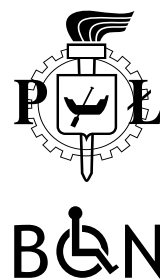


jesień
2025

Nr 21 (2/2025)

w numerze:

• wirtualna rzeczywistość zagościła na uczelni • outdoor z AI • sport i sztuka integrują • czy ktoś widział stereotypową Zetkę? • Głusi i akademia • nauczyciele wcielają się w studentów



aion

Akademicki Informator Osób z Niepełnosprawnościami



ISSN 2450-730x

Na zdjęciu:

Wojewódzka Olimpiada Osób Niepełnosprawnych Intellektualnie

Czytaj str. 30

SPIIS TREŚCI

- 3 Oaza spokoju w świecie presji**
jak wirtualna rzeczywistość pomaga studentom walczyć ze stresem
- 6 Wirtualna rzeczywistość w służbie dostępności**
studenci uczą się projektować dla wszystkich
- 8 Troskliwe technologie**
Relacja z hackathonu: Meet IT 2025
- 9 Empatia w procesie**
warsztat jako impuls: jak praktyka przekracza teorię
- 14 Odkrywanie przeszłości i przyszłości**
starożytne pismo, jazda konna i sztuczna inteligencja
- 16 Czy uczelnie mówią w języku migowym?**
G/głusi o (nie)dostępności akademii
- 18 „Uwaga! Clickbait!”**
czyli dlaczego Zetki, które znasz nie pasują do pokoleniowych opisów medialnych?
- 21 Kiedy wsparcie osób z niepełnosprawnościami spotyka się ze sztuką...**
...powstają wspaniałe rzeczy.
- 29 KRASP we Wrocławiu**
- 30 Wojewódzka Olimpiada Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie**
w centrum Polski
- 34 Z głową pod wodą, sercem dla innych**
Akademia Bialska w służbie dostępności
- 36 Przywieźliśmy do Łodzi 8 medali Integracyjnych Mistrzostw Polski AZS w lekkoatletyce!**
- 38 Pomoc materialna dla studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami na Pł**
- 42 Artystyczny świat Karoliny**



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. Żeromskiego 116 (budynek A30)

ZESPÓŁ REDAKCJI
redaktor naczelna
Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz
redaktor: Małgorzata Świt
sekretarz redakcji: Alicja Czyżniak

WSPÓŁPRACA
B. Błaszczuk, T. Biela-Jesionowska, G. Budzińska,
A. Derlukiewicz, J. Frączek-Broda, R. Garbarz,
B. Hodoń, M. Hristova, K. Jach, D. Kamińska,
A. Lutomska, K. Pańczak, N. Zygałło

SKŁAD I ŁAMANIE
SmartDTP.pl

PROJEKT GRAFICZNY
Aleksandra Idzikowska

Zdjęcie na okładce
Fot. Dominika Leśniak

 **FUNDACJA
POLITECHNIKI ŁÓDZKIEJ**
Projekt dofinansowany ze środków Fundacji
Politechniki Łódzkiej

Oaza spokoju w świecie presji

jak wirtualna rzeczywistość pomaga studentom walczyć ze stresem



Dorota Kamińska

Adiunkt w Instytucie Mechatroniki i Systemów Informatycznych Politechniki Łódzkiej, gdzie kieruje Voxel Research Lab specjalizującym się w nowatorskich zastosowaniach rzeczywistości wirtualnej i rozszerzonej w edukacji i analizie sygnałów biomedycznych. Laureatka wielu krajowych i europejskich grantów. Uczestniczy w licznych projektach interdyscyplinarnych i międzynarodowych, nieustannie poszukując nowych wyzwań i możliwości rozwoju.

Mapa stresu XXI wieku

Jeszcze przed pandemią COVID-19 Światowa Organizacja Zdrowia określiła stres mianem „epidemii XXI wieku”. To stwierdzenie, które mogło brzmieć jak publicystyczna przesada, dziś nabiera nowego znaczenia. Globalne zawirowania, presja cyfrowej obecności, czy przyspieszony styl życia prowadzą do przeciążenia psychicznego, które prędzej czy później daje o sobie znać.

W grupie szczególnie narażonej na chroniczny stres znajdują się studenci. Choć często przedstawiani są jako beztroscy młodzi ludzie czerpiący z życia garściami, statystyki mówią coś zupełnie innego. Badania prowadzone na amerykańskich uczelniach pokazują, że nawet połowa studentów wykazuje objawy depresji lub silnego lęku. W Europie sytuacja jest podobna. Młodzi ludzie żyją pod presją zaliczeń, egzaminów, projektów, a także oczekiwań społecznych i rodzinnych. Wielu z nich funkcjonuje z dala od domu, bez stałego wsparcia emocjonalnego.

Warto zauważyć, że młodzi dorośli często wchodzą w dorosłość bez w pełni rozwiniętych mechanizmów radzenia sobie z trudnymi emocjami. Współczesne wychowanie – troskliwe, a niekiedy nadmiernie



ochronne – bywa nastawione na minimalizowanie stresu i unikanie frustracji. Choć intencje są dobre, może to prowadzić do sytuacji, w której młodzi ludzie nie mają okazji stopniowo budować odporności psychicznej. Dlatego naturalne wyzwania dorosłego życia, takie jak sesja egzaminacyjna, konflikt z rówieśnikami czy potrzeba samodzielnego podejmowania decyzji, bywają przez nich przeżywane jako nadmiernie obciążające. Z pozoru „zwyčajny” dzień na uczelni może stać się polem psychicznej walki.

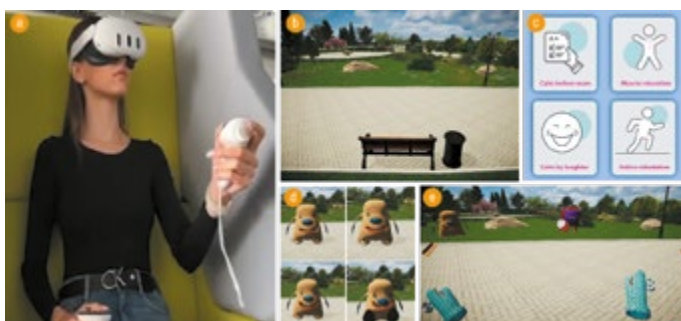
Wnioski były jednoznaczne: aplikacja VR powinna oferować wybór pomiędzy relaksacją pasywną – medytacją, obserwacją otoczenia, słuchaniem dźwięków – a aktywnymi formami odprężenia, jak ruch czy gra. Uczestnicy podkreślali wagę naturalnych, kojących środowisk z realistycznymi dźwiękami tła oraz obecności sprawdzonych technik psychologicznych: treningu Jacobsona, ćwiczeń oddechowych, terapii śmiechem. System, ich zdaniem, powinien działać samodzielnie – bez terapeuty – a jednocześnie być łatwo dostępny na uczelni, z poszanowaniem prywatności i komfortu użytkownika.

To właśnie w trakcie tych warsztatów narodził się pomysł czterech głównych scenariuszy aplikacji.

Projektowanie aplikacji – cztery drogi do spokoju

Na podstawie ankiety i warsztatów zaprojektowaliśmy cztery zróżnicowane scenariusze VR, zrealizowane w silniku Unity i dostępne na goglach Meta Quest 2 i 3. Każdy odpowiada innemu typowi potrzeby użytkownika – od refleksji, przez głębokie odprężenie ciała, po rozładowanie emocji i fizyczną aktywność. Wspólnym mianownikiem są techniki psychologiczne oraz umiejscowienie w kojącej, zielonej przestrzeni – miejskim parku pełnym drzew, ptaków i światła.

1. **Refleksja poznawczo-behawioralna** – narracja prowadzi użytkownika przez ćwiczenia samoobserwacji i techniki CBT, pomagając odzyskać kontrolę nad stresem.
2. **Trening Jacobsona** – klasyczna progresywna relaksacja mięśni, wsparta spokojnym głosem lektora i subtelnym tłem dźwiękowym.
3. **Terapia śmiechem** – stopniowe „odblokowywanie” mięśni mimicznych i rozładowanie napięcia przez śmiech.
4. **Gra zręcznościowa** – dynamiczna, pełna ruchu zabawa, pozwalająca wyładować emocje i odciąć się od stresujących myśli.



Użytkownik może swobodnie wybierać scenariusze, decydując o czasie i kolejności. Adaptacyjny początek sesji (spokojny park) pozwala stopniowo zanurzyć się w świecie VR.

Testowanie z użytkownikami – weryfikacja w praktyce

Prototyp aplikacji przetestowaliśmy z tą samą grupą studentów, która uczestniczyła w warsztatach. Podczas sesji oceniali m.in. łatwość obsługi, intuicyjność, immersję, zrozumiałość scenariuszy oraz komfort emocjonalny. Zgłoszone uwagi (np. zbyt szybki ruch ptaków, intensywne kolory, brak opisów scenariuszy czy nienaturalny śmiech) miały realny wpływ na poczucie obecności i skuteczność relaksacji. Wszystkie zostały uwzględnione w kolejnej wersji systemu.

Czy to działa? Wyniki badań i wdrożenia

Aplikacja przeszła dwa etapy ewaluacji: badanie eksperymentalne (82 studentów) oraz długoterminową obserwację w naturalnych warunkach kampusu.

