jesień
2023

2/2023 (17)

w numerze:
przedszkole na Politechnice; we wsparciu liczy się pierwsze wrażenie; zrób dyplom z dostępności; cybernetyczna teoria charakterów; moje oczy są moim błogosławieństwem

aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych

Na zdjęciu:

Julita Kuczkowska i jej przygoda z nurkowaniem

Czytaj str. 30

ISSN 2450-730x

SPIS TREŚCI

1 **Poznaj swojego koordynatora / 3**
Wywiad z Agatą Rodak

2 **A jak Głusi uczą się języków obcych? Warsztaty w Centrum Językowym PŁ / 5**
Agata Rodak, Beata Gulati

3 **Umożliwiamy i uwrażliwiamy / 6**
Wywiad z Agnieszką Baranowicz
Dyrektorem przedszkola i żłobka Politechniki Łódzkiej

4 **Za nami XVIII edycja Akademickich Targów Pracy / 8**
Zespół Biura Karier

5 **We wsparciu liczy się pierwsze wrażenie / 9**
Jim Canning

6 **Rozwiązania uniwersalne czy szyte na miarę? czyli wsparcie studentów ze szczególnymi potrzebami w trzech europejskich uczelniach / 12**
Małgorzata Świt

7 **Z wizytą studyjną u południowych sąsiadów Centrum Tejrezjasza na Uniwersytecie Masaryka w Brnie / 15**
Alicja Czyżniak

8 **Zrób dyplom z dostępności na Uniwersytecie Łódzkim / 16**
Wywiad z dr Anisą Wykin i dr. Zbigniewem Głąbem

9 **Rok z BON Akademii Bialskiej / 20**
Aleksandra Derlukiewicz

10 **Obserwatorka motyli / 22**
Aleksandra Cichoń

11 **Dynamizm charakteru – największe odkrycie profesora Mariana Mazura / 24**
Dariusz Brzeziński

12 **Moje oczy są moim błogosławieństwem / 28**
Iwona Chruścińska

13 **Przełamywanie barier przez sport Siła pasji i wytrwałości / 30**
Julita Kuczkowska

14 **Nordic Walking coś więcej niż tylko spacery / 33**
Ewa Worotyńska Kos

15 **Organizacje studenckie szansą na aktywność osób z niepełnosprawnościami nawet po studiach / 36**
Katarzyna Król

16 **Pomoc materialna dla osób z niepełnosprawnościami studiujących w PŁ / 39**
Alicja Czyżniak

aion
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
90-543 Łódź
ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)

ZESPÓŁ REDAKCJI
redaktor naczelna
Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz

redaktor
Małgorzata Świt

sekretarz redakcji
Alicja Czyżniak

WSPÓŁPRACA
A. Baranowicz, D. Brzeziński, J. Canning, I. Chruścińska, A. Cichoń, A. Derlukiewicz, Z. Głąb, B. Gulati, K. Król, J. Kuczkowska, A. Rodak, E. Worotyńska Kos, A. Wykin, Biuro Karier PŁ

REDAKCJA TECHNICZNA
ScanSystem.pl Ewa Szelatyńska

SKŁAD I ŁAMANIE
ScanSystem.pl Ewa Szelatyńska

PROJEKT GRAFICZNY
Aleksandra Idzikowska

Zdjęcie na okładce
Fot. z archiwum
Julity Kuczkowskiej

Poznaj swojego koordynatora

odc. 2

1

Wywiad AION z Agatą Rodak Koordynatorem ds. dostępności i ds. studentów ze szczególnymi potrzebami, lektorem języka hiszpańskiego w Centrum Językowym Politechniki Łódzkiej

DOSTĘPNA POLITECHNIKA ŁÓDZKA

Kto to jest koordynator dostępności? Kto to jest koordynator ds. studentów ze szczególnymi potrzebami? Jakie są różnice między tymi dwiema rolami?

Koordynator studencki utrzymuje kontakt ze studentami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi i wspiera ich. Koordynator dostępności monitoruje dostępność jednostki w zakresie obszaru architektonicznego, cyfrowego i informacyjno-komunikacyjnego oraz wspiera osoby ze szczególnymi potrzebami w dostępie do usług świadczonych przez jednostkę.

Od jak dawna jest Pani koordynatorem studenckim oraz koordynatorem dostępności? Jak to się stało, że to właśnie Pani pełni te dwie, tak wymagające, role?

Funkcję koordynatora studenckiego pełnię od 3 lat. Zaczęłam w trudnym czasie pandemii i nauczania zdalnego. Pani Dyrektor Centrum Językowego, mgr Krystyna Breszka-Jędrzejewska, powierzyła mi tę rolę kierując się zapewne swoimi doświadczeniami z naszej współpracy. Rok później okazało się, że BON planuje powołanie w każdej jednostce koordynatora dostępności. Podjęłam się tego zadania znając już tematykę dostępności Centrum Językowego.

Na czym polegają Pani zadania?

Przede wszystkim staram się wspierać studentów ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi podczas

Agata Rodak

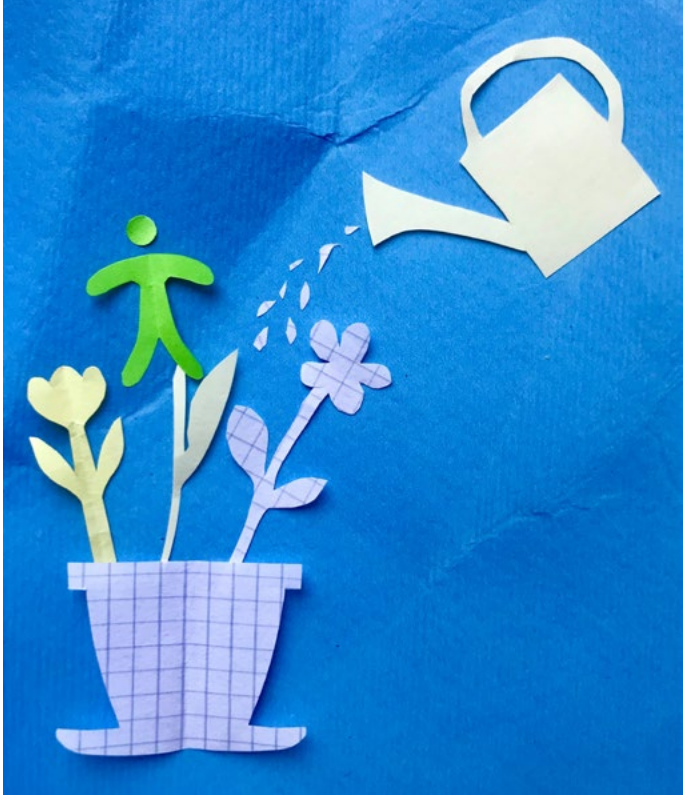
zajęć językowych. Dzięki wsparciu ze strony BON mamy możliwość organizowania indywidualnych zajęć językowych. Czasami takie zajęcia planujemy jeszcze przed rozpoczęciem semestru. Zdarza się jednak, że już w trakcie semestru zgłasza się do mnie lektor sygnalizując zaobserwowane problemy. Szukamy wtedy możliwości ich rozwiązania we współpracy z samym studentem, studentką i BONem. Mamy też możliwość dostosowania warunków zaliczenia przedmiotu czy też zdawania egzaminu. Do każdej sytuacji podchodzę indywidualnie, zawsze też kontaktując się z Panią Dyrektor CJ i BONem.

Czy spotkała Pani na swojej drodze jakieś szczególne wyzwania?

Myślę, że ciągle je spotykam:-) Gdy zostałam koordynatorką studencką, zastanawiałam się co mogę zrobić. Był to czas nauczania zdalnego, brakowało mi kontaktu ze studentami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Zdawałam sobie też sprawę z tego, że okres nauczania zdalnego stawia ich wobec nowych wyzwań edukacyjnych. Moje działania poprowadziłam wtedy w dwóch kierunkach. Po pierwsze, dzięki wsparciu ze strony BONu udało mi się zorganizować bezpłatne zajęcia z języka hiszpańskiego dla studentów ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi. Odbywały się one oczywiście w formie zdalnej, nie było innej możliwości. Drugi zakres moich działań nakierowałam na poznanie potrzeb edukacyjnych studentów ze szczególnymi potrzebami i ich doświadczeń z okresu nauczania zdalnego. Przeprowadziłam w tym celu badania, których wyniki przedstawiłam rok temu na Konferencji Lektor High-Tech organizowanej przez Centrum Językowe. Po moim wystąpieniu wywiązała się ciekawa dyskusja między lektorami prowadzącymi zajęcia online ze studentami ze szczególnymi potrzebami.

Czy bycie koordynatorem studenckim / dostępności jest satysfakcjonujące? Co udało się Pani zrobić?

Tak, zdecydowanie. To zajęcie otwiera oczy na nieznane dotąd problemy, ale i możliwości. Jako przykład podać mogę zorganizowanie dwóch szkoleń w czerwcu tego roku w Centrum Językowym. Pierwsze z nich poprowadziła dr Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz, kierownik BON PŁ. Dotyczyło pracy ze studentami z zaburzeniami psychicznymi. Uczestnicy wskazywali jak cenne i potrzebne było to spotkanie. Drugie szkolenie prowadziła mgr Beata Gulati z Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach, która jest anglistką i specjalistką w zakresie nauczania studentów niedosłyszących. Kiedy myślę o tym, na ile jest to zajęcie satysfakcjonujące, przychodzi mi też na myśl moje spotkanie z Panią Inspektor *Eaquals* podczas wizyty akredytacyjnej w grudniu 2021. Rozmawiałyśmy o wizji CJ w kontekście studentów ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi, już podjętych działaniach i planach. Pani Inspektor była pozytywnie zaskoczona



Autor: Małgorzata Świt

tym, jak silny nacisk kładziemy na indywidualizację procesu nauczania i jak dużo już zrobiliśmy. Ta rozmowa była dla mnie bardzo budująca i inspirująca.

Czy koordynatorzy się nawzajem wspierają?

Tak, oczywiście. Słysząc to pytanie od razu myślę o ostatnim spotkaniu świątecznym w BON. Miałam okazję wtedy podzielić się doświadczeniami z innymi koordynatorami.

Jakie ma Pani jeszcze plany jako koordynator?

W Centrum Językowym udało nam się wydzielić przestrzeń w bibliotece na zajęcia indywidualne ze studentami ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi. Mamy też kontrastowe tabliczki na drzwiach sekretariatu, biblioteki i toaletach. Chciałabym, żeby takich zmian było więcej. Marzę o przygotowaniu odrębnej, dobrze wyposażonej sali do prowadzenia zajęć dla grup, w których są studenci ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi.

W maju 2022 roku w CJ w ramach wizyty studyjnej gościliśmy lektorów z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Mówię o tym, gdyż chciałabym rozwijać współpracę z innymi ośrodkami językowymi w zakresie wymiany doświadczeń dotyczących pracy ze studentami ze szczególnymi potrzebami.

Czy coś się zmieniło dla Pani osobiście (w życiu, w postrzeganiu siebie i świata), odkąd zaangażowała się Pani w kwestie dostępności i pracę ze studentami z niepełnosprawnością?

Myślę, że sama wiele się nauczyłam o tym jak pracować z osobami ze szczególnymi potrzebami. Poznałam też wiele niezwykłych osób. Najlepszym podsumowaniem będą słowa, które kiedyś usłyszałam w BONie: „Jeśli będziesz mieć kiedyś kiepski dzień, to zawsze możesz do nas przyjść".

A jak Głusi uczą się języków obcych?

Warsztaty w Centrum Językowym PŁ

2

23 czerwca tego roku. Sala 36 w Centrum Językowym Politechniki Łódzkiej. Zaczyna się szkolenie.

....Cisza...Tak, cisza.

Pani Beata Gulati z Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach stoi w centrum sali i *mówi* do nas migając. Bardzo się staram zrozumieć ten obcy dla mnie język. Powoli zaczynam się otwierać na nowy świat, moje zmysły zmieniają intensywność przetwarzania. Rozumiem. Nie wszystko, ale rozumiem.

Później Pani Beata przedstawia się, już nie używając migania, działając natomiast na mój zmysł słuchu, który jest na co dzień tak mocno obciążony. Dowiadujemy się, że pani Beata jest anglistką i ma bogate doświadczenie w prowadzeniu zajęć językowych z osobami nie(do) słyszącymi.

Po naszym spotkaniu mam poczucie, że na razie zajrzałam jakby przez małe okienko do świata ludzi, których zmysł słuchu nie jest tak sprawny jak mój. Jest to świat ludzi, którzy zamiast słuchu używają przede wszystkim wzroku. Ludzi, którzy ucząc się języków obcych często muszą zacząć od nauki języka ojczystego, bo jest on dla nich tak naprawdę ich pierwszym językiem obcym. Pani Beata pokazała mi i moim kolegom, lektorom języków obcych, sposoby otwierania tego okienka i podzieliła się z nami swoimi doświadczeniami.

W czasie szkolenia rozwiązaliśmy zagadkę. Hasło, które odgadliśmy dobrze podsumowuje to spotkanie:

Migać każdy może.

Agata Rodak

Beata Gulati podczas prowadzonych przez siebie warsztatów; z archiwum B. Gulati

Z archiwum B. Gulati

Otwarcie się na drugiego człowieka, naszego studenta, wprowadza nas w jego piękny świat. Studenci Głusi, jak motyle, swymi skrzydłami (dłońmi) opowiadają o życiu. Słuchają oczami.

Dzięki nim nasza przygoda edukacyjna nabiera innego wymiaru. O tym, czym jest surdoglottodydaktyka i jakie możliwości daje lektorom języków obcych znajomość języków migowych (PJM, ASL), napiszę w kolejnym wydaniu AION.

Beata Gulati

Umożliwiamy i uwrażliwiamy

3

Wywiad AION z Agnieszką Baranowicz Dyrektorem Niepublicznego Żłobka i Przedszkola Politechniki Łódzkiej

Przedszkole i żłobek zostały uruchomione w październiku 2022. Jeszcze przed oficjalnym przecięciem wstęgi witała Pani w nim dzieci. Jak trafiła Pani na Politechnikę Łódzką? Mogłaby nam Pani opowiedzieć więcej o sobie?

Pochodzę z Konstantynowa Łódzkiego. Jestem nauczycielem wychowania przedszkolnego z wieloletnim stażem. Prywatnie jestem mamą dwójki dzieci i to właśnie będąc na urlopie macierzyńskim postanowiłam, że oczywiście wykorzystam ten czas na opiekę nad dzieckiem, ale też zainwestuję w swój rozwój. Ukończyłam studia podyplomowe – Zarządzanie Oświatą na Uniwersytecie Łódzkim.

Po zakończeniu studiów wróciłam do swojej pracy w przedszkolu. Niedługo po tym, przeglądając ogłoszenia o pracy w charakterze dyrektora/menagera placówki oświatowej trafiłam na ogłoszenie Politechniki Łódzkiej. Przy wsparciu rodziny oraz przyjaciół postanowiłam zaryzykować i zgłosiłam swoją kandydaturę na stanowisko dyrektora przedszkola. Moja wizja tej instytucji okazała się na tyle ciekawa i spójna, że spotkała się z aprobatą Władz Uczelni.

Jak doszło do uruchomienia przedszkola i żłobka? Czy była to odpowiedź na potrzeby społeczności uczelni?

Otworzenie Niepublicznego Żłobka i Przedszkola Politechniki Łódzkiej jest odpowiedzią na potrzeby pracowników, doktorantów oraz studentów uczelni. Od wielu lat toczyły się dyskusję na ten temat i był to jeden z ważniejszych celów PŁ. We wrześniu 2022 r. udało się ten cel zrealizować otwierając przedszkole. Kilka miesięcy później, bo w styczniu 2023 r., z sukcesem został otworzony żłobek.

Z jakich funduszy wyremontowano budynek? Kto był w zespole realizującym projekt?

W dniu 12.08.2022 r. Politechnika Łódzka podpisała z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej umowę o dofinansowanie projektu pn. *„Przebudowa i kompleksowa modernizacja energetyczna budynków Politechniki Łódzkiej na potrzeby przedszkola i żłobka dla dzieci studentów i pracowników uczelni (budynek A14) oraz na potrzeby edukacyjne i naukowe studentów i kadry naukowej uczelni (budynek A7)”.*

Zespół projektowy pod kierownictwem Rafała Wasilewskiego tworzyli: Anna Flakiewicz, Agnieszka Kostrzewa-Sarnowicz, Małgorzata Drozdowska, Michał Zieliński i Mirosław Dudra.

Żłobek i przedszkole funkcjonują dzięki wsparciu wielu pracowników Politechniki Łódzkiej, którzy codziennie pomagają nam realizować założone działania.

Na potrzeby przedszkola poddano generalnemu remontowi budynek przy ul. Wólczańskiej 179. Czy może nam Pani powiedzieć, jakimi nowoczesnymi udogodnieniami charakteryzuje się obecnie budynek? Szczególnie interesuje nas kwestia dostępności budynku dla osób ze szczególnymi potrzebami oraz rozwiązań, dzięki którym budynek jest energooszczędny.

Budynek żłobka i przedszkola posiada swoją instalację fotowoltaiczną oraz wewnętrzną wentylację mechaniczną, dzięki czemu jest przyjazny środowisku. Przed wejściem do placówki znajduje się podjazd dla osób na wózkach. W budynku posiadamy windę osobową, a pomieszczenia użytkowe oraz toalety są zaprojektowane z myślą o osobach z niepełnosprawnościami (poręcze, lustra z regulacją nachylenia, wejścia bez progów).

Ile dzieci uczęszcza obecnie do placówki? W jakim są wieku? Czy są wśród nich dzieci studentów i doktorantów?

Żłobek i przedszkole są przygotowane do opieki łącznie nad ponad dziewięćdziesięciorgiem dzieci. Do żłobka uczęszczają dzieci w wieku od 1 do 3 lat, natomiast do przedszkola uczęszczają dzieci w wieku od 3 do 6 lat. Są wśród nich dzieci studentów i doktorantów, choć większość rodziców to pracownicy uczelni. Rodzice bardzo doceniają zarówno możliwość pozostawienia swoich pociech pod opieką wykwalifikowanej kadry, jak i niedużą odległość żłobka i przedszkola od miejsca pracy lub nauki.

