

wiosna
2024

1/2024 (18)

w numerze:

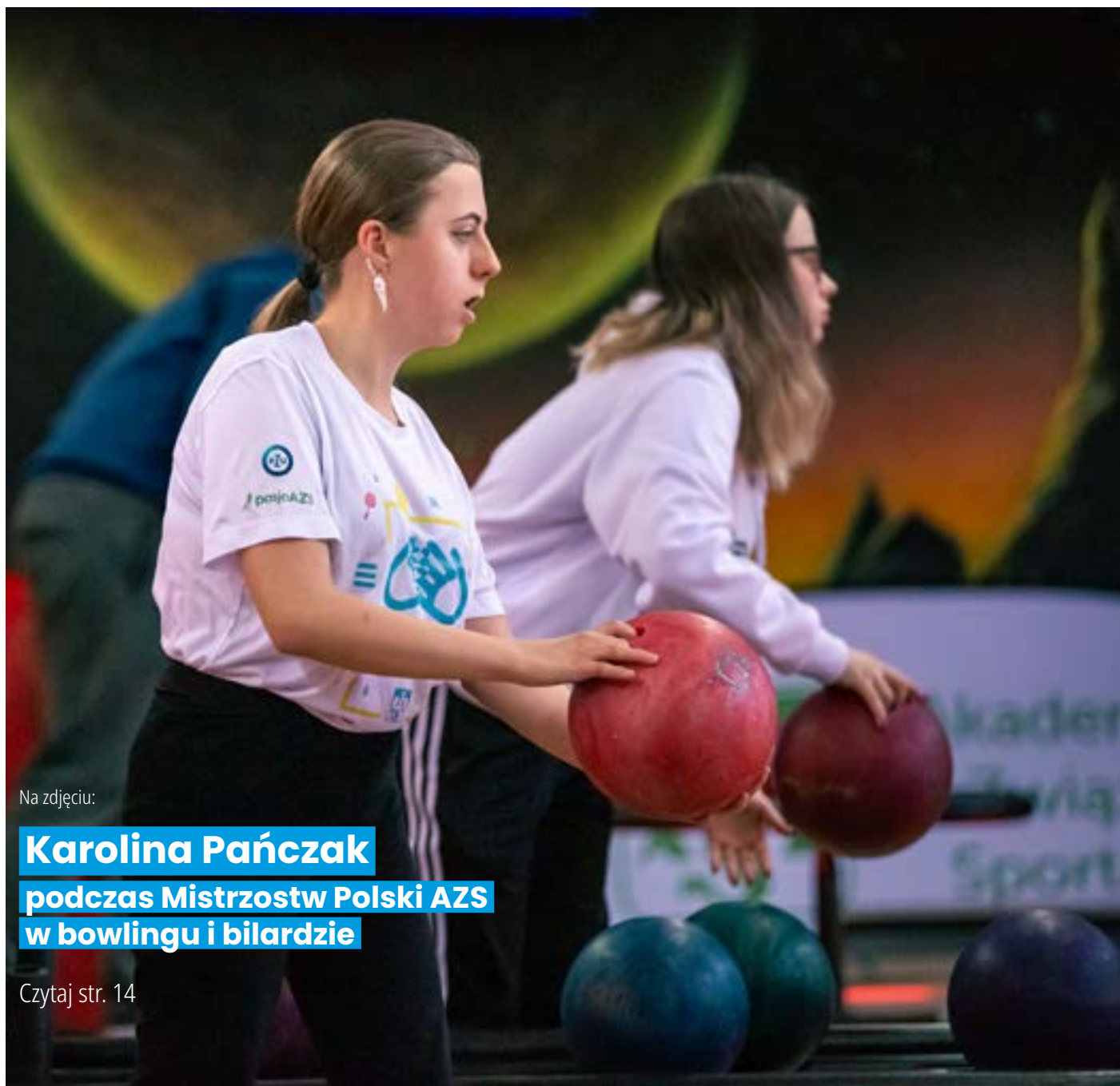
awatar Teddy wspiera uczniów
ze szczególnymi potrzebami;
surdogłottodydaktyka – trudne
słowo, które warto rozszyfrować;
sport, podróże i sztuka drogą
do integracji



B&N

aion

Akademicki Informator Osób z Niepełnosprawnościami



Na zdjęciu:

Karolina Pańczak
podczas Mistrzostw Polski AZS
w bowlingu i bilardzie

Czytaj str. 14

SPIS TREŚCI

U nas

- 1** **Poznaj swojego koordynatora / 3**
Anna Karczemska
- 2** **Awatar TEDDY – technologia wspierająca uczniów ze szczególnymi potrzebami / 5**
Grzegorz Granosik, Agata Granosik
- 3** **Student z niepełnosprawnością aktywny fizycznie / 11**
Teresa Biela-Jesionowska, Marcin Laśkiewicz
- 4** **Kolejne Mistrzostwa Polski AZS. Nowy Rok, nowe doświadczenia / 14**
Karolina Pańczak
- 5** **Co nowego w Radzie / 16**
Hubert Krokowicz

A co w kraju?

- 6** **Moja surdoglottodydaktyczna przygoda / 18**
Beata Gulati
- 7** **Mikroagresja wobec osób z niepełnosprawnościami w środowisku akademickim / 23**
Ewa Domagała-Zyśk
- 8** **Silny słabszy / 25**
Katarzyna Król
- 9** **Ile liter ma cisza? / 28**
Małgorzata Świt
- 10** **Arteterapia Drogą Do Twórczej Integracji – warsztaty dobrych spotkań / 32**
Małgorzata Dębowska

No to w drogę

- 11** **Erasmus w Osnabrück: wyzwanie, doświadczenie, przygoda / 35**
Julia Jabłońska
- 12** **Dołącz do milionów studentów, którzy skorzystali z programu Erasmus+! / 37**
Karolina Adamiak
- 13** **Pieszne wyprawy małe i duże / 41**
Jakub Świt



Akademicki Informator Osób z Niepełnosprawnościami

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. Zeromskiego 116 (budynek A30)

ZESPÓŁ REDAKCJI
redaktor naczelna
Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz
redaktor
Małgorzata Świt
sekretarz redakcji
Alicja Czyżniak
korekta redakcyjna
Julita Kuczkowska

WSPÓŁPRACA
K. Adamiak, T. Biela-Jesionowska,
M. Dębowska, E. Domagała-Zyśk,
G. Granosik, A. Granosik, B. Gulati,
J. Jabłońska, A. Karczemska, H. Krokowicz,
K. Król, M. Laśkiewicz, K. Pańczak, J. Świt

REDAKCJA TECHNICZNA
ScanSystem.pl Ewa Szelatyńska

SKŁAD I ŁAMANIE
ScanSystem.pl Ewa Szelatyńska

PROJEKT GRAFICZNY
Aleksandra Idzikowska

Zdjęcie na okładce
Fot. Wiktor Bubniak

Poznaj swojego koordynatora

Odc. 3

**Wywiad AION
z Anną Karczemską
Koordynatorem ds. studentów
ze szczególnymi potrzebami, adiunktem
oraz Pełnomocnikiem ds. równości
na Wydziale Mechanicznym**

Czym się Pani zajmuje na wydziale i na uczelni?

Dzień dobry! Z Politechniką Łódzką związana jestem od urodzenia. Tutaj pracowali moi Rodzice. Tutaj studiowałam fizykę techniczną. Na Politechnice Łódzkiej, w Instytucie Maszyn Przepływowych Wydziału Mechanicznego pracuję już dwudziesty czwarty rok. Jestem adiunktem w grupie pracowników badawczo-dydaktycznych i zajmuję się inżynierią materiałową oraz inżynierią biomedyczną. Prowadzę badania naukowe i bardzo to lubię. W ubiegłym roku zakończyłam dwa duże projekty dotyczące zastosowania nanodiamentów jako dodatków do materiałów dla inżynierii biomedycznej. W mojej pracy naukowej przez wiele lat badałam też meteoryty. W skrócie można powiedzieć, że lubię meteoryty i diamenty. □ Ważną częścią mojej pracy są zajęcia ze Studentami. Bardzo lubię prowadzić studenckie projekty i prace dyplomowe. Dzięki temu mogę mieć bliższe relacje z moimi Studentami. Lubię też projekty, w których biorą udział Studenci z różnych krajów.

W marcu 2023 roku zostałam też przewodniczącą Komisji Zakładowej Solidarności na Politechnice Łódzkiej. Pełnię również rolę wydziałowego pełnomocnika ds. równości. Te wszystkie funkcje łączę w sobie, chciałabym przede wszystkim służyć drugiemu człowiekowi. Pewnie nie zawsze mi się to udaje, ale próbuję...

***Od jak dawna jest Pani Koordynatorem studenckim?
Jak to się stało, że to właśnie Pani?***



W Muzeum Historii Naturalnej w Wiedniu

Wydziałowym Koordynatorem jestem od października 2020 roku. Otrzymałam wtedy od Pana Dziekana propozycję, którą uznałam za dowód zaufania i wyróżnienie. Dlaczego zostałam wybrana? Należałoby zapytać Pana Dziekana... W każdym razie nie miałam wątpliwości, że należy podjąć się tej roli...



Na czym polegają Pani zadania?

Jestem dostępna dla Studentów (chciałabym tu podkreślić, że wszystkich Studentów!) jako osoba, do której się mogą zwrócić, gdy potrzebują różnego rodzaju pomocy.

Czy spotkała Pani na swojej drodze jakieś szczególne wyzwania?

Dla mnie wciąż największym wyzwaniem jest to, że mało osób wie o tym, czym się zajmuje BON oraz Koordynatorzy. Jeśli nawet Studenci i Pracownicy PŁ wiedzą, że istnieje na naszej Uczelni Biuro Osób Niepełnosprawnych, to często jedynie w sposób stereotypowy widzą nasze działania.

Czy bycie Koordynatorem studenckim jest satysfakcjonujące? Co udało się Pani zrobić?

Lubię działać w relacji z innymi ludźmi, razem z innymi i dla innych. Widzę w tym sens. Co udało mi się zrobić? Moim zdaniem, ciągle niestety zbyt mało. Zadowolona jestem natomiast z tego, że od wielu lat problemy Studentów z niepełnosprawnością wprowadzam do tematyki projektów studenckich, które prowadzę. Dzięki temu Studenci starają się lepiej zrozumieć te problemy i je rozwiązać, np. poprzez projektowanie konkretnych usprawnień technicznych dla osób z niepełnosprawnościami. Dzięki temu również bardzo wielu Studentów i Wykładowców dowiaduje się, czym zajmuje się BON, że można tam na przykład pójść i porozmawiać z psychologiem! Studenci czasem przeżywają naprawdę trudne sytuacje. Wielu ma na przykład depresję. Trzeba o tym mówić w przestrzeni akademickiej. Choroby psychiczne młodych ludzi to poważny problem naszych czasów. W BONie można znaleźć również wsparcie w problemach psychicznych!

Czy Koordynatorzy się nawzajem wspierają?

Sądzę, że wciąż za mało. Moglibyśmy częściej się spotykać, co by pozwoliło być ze sobą w bliższych relacjach i dzięki temu sprawniej działać na naszej Uczelni.

Jakie ma Pani jeszcze plany jako Koordynator?

Chciałabym w większym stopniu działać w zakresie edukacji i świadomości społecznej na temat kwestii związanych z niepełnosprawnością i ze zróżnicowanymi szczególnymi potrzebami Studentów na wydziale i na uczelni. Chciałabym, żeby wszyscy Studenci na moim wydziale wiedzieli, że mogą się do mnie zwrócić z różnymi problemami.

Czy jakieś wydarzenia lub sytuacje w pracy Koordynatora szczególnie zapadły Pani w pamięć?

Przychodzi mi na myśl pandemia. To było traumatyczne doświadczenie oddalenia się od siebie nawzajem, to sytuacja zajęć zdalnych, bardzo trudna dla psychiki wielu Osób, Studentów i Wykładowców. Bardzo starałam się wtedy wspierać moich Studentów.

Czy coś się zmieniło dla Pani osobiście – w życiu, w postrzeganiu siebie i świata – odkąd zaangażowała się Pani w pracę ze Studentami z niepełnosprawnością?

Oczywiście! Uczę się większej otwartości na drugiego człowieka.

Co pozwala Pani zrelaksować się po pracy na uczelni? Co lubi Pani robić w wolnym czasie?

W czasie wakacji bardzo lubię pływać i nurkować. W wodzie czuję się stuprocentowo szczęśliwa! Kocham też góry i w ogóle przyrodę. Lubię podróże, starożytne ruiny, stare kościoły, muzea, sztukę... W czasie roku akademickiego lubię spędzać wolny czas z rodziną i przyjaciółmi, uwielbiam mieć wokół siebie dużo książek, niestety nie nadążam z ich czytaniem. Staram się, w każdym razie, codziennie czytać i medytować Biblię. To jest najwspanialsza Księga.



Awatar TEDDY – technologia wspierająca uczniów ze szczególnymi potrzebami



Grzegorz Granosik
Zastępca dyrektora Instytutu Automatyki
Politechniki Łódzkiej



Agata Granosik
Studentka Wydziału Fizyki Technicznej i Matematyki Stosowanej
Politechniki Łódzkiej

2

Ready Teddy Go! To projekt realizowany od listopada 2021 do końca roku 2023 w ramach programu Erasmus+ partnerstwa współpracy w sektorze edukacji szkolnej. Politechnika Łódzka była liderem konsorcjum 7 organizacji z 6 krajów europejskich, zaś tytułowy awatar TEDDY to efekt pracy kilkorga studentów i pracowników naszej Uczelni.

Projekt koncentrował się na **uczniach ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi**, których często wyklucza się z tradycyjnych klas szkolnych i kieruje do klas specjalnych w obrębie tej samej lub innej placówki. Dorastając, niejednokrotnie spotykają się oni z dyskryminacją. Osoby te mają większe trudności w nawiązywaniu przyjaźni, zaś w przyszłym życiu zawodowym mniejsze możliwości rozwoju. Statystyki pokazują, że wskaźnik przedwczesnego kończenia nauki jest wyższy w przypadku uczniów z niepełnosprawnościami ze względu na bariery (architektoniczne, prawne, związane z postawami), które utrudniają dostęp do edukacji, zwłaszcza w przypadku uczniów potrzebujących wsparcia specjalistycznego. Z najnowszych danych dostępnych na poziomie Unii Europejskiej wynika, że

20,3% osób z niepełnosprawnościami przedwcześnie kończyło kształcenie w porównaniu z 10,8% osób bez niepełnosprawności. Ponadto, tylko 30,9% osób z niepełnosprawnościami podjęło studia wyższe. Aby przeciwdziałać dyskryminacji i wykluczeniu społecznemu, jako główne założenia projektu przyjęliśmy rozwijanie kluczowych kompetencji uczniów: **społecznych, obywatelskich i cyfrowych** oraz poszerzanie wiedzy nauczycieli i rodziców poprzez zastosowanie innowacyjnego podejścia.

W tym celu stworzyliśmy awatar TEDDY i całą aplikację webową, które odpowiadają na zdiagnozowane potrzeby edukacyjne uczniów ze szczególnymi potrzebami, a także opracowaliśmy liczne materiały edukacyjne dla ich opiekunów. Awatar pomoże w rozwoju umiejętności i wzmocnieniu mocnych stron uczniów, a kurs i e-kompendium wspomogą nauczycieli i rodziców w procesie nauczania i terapii.

E-platforma – umieszczona pod adresem <https://readyteddygo.eu/pl/platform> przygotowana we wszystkich językach krajów partnerskich oraz w języku angielskim – umożliwia łatwy dostęp do wypracowanych

w czasie trwania projektu materiałów, narzędzi i metodologii nauczania, czyli do:

- e-kompendium,
- kursu szkoleniowego online,
- awatara TEDDY.