- **Badanie eksperymentalne** wykazało spadek poziomu stresu o ok. 20%. Najbardziej skuteczne okazały się scenariusze aktywne (gra i terapia śmiechem). Jedynie 6% uczestników zgłosiło dyskomfort fizyczny (np. zawroty głowy).
- **Testy na kampusie Politechniki Łódzkiej** – w tzw. „chill spocie” – pokazały, że studenci oceniali swój nastrój po sesji średnio o dwa punkty wyżej w skali 0–10. Efekt był silniejszy i bardziej stabilny u osób korzystających z aplikacji kilkakrotnie.

Najczęstsze trudności organizacyjne dotyczyły obsługi sprzętu – nieładowanych gogli, rozkalibrowanego systemu czy braku instrukcji. Pomimo tego system zyskał popularność dzięki poleceniom studentów.

Już od nowego semestru planujemy uruchomić dwa stałe punkty relaksacyjne z aplikacją VR: w Biurze ds. Osób z Niepełnosprawnościami (BON) oraz w przestrzeni Design4All, przy gabinecie psychologa. Dzięki temu aplikacja stanie się integralnym elementem wsparcia psychologicznego na uczelni.

Zdjęcia z archiwum autorki



Wirtualna rzeczywistość w służbie dostępności

studenci uczą się projektować dla wszystkich

Rada Studentów z Niepełnosprawnością Politechniki Łódzkiej

Rada Studentów z Niepełnosprawnością Politechniki Łódzkiej w minionym semestrze udowodniła, że uczelniane wydarzenia mogą nie tylko integrować społeczność akademicką, ale także kształtować przyszłość bardziej inkluzywnego świata. W ramach cyklu spotkań poświęconych tematyce niepełnosprawności i dostępności studenci różnych wydziałów mieli okazję uczestniczyć w treningach świadomości opartych na nowoczesnych scenariuszach VR. Te innowacyjne narzędzia powstały w projekcie MrUd – Mixed Reality for Universal Design, realizowanym w latach 2020–2025 przez międzynarodowe konsorcjum uczelni, w tym badaczy z Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Łódzkiego.



Fundament naukowy

Projekt MrUd wyrósł z badań prowadzonych przez interdyscyplinarne zespoły naukowców (wywodzących się z nauk technicznych i społecznych), którzy zadali sobie pytanie: jak skutecznie uczyć studentów projektowania z wrażliwością na potrzeby osób z niepełnosprawnościami? Analizy wykazały, że tradycyjne wykłady i case studies nie są w stanie wywołać wystarczającej zmiany postaw. Wnioski z badań – publikowane od 2021 roku w międzynarodowych czasopismach i prezentowane na konferencjach – jednoznacznie wskazały na potencjał wirtualnej i rozszerzonej rzeczywistości jako narzędzi dydaktycznych o silnym oddziaływaniu emocjonalnym i poznawczym.

Narzędzie dydaktyczne

Opracowane w ramach projektu scenariusze VR pozwalają studentom doświadczyć świata oczami osób z różnymi niepełnosprawnościami: poruszających się na wózku, niewidomych czy mierzących się z ograniczeniami sensorycznymi.

Symulacje obejmują zarówno bariery architektoniczne, jak i cyfrowe, umożliwiając uczestnikom zrozumienie realnych trudności poprzez wizytę w wirtualnym supermarkecie. W odróżnieniu od klasycznych zajęć, VR angażuje emocje i empatię, co bezpośrednio przekłada się na lepsze decyzje projektowe przyszłych absolwentów kierunków technicznych, artystycznych i społecznych, którzy wzięli udział w warsztatach świadomościowych.

Ścieżka wpływu

W ten sposób narzędzia zaprojektowane w ramach projektu MrUd oddziałują na przyszłość naszej materialnej rzeczywistości. Dzięki zaangażowaniu Rady Studentów z Niepełnosprawnością PŁ oraz BON PŁ, które udostępniło narzędzia VR, 58 uczestników warsztatów mogło przekonać się, jak ważne jest uniwersalne projektowanie.

Międzynarodowy zasięg i interdyscyplinarność

MrUd nie jest inicjatywą lokalną. Partnerami projektu są uczelnie z kilku krajów europejskich, a w badaniach wykorzystano metody typowe zarówno dla inżynierii (modelowanie VR), jak i nauk społecznych (badania postaw, ewaluacje kompetencji). To połączenie technologii i socjologii sprawia, że projekt wpisuje się w najnowsze trendy interdyscyplinarnej edukacji.

Realne korzyści i beneficjenci

Najważniejszymi beneficjentami tej technologii są studenci – przyszli inżynierowie, projektanci i architekci – którzy już teraz uczą się unikania błędów skutkujących wykluczeniem części użytkowników. Efektem ich pracy będą produkty i przestrzenie bardziej dostępne, co przełoży się



na jakość życia osób z niepełnosprawnościami. Projekt ma też wymiar gospodarczy: absolwenci uczelni z kompetencjami w zakresie projektowania uniwersalnego odpowiadają na rosnące zapotrzebowanie rynku europejskiego.

Chcesz mieć wpływ na jakość studiowania osób z niepełnosprawnościami na naszej Uczelni? Zapraszamy do Rady Studentów z Niepełnosprawnością PŁ.

Zapisz się: rszn@info.p.lodz.pl
Zdjęcia z archiwum projektu



Ścieżka wpływu

Troskliwe technologie



Relacja z hackathonu: Meet IT 2025

Bartosz Błaszczuk

Koordynator hackathonu Meet IT, członek stowarzyszenia BEST – działającej przy Politechnice Łódzkiej lokalnej grupy międzynarodowej organizacji Board of European Students of Technology.

63 uczestników podzielonych na 14 drużyn wzięło udział w tegorocznej edycji Meet IT – flagowego projektu informatycznego organizowanego przez stowarzyszenie BEST Lodz. Uczestników, głównie studentów z Łodzi i Politechniki Łódzkiej, połączyła wspólna misja: stworzyć technologię, która wspiera zdrowie psychiczne użytkowników.



Coraz więcej młodych ludzi odczuwa stres, wypalenie i przeciążenie. Nie każdy potrzebuje terapii, ale wielu osobom brakuje rutyn i przestrzeni na zadbanie o siebie. W świecie pełnym powiadomień, presji na efektywność i porównań z innymi, coraz trudniej złapać oddech. Młodzi ludzie, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, doświadczają ciągłego napięcia. Zanikają granice między pracą a odpoczynkiem, a tzw. „self-care” często kończy się scrollowaniem TikToka do drugiej w nocy.

Uczestnicy stanęli przed wyzwaniem zaprojektowania systemu, który subtelnie wspomaga codzienne funkcjonowanie psychiczne – bez diagnozy, ale z empatią i troską. W rzeczywistości przebodźcowania i cyfrowego zmęczenia technologie miały stać się nie częścią problemu, lecz częścią rozwiązania.

Hackathon odbył się w inspirującej przestrzeni firmy Sii, która zapewniła uczestnikom komfortowe warunki pracy. Atmosfera była intensywna, ale niezwykle pozytywna, pełna zaangażowania, współpracy i kreatywnej energii.

Do jury Meet IT zaproszona została psycholog z Akademickiego Centrum Zaufania Politechniki Łódzkiej, Viktoriia Paskarenko. Pani Viktoriia dzieliła się także swoją wiedzą i udzielała wsparcia zawodnikom w trakcie pracy nad ich zespołowymi projektami.

Podczas wydarzenia powstało wiele inspirujących projektów. Pierwsze miejsce zajęła aplikacja „MindFlow” wspierająca dobrostan psychiczny za pomocą mikrointerwencji, wizualizacji emocji w formie „ogrodu umysłu, analizy głosu i monitorowania cyfrowej aktywności. „MindFlow” oferuje spokojną przestrzeń do refleksji, pomagając użytkownikowi złapać oddech w zabieganej codzienności.

Oprócz zwycięskiego projektu, na szczególną uwagę zasługuje także „FishyFrank” – aplikacja z wirtualną rybą Frankiem, która przypomina o limitach czasowych podczas korzystania z TikToka i wspiera użytkownika w budowaniu zdrowszych nawyków korzystania z telefonu. Ciekawą propozycją był też „404 Weekend Not Found” – platforma łącząca użytkowników z mentorami, a także ułatwiająca komunikację i dzielenie się materiałami zawodowymi z przestrzenią na dbanie o swój dobrostan.

Od Redakcji:

Przyszli inżynierowie kształcący się na Politechnice Łódzkiej w coraz większym stopniu uczą się korzystać z empatii i innych umiejętności miękkich, a nauczyciele doskonalą się w zakresie metodyki nauczania. Coraz częściej mówi się także o wpływie jakości funkcjonowania studentów na ich proces edukacji. W tym ewoluującym otoczeniu rośnie znaczenie działań takich jednostek jak Centrum Językowe czy Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych. Warto więc połączyć siły. O takim właśnie działaniu przeczytacie na kolejnych stronach.

Empatia w procesie

warsztat jako impuls: jak praktyka przekracza teorię

Fot. Marcin Szmidt



Grażyna Budzińska

Wykładowczyni języka angielskiego w Centrum Językowym Politechniki Łódzkiej, wieloletnia koordynatorka European Project Semester – międzynarodowego programu edukacyjnego opartego na pracy w interdyscyplinarnych zespołach działającego na kilkunastu uczelniach technicznych w Europie. Ekspert metodologii Problem-Based Learning, Design Thinking, Project-Based Learning i Challenge-Based Learning.

Anna Lutomska

Wykładowczyni języka angielskiego biznesowego i akademickiego w Centrum Językowym Politechniki Łódzkiej, autorka materiałów dydaktycznych, testów i egzaminów, tłumaczka biznesowa. Jej zainteresowania obejmują alternatywne metody nauczania, neurodydaktykę i psychologię rozwoju. W pracy dydaktycznej szczególnie ceni ideę inkluzywności.