Czy są wśród nich dzieci z niepełnosprawnościami? Czy placówka jest przygotowana pod względem architektonicznym, infrastrukturalnym, kadrowym na przyjęcie dzieci ze szczególnymi potrzebami?

W chwili obecnej do żadnej z tych instytucji nie uczęszczają dzieci z niepełnosprawnościami. Placówki są przygotowane pod względem architektonicznym i dydaktycznym na przyjęcie dzieci z różnymi potrzebami. Nie posiadamy jednak ani tak specjalistycznego wyposażenia, ani tylu specjalistów ilu jest w placówkach integracyjnych, co dla niektórych dzieci jest szczególne istotne.

Słyszeliśmy, że w salach znajdują się kąciki urządzone zgodnie z założeniami pedagogiki Marii Montessori. Czy chciałaby Pani pochwalić się jeszcze jakimiś rozwiązaniami?

Posiadamy kąciki urządzone zgodnie z założeniami pedagogiki Montessori. Dzieci mają możliwość pracy na indywidualnych dywanikach, posiadamy pomoce dydaktyczne umożliwiające samodzielne działanie, co w wieku przedszkolnym jest bardzo ważne. Panie nauczycielki wykorzystują w swojej pracy elementy pedagogiki Montessori, kładąc duży nacisk na samodzielność dzieci, budowanie poczucia własnej wartości i wiary w swoje możliwości.

W każdej sali znajduje się monitor interaktywny. Praca z wykorzystaniem multimediów wzbogaca zajęcia. W dzisiejszym świecie dzieci otoczone są technologią. My chcemy im pokazać, że ekran to nie tylko oglądanie bajek, ale również narzędzie do nauki. W przedszkolu realizujemy polskie i międzynarodowe projekty edukacyjne, w których tablica interaktywna ułatwia pracę. W minionym roku szkolnym, dzięki wykorzystaniu multimediów, dzieci mogły oglądać filmy, rozwiązywać zagadki, uczyć się języka angielskiego, połączyć się online z rówieśnikami np. z Kanady. Czas spędzony przy monitorze jest zawsze koordynowany przez nauczyciela.

Dbamy o to, żeby dzieci zdobyły podstawową wiedzę o ekologii, uwrażliwiamy na piękno przyrody, pokazujemy jak dbać o Ziemię. Posiadamy swoje mini ogródki, w których rosną warzywa i owoce. Przedszkolaki dzielnie o nie dbają.

Jakie są plany na dalszy rozwój placówki?

Najbliższa przyszłość to czas na doskonalenie żłobka i przedszkola, zarówno pod względem wyposażenia jak i oferty zajęć dodatkowych. Rozpoczęliśmy kolejny rok szkolny, który daje nowe możliwości. Zależy nam na współpracy z przedstawicielami wydziałów Politechniki Łódzkiej, na warsztatach tematycznych dla dzieci. Podtrzymamy współpracę z Uniwersytetem Dziecięcym Politechniki Łódzkiej, Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej oraz Centrum Nauki Kopernik w Warszawie. W planach mamy nawiązanie szerszej kooperacji ze środowiskiem lokalnym, z bibliotekami, filharmonią. Pomysłów jest bardzo dużo i wierzę, że uda się je zrealizować.

Fot. z archiwum dyrekcji żłobka i przedszkola

Za nami XVIII edycja Akademickich Targów Pracy

4

Zespół Biura Karier
Politechniki Łódzkiej

25 kwietnia 2023 r. w hali Expo-Łódź przy al. Politechniki 4 odbyła się XVIII edycja Akademickich Targów Pracy 2023. Tegoroczne ATP organizowane były wspólnie przez Politechnikę Łódzką, Uniwersytet Medyczny w Łodzi oraz Urząd Miasta Łodzi i upłynęły pod hasłem „18 urodzin Targiusza" – maskotki targów.

ATP ponownie były największymi, niekomercyjnymi akademickimi targami pracy w Polsce. Wydarzenie skierowane było do studentów i absolwentów łódzkich uczelni oraz firm poszukujących młodych i wykształconych pracowników.

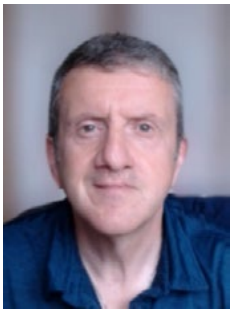
W ramach tegorocznej edycji Akademickich Targów Pracy blisko 400 osób wzięło udział w bezpłatnych warsztatach i szkoleniach prowadzonych przez profesjonalnych trenerów i specjalistów ze swojej branży – uczestnicy mieli do wyboru aż 20 ciekawych tematów. O sukcesie wydarzenia świadczy również liczba firm i instytucji, które wzięły w nim udział – w tym roku było ich ponad 140. Wśród wystawców znalazły się firmy z całej Polski, z różnych branż i o różnym zasięgu działania. W tym roku w Strefie Doradczej ATP można było spotkać przedstawicieli Fundacji Aktywizacja, której celem jest wspieranie osób z niepełnosprawnościami w przygotowaniu i wejściu na rynek pracy. Ponadto w wydarzeniu wzięło udział ponad 15 tys. odwiedzających, a w jego organizację zaangażowało się blisko 150 wolontariuszy.

Akademickie Targi Pracy od lat budują i wzmacniają wizerunek Łodzi jako miasta atrakcyjnego do studiowania w Polsce poprzez podkreślanie szerokich możliwości rozwoju zawodowego w województwie. Są doskonałym przykładem współpracy łódzkiego otoczenia akademickiego i biznesowego. Już teraz zapraszamy na kolejną edycję targów, która odbędzie się w kwietniu 2024 r. Szczegóły będą pojawiały się na stronie www.biurokarier.p.lodz.pl.

Fot. Jan Szlebocki, Klub Fotograficzny PŁ

We wsparciu liczy się pierwsze wrażenie

5



Jim Canning
Tutor akademicki w *Learning Development Centre* Wydziału Informatyki, Inżynierii i Budownictwa Uniwersytetu Glasgow Caledonian.
Posiada trzydziestoletnie doświadczenie w pracy w przemyśle. Poznał techniki i strategie zarządzania stresem oraz rozwinął umiejętności budowania relacji. Pracował jako wykładowca m.in. programowania i podstaw aeronautyki.

Ważne jest by nic nie zakładać z góry podczas wstępnego kontaktu ze studentem poszukującym wsparcia, zwłaszcza gdy student robi ten krok po raz pierwszy. Wrażenie, jakie wtedy na nim zrobisz, zadecyduje, czy student rzeczywiście zaangażuje się w oferowane mu wsparcie.

Na co dzień studenci kontaktują się z *Learning Development Centres* (LDC, pol. Centra Kształcenia) Uniwersytetu Glasgow Caledonian poszukując konkretnej pomocy w nauce. Tutorzy akademiccy, dzięki swoim umiejętnościom, mogą udzielić studentom potrzebnego wsparcia akademickiego. To prosty model: student staje wobec wyzwania akademickiego i otrzymuje wsparcie, dzięki któremu może je pokonać.

Moje doświadczenie pokazuje jednak, że studentom z wyzwaniami akademickimi towarzyszą często także problemy w życiu osobistym, które negatywnie wpływają na ich zdrowie psychiczne, co z kolei przekłada się na ich wyniki w nauce. Wielu studentów, zwłaszcza młodych mężczyzn, nie dzieli się swoimi problemami i nie szuka pomocy. A 90% studentów Wydziału Informatyki, Inżynierii i Budownictwa Uniwersytetu Glasgow Caledonian to mężczyźni.

Studenci neuroróżnorodni oraz studenci z niepełnosprawnościami często kierowani są do LDC przez zespół ds. studentów z niepełnosprawnościami w celu uzyskania dodatkowego wsparcia. Tutorzy akademiccy uzyskują więc dostęp do informacji na temat sytuacji i zaleceń dotyczących konkretnych osób jeszcze przed pierwszym spotkaniem z nimi. Studenci mogą jednak zdecydować o nieujawnianiu swojej niepełnosprawności lub neuroróżnorodności i bezpośrednio oraz samodzielnie szukać wsparcia w *Learning Development Centre*.

Zatem warto niczego nie zakładać z góry w pierwszym kontakcie z jakimkolwiek studentem szukającym pomocy. Pamiętaj, wrażenie jakie wtedy zrobisz na tej młodej osobie jest decydujące dla waszej potencjalnej dalszej współpracy.

Jak więc zrobić dobre pierwsze wrażenie? Istnieje na to wiele sposobów, ale podzielę się tutaj moim osobistym doświadczeniem, czyli tym co zadziałało w moim przypadku.

Oto kilka wskazówek na początek:

- Buduj porozumienie, by szybko zbudować zaufanie. Daj znać studentowi, że choć na tę chwilę jesteś obcą osobą, jesteś dostępny/dostępna i można ci zaufać, że wysłuchasz zwierzeń studenta bez

osądzania. Aby skutecznie budować porozumienie, musisz być autentyczny/autentyczna i szczery/szczera w swoich chęciach pomocy studentowi.

- Uważnie słuchaj tego, co mówi student, ale także wsłuchuj się w to, co pozostaje niewypowiedziane. Nie przerywaj. Kiedy mówisz, używaj języka zrozumiałego dla studenta. Unikaj języka akademickiego. Nie wyciągaj pochopnych wniosków na temat tego, co usłyszałeś/usłyszałaś. Delikatnie sonduj, starając się zrozumieć problemy, które ma twój rozmówca.
- Zbierz wystarczającą ilość informacji, aby na tej podstawie podjąć decyzję o dalszych krokach. Musisz zdecydować, czy to ty jesteś właściwą osobą, która może najlepiej wesprzeć studenta. Jeśli nie, powinieneś/powinnaś posiadać informacje o dostępnym wsparciu i jednostkach, do których możesz skierować studenta/studentkę. Jeśli polecasz studentowi/studentce kontakt z kimś innym, zaprowadź go/ją do tej osoby i przedstaw mu/jej tę osobę. Ograniczenie się do podania zestresowanemu lub zaniepokojonemu studentowi numeru gabinetu i odesłanie go w drogę jest okazaniem braku zaangażowania z twojej strony. W ten sposób możesz utracić jakąkolwiek nawiązaną nić porozumienia.
- Przeformułuj problemy, z którymi zmaga się student, aby przestały być w jego/jej oczach tak poważne i nie do rozwiązania, jak mu/jej się wydaje. Znajdź pozytywy, na których można się oprzeć, dzięki którym można wyrwać studenta z pętli negatywnych myśli. Użycie metafor, werbalnych lub wizualnych, może również okazać się skuteczne aby przekształcić coś, co wydaje się być negatywne, w coś bardziej pozytywnego, optymistycznego, dającego nadzieję.
- Bądź elastyczny/elastyczna. Sztywne podejście do studentów, wg jednego wzorca mającego pasować do wszystkich, nie zadziała. Zwinność w modyfikowaniu twojego podejścia, kiedy tylko dostrzeżesz okazję do dokonania przełomu, może przynieść bardzo korzystne i satysfakcjonujące efekty.

Poniższe studium przypadku to przykład jak budowanie porozumienia, uważne słuchanie, zbieranie informacji, podejmowanie decyzji, przeformułowanie poznawcze i elastyczność prowadzą do sukcesu.

Autor: Magdalena Konat

Studium przypadku – lęk przed egzaminem

Pewnego ranka, podczas sesji egzaminacyjnej, jeden z moich kolegów natrafił na zdenerwowanego studenta błądzącego po korytarzach. Kolega przyprowadził go do naszego biura i próbował uspokoić, jednak bezskutecznie. Aż sam zaczął się denerwować. Interweniowałem, wykorzystując moje doświadczenie w stosowaniu technik zarządzania stresem. Zaprosiłem studenta do zajmowanego przeze mnie gabinetu. Wykorzystując podstawowe techniki budowania porozumienia[1], zapoznałem studenta z techniką oddychania 7-11[2]. Wkrótce student uspokoił się na tyle, że mogliśmy porozmawiać. Dowiedziałem się, że miał blokadę mentalną spowodowaną atakiem paniki, którego doświadczył niedawno podczas innego egzaminu. Atak rozpoczął się tuż przed wejściem do sali egzaminacyjnej i nasilił na tyle, że student uciekł z egzaminu po 10 minutach. W dniu, w którym natknęliśmy się na studenta, miał on zaplanowany kolejny egzamin i bardzo się bał, że sytuacja się powtórzy. Sumiennie się przygotowywał, ale nie był w stanie spać minionej nocy.

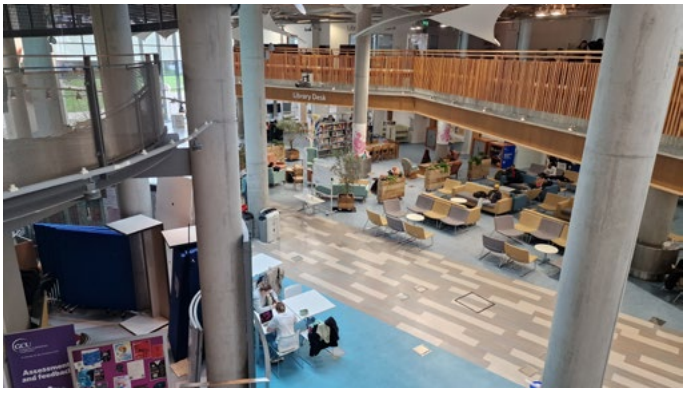
Dowiedziałem się, w której sali odbędzie się egzamin. Sala stała jeszcze pusta. Zaprosiłem studenta, abyśmy wspólnie do niej poszli. Po drodze rozmawialiśmy

1 Budowanie porozumienia może być osiągane poprzez ton głosu czy język wypowiedzi. Przyjazne i otwarte przedstawienie się swoim imieniem to dobry początek komunikacji.

2 Wolne, rytmiczne oddychanie przeponą stymuluje i tonuje nerw błędny, co odgrywa znaczącą rolę w kontrolowaniu przywspółczulnego układu nerwowego. Polecam tutaj spokojny, długi wdech połączony z odliczaniem do siedmiu, następnie długi wydech przy odliczaniu do jedenastu. Odliczanie nie jest tutaj kluczowe. Rzecz w tym, by wydech był dłuższy niż wdech

o jego zainteresowaniach i ulubionych zajęciach. Jest to przydatna technika odwracania uwagi od negatywnych odczuć i uzyskania przy okazji pomocnych informacji. Kiedy zbliżaliśmy się do sali egzaminacyjnej, student zaczął się denerwować. Zaproponowałem aby ponownie zaczął oddychać techniką 7–11, co znów przyniosło efekt. Humor jest także nieocenionym narzędziem pomagającym przerwać bezcelowe zachowanie. Student zdołał się roześmiać, gdy zażartowałem, że panikuje przed wejściem do pustej sali. W sali egzaminacyjnej ustawiono pojedynczo około dwustu standardowych stolików. Student nadal oddychał techniką 7 – 11, a ja w tym czasie poprowadziłem go na środek sali i wybrałem dla niego stolik. Po kilku minutach student uspokoił się. Aby jeszcze zmniejszyć jego lęk przed wejściem do sali egzaminacyjnej, trzy razy wyprowadziłem go z niej i poprosiłem, aby wrócił do stolika i usiadł przy nim. Za trzecim razem nie odnotowałem już widocznych objawów paniki. Pochwaliłem go więc za uczynione postępy, podkreślając przy tym, jak wiele udało mu się osiągnąć w tak krótkim czasie.

Następny etap był bardziej wymagający, ponieważ stanowił test dla poziomu porozumienia zbudowanego podczas naszego krótkiego spotkania. Jeszcze kiedy szliśmy do sali egzaminacyjnej, student powiedział mi, że bardzo interesuje się sztukami walki i że brał udział w kilku zawodach, w których występował przed dużą publicznością. Co ważniejsze, czuł się wtedy komfortowo. Powiedział mi, że lubi w uprawianym przez siebie sporcie jego specyficzny ceremoniał i dyscyplinę, co podsunęło mi pewien pomysł. Poprosiłem go, aby opowiedział mi, co dzieje się na początku zawodów i przeprowadził mnie przez formalny rytuał obejmujący złożenie ukłonu w kierunku każdego rogu maty i w stronę przeciwnika. Zaproponowałem studentowi, że blat stołu może być matą, na której ma odbyć się walka, a on może wyobrazić sobie przejście przez ceremonię, ukłon do każdego rogu maty, a potem w kierunku wyimaginowanego rywala, reprezentującego egzamin. Student wziął głęboki oddech, zamknął oczy by po kilku minutach otworzyć je, uśmiechnięty i całkowicie zrelaksowany. Potem wykonał jeszcze jedno próbne samodzielne podejście do stolika. Ja w tym czasie stałem na korytarzu. Tym razem nie było ataku paniki. Młody człowiek wyglądał na zrelaksowanego i pewnego siebie.



Przestrzeń studencka w Uniwersytecie Glasgow Caledonian. Z archiwum projektu Dostępna PŁ

Umówiłem się z nim w LDC na 15 minut przed egzaminem i razem poszliśmy do sali egzaminacyjnej. Student pewnym krokiem wszedł do sali i udał się do uprzednio wyznaczonego stolika. Wróciłem od razu do LDC. Gdybym pozostał przed salą egzaminacyjną i był tam widziany, możliwe że podważyłbym pracę, którą już wykonaliśmy. A tego nie chciałem.

Trzy godziny później uradowany student pojawił się w LDC. Dzięki użyciu techniki oddychania i procesu wizualizacji, nie doznał ataków paniki ani blokady umysłu. Nie tylko wypełnił całą kartę egzaminacyjną, ale jeszcze zapisał dwie dodatkowe.

Student uzyskał już tytuł magistra i osiągnął wiele sukcesów w wybranej przez siebie dziedzinie.

Learning Development Centre (LDC) i tutorzy akademiccy

Uniwersytet Glasgow Caledonian składa się z trzech wydziałów. Na każdym działa *Learning Development Centre*, w którym pracują tutorzy akademiccy posiadający kompetencje i umiejętności odpowiadające specjalizacji i potrzebom danego wydziału. Wszystkie LDC oferują studentom lokalnym i międzynarodowym wsparcie w zakresie pisania prac akademickich, wykorzystania narzędzi informatycznych, doradztwo w kwestii rozwijania umiejętności uczenia się, ogólne wsparcie akademickie oraz poradnictwo. LDC Wydziału Informatyki, Inżynierii i Budownictwa oferuje także wsparcie w dziedzinie nauki matematyki.