Zanim zajmiemy się technologiami stojącymi za aplikacją webową stworzoną na PŁ, spójrzmy na materiały edukacyjne. E-kompendium stanowi zwięzły opis istniejących już **rozwiązań i praktyk stosowanych w krajach partnerskich**, które mają na celu podniesienie istotnych kompetencji uczniów ze spektrum autyzmu oraz niepełnosprawnością intelektualną. Co więcej, zawiera ono omówienie:

- różnorodnych **szczególnych potrzeb edukacyjnych** występujących w krajach partnerskich,
- **roli rodzica** w procesie nauczania i wskazówek, z których może skorzystać,
- **roli terapeuty** oraz kluczowych wyzwań i wybranych rozwiązań.

Główną grupą docelową e-kompendium są pedagodzy/nauczyciele szkół specjalnych, ale także inni specjaliści/praktycy/ wolontariusze opiekujący się dziećmi m.in. z niepełnosprawnością intelektualną oraz przedstawiciele organizacji pozarządowych czy ośrodków kształcenia specjalnego.

Zakładane efekty e-kompendium są następujące:

- Pedagodzy specjaliści poszerzą swoją wiedzę i umiejętności praktyczne, wprowadzą proponowane rozwiązania do swojej codziennej praktyki. Poprawią w istocie relację nauczyciel-uczeń, dzięki wykorzystaniu zebranych praktyk i przykładów.

- Rodzice odnajdą odpowiedzi na pewne nurtujące ich pytania. Odpowiedzi te pomogą im rozwijać umiejętności społeczne swoich dzieci również w warunkach domowych. Opiekunowie poznają wybrane strategie rozwiązywania problemów lub otrzymają wsparcie ze względu na trudności, jakie napotykają w stosowaniu określonego podejścia. Rodzice uświadomią sobie, że pewne cechy ich dziecka mogą wymagać specjalistycznych umiejętności poza ogólną wiedzą, postawami i praktykami niezbędnymi dla samych rodziców.

Kurs online „Jak radzić sobie z rozwojem społecznym, komunikacją i interakcją uczniów ze niepełnosprawnych” to swoisty przewodnik dla nauczycieli, terapeutów, pracowników społecznych, rodziców i edukatorów.

Celem kursu jest przedstawienie rozwiązań, najlepszych praktyk, produktów, narzędzi, zabawek, itp., które wzmacniają komunikację społeczną oraz interakcję uczniów ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi, jak również korespondują z potrzebami i wyzwaniami występującymi wśród nauczycieli i rodziców takich uczniów. Kurs składa się z 4 modułów, z których można

skorzystać w dowolnej kolejności przez wygodne narzędzie online lub pobrać je jako dokument pdf. Są to:

1. Alternatywne systemy komunikacji wspomagającej
2. Narzędzia i zasoby do rozwijania kompetencji i umiejętności społecznych
3. Porady i wyzwania związane z integracją dzieci ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi w szkołach ogólnodostępnych
4. Rola rodziców w rozwoju umiejętności społecznych.

Systemy Komunikacji Obrazkowej. PECS.

Każdy z modułów kończy się quizem pozwalającym na autoewaluację, a także po uzyskaniu odpowiedniego procenta dobrych odpowiedzi, umożliwia otrzymanie certyfikatu.

Awatar TEDDY to innowacyjne narzędzie cyfrowe stworzone w projekcie Ready Teddy Go, którego celem jest rozwój kompetencji społecznych, obywatelskich i cyfrowych uczniów ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi w wieku 9-14 lat. Odpowiednia Instrukcja Użytkownika oraz Przewodnik Multimedialny przedstawiają od A do Z funkcjonalności i możliwości wykorzystania aplikacji w praktyce edukacyjnej. Zaczniemy jednak od krótkiego omówienia technologii i całej pracy, jaka doprowadziła do powstania tego innowacyjnego produktu.

Awatar to najczęściej **graficzna, cyfrowa postać, pod jaką występuje w świecie wirtualnym użytkownik - wirtualny wizerunek**. Jest on wytworem charakterystycznym przede wszystkim dla gier komputerowych, forów oraz mediów społecznościowych, a także dla innych form nowoczesnej komunikacji internetowej.

Proces tworzenia postaci wirtualnej może się różnić w zależności od używanych technologii oraz od celu i sposobu wykorzystania takiej postaci. Inaczej wygląda tworzenie postaci wykorzystywanych w reklamach, filmach, inaczej w grach i interaktywnych aplikacjach. W grze animacje muszą wyglądać dobrze z każdej strony, bo nie wiadomo, z której będą oglądane przez użytkownika. Przy filmach nie ma tego problemu. Jedyne widoczne obszary postaci to ten widziany przez kamerę, którą sami ustawiamy. Na każdym etapie projektu wykorzystywaliśmy bezpośredni lub pośredni kontakt z interesariuszami – grupami edukatorów dzieci z niepełnosprawnościami – aby na jak najwcześniejszym etapie wyeliminować błędy, konflikty i zrealizować potrzeby użytkowników.

Nasz awatar TEDDY, czyli miś, został stworzony tak, by można było go wykorzystać w filmach i animacjach oraz w grze. Wybraliśmy postać misia jako ogólnie przyjazną i dobrze kojarzącą się dzieciom. Ważna też była humanoidalna forma, która pomaga w odwzorowaniu ludzkich zachowań.

Stworzenie awatara i sterowanie nim jest dość skomplikowane i czasochłonne. Jednak istnieją narzędzia programowe wspomagające proces modelowania i animacji. My wykorzystaliśmy do tego celu program Blender [1]. Pierwszy etap prac – realizowany przez mgr inż. Małgorzatę Rogowską absolwentkę PŁ na kierunku Informatyka Stosowana – skupił się na stworzeniu modelu będącego ciągłą powierzchnią przypominającą pluszowego misia, gdzie jedynymi oddzielnymi obiektami były oczy, zęby i język. Później stworzono detale twarzy niezbędne do uzyskania mimiki. Obejmują one usta, zęby, język, nos, oczy, brwi i uszy. Dodatkowo miś otrzymał ogonek i 5 palców u rąk. Ze względu na antropomorficzny wygląd misia, zdecydowano się użyć narzędzia Rigify do stworzenia szkieletu składającego się z kości i stawów do ich kontrolowania. Po dostosowaniu ludzkiego szkieletu i siatek postaci, ostatnim etapem przed rozpoczęciem pracy nad animacją, było opracowanie map wag dla każdej kości [2]. Całość prac pierwszego etapu pokazano schematycznie na Rys. 1.

Ciekawym zagadnieniem, jakie badała mgr Rogowska, była czytelność pokazywania ludzkich emocji przez postać animowaną – rozpoznawanie większości emocji było zadowalające (ponad 90% poprawność), co wykazały testy przeprowadzone na grupie 72 respondentów. Można było zauważyć, że ujęcia emocji z profilu sprawiły większą trudność do rozpoznania niż widok z przodu, przy czym emocja była wyrażana tylko mimiką twarzy [2]. Co więcej, niektóre z emocji były mylone (strach najczęściej mylony był z zaskoczeniem) lub rozpoznawane z dużo mniejszą pewnością (jak wstręt i pogarda osiągające między 60% a 70% poprawności). To pokazało jak ważna jest animacja całej postaci także w przypadku wyrażania emocji.

Stworzona postać musi mieć oczywiście otoczenie, w którym istnieje – tak jak ludzie żyją na ziemi, w domach, tak wirtualne postaci mają swoje wirtualne światy. W takiej przestrzeni można wyróżnić elementy, które wchodzi z postacią w interakcje oraz te nieruchome. W naszej aplikacji zdecydowaliśmy się na stworzenie trzech przestrzeni: pokój, kuchnia i park.



Rys. 1. Tworzenie awatara TEDDY

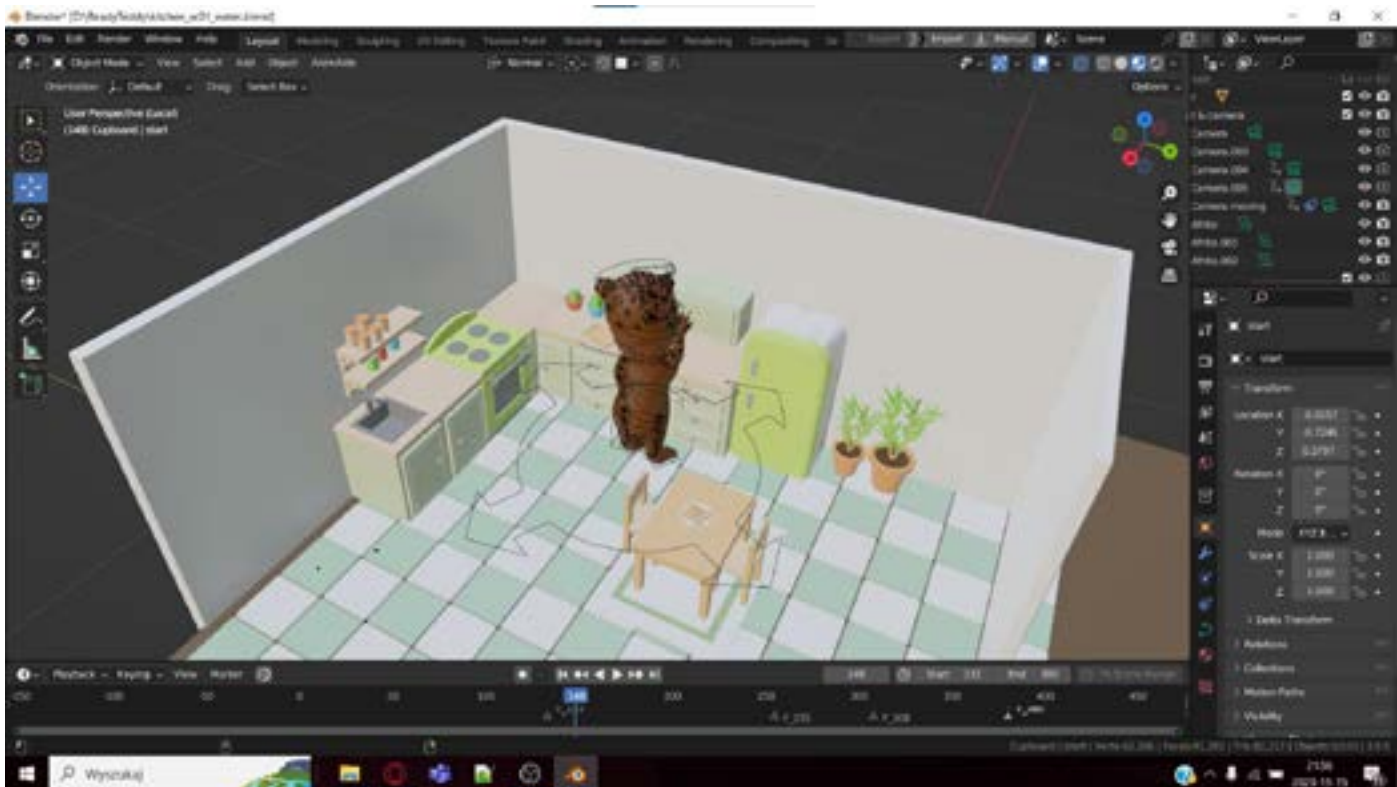


Awatar TEDDY ma pokazywać i uczyć, jak dzieci zachowują się w tych miejscach, jakie czynności wykonują lub w jakie interakcje mogą lub powinny wchodzić z rzeczami codziennego użytku.

Na czym polega tworzenie animacji?

Tworzenie animacji polega na obrocie lub zmianie położenia obiektu w czasie. Przy animacji postaci przesuwane i obracane są części postaci, na przykład dłoń lub głowa. W przypadku naszej aplikacji, której celem jest wspomaganie dzieci ze specjalnymi potrzebami, szczególnie ważne jest pokazywanie gestów w sposób jasny i czytelny, np. w animacjach liczenia na palcach ważne jest, żeby palce pokazujące liczbę były dobrze widoczne na kontrastowym tle. Pewne ruchy mogą być nawet czasem przesadzone (przerysowane), żeby komunikat niewerbalny był łatwy do zrozumienia. Tu warto wspomnieć, że nasze animacje nie mają dźwięków, przez co tym bardziej ważna jest gestykulacja i mimika.

Ręczna animacja, którą wykorzystujemy w tym projekcie jest procesem czasochłonnym, ale dzięki pełnej kontroli wszystkich ruchów umożliwia dostosowanie modelu i ruchów do potrzeb końcowego odbiorcy. W aplikacji webowej wykorzystujemy filmy z animacjami TEDDYego. Skomplikowany i czasochłorny proces tworzenia kolejnych animacji spowodował, że w aplikacji mamy skończoną liczbę scenariuszy i filmów. Każdy, kto chciałby stworzyć animacje do naszego projektu, potrzebowałby posiadać dostęp do modelu z całym szkieletem oraz umiejętności obsługi programu Blender w celu tworzenia takich animacji.



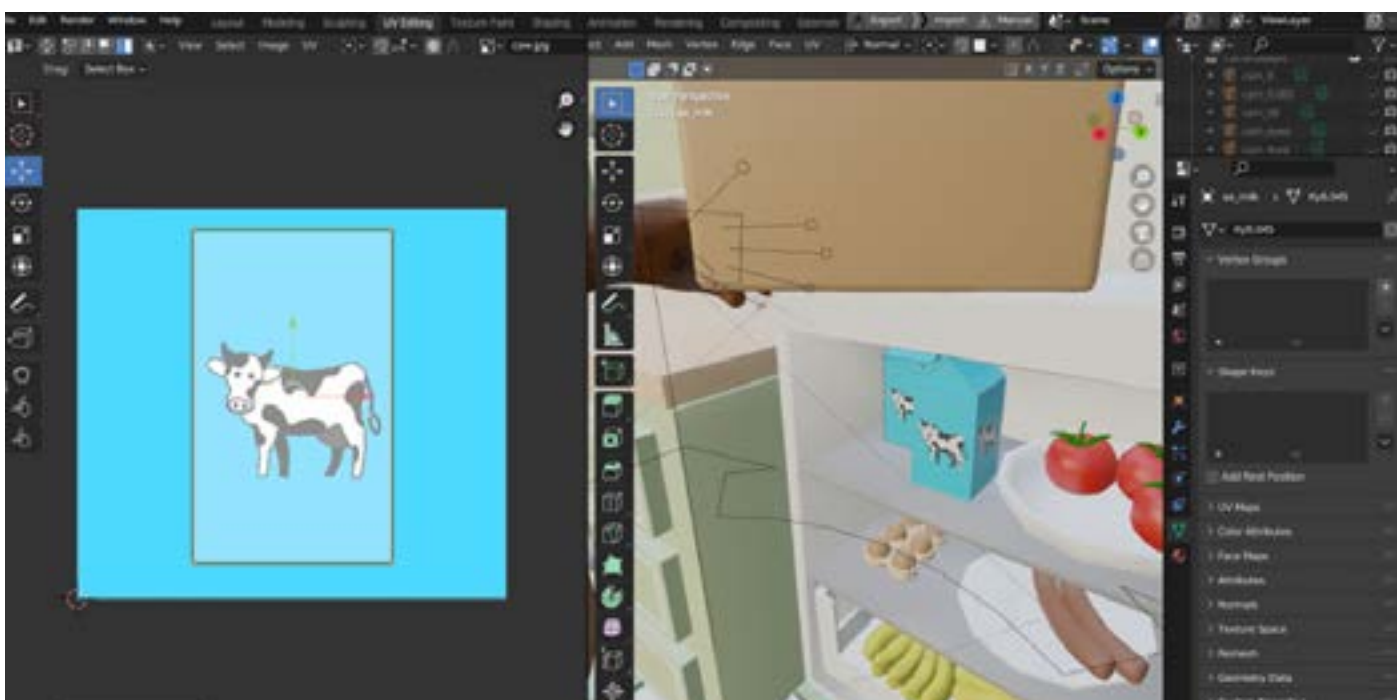
Rys. 2. Widok programu Blender podczas tworzenia animacji awatara TEDDY

Dlatego w aktualnej postaci aplikacja nie umożliwia samodzielnego tworzenia animacji przez końcowych użytkowników – choć jesteśmy otwarci na dalszy rozwój projektu w kierunku zastosowań komercyjnych.