W ostatnich latach obserwujemy wzrost zainteresowania alternatywnymi metodami dydaktycznymi, począwszy od nauczania wczesnoszkolnego aż po kształcenie dorosłych czy szkolenia specjalistyczne w miejscu pracy. Tradycyjny system edukacji coraz częściej krytykowany jest za brak elastyczności, oderwanie od rzeczywistości i tłumienie naturalnego zapału uczniów i studentów.

Nastawienie na rywalizację zamiast współpracy oraz ciągle ocenianie jest postrzegane przez coraz szersze grono ekspertów jako marnowanie potencjału i wręcz hamowanie rozwoju kluczowych kompetencji XXI wieku, takich jak krytyczne myślenie, kreatywność, komunikatywność,

współpraca, rozwiązywanie problemów, praca w zespole międzynarodowym, kompetencje cyfrowe. Według raportu OECD oraz licznych analiz trendów edukacyjnych właśnie te kompetencje stanowią dziś fundament skutecznego kształcenia na wszystkich poziomach [1].



Kompetencje przyszłości w centrum

Centrum Językowe Politechniki Łódzkiej, jako jednostka nieustannie poszukująca innowacji w nauczaniu nie tylko języków, ale także kluczowych kompetencji, które wspomagałyby osiągnięcie sukcesu osobistego i profesjonalnego, dąży do stworzenia warunków sprzyjających pełnemu rozwojowi potencjału studentów. Język to przecież nie tylko narzędzie przekazywania informacji, ale przede wszystkim fundament dynamicznej komunikacji – przestrzeń, w której wspomniane umiejętności nieustannie się przenikają i wzmacniają. Nie sposób zrozumieć autentycznego przekazu bez krytycznego myślenia, napisać wyrazistej wypowiedzi bez odrobiny kreatywności ani skutecznie współpracować bez sprawnej komunikacji. W globalizującej się gospodarce trudno jest odnosić sukcesy bez umiejętności komunikacji ponad różnicami kulturowymi i barierami językowymi. Z tego powodu nowoczesne nauczanie języków powinno kształtować wszystkie te kompetencje jednocześnie.

Student w centrum

Przykładem realizacji tego założenia był warsztat „Student w projekcie”, który odbył się na początku lipca w Centrum Językowym Politechniki Łódzkiej. Dwudniowy warsztat prowadzony przez Grażynę Budzińską aktywnie wprowadził uczestników w filozofię kształcenia na bazie projektu oraz

rozwiązywania problemów przy zastosowaniu podejścia humano-centrycznego. Umożliwił także zastosowanie tego podejścia do realizacji projektu na rzecz Biura ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej, koncentrując się na zagadnieniu empatycznego wychodzenia naprzeciw studentom ze szczególnymi potrzebami.

Ogólnym celem szkolenia było zapoznanie się z aktywnymi metodami kształcenia i zastosowanie ich w nauce języków. Warsztat we współpracy ze szczególnym klientem, jakim jest BON, stanowił niezbędny kontekst i w zamyśle zakładał wypracowanie rozwiązań umożliwiających ściślejszą współpracę między BON i CJ.

W dobie dynamicznie rozwijającej się technologii koncentracja na potrzebach jednostki staje się bardzo ważna i nie zawsze łatwa do osiągnięcia. Stosowanie metod pracy i kształcenia ukierunkowanych na człowieka wydaje się być jednym ze sposobów na zindywidualizowane rozwiązywanie współczesnych problemów z uwzględnieniem szczególnych potrzeb. Empatia stanowi bazę pozwalającą nie tylko rozpoznać potrzeby, ale również wykreować środowisko, w którym będą one skuteczniej zaspokajane.

BON, CJ, empatia

Szkolenie zyskało autentyczny wymiar dzięki współpracy z BON oraz wywiadom

przeprowadzonym z kluczowymi interesariuszami: studentem ze szczególnymi potrzebami, pracownikami BON, w tym z psychologiem oraz nauczycielami języków obcych.

Zapoznając się z narzędziami służącymi budowaniu więzi i empatycznemu poznaniu potrzeb członków zespołu projektowego i stosując te narzędzia, uczestnicy testowali, jak empatia ułatwia współpracę i komunikację na kolejnych etapach właściwej pracy projektowej. Ćwiczenie, które szczególnie się spodobało i które być może na stałe zagości na zajęciach językowych, to tzw. „Malowanie twarzy” polegające na narysowaniu portretu współuczestnika zespołu. Ćwiczenie zostało wykorzystane dla podkreślenia istoty twarzy jako nośnika ekspresji emocji, pozwalającego na głębszą komunikację i zrozumienie innego człowieka. Pomimo początkowych oporów ćwiczenie nie tylko zostało wykonane, ale wywołało wiele uśmiechów i ciepłych uczuć, doskonale spełniając tym samym swoje zadanie.

Marta: Metoda PBL sprzyja zaangażowaniu studentów, ponieważ otwiera ich na emocje własne i innych, co buduje empatię i rodzaj więzi w zespole. Dzięki różnorodności ról każdy uczestnik może znaleźć swoje miejsce w grupie lub sprawdzić się w nowych, nieoczywistych dla siebie zadaniach.

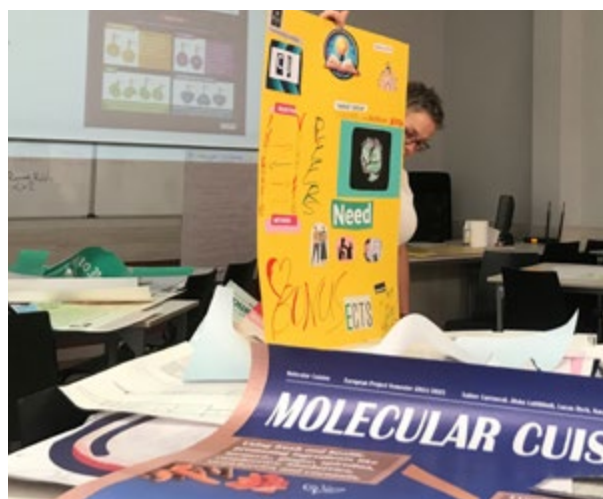
Empatia i technologia

Warsztat wprowadzający metody Problem Based Learning / Design Thinking do nauki języków obcych uświadomił wspólnotę celów CJ i BON-u, ale także otworzył nowe możliwości współpracy między jednostkami, które reprezentują nastawienie wysoce humanistyczne w środowisku uczelni zorientowanej na kształcenie techniczne. CJ w swojej misji podkreśla dbałość o wysokie standardy kształcenia językowego, a także obiecuje kreowanie otwartego środowiska oraz wsparcia „w odnalezieniu własnej drogi na współczesnym, wielokulturowym, dynamicznie rozwijającym się rynku pracy”. Jest to niełatwe wyzwanie ze względu na duże skupienie w PŁ na technologii i naukach ścisłych, co często prowadzi do nieumyślnego pomijania indywidualnych potrzeb o charakterze emocjonalnym czy psychologicznym, bez zaspokojenia których często nie jest możliwe wykorzystanie pełnego potencjału jednostki.

Wizyta studyjna w BON i wywiady z pracownikami oraz ze studentem objętym wsparciem biura pozwoliły na głębsze i bardziej empatyczne rozpoznanie wyzwań, z jakimi zmagają się placówka i jej interesariusze. Wspólna analiza wyników wywiadów pozwoliła spojrzeć na zagadnienie inkluzywności z wielu perspektyw. Uczestnicy warsztatu zauważyli, że niemal każdy z nich w praktyce spotkał się ze studentami wymagającymi indywidualnego podejścia i dodatkowego wsparcia. Trudności, z jakimi borykają się młodzi ludzie, mogą dotyczyć zarówno sfery zdrowia fizycznego (np. niedosłuchu czy innych niepełnosprawności sensorycznych), jak i funkcjonowania poznawczego czy emocjonalnego. Wśród wyzwań, które mogą pojawić się w środowisku akademickim, wymieniano m.in. spektrum autyzmu, ADHD oraz trudności emocjonalne takie jak depresja, lęki czy fobie społeczne.

Formalności

Wielu uczestników warsztatu podkreślało, że nie zawsze wiedzą, jakie wsparcie można studentom zaoferować, a dostępne procedury bywają niejasne lub zbyt sformalizowane. Wywiady pokazały także, że efektywność wsparcia zależy nie tylko od indywidualnego zaangażowania pracowników, ale także od sprawnej komunikacji pomiędzy jednostkami a BON. Zidentyfikowano obszary, w których współpraca przebiega bardzo dobrze, ale pojawiły się również przykłady sytuacji, w których interpretacja i uznawanie dokumentów takich jak orzeczenia czy opinie psychologiczne wymagają jeszcze doprecyzowania lub ujednolicenia, by zapewnić wszystkim studentom równe szanse i poczucie bezpieczeństwa. Wszystko to pokazuje, jak ważne jest dalsze budowanie świadomości w środowisku akademickim oraz wypracowanie spójnych i przyjaznych procedur.



Rafał: Jest mi bardzo ciężko studiować, gdyż po zabiegach mam problemy z pamięcią. Jestem o wiele starszy od większości studentów. Nie mam zbyt wielu kolegów. Właściwie to jestem sam. Nie znam się na komputerach, co w dzisiejszym świecie nie ułatwia mi studiowania. Ale nie poddaję się i studiuję dalej. Mam dostosowaną do swoich potrzeb organizację studiowania. Dzięki temu mogę m.in. mieć indywidualne zajęcia z wykładowcami. Raz w tygodniu spotykam się z lektorką języka angielskiego, która przygotowuje mnie do egzaminu końcowego. Co prawda nie czuję się przez to mniej samotny, ale bez tej możliwości trudno byłoby mi kontynuować naukę.