LDC czekają na wszystkich studentów, począwszy od tych, którzy napotykają na trudności akademickie, po tych, którzy radzą sobie dobrze, ale chcą się bardziej rozwinąć. LDC oferują również wsparcie dla studentów z niepełnosprawnościami lub ze specyficznymi potrzebami edukacyjnymi. Wsparcie dla studentów odbywa się w różnych formach, zdalnie i stacjonarnie, poprzez warsztaty, w małych grupach, podczas sesji indywidualnych i w ramach wykładanych modułów. W LDC Wydziału Informatyki, Inżynierii i Budownictwa, na 3500 studentów, zatrudnionych jest siedmiu tutorów akademickich. LDC ściśle współpracuje z zespołem *Student Wellbeing* oraz z zespołem ds. studentów z niepełnosprawnościami. Studenci, w tym ci neuroróżnorodni,, kierowani są do LDC w celu uzyskania dodatkowego wsparcia.

Tłumaczenie z języka angielskiego: **Jakub Świt**

Rozwiązania uniwersalne czy szyte na miarę?

czyli wsparcie studentów ze szczególnymi potrzebami w trzech europejskich uczelniach

6

Małgorzata Świt
Konsultant w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ

Uniwersytety w Szwecji, Czechach, Szkocji, wszystkie prowadzą działania na rzecz studentów ze szczególnymi potrzebami, choć nie wszystkie potrzebują odpowiedników BON w swojej strukturze aby te działania realizować. Mieliśmy okazję przekonać się o tym na własne oczy w ciągu ostatnich miesięcy.

Pracownicy BON PŁ uczestniczyli w kilku wyjazdach do uczelni partnerskich, które odbyły się w ramach projektu „Dostępna Politechnika Łódzka". Dzięki tym wizytom zapoznaliśmy się z polityką wspierania osób ze szczególnymi potrzebami realizowaną przez uczelnie zagraniczne. Na niektórych z nich, choćby w Szwecji, działania te są zintegrowane z codziennym funkcjonowaniem uczelni do tego stopnia, że praktycznie stały się częścią jej „krwioobiegu". Inne uniwersytety wyodrębniły w swojej strukturze niezwykle rozbudowane i prężnie działające Centra, których misją jest zagwarantowanie dostępności wszystkich programów studiów. Taką jednostką jest np. Centrum Tejrezjasza na Uniwersytecie Masaryka w Brnie. Już sama nazwa Centrum pobudza wyobraźnię i kusi, żeby wpisać w wyszukiwarkę internetową hasło „Tejrezjasz". A kim był ów Tejrezjasz? To postać z mitologii greckiej – wróżbita, któremu bogowie odebrali wzrok, po drodze jeszcze, na krótko, zamieniając go w kobietę.

Losy tej postaci okazały się być na tyle inspirujące, że przełożyły się na imponującą aktywność. Centrum Tejrezjasza działa z ogromnym rozmachem. Ma własną bibliotekę i studio wideo. Podzielone jest na sekcje: administracyjną, ds. studiów, IT, publikacji, dostępności architektonicznej, a duża jego część dedykowana jest potrzebom osób niedosłyszących i głuchych. Na rzecz Centrum pracuje ponad 40 osób, w tym psychologowie, psychoterapeuci i tłumacze języka migowego. Te liczby, które zrobiły na nas ogromne wrażenie, nie powinny właściwie dziwić, gdyż Centrum swoją pieczą obejmuje kilkuset studentów spośród ponad 30 tysięcy studiujących na Uniwersytecie Masaryka.

Centrum, dzięki swoim zasobom, może zaoferować coś więcej niż propozycje dostosowań opartych na gotowej diagnozie, z którą już przychodzi student. Mianowicie udostępnia ono swoim studentom zestaw testów elektronicznych do diagnozowania trudności w uczeniu się, w tym mierzenia umiejętności językowych, możliwości percepcji wzrokowej i słuchowej, pamięci i koncentracji . Dzięki wynikom tych testów adaptacje oferowane studentom, np. z dysleksją, są skrojone bardziej na miarę ich konkretnych potrzeb.

Z kolei Glasgow Caledonian University w Wielkiej Brytanii stawia znaczący krok do przodu, wychodząc śmiało naprzeciw osobom doświadczającym trudności w uczeniu się (dysleksja, ADHD, spektrum autyzmu). Niejako „chwyta nowego studenta za rękę" – oczywiście za jego zgodą – jeszcze przed rozpoczęciem studiów.

GCU to trzecia, pod względem miejsc w rankingach, publiczna uczelnia w tym szkockim mieście. Ok. 15% spośród ponad 16 tysięcy studentów tej uczelni zadeklarowało jakiś rodzaj niepełnosprawności. Przy czym należy pamiętać, że nie są to osoby legitymujące się orzeczeniami o stopniu niepełnosprawności w rozumieniu polskiego systemu orzecznictwa.

O dobrostan i proces kształcenia dbają w GCU różne jednostki, będące w pewnym sensie trochę jak Centrum Tejrezjasza, lecz działające w rozproszeniu. Choć to

porównanie nie jest idealne. Podczas wizyty w Glasgow Caledonian dowiedzieliśmy się, że działa tam m.in. jednostka o nazwie *Student Wellbeing Service* skupiająca się na promowaniu zdrowia psychicznego studentów. W uczelni zatrudnieni są także managerowie ds. niepełnosprawności czy ds. technologii wspierających.

Za pośrednictwem informatycznego systemu rejestracyjnego nowo zrekrutowani kandydaci udostępniają uczelni informacje na temat swoich szczególnych potrzeb i diagnoz. Uczelnia, a konkretnie wspomniani powyżej managerowie ds. niepełnosprawności, posiadając te informacje, zapraszają nowych studentów, którzy zadeklarowali taką potrzebę, do uczestnictwa w letnim programie adaptacyjnym. Podczas wakacji organizowane są warsztaty wychodzące naprzeciw szczególnym potrzebom studentów ale w swej istocie mające charakter funkcjonalny. Co to oznacza? Ni mniej ni więcej, tylko tyle, że nie są to warsztaty zatytułowane „dla studentów z dysleksją" lub „dla studentów z ADHD" bądź „ze spektrum autyzmu". Są to natomiast warsztaty z zarządzania czasem, samorzecznictwa, dbania o zdrowie psychiczne, czytania i pisania tekstów naukowych, relacji interpersonalnych i komunikacji. Program ten prowadzony jest przez konsultantów ds. studentów ze szczególnymi potrzebami (nie mylić z managerami) oraz przez akademickich tutorów. Później, już podczas pierwszego semestru, postępy studentów monitorowane są przez opiekunów z *Learning Development Centres,* funkcjonujących na odpowiednikach naszych wydziałów. I nie dotyczy to tylko studentów, którzy przyszli na uczelnie z dokumentem potwierdzającym jakieś trudności w nauce. Każdy student GCU doświadczający trudności w procesie edukacji może liczyć na systematyczne wsparcie indywidualnego tutora zatrudnionego w ramach takiego wydziałowego Centrum. Zresztą, postrzeganie szczególnych potrzeb w GCU jest o wiele szersze. Ze względu na dużą liczbę studentów spoza wysp brytyjskich, przyjeżdżających tak naprawdę z różnych zakątków świata, szczególne potrzeby powstają także na gruncie różnic kulturowych, trudności językowych czy psychicznych problemów uwidaczniających się, gdy student przebywa z dala od swoich bliskich i domu rodzinnego.

Ale nie tylko tych kilkoro opiekunów w skali uczelni posiada umiejętności i wiedzę potrzebne do radzenia sobie w pracy ze studentami ze szczególnymi potrzebami czy trudnościami. Każdy nauczyciel wyposażany jest w podstawową i łatwo przyswajalną wiedzę o tym, jak uczynić swoje zajęcia maksymalnie dostępnymi dla wszystkich ich uczestników, m.in. w aspekcie środowiska uczenia się, oceniania, przygotowania materiałów dydaktycznych i przekazywania treści kształcenia czy komunikacji.

Biblioteka Uniwersytetu Linkoping, Fot. Piotr Korbel

Glasgow Caledonian, z archiwum projektu Dostępna PŁ

Lego jest inspirujące, Uniwersytet Linkoping, Fot. Piotr Korbel

Zespol Politechniki Łódzkiej w Uniwersytecie Linkoping

O wsparcie i kształcenie kadry dydaktycznej w zakresie pracy ze studentami ze szczególnymi potrzebami zapytaliśmy także przedstawicieli szwedzkiego Uniwersytetu Linkoping. Jaką otrzymaliśmy odpowiedź? Wg. naszych kolegów z tamtejszego *Student Health Division*, wszyscy nauczyciele prowadzący zajęcia w tej uczelni to pedagodzy z prawdziwego zdarzenia. Nie rozpoczynają oni pracy ze studentem nie posiadając gruntownego przygotowania pedagogicznego. Jasne, że nie mogą być przygotowani na wszystkie okoliczności i przypadki, niemniej jednak odnieśliśmy wrażenie, że niepełnosprawność jako problem czy nawet, ładnie powiedziawszy, „wyzwanie", jak również kwestie tzw. „dostępności" praktycznie nie są zauważalne, gdyż różnorodność, dostępność i uniwersalność wtopiły się w funkcjonowanie tamtejszych placówek. Przynajmniej taki obraz rysuje się z naszej, środkowoeuropejskiej perspektywy. Patrząc na tę sytuację można byłoby pokusić się o refleksję, że celem istnienia BONów w uczelniach polskich jest to, aby mogły przestać istnieć.

Uniwersytet Glasgow Caledonian wspierany jest przez swoich absolwentów. Tutaj budynek noszący imię słynnej szkockiej wokalistki.

A co my w Polsce myślimy o wspieraniu studentów doświadczających trudności w uczeniu się? Jakie trudności wspieramy, a jakich nie? I czy to jest najlepsza droga?

Bo przecież „jak ktoś idzie studiować, to powinien umieć sobie radzić na uczelni... ". (?)

Zgodzimy się chyba, że nie jest rolą uczelni branie odpowiedzialności za indywidualny proces kształcenia każdego studenta (o co delikatnie zahacza polityka GCU), ale być może warto rozważyć monitorowanie postępów studentów w nauce nie tylko po to, aby wystawiać studentom oceny, ale także żeby nie pozostawiać ich samym sobie, kiedy napotkają na trudności. Może się okazać, że student ich doświadczający ma ogromny potencjał, któremu wystarczy pozwolić się rozwinąć.

Z wizytą studyjną u południowych sąsiadów

– Centrum Tejrezjasza na Uniwersytecie Masaryka w Brnie

7

Alicja Czyżniak
Studencki konsultant w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ
koordynator ds. dostępności

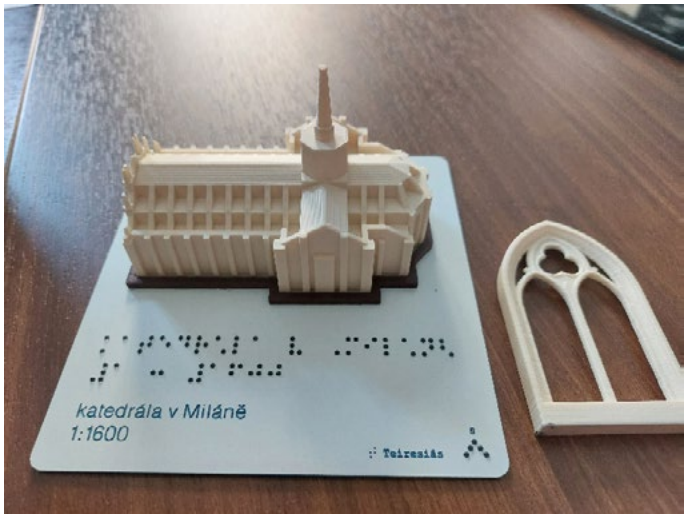
Dzięki funduszom projektu „Dostępna Politechnika Łódzka" w maju 2023 roku uczestniczyłam w Międzynarodowym Tygodniu Szkoleniowym, poświęconym problematyce projektowania uniwersalnego w edukacji, organizowanym przez Centrum Tejrezjasza w Uniwersytecie Masaryka w Brnie. Oprócz zespołu Politechniki Łódzkiej, w wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele uczelni z Finlandii, Litwy, Luksemburga, Wielkiej Brytanii, Węgier, Hiszpanii, Włoch i Turcji. Już choćby z powodu tej różnorodności był to bardzo ciekawy wyjazd. Ale nie tylko dlatego. Gospodarze zaprezentowali gościom wiele pomysłów i rozwiązań odpowiadających na szeroki zakres szczególnych potrzeb czeskich studentów.

Niezwykle interesujące dla mnie były rozwiązania dotyczące Głuchych i osób z dysfunkcją wzroku. Centrum Tejrezjasza przygotowuje m.in. materiały dydaktyczne w formie wydruku 3D, jest wydawcą dotykowych grafik, map i literatury. Uniwersytet Masaryka opracował także format książki hybrydowej. Łączna liczba tytułów dostępnych elektronicznie w uczelni dla osób niewidomych i niedowidzących wynosi blisko 8 tysięcy.

Centrum posiada własną biblioteką z ponad 1500 pozycjami w alfabecie Braille'a. Dysponuje także – i tutaj przechodzimy do potrzeb Głuchych – własnym studiem wideo do nagrywania dokumentów w czeskim języku migowym.

Wszyscy uczestnicy Tygodnia Szkoleniowego byli pod wrażeniem tak imponujących dokonań i warunków pracy gospodarzy. Jednocześnie mieli możliwość podzielenia się swoimi własnymi osiągnięciami i doświadczeniami. Niewątpliwie kontakty nawiązane podczas tego tygodnia zaowocują wspólnymi działaniami w przyszłości.

Uczestnicy warsztatów przed Uniwersytetem Masaryka w Brnie



Model 3D dla osób niewidomych

Zdjęcia z archiwum autorki

Zrób dyplom z dostępności na Uniwersytecie Łódzkim

i zostań strażnikiem dostępności

Dostępność dla osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami to już nie tylko kwestia dobrej woli i społecznej odpowiedzialności uczelni, ale wymóg prawny obowiązujący wszystkie instytucje i organizacje finansowane ze środków publicznych w Polsce. Dostrzegając zapotrzebowanie na kadry wysoko wykwalifikowane w tym zakresie, Uniwersytet Łódzki oferuje nowy kierunek studiów podyplomowych „Zarządzanie dostępnością w praktyce".

Rozmawiamy z twórcami kierunku, adiunktami w Katedrze Socjologii Stosowanej i pracy Socjalnej: dr **Anisą Wykin** (AW) – kierownikiem studiów podyplomowych „Zarządzanie dostępnością w praktyce", oraz dr. **Zbigniewem Głąbem** (ZG) – jednym z prowadzących w ramach kierunku.

8

Czym właściwie jest dostępność dla osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami?

ZG: Dostępność możemy potraktować technicznie – tak jak czyni to ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Mówimy wtedy o dostępności architektonicznej, cyfrowej, informacyjno-komunikacyjnej, co samo w sobie może być dość banalne i nieciekawe. Kwestia wyrównywania szans czy włączania w życie społeczne to hasła funkcjonujące w przestrzeni publicznej od lat. Natomiast chyba stosunkowo rzadko mówi się o pewnym istotnym i, jak mniemam, ważnym dla większości ludzi celu zapewniania dostępności, jakim jest samodzielność jednostki. A wbrew pozorom nie jest on taki oczywisty. Żyjemy w kulturze pomocowej, w której samodzielność osób ze szczególnymi potrzebami nie jest szczególnie szanowana. Przykład: po co osobie niewidomej możliwość samodzielnego odczytania menu w restauracji, skoro zawsze znajdzie się ktoś, kto jej je przeczyta? Albo, po co wydawać pieniądze na łatwo otwierane drzwi, skoro zawsze znajdzie się ktoś, kto np. osobie na wózku takie drzwi otworzy czy przytrzyma? Albo, po co zapewniać tłumacza języka migowego, skoro na pewno znajdzie się ktoś, kto pomoże osobie głuchej załatwić sprawę w urzędzie? Warto powiedzieć o tym, że to nie jest tak, że nie pomagamy. Wydaje mi się, że Polacy (i nie tylko) lubią pomagać osobom ze specjalnymi potrzebami. W rodzinie czy na ulicy zawsze znajdzie się ktoś, kto pomoże. Problem jednak jest taki, że w ten sposób budujemy grupę osób zależnych. Na dłuższą metę staje się to trudne i męczące zarówno dla tej grupy jak i jej otoczenia. Bo jedni trwają w gotowości do proszenia o pomoc, a drudzy w gotowości do udzielania tej pomocy. Ta sytuacja nie jest dla nikogo komfortowa. Stąd prowadzi droga do minimalizowania udziału społecznego osób ze specjalnymi potrzebami

przez nie same (bo proszenie o pomoc, nawet jeśli się ją za każdym razem dostaje, jest kłopotliwe), a także do spychania tej grupy w ręce specjalistów (bo np. czasem można w czymś pomóc niewidomemu sąsiadowi, ale na co dzień lepiej zlecić to wyspecjalizowanej jednostce).

AW: I tu żywimy przekonanie, że pewnym antidotum jest dostępność, która, choć nie rozwiąże wszystkich problemów, to jednak ułatwi wszystkim życie. To, że ktoś sam otworzy sobie drzwi, samodzielnie dogada się w urzędzie czy zapozna się z jakąś treścią, to dla wielu osób bez szczególnych potrzeb drobiazgi. Eksperyment myślowy, w którym stawiamy siebie na miejscu tych osób, jest już dość oklepany, a myślenie w stylu „trzeba pomagać niepełnosprawnym, bo sami możemy nimi zostać" jest w gruncie rzeczy małostkowe. Ja wolę myśleć, że dzięki propagowaniu dostępności, po pierwsze – odnosimy się z szacunkiem do drugiego człowieka zapewniając mu samodzielność na tyle na ile jest to możliwe, a po drugie – ułatwiamy sobie życie nie musząc wkładać wysiłku w działania pomocowe w obszarach, które można zastąpić uniwersalnym projektowaniem czy racjonalnym usprawnieniem.