Animacje zachowań TEDDYego w poszczególnych przestrzeniach wymagają, oprócz animacji postaci, także animacji przedmiotów, z którymi miś wchodzi w interakcję. Wymaga to wykorzystania kolejnych

narzędzi w programie Blender oraz rozplanowania całej animacji w czasie, patrz Rys. 2.

Wszystkie stworzone animacje były przedmiotem testów realizowanych przez ekspertów z organizacji partnerskich projektu oraz użytkowników końcowych w organizacjach stowarzyszonych. Ważny był także aspekt kulturowy – pamiętajmy, że projekt był realizowany w 6 krajach, w których poziom opieki nad



Rys. 3. Widok programu Blender podczas modyfikacji graficznych

osobami z niepełnosprawnościami oraz integracji społecznej jest różny. Czasami konieczne były zmiany koloru lub tekstury dla zapewnienia odpowiedniej widoczności i rozpoznawalności obiektów, zwłaszcza dla dzieci z słabiej widzących – wówczas wprowadziliśmy odpowiednie modyfikacje, np. dodając obrazek krowy na kartonie z mlekiem, co było wystarczająco czytelne i uniwersalne (Rys. 3).

Aplikacja webowa

Awatar TEDDY to aplikacja internetowa, dostępna w 7 językach, przez dowolną przeglądarkę. Oferuje kilka bibliotek z animacjami TEDDYego, pokazujących odpowiednio dobrane aktywności. Filmy są wybierane przez nauczyciela i układane w odpowiedniej kolejności, zgodnie ze scenariuszem (własnym lub inspirowanym przez przykłady opisane w Przewodniku Multimedialnym). Mogą być odtwarzane pojedynczo lub w serii. W dowolnym momencie można użyć dodatkowych filmów wzmacniających. Filmy wybiera się za pomocą przycisków. Wygląd awatara TEDDY jest uproszczony, choć realistyczny. Zachęca uczniów do interakcji. W ten sposób uczniowie ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi chętniej nabywają i rozwijają podstawowe umiejętności lub kompetencje. Ponadto, różne scenariusze przygotowane przez konsorcjum są osadzone w określonych kontekstach w celu efektywnego nabywania i utrwalania umiejętności i kompetencji uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Aplikacja składa się z 6 głównych obszarów, jak pokazano na poniższym rysunku:

Odtwarzacz wideo (Video player) – obszar, w którym odtwarzany jest bieżący film;

Menu odtwarzania (Play menu) – zawierające przyciski odtwarzania do sterowania filmami w kolejce;

Menu główne (Main menu) – menu rozwijane zawierające kilka zestawów bibliotek wideo;

Menu podrzędne (Submenu) – zbiór różnych przycisków w zależności od wybranej biblioteki wideo;

Kolejka filmów (Queue) – lista filmów wybranych z różnych bibliotek;

Informacja zwrotna (Feedback) – dwa przyciski z natychmiast odtwarzanymi filmami wideo do wyświetlania potwierdzenia (z kciukiem w górę) i do wyświetlania zaprzeczenia (z misiem odwracającym głowę).

Funkcje awatara TEDDY (biblioteki animacji)

Edukator może wybrać filmy z kilku bibliotek dostępnych w menu głównym:

Twarz – TEDDY pokazuje części twarzy,

Ciało – TEDDY pokazuje części ciała,

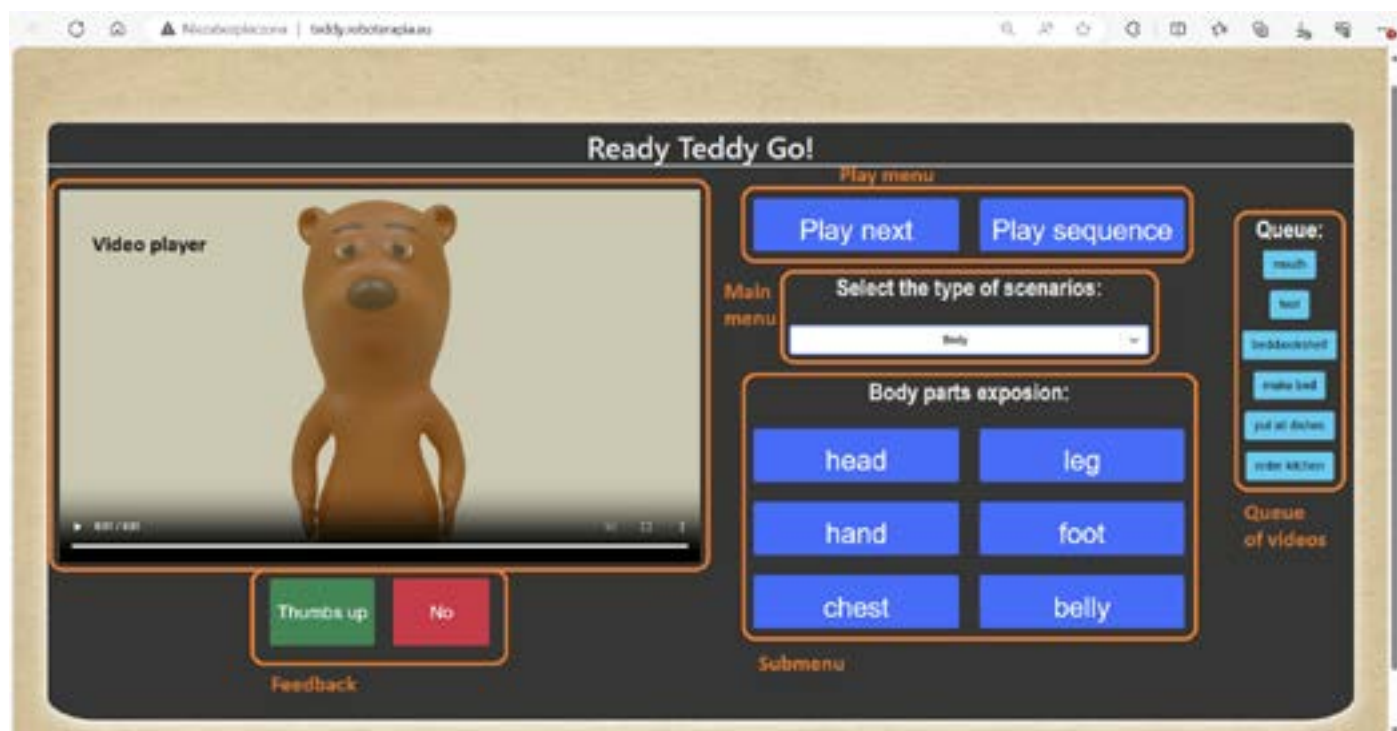
Liczenie – TEDDY pokazuje liczby i operatory matematyczne,

Pokój – TEDDY wykonuje podstawowe czynności wewnątrz pokoju,

Wybieranie ubrań – TEDDY wybiera ubrania do założenia,

Budzenie się, ścielenie łóżka – pokazuje, jak TEDDY ścieli łóżko,

Wprowadzenie przyborów kuchennych – TEDDY uczy się jak używać przyborów kuchennych do jedzenia i picia,





Sortowanie przedmiotów – TEDDY uczy się jak zachowywać się w kuchni i co robić z produktami,

Przygotowanie śniadania – TEDDY pokazuje jak przygotować jedzenie na śniadanie,

Park – TEDDY bawi się w parku.

W dowolnym momencie można wywołać filmy z informacją wzmacniającą naciskając odpowiedni przycisk w obszarze Feedback – bieżący film zostanie zatrzymany i odtworzony zostanie wybrany film, a następnie kolejka będzie kontynuowana. W kolejce można łączyć filmy pochodzące z dowolnej biblioteki tworząc scenariusz szkolenia.

Przygotowaliśmy 8 scenariuszy edukacyjnych, w których awatar TEDDY może być wykorzystywany do poprawy umiejętności społecznych i cyfrowych, komunikacji, pewności siebie, uczenia się itp. Plany lekcji wykorzystują scenariusze realizowane w pokoju, kuchni i parku, jako podstawę lekcji. Nauczyciele lub terapeuci mogą wykorzystać te plany lekcji jako punkt wyjścia do tworzenia własnych scenariuszy. Możliwości są nieograniczone!

Plany lekcji:

- 1: Czas gry – po kolei
- 2: Czas na zabawę – prośba o pomoc
- 3: Ścielenie łóżka
- 4: Wybór ubrań
- 5: Pakowanie plecaka
- 6: Śniadanie z TEDDY
- 7: Poznaj swoje ciało
- 8: Cyfry i rachunki

Dzielenie się zabawkami to umiejętność, która odgrywa ważną rolę w relacjach społecznych. Często dzieci w spektrum autyzmu zmagają się z koncepcją zmiany ról i dzielenia się zabawkami, co prowadzi do trudności podczas zabawy z rówieśnikami i przyjaciółmi. Dzieci w spektrum mają również trudności z umiejętnościami poznawczymi, takimi jak obliczenia, dlatego ważne jest, aby pomóc im rozwinąć odpowiednie kompetencje poznawcze. Minimalizuje

to ryzyko napotkania późniejszych problemów w roku szkolnym i zmniejsza ryzyko potencjalnego porzucenia szkoły. Jedno z ćwiczeń ma na celu nabycie przez uczniów umiejętności numerycznych związanych z dodawaniem i odejmowaniem. Znajdziesz tu odpowiednie filmy wideo wspierające te scenariusze.

Podsumowując, istnieje rosnące zapotrzebowanie na nauczycieli dzieci ze szczególnymi potrzebami, którzy mogą zapewnić skuteczne poradnictwo uczniom z niepełnosprawnościami w środowisku włączającym. Co za tym idzie, oczywista staje się potrzeba wyposażenia nauczycieli w odpowiednie umiejętności, wiedzę i postawy.

W tym kontekście Przewodnik multimedialny jest skierowany do nauczycieli dzieci ze szczególnymi potrzebami i zawiera przydatne wskazówki i wytyczne dotyczące włączania awatara TEDDY do ich praktyk, a także zbiór rzeczywistych scenariuszy, w których awatar TEDDY może zostać wykorzystany do promowania umiejętności społecznych dzieci ze szczególnymi potrzebami.

W razie dodatkowych pytań, można skorzystać z forum na e-platformie lub skontaktować się z nami bezpośrednio pod adresem <https://readyteddygo.eu/en/contact>.

Strona projektu: www.readyteddygo.eu/pl

Facebook: www.facebook.com/ReadyTeddyGoProject

Partnerzy: Instytut Re-Integracji Społecznej, Istituto dei Sordi di Torino, Open Europe, Emphasys Centre, e-Nable Greece, Vilniaus Viltis

Bibliografia:

[1] <https://www.blender.org/>

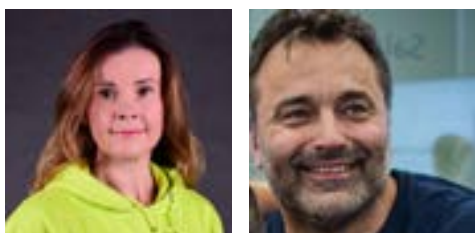
[2] M. Rogowska, Animacja postaci dla interakcji afektywnych, praca magisterska, Politechnika Łódzka 2022



Przedstawiciele organizacji partnerskich podczas konferencji końcowej w Wilnie w grudniu 2023.

Student z niepełnosprawnością aktywny fizycznie

3



Teresa Biela-Jesionowska
Marcin Laśkiewicz
Trenerzy w Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej

Aktywność fizyczna jest istotnym elementem naszego trybu życia. Specjaliści podkreślają, że regularna aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie w kształtowaniu naszych zachowań zdrowotnych i pomaga utrzymać organizm w lepszej formie. Jest też świetną formą profilaktyki, ponieważ zapobiega występowaniu wielu chorób cywilizacyjnych. Bardzo ważną rolę pełni ona w życiu każdego studenta, gdyż pozytywnie wpływa na jego zdrowie fizyczne i psychiczne.

Dzięki wsparciu Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej, grupa studentów z niepełnosprawnościami miała okazję uczestniczyć w obozie sportowo-integracyjnym, który odbył się w pierwszym tygodniu września 2023 roku w Centralnym Ośrodku Sportu w Cetniewie.

Każdy dzień zaczynaliśmy porannym treningiem na plaży, zdarzało się, że kończyliśmy go wspólną kąpielą w Bałtyku. Przed południem mieliśmy do wyboru trening





fitness, cardio lub siłowy. Po obiedzie korzystaliśmy z pływalni. Ponieważ pogoda była doskonała, graliśmy także w siatkówkę na plaży. Zajęcia sportowe prowadzone były przez trenerkę z Centrum Sportu Politechniki Łódzkiej Teresę Biela-Jesionowską. Takie zajęcia to świetny sposób na integrację środowiska akademickiego.

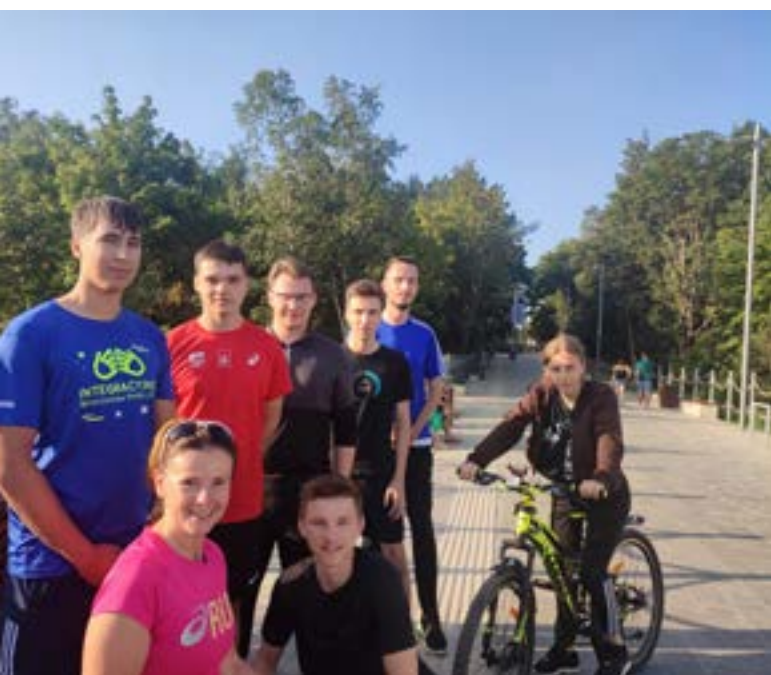
Nawiązane podczas wyjazdu znajomości szybko przeniosły się na lokalne podwórko, a swoje zainteresowania i pasje sportowe studenci rozwijali już od pierwszych tygodni października. Grupa studentów z niepełnosprawnościami uczestniczyła w zajęciach sportowych prowadzonych przez trenerów z Centrum Sportu PŁ przygotowując się do zawodów w tenisie stołowym. Intensywne przygotowania zawodników w czasie treningów zaowocowały czterema srebrnymi medalami zdobytymi podczas odbywających się w Gdańsku w dniach 1-3 grudnia 2023r Integuracyjnych Mistrzostw Polski AZS w Tenisie Stołowym.



Trzy spośród medali wywalczyły indywidualnie:

- Anna Banachowicz WFTIMS,
- Agata Mochola WBAS
- Agata Skalska WCH

Pozostałym studentom niewiele zabrakło do podium, ale starania o jak najlepszy wynik opłaciły się. Ostatni srebrny medal w klasyfikacji drużynowej jest efektem wspólnej pracy. Każdy z uczestników dołożył swoją cegiełkę do tego sukcesu. Jako trenerka jestem dumna z Waszej postawy. Cudownie było patrzeć jak się wspieracie i sobie pomagacie. Jako drużyna macie moc i wielką siłę. Pielęgnujcie w sobie to dobro.