Korzystam także ze wsparcia BON. Zwłaszcza z konsultacji z psychologiem. Te spotkania dużo mi dają, pozwalają się wygadać.

W BON uzyskuję także pomoc w organizacji studiowania, załatwianiu spraw na uczelni, na przykład kiedy trudno mi zorientować się w terminach i miejscach konsultacji z nauczycielami. Ale także, kiedy potrzebuję coś zrobić na komputerze. Po ukończeniu studiów chciałbym zająć się ogrodnictwem. Na tym właśnie się znam i to lubię robić.

Propozycje zmian

Po powrocie do Centrum Językowego uczestnicy przeprowadzili syntezę i analizę zebranych informacji, stosując narzędzia empatycznego rozwiązywania problemów Design Thinking i Problem Based Learning, które pozwoliły na synergiczne wykorzystanie kreatywnego potencjału zespołów. Zaproponowano kilka rozwiązań zwiększenia inkluzywności na bazie współpracy BON i CJ. Rozwiązania te mają charakter uniwersalny i mogłyby być wykorzystane w innych jednostkach. Jednymi z ciekawszych pomysłów było wprowadzenie nowego przedmiotu o nazwie „Empathy skills”, który umożliwiłby nie tylko uwypuklenie znaczenia empatii, ale przede wszystkim zmianę kultury komunikacji i współpracy na naszej uczelni. Jest to szczególnie ważne na uczelni technicznej, nastawionej na

precyzję i technologię, często pomijającej potrzeby emocjonalne.

Jeden z zespołów sugerował stworzenie w Centrum Językowym „pokoju ciszy” – przestrzeni, w której można uniknąć przebodźcowania i znaleźć schronienie przed nadmierną stymulacją dźwiękową czy wizualną. Ponieważ, pomimo swojej długoletniej działalności, BON nie jest wystarczająco rozpoznawalne w środowisku uczelni, zgłoszono niekonwencjonalną propozycję zorganizowania pokojowej pikietki promującej działania BON i inkluzywność.

Poza propozycjami oryginalnych rozwiązań, wszyscy uczestnicy warsztatu i pracownicy BON zgodzili się co do potrzeby nieustannej edukacji w zakresie dydaktyki, psychologii oraz praktycznych aspektów wsparcia osób z trudnościami. Wskazywano na wartości płynące ze współpracy między różnymi grupami oraz z organizowania regularnych szkoleń i spotkań wymiany doświadczeń.

Otwartość

Jednym z najbardziej pozytywnych i wartościowych aspektów warsztatu był fakt, że wypowiedzi uczestników wskazują na dużą otwartość i chęć działania w duchu inkluzywności. Podkreślano znaczenie budowania zaufania oraz indywidualnego podejścia do każdego studenta. Empatia, zrozumienie oraz gotowość do refleksji nad własną praktyką zostały uznane za kluczowe zasoby w codziennej pracy. Część lektorów i pracowników biura dzieliła się przykładami udanych rozwiązań, co potwierdza, że nawet w trudnych warunkach możliwa jest skuteczna pomoc.

Warsztat był sukcesem, o czym świadczą wyniki ankiety przeprowadzonej po jego zakończeniu. Zgodnie z komentarzami, większość uczestników uznała Problem Based Learning za metodę o dużym potencjale aktywizującym i motywującym uczestników ze względu na autentyczność omawianych zagadnień, nacisk na pracę zespołową i umiejętności komunikacyjne. Warto podkreślić, że metody projektowe nie są nowością – ich korzenie sięgają jeszcze XVII wieku, a w nowoczesnej edukacji funkcjonują od dekad. Jednak współczesny renesans PBL związany jest z dynamicznym rozwojem technologii, a zwłaszcza upowszechnieniem narzędzi opartych na sztucznej inteligencji. Właśnie teraz, gdy coraz więcej rutynowych zadań przejmują



Fot. Marcin Szmidt

algorytmy, nabierają szczególnej wagi te kompetencje, które pozwalają pracować twórczo, zespołowo i krytycznie – a więc takie, które najlepiej rozwija projektowa praca nad autentycznymi wyzwaniami.

Marta: PBL inspirowa do twórczego, odważnego myślenia, co budzi w uczestnikach ekscytację i napędza proces uczenia się. Metoda ta również buduje kompetencje, takie jak krytyczne myślenie, umiejętność syntezy i analizy oraz rozwiązywanie problemów.

Wydarzenie okazało się owocne nie tylko pod względem zdobywania nowych kompetencji. Tematyka badanego problemu poruszyła wrażliwość i uważność lektorów na potrzeby studentów. Bezpośredni kontakt z wyzwaniami, z jakimi mierzą się studenci z trudnościami, szczere, czasami emocjonalne rozmowy z pracownikami BON oraz wspólne poszukiwanie praktycznych rozwiązań – wszystko to sprawiło, że temat inkluzji przestał być jedynie teorią czy procedurą, a stał się on żywą sprawą, z którą przecież mamy do czynienia na co dzień. Warsztat „Student w projekcie” okazał się iskrą, którą warto byłoby podtrzymać i przekuć na konkretne wspólne działanie na rzecz bardziej włączającego środowiska akademickiego.

[1] *W poszukiwaniu kompetencji przyszłości.*

<https://www.altkomakademia.pl/app/uploads/2025/05/W-poszukiwaniu-kompetencji-do-przyszlosci.pdf>

Fot. Marcin Szmidt



Odkrywanie przeszłości i przyszłości

starożytne pismo, jazda konna i sztuczna inteligencja



Mariya Hristova

doktor filologii, literaturoznawca, starsza wykładowczyni na Południowo-Zachodnim Uniwersytecie "Neofit Rilski" w Bułgarii

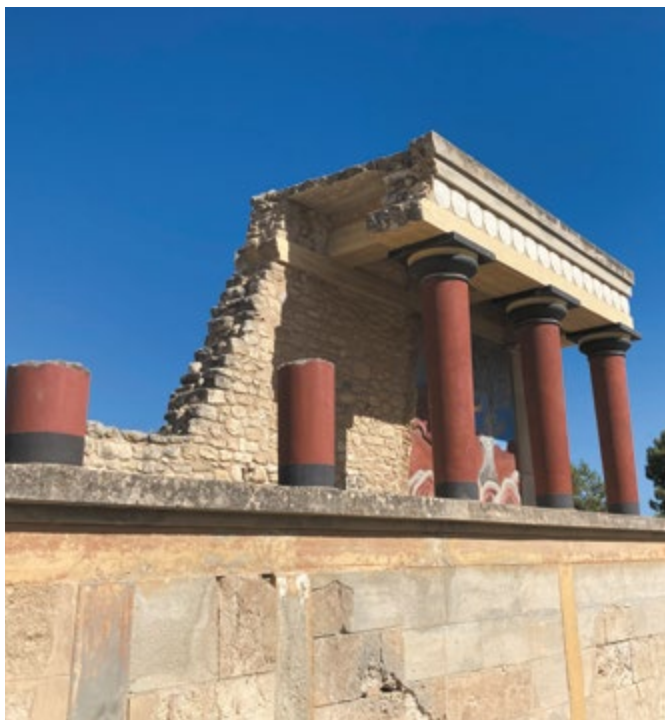
Jako „starej daty” wykładowczyni akademicka, która jednak stara się mieć otwarty umysł, zapisałem się na warsztaty „ICT in Outdoor & Adventure Inclusive Education” organizowane w ramach programu Erasmus przez Uniwersytet Kreteński. Zrobiłam to z solidną dawką sceptycyzmu, ale i z dużą ciekawością.

Program odbył się w Heraklionie, w Grecji, w dniach 21–25 lipca 2025 roku. Miejsce wybrane zostało doskonale. Park z tysiącletnimi drzewami oliwnymi, repliką teatru minojskiego w Knossos, szkołą jazdy konnej i muzeum tradycyjnego wypieku chleba stanowił idealną scenerię, która tchnęła w uczestników ducha wydarzenia. Dodatkowo, mieliśmy wyjątkową okazję zanurzyć się w kulturze kreteńsko-minojskiej dzięki wizycie w Pałacu w Knossos, antycznemu baletowi i smakowitej podróży po minojskich tradycjach kulinarnych.

Jeśli chodzi o samo szkolenie, obejmowało ono tradycyjną burzę mózgów, pracę zespołową oraz technikę „lawiny” pomysłów. Jego celem było uczenie się poprzez praktykę i refleksję przy minimalnej zawartości czysto teoretycznych

treści. Nacisk położono na wykorzystanie sztucznej inteligencji jako zasobu dydaktycznego, z dokładną analizą jej zalet i ograniczeń. Aby zwiększyć nasze zaangażowanie w uczenie się w plenerze, zapoznaliśmy się z aplikacjami takimi jak PlantNet, Merlin Bird ID, ActionBound czy Quiver, a także z możliwościami wykorzystania sztucznej Inteligencji oraz Canvy do planowania lekcji w terenie i dostosowywania ich do potrzeb uczniów z różnymi potrzebami.