ZG: Dobrze to ujęłaś. ☺ Jak zawsze – dla nieprzekonanych – można wskazać jeszcze argumenty ekonomiczne. I znowu: zwiększenie udziału osób ze szczególnymi potrzebami w rynku pracy czy konsumpcji jest argumentem dość wyświechtanym (choć prawdziwym). Warto jednak zwrócić uwagę na inny aspekt, a mianowicie na koszty profesjonalizacji wsparcia. Jeśli założylibyśmy, że faktycznie chcemy wspierać osoby ze szczególnymi potrzebami w dostępie do życia społecznego, ekonomicznego itd., to bez technicznego zapewnienia dostępności potrzebujemy trudnej do oszacowania liczby specjalistów, którzy tę dostępność niejako zastąpią. Przykładem jest tutaj asystencja osobista. Jeśli, dajmy na to, osoba poruszająca się na wózku będzie funkcjonować w nieprzystosowanym otoczeniu, to asystent stanie się niezbędny również w tak prozaicznych kwestiach jak otwieranie drzwi, przedostanie się przez wysoki próg czy pomoc w zbyt ciasnej łazience. Mówiąc inaczej (być może nieco brutalnie), dostosowana łazienka nie wymaga szkoleń, superwizji, urlopów, nie chodzi na zwolnienia, łatwo ją znaleźć, nie popełnia błędów, jest kosztem jednorazowym na długie lata. Oczywiście niektórym osobom asystenci i tak będą potrzebni, ale wszelkiego rodzaju dostosowania pozwolą po pierwsze – zredukować zapotrzebowanie na nich, a po drugie – zapewnić im lepsze warunki pracy.

Czy stąd właśnie pomysł na studia o dostępności?

AW: Mamy ustawę (a właściwe ustawy, bo jest też ustawa o dostępności cyfrowej), mamy dokumenty,

Zdjęcie Roman Świt

wytyczne, poradniki itp. mówiące, jak tę dostępność należy zapewniać. Inaczej rzecz ujmując, z jednej strony mamy wytyczne, a z drugiej specjalistów (np. architektów czy programistów), którzy mają je realizować. Brakuje natomiast ogniwa pośredniego: osób, które miałyby umiejętność poruszania się między wytycznymi a wykonawcami, a jednocześnie potrafiłyby rozpoznać zapotrzebowanie na dostępność w konkretnym miejscu (np. w budynkach należących do danej instytucji, jej stronach internetowych, sposobach komunikacji). Innymi słowy: brakuje ludzi, którzy będą potrafili skoordynować cały proces: od audytu potrzeb, poprzez znalezienie właściwego wykonawcy, współpracę z nim (co wiąże się ze stawianiem odpowiednich wymagań), udział w odbiorze i audycie danego rozwiązania, do wdrożenia pracowników instytucji w zasady dostępności. To praca wymagająca zarówno umiejętności koordynacyjnych jak i wiedzy z różnych dziedzin dostępności. Jednocześnie, to praca wymagająca umiejętności rozmów z ludźmi i stawiania im wymagań. Inaczej rzecz ujmując: studia mają nie tylko dawać absolwentom wiedzę o dostępności, ale także umiejętność współpracy z jej wykonawcami. A ta wcale nie musi być łatwa – wie o tym każdy, kto otarł się szerzej o współpracę z pracownikami branży budowlanej czy firmami IT.

ZG: W przypadku dostępności dochodzi jeszcze kwestia stosunkowo niewielkiej znajomości jej zasad wśród wykonawców, a niekiedy wręcz potrzeba przekonywania ich o konieczności jej wdrażania. Chcemy zatem przygotowywać pewnego rodzaju „strażników dostępności", którzy staną się cennymi fachowcami. Fachowcami, którzy z czasem będą coraz bardziej poszukiwani, jako że z jednej strony mamy obowiązujące ustawodawstwo (i idące za nim kary), a z drugiej coraz większą presję społeczną na dostępność, która – przypomnijmy – dotyczy również m.in. osób starszych, a tych przybywa.

Dlaczego wprowadzanie zmian w instytucjach, zwiększanie ich dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami, jest ważne?

ZG: Tutaj powraca kwestia omówionej wcześniej samodzielności. Ustawodawca zaczął jej wspieranie od dostępności podmiotów publicznych, co wydaje się drogą słuszną. Po pierwsze – to podmioty publiczne zapewniają nam możliwość załatwiania swoich podstawowych spraw, realizacji potrzeb i praw (jak edukacja, służba zdrowia czy prawo wyborcze), po drugie – przykład idzie niejako z góry: to podmioty państwowe przystosowują się jako pierwsze, pokazując jak to robić i jakie są z tego korzyści. Jeśli wyobrazilibyśmy sobie sytuację, w której nagle wszyscy (w tym biznes i NGO) mają wdrażać założenia dostępności, to prawdopodobnie nie uzyskalibyśmy niczego poza silnym oporem społecznym dla tej idei. Wdrażanie dostępności to powolny proces, przez który podmioty publiczne będą przechodzić przez wiele lat. Jest szansa, że w tym czasie również inne sektory dostrzegą jej zalety.

Czym studia na Uniwersytecie Łódzkim wyróżniają się spośród innych tego typu kierunków i szkoleń?

AW: Oczywiście każde studia, które dopiero są budowane, stanowią pewną niewiadomą. W czasie pracy nad ich koncepcją zastanawialiśmy się nie tyle jak się wyróżnić, ale jak zaprojektować program, który da uczestnikom maksymalne korzyści. Okazało się, że

Zdjęcie: Adobe Stock

Autor: Małgorzata Świt

skonstruowanie takiego programu jest stosunkowo proste: mamy trzy rodzaje dostępności, potrzebujemy jakiegoś komponentu związanego z zarządzaniem, do tego trochę teorii. Czyli niby nic odkrywczego. Siły tego projektu należy szukać gdzie indziej, a mianowicie w wykładowcach. Szukaliśmy ludzi, którzy naprawdę znają się na dostępności, a także rozumieją ją w różnych kontekstach – społecznym, ekonomicznym czy dydaktycznym. Wśród naszych wykładowców znajdują się praktycy w swoich dziedzinach – koordynatorzy dostępności, prawnicy, architekci czy webmasterzy, niekiedy sami mający niepełnosprawność. Znajdują się tutaj znane w środowisku nazwiska. Niektórzy z nich działali na rzecz pojawienia się w Polsce ustawodawstwa o dostępności. To, co być może nas wyróżnia, to możliwość zapoznania się z naszymi wykładowcami przed podjęciem decyzji o studiowaniu. Informacje o nich są dostępne na stronie naszych studiów.

ZG: Drugim atutem jest ograniczenie przedmiotów teoretycznych. To są studia praktyczne, mające pomóc we współpracy i (nie ukrywajmy tego) nadzorowaniu wykonawców dostępności. Sprawia to, że prawdopodobnie będą miały one do pewnego stopnia posmak techniczny, a także związany z zarządzaniem. Po dyskusjach, do programu zostały włączone dwa przedmioty teoretyczne. Chcemy pokazać, że dostępność to nie tylko twór wymuszony przez ustawę i należy „robić" dostępność bo gdzieś tam czają się kary finansowe, ale także, że ma ona pewien aspekt społeczny czy też szerzej: humanistyczny. A ujmując rzecz bardziej prozaicznie – chcemy pokazać też pewien sposób mówienia o dostępności polegający na przejściu od wielkich słów o Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych, dyskryminacji, wykluczeniu, równości, do konkretnych rozmów z budowlańcem, który pyta „a po co to komu", albo informatykiem, który mówi „ale u mnie działa". Czyli inaczej: nie chcemy straszyć ustawą (choć to pewnie najprostsza droga), ale pokazać naszym studentom, jak propagować ideę. Intencją jest tutaj nie tylko ułatwienie sobie życia w komunikacji z wykonawcami, ale także podniesienie jakości ich działań i oddawanych przez nich produktów. Wychodzimy z założenia, że zarówno koordynator dostępności, jak i jej wykonawcy będą działać lepiej w oparciu nie tylko o „przykazy" ustawy, ale również o ideę która za nią stoi.

Do kogo więc jest skierowana oferta studiów podyplomowych „Zarządzanie dostępnością w praktyce"?

ZG: Jest skierowana do wszystkich tych, którzy w jakiś sposób czują się związani z tematem, ale także do tych, którzy widzą w tym po prostu szansę na zwiększenie swoich możliwości zawodowych. Pośrednio jest skierowana również do samorządowców czy dyrektorów instytucji. Gdybym był wójtem gminy, czy dyrektorem instytucji i przeczytałbym ustawy o dostępności, to wysłałbym przynajmniej jednego pracownika na takie studia i zacząłbym tę dostępność w gminie robić. Ewentualnie szukałbym kogoś „gotowego" kogo mogę zatrudnić. A kogo? Najlepiej kogoś z odpowiednim dyplomem.

Już teraz istnieje grupa (jeszcze niewielka) osób, które na dostępności zarabiają – i to niemałe pieniądze. Jakkolwiek brzmi to w nieco odhumanizowany sposób, dostępność jest swojego rodzaju „rynkiem wschodzącym". Potrzeby są ogromne, a wiedza o tym jak ją robić ciągle jeszcze niewielka. Stąd potrzebni są specjaliści, którzy będą potrafili zorganizować cały proces. Tutaj należy podkreślić, że te studia nie dadzą słuchaczom umiejętności jak zrobić projekt architektoniczny czy stronę internetową. Dadzą natomiast wiedzę o tym, czego wymagać, jak sprawdzić to, co oddaje nam wykonawca, kiedy zaakceptować produkt końcowy, a kiedy kategorycznie odmówić.

Inaczej rzecz ujmując: to studia dla tych, którzy chcieliby koordynować procesy wdrażania dostępności – zapewne w większości w podmiotach publicznych, choć nic nie stoi na przeszkodzie, aby wdrażał ją również świat biznesu czy NGO.

Bardzo dziękujemy za rozmowę i życzymy wielu sukcesów w procesie wdrażania idei dostępności na wszystkich poziomach. Redakcja AION

Rok z BON Akademii Bialskiej

9

Aleksandra Derlukiewicz
Koordynator Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami
Akademii Bialskiej im. Jan Pawła II w Białej Podlaskiej.

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej we współpracy z lokalnymi stowarzyszeniami w roku akademickim 22/23 podejmowało kolejne cykliczne działania na rzecz osób ze szczególnymi potrzebami. Intencją organizatorów wydarzeń było dążenie do integracji środowisk zrzeszających osoby z niepełnosprawnościami, przedsiębiorców i potencjalnych pracodawców, organizacje pożytku publicznego oraz społeczność akademicką uczelni. Działania miały charakter całodniowych zaplanowanych spotkań przy udziale społeczności akademickiej i gości.

Równolegle na terenie uczelni odbywały się jarmarki rękodzieła podopiecznych ośrodków zrzeszających osoby z niepełnosprawnościami. *„Dzień niepełnosprawności”* czy *„Dzień godności”* skierowany był również do przedsiębiorców regionu, którzy już po pierwszym z serii wydarzeń zostali zainspirowani i aktywnie włączają się w kolejne przedsięwzięcia. W ramach zaplanowanych wydarzeń odbyły się: spektakle, konkursy plastyczne, gry i zabawy sportowe zorganizowane dla gości, wspólnie ze społecznością akademicką uczelni. Spektakle przygotowane przez stowarzyszenia zrzeszające OzN wywarły znaczący wpływ na zrozumienie, postrzeganie i konieczność integracji, pośród reprezentantów przedsiębiorców. Zaowocowało to kolejnymi inicjatywami ze strony ww. skutkując nawiązaniem indywidualnych relacji na linii

Jarmark rękodzieła podopiecznych ośrodków zrzeszających osoby z niepełnosprawnościami. Fot. Elwira Sołoduszkiewicz

Spektakl Koła Naukowego Kurtyna i Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Zalutyniu. Fot. Elwira Sołoduszkiewicz

przedsiębiorcy – organizacje. Obecnie OzN regionu, uczestniczą w wydarzeniach o charakterze biznesowym, konferencjach naukowych w innych ośrodkach – co można zaliczyć do bezapelacyjnego sukcesu Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami Akademii Bialskiej.

Podejmowane na terenie uczelni działania to również czas na zapoznanie się profilami kształcenia i możliwościami jakie otwiera proces edukacji, udogodnieniami i ciągle udoskonalanym, bazując na zdobywanych doświadczeniach, procesem dostosowania. Organizatorzy, we współpracy ze studentami Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II, aktywnie włączają się w całe spektrum atrakcji przygotowanych dla osób z niepełnosprawnościami. Warto tutaj wspomnieć, że przeszkodą przestają być ścianki wspinaczkowe, czy obecnie rozwijana sekcja nurkowania w ośrodku szkoleniowym Uczelni w Międzyrzecu Podlaskim.

„Uczelnia jako instytucja tworząca całe spektrum związane z edukacją, wychowaniem i kształceniem, musi mieć na uwadze aspekt integracyjny. (...) Charakter integracyjny to tak naprawdę – najpierw zrozumienie, wytworzenie pewnych więzi a następnie wspólne działanie." – słowa dr Jarosława Żbikowskiego wykładowcy Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej mogą posłużyć jako wprowadzenie do intensywnych działań prowadzonych przez społeczność akademicką uczelni w Białej Podlaskiej.

Uczelnia wpisuje się w koncepcję edukacji włączającej, wymagającej tworzenia wspólnej przestrzeni edukacyjnej. Każdy kierunek studiów realizujący kształcenie ma swój wkład w aktywizację osób z niepełnosprawnościami. Jedne kierunki, np. medyczne, przygotowują postawy związane ze zdrowiem, rehabilitacją, inne pod kontem aktywizacji zawodowej, a jeszcze inne pod kontem czasu wolnego. Koncepcja edukacji włączającej jest efektem zmian w postrzeganiu niepełnosprawności. Całość działań jest dążeniem uczelni do wyrównywania szans edukacyjnych osób z niepełnosprawnościami oraz do poszerzenia dostępności uczelni dla osób ze szczególnymi potrzebami. Podejmujemy szereg inicjatyw, mających na celu aktywizację osób z niepełnosprawnością i wprowadzenie ich w jak największej liczbie na rynek pracy oraz integrację uczestników podobnego typu wydarzeń.

Gry i zabawy sportowe na hali Akademii Bialskiej. Fot. Elwira Sołoduszkiewicz

Nasza rozkładówka

10

Aleksandra Cichoń
Świeżo upieczona studentka polonistyki komparatystyki na Uniwersytecie Jagiellońskim. Mieszka w małej miejscowości na północ od Krakowa. Jest miłośniczką pięknych książek i grzania się w słońcu. Lubi malować akwarelami i pastelami. Śpiewać i tańczyć przy piosenkach ABBY, Beatlesów, U2 i Kwiatu Jabłoni. Rozmawiać z przyjaciółmi. Czasem napisze wiersz. Stara się pokazywać sobie i innym, że pomimo postępującego zaniku mięśni – dystrofii Ullricha – i skoliozy, można żyć szczęśliwie i wprowadzać piękno do świata.
W 2020 r. ukazał się jej pierwszy tomik wierszy „Myśli małej strzałki". Trzymamy kciuki za następny.

W poprzednim numerze opublikowaliśmy jej wiersz „Kołowanie". Teraz możemy cieszyć się kolejną perełką, która narodziła się tego lata z obserwacji przyrody w ogrodzie Oli.

Obserwatorka motyli

I

Stało się tak, że tego lata
Zupełnie przypadkiem, mimo woli
Zostałam obserwatorką motyli.
I prawie codziennie zza zasłony słów
Podglądam ich zwyczaje.

II

Wczesnym popołudniem, gdy słońce roziskrza liście białym złotem
Zjawiają się w naszym ogrodzie
Kwitnącym nieokiełznanie.
Pewnego dnia, gdy próbowałam
Przeniknąć wzrokiem taflę nieba
Nagle nie-śmiało rusałka pawik
Przysiadła mi na dłoni.

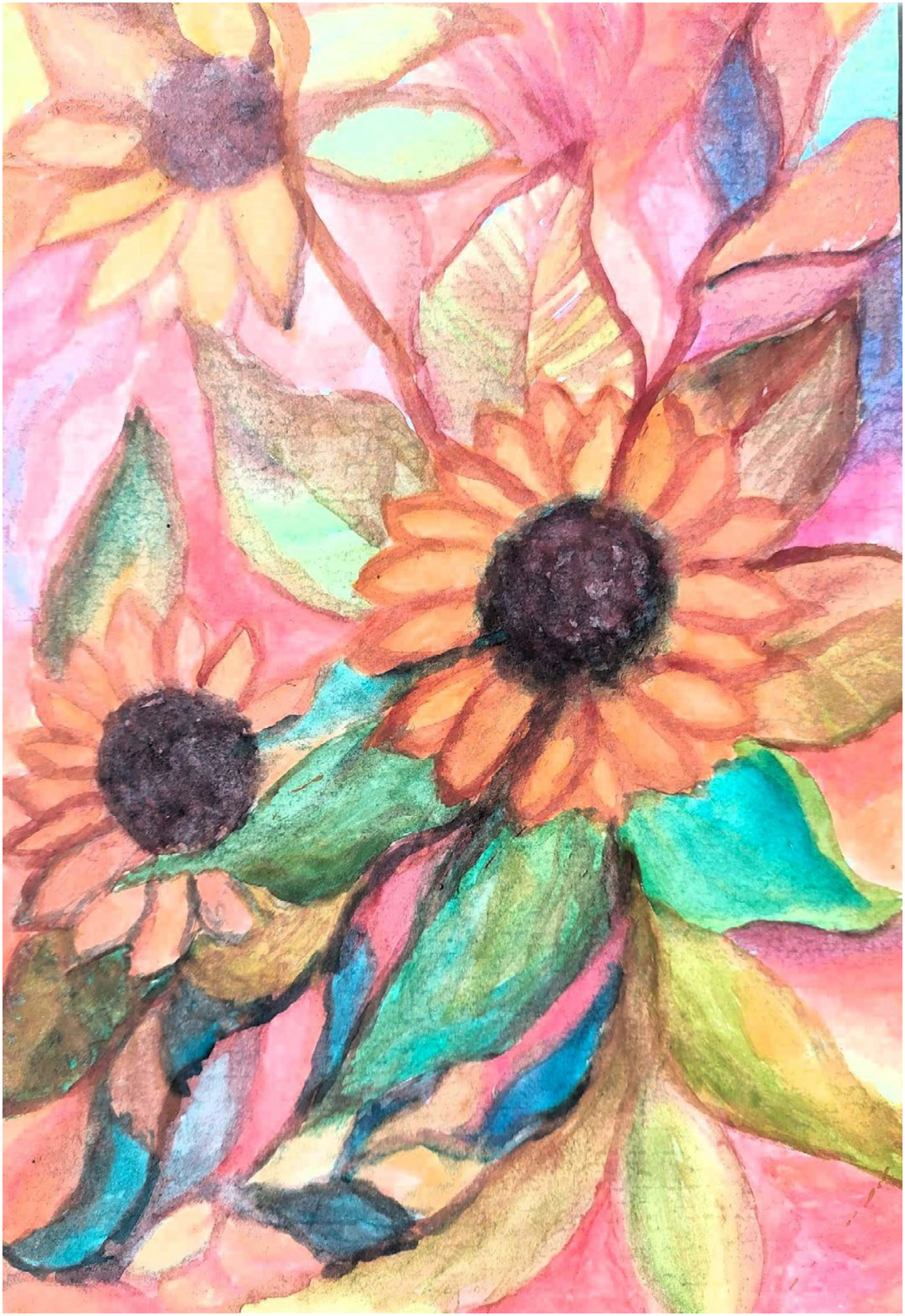
III

Widuję je czasem, gdy samotnie
Lub w wielobarwnej gromadce przylatują nad ciepłoróżową budleję
I przystają nagle, zanurzając w kwiatach swoje czarne stopy.
Patrząc mi w oczy, mówią wtedy
Bez słów
Że piją nektar przeznaczony
Dla nich nie dla mnie.

