik jest gotowy.

**Smacznego!**





## Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej

bezpłatnie oferuje szereg możliwości studentom PŁ posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności oraz zmagającym się z różnorodnymi problemami zdrowotnymi utrudniającymi funkcjonowanie na uczelni, m.in.:

- dostosowanie kształcenia do indywidualnych potrzeb,
- pomoc asystentów dla osób mających problem z poruszaniem się,
- pomoc tłumaczy języka migowego podczas zajęć i laboratoriów,
- wsparcie dla osób niewidomych i niedowidzących,
- stypendium dla osób niepełnosprawnych, zapomogi,
- Wypożyczalnia Sprzętu Specjalistycznego,
- pomoc psychologiczna,
- i wiele innych...



**Dowiedz się więcej u naszego konsultanta studenckiego!**

ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)

90-924 Łódź

tel. (42) 631 38 87

<http://bon.p.lodz.pl>



## Akademickie Centrum Zaufania Politechniki Łódzkiej

to przede wszystkim bezpłatne formy wsparcia dla studentów,  
doktorantów oraz pracowników PŁ:

- indywidualne poradnictwo psychologiczne,
- pomoc w nagłych i kryzysowych sytuacjach,
- psychologiczne wsparcie krótkoterminowe,
- testy psychologiczne,
- tutoring edukacyjny,
- warsztaty umiejętności psychospołecznych.



ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)

90-924 Łódź

tel. (42) 631 38 87

<http://bon.p.lodz.pl>