Powiedziałabym, że udział w programie pomógł mi uporządkować moją rozproszoną wiedzę z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnych. Pomógł mi także uzupełnić pewne luki wynikające z mojego niesystematycznego podejścia do tej dziedziny. Jednakże, moja specyficzna osobowość sprawia,



że zarówno jako nauczyciel, jak i po prostu jako człowiek – nie daję się łatwo uwieść technologicznym gadżetom. Dlatego najbardziej ujęły mnie i zainspirowały dwa warsztaty, które skupione były wokół czegoś innego, a mianowicie wokół rozwoju kompetencji miękkich i wrażliwości uczestników oraz doskonalenia relacji nauczyciel – uczeń. Mam na myśli warsztaty jeździeckie i warsztaty greckiego pisma linearnego B. Pierwsze z nich pokazały nową perspektywę procesu uczenia, podkreślając podobieństwa występujące pomiędzy ludźmi a końmi. Okazuje się, że zarówno ludzie, jak i konie uczą się wtedy, gdy wychodzą ze swojej strefy komfortu. Jednocześnie potrzebują wolności, szacunku i przewodnika. Jeśli chodzi o drugą aktywność twórczą, to ryliśmy patyczkami w glinianych tabliczkach znaki jednego z najstarszych systemów pisma na świecie. Nie tylko miałam ogromną radość z powrotu do bycia uczniem i uczenia się poprzez zabawę, ale także utwierdziłam się w przekonaniu, że całkowita cyfryzacja nie jest konieczna przyszłości edukacji, a „stare” i nowe metody mogą spokojnie współistnieć, jeśli nauczyciel potrafi umiejętnie się nimi posługiwać.

Po dłuższym zastanowieniu i podsumowaniu mojego pięciodniowego udziału w szkoleniu,

powiedziałabym, że nie wyzbyłam się swojego sceptycyzmu. Czy aplikacje zaprojektowane do rozpoznawania roślin i zwierząt, choć fascynujące, naprawdę łączą użytkownika z naturą? Czy AI i Canva rzeczywiście wspierają kreatywność nauczycieli, przy ich całym, oszałamiającym wachlarzu propozycji, z których wystarczy tylko wybierać, dopasowywać i ewentualnie lekko je modyfikować? Osobiście uważam, że nie. Mimo to ufam, że każdy nauczyciel powinien znaleźć swoją własną ścieżkę, którą będzie nawigować pośród technologii, które wkraczają z impetem w nasz świat, a zwłaszcza w życie młodszych pokoleń.

Dwadzieścia lat po tym, jak zupełnie samodzielnie, używając tylko długopisu i zeszytu, przygotowałam swój pierwszy konspekt lekcji, Canva i Copilot wygenerowały razem ze mną mój pierwszy konspekt elektroniczny. Chociaż nie mogę zaprzeczyć,

że ogromna ilość informacji, pomysłów oraz możliwości modyfikacji hojnie oddanych do mojej dyspozycji jest użyteczna i bardzo imponująca, jednak wciąż wolę mój staroświecki długopis i notes. Z drugiej strony mam świadomość tego, że może mi być łatwiej opierać się pokusie korzystania ze sztucznej inteligencji, gdyż pracuję z małymi grupami i bardzo rzadko mam do czynienia ze studentami ze szczególnymi potrzebami. Można powiedzieć, że moje zajęcia są stosunkowo łatwe do dostosowania. Być może koledzy, którzy stają przed większymi wyzwaniami, bardziej skorzystają na stosowaniu nowoczesnych technologii, zwłaszcza jeśli nauczanie outdoorowe znajduje się w programie ich uczelni. Dlatego gorąco polecałabym podobne szkolenia każdemu nauczycielowi, zarówno entuzjastom nowych technologii, jak i sceptykom takim jak ja, ponieważ stanowią one wspaniałą okazję do ponownego przemyślenia i odświeżenia naszych doświadczeń edukacyjnych, do podążania za innowacjami, które nieuchronnie trafiają do sal zajęciowych, a ostatecznie do integrowania tego, co najlepsze w tych innowacjach z naszymi metodami nauczania i uczenia się.

Tekst oryginalny w j. angielskim przeczytać można na stronie internetowej BON PL.

Zdjęcia z archiwum autorki



Czy uczelnie mówią w języku migowym?

G/głusi o (nie)dostępności akademii



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Erasmus + National Agency - INDIRE. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Joanna Sztobryn-Giercuskiewicz

Pełnomocnik Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych oraz Kierownik Biura ds. Osób Niepełnosprawnych na Politechnice Łódzkiej

Czy uczelnia wyższa to naprawdę przestrzeń równości, w której każdy może rozwijać swoje talenty? Wyniki badania focusowego przeprowadzonego przez Politechnikę Łódzką w ramach projektu „D.E.F. – Deaf Entrepreneurship for the Future” pokazują, że w przypadku studentów i absolwentów G/głuchych to pytanie wciąż pozostaje otwarte.

W badaniu, które odbyło się w czerwcu 2025 r., wzięli udział G/głusi i słabosłyszący studenci oraz absolwenci uczelni, wykładowcy, tłumacze języka migowego i specjaliści od edukacji włączającej z całej Polski. Ich relacje rysują obraz akademii, która deklaruje otwartość, ale zbyt często nie potrafi przełożyć jej na codzienną praktykę.

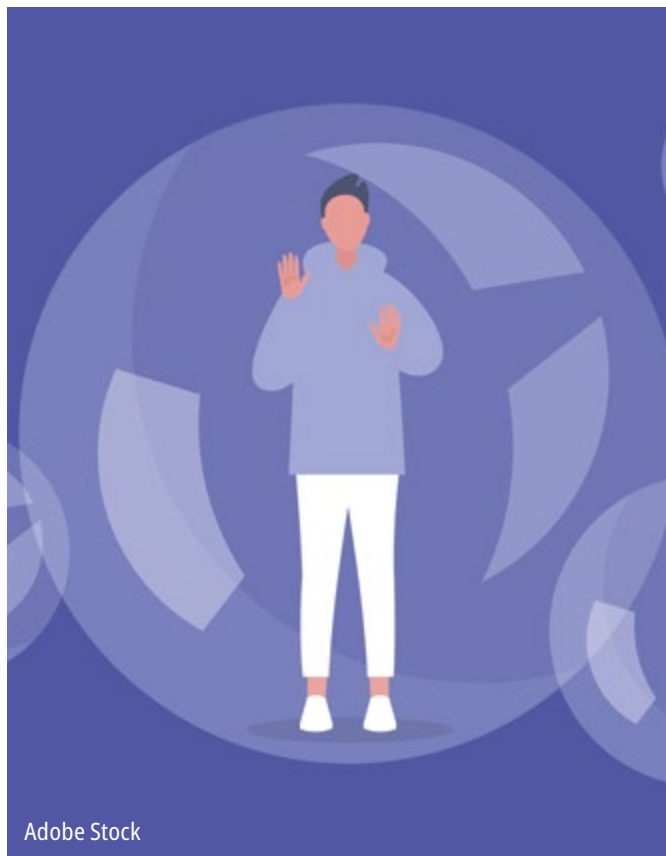
Ściana ciszy na wykładzie

Najczęściej powtarzany w trakcie badania zarzut dotyczył podstawowych barier: braku napisów na żywo w czasie zajęć, problemów z dostępnością tłumaczy PJM, materiałów dydaktycznych przygotowanych tak, jakby „osoby niesłyszące nie istniały”. Do tego dochodzi bariera komunikacyjna

ze strony kadry akademickiej, która nie ma świadomości, że dla osoby Głuchej język polski jest językiem obcym. Jak podkreślali uczestnicy, część wykładowców nie odpowiada na specyficznie sformułowane maile od studentów Głuchych, nie rozumie, jak ważny jest prosty język, a różnice kulturowe myli z brakiem szacunku.

Poza salą wykładową – jeszcze trudniej

Paradoksalnie, najbardziej dotkliwe wykluczenie pojawia się nie podczas egzaminu, ale w czasie przerw między zajęciami. To w kuluarach powstają projekty, start-upowe pomysły i akademickie przyjaźnie. Tam, gdzie nie ma tłumacza, Głusi pozostają poza obiegiem. „Największe innowacje rodzą się w nieformalnej



dofinansowania z PFRON. Podcina to skrzydła wielu młodym, dobrze wykształconym ludziom z dysfunkcją słuchu, którzy tracą wiarę w siebie i często podejmują pracę znacznie poniżej swoich kwalifikacji.

Co dalej?

Z badania płynie prosty wniosek: dostępność nie jest kwestią dobrej woli, lecz zapewnienia wysokiej jakości całego systemu. Uczelnia, która nie uczy się języka swoich studentów – dosłownie i w przenośni – reprodukuje wykluczenie zamiast je znosić.

Projekt „**D.E.F. – Deaf Entrepreneurship for the Future**” stawia sprawę jasno: przyszłość edukacji i przedsiębiorczości osób G/głuchych wymaga zmiany paradygmatu. Nie chodzi o „ułatwienia”, ale o możliwość równorzędnego uczestnictwa w kształceniu akademickim i świecie biznesu. Bez obowiązkowych szkoleń dla kadry, stabilnego finansowania tłumaczy PJM, lepszych materiałów dydaktycznych i przełamania mentalnych barier, uczelnie pozostaną przestrzenią inkluzywną tylko na papierze.

rozmowie, a my w tej rozmowie nie istniejemy” – podsumował jeden z uczestników.

Technologia jako obietnica, nie rozwiązanie

Jak wynika z przeprowadzonego badania, technologia może być sprzymierzeńcem w pokonywaniu tych barier, ale póki co jest bardziej obietnicą niż codzienną praktyką. Automatyczna transkrypcja nadal wymaga poprawek, awatary „migające” w zastępstwie tłumaczy są odbierane jako marna proteza, a e-learning często kończy się na „surowych” materiałach z napisami – o ile w ogóle są. Z drugiej strony, potencjał VR czy wideo-leksykonów biznesowych w PJM jest ogromny. Problemem nie jest brak pomysłów, lecz brak systemowego wsparcia, które pozwoliłoby je wdrożyć.