IV

Czasem, gdy towarzyszę im podczas biesiady wśród kwiatów
Dość naiwnie zastanawiam się nad tym
Czy to już jest ich pora obiadowa
Czy może jeszcze późne śniadanie.
Jak im się śpi i gdzie budzą się
Przed wstaniem po nocy
I przed pierwszym otwarciem skrzydeł
Na przyjście dnia.

[2 sierpnia 2023]



Aleksandra Cichoń – Słoneczniki

Dynamizm charakteru – największe odkrycie prof. Mariana Mazura

dr inż. Dariusz W. Brzeziński
adiunkt w grupie pracowników badawczo-dydaktycznych w Instytucie Informatyki Stosowanej Wydziału Elektrotechniki, Elektroniki, Informatyki i Automatyki PŁ, specjalizujący się w metodach numerycznych, algorytmice i ostatnio w cybernetyce społecznej

11

Często zastanawiamy się dlaczego jesteśmy – jacy jesteśmy. Dlaczego ludzie obok nas reagują tak, jak reagują? Dlaczego jedni reagują na pewne bodźce pozytywnie, a drudzy – na te same – negatywnie? Dlaczego jednych lubimy a drugich omijamy z daleka? Jaka jest motywacja naszego kontrahenta, przeciwnika, kolegi? Marian Mazur twierdzi, że źródłem motywacji człowieka są procesy związane z przetwarzaniem energii, a motywacją – procesy związane z przetwarzaniem informacji.

Profesor Marian Mazur (1909 – 1983) to najwybitniejszy polski cybernetyk, inżynier, specjalista w dziedzinie elektrotermii, twórca polskiej szkoły cybernetyki. Był autorem kilku naukowych teorii o fundamentalnym znaczeniu w kontekście poznania ludzkich charakterów i źródeł motywacji ludzkiego działania, opisanych m.in. w ,,Cybernetyczna teoria układów samodzielnych'' (1966), ,,Jakościowa teoria informacji'' (1970) i ,,Cybernetyka i charakter'' (1976). Pragnął, aby jego teoria dotycząca ludzkich charakterów trafiła ,,pod strzechy''. Pragnął tego, bo, jak pisał w jednej ze swoich książek: ,,zrozumienie umożliwia zastąpienie nieracjonalnych działań lub bezradności przez działania racjonalne''.

Wyraz *Cybernetyka* pochodzi ze starogreckiego *kybernetiken* – umiejętność sterowania (kybernetes – sternik okrętu). Jak podaje Platon, terminu tego miał użyć Sokrates w zdaniu „Cybernetyka chroni od największych niebezpieczeństw nie tylko dusze, lecz także ciała i dobytek". Sterowanie jest tu rozumiane jako wywieranie pożądanego wpływu na określone zjawiska, przy czym z procesem sterowania mamy dopiero wtedy do czynienia, kiedy istnieje jego jasno określony cel.

Sterowanie łączy się bezpośrednio z terminem *system autonomiczny (samodzielny).* W swojej pracy ,,Cybernetyka i charakter'' z 1976 roku, prof. Marian Mazur zdefiniował *system* jako ,,zbiór elementów i zachodzących między nimi relacji''. Natomiast system autonomiczny jest odmianą systemu posiadającą zdolność samosterowania zgodnie z własnym interesem i przeciwdziałania utracie tej zdolności. Innymi słowy: system autonomiczny modyfikuje sam siebie w celu ciągłego sterowania sobą, a przez to trwania w otoczeniu. W tym kontekście

sterowanie jest rozumiane jako „zachowanie systemu prowadzące do określonych zmian w innym systemie".

By móc działać w taki sposób, system autonomiczny jest wyposażony w dwa podsystemy obsługujące tor informacyjny i tor energetyczny.

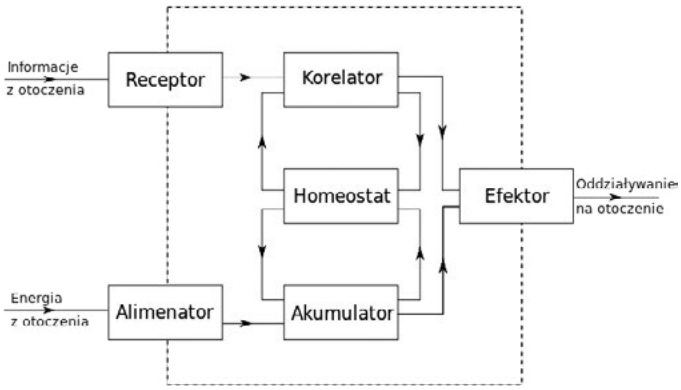
Tor informacyjny składa się z następujących elementów:

- receptory pozwalające na pobieranie informacji z otoczenia,
- korelator służący do przechowywania i przetwarzania informacji,
- homeostat przeciwdziałający takim przepływom informacji i energii, które mogą zachwiać równowagą układu autonomicznego.

Tor energetyczny składa się z następujących elementów:

- alimentatory pozwalające na pobieranie energii z otoczenia,
- akumulator służący do przechowywania i przetwarzania energii,
- efektory pozwalające na oddziaływanie systemu na otoczenie.

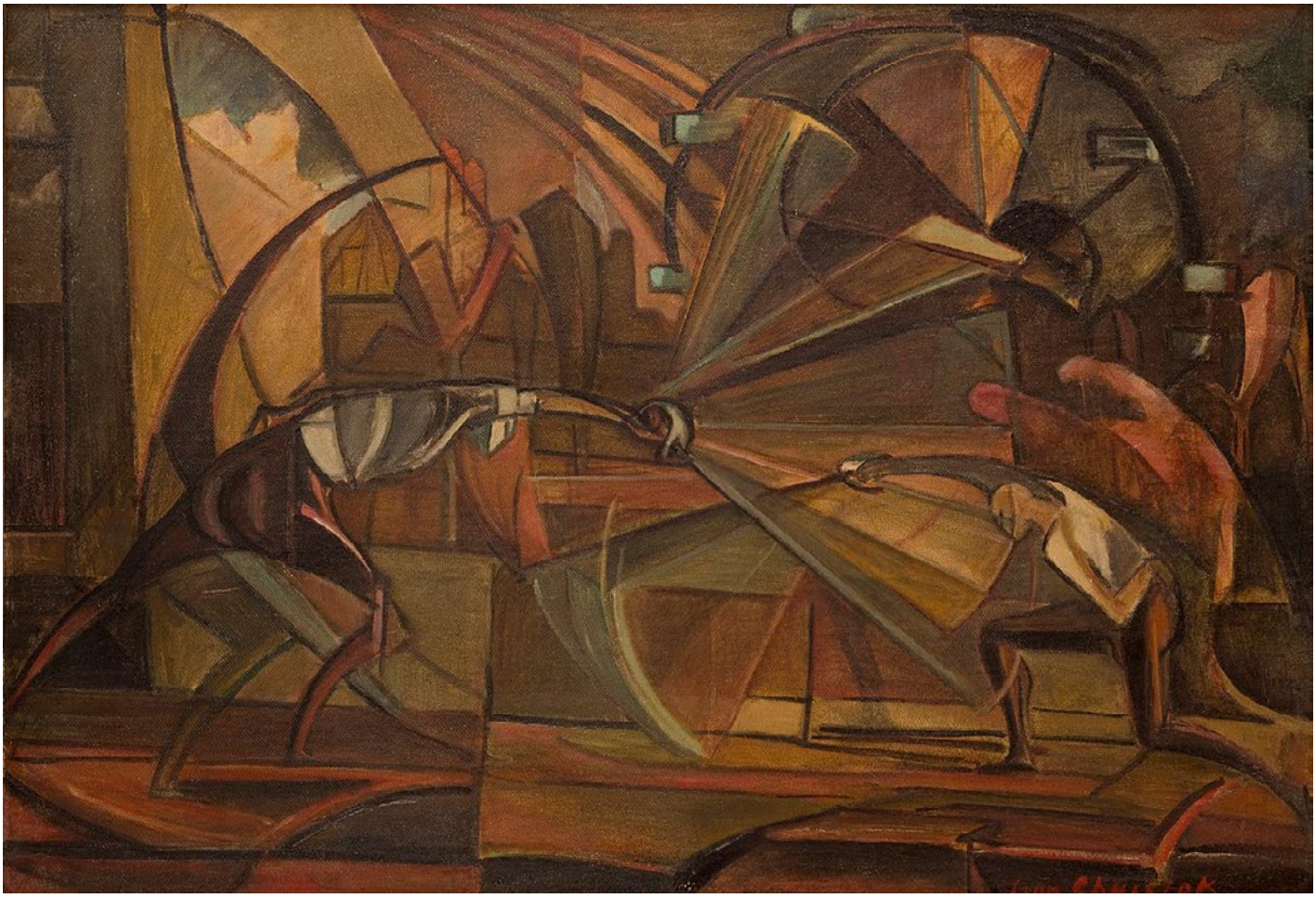
Każdy żyjący organizm (w tym człowiek) dąży do przetrwania, tzn. podtrzymania swojej egzystencji. Jest też zdolny do utrzymania się w równowadze



System autonomiczny, źródło: M.Mazur ,,Cybernetyka i charakter", s. 148

funkcjonalnej, tj. ma zdolność do samosterowania i przeciwdziała utracie takiej zdolności. Zatem człowiek może być uznany w pełni za system autonomiczny ze wszystkimi tego konsekwencjami.

M. Mazur uznał, że informacje są materialne w tym samym sensie, co przedmioty energomaterialne, które mogą przepływać torami energetycznymi. Informacja jest tutaj rozumiana jako „transformacja poprzeczna komunikatów w torze sterowniczym". Oznacza to, że ten sam bodziec energomaterialny może być różnie interpretowany przez ten sam system. By to zrozumieć,



Leon Chwistek – Szermierka –1919

wyobraźmy sobie, że oko rejestruje najpierw rowerzystę (pierwszy komunikat), a potem przejeżdżający samochód (drugi komunikat). Następnie dochodzi do transformacji jednego komunikatu w drugi. Powstaje informacja, która jest przekazywana do korelatora.

Jeśli bodziec dociera do alimentatora – jest przetwarzany na energię, a następnie jest magazynowany i przetwarzany w akumulatorze. Smaczna potrawa to informacja dla receptorów, jeśli wyczujemy smakowitą woń, albo energia w akumulatorze, jeśli skonsumujemy tę potrawę.

Charakter jest zespołem właściwości sterowniczych układu autonomicznego. Właściwość sterownicza jest tu rozumiana jako cecha, której zmiana powoduje zmianę w sposobie oddziaływania systemu na otoczenie. M. Mazur rozróżnił dwa rodzaje właściwości sterowniczych: sztywne – to takie, które nie ulegają zmianom (inteligencja, pojętność i talent) oraz elastyczne, do których zaliczył, m.in. dynamizm charakteru. Prócz tego, na działanie systemu autonomicznego mają wpływ: szerokość charakteru, czyli tolerancja (każdy system cechuje określona bezwładność w reakcjach na bodźce) oraz podatność określająca czas reakcji systemu na bodziec pod wpływem przymusu lub perswazji.

Dynamizm charakteru dotyczy przetwarzania energii i jest związany ze zjawiskiem rozrostu systemu autonomicznego i jego starzenia się. Ma ono wpływ na moc systemu.

Do zrozumienia teorii dynamizmu charakteru przydadzą nam się takie pojęcia, jak moc fizjologiczna, czyli całkowita moc jaką jest w stanie przetworzyć system autonomiczny oraz moc jałowa, czyli taka, którą system zużywa na pokrywanie strat własnych energii.

Całkowita moc dyspozycyjna systemu (P_d) to moc pozostała po odjęciu mocy jałowej (P_o) od mocy fizjologicznej (P).

Lub też inaczej, całkowita moc dyspozycyjna systemu to iloczyn masy systemu (c) i różnicy pomiędzy mocą przypadającą na jednostkę masy (v) pomnożoną przez jakość tworzywa (a) a stratnością (w). Stratność to inaczej moc zużywana na pokrywanie strat energii przypadająca na jednostkę masy.

Wraz z wiekiem systemu autonomicznego spada jakość tworzywa, z którego jest zbudowany, a co za tym idzie – moc fizjologiczna i odpowiednio – moc dyspozycyjna. Moc jałowa natomiast nie zmienia się ze względu na brak zmiany stratności (przy założeniu, że masa jest stała).

Celem istnienia systemu jest uzyskanie optymalnego poziomu całkowitej mocy fizjologicznej w trakcie całego życia, w którym to moc dyspozycyjna jest większa od mocy jałowej, co jest osiągane przez samo-rozbudowę systemu do granicznej wielkości masy, po osiągnięciu której następuje zmniejszanie się jakości tworzywa aż do chwili śmierci. Wtedy to moc dyspozycyjna staje się równa mocy jałowej a stratność jest iloczynem mocy przypadającej na jednostkę masy i jakości tworzywa.

Opisane wyżej zjawiska występują zawsze, natomiast różna jest szybkość przyrostu ilości tworzywa i jego starzenia się (spadku jakości).

Współczynnik dynamizmu jest stosunkiem współczynnika rozbudowy (A) do współczynnika starzenia się (C). Dynamizm charakteru (D) to wartość logarytmu naturalnego z ilorazu starzenia się do współczynnika rozbudowy systemu autonomicznego. Prof. Mazur wyróżnił trzy podstawowe klasy dynamizmu charakteru:

- Statyzm, czyli dynamizm bliski zeru,
- Egzodynamizm – duży dynamizm dodatni,
- Endodynamizm – duży dynamizm ujemny.

Pośrednimi odmianami dynamizmu są:

- Egzostatyzm – dynamizm pomiędzy egzodynamizmem a statyzmem,
- endostatyzm – dynamizm pomiędzy endodynamizmem a statyzmem.

Z wyżej wymienionym podziałem wiąże się kilka fundamentalnych twierdzeń:

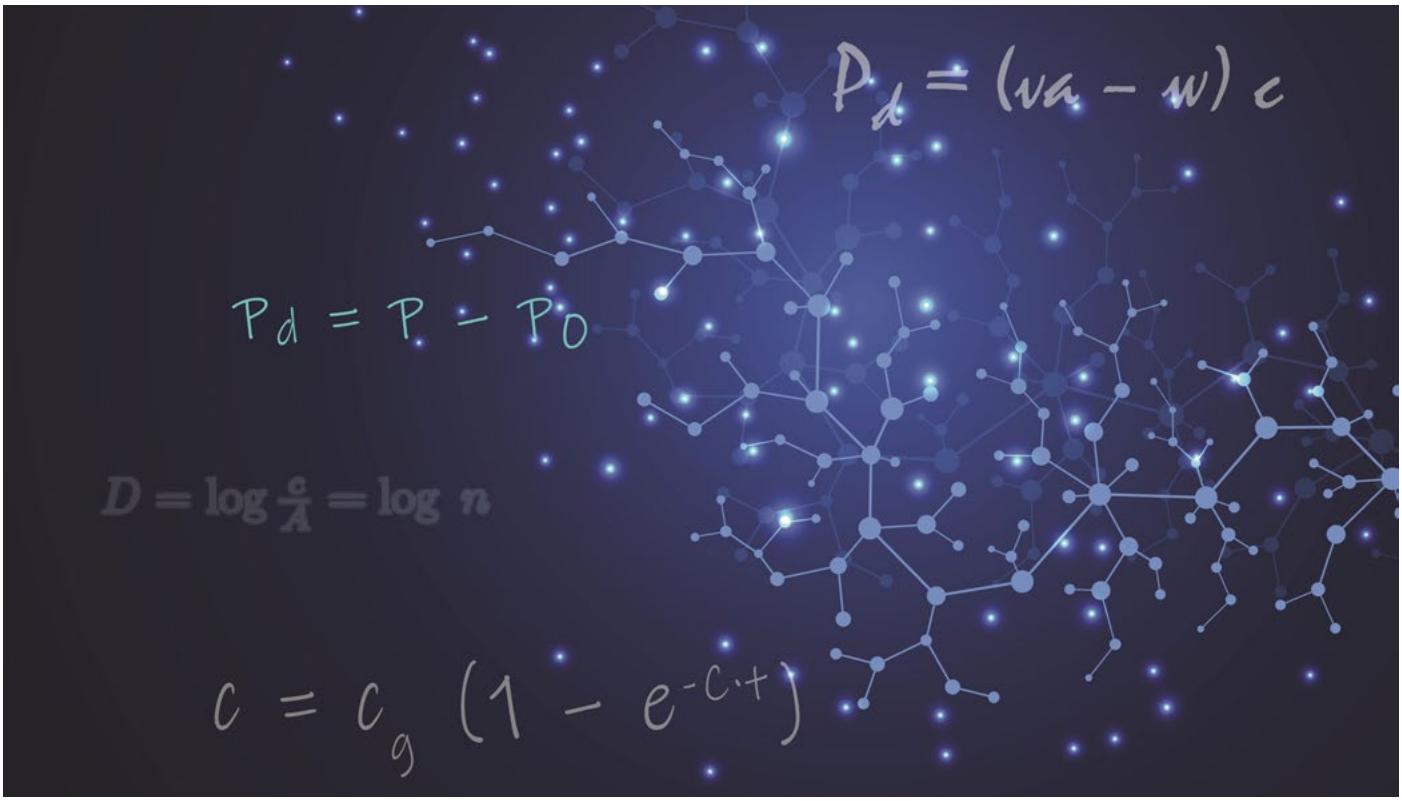
- Dynamizm zmienia się w czasie zawsze od egzodynamizmu do endodynamizmu z różną prędkością dla różnych ludzi.
- Możliwe jest, że niektóre jednostki nigdy nie osiągną endodynamizmu, a niektóre będą endodynamikami w młodym wieku.
- Dynamizm jest niezmienny w wyniku wychowania, perswazji, treningu itd.