Reprezentacja sekcji dla osób z niepełnosprawnościami Klubu Uczelnianego AZS PŁ wystąpiła w składzie (w kolejności alfabetycznej): Anna Banachowicz, Hubert Krokowicz, Dominika Lamch, Katarzyna Łuczyńska, Agata Mochola, Karolina Pańczak, Piotr Pietrzak, Agata Skalska, Sebastian Świderek, Mateusz Wójcik.

Tuż po powrocie z Integuracyjnych Mistrzostw Polski mieliśmy kolejną okazję do wspólnego świętowania. 6 grudnia 2023 r. w Centrum Sportu PŁ odbył się turniej w wyciskaniu sztangi leżąc o Puchar Kierownika BON PŁ. To już czwarta edycja tych zawodów i miło nam poinformować, że do zmagania ze sztangą dołączyli pracownicy naszej uczelni.

Zawodnicy zapisali na swoim sportowym koncie bardzo satysfakcjonujący start. Niektórym z nich udało się pobić swoje rekordy życiowe. Możemy również pochwalić się, że na zawodach gościliśmy studentów z innych łódzkich uczelni t.j. z Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej oraz Uniwersytetu Łódzkiego.



Na podium zawodów o puchar Kierownika BON, w imieniu BON – Alicja Czyżniak

Najlepszym zawodnikiem wśród mężczyzn został Rafał Kaszewski, drugi był Hubert Krokowicz, a trzeci Piotr Pietrzak. Klasyfikację kobiet wygrała Anna Litawska, druga była Agata Skalska, a trzecie miejsce zajęła Karolina Pańczak.

Wszystkim zawodniczkom i zawodniczkom dziękujemy za starty w zawodach i życzymy dalszego rozwoju sportowego w naszych sekcjach sportowych.



Kolejne Mistrzostwa Polski AZS

Nowy rok, nowe doświadczenia!

4



Karolina Pańczak

Studentka specjalizacji Architektura tekstyliów na Wydziale Technologii Materiałowych i Wzornictwa Tekstyliów Politechniki Łódzkiej

Interesuje się rysunkiem, malarstwem, projektowaniem tatuaży, wykonywaniem piercingu, motoryzacją i sportem. Przez całe życie mieszkała w małej miejscowości pod Rzeszowem, ale postanowiła przenieść się na studia do Łodzi.

Wraz z nadejściem kolejnego roku, pojawiły się nowe szanse na sprawdzanie swoich umiejętności oraz ich udoskonalanie. Moja przygoda ze sportem na studiach zaczęła się od wyjazdu na obóz sportowy do Władysławowa minionego roku. Małym marzeniem od pewnego czasu była wycieczka rowerowa na dłuższą trasę i tak oto postanowiłam z Łodzi wybrać się nad morze.

Na tym nie koniec! Dzięki nawiązaniu ciekawych znajomości, postanowiłam zapisać się do Akademickiego Związku Sportowego Politechniki Łódzkiej do sekcji osób

z niepełnosprawnościami. Otworzyło mi to drogę do uczestnictwa w Mistrzostwach Polski w tenisie stołowym odbywających się w Gdańsku, co z kolei przyczyniło się do mojego większego zaangażowania w uprawianie sportu.

Kolejnym krokiem było zapisanie się na Integracyjne Mistrzostwa Polski w Częstochowie, które miały miejsce w styczniu tego roku. Miałam przyjemność uczestniczenia w ósmej odsłonie cyklu zmagania w bowlingu i bilardzie w dniach 12-14 stycznia 2024. Były to moje trzecie zawody w życiu, ale pierwsze w tych dyscyplinach. Emocje sięgały

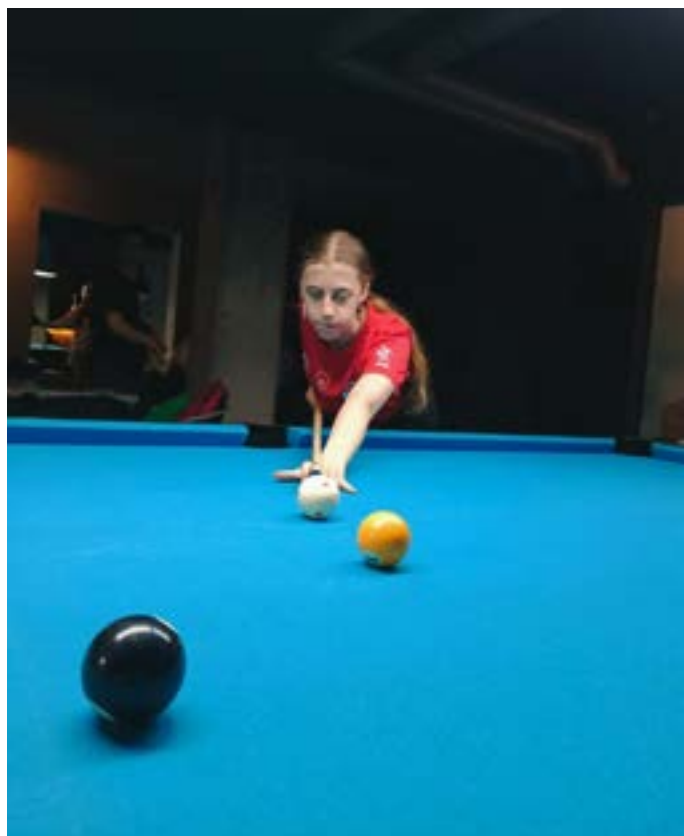


czasem zenitu! Szczególnie ekscytującym dniem była dla mnie sobota, kiedy to odbyły się zawody w bilardzie, któremu poświęcałam każdą wolną chwilę poczynawszy od grudnia 2023. Codzienne treningi w akademiku z moim chłopakiem Michałem i jego kolegą Piotrem zaowocowały aż trzema wygranymi meczami, z czego jestem szczególnie dumna i za co jestem wdzięczna chłopakom! Dwa mecze, mimo tego że przegrane, tylko podniosły mnie na duchu, ponieważ moje przeciwniczki wykazywały bardzo wysoki poziom. W obu przypadkach walka toczyła się o ostatnią czarną bilę!

Piątek stanowił najbardziej integracyjną część wydarzenia. W sobotę 13 stycznia w klubie Porter Bilard Club rozegrały się zawody w bilardzie na 10 stołach a dzień później w Kręgielni Stacherczak miały miejsce mistrzostwa w bowlingu.

Jestem także niezmiernie wdzięczna, że dzięki organizatorom IMP oraz BON PŁ miałam okazję doświadczyć tych wszystkich rzeczy. Chciałabym również przekazać podziękowania mojej trenerce, pani Teresie Biela-Jesionowskiej, która zauważyła we mnie potencjał i pchnęła mnie dalej. Każda dyscyplina sportowa idealnie nadaje się do integracji, lecz osoby z niepełnosprawnościami często nie mają dostępu do tej możliwości.

W zawodach wzięło udział aż 78 członków jednostek AZS z Polski. Niesamowite przeżycie, cudowna atmosfera, świetne miejsce, adrenalina i oczywiście wspaniali ludzie – tak właśnie wspominam te 3 dni.



Fot. z archiwum autorki

Galeria zdjęć: Wiktor Bubniak Fotografia

Co nowego w Radzie

5



Hubert Krokowicz
Przewodniczący Rady Studentów z Niepełnosprawnością
Politechniki Łódzkiej



Pewnego listopadowego wieczoru ...

Dzień 16 listopada okazał się dla mnie wyjątkowy. Udało mi się wtedy uzyskać zaliczenie z bardzo trudnego przedmiotu, ale także... udało mi się zdobyć zaufanie moich kolegów ze studiów i zostać wybranym na Przewodniczącego Rady Studentów z Niepełnosprawnością Politechniki Łódzkiej. Wspólnie z zespołem składającym się z Magdy Małolepszej – zastępczyni przewodniczącego, Agaty Mocholi – skarbniczki, oraz Piotra Pietrzaka – sekretarza, utworzyliśmy zarząd RSN. Działamy dla Was i w Waszym imieniu, reprezentując Was wśród władz, na spotkaniach prezydium samorządu studenckiego oraz organizując szkolenia i integracje.

Już wcześniej działałem jako sekretarz Rady, jednak nowa funkcja okazała się wyzwaniem. Jestem wdzięczny

Piotrkowi Zajądowi, poprzedniemu przewodniczącemu, za wsparcie jakie od niego otrzymałem.

W pierwszych dniach sprawowania nowej funkcji miałem przyjemność omówić funkcjonowanie Rady, jej przyszłość i plany na ten rok z Pełnomocnikiem Rektora ds. Studentów z Niepełnosprawnościami, dr Joanną Sztobryn-Giercuszkiewicz. Rozmowa ta pozwoliła mi spojrzeć szerzej na możliwości, jakie przed nami stoją. Zauważyłem, że możemy wprowadzić do naszej społeczności szereg innowacji, by uczynić ją jeszcze bardziej otwartą. Cenne rady pomogły mi zrozumieć wszelkie aspekty, nawet te, które wcześniej nie były mi znane.

Świąteczna aura

W grudniu, w siedzibie BONu PŁ, miałem zaszczyt poprowadzić nasze świąteczne spotkanie. Początek



Zdjęcia z archiwum autora

wydarzenia stanowiła przemowa, podczas której z dumą wysłuchaliśmy serdecznych słów m.in. od Prorektorów: dr. hab. inż. Witolda Pawłowskiego, prof. uczelni oraz prof. dr. hab. inż. Pawła Strumiłło. W trakcie tego uroczystego momentu nie zabrakło życzeń i inspirujących rozmów.

W spotkaniu uczestniczyły nie tylko władze uczelni, ale także zespół i przyjaciele BON oraz koleżanki i koledzy z Rady – zarówno ci aktualnie studiujący, jak i absolwenci. Podczas poczęstunku mogliśmy wspólnie powspominać poprzedni rok i nasze osiągnięcia oraz oderwać się myślami od problemów i zbliżających się zaliczeń.

Spotkanie uwieczniliśmy pamiątkowym zdjęciem a uczestnicy zostali obdarowani małymi upominkami. Dziękuję wszystkim za wspólnie spędzony czas i serdecznie zapraszam ponownie za rok!

Plany na przyszłość

W tym roku, razem z zarządem, planujemy skupić się na istocie rady, czyli wyrażaniu opinii w istotnych kwestiach dotyczących praw osób z niepełnosprawnościami na naszej uczelni. Przed nami również współpraca nad projektem „Dostępna Politechnika Łódzka” wraz z Biurem ds. Osób Niepełnosprawnych.

Chciałbym również wzmocnić naszą więź oraz powiększyć naszą społeczność dzięki spotkaniom i wyjazdom szkoleniowo-integracyjnym. Począwszy od marca planujemy cykl wspólnych wyjść na bowling. Na przełomie maja i czerwca zamierzamy zorganizować weekendowy wyjazd do Szklarskiej Poręby. Odbędą się tam głównie szkolenia, ale też nie zabraknie czasu na integrację, zabawę, zwiedzanie i kontakt z górską przyrodą. Z kolei po wakacjach czeka nas kolejny relaks w parku wodnym, ponieważ uczestnicy bardzo dobrze wspominają poprzedni wyjazd tego typu. Rok zakończymy świątecznym spotkaniem.

Sport

W naszej tradycji od kilku lat goszczą obozy integracyjno-sportowe. Cieszymy się wspólnie spędzonymi chwilami, zarówno przy miłych rozmowach, jak i podczas zajęć sportowych prowadzonych przez naszą trenerkę z Centrum Sportu, mgr Teresę Biela-Jesionowską.

Udział w obozach zachęcił przedstawicieli Rady do reprezentowania Politechniki Łódzkiej w różnorodnych ogólnokrajowych mistrzostwach sportowych. Nasza sekcja działająca w ramach Akademickiego Związku Sportowego może pochwalić się już ponad 20 medalami zdobytymi indywidualnie przez nasze koleżanki i kolegów i zespołowo.

W roku 2024 planujemy wspólnie pojechać na zawody narciarskie i snowboardowe oraz lekkoatletyczne.



Weźmiemy także udział w kolejnym turnieju tenisa stołowego, na którym co roku zajmujemy miejsce na podium w różnych kategoriach. Od marca zapraszam Was na zajęcia sportowe, które pomogą Wam przygotować się do udziału w mistrzostwach. Wszystko to pod czujnym okiem naszej trenerki – pani Teresy.

Autorefleksja

Już teraz mogę powiedzieć, że nowa rola będzie dla mnie niezwykłym wyzwaniem oraz przeżyciem. W trakcie tego krótkiego okresu mojej kadencji miałem przyjemność uczestniczyć w niezwykłych przedsięwzięciach. Teraz, z jeszcze większym zapałem, planuję nowe projekty, których pomyślne zakończenie jest dla mnie priorytetem. Jestem gotowy na nowe wyzwania, które przyniesie nowy dzień i cieszę się z możliwości wspólnego kształtowania lepszej przyszłości naszej społeczności studenckiej.

Moja surdoglottodydaktyczna przygoda

6



Beata Gulati

Pedagożka specjalna, anglistka, surdoglottodydaktyczka. Należy do Komisji ds. Wyrównywania Szans Edukacyjnych przy KRASP. Realizuje swoje zamiłowanie do nauczania języka angielskiego osób ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi w ramach International Research Group: English as a foreign language for deaf and hard of hearing persons (EFL DHH). Ukończyła studia Amerykańskiego Języka Migowego (ASL) na Gallaudet University. Pasjonuje ją drugi człowiek, alternatywne sposoby komunikacji i świat wolny od barier. Kocha słońce.

Surdoglottodydaktyka wywołuje u mnie wiele pozytywnych skojarzeń.

Przede wszystkim kojarzy mi się z **moimi studentkami i studentami**. Jacy są? Dla mnie wyjątkowi! Spotkałam na prowadzonym przez siebie lektoracie (uczę już od 2004 roku) wielu wspaniałych, różnorodnych studentów. To córki i synowie rodziców głuchych, słabosłyszących lub słyszących. Posiadający niesłyszące rodzeństwo. Posługujący się w komunikacji mową, mową i językiem migowym lub wyłącznie językiem migowym. Osoby, które nie słyszą od urodzenia i osoby, które straciły słuch w późniejszym wieku, osoby słyszące na jedno ucho i osoby jednouszne. Osoby, które są użytkownikami aparatów i implantów słuchowych oraz osoby niestosujące żadnych urządzeń. Osoby znające jeden język migowy, np. PJM, ale też znające wiele języków migowych, np. amerykański język migowy (ASL), brytyjski język migowy (BSL) czy nawet czeski język migowy (CZJ). To co łączy moich studentów, to chęć do nauki i różnorodne pasje, takie jak sport, malarstwo, fotografia, moda ale także literatura, logistyka czy praca wolontariacka w schronisku dla psów.



Od lewej: Ewa-Domagała-Zyśk, Autorka, Bowen Tang, Anna „Mila” Nabiałek, Paulina Lewandowska, Lidia Best na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza w Poznaniu

Surdoglottodydaktyka kojarzy mi się też z **ruchem na rzecz środowiska D/HH**- czyli Głuchych i słabosłyszących. Paulina Lewandowska i Maria Skoczyńska działają w międzynarodowej organizacji słabosłyszących młodych ludzi IFHOHYP, ale też w Stowarzyszeniu SUITA. Inne osoby, np. Luszka Szok-Ciechacka, promują naturalny język społeczności niesłyszącej – polski język migowy (PJM) oraz Sztukę i Kulturę Głuchych. Pisząc Głuchy dużą literą mamy na myśli osoby, które czują się mniejszością kulturową, które wybierają język migowy jako podstawowe źródło komunikacji.