Stereotypy silniejsze niż przepisy

Uczestnicy badania wielokrotnie podkreślali, że największą barierą jest jednak mentalność. Nadal pokutuje przekonanie, że „Głusi nie powinni studiować”, że nie poradzą sobie w pracy zespołowej, że są mniej kompetentni. Te stereotypy funkcjonują także na rynku pracy – wielu absolwentów uczelni traci zatrudnienie zaraz po tym, jak np. kończy się okres

Pytanie brzmi więc nie „czy Głusi mogą studiować”, ale „czy uniwersytety nauczą się mówić w ich języku” – rozumieć i szanować kulturę Głuchych, tworzyć dobrze zaprojektowane materiały edukacyjne, doceniać wartość płynącą z różnorodności.



Zdjęcie pochodzi z materiałów projektu

„Uwaga! Clickbait!”

czyli dlaczego Zetki, które znasz nie pasują do pokoleniowych opisów medialnych?



Joanna Frączek-Broda

Doktor nauk społecznych, wykładowczyni akademicka, trenerka biznesu i administracji z zakresu zarządzania zespołami w środowisku zróżnicowanym kulturowo i pokoleniowo.

Jak popularne portale opisują Zetki? Zazwyczaj jako roszczeniowych, niezaradnych młodych dorosłych z aspiracjami czternastolatka i emocjonalnością głodnego kota. Można by więc wnosić, że każda Zetka, w każdym miejscu na świecie, to klon i kopia innej Zetki z innego miejsca. Tymczasem okazuje się, że Zetki – tak samo jak każde inne pokolenie – składają się z jednostek, a jednostki mają to do siebie, że są od siebie odmienne. Różnimy się przynależnością pokoleniową, kulturową, regionalną, wiekiem, charakterem, temperamentem, płcią, chorobami, zamożnością, skłonnościami, preferencjami, poziomem uwagi, empatii, emocjonalności i neuroróżnorodnością.

Przynależność pokoleniowa jest zaledwie drobnym wycinkiem naszego kolosalnego zróżnicowania – i wcale nie najważniejszym. Choć, zanurzając się w badaniach, znajdziemy potwierdzenie względnej jednolitości pokoleniowej tam, gdzie raczej byśmy jej nie szukali – w naszym mózgu. Doktor Darla Rothman pisze, że widoczne są już pewne różnice strukturalne w mózgu Zetek w stosunku do poprzednich pokoleń. Mózg przeciętnego członka pokolenia Z jest „okablowany” w taki sposób, że znacznie istotniejsze stają się przekazy wizualne niż słuchowe. Części mózgu odpowiedzialne za zdolności wizualne są lepiej rozwinięte u pokolenia Z niż u starszych pokoleń.

Co więcej, to pokolenie jest efektywniejsze w przełączaniu się pomiędzy zadaniami. Niestety,

wszystko ma swój koszt. Ceną, którą pokolenie Z płaci za szybki *task switch*, jest Acquired Attention Deficit Disorder (w skrócie AADD). Zespół Nabytego Deficytu Uwagi odpowiada za zmiany w mózgu, które wynikają z używania technologii od najwcześniejszych lat. Chodzi przede wszystkim o niezdolność do długotrwałego skupienia się i analizowania skomplikowanych informacji. I rzeczywiście – według polskich badań czas skupienia na tekście w starszych pokoleniach jest dwukrotnie dłuższy niż w przypadku pokolenia Z.

Dodatkowo, według badań doktor Anidy Rajapakse, ciało wrzecionowate, będące częścią płata skroniowego kory mózgowej i odpowiadające m.in. za rozpoznawanie twarzy oraz jej przekazu emocjonalnego, jest u Zetek znacząco krótsze.



Oznacza to, że przedstawiciele pokolenia Z znacznie częściej mają problem z rozpoznawaniem twarzy i mimiki. A stąd już krótka droga do różnic, które stają się znaczące dla komunikacji (jeżeli nie rozumiem tak dobrze sygnałów, które dla starszych są oczywiste) czy zarządzania (jeżeli nie panuję nad mimiką i – pracując w obsłudze klienta – nie potrafię zachować przyjaznej, neutralnej maski emocjonalnej na twarzy).

Do tego ciało wrzecionowate odpowiada m.in. za umiejętność wytrzymania czyjegoś spojrzenia. W badaniach klinicznych okazało się, że wpatrywanie się w oczy, które jest postrzegane jako „wygodne i nieinwazyjne”, w pokoleniu Z trwa około 0,7 sekundy, natomiast w starszych pokoleniach – około 1,1 sekundy. Jeżeli więc Baby Boomer (urodzony między 1946 a 1964 r.), Iks (1965–1979) lub Irek (1980–1994) wpatruje się w naturalny dla siebie sposób w oczy rozmówcy z pokolenia Z, wywołuje u niego znacznie szybciej dyskomfort, a nawet poczucie zagrożenia czy przeświadczenie o mobbingu. Fantastyczne, prawda? Nieszczególnie

radosne dla komunikacji, ale szalenie pociągające dla badaczy, psychiatrów i terapeutów!

Wracając więc do meritum – czy łódzka Zetka będzie klonem Zetki ze Stanów, Chin czy Kielc? Na pewno nie! To, co łączy przedstawicieli tego pokolenia, to zmiany, które dostosowały mózg do przeboźcowania, sposobu czytania treści w Internecie, czasu oczekiwania na nagrodę (system dopaminowy) czy sposobu rozmawiania z przyjaciółmi (małe okienko, niższa rozpoznawalność mimiki).

W naszym mózgu nieustannie zachodzą dwa procesy: dostrajanie – kiedy uczymy się nowych rzeczy i wpasowujemy je w naszą mapę wiedzy i zdolności – oraz przycinanie, kiedy mózg usuwa nieaktywne synapsy. Jeżeli nie musisz uczyć się cierpliwości, to synapsy odpowiedzialne za cierpliwość zostaną wycięte lub przetrzebione. Jeżeli posługujesz się komunikacją online, fragmenty mózgu odpowiadające za rozpoznawanie zapachów, mowy ciała i mimiki zostaną mocno przycięte. Takie

kwestie pokoleniowo nas łączą. Wynikają z tego, co mózg musiał zrobić, żeby utrzymać allostazę, czyli równowagę energetyczną. Żyjesz w świecie pełnym bodźców? Ciach! Usuwamy fragmenty odpowiadające za nadreaktywną spostrzegawczość (dzięki czemu mamy możliwość przebrnięcia przez dzień bez migreny). Dorastas w czasach biedy? Ciach! Modyfikujemy DNA tak, żeby gromadzić tłuszcz (co oznacza, że w przyszłości – o ile nie będziemy się żywić żywnością wysokoprzetworzoną – my, pokolenia Y, Z, Alfa i Beta, mamy szansę na starość na figurę godną wybiegu, w przeciwieństwie do „pokoleń biedy”, które gromadzą tłuszcz

„na chudszy okres” niezależnie od zawartości lodówki – w tym miejscu zachęcam do zapoznania się z badaniami na temat Wielkiego Głodu Holenderskiego, które pokazały, jak zmienia się ekspresja genów pod wpływem niedożywienia).

A co nas nie łączy mimo przynależności do tego samego pokolenia? Temperamenty, charaktery, neuroróżnorodność, „indywidualne okablowanie mózgu”. Zupełnie inna będzie melancholijna, nieśmiała Zetka, a zupełnie inna – wybuchowa, choleryczna Zetka, która dodatkowo ma zdiagnozowane ADHD.



Dodatkowo, medialna narracja pokoleniowa żywcem kopiuje badania nad amerykańskimi pokoleniami i wkleja je w polski dyskurs. A przecież to nie ma żadnego uzasadnienia! Polska Zetka ma się nijak do amerykańskiej Zetki. Je inne potrawy (bez chloru w mięsie, z mniejszą ilością pestycydów), ma darmową edukację na poziomie akademickim, urlop, opiekę medyczną i darmowe szczepienia, a przyszybie palca uciętego w czasie remontu nie zaowocuje u niej spirala długów.

Więc czytając doniesienia na temat pokoleń, szczególnie demonizowanego pokolenia Z (bo młodego, a młodzi zawsze, od czasów antycznych, byli solą w oku starych), przypomnij sobie, że to nie jest opowieść o Tobie. To opowieść *wannabe*,

o chciejstwie (dołączenia do amerykańskiego snu), braku profesjonalizmu (dziennikarzy i specjalistów od wszystkiego) i marzeniu o prostym, łatwym do skategoryzowania świecie.

Wiedza o pokoleniach nie jest nieprzydatna. Przydaje się wszędzie tam, gdzie zarządzamy dużą grupą ludzi w zróżnicowanym wieku. Wtedy wiedza o tym, jakie są tendencje i prawdopodobieństwa, jest pomocnym narzędziem. Na egzaminie, castingu czy randce się jednak nie sprawdzi. Bo wtedy naprzeciw ciebie siedzi człowiek – z jego charakterem, ułomnościami, poczuciem humoru i doświadczeniami. Odrzucenie cię, „przesunięcie w lewo” (*swipe left*) tylko na podstawie pokolenia, do którego należysz będzie świadczyć o odrzucającym, nie o tobie.

Kiedy wsparcie osób z niepełnosprawnościami spotyka się ze sztuką...