Na podstawie pięciu klas dynamizmu możliwe jest określenie właściwości dynamizmu systemu autonomicznego:

- Jeśli współczynnik rozbudowy ma wartość większą od współczynnika starzenia, to w początkowej fazie rozwoju, system autonomiczny (także człowiek) posiada nadmiar energii, co powoduje potrzebę jej rozpraszania, przy jednoczesnym braku gromadzenia.
- Jeśli stosunek jest odwrotny (przewaga współczynnika starzenia się nad współczynnikiem rozbudowy, masa graniczna jest już osiągnięta), system autonomiczny posiada niedomiar energii. Endodynamicy na ogół niewiele energii rozpraszają, a wszystko gromadzą.
- Statycy – tyle samo rozpraszają, co gromadzą.

W konsekwencji wyróżnić możemy pięć klas dynamizmu charakteru. Oto one:

- Egzodynamik – wszystko rozprasza, nic nie gromadzi.
- Egzostatyk – dużo rozprasza, mało gromadzi.



Wzory opisujące cybernetyczną teorię charakterów M. Mazura

- Statyk – tyle rozprasza, co gromadzi.
- Endostatyk – mało rozprasza, dużo gromadzi.
- Endodynamik – nic nie rozprasza, wszystko gromadzi.

Innym sposobem opisu właściwości systemu autonomicznego w tym względzie jest kryterium intensywności życia (od żywiołowości, rozmaitości, przez umiarkowanie, wygodę aż po komfort), zróżnicowanego zachowania (od intensywnego, pełnego stylu, unormowanego, metodologicznego aż po ekspansywne), stosunku do zasad (od kapryśności, indywidualizmu, pryncypialności, elastyczności aż po arbitralność) czy stosunku do posiadania (od rozrzutności, szczodrości, oszczędności, skąpstwa aż do zachłanności). Daje to 35 różnych sposobów oddziaływania na otoczenie przez układ autonomiczny.

Co nam daje ta wiedza? Kilka przykładów. Większość dzieci to egzodynamicy (jak każdy młody organizm – posiadają nadmiar energii umożliwiający im przetrwanie w nieprzyjaznym otoczeniu po urodzeniu) – dużo więcej energii rozpraszają niż jej gromadzą. Dlatego w Japonii lekcje w szkołach dla dzieci najmłodszych trwają 15 minut, a potem jest 30 minut na bieganie: jeśli dzieci nie rozproszą nadmiaru energii – ,,przepalą się'', uszkodzą. Najlepszym przyjacielem dziecka jest jego dziadek bywający zwykle endodynamikiem, zrównoważonym o dużej tolerancji i podatności, którego nic i nikt nie jest w stanie wyprowadzić z równowagi. Dlaczego obecnie panie wychowawczynie w szkołach podstawowych zabraniają ,,dokazywania'' dzieciom na przerwach? Nie, nie ze względu na ich bezpieczeństwo – średnia wieku pań nauczycielek wzrosła do 40 lat – panie w tym wieku są już statykami i lubują się życiu układnym i spokojnym; według nich – grzeczny uczeń to także statyk; nie wiedzą, że jest to wbrew naturze dzieci. Dlaczego w mądrze zarządzanych armiach mając 60 lat nie ma się już szans na awans generalski? Bo w tym wieku wszystko się gromadzi i nic nie rozprasza. W tym wieku dąży się do posiadania jak największej ilości energii socjologicznej (władza, majątek, rodzina) z braku wystarczającej ilości energii fizjologicznej – osoba taka może mieć więc ochotę na zdobycie władzy absolutnej.

Dlaczego często doświadczamy skandali związanych z romansami bogatych biznesmenów lub polityków z pierwszych stron gazet z pięknymi, młodymi tancerkami lub striptizerkami? Endodynamik nie lubi afiszować się władzą lub majątkiem w sposób bezpośredni, jednak piękna, młoda i pełna życia egzodynamiczka potrzebująca opiekuna i mecenasa jej talentu, będzie znakomitym reprezentantem jego mocy – podobnie jak luksusowa rezydencja. Przykłady zastosowań można mnożyć w nieskończoność – najlepiej przeczytać i dowiedzieć się.

Materiały źródłowe:

- Marian Mazur „Cybernetyka i charakter", PWN, 1976 (bezpłatna, oficjalna elektroniczna wersja książki do pobrania pod adresem http://autonom.edu.pl).

Moje oczy są moim błogosławieństwem

12

Iwona Chruścińska
Pedagog, terapeutka, kobieta

Jestem kobietą, żoną, matką, babcią. Jestem także istotą duchową w ziemskim opakowaniu. Moje opakowanie ma 51 lat, 164 cm wzrostu, brązowe oczy i włosy oraz ... **chorobę Stargardta**. Jest to rzadka choroba genetyczna, z powodu której mam obniżoną ostrość widzenia, wysoką wrażliwość na światło i coś, co do niedawna napawało mnie wielkim **Wstydem** – trudności z rozpoznawaniem twarzy. Choroba ujawniła się w 14 roku życia stopniowym pogarszaniem się ostrości w centralnym pola widzenia. Jako dojrzewająca nastolatka usłyszałam od lekarza słowa: „Choroba jest nieuleczalna. Najlepiej jak pójdzie do zawodówki i będzie robić szczotki." Ogarnął mnie **lęk**. Wolałam umrzeć niż iść do zawodówki. Postanowiłam nie przyznawać się do problemów ze wzrokiem i wyparłam takie słowa jak **niepełnosprawność.** Jednak za każdym razem, kiedy ktoś mi o tym przypomniał mówiąc, że jestem zarozumiała, bo nie poznaję ludzi na ulicy, czułam ogromną **falę Wstydu, Złości na siebie, Bezsilności i Zażenowania.** Najbardziej w pamięci zapadły mi słowa koleżanki mojej mamy, która na ulicy krzyknęła do mnie: „Mówisz mi to dzień dobry, czy nie!". Te słowa wryły mi się w serce na długie lata. Sprawiły, że **wstyd** pogłębiał się coraz bardziej, a ja **czułam zacisk w gardle** i nie byłam w stanie **wydusić z siebie**, że słabo widzę i dlatego nie mogę rozpoznać ludzi z daleka, aby powiedzieć im to zasrane **„Dzień dobry".**

Ja i Mój Wstyd żyliśmy sobie dalej. Ukończyłam pięcioletnie studia magisterskie na kierunku pedagogika kulturalno-oświatowa. W 1998 roku podjęłam pracę w szkole podstawowej, początkowo jako wychowawca świetlicy, później jako pedagog szkolny. W tym samym czasie podnosiłam nieustannie kwalifikacje studiując pedagogikę opiekuńczo-wychowawczą, pedagogikę specjalną, edukację seksualną i ... pedagogikę cyrku. Wszystko po to, aby czuć się dość dobrą i potrzebną. Przez ponad 33 lat udawałam, że jestem „normalna" i nie mam nic wspólnego ze światem niepełnosprawnych. Co więcej, **bałam się** tego słowa, a nawet odczuwałam **obrzydzenie**. W głowie pulsowała mi myśl: „Ja nie jestem taka jak Wy!" Aż przyszedł dzień, kiedy doszłam do ściany. **Wstyd** tak mnie paraliżował, że zaczęłam się wycofywać z życia aby unikać trudnych sytuacji, w których nie da się już udawać. Wzrok z roku na rok pogarszał się coraz bardziej. Coraz trudniej było mi tworzyć dokumenty w pracy, potrzebowałam coraz większego powiększenia. Ale i tak udawałabym dalej, gdyby nie renta,

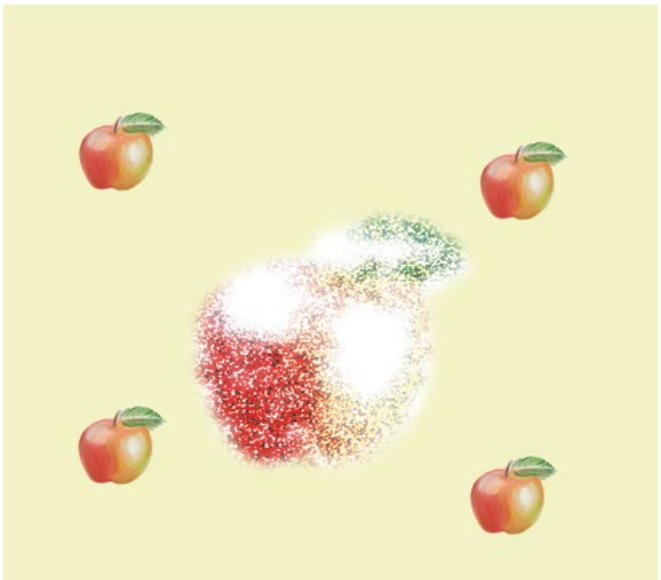
o którą wystąpiłam w 2020 roku. Decyzją ZUS zostałam okrzyknięta: **CAŁKOWICIE NIEZDOLNĄ DO PRACY**! Z tego powodu moja macierzysta szkoła nie chciała zatrudnić rencistki na dotąd zajmowane stanowisko. W związku z tym odeszłam z ukochanej szkoły po 25 latach pracy i w poczuciu dobrze wykonanego obowiązku. Poczułam się odrzucona, wybrakowana, nie dość dobra i nieprzydatna. W tak kiepskim emocjonalnie stanie w roku 2021 trafiłam w ręce Fundacji Instytut Rozwoju Regionalnego, która poprzez swoje terapeutyczne działania przywróciła mi godność i poczucie wartości. Równolegle rozpoczęłam proces rozwoju osobistego, duchowego i emocjonalnego, który trwa do dziś. Największym wsparciem w drodze do **Prawdy** o sobie był **Mój Mąż, Moje Dzieci i Przyjazne Kobiety wokół mnie.** Jestem im za to **ogromnie wdzięczna**. Zapragnęłam pracować w **Prawdzie** jako **osoba z niepełnosprawnością wzroku**. Moje **marzenia** się spełniły. Dziś pracuję w **Społecznej Niepublicznej Szkole Muzycznej w Słubicach jako** pedagog oraz w **Stowarzyszeniu po PROstu** jako terapeutka integracji sensorycznej. W 2022 roku ukończyłam kurs Orientacji Przestrzennej i Mobilności w ramach projektu „Trening orientacji przestrzennej i mobilności dla osób niewidomych i słabowidzących (TOPON)" i pracuję jako instruktorka orientacji przestrzennej. Wszędzie jestem zatrudniona jako osoba **z niepełnosprawnością wzroku.**

Odkąd **zaakceptowałam fakt**, że **jestem osobą słabowidzącą –** świat stanął przede mną **Otworem**. Śpiewam w Chórze Adoramus, uprawiam jogę, Q-gong – chińską gimnastykę, jeżdżę z moim mężem na tandemie. Teraz **z radosną dumą** korzystam z wszelkich udogodnień i programów dla osób z dysfunkcją wzroku np. podróżowania z pomocą asysty. W lipcu 2023 roku zabrałam niewidomą dziewczynkę na polsko- niemiecki obóz cyrkowy dla dzieci i młodzieży, który od 14 lat organizujemy w Oderbergu. **Sonia** poruszyła serca wszystkich uczestników. Jej odwaga w decyzji o przyjeździe na obóz cyrkowy sprawiła, że świat będzie bardziej dostępny i wrażliwszy na potrzeby osób z dysfunkcją wzroku.

Dziś czuję się **wystarczająco dobra, taka, jaka jestem. Dziś czuję, że moje oczy są moim błogosławieństwem.**

Sonia na szczycie piramidy. Projekt zrealizowany przez Stowarzyszenie Słubfurt Słubice i Zirkus Zack Berlin przy finansowym wsparciu Polsko-Niemieckiej Współpracy Młodzieży

W centrum mojego pola widzenia jest plama, nie jest czarna, jest nieprzezroczysta, złożona z miliona błyszczących punktów zasłaniających obiekt. Im mniejszy obiekt, im dalej ode mnie położony, tym jest mniej widoczny lub go w ogóle nie widzę, gdyż znajduje się w polu plamy. Z wiekiem plama się powiększa. Pozostała część obrazu jest ostra. Dlatego mam problem z czytaniem i rozpoznawaniem szczegółów np. twarzy. Nie mam problemów z poruszaniem się, za co jestem bardzo wdzięczna. Aby coś odczytać, potrzebuję dużego powiększenia.



Zdjęcia z archiwum autorki

Przełamywanie barier przez sport

Siła Pasji i Wytrwałości

13

Julita Kuczkowska
Konsultant w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej, absolwentka Politechniki Łódzkiej, prowadzi liczne szkolenia oraz warsztaty świadomościowe i rozwojowe

Życie jest pełne wyzwań, a dla niektórych z nas te wyzwania stają się jeszcze większe z powodu niepełnosprawności. Jednakże, istnieje jedno narzędzie, które może pomóc pokonać te przeszkody, niezależnie od naszej sytuacji – to sport. Sport pozwala nam nie tylko kształtować nasze ciała, ale również naszą mentalność, pomaga budować pewność siebie i daje poczucie spełnienia. Dla wielu osób z niepełnosprawnością sport stał się kluczem do przełamywania barier i osiągania rzeczy, które wcześniej wydawały się niemożliwe. A jeśli uważasz, że Twoja niepełnosprawność nie pozwala na żaden sport – przeczytaj koniecznie ten artykuł.

Odkrycie pasji w niedostępnym świecie

To ja – Julita. Jestem osobą która od 10 lat porusza się na wózku inwalidzkim, kubek z kawą podnosi z trudnością dwiema rękami, potrzebuje asysty aby wyjść z własnego domu. Nie. Nie użalam się nad sobą. Obrazuję swoją sytuację, aby podkreślić że równocześnie jestem doskonałym przykładem osoby, która odkryła swoją pasję i przekształciła ją w sposób na życie. Na początku niepełnosprawność była dla mnie ogromnym wyzwaniem. Czułam się ograniczona, myślałam, że moje życie nie będzie już tak pełne jak kiedyś. Ale to co odkryłam, zmieniło moją perspektywę.

Zakochałam się w nurkowaniu, a przy okazji stało się ono sposobem na przełamanie własnych ograniczeń. To uczucie swobody pod wodą, którego nie mogłam doświadczyć na powierzchni, dało mi nową perspektywę na życie. Chociaż początki do łatwych nie należały!

Pierwszym wyzwaniem było przejście badań lekarskich, które pozwoliły mi rozpocząć kurs nurkowania. Musiałam znaleźć lekarza specjalizującego się w badaniach osób z niepełnosprawnościami pod kątem możliwości nurkowania. Później przyszedł czas na sam kurs i początki pod wodą. Potrzebowałam pomocy innych nurków aby założyć na siebie sprzęt nurkowy i wejść do wody. Pod wodą na początku nie byłam w stanie zrobić niczego samodzielnie, ale nie poddałam się.

Wyzwania i osobiste sukcesy

Z upływem czasu i z każdym kolejnym zanurzeniem, stawałam się coraz bardziej samodzielna pod wodą. W pewnym momencie doszłam jednak do bariery której nie pokonałabym jedynie treningiem. Chodziło o dostosowanie sprzętu nurkowego, który moje niesprawne ręce byłyby w stanie obsłużyć. Z pomocą zaufanych nurków dostosowaliśmy sprzęt, a moja nowa specjalna kamizelka wypornościowa i system kontroli powietrza pozwoliły na pełną swobodę nurkowania. Uzyskanie tej swobody zajęło mi prawie 10 lat!

Dla mnie nurkowanie to nie jest tylko sport. To także źródło ogromnej satysfakcji i radości. Po każdym nurkowaniu na mojej twarzy pojawia się promienny uśmiech. Poznałam wiele innych osób, zarówno sprawnych, jak i niepełnosprawnych, które podzielają moją pasję. Te spotkania stały się inspiracją do realizacji własnych marzeń.

Lekcja wytrwałości

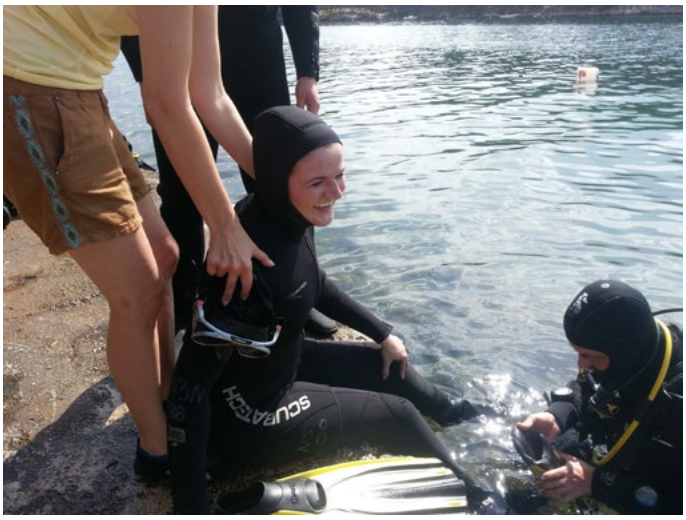
Jestem osobą ze słomianym zapałem, mam więcej pomysłów niż czasu na ich realizację. Mimo to, nurkowanie stało się stałym elementem mojego życia. Okazało się, że nurkowanie dało mi najwspanialszą lekcję dotyczącą wytrwałości – z każdym zejściem pod wodę stawałam się coraz bardziej samodzielna i osiągałam coraz lepsze umiejętności nurkowe.