Mam też skojarzenie **naukowe**. To właśnie Promotor mojej pracy doktorskiej, Profesor Ewa Domagała-Zyśk, w 2003 roku pierwsza zadała pytanie **czy istnieje już polska surdoglottodydaktyka?** Przedmiot tej nauki dokładniej opisała w publikacji „Wielojęzyczni. Studenci niesłyszący i słabosłyszący w procesie uczenia się i nauczania języka obcego” (Domagała-Zyśk 2013, s. 324).

Czym zatem jest **surdoglottodydaktyka?** Jest to **glottodydaktyka** (Wilczyńska, 2010) czyli nauka o procesie nauczania i uczenia się języków obcych szczególnej grupy studentów- **osób niesłyszących i słabosłyszących (surdus** z łaciny oznacza głuchy).

Kolejne moje skojarzenie dotyczy natury **praktyczno-badawczej**. Z inicjatywy Profesor Ewy Domagała-Zyśk

powstała na KUL międzynarodowa grupa badawcza: International Research Group: English as a foreign language for deaf and hard of hearing persons (EFL DHH), której mam przyjemność być członkinią od wielu lat.

https://www.kul.pl/english-for-deaf-and-hard-of-hearing,art_74431.html

W ramach działań tej grupy prowadzona jest międzynarodowa współpraca. Fantastyczni badacze z różnych krajów, w myśl zasady Share, Inspire, Create, dzielą się swoim doświadczeniem podczas organizowanych co 2 lata konferencji ESSE (the European Society for the Study of English). Wśród praktyków i naukowców- nauczycieli osób niesłyszących i słabosłyszących wymienić możemy: Profesor Daniełę Janakovą z Uniwersytetu Karola w Pradze, która rozpoczęła kształcenie studentów niesłyszących i słabosłyszących w Europie we współpracy z Gallaudet University w USA (to jedyny uniwersytet na świecie, gdzie językiem wykładowym jest amerykański język migowy, ASL). Kolejno, Jitkę Sedlackovą i Lenkę Tothovą z Masaryk University, z którymi działamy w ramach projektu LangSkills, tworząc narzędzia do badania stylów uczenia się języków obcych w grupie osób niesłyszących i słabosłyszących. Następnie wymienić



Podczas szkoły letniej LangSkills, Lublin 2023

można Profesor Edit Kontrę z Węgier czy Pat Pritchard z Norwegii. Z naszą grupą badawczą współpracuje Naomi Epstein- narodowa konsultantka do spraw uczenia języków obcych osób Głuchych i słabosłyszących Ministerstwa Edukacji w Izraelu (National Counselor of English as a Foreign Language For Deaf and Hard of Hearing Students Ministry of Education, Israel). Naomi prowadzi Blog Visualising Ideas (<https://visualisingideas.edublogs.org/>), do którego odwiedzenia zachęcam.

Skojarzenia **badawcze** dotyczą także fantastycznych lektorów i lektorek z Polski. Takich, z którymi współpracuję od wielu lat: z Anną Podlewską z UM w Lublinie, Anną *Milą* Nabiałek z UAM w Poznaniu, ale także tych, z którymi współpraca rozpoczęła się podczas przeniesienia lektoratów w wirtualną przestrzeń: jest to – Magdalena Hołowko z Politechniki Wrocławskiej czy Agata Rodak – koordynatorka do spraw studentów niepełnosprawnych na Politechnice Łódzkiej. O organizacji lektoratu języka angielskiego dla osób niesłyszących i słabosłyszących w czasie pandemii COVID-19 z dopiskiem-English-in the clouds, możecie przeczytać w mojej publikacji (Gulati, 2021).

Praktyczne wskazówki od surdologlottodydaktyka :

Glottodydaktyka wyodrębniła się od językoznawstwa, gdyż nie koncentruje się wyłącznie na tworzeniu wiedzy językowej, ale kształtowaniu sprawności i umiejętności potrzebnych w działaniach komunikacyjnych. Komunikacja nabiera wyjątkowego znaczenia w przypadku pracy z osobami niesłyszącymi i słabosłyszącymi, gdyż przechodząc od lekkiej utraty sprawności słyszenia do zupełnej utraty słuchu odkrywamy odmienny świat przekazu, poprzez znaki, język migowy, ekspresję - do wizualizacji. Mówi się o dwóch światach: ludzi ucha i ludzi oka. I tu się zaczyna **surdologlottodydaktyka!**

Rozpoczynając pracę ze studentami z niepełnosprawnością słuchu, można przyjąć podział na 2 grupy: **słabosłyszących (hard of hearing)**- opierających swoje uczestnictwo w zajęciach na słuchu oraz **G/głuchych (D/deaf)** – posługujących się metodami pozasłuchowymi. To tylko ogólny podział – profesor Kazimiera Krakowiak wymienia w swojej publikacji aż 107 różnych grup osób z niepełnosprawnością słuchu (Krakowiak, 2006).

Dla **osób słabosłyszących** istotne są:

- **wzmocnienie docierającego dźwięku,**
- **zapewnienie odpowiednich warunków gwarantujących odbiór treści**
- **oraz racjonalne usprawnienia.**

Na czym polega **wzmocnienie docierającego dźwięku?** Jeśli osoby noszą aparaty lub implanty słuchowe, zadbanie



Autor: Luszka Szkoc-Ciechacka

o prowadzenie zajęć w pracowni, w której znajduje się pętla indukcyjna ma kluczowe znaczenie. Można też zapewnić przenośne pętle indukcyjne (przeważnie we współpracy z biurem ds. osób z niepełnosprawnościami na uczelni). Zastosowanie urządzeń FM na zajęciach pozwoli na wzmocnienie dźwięku bezpośrednio płynącego drogą radiową od osoby prowadzącej zajęcia (za pomocą nadajnika z mikrofonem) do ucha studenta (za pomocą słuchawki lub pętli/kabelka).

Zapewnienie odpowiednich warunków gwarantujących odbiór treści dotyczyć będzie prowadzącego zajęcia oraz osób uczestniczących w procesie edukacyjnym (np. kolegów i koleżanek z grupy). Trzymanie się kilku podstawowych zasad usprawni proces komunikacji podczas zajęć:

KONTAKT

- staraj się utrzymywać kontakt wzrokowy ze studentami, zaczynając wypowiedź, sprawdź czy student lub studentka na ciebie patrzy, aby przyciągnąć uwagę- pomachaj ręką, „mruwnij” światłem, delikatnie dotknij ramienia jeśli osoba jest w pobliżu ciebie;
- zaznacz początek wypowiedzi, ustal znak, np. „Uwaga”, podnosząc dwa wskazujące palce, poruszając dłońmi do przodu.

TWARZ

- zadbaj, aby twoja twarz była widoczna; nie zasłaniaj ust ręką, kartką (obfity zarost, żucie gumy także przeszkadzają w odbiorze mowy);

- nie mów pochylając się, nie mów chodząc po sali, nie mów, kiedy piszesz na tablicy; gdy mówisz, dbaj o to, by studenci widzieli twoją twarz; dobrą praktyką jest ustawienie stołów w podkowę lub literę U; zastosuj owalny stół pracując z małą grupą, aby studenci widzieli swoje twarze;
- nie stawaj na tle okna, pod słońce, pod światło.

MOWA

- nie krzycz! – mów wyraźnie, głosem o normalnym natężeniu;
- nie przejawiaj artykulacji! Nie zwalniam! – mów w naturalnym tempie;
- dbaj o zgodność gestów i mimiki z treścią informacji; mów całymi zdaniami.

ZAJĘCIA

- zapisz polecenia na tablicy, na kartce; poproś innego studenta, aby zaczął wykonywać zadanie lub sam/a zaprezentuj wzór;
- podaj wcześniej informację o temacie wykładu, ćwiczeń (pomocne będą główne tezy, konspekt, bibliografia, słowa kluczowe), pozwoli to rozumieć tematykę zajęć i aktywnie w nich uczestniczyć;
- rób krótkie przerwy w trakcie zajęć i przed przejściem do innego tematu - odczytywanie mowy z ruchu ust jest czynnością obciążającą zarówno pamięć, jak i uwagę studenta;
- zapisuj różnymi kolorami treści i wizualizuj za pomocą alfabetu palcowego w polskim języku migowym (**fingerspelling**), prezentacji, wykresów, ilustracji, zdjęć;



Autor: Luszka Szok-Ciechacka

- dbaj o notatki na tablicy; szczególnie pomocne jest zapisanie tematu i głównych pojęć; informacje mówione na koniec zajęć i rzucone mimochodem najczęściej nie są rejestrowane przez studentów niesłyszących.

Wszystkie powyższe zalecenia mają znaczenie także w przypadku osób G/głuchych (niesłyszących). Dla nich wszystko, co jest wypowiedane, powinno zostać zobrazowane, wyświetlone. Podstawą pracy jest wizualizacja.



Konferencja ESSE w Moguncji w ramach grupy badawczej; English as a foreign language for deaf and hard of hearing persons (EFL DHH)

Racjonalne usprawnienia

- poinformuj studentów o pętli indukcyjnej w sali oraz możliwości korzystania z niej za pomocą zmiany ustawienia aparatu słuchowego na cewkę indukcyjną;
- zaakceptuj urządzenia FM;
- zadбай aby wszystkie filmy wyświetlane przez Ciebie na zajęciach miały napisy; przy zadaniach ze słuchu zapewnij transkrypcję;
- zaakceptuj udział w zajęciach asyentów edukacyjnych: np. **speech-to-text reporter** – osoby w czasie rzeczywistym, robiące zapis mowy na tekst; **transliterator** – osoby stosującej fonogesty; **note-taker** – osoby robiącej notatki (Uwaga! Student odczytujący mowę z ust patrząc na nas nie może jednocześnie robić notatek.), **tłumacza polskiego języka migowego (PJM)**.

Refleksja końcowa

Uczenie się i nauczanie języka obcego to fascynujący proces, w którym zarówno studenci jak i my nauczyciele odkrywamy własne ograniczenia ale też wyjątkowe możliwości. Widzę w każdym studencie człowieka z przyrodzoną mu godnością. Dostrzegam potencjał i wysoką motywację do nauki. Widzę refleksję nad doświadczeniem życiowym i rozwój osobowości. Podziwiam ich poczucie sprawczości i to jak decydują o kierunku własnego rozwoju. Życzliwie, z akceptacją wzmacniam ich profesjonalnym wsparciem, mając refleksję nad tożsamością własną nauczyciela.

P.S. O tożsamości nauczyciela i roli języków migowych w nauczaniu języków obcych w kolejnej odsłonie ☺



Autor: Luszka Szok-Ciehacka



Paulina Lewandowska i Maria Skoczyńska – słabosłyszące aktywistki prowadzą zajęcia podczas szkoły letniej LangSkills 2 w Lublinie

Bibliografia:

- Domagała-Zyśk E. (2003). Czy istnieje już surdologlodydydaktyka? *Języki Obce w Szkole*, 4,3-6.
- Domagała-Zyśk E. (2005). Lektorat języka angielskiego dla studentów niesłyszących w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. W: B. Harań (red.) *Kształcenie studentów niepełnosprawnych w zakresie języków obcych. Teaching foreign languages to disabled people*. Siedlce: Wydawnictwo Akademii Podlaskiej, s. 07 – 122.
- Domagała-Zyśk E. (2009). Lekcje i zajęcia języka obcego dla uczniów niepełnosprawnych. W: H. Komorowska (red.) *Skuteczna nauka języka obcego. Struktura i przebieg zajęć językowych*. Warszawa: Wydawnictwo CODN, s. 232 – 246.
- Domagała-Zyśk, E. (2013). *Wielojęzyczni. Studenci niesłyszący i słabosłyszący w procesie uczenia się i nauczania języków obcych*. Wydawnictwo KUL.
- Domagała-Zyśk, E. (2014). *Surdologlodydydaktyka. Lekcje i zajęcia językowe dla uczniów niesłyszących i słabosłyszących*.
- Gulati, B. (2021). *English in the clouds – organizacja lektoratu języka angielskiego*; W; E.Domagała-Zyśk (red), *Włączmy kamerki. Z doświadczeń edukacji zdalnej w szkole i na uczelni*. Wydawnictwo Episteme, Lublin.
- Gulati, B. (2020). *Organizacja edukacji zdalnej dla studentów z niepełnosprawnościami- rekomendacje*; W; E. Domagała-Zyśk (red), *Zdalne uczenie się i nauczanie a specjalne potrzeby edukacyjne. Z doświadczeń pandemii Covid-19*. Wydawnictwo Episteme, Lublin
- Gulati, B. (2019). *ESP-the natural step forward to improve the vocabulary skills of Deaf and hard of hearing postgraduate students*; W: E. Jówko (red), *Instytucjonalne Uwarunkowania Inkluzji Społecznej. Synergia działań*, Wydawnictwo Naukowe UPH w Siedlcach, 2019, ss. 43-53.
- Gulati, B. (2016). *Visualising as the most effective way to teach EFL to deaf and hard-of- hearing students*. W: Ewa Domagała-Zyśk, Edit H. *Kontra English English as Foreign Language for Deaf and Hard-of-Hearing Persons Challenges and Strategies*, Cambridge Scholars Publishing, ISBN (13):978-1-4438-9534-7
- Gulati, B. (2015). *International experience of teaching deaf and hard of hearing students at university level* □ a short review. (s.151-159). W: *Student Niepełnosprawny Szkice i Rozprawy*, Zeszyt 15(8), T. Zacharuk (red.). Siedlce. UPH.
- Krakowiak K., *Pedagogiczna typologia uszkodzeń słuchu i osób nimi dotkniętych, [w:] Przekraczanie barier w wychowaniu osób z uszkodzeniami słuchu*, red. K. Krakowiak, A. Dziurda-Multan, Lublin: Wyd. KUL 2006, s. 255-288, „Nie głos, ale słowo...”

Mikroagresja wobec osób z niepełnosprawnościami w środowisku akademickim

7



Ewa Domagała-Zyśk
Katedra Pedagogiki Specjalnej
Instytut Pedagogiki, Wydział Nauk Społecznych
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Trudność dla osób z niepełnosprawnościami stanowi (...) doświadczanie mikroagresji w środowisku uniwersyteckim. Poprzez mikroagresję rozumiane są krótkotrwałe lub/i mało dostrzegalne codzienne zachowania albo wypowiedzi, które mają charakter obrażający lub wykluczający osoby o określonym statusie, np. zdrowotnym, ekonomicznym, społecznym (M. Slooman, T. Korthals Altes, E. Domagała-Zyśk, I. Rodriguez-Ardura, I. Stanojev „A Handbook of e-Inclusion. Building Capacity for Inclusive Higher Education in Digital Environments”. Malta: Knowledge Innovation Centre 2023.). Są one zazwyczaj trudno uchwytnie, intencjonalne lub nieintencjonalne, czasem nie do końca uświadomione przez nadawców i często nieuznawane przez nich za zachowania agresywne.

W literaturze przedmiotu (por. Slooman i in. 2023) wyróżnia się trzy specyficzne rodzaje mikroagresji: mikronapaść, mikroobrażanie i mikrodeprecjację. Mikronapaści są zazwyczaj świadomymi działaniami, których celem jest dokuczenie innej osobie, np. przezywanie, wyśmiewanie, unikanie, drobne akty dyskryminacji. Mikroobrażanie to nieuprzejme komentarze, w których nadawca wykazuje się brakiem (uświadomionej lub nie-uświadomionej) wrażliwości na sytuację danej osoby, np. pytanie: „Jak to się stało, że dostałeś się na te studia?!” może sugerować, że zdaniem nadawcy tego komunikatu kandydat nie miał predyspozycji do studiowania określonego kierunku,

a jednak go studiuje. Mikrodeprecjacja oznacza natomiast ignorowanie bądź pomijanie doświadczeń, uczuć, myśli lub osiągnięć określonej osoby.