...powstają wspaniałe rzeczy.

Natalia Żygadło

Stowarzyszenie na Rzecz Równego Dostępu do Kształcenia „Twoje Nowe Możliwości”

Przekonali się o tym uczestnicy VII Akademickich Dni Integracji – Wrocław 2025, które odbyły się w dniach 7-8 maja we Wrocławiu.

Organizatorami konferencji byli Akademia Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu oraz Stowarzyszenie Twoje Nowe Możliwości wraz z 10 uczelniami zrzeszonymi w Radzie Ekspertów ds. Kształcenia Studentów z Niepełnosprawnością (Politechniką Wrocławską, Politechniką Opolską, Uniwersytetem Medycznym im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Akademią Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu, Uniwersytetem Ekonomicznym we Wrocławiu, Uniwersytetem Dolnośląskim DSW, Uniwersytetem Przyrodniczym we Wrocławiu, Uniwersytetem Wrocławskim, Uniwersytetem Szczecińskim, oddziałami Uniwersytetu WSB Merito we Wrocławiu i Opolu). Patronami wydarzenia byli Prezydent Miasta Wrocławia oraz Rektor Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu.

Była to już VII odsłona wydarzenia, które co roku gromadzi społeczność akademicką z całej Polski, a także osoby zaangażowane we wsparcie osób z niepełnosprawnościami w organizacjach pozarządowych i instytucjach państwowych. Konferencja jest istotną platformą dyskusji oraz wymiany wiedzy, powołaną do życia przez Radę Ekspertów ds. Kształcenia Studentów z Niepełnosprawnościami. Rada, która obecnie zrzesza 20 uczelni z całej Polski, powstała w 2016 roku i od tamtej pory działa na rzecz poprawy dostępu do edukacji na poziomie wyższym dla osób z niepełnosprawnościami, prowadzi dialog z ministerstwami na temat potrzeb studentów, informuje i działa. Akademickie Dni Integracji

są jednym z narzędzi Rady Ekspertów służącym propagowaniu wiedzy o dostępności i edukacji na temat potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Podczas dwóch dni konferencji można uczestniczyć w prelekcjach naukowych, praktycznych warsztatach oraz nawiązać znajomości, które mają ogromne znaczenie dla wymiany doświadczeń i wsparcia w codziennej pracy.



Dr Agnieszka Kossowska i profesor Katarzyna Jach poprowadziły jeden z paneli

Główny motyw konferencji

Tematem przewodnim wydarzenia była „Sztuka pomocy, czyli dobrostan kadry udzielającej wsparcia”. Temat nawiązywał do charakteru uczelni, która była głównym organizatorem, wskazywał również, że pomaganie innym, wspieranie osób w trudnych sytuacjach jest sztuką. Dużym wyzwaniem bowiem jest zachowanie równowagi pomiędzy wsparciem a poświęceniem, byciem obok a współodczuwaniem, satysfakcją a rozczarowaniem. Często trudno jest oddzielić to, co moje, od tego, co jest mi oddawane, i niekoniecznie muszą to być dobre rzeczy. Temat trudności pracy wspierającej jest rzadko poruszany. Na pierwszy plan wysuwa się misja osób zaangażowanych w niesienie wsparcia, jednak oprócz tego, że jest ważna i niezwykle potrzebna, jest to również misja niebywale ciężka. Daje ogrom satysfakcji, ale też ogrom stresu. Nie przynosi gratyfikacji finansowych adekwatnych do zaangażowania i ciężaru obowiązków. Zająć tego typu podejmuje się często ludzie o określonym typie osobowości: empatyczni, wrażliwi, chcący „zbawić świat”. Ich zaangażowanie niezauważalnie przeradza się w poświęcenie; napotykają na problemy, na które nie byli gotowi; beneficjenci wsparcia bywają bardziej wymagający, niż sobie wyobrażaliśmy, bywają też niewdzięczni. Po jakimś czasie pojawia się wypalenie, smutek, gaśnie radość z realizacji misji. Podnieśliśmy ten temat, aby odpowiedzieć na pytanie: jak nie dopuścić do takiej sytuacji lub jak sobie pomóc, jeśli już nam się to przytrafiło.

W tym temacie udało się również połączyć dwie, wydawałoby się odległe kwestie, jakimi są wsparcie osób z niepełnosprawnością oraz sztuka. Kilka miesięcy przed konferencją poproszono studentów III roku grafiki ASP Wrocław o przygotowanie propozycji plakatów promujących wydarzenie. Wrażliwość artystów przetworzyła temat na różnorodne sposoby, czego efektem była wystawa, na której uczestnicy konferencji mogli podziwiać prace zainspirowane tematem konferencji. Dzięki temu pomiędzy wykładami oraz interesującymi rozmowami w kulisach był czas na chwilę refleksji nad istotą pomagania.

Początek konferencji

Konferencję otworzył Rektor prof. Wojciech Pukocz wraz z wiceprezesem Stowarzyszenia Twoje Nowe Możliwości Arielem Fecykiem, którzy powitali uczestników i opowiedzieli o tym, jakie znaczenie

mają Akademickie Dni Integracji dla środowiska osób z niepełnosprawnościami. Konferencja wnosi ogromną wartość dla osób zaangażowanych we wsparcie dzięki poruszaniu aktualnych problemów środowiska, analizowaniu sytuacji, pokazywaniu nowatorskich podejść i rozwiązań. To także okazja do rozmów na temat wyzwań i sukcesów, do nawiązania znajomości i podzielenia się doświadczeniami.



Liderzy Dostępności z Politechniki Wrocławskiej

Z kolei dla osób, które dopiero poznają temat, wydarzenie ma duże znaczenie edukacyjne i wprowadzające do realiów akademickiego wsparcia osób z różnymi potrzebami. Wykłady i zajęcia zawsze prowadzą praktycy i osoby z niepełnosprawnością. Dodatkowymi atutami konferencji od początku są: autentyczny przekaz, nieformalna atmosfera, bezpieczna przestrzeń do zadawania pytań i rozwiewania wątpliwości.

Inaugurację wydarzenia zamknęło wystąpienie prof. Krzysztofa Rozpondka pt. „Serce z Kamienia Wielkiego”, które opowiadało o projekcie „Portret kobiety”, który połączył studentów ASP Wrocław z mieszkankami Domu Pomocy Społecznej w Kamieniu Wielkim. W 2018 roku studenci odwiedzili to miejsce w ramach kilkudniowego pleneru i w tym czasie zaproponowali jego mieszkankom udział w zajęciach będących formą eksperymentu i terapią przez sztukę. Kobiety będące w kryzysie zdrowia psychicznego mogły wyrazić siebie i swoje emocje poprzez malarstwo, rysunek, rzeźbę w glinie i inne dziedziny sztuki, natomiast artyści czerpali inspirację z relacji z uczestniczkami, malując ich portrety, robiąc zdjęcia i pracując z nimi przy powstających dziełach sztuki. Projekt był na tyle wartościowy dla obu stron, że był kontynuowany

w kolejnych latach w ramach różnych tematów przewodnich. Największym sukcesem było otwarcie się mieszkanki DPS, wyzwolenie ich kreatywności i stworzenie pozytywnego obrazu siebie. Studenci z kolei weszli w relację z osobami z zaburzeniami psychicznymi i przekonali się, że ich obawy były bezpodstawne. Była to dla nich lekcja empatii i zrozumienia. Projekt miał ogromne znaczenie również dla personelu ośrodka – pedagodzy, pielęgniarki i terapeutki dostały nowe narzędzie w pracy z mieszkankami DPS, zobaczyły, jaką moc ma sztuka w docieraniu do trudnych emocji i jak pozwala rozkwitnąć osobom potrzebującym wsparcia psychicznego. Co za tym idzie, personel DPS zyskał nową energię do działania oraz poczucie, że jego praca daje wspaniałe efekty.

Wykłady i dyskusje

Pozostałe prelekcje zostały podzielone na cztery panele tematyczne: Sztuka dbania o siebie i innych, Sztuka pomocy w nagłym kryzysie, Sztuka równowagi, Sztuka rozumienia.

Pierwszy panel został otwarty przez dra Dariusza Szrejdera z Uniwersytetu Wrocławskiego prelekcją „Spolegliwy opiekun, czyli na Anioła. Opowieść teoretyczno-życiowa”. Podczas wykładu poznaliśmy

relacje osób pracujących w usługach społeczno-opiekuńczych: jaką mają motywację i postawy, jak walczą o swoich klientów, na jakie problemy napotykają. Opowieści były bardzo poruszające i pokazały, że to, co najważniejsze, to wspierać mądrze – czasem należy słuchać własnej intuicji i pójść za tym człowiekiem, któremu pomagamy.

O dobrych praktykach uniwersyteckich w ramach wspierania opiekunów osób z niepełnosprawnościami opowiedziała profesor Uniwersytetu Wrocławskiego Katarzyna Kokot. W swojej prelekcji omówiła pomysł na praktyki wytchnieniowe dla studentów, którzy w tym czasie mogliby asystować osobom z niepełnosprawnościami, podarowując tym samym wolny czas codziennym opiekunom tych osób. Wymagałoby to podjęcia przez uczelnię współpracy z organizacjami pozarządowymi zapewniającymi usługi asystenckie, odpowiedniego przygotowania studentów, ustanowienia nadzoru i wsparcia opiekunów praktyk oraz dostosowania regulaminów praktyk do działań o innej specyfice niż dotychczasowe. Mogłoby to mieć długotrwałe pozytywne skutki, nie tylko dla OzN i ich opiekunów, ale również dla studentów, uczelni oraz dla integracji społecznej.