Ten niezwykły sport zafundował mi ważną lekcję wytrwałości. Każde zanurzenie pod wodę stało się okazją do nauki i doskonalenia umiejętności. To sport, który nauczył mnie, że nawet najbardziej skomplikowane cele można osiągnąć, krok po kroku. Stałam się osobą bardziej pewną siebie i zaczęłam podejmować więcej wyzwań w innych aspektach życia. Łatwiej jest wychodzić z własnej strefy komfortu, gdy w trudnych chwilach mówię sobie: „Julka, byłaś na 40 metrach pod wodą, dasz radę!”

Przesłanie dla innych

Kiedy przeczesuję zasoby dysku w poszukiwaniu zdjęć do tego artykułu, w głowie kotłuje mi się pewna myśl: zawsze warto dążyć do spełnienia swoich marzeń, nawet

Zdjęcia z archiwum autorki



Zdjęcia z archiwum autorki

jeśli wydają się one niemożliwe. Droga do osiągnięcia celu może być trudna, ale każdy ma prawo do realizacji swoich pasji i dążenia do swoich celów. Nie od razu będziemy ekspertami i mistrzami w tym co robimy, ale małymi krokami będziemy się do tego zbliżać. A droga złożona z tych kroków może być najpiękniejszą drogą w naszym życiu.

Podsumowując, sport może być potężnym narzędziem do przełamywania barier, niezależnie od naszej sytuacji. Myślę że moja historia to doskonały przykład, jak pasja, wytrwałość i determinacja mogą przekształcić życie i pomóc pokonać największe przeszkody. Niech to będzie inspiracją dla nas wszystkich, aby dążyć do spełniania naszych marzeń i nie zatrzymywać się przed żadnymi barierami.

„Czuj się wygodnie w niewygodzie” – bez względu na to, kto pierwszy to powiedział, trafił w sedno.

Nordic Walking – coś więcej niż tylko spacery

14

Ewa Worotyńska Kos
Psycholog, doradca zawodowy, instruktor Nordic Walking

Od pewnego czasu niepokoi mnie, jak funkcjonuje wielu współczesnych ludzi. Budzik, szybka kawa, pośpiech do pracy, korki i stres, siedzący tryb pracy w biurze, szybki lunch, słodkie przekąski, w chwilach wolnych skrolowanie mediów społecznościowych, a na dobranoc ulubiony serial w *Netflix* z paczką chipsów.

Ciągle gdzieś się śpieszymy, brakuje nam czasu aby przygotować wartościowy posiłek, zjeść go w spokoju. O aktywności fizycznej nawet nie wspomnę. Jest to takie bezrefleksyjne życie na autopilocie. Ten styl życia i współczesna gonitwa za dobrobytem, karierą i przyjemnościami w dłuższej perspektywie prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia nie tylko fizycznego, ale i psychicznego.

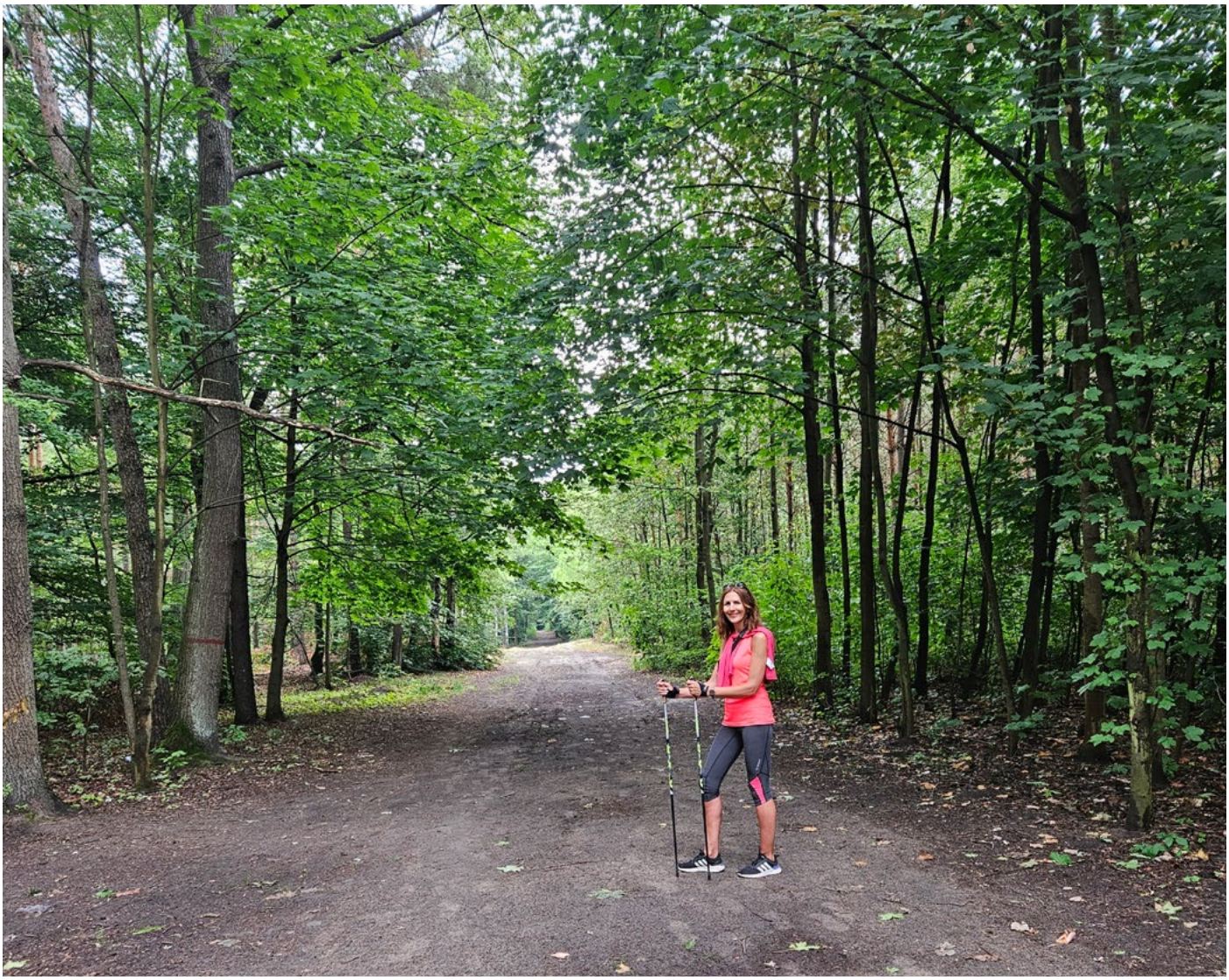
Nasze cywilizowane społeczeństwo XXI wieku cierpi na choroby, które jeszcze niedawno należały do rzadkości. Można tutaj wymienić otyłość, cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, schorzenia układu krążenia oraz nerwowego, osteoporozę, alergię, nowotwory, depresję. Badania przeprowadzone przez International Obesity Task Force (IOTF) wykazały, że aż 155 mln dzieci na świecie ma nadwagę!

Gdy analizujemy statystyki umieralności, choroby cywilizacyjne stanowią 80% przyczyn zgonów i są odpowiedzialne za pogorszenie jakości życia.

Czy jesteśmy w stanie coś z tym zrobić?

Z całą pewnością możemy zrobić dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego bardzo dużo. Przede

Zdjęcia z archiwum autorki. Na zdjęciach: autorka



Chyba każdy z nas wie, że aktywność fizyczna przynosi niezwykłe korzyści i stanowi strategię profilaktyki występowania chorób fizycznych i psychicznych. Na przykład w Niemczech intensywne spacery są jedną z metod wychodzenia z depresji osób leczących się w ośrodku chorób psychicznych. Lekarze i psychoterapeuci zauważyli, że pewna dawka ruchu dozowana każdego dnia jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania i przynosi korzyści jako element terapii wspomagającej w leczeniu zaburzeń depresyjnych. W badaniu pacjentów cierpiących na depresję możemy zauważyć, że odpowiedź terapeutyczna wywołana wysiłkiem fizycznym była porównywalna do leczenia klasycznym lekiem przeciwdepresyjnym. Nic dziwnego, ponieważ aktywność fizyczna pomaga w procesach wpływających na plastyczność synaps i neurogenezę. Dla mnie chodzenie i wykonywanie na świeżym powietrzu różnych ćwiczeń z kijami to darmowe lekarstwo na smutek, złość, stres, trudności dnia codziennego. To także niezły zastrzyk endorfin i dobrej energii. Nie wspomnę o lepszym samopoczuciu fizycznym.

Jak wspomniałam, kiedyś nie lubiłam aktywności fizycznej, ale myślę sobie, że bardziej nie lubiłam forsownych treningów, po których nie miałam na nic siły. Okazuje się, że znacznie lepiej oddziałuje 20 minutowy, lecz codzienny spacer, niż dwugodzinne intensywne ćwiczenia na siłowni raz w tygodniu. A więc ruch ma być częsty, niekoniecznie intensywny. Najlepiej na świeżym powietrzu. Dla mnie to było zupełnie odkrywcze – nie muszę się forsować, ale mogę z przyjemnością iść do lasu z kijami nawet na 20 – 30 minut!

Czym jest Nordic Walking?

Jest to rozbudowane chodzenie, w którym do odpychania używane są również ręce, w których trzymamy kije. Lekarze i fizjoterapeuci polecają tę dyscyplinę praktycznie każdemu, niezależnie od stopnia sprawności fizycznej i wieku. Jedną z ogromu zalet Nordic Walking jest to, że nie ma praktycznie żadnych przeciwskazań do uprawiania tego sportu.

Niewiele jest dyscyplin sportowych, które tak harmonijnie rozwijają całe ciało jak Nordic Walking.

Zdjęcia z archiwum autorki. Na zdjęciach: autorka

Podczas prawidłowego treningu pracuje 90% wszystkich twoich mięśni, podobnie się dzieje podczas treningów pływania. Natomiast przewagą nordika jest to, że nie potrzebujemy tutaj basenu!

Nordic Walking:

- poprawia sylwetkę, przeciwdziała garbieniu się;
- poprawia kondycję wszystkich głównych grup mięśniowych;
- zbawiennie oddziałuje na kręgosłup;
- rozwija wydolność tlenową i naczyniową, wzmacnia serce i reguluje ciśnienie;
- jest sportem dla każdego (starsi, młodsi, dzieci, profesjonalni sportowcy i ci lubiący ćwiczenia);
- można go uprawiać gdziekolwiek i kiedykolwiek – w parkach, lasach, na plażach (ważne jest by nawierzchnia była miękka, nie polecam asfaltu);
- ruchy nordikowe są całkowicie naturalne i funkcjonalne;
- wspomaga odchudzanie;
- zapobiega osteoporozie;
- podczas nordikowych spacerów można rozmawiać z innymi, co buduje relacje i sprzyja integracji interpersonalnej.

Istotą Nordic Walking jest harmonijne zaangażowanie niemal wszystkich partii mięśniowych – rąk, nóg, barków. Prawidłowe chodzenie wspiera pracę kręgosłupa i stawów, zwiększa elastyczność, poprawia wydolność.

Muszę tutaj wspomnieć, że samo chodzenie z kijami bez odpowiedniego odepchnięcia, angażuje tylko nogi, reszta ciała praktycznie się nie rusza. Przez to Nordic Walking w opozycji do normalnego chodzenia jest bardziej męczący niż nam się wydaje. Prawidłowa technika angażuje pracę większości mięśni i wzmacnia stawy, ma korzystny wpływ na wszystkie układy i zwiększa pułap tlenowy. Badania pokazują, że pozytywnie oddziałuje na nastrój, czego jestem najlepszym przykładem.

Reasumując

Zwiększenie aktywności fizycznej oraz poprawa wydolności organizmu to podstawowe cele, które powinniśmy sobie postawić dbając o własne zdrowie psychiczne i fizyczne.

Nordic Walking jest skuteczną, a zarazem przyjemną aktywnością fizyczną i coraz popularniejszym sportem na świecie. Według mnie jest to zdecydowanie najlepszy trening zawierający „wszystko w jednym". Rozwija wydolność, rozbudowuje mięśnie, zwiększa siłę oraz rozciąga. Nie potrzebujesz żadnych dodatkowych ćwiczeń, aby w pełni zaktywować swoje ciało. Ponadto, poprzez polepszenie funkcjonowania, Twoje ogólne zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne również ulegnie poprawie. Mogę powiedzieć , że osoby chodzące z kijami tętnią życiem bez względu na wiek! Obserwuję również stały wzrost poziomu „szczęśliwości", wigoru i witalności u tych osób. Ten „nordikowy spacer" jest jednym z głównych elementów detoksu, jaki funduję psychice i ciału. Nordic doskonale przewietrza umysł ze smutków, złych myśli i zniechęcenia.

Jeżeli pracujesz przed komputerem, w zamkniętych pomieszczeniach, zaczynasz się garbić, masz ból pleców, przybierasz na wadze, ta aktywność harmonijnie Cię rozwinie. Po pierwsze, wyprostujesz się, poprawisz pracę swojego kręgosłupa, schudniesz. Jest to sport, który nie powoduje żadnych kontuzji. Jest ogólnie dostępny i tani. Nie musisz płacić za wstęp, salę, basen, kort i treningi. Co więcej, nie potrzebujesz jakiegoś specjalnego ubrania, wystarczy dostosować swój strój do pogody i założyć wygodne buty. Jedynym wydatkiem są kije, które możesz nabyć za około 200-250 zł. Warto też poszukać grupy nordikowej w Twojej okolicy z instruktorem, który nauczy Cię prawidłowej techniki.

Organizacje studenckie szansą na aktywność osób z niepełnosprawnościami nawet po studiach

15

Katarzyna Król
Społeczniczka działająca na rzecz zbliżenia osób z niepełnosprawnościami i bez niepełnosprawności

Student z niepełnosprawnością, kandydując na uczelnię wyższą, myśli o swoim rozwoju. Chce studiować, rozwijać się by zdobyć wymarzony zawód, a po studiach upragnioną pracę. Czy działanie w organizacjach studenckich ułatwia karierę na studiach i po nich?

Studia jako ważny etap życia i poznania swoich potrzeb

Wyobraź sobie następujący scenariusz. Jest maj. Masz 19 lat. Kończysz liceum. Jesteś tuż po maturze. Rekrutujesz się na studia wyższe. Dopiero co wszedłeś w dorosłe życie. Masz już dowód osobisty. Teraz przed Tobą dojrzała, ważna decyzja. A przecież jeszcze niedawno Twoimi problemami było, czy nauczyć się na klasówkę, jak przekonać mamę, że ta impreza jest dla ciebie ważna, a w tych ciuchach wyglądasz naprawdę szałowo. Czujesz się już taki dorosły, o studiach też już myślisz przecież od pierwszej klasy liceum. Nagle blady strach: czy ja sobie poradzę, czy to właściwa droga?

Znasz to uczucie? Nie martw się, większość z nas przez to przechodziła. Niby wiemy wszystko o wymarzonym kierunku, wiemy, że dobre wyniki z matury wystarczą by studiować. Wydaje się nam, że mamy już całe życie zaplanowane. A tu *zonk*. Pierwsze zajęcia zazwyczaj ściągają nas na ziemię. Jeszcze na długo przed fuksówką. Wtedy zaczynamy rozumieć, że niewiele wiemy. Brzmi filozoficznie? Dobrze. To znaczy, że zaczynamy myśleć, kombinować, porównywać. Tu, moim zdaniem, jest jedno z rozwiązań.

Oferta pozanaukowa dla studentów z niepełnosprawnościami

No tak. W poprzedniej części zapomniałam wspomnieć, że jest jeszcze z Tobą ważny bagaż – masz pewną szczególną cechę – niepełnosprawność. Pewnie myślisz sobie już od kilku miesięcy: „czy te cholerne studia są w ogóle dla mnie? Przecież mówili, że nic ze mnie nie będzie, że jak skończę liceum to będzie cud". Jednak cud

nie był potrzebny. Skończyłeś liceum i zdałeś maturę dzięki swojej ciężkiej pracy, inteligencji i przebojowości (nawet pewnie nie do końca uświadomionej). Teraz zaczynasz kolejną wielką przygodę, jaką są studia. Zaufaj mi, łatwo nie jest i nie będzie. Jednak studia to przygoda życia. To zarówno zajęcia uczelniane, kolokwia, egzaminy (czasem warunki – obyś nigdy nie poznał znaczenia tego słowa). Studia to także własny rozwój, poznawanie siebie i nowych znajomych. To grube melanże do rana. To w końcu wymiana doświadczeń, nauka współpracy. Zaskoczony? Ja też byłam.

Adobe Stock

Studia jako forma uspołeczniania

„Chcesz przeżyć przygodę życia, to idź na studia" mówili. Bardzo dużo w tym prawdy. Czy dla studentów z niepełnosprawnościami jest miejsce na studiach? I owszem jest. Uczelnie wyższe coraz bardziej dbają o dostępność. Przecież każda uczelnia chciałaby pochwalić się następcą Stevena Hawkinga. Nawet jeśli nie predestynujesz do roli geniusza, to na studiach znajdziesz swoje miejsce. Myślałeś, że najlepsze „psiapsióły" i kumpli – takich na całe życie – znalazłeś w ogólniaku? Być może i poszczęściło Ci się. Jednak dopiero na studiach poznasz prawdziwe relacje. W końcu wszyscy jedziecie na tym samym wózku „wchodzenia w dorosłość". Tu poznasz, że do pani prowadzącej ćwiczenia trzeba się zwracać „Pani Profesor" (chyba, że jest doktorem – nie, nie lekarzem), a pani w dziekanacie jest jak wyrocznia w Delfach i trzeba z nią bardzo dobrze żyć. Tu poznasz różnorodne organizacje studenckie. To są przede wszystkim Koła Naukowe, jak również organy Samorządu Studenckiego czy organizacje o charakterze kulturalnym, artystycznym oraz sportowym. Członkowie tych organizacji rozwijają indywidualne zainteresowania, pogłębiają wiedzę, zdobywają różnorakie umiejętności. W ramach uczestnictwa w uczelnianych organizacjach odbywają się wydarzenia sportowe, kulturalne czy popularnonaukowe. Podczas np. akcji charytatywnych odczujesz potrzebę działania na rzecz drugiego człowieka, zrozumiesz co to empatia, współdziałanie, współuczestniczenie. To wszystko zaprocentuje rozwojem Twoich umiejętności, tak przydatnych w dalszej karierze zawodowej i w życiu codziennym.