Przykładami mikroagresji wobec osób z niepełnosprawnościami lub chorobami mogą być zachowania codzienne: siedzenie w ławce nieco dalej od określonej osoby, a bliżej innych, czekanie na wypowiedź nieco krócej, ignorowanie wypowiedzi danej osoby (werbalnej lub np. na czacie), a docenianie wypowiedzi innych osób, drobne zachowania wyrażające dezaprobatę, np. odwracanie wzroku, unikanie kontaktu wzrokowego, marszczenie brwi, wydymanie ust; zwracanie się do niektórych osób nieco innym (mniej przyjaznym) tonem głosu. Zachowania mikroagresywne czasem przybierają formę troski, np. uznawanie osób z niepełnosprawnością za niezdolnych do wykonania danej czynności i wykonywanie jej za te osoby, bez pytania o zdanie osób zainteresowanych (np. „zrobiłam za ciebie Twoją część zadania w pracy grupowej, bo pewnie miałbyś z tym kłopoty”). Niestosownymi zachowaniami są też natarczywe i niezręczne pytania dotyczące funkcjonowania osoby z niepełnosprawnością (np. „Jak ty sobie radzisz z zakładaniem skarpetek?”) oraz utożsamianie osoby jedynie z jej niepełnosprawnością, a pomijanie innych cech wyglądu, osobowości oraz kompetencji i umiejętności (np. określanie osób jako „okularnica”, „autystyk”, „to ta niewidoma”). Mikroagresją mogą także być niektóre pochwały, np. „Jak

na osobę niesłyszącą bardzo dobrze zna Pani angielski”, „Ta praca pisemna jest naprawdę dobra, biorąc pod uwagę fakt, że napisała ją osoba słabowidząca”.

Podobne zachowania wywołują u osób z niepełnosprawnościami złość, zażenowanie i frustrację, ale – jak stwierdziły w badaniach Lett, Tamaian i Klest (K. Lett, A. Tamaian, B. Klest „Impact of Ableist Microaggressions on University Students with Self-identified Disabilities”. *Disability & Society*, 2020,35 (9), s. 1441–1456.) – mogą także prowadzić do podwyższonego poziomu niepokoju, depresji, niższej samooceny, a w konsekwencji gorszych osiągnięć akademickich.

Z doświadczeń własnych i cudzych

- Jeśli student posługujący się wózkiem inwalidzkim chciałby przyjechać pociągiem z miejsca zamieszkania do miasta, w którym studiuje, musi kilkanaście tygodni wcześniej zakupić bilet, aby w składzie pociągu zaplanowany został specjalnie wyposażony przedział. Nie zmieniamy więc w ostatniej chwili terminów seminariów!

- Jeśli zajęcia zaczynają się o godzinie 8.00, student z niepełnosprawnością ruchu prawdopodobnie wstał około godziny 4.00, aby na nie zdążyć – nawet jeśli mieszka w odległości kilkuset metrów od uczelni. Prośba o późniejsze rozpoczynanie zajęć czy konsultacji nie jest zatem bezzasadna.
- Producenci aparatów słuchowych zalecają korzystanie z nich nie dłużej niż przez 8 godzin dziennie, w innym wypadku wielogodzinne ich używanie może mieć negatywny wpływ na funkcjonowanie (i tak już uszkodzonego) narządu słuchu. Planując harmonogram zajęć dla studentów, warto o tym pamiętać, zanim zdecydujemy, że dana grupa ma zajęcia rozłożone na przestrzeni całego dnia, od 8.00 do 20.00.

Fragment książki: E. Domagała-Zyśk „Dostępna edukacja akademicka”, Wydawnictwo KUL 2023.

Publikacja powstała dzięki projektowi „KUL – uczelnia bez barier” współfinansowanemu z Funduszy Europejskich w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Autor: Magdalena Konat

Silny słabszy

Czyli o różnicach, które mogą łączyć osoby z niepełnosprawnościami. Co z tego wynika?

8



Katarzyna Król

Edukatorka i społeczniczka działająca na rzecz osób z niepełnosprawnościami i bez niepełnosprawności

Studia dla osób z niepełnosprawnościami to szansa na przyszłość, nowe możliwości, perspektywa realizacji marzeń i zmierzenie się z nowymi wyzwaniami. Jednak nie każdy jest w stanie podołać trudom nauki. Jak każdy młody człowiek, osoba z niepełnosprawnością jest pełna niepokoju, mogą pojawiać się u niej myśli „czy to nie aby mrzonka dla wybrańców?”. Jest pełna wątpliwości, jak będzie postrzegana w nowym środowisku, czy otrzyma pomoc której czasami potrzebuje, czy nie przecenia swoich możliwości? Z drugiej strony, jak na jej studia zareagują znajomi, również osoby z niepełnosprawnościami, które z różnych przyczyn nie mogą kontynuować nauki? Czy nie straci przyjaciół, znajomych?

Środowisko osób z niepełnosprawnościami jest niezwykle zróżnicowane. Każdy ma inne potrzeby, umiejętności, dysponuje różnym stopniem sprawności czy to fizycznej czy to mentalnej. Jak w takiej sytuacji walczyć np. o wspólne prawa, jak nie dzielić się a łączyć? Czy czas studiów to dobry okres na przełamywanie podziałów? Czy można zintegrować się z nowymi znajomymi nie zapominając o dotychczasowych?

Jak nie podzielić się a współpracować, nie obrażać się a wyjaśniać? Dziś odpowiedzą nam na to pytanie Ania, studentka 4 roku prawa i Maciek, uczestnik Warsztatu Terapii Zajęciowej. Prywatnie znajomi, wspólnie wychowywali się na jednej ulicy, oboje z niepełnosprawnościami. Do tego grona dołączyła Justyna, ich dawna koleżanka. Spotkali się na kawie.

Konflikt

Ania

Cześć Maciek. Jak ja się za Tobą stęskniłam!

Maciek

Cześć maleńka. Wyglądasz cudownie. Nowe życie Ci służy.

Ania

Dziękuję.

Maciek

No teraz, kiedy studiujesz, to pewno ktoś taki jak ja nie jest Ci potrzebny.

Ania

Stary, co Ty wygadujesz? Tyle lat się znamy i szanujemy. Zamiast narzekać, wzięłybyś się lepiej za porządną robotę.

Maciek

Łatwo Ci mówić. Nie jest tak prosto otrzymać pracę z moimi schorzeniami. Renta mi musi wystarczyć. Ty natomiast masz inne możliwości.

Ania

Niby co takiego?

Maciek

No, studia, nowych znajomych, rodzinę, która Cię wspiera.

Ania

Ty też masz, tylko się na nich poobrażałeś.

Maciek

Bo każą mi żyć pod ich dyktando. No, a Twoi starzy pewno wszystko Ci finansują.

Ania

A Ty bez pracy to też żyjesz na rachunek bliskich, tylko że samotnie.

Maciek

Tobie to zawsze wszystko łatwo przychodziło.

Ania

A Tobie też jedna rzecz – narzekanie.

Rozjemca

Justyna

Cześć! Dawno się nie widzieliśmy. Co Wy macie takie miny, jakby ktoś umarł?

Maciek

Umarła moja przyjaźń z tą karierowiczką.

Ania

Nie no, patrz go, z tym leniem bez ambicji i wykorzystującym wszystkich wokół nie da się gadać.

Justyna

Hola, hola. Stop, ludzie ogarnijcie się. 20 lat przyjaźni chcecie rozwalić w drobny mak przez drobne nieporozumienie? Przecież tyle Was łączyło i nadal łączy. Wspólne zainteresowania, wycieczki, spotkania w gronie przyjaciół, rozmowy do rana, organizowanie ciekawych akcji.

Maciek

A teraz z nią niby co? Jest na studiach i uważa, że może mnie pouczać?

Ania

Justyna, to przeszłość. Trzeba dojrzeć. Ograniczył się tylko do tych warsztatów i nie chce widzieć innych możliwości.

Justyna

Oj ludzie, nawet nie wiecie, jak się mylicie. Zawsze się różniliście, to było najpiękniejsze. Zawsze przez to się uzupełnialiście

Maciek

Niby jak?

Wspomnienia

Justyna

Pamiętasz Maciek te wyprawy, które Ania potrafiła pięknie zorganizować?

Ania

A ten cymbał zawsze musiał wymyśleć coś zwariowanego.

Justyna

Przecież dzięki tym „odpałom” było wesoło i kolorowo

Ania

No może.....

Jak sobie przypomnę tą twoją akcję, Maciek, jak wieczorem namówiłeś wszystkich facetów na wyjeździe by pozakładali ciuchy babskiej części ekipy... Mam nawet gdzieś zdjęcia. Wszyscy się do dzisiaj z tego śmieją.

Maciek

Najpierw byliście wściekłe, a potem zaczęłyście nas malować. No tak, a w następnym roku, jak uciekłem z obozu, bo miałem kryzys psychiczny, to ty przyszałaś mi z pomocą i mnie ogarnęłaś. Prawie dosłownie postawiłaś mnie na nogi.

Justyna

No więc właśnie. Uzupełnialiście się zawsze dzięki tym różnicom. Kiedyś Piotrek (a przecież dzięki Wam teraz jesteśmy małżeństwem) stwierdził nawet, że taki rozum jak Ania i takie serce jak Maciek, to stworzą razem kiedyś coś wspaniałego.

Ania

Nooooo.....chyba coś w tym jest. Chłopie, wybacz poniosło mnie. Zawsze w Tobie widziałam ogromny potencjał.





Maciek

Ja teraz też przegiąłem. Wybaczysz? Po prostu zawsze Cię podziwiałem i wiem, że nigdy Ci nie dorównam.

Ania

Ha ha, dobry dowcip to zawsze się Ciebie trzymał. Maciuś, my po prostu musimy zorganizować razem coś fajnego, jakąś pozytywną akcję.

Współdziałanie

Maciek

Dziewczyny, z Wami to i na koniec świata mogę.

Justyna

Tak daleko to nie trzeba, ale wreszcie zaczynacie gadać po ludzku. Przysięgam, że ostatni raz jestem waszym rozjemcą.

Ania

Nie będzie takiej potrzeby.

Maciek

Oczywiście!

Justyna

Dobra, do rzeczy. Mam do Was sprawę. Tylko Wy możecie mi pomóc. Zostałam Wysokim Komisarzem do spraw Osób z Niepełnosprawnościami przy ONZ. Pierwsza moja inicjatywa jest trudna w realizacji, ale pomoże wielu osobom niepełnosprawnym. Organizuję zespoły w wielu krajach. Pomożecie?

Maciek

No jasne, trzeba to zrobić z ogromnym rozmachem, zaangażować tysiące ludzi. Czekać, już dzwonię do mediów, może jakiś koncert połączony ze zbiórką?

Ania

No tak, cały Maciek. Nawet jeszcze nie wie, co trzeba zrobić, a już się podpala. Trzeba wszystko zaplanować. Gdzie zadzwonić, jak zebrać pieniądze.

Justyna

No i już zaczyna się burza mózgow? A w ogóle to wiecie, czym chce się zająć?

Maciek

No tak, sorry, znów się zagalopowałem.

Ania

Ja jak zwykle też, przepraszam. Justynka, to opowiadaj.

Justyna

A więc sprawa się ma w następujący sposób.....

I co z tego wynika? – czyli kilka słów od autorki

Różnice są piękne. Świat generalnie ostatnimi laty bardzo dał się poróżnić. Konflikty stały się naszą codziennością. Nasi bohaterowie, mimo wspólnych korzeni, poszli zupełnie innymi ścieżkami. To spowodowało, że dawni przyjaciele przestali się rozumieć. Potrzeba było mediatorki, by na nowo zaczęli ze sobą się komunikować, a nawet pomyśleli o współdziałaniu. Jestem sama bardzo ciekawa ich dalszej historii. Mam jednak przecucie, że zobaczyli więcej cech wspólnych, a różniące ich doświadczenie może tylko wzbogacić ich współpracę. Jeszcze ta trójka zmieni świat, choćby jego część. Ania, patrząc z perspektywy studentki, Maciek – z perspektywy osoby niesamodzielnej – wniosą z pewnością wiele ciekawych i pożytecznych rozwiązań. To trochę jak walka serca i rozumu. Wszystko w życiu jest niezbędne. Tak samo jak spajająca te różne perspektywy Justyna, która zna ich oboje doskonale i wie, jak w sposób konstruktywny wykorzystać oba wyjątkowe potencjały. Pamiętajmy na koniec, iż każdy z nas jest takim wyjątkowym ogniwem. Drogi mogą być różne, a cel może być ten sam. Czy to źle?

KONIEC

Osoby występujące w artykule to postaci fikcyjne.

Ile liter ma cisza?



Małgorzata Świt
Studencki konsultant, redaktor AION
Politechnika Łódzka

9

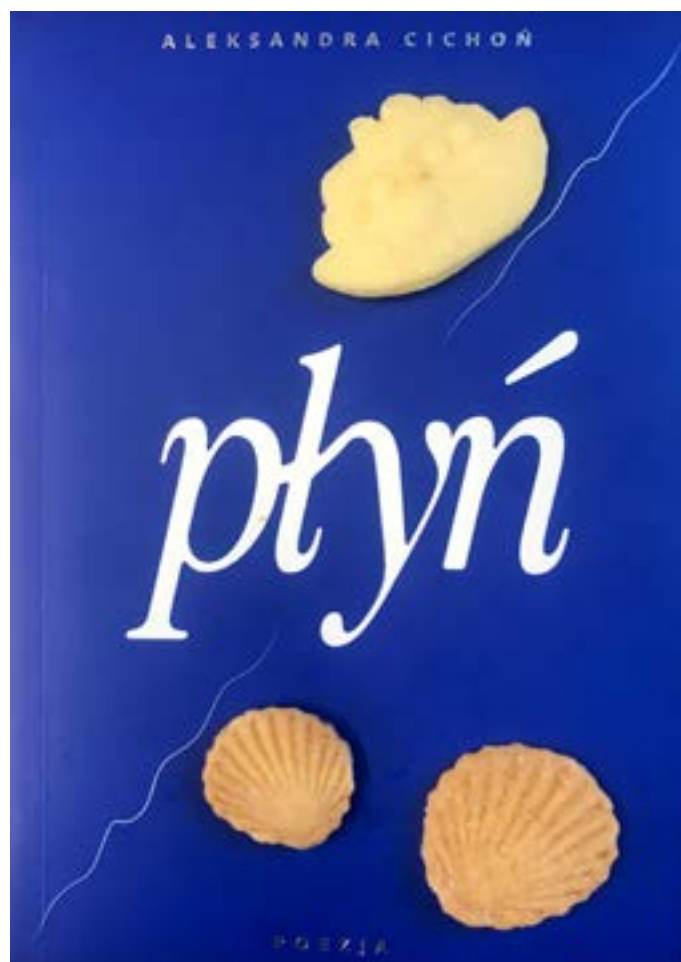
Jako redaktor AION zapraszam potencjalnych autorów do pisania artykułów do naszego czasopisma. Siadając przed laptopem, wiem, że aby stworzyć tekst, trzeba dysponować nie tylko czasem, ale także miejscem. Miejscem nie tylko w takim fizycznym sensie. Twórczość wymaga skupienia i ciszy. A to zasoby nieomal luksusowe. Choć niektórzy twierdzą, że przeszkody i rozproszenia mogą w pewien przewrotny sposób właśnie motywować nas do szukania tej przestrzeni nie na zewnątrz, ale w sobie. Tym bardziej jestem pełna podziwu dla tych, którzy z sieci swoich codziennych obowiązków potrafią taką przestrzeń wyłuskać.

Wracając do moich osobistych potyczek ze słowem pisanim, teksty, zamiast mi się pisać, żądają ode mnie abym je konstruowała, dosłownie budowała cegła za cegłą, od fundamentów, mozolnie pnąc się w górę. Wiem, tak rozumowo, że przed rozpoczęciem tworzenia zdań potrzebuję projektu, za którym będę mogła podążać. Chyba nawet nie do końca wierzę w swoim przypadku w tzw. *flow*. W efekcie, odbieram moje teksty jako pozbawione lekkości, kwadratowe. Ale piszę pomimo tego. Bo myślę sobie, że umiejętność pisania trzeba po prostu rozwijać. Zwłaszcza, że wraz z postępem technologii spod znaku sztucznej inteligencji coraz realniejsze staje się zagrożenie, że wkrótce jedynymi tekstami, które będziemy tworzyć będą skuteczne *prompty* skrojone na miarę zrozumienia naszych intencji przez sztuczną inteligencję, tak aby na ich bazie ugotowała ona najbardziej adekwatną zupę z *tokenów*. Czyli, zamiast sami wyrażać werbalnie nasze odczucia, będziemy skupiać się na komunikowaniu się ze sztuczną inteligencją, licząc na to, że ona te ulotne stany przetłumaczy na język mówiony lub pisany. W ten sposób czat stanie się pośrednikiem między naszym wnętrzem a światem zewnętrznym.

Zresztą, może komunikacja językowa (pisana czy mówiona) jest obecnie przez nas przeceniana? Może artykuł lub inny tekst to nie jest jedyny sposób dotarcia ze swoją myślą czy odczuciami do drugiej osoby? A co w takim razie z poezją? Czy ta, tworzona przez człowieka,

pozostanie nam potrzebna? Poezja także wzrasta dzięki ciszy i przestrzeni na obu jej krańcach – po stronie czytającego i piszącego.

Pod koniec ubiegłego roku uczestniczyłam w wieczorze poetyckim. Odbył się on w listopadowych, socrealistycznych plenerach Nowej Huty. Obecnie, u progu wiosny, nie jest łatwo powrócić do tego najciemniejszego momentu w roku, ale spróbujmy. W takim oto klimacie, owego poniedziałkowego wieczoru Nowohuckie Centrum Kultury gościło młodą poetkę spod Krakowa – Aleksandrę Cichoń i jej nowiutki tomik „Płyn”. Ponieważ uroda poezji Oli nie raz już dała się poznać czytelnikom AION, nie miałam żadnych wątpliwości, że muszę tam być. Ola rozpoczęła w ubiegłym roku





Wątek chęci zmieniania innych ludzi oraz ostatecznie pogodzenia się z tym, że nie leży to w naszej mocy pojawia się też w wierszu „Oczekiwania”

„(...) To nie nasze *theatrum mundi*. Nie nasze.
Czy można więc i czy powinno się
Być reżyserem
W nie-swoim teatrze?”

Ten wiersz pozostawia czytelnika z uczuciem, nie zawsze lekkiej, ale jednak dostępnej nam chrześcijańskiej akceptacji rodzącej się z nie-pogodzenia.

Na interakcję Oli ze światem wpływ ma niewątpliwie to, że Ola cierpi na zanik mięśni i skoliozę. Świat fizyczny odbiera głównie z perspektywy swojego wózka.

„Może nie można oczekiwać
od przystojnych
inteligentnych
pełnych życia
energii
ambitnych
chłopaków
młodych bogów
by swoje życie chcieli związać
z taką
wątlą istotą
wywiędłym schabkiem. (...)”

(fragment wiersza: „Może to racja”)



studia na kierunku polonistyka komparatystyka na Uniwersytecie Jagiellońskim, a „Płyn” to jej drugi tomik. Pierwszy, „Myśli małej strzałki”, ukazał się w 2020 roku. Sposób odbierania świata i kultury reprezentowany przez Olę wskazuje, że wybór tych właśnie studiów nie był przypadkowy. W świecie chłoniętym oczami i duszą Oli wszystko się przenika, współ-rozbrzmiewa, wzajemnie rezonuje i współ-odbija echem. Taka jest poezja Oli. Jej wiersze pełne są odniesień do kultury, literatury, do Biblii, do twórczości i doświadczenia ukochanych artystów, zwłaszcza poetów.

Wystarczy otworzyć tomik „Płyn”, aby zostać zaproszonym do dialogu z Vincentem Van Goghciem. W wierszu „W oczach Vincenta” poetka współ-widzi słowami to, co on opisywał pędzlem:

„Razem, osobno patrzymy na ciepłe
światła nadbrzeżnych latarni
pełgające w ciszy kobaltowego zmierzchu
i rozlewające się w wodzie jak miód.(...)”

Są tam jeszcze oni: spleciony w uścisku dwu-cień.
Czujesz, że groteskowo nie przystajesz
do ich romantycznych uniesień
ale jednak jakoś mieszczą się w ramach
pejzażu Twojej samotności. (...)

Teraz przyjrzyjmy się obrazowi zwyczajnej chwili, minionej choć zawieszona w czasie, w wierszu „Cebulki” zainspirowanym utworem Czesława Miłosza „Dar”:

„(...) Drobnymi dłońmi przekładałam
cebulki z donic do dziur w ziemi.

Nie było na Ziemi innego miejsca
w którym chciałabym być
ani rzeczy, którą chciałabym zdobyć
ani osoby, którą chciałabym odmienić. (...)



Ponieważ:

(...) „Płowa głowa kiwa się
na wiotkim druciku szyi
jak u pajacyka
w pociesznym spektaklu.(...)”

(fragment wiersza: „Autoportret”)

A świat wewnętrzny? Wyobrażam sobie, że tutaj dzieje wszystko. A my, czytelnicy mamy dostęp do okrucich tego świata. Ola intensywnie dzieli się z nami tymi przestrzeniami nie tylko poprzez swoje wiersze, ale także poprzez całe swoje bycie.

Ola zaprasza nas do swojego świata z ufnością. Poetka obdarza każde słowo swoją uwagą a potem puszcza je wolno. Te słowa oddychają, wydają się zdumione tym, co powstaje z ich wzajemnej interakcji.

„Knotki tlą się, tańczą, pełgają
W rozpalonej latarence serca
Płomyki liżą jego różane płatki.
A może to tylko źródlane łzy? (...)”

(fragment wiersza: „Tęsknotki”)

Wieczór poetycki Aleksandry Cichoń zgromadził kilkudziesięciu zachwyconych gości. Zorganizowany



Fot.: Janusz Skórski NCK

został przez osoby bliskie Oli – jej rodzinę i przyjaciół. Do grona tych osób zaliczają się także Kasia i Jacek Sienkiewiczowie – znani jako „Kwiat Jabłoni”. To oni, z pokorą i skromnością, przyjęli rolę gospodarzy wydarzenia, którego gwiazdą była Ola i jej poezja. W rozmowie z prowadzącą spotkanie Małgorzatą Bugaj opowiadali o tym, jak zachwycili się twórczością Oli. Wykonali także kameralnie ulubione utwory bohaterki wieczoru. Ważnym punktem spotkania była recytacja wierszy Oli przez osoby jej bliskie, wśród nich przez Jacka Sienkiewicza. Niezwykle wzruszające było móc poznać rodziców młodej poetki i grono osób, które tak bardzo zaangażowały się w wydanie jej tomiku, w tym wspaniałych ludzi z wydawnictwa „Serafin”. Wszyscy obecni podczas spotkania chcieli oddać Oli chociaż część tej energii którą od niej otrzymali. Ja też się w tym świetle i ciepłe ogrzałam i nadal to ciepło gdzieś przy mnie pozostaje pomimo upływu czasu. Zresztą, trudno mi wyrazić w słowach odczucia, które pojawiają się w kontakcie z Olą. Jest tam i coś, co wzniosłe określić nazwać można metafizyką. Jest też bezcenna codzienność.

Tej transcendencji doświadczyć można właśnie dzięki poezji, ale nie tylko. Także w kontakcie z nieznanym. Można przy takich okazjach jak wieczór poetycki Aleksandry Cichoń, w podróży i w codziennych spotkaniach. Wtedy przydają się proste słowa. Nie musimy



od razu toczyć głębokich dyskusji o sensie istnienia. Nie odrzucajmy zwykłej rozmowy o przysłowiowej pogodzie. W niej jest ogromny potencjał. Bo każdy człowiek to inna perspektywa, inna szansa także na zobaczenie siebie na nowo.

W artykule wykorzystano fragmenty wierszy z tomiku „Płyn” Aleksandry Cichoń, wyd. Serafin, Kraków 2023

Przepięknie wydany tomik ozdobiony ilustracją własną poetki zakupić można na stronie wydawnictwa.



Arteterapia Drogą Do Twórczej Integracji - warsztaty dobrych spotkań

Małgorzata Dębowska
Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ

10

Malują, lepią z gliny, wycinają, kleją, wykrzykują swoje marzenia, tańczą, stają na scenie, śpiewają, piszą wiersze, uczą się siebie ... Mają 20, 50 i więcej lat, pracują w różnych zawodach, są sprawni i niepełnosprawni ale to bez znaczenia. Ważne, że przez chwilę są razem blisko. A wszystko to podczas wyjątkowych spotkań w ramach projektu „Arteterapia Drogą Do Twórczej Integracji”. I wszystko im się udaje! Do swoich domów wracają odmienieni, a doświadczenie i dobro PODAJĄ DALEJ.

Już 12 lat Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ w Koninie realizuje ten projekt z wielkim powodzeniem. Na długo jeszcze przed jego rozpoczęciem nie ma wolnych miejsc, bo warsztaty z bardzo różnorodnej tematyki (plastykoterapia, choreoterapia, skulpturoterapia, biblioterapia, teatroterapia, czy warsztaty rozwoju osobistego i wiele innych) prowadzone są przez najlepszych trenerów w Polsce w cudnej atmosferze, pełnej akceptacji, dobra i przyjaźni. Właśnie końca dobiegła tegoroczna edycja warsztatów Arteterapia Drogą Do Twórczej Integracji, którą z sukcesem koordynowała Małgorzata Dębowska. Podczas tych spotkań przeszkolonych zostało 190 osób z różnych stron Polski, a wszystko było możliwe dzięki wsparciu PFRON.

Warsztaty zmieniające życie

- To są naprawdę wyjątkowe spotkania, podczas których doskonalimy swój warsztat pracy, nabywamy nowe umiejętności, uczymy się właściwego podejścia

do drugiego człowieka, który często bywa tak różny od nas, uczymy się pracy z drugim człowiekiem czyli uczymy się też siebie nawzajem, co jest niezmiernie ważne ponieważ praca z drugim człowiekiem wymaga ciągłego, twórczego doskonalenia. Świeżości. Nowości. W myśl hasła, że szczęśliwy terapeuta, to szczęśliwy podopieczny .

W tym roku odbył się cykl 13 różnorodnych warsztatów. Wachlarz metod i technik z dziedziny arteterapii pozwolił wzbogacić warsztat pracy terapeutów z różnych stron





Polski. Jednym z nich były warsztaty teatralne, podczas których uczestnicy próbowali swoich sił na scenie. Uczyli się tańczyć, poznawali możliwości swojego ciała, nabywali większej śmiałości, stawali się bardziej otwarci i ufni. Wyobraźmy sobie inne warsztaty, podczas których pachną kwiaty i zioła. Doznania sensoryczne, estetyczne i praca manualna to doskonałe połączenie terapeutyczne. Pobudzanie wielu zmysłów jednocześnie, takich jak węch, smak, dotyk, takie doznania to warsztaty z hortiterapii EkoDeco oraz hortiterapia – terapia ogrodem, po prostu eksplozja zmysłów: węchu, smaku, wzroku i dotyku. Albo jeszcze inne – plastykoterapia, kiedy to podczas rysowania każda kreska ma znaczenie, a podczas malowania każda kropla farby zwiastuje obraz, uczestnicy bawią się łączeniem barw, malują palcami albo samodzielnie tworzą kolory, czy warsztaty lepienia z gliny. Po tych warsztatach brakuje miejsc na parapetach okien Fundacji, żeby wyeksponować wszystkie rękodzieła, bo wszystkie są piękne, mniej lub bardziej dopracowane, ale na pewno niepowtarzalne.

Stereotypowo myślimy, że książkę się tylko albo aż czyta. A tymczasem uczestnicy warsztatów z biblioterapii wiedzą, że książki dają wiele możliwości. Warsztaty z książkami uczą cierpliwości, akceptacji i szacunku do drugiego człowieka.

– „Podczas tych warsztatów odkrywamy jaką moc mają książki. Możemy je sami tworzyć, od oprawy graficznej przez tekst aż do zorganizowania wieczoru autorskiego. Uczymy się interpretować książki i szanować naszą inność, bo każdy z nas ma prawo je interpretować po swojemu, tak jak czuje. W każdej przeczytanej książce możemy znaleźć kawałek siebie albo całkiem spory kawałek naszej historii. Rozmawiamy o tym, uczymy się szacunku do innych ale i do siebie samych i pozwalamy nieść się naszym emocjom, nierzadko z różnym powodów głęboko skrywanym. Uwielbiam książki i te warsztaty. One zmieniają nasze życie” – zapewnia Anna, jedna z uczestniczek warsztatów.

We wszystkich warsztatach tematycznych ważne są techniki i narzędzia, jednak ważniejszy od efektu jest sam proces tworzenia, bo w taki właśnie sposób łączymy terapię ze sztuką.

A co z jednym z najtrudniejszych zadań: z pracą nad rozwojem osobistym? Wtedy, kiedy trzeba zadbać o siebie, aby móc jak najlepiej pomagać innym, zdajemy sobie sprawę, że praca z samym sobą jest bardzo trudna ale daje niesamowite efekty.

– „Aby móc skutecznie troszczyć się o innych, warto zadbać i o swój stan psychofizyczny. Dlatego organizujemy warsztaty z rozwoju osobistego, których



głównym celem jest przekazanie wiedzy i podniesienie umiejętności radzenia sobie ze stresem, co jest bardzo ważne dla samopoczucia, zdrowia i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

Wiedza o mózgu, układzie nerwowym i odporności psychicznej oraz praktyczne ćwiczenia dają zawsze wytchnienie i inspirację do codziennej regeneracji i wzmacniania siebie i innych. Zadbajmy o swój dobrostan, by dzięki temu być w lepszej formie i móc lepiej troszczyć się także o innych” – dodaje Anna Rosiak Walczak.

Podaj dalej

Każdego roku Fundacja PODAJ DALEJ szkoli około 200 osób z całej Polski. To nie lada przedsięwzięcie, w które zaangażowanych jest wiele osób. Warsztaty nie byłyby tak dobrze zorganizowane, a ludzie nie czuliby się tak wspaniale zaopiekowani, gdyby nie wolontariusze z Centrum Wolontariatu Fundacji PODAJ DALEJ, którzy zawsze bardzo chętnie pomagają w myśl: podaj dalej doświadczenie, które wyniosłeś, akceptację, nad którą się dłużej zatrzymałeś, dobro, którym Cię otoczono i przyjaźń, którą Ci ofiarowano.

– Od ponad 20 lat budujemy świat, w którym osoby z różnymi niepełnosprawnościami nie czują się ciężarem, mają swoje pasje i je realizują, decydują o sobie i są szczęśliwe. Wśród wielu działań skierowanych bezpośrednio do osób niepełnosprawnych, dzielimy się także wiedzą z ich instruktorami, terapeutami i asystentami. Wraz z najlepszymi trenerami staramy się tworzyć niepowtarzalną przestrzeń do rozwoju i integracji poprzez arteterapię. Ci ludzie wracają potem do siebie i PODAJĄ DALEJ to wszystko czego się nauczyli, by zmieniać życie swoich niepełnosprawnych podopiecznych, by Ci mogli w pełni rozwinąć skrzydła – mówi Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji PODAJ DALEJ.

Warsztaty są współfinansowane z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Za wsparcie z całego serca dziękujemy!

Coś się kończy, coś się zaczyna! Już teraz Fundacja opracowuje przyszłoroczne warsztaty, które w odpowiedzi na potrzeby terapeutów będą mogły dalej stwarzać możliwość nabywania i szlifowania umiejętności w pracy z drugim człowiekiem.



Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka **PODAJ DALEJ** KRS 0000 197058

Adres: ul. Południowa 2A, 62-510 Konin

Telefon: 63 211 22 19 e-mail: kontakt@podajdalej.org.pl FB/FundacjaPodajDalej

Konto bankowe: ING 78 1050 1735 1000 0024 2547 0123 www.podajdalej.org.pl

Erasmus w Osnabrück: wyzwanie, doświadczenie, przygoda



Julia Jabłońska
Studentka Business Studies
w Centrum Kształcenia Międzynarodowego Politechniki Łódzkiej

11

Kiedy wracam myślami do września 2023 roku, czuję ekscytację i niepokój jednocześnie. To wtedy rozpoczęła się moja przygoda z programem Erasmus w Niemczech. Wielu moich rówieśników wybierało kraje południowe, pełne słońca i egzotyki. Ja jednak postanowiłam podjąć decyzję bardziej pragmatycznie. Miałam na uwadze naukę, rozwój, ale przede wszystkim otwartość uczelni przyjmującej na moją niepełnosprawność wzrokową.

Jestem osobą z dystrofią Stargardta, co oznacza, że mój wzrok ogranicza się do zaledwie 20% widzenia. W związku z tym, potrzebuję specjalnych warunków do nauki, które nie każda uczelnia jest w stanie mi zaoferować. Ostatecznie padło na Hochschule Osnabrück. Była to decyzja trafiona, ale też wiążąca się z wyzwaniami.

Kiedy dotarłam do Niemiec, zrozumiałam, jak wiele rzeczy może mnie tu zaskoczyć. Na szczęście miałam wsparcie w osobie mojej koleżanki, która stała się moją nieocenioną pomocą w codziennych czynnościach. Bez niej robienie zakupów, meldunek czy zmiana karty telefonicznej byłyby dla mnie dużym wyzwaniem.

Mimo tych trudności, udało mi się zintegrować z życiem akademickim. Uczelnia okazała się być otwarta i zainteresowana tematem dostosowań dla studentów z niepełnosprawnościami. Egzaminów i materiały dydaktyczne były dopasowane do moich



Ratusz w Hannoverze



Mensa Westerberg czyli budynek uczelnianej stołówki



Wnętrze biblioteki w Kampusie Westerberg



Przed biblioteką uczelni

potrzeb. Co więcej, uczelnia skontaktowała mnie z osobą odpowiedzialną za sprawy studentów z niepełnosprawnościami, która pomogła mi w kwestiach formalnych dotyczących wspomnianych udogodnień.

Samo miasto nie okazało się być idealnie dostosowane do moich wyzwań. Pomimo rozwiniętej infrastruktury Niemiec, Osnabrück nie był w pełni komfortowym miejscem do życia. Brak udźwiękowionych przystanków autobusowych, oznakowanych przejść dla pieszych czy udźwiękowanej sygnalizacji świetlnej stanowił dla mnie nie lada wyzwanie w codziennym funkcjonowaniu.

Integracja z innymi studentami również nie była łatwa. Choć próbowałam nawiązywać nowe kontakty, wielu kolegów wołało trzymać się w zamkniętych narodowych grupach.

Podczas mojego pobytu miałam okazję podróżować po Dolnej Saksonii dzięki legitymacji studenckiej HS, co było niewątpliwą zaletą. Ceny przejazdów w Niemczech są dość wysokie. Z kolei za legitymację musiałam zapłacić 100 EUR, a potem mogłam poruszać się już bez limitu, co było zdecydowanie korzystniejsze niż gdybym miała kupować normalne bilety. Co więcej, uczelnia oferowała szeroką gamę dostępnych przedmiotów, które wybrałam na podstawie swoich własnych preferencji.

Podsumowując, moja przygoda z Erasmusem była pełna wyzwań, ale też niesamowicie rozwojowa. Doświadczenia i umiejętności zdobyte przeze mnie przez te pół roku zostaną ze mną na zawsze. Jeśli tylko nadarzy się okazja, chętnie powtórzyłabym wyjazd, być może w formie praktyk zagranicznych, by wzbogacić się o kolejne, nowe perspektywy. Każdemu serdecznie polecam taki wyjazd.

Dołącz do milionów studentów, którzy skorzystali z programu Erasmus+!



Karolina Adamiak
Sekcja Mobilności Studenckiej,
Centrum Współpracy Międzynarodowej
Politechnika Łódzka

12

Jeżeli jesteś studentem i marzysz o wyjeździe za granicę, program Erasmus+ może Ci w tym pomóc otwierając przed Tobą szeroki wachlarz możliwości!

Czy na pewno wiesz już wszystko o programie Erasmus+?

Erasmus+ to jeden z największych programów edukacyjnych na świecie pozwalających studentom na wyjazd na studia lub praktykę do innego kraju. Wyjazd Erasmus+ to nie tylko szansa na zdobycie nowych umiejętności i wiedzy, ale także możliwość poznania nowych kultur i ludzi. Erasmus+ to przede wszystkim okazja do rozwoju osobistego i zawodowego.

Program jest otwarty dla wszystkich studentów, niezależnie od ich pochodzenia, sytuacji materialnej czy stanu zdrowia. Osoby z mniejszymi szansami otrzymują dodatkowe wsparcie z programu w formie ryczałtu. Osoby z niepełnosprawnościami mogą wnioskować o taki ryczałt lub ubiegać się o wsparcie kalkulowane na podstawie kosztów rzeczywistych.

Erasmus+ to także wyjazdy krótkoterminowe

Czy masz obawy, że wyjazd na cały semestr może być dla Ciebie zbyt trudny do zorganizowania, np. z uwagi na potrzebę pozostania pod opieką lekarską w Polsce czy potrzebę przyjmowania leków, które mogą być niedostępne w innym kraju?





Czy obawiasz się, że Twoja sytuacja finansowa jest zbyt niestabilna aby zdecydować się na semestralny wyjazd?

W takiej sytuacji Erasmus+ ma dla Ciebie rozwiązanie. Jest nim możliwość wyjazdu na mobilność krótkoterminową na studia lub praktyki trwającą od tygodnia do 30 dni. Istnieje także możliwość wyjazdu na staż lub praktyki trwające od 2 do 6 miesięcy.

Jakie dodatkowe stypendium możesz otrzymać?

Studenci o mniejszych szansach otrzymują dopłatę uzupełniającą do wsparcia indywidualnego w ramach dofinansowania z programu Erasmus+. Wynosi ona odpowiednio:

- 250 EUR miesięcznie w przypadku wyjazdu długoterminowego na studia lub praktykę;
- 100 EUR jednorazowo w przypadku wyjazdu krótkoterminowego trwającego od 5 do 14 dni;
- 150 EUR jednorazowo w przypadku wyjazdu krótkoterminowego trwającego od 15 do 30 dni.

Nie pozwól, aby niepełnosprawność lub trudna sytuacja materialna powstrzymały Cię przed wyjazdem na Erasmus+.

Jeśli jesteś studentem Politechniki Łódzkiej, skontaktuj się z sekcją Mobilności Studenckiej w Centrum Współpracy Międzynarodowej.

Tam rozwiejesz swoje wątpliwości, otrzymasz odpowiedzi na dręczące Cię pytania oraz uzyskasz wsparcie w znalezieniu instytucji, która Cię przyjmie.

Więcej informacji znajdziesz na stronie: <https://cwm.p.lodz.pl/pl/mobilnosc-studentow-pl>

Zapraszamy Cię także do kontaktu e-mailowego lub telefonicznego.

Czekamy pod adresem: erasmus@info.p.lodz.pl oraz nr tel. 42 638 38 68 oraz 42 638 38 66

Już dziś zapoznaj się zasadami aplikowania o wyjazdy Erasmus+ i daj sobie szansę na przeżycie niezapomnianej przygody!



Czy wiesz, że

ERASMUS+

to również krótka mobilność?

- ➔ Możesz wyjechać na **studia lub praktyki krótkoterminowe** od 5 do 30 dni, połączone z obowiązkowym komponentem online (opcjonalnym dla doktorantów).
- ➔ Przy wyjeździe na studia musisz otrzymać min. 3 punkty ECTS.



Politechnika Łódźka



Współfinansowane przez
Unię Europejską



CENTRUM
WSPÓŁPRACY
MIĘDZYNARODOWEJ

WYJAZDY KRÓTKOTERMINOWE TO:

- udział w zorganizowanym działaniu typu BIP (Blended Intensive Program – rodzaj kursów intensywne, szkoleń),
- szkoła letnia/zimowa,
- inna krótka mobilność naukowa itp.

W przypadku podróży z wykorzystaniem ekologicznych środków transportu, stypendium Erasmus+ na krótką mobilność może zostać zwiększone o wsparcie na dodatkowe dni na podróż (max. 2 dni) oraz jednorazowy dodatek **Green Travel** w wysokości 50 euro.

Osoby z mniejszymi szansami (posiadające stypendium socjalne w PŁ lub orzeczenie o niepełnosprawności) otrzymują dodatkowo jednorazową dopłatę do wyjazdu oraz wsparcie finansowe na pokrycie kosztów podróży.

Rekrutacja odbywa się w sposób ciągły – zapraszamy do aplikowania!

Skorzystaj z szansy, jaką daje program Erasmus+!

Zasady, stawki i szczegóły dot. aplikacji znajdują się na stronie:
<https://cwm.p.lodz.pl/pl/mobilnosc-studentow/wyjazdy-krotkoterminowe>

Pieszne wyprawy małe i duże

Jak zacząć



Jakub Świt

Przewodnik Studenckiego Koła Przewodników Beskidzkich, drużyny ZHP, student Uniwersytetu Łódzkiego

13

Popularność aktywnych form wypoczynku utrzymuje się na wysokim poziomie. Spośród różnych jej form, wiele osób wybiera wyprawy i wędrowki na łonie natury. Chociaż samo „przejsie się gdzieś” wydaje się brzmieć prosto, a dla niektórych wręcz prostacko, w mojej stroniczej i subiektywnej opinii, ten mój ulubiony sposób podróżowania i wypoczynku ma w sobie więcej zalet, niż powierzchownie to wygląda.

Na dobry początek, żeby wybrać się na wędrowkę, nie potrzeba skomplikowanej organizacji. Wystarczą dobre buty, adekwatne do pogody ubranie, najprostszy plecak lub worek, prowiant oraz kawałek natury by zacząć odkrywanie. Rozpocząć można w okolicy swojego domu. Jeśli mieszka się w mieście, pojechać autobusem poza jego granice, przejść się na przykład do jednego z zabytków leżących kilka miejscowości dalej i wrócić ponownie autobusem. Kolejne wycieczki można robić w dalszych, bardziej atrakcyjnych turystycznie miejscach jak pojezierza czy góry. W miarę jak poszerza się wędrowkowe horyzonty i wybiera się na podobne wycieczki częściej, można zacząć rozbudowywać swój sprzęt. Dokupić sobie plecak, mapy, kompasy, kijki trekkingowe, czy namiot, płachtę biwakową i kuchenkę gazową, jeśli zamierzamy próbować także z biwakowaniem.

Wspomniana prostota w organizacji tego rodzaju wypoczynku wiąże się też z niskimi kosztami. Wymieniony powyżej, podstawowy ekwipunek do pierwszych wycieczek często znajdziemy w domu. Składa się on z przedmiotów przydatnych również w innych sytuacjach w życiu. Inwestować trzeba na pewno w żywność na drogę i w transport. Oczywiście,

im dalej od domu, tym wydamy więcej pieniędzy. Jeśli wybieramy się na wycieczkę z noclegiem, poniesiemy koszty noclegu. Są jednak takie miejsca jak znajdujące się w Beskidach całoroczne tzw. chaty studenckie i sezonowe studenckie bazy namiotowe, prowadzone z pasją przez koła przewodnickie i turystyczne, gdzie z udostępnionym piecem, miejscem ogniskowym i wodą z kranu lub źródła, można uzyskać nocleg w bardzo niskich cenach. Najdroższa ze znanych mi chatek to





koszt rzędu 50 zł za noc. Jednak te ceny częściej znajdują się w przedziale 20-40 złotych. Tu dodam, że wybierając biwakowanie „na dziko”, niejako płacimy opiekując się wybranym przez nas miejscem.

Wędrówka to świetna szansa na obcowanie z przyrodą w warunkach, w których otacza nas ona na każdym kroku. To uczucie jest jednak podniesione do kwadratu, gdy zdecydujemy się na biwakowanie w dzikich warunkach. W tej materii w różnych krajach prawo zezwala na inne działania. Gdzieś jest pełna swoboda, ale są miejsca, gdzie dzikie biwakowanie jest zupełnie nielegalne i nieakceptowalne. W Polsce legalność biwakowania to nadal dosyć szara strefa, choć zauważyć należy, że władze zaczęły robić coś w kierunku promowania tej formy turystyki. Lasy Państwowe wystartowały z programem „Zanocuj

w Lesie”, który od paru lat na konkretnych zasadach zezwala turystom na biwakowanie w cieniu drzew na określonych obszarach w całej Polsce. Spośród terenów przeznaczonych do udziału w programie, duża część należy do najpiękniejszych miejsc kraju, na przykład brzegi mazurskich jezior, lasy Podlasia, grzbietowe partie Beskidu Żywieckiego i Małego, a nawet lasy bezpośrednio przylegające do granic Bieszczadzkiego Parku Narodowego w rejonie doliny górnego Sanu. Ważnym jest jednak, by być współodpowiedzialnym za środowisko naturalne, szanować miejsca, w których się biwakuje, zostawić je w takim stanie, w jakim znajdowały się zanim tam przyszliśmy.

Obcowanie z przyrodą poprzez wędrówkę, to też świetne pole do rozwoju sprawności fizycznej. Pozwala ćwiczyć wytrzymałość i umiejętność pokonywania przeszkód oraz radzenia sobie w różnych warunkach. Dodatkowo, zwłaszcza, gdy wybierzemy się na biwak sam na sam z własnymi myślami, dla wielu jest to też wymarzone środowisko dla rozwoju duchowego.

Nietrudne i niedrogie do zorganizowania oraz niekoniecznie długie i wyczerpujące wędrowanie może więc przynieść liczne korzyści, a przyroda może być zachęcająca i ujmująca zarówno w górach, nad morzem i jeziorami czy tysiąc kilometrów dalej, jak i tuż poza granicami naszego miasta. Choć oczywiście wszędzie w inny sposób.

Ostatecznie, od tego jak i gdzie, ważniejsze jest to z kim jesteśmy i co weźmiemy z tego dla siebie, bo to właśnie o to chodzi, czyż nie?

Do zobaczenia na szlaku!



Fot. z archiwum autora



KONFERENCJA TEMATYCZNA

WWW.AKADEMIABIALSKA.PL

Nowe technologie w kształceniu osób z niepełnosprawnościami. Wyzwania BON.



23-24 MAJA 2024

**MIEJSCE KONFERENCJI:
AKADEMIA BIALSKA IM. JANA PAWŁA II
UL. SIDORSKA 95/97 BIAŁA PODLASKA**

ZAGADNIENIA TEMATYCZNE:

- Rozwijające się technologie nie tylko ułatwiają proces nauki, ale także wpływają na zwiększenie samodzielności i niezależności osób z niepełnosprawnościami, otwierając nowe możliwości edukacyjne i zawodowe. Istotne jest ciągle rozwijanie i adaptacja tych rozwiązań w sferze edukacyjnej, aby uatrakcyjniły i lepiej odpowiadały na zmieniające się oczekiwania osób z niepełnosprawnościami.

REJESTRACJA: DO 6 MAJA 2024 ROKU

**SEKRETARIAT KONFERENCJI:
BIURO DS. OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
TEL. +48 83 344 99 07
E-MAIL: KONFERENCJABON@AKADEMIABIALSKA.PL**



Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych

Politechnika Łódzka

ul. Żeromskiego 116, budynek A30, 90-543 Łódź

tel. (42) 631 38 87,

e-mail: bon@adm.p.lodz.pl <http://bon.p.lodz.pl/>



Politechnika Łódzka



Akademickie
centrum
zaufania