O wsparciu osób z niepełnosprawnościami i ich mentorów na uczelni opowiedziała dr hab. inż. Katarzyna Jach, prof. Politechniki Wrocławskiej, która oprócz pełnienia funkcji Pełnomocniczki Rektora ds. Dostępności jest przewodniczącą grupy Liderów Dostępności na uczelni. Liderzy powołani zostali w ramach projektu Politechnika Nowych Szans i od kilku lat działają na wszystkich wydziałach uczelni jako pierwszy kontakt i wsparcie dla osób, które napotykają na bariery. Podczas niesienia pomocy, oprócz satysfakcji, doświadcza się również trudnych sytuacji i emocji, m.in. stresu wynikającego z bycia w ciągłej gotowości do pomocy w nieprzewidywalnych sytuacjach, towarzyszenia osobom w rozmaitych kryzysach (również suicydalnych), przeżywania trudnych historii osób, które się wspiera. Bywa to bardzo wyczerpujące, dlatego w ramach grupy jej członkowie wypracowali mechanizmy mające przeciwdziałać wypaleniu oraz pomóc zachować balans poprzez szkolenia wstępne i rozwijające, zapewnić szybką pomoc – zwłaszcza informacyjną, superwizję, spotkania i sprawozdania. Przynosi to dobre efekty, ponieważ liderzy zawsze wiedzą, że mają wsparcie w swojej grupie i zawsze mają gdzie zwrócić się po pomoc. Daje to nieocenione



Wystawa prac zainspirowanych tematem konferencji pozwoliła na chwilę przemyśleń



„Regeneracja na co dzień” nauczyła uczestników jakie ćwiczenia mogą pomóc w rozładowaniu stresu

efekty w postaci zaangażowania i komfortu psychicznego. Sieć wsparcia dla pracowników oraz dbanie o relacje wewnątrz grupy mają fundamentalne znaczenie w przypadku tak wymagających zajęć jak usługi wspierające czy opiekuńcze.

Sztuka pomocy w nagłym kryzysie

Ten panel w całości został zarezerwowany dla Jarosława Sowizdraniuka z Wydziału Medycznego Politechniki Wrocławskiej, który poprowadził prelekcję „Zaburzenia zachowania – reguły działania”. Przedstawił mnogość przyczyn i reakcji ludzi na różnego rodzaju sytuacje, emocje, substancje czy stany chorobowe. Jako ratownik medyczny przez wiele lat udzielał pomocy osobom w różnych stanach świadomości, dzięki czemu mógł udzielić także wskazówek, jak najlepiej podejść do osoby nie do końca kontrolującej swoje zachowanie bądź w ogóle go niekontrolującej. Komunikacja w takiej sytuacji musi być bezpieczna. Należy się upewnić, że osoba w kryzysie nie zagraża sobie ani nikomu innemu, być przy niej, nie zostawiać jej samej, stworzyć strefę komfortu, w której nie robimy gwałtownych,

nieprzewidywalnych działań lub gestów. W wielu przypadkach niezbędne jest wezwanie karetki. Do tego czasu należy zabezpieczać osobę, aby nie wyrządziła sobie krzywdy, ponieważ osoby będące w silnych emocjach, ataku choroby lub pod wpływem substancji odurzających często są największym zagrożeniem dla samych siebie. Z sali padało wiele pytań, na które prowadzący cierpliwie odpowiadał, wiele osób podzieliło się swoimi własnymi przeżyciami bądź wspomnieniami sytuacji, które głęboko w nich zapadły. Dzięki dyskusji udało się odpowiedzieć precyzyjnie na wiele pytań, które nurtowały uczestników.

Sztuka równowagi

Kolejny panel zawierał prelekcje na temat zachowania balansu pomiędzy życiem zawodowym a prywatnym. Bywa to bardzo trudne, stąd posłużyć się można przedstawionymi podczas prelekcji propozycjami i receptami.

Jako pierwsza wystąpiła dr Agata Krasowska z Uniwersytetu Wrocławskiego z prelekcją „Praca (nie) leczy. Narracje biograficzne osób po kryzysach psychicznych”. Po wyjaśnieniu, czym jest kryzys

psychiczny oraz czym jest praca – jej rodzaje, funkcje i znaczenia dla człowieka – przedstawiła swoje badania, które objęły wywiady z pracownikami doświadczającymi kryzysów psychicznych. Rozmowy polegały na odtworzeniu ich doświadczeń, zbadaniu relacji między zatrudnieniem a wzorami interpretacji, połączeniu kryzysu z resztą życiowych doświadczeń i zrozumieniu, jak sytuacja życiowa wpływa na radzenie sobie z kryzysem (kapitał społeczny, ekonomiczny itd.). Wywiady ukazały duży problem ze znalezieniem stałego zatrudnienia przez osoby zmagające się z kryzysami psychicznymi bądź trwałymi chorobami. Dla wielu osób praca jest formą rehabilitacji zdrowotnej, ale równocześnie bywa powodem kryzysów.

Patrycja Krzemieniec z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu pokazała, czym jest „psychologiczny



Rzeźbienie w glinie dało wszystkim dużo radości

well-being, czyli jak dbać o swoje zdrowie psychiczne na co dzień”. Well-being – dobrostan – to najkrócej rzecz ujmując balans pomiędzy stanem ciała, umysłu i mózgu. Kiedy wszystkie sfery są równomiernie zadbane, odczuwamy dobrostan i spokój. Jest to stan, który coraz trudniej osiągnąć ze względu na coraz szybsze tempo życia, brak czasu dla siebie, stres i wiele innych czynników. Są jednak sposoby, aby w codziennym pędzie spróbować go osiągnąć. Aby wyciszyć układ współczulny, można stosować różnorodne techniki antystresowe: oparte na pracy z ciałem, mentalne lub kształtujące kompetencje społeczne. Uczestnicy wykładu wypróbowali m.in. technikę treningu Jacobsona oraz treningu autogennego Schulza. To, co składa się na balans, to zabezpieczenie wszystkich swoich potrzeb: sen, ćwiczenia, skupienie, relacje społeczne, zabawa, nuda i czas wejrzenia w siebie. Często, kiedy źle się dzieje z układem nerwowym, uznajemy, że przyczyną są aspekty psychologiczne. Nie przychodzi nam na

myśl, że zadbanie o fizyczność może wyeliminować problem. Dzięki pracy nad zaspokojeniem wszystkich swoich potrzeb budujemy rezyliencję, czyli odporność psychiczną. Mając tę odporność, potrafimy reagować stosownie do bodźca, bez niej najmniejszy negatywny bodziec potrafi spowodować ogromny kryzys.

Małgorzata Szczerbakowska z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu zabrała nas do lasu podczas prelekcji „Od lasu lepiej”. Opowiedziała o nowatorskiej metodzie nauczania języka obcego z wykorzystaniem przestrzeni zaaranżowanej na wzór lasu, zainspirowanej kąpielami leśnymi. Od dawna znamy wyniki badań, które potwierdzają, że obcowanie z przyrodą poprawia nastrój, wycisza, obniża ciśnienie i poprawia komfort psychiczny. Korzystając z tych odkryć, salę do nauki języka angielskiego udekorowano roślinami i stworzono w niej komfortowe warunki. Każda lekcja zaczyna się technikami relaksacji i wsłuchiwaniem się w odgłosy lasu, co pozwala nastroić się na bycie tu i teraz. Efekty przekroczyły najśmielsze oczekiwania. Wyniki uczestników zajęć znacznie się poprawiły, sami potwierdzają, że mają większą zdolność do skupienia i zapamiętywania, a ich samopoczucie jest znacznie lepsze niż podczas zajęć w standardowej sali, co pozytywnie wpływa na zdolności uczenia się. Obniżył się również lęk przed popełnianiem błędów, co podczas nauki jest szczególnie ważne, ponieważ proces polega na próbowaniu, błędach i ich poprawianiu. Jeśli lęk go blokuje, nauka jest mniej efektywna.

O projekcie „Przyjazne miasto” opowiedział jego pomysłodawca - Krzysztof Kubasek z Pracowni Projektowania Prospołecznego Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu. Projekt realizowany jest przez studentki i studentów we współpracy z Urzędem Miejskim oraz innymi uczelniami. Stanowi przykład przenoszenia idei projektów akademickich do realnej przestrzeni życia codziennego w duchu polityki zorientowanej na użytkownika. Na dobre samopoczucie ma wpływ również nasze otoczenie. To, jak zaprojektowana jest przestrzeń miejska, znacząco wpływa na zachowania mieszkańców. Dlatego też ogromne znaczenie ma świadomość projektantów i architektów, którzy często zapominają o użytkowej funkcji parków, ulic, skwerów czy instalacji, które się w nich znajdują. Dobitnie pokazuje to cytat pochodzący od Viktora Papanka, którym rozpoczął się wykład: „90% projektantów projektuje dla 10% świata”. Projekt „Przyjazne miasto” ma na celu zmienić te proporcje.



Rada Ekspertów ds. Kształcenia Studentów z Niepełnosprawnością – po obradach przyszedł czas na wspólne zdjęcie

Wystarczy zmienić niewiele, w strategicznych miejscach, aby mieszkańcy poczuli się we wspólnej przestrzeni lepiej i chcieli z niej korzystać — chodzi np. o odpowiednie oświetlenie czy ilość i kształt zieleni. Zobaczyliśmy przykłady realizacji projektów, które zmieniły jałowe, mające złą opinię miejskie przestrzenie w przyjemne i tętniące życiem oazy. Najważniejsze w tym procesie jest wsłuchanie się