Gdy jesteś niepełnosprawny, to ciągle chcesz osiągać więcej?

Jak bumerang wraca ważna kwestia, której nie da się lekceważyć. Niepełnosprawność. Tu pojawiają się dwie kwestie. Na jedną masz wpływ a na drugą nie. Pierwsza to Twoja niepełnosprawność i Twoje do niej podejście. Druga to ludzie, których spotykasz na drodze. Tego jaki nasza niepełnosprawność ma na nas wpływ nie

Zdjęcie z archiwum autorki

zmienimy, bo nogi nam nie odrosną, a oczy naglę nie zaczną widzieć. Jednak, jeśli zaowocuje ten drugi czynnik, czyli odpowiedni ludzie na naszej drodze, tacy, którzy nas ciągną w górę a nie w dół, to na to masz wpływ. Właściwy, rozważny wybór pozwoli, że szczyty osiągnięć są na wyciągnięcie ręki. Warto na studiach poświęcić pierwsze miesiące na ogarniecie tego wszystkiego. Nie bierz się od razu tylko do książek. Zobacz też, co oferuje uczelnia. Myślę, że znajdziesz swoje koło zainteresowań. Może zaczniesz od Wydziałowej Rady Samorządu Studentów i będziesz mieć wpływ na to co się dzieje na studiach. Tam też poznasz starszych kolegów, którzy wprowadzą Cię w meandry studiowania, zdradzą sekrety uczelni i na pewno nie dadzą Ci zginąć. Dla nich nie jest ważna ani twoja niepełnosprawność ani pochodzenie. Każdy, kto się angażuje w życie studenckie na poważnie, to ktoś, dla kogo ważny jest drugi człowiek.

Praca po studiach, dla byłych członków organizacji studenckich

Teraz powiem Ci jak to wyglądało u mnie. Pluję sobie do dnia dzisiejszego w brodę, że tak późno się to wszystko zaczęło. No cóż....pewnie tak miało być. Oczywiście brałam udział w imprezach, szkoleniach, sympozjach, akcjach charytatywnych czy wydarzeniach sportowych. To były działania doraźne. Dopiero na poważnie, systematycznie zaczęłam angażować się w życie studenckie na studiach doktoranckich. Zaangażowałam się w działania samorządu doktorantów. Uwierz mi, że to była przygoda życia. Z tymi ludźmi nie było rzeczy niemożliwych. Organizowaliśmy różne wydarzenia, walczyliśmy o prawa studentów. Finał WOŚP, Szlachetna Paczka czy Rocznica Strajków Studenckich? To dla nas pikuś, po prostu działaliśmy. Tam zrozumiałam, że moim powołaniem jest zaangażowanie społeczne. Dzięki tamtemu etapowi życia jestem tu, gdzie jestem i robię dużo fajnych rzeczy. W związku z powyższym pamiętaj, że możesz być bardzo użyteczny. Nie tylko Ty możesz skorzystać na tej relacji z Uczelnią, ale i ona może dużo zyskać dzięki Tobie i Twoim zdolnościom. Nie obawiaj się prosić o pomoc, słuchaj uważnie. Jednak najważniejsze, ciesz się tym pięknym czasem, wyciskaj z niego jak z cytryny to co najlepsze pod każdym względem, bo 5 lat mija jak „z bicza strzelił". Potem zacznie się prawdziwe życie, które może być pełne radości, pasji i sukcesów. Tego życzę Ci z całego serducha.

Twoja odrobinę starsza koleżanka Kasia

Czy wiesz, że na Politechnice Łódzkiej działa Rada Studentów z Niepełnosprawnością? Czekamy na Ciebie!

Zdjęcia z archiwum autorki oraz archiwum Rady Studentów z Niepełnosprawnością PŁ

Pomoc materialna dla studentów z niepełnosprawnościami studiujących na PŁ

16

Alicja Czyżniak

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

Zgodnie z regulaminem świadczeń dla studentów Politechniki Łódzkiej możesz ubiegać się m.in. o następujące świadczenia finansowe:

1. STYPENDIUM DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

Aby je otrzymać:

a) wygeneruj podanie na swoim indywidualnym koncie w WebDziekanat („Generator podań"),

b) dostarcz oryginał podpisanego wniosku o stypendium dla osób niepełnosprawnych do BON PŁ (budynek A30)

Możesz to zrobić :

osobiście

lub przesłać za pośrednictwem Poczty Polskiej na adres:
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ, ul. Żeromskiego 116, 90-924 Łódź.

W terminie:

- studenci I roku (studia **od października 2023 r.) – od 1 do 31 października 2023** r.
- pozostali studenci – **od 1 czerwca 2023 r. do 31 października 2023 r.**

Kopie dokumentów potwierdzających Twoją niepełnosprawność przechowywane są w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej.

Wysokość stypendium zależy od stopnia niepełnosprawności studenta i wynosi odpowiednio:

- **znaczny** stopień niepełnosprawności – **900 zł** miesięcznie,
- **umiarkowany** stopień niepełnosprawności – **750** zł miesięcznie,
- **lekki** stopień niepełnosprawności – **600** zł miesięcznie.

Stypendium wypłacane jest w formie przelewu na Twój rachunek bankowy podany za pośrednictwem WebDziekanatu.

Świadczenie jest wypłacane od października lub miesiąca, w którym wpłynął wniosek, 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 utrzymany zostanie status studenta oraz orzeczenie o stopniu niepełnosprawności będzie miało aktualną datę ważności.

Ważne! Na podstawie Ustawy z dnia 9 marca 2023 r. o zmianie ustawy o ochronie konkurencji i konsumentów oraz niektórych innych ustaw. Dz.U. 2023 poz. 852

Art. 23., orzeczenie o niepełnosprawności albo orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, o którym mowa w art. 15h, którego **okres ważności**:

1) upłynąłby **do dnia 31 grudnia 2020 r**. – zachowuje **ważność do dnia 31 grudnia 2023 r.,**

2) upłynąłby w okresie **od dnia 1 stycznia 2021 r. do dnia 31 grudnia 2021 r.** – zachowuje **ważność do dnia 31 marca 2024 r.,**

3) upłynąłby w okresie **od dnia 1 stycznia 2022 r. do dnia poprzedzającego dzień wejścia w życie niniejszego przepisu (wchodzi w życie z dniem 6 sierpnia 2023 r.)** – zachowuje **ważność do dnia 30 września 2024 r.**

– jednak nie dłużej niż do dnia wydania nowego ostatecznego orzeczenia o niepełnosprawności albo orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.

Pamiętaj aby dostarczyć do BONu PŁ aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności.

Jeśli studiujesz na kilku kierunkach studiów **możesz otrzymać stypendium tylko na jednym** wskazanym przez siebie **kierunku**.

! Stypendium przysługuje na studiach pierwszego i drugiego stopnia, jednak **nie dłużej niż przez 12 semestrów**, bez względu na to, czy je pobierasz.

W ramach tego okresu świadczenia przysługują na studiach:

a) pierwszego stopnia – nie dłużej niż przez **9 semestrów**,
b) drugiego stopnia – nie dłużej niż przez **7 semestrów**;

Pamiętaj, że do tego okresu wliczają się wszystkie rozpoczęte semestry studiów, w tym semestry, podczas których korzystasz z urlopów.

W przypadku **gdy Twoja niepełnosprawność powstała w trakcie studiów** lub po uzyskaniu tytułu zawodowego, stypendium przysługuje przez dodatkowy okres 12 semestrów.

Jeżeli w trakcie roku akademickiego skończy się ważność Twojego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, 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.

Stypendium dla osób niepełnosprawnych nie przysługuje, jeśli posiadasz tytuł zawodowy magistra, inżyniera lub licencjata i ponownie rozpoczynasz ten sam stopień studiów.

Ważne: Jeśli pobierasz stypendium dla osób niepełnosprawnych, możesz też ubiegać się o inne stypendia lub zapomogę na PŁ.

2. ZAPOMOGA – gdy znajdziesz się przejściowo w trudnej sytuacji.

Podanie o zapomogę należy udokumentować oraz dokładnie opisać zaistniałą sytuację. Jeśli ponieśliście koszty związane ze zdarzeniem losowym, należy dołączyć imienne faktury.

Wysokość zapomogi: **od 100 zł do 4000 zł.**

W przypadkach, o których mowa w ust. 8 rozdz. 5 Regulaminu świadczeń dla studentów Politechniki Łódzkiej maksymalna wysokość zapomogi wynosi odpowiednio:

a) z tytułu śmieci członka rodziny studenta/doktoranta – 4000 zł;
b) z tytułu urodzenia dziecka przez studentkę/doktorantkę lub narodzin dziecka, którego ojcem jest student/doktorant – 3000 zł.

Każde zdarzenie rozpatrywane jest indywidualnie, a wysokość zapomogi uzależniona jest od wskazanych we wniosku poniesionych oraz potwierdzonych kosztów.

! Pamiętajcie, że o zapomogę możecie ubiegać się w terminie **nie dłuższym niż 6 miesięcy od wystąpienia zdarzenia** uzasadniającego przyznanie zapomogi**.**

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

Osobiście w Sekcji Obsługi Świadczeń PŁ (SOŚ) w wyznaczonych godzinach;

Za pośrednictwem Poczty Polskiej w formie przesyłki zawierającej oryginały podpisanego wniosku z załącznikami kierowanej na adres: Sekcja Obsługi Świadczeń PŁ, ul. Żeromskiego 116, 90-924 Łódź;

Na elektroniczną skrzynkę podawczą Politechniki Łódzkiej na platformie ePUAP: /PolitLodz/SkrytkaESP w formie 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

Fot. Adobe Stock

oraz skany lub zdjęcia wszystkich wymaganych dokumentów (zaświadczeń, oświadczeń itp.). Wniosek trafia do SOŚ.

3. STYPENDIUM SOCJALNE

Wszyscy studenci/doktoranci PŁ mogą wnioskować o przyznanie stypendium socjalnego, jeśli znajdują się w trudnej sytuacji materialnej, jeśli udokumentowany miesięczny dochód na 1 osobę w rodzinie w 2022 r. nie przekroczył 1294,40 zł netto.

Wysokość stypendium socjalnego stanowi różnica kwoty 1294,40 zł netto i wysokości miesięcznego dochodu netto na jedną osobę w rodzinie studenta/doktoranta w 2022 r., powiększona o stałą kwotę 600 zł i wynosi:

- maksymalnie – **1894 zł** miesięcznie,
- minimalnie – **600 zł** miesięcznie.

W szczególnie uzasadnionych i udokumentowanych przypadkach student/doktorant może otrzymać stypendium socjalne w zwiększonej wysokości. Kwota podwyższenia stypendium socjalnego to maksymalnie 500 zł miesięcznie.

W terminie:

- studenci I roku (studia **od października 2023 r.) – od 1 do 31 października 2023 r.**
- studenci/doktoranci pozostałych lat studiów **– złożenie wniosku do 31 października uprawnia do otrzymania stypendium od października);**

Sposób składania wniosków – jak w przypadku zapomogi oraz dodatkowo:

wrzucenie wniosku do skrzynek podawczych – „wrzutni" – budynek A33, klatka E. Potwierdzenie złożenia wniosku zostanie przesłane za pośrednictwem uczelnianej poczty elektronicznej w pierwszym dniu pracującym, następującym po dniu zamieszczenia wniosku z skrzynce.

4. STYPENDIUM REKTORA

Stypendium Rektora możecie otrzymać, jeśli uzyskujecie wyróżnienie w nauce, posiadacie 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 minimum 2 roku studiów I stopnia oraz studentów wszystkich lat studiów II stopnia** wynosi:
  - **podstawowe – 900 zł** miesięcznie.

  Minimalna liczba punktów rankingowych upoważaniająca do otrzymania stypendium podstawowego to 75.
  - **zwiększenie – 500 zł** miesięcznie.

  Minimalna liczba punktów rankingowych upoważaniająca do otrzymania zwiększenia stypendium to 150.

- Wysokość stypendium Rektora dla studentów **1 roku studiów I stopnia –** laureatów olimpiad międzynarodowych albo laureatów lub finalistów olimpiady stopnia centralnego, o których mowa w przepisach o systemie oświaty olimpiad wynosi:
  - **1400 zł** miesięcznie – jeżeli profil olimpiady jest zgodny z dziedziną nauk ścisłych i przyrodniczych lub dziedziną nauk technicznych i inżynieryjnych a w przypadku kierunków studiów prowadzonych na Wydziale Zarządzania i Inżynierii Produkcji i kierunków: Business and Technology, Business Studies oraz Gestion et Technologie prowadzonych w Centrum Kształcenia Międzynarodowego także z dziedziną nauk społecznych;
  - **900 zł** miesięcznie – jeżeli profil olimpiady jest inny niż wymienione w pkt. powyżej.
- Wysokość stypendium Rektora dla studentów 1 roku studiów I stopnia, medalistów co najmniej współzawodnictwa sportowego o tytuł Mistrza Polski w danym sporcie,

o którym mowa w przepisach o sporcie wynosi **900 zł** miesięcznie.

Wnioski należy składać do Sekcji Obsługi Świadczeń w terminie:

- studenci 1 semestru studiów I stopnia: **2 – 8 października 2023** r. (pierwsza wypłata w listopadzie z wyrównaniem za październik),
- studenci 1 semestru studiów II stopnia przyjęci na studia od semestru zimowego: **16 – 22 października 2023** r. (pierwsza wypłata w listopadzie z wyrównaniem za październik),
- studenci lat wyższych studiów I i II stopnia: **2 – 8 października 2023** r. (pierwsza wypłata w listopadzie z wyrównaniem za październik),

Ważne: Łączna miesięczna wysokość wypłacanych studentowi/doktorantowi stypendiów – socjalnego i Rektora dla studentów/doktorantów – nie może być wyższa niż **2739** zł. Jeśli przekroczysz tę kwotę, pomniejszeniu podlega ostatnie przyznane świadczenie.

Szczegóły – w regulaminie świadczeń dla studentów Politechniki Łódzkiej https://p.lodz.pl/studenci/wsparcie/stypendia/regulamin-swiadczen-dla-studentow-i-doktorantow

AKTYWNY SAMORZĄD MODUŁ II

Studenci / doktoranci, którzy posiadają orzeczenie o **znacznym lub umiarkowanym** stopniu niepełnosprawności 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. Pomoc ta jest realizowana poprzez dofinansowanie kosztów edukacji w szkole policealnej, kolegium lub w szkole wyższej (studia pierwszego i drugiego stopnia, jednolite studia magisterskie, studia podyplomowe lub doktoranckie prowadzone przez szkoły wyższe w systemie stacjonarnym / dziennym lub niestacjonarnym / wieczorowym / zaocznym lub eksternistycznym, w tym również za pośrednictwem Internetu).

Program realizowany jest przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS) oraz Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) i tam należy pobrać stosowne formularze i 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.

Wniosek możesz wypełnić także elektronicznie poprzez Portal informacyjny Systemu Obsługi Wsparcia (SOW) finansowanego ze środków PFRON.

Link do Portalu informacyjnego: https://portal-sow.pfron.org.pl/opencms/export/sites/pfron-sow/sow/

Dokumenty będą przyjmowane w terminach **od 01.09.2023 do 10.10.2023 r. (dla wniosków dotyczących roku akademickiego 2023/2024)**

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

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

W ramach modułu II kwota dofinansowania kosztów nauki, dotyczących semestru/półrocza objętego dofinansowaniem, wynosi do 1 650 zł w przypadku pobierania nauki w szkole wyższej, studiach podyplomowych lub doktoranckich.

Szczegóły na stronie PFRONu https://www.pfron.org.pl/aktualnosci/szczegoly-aktualnosci/news/aktywny-samorzad-w-2023-roku/

Dofinansowanie w ramach Modułu II nie przysługuje w trakcie przerwy w nauce (np. urlop dziekański, urlop zdrowotny).

Pamiętaj, kwota dofinansowania nie może być wyższa niż kwota przez Ciebie wnioskowana.

Zapraszamy do BON PŁ
nie tylko po stypendium. ☺

Fot. Adobe Stock

WYDZIAŁ
EKONOMICZNO-
-SOCJOLOGICZNY
Uniwersytet Łódzki

ZARZĄDZANIE DOSTĘPNOŚCIĄ W PRAKTYCE

STUDIA PODYPLOMOWE

ZAPRASZAMY

Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny oraz Centrum Studiów o Niepełnosprawności i Dostępności UŁ zapraszają na nowootwarte studia podyplomowe z tematyki dostępności. Dzięki nim uzyskasz pożądane kwalifikacje, praktyczną wiedzę i dostęp do najnowszych rozwiązań w zakresie dostępności dla osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami.

WIEDZA EKSPERCKA

Prowadzący to eksperci z wieloletnim doświadczeniem, specjalizujący się w różnych obszarach dostępności, w tym osoby z niepełnosprawnościami.

PRAKTYKA

Studia zapewniają 190 godzin zajęć praktycznych, opierających na case studies, warsztatach i rozwiązywaniu rzeczywistych problemów.

NARZĘDZIA

W czasie studiów uzyskasz dostęp do autorskich narzędzi i nauczysz się przeprowadzać audyty dostępności instytucji.

KONTAKT:

URSZULA.BUDZALEK@UNI.LODZ.PL

42 635 52 56

WWW.UNI.LODZ.PL/ZARZADZANIE-DOSTEPNOSCIA

PATRONAT: CENTRUM STUDIÓW O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I DOSTĘPNOŚCI UŁ

Wspieramy studentów ze szczególnymi potrzebami

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych
Politechnika Łódzka
ul. Żeromskiego 116, budynek A30; 90-543 Łódź
tel. (42) 631 38 87
email:bon@adm.p.lodz.pl; http://bon.p.lodz.pl

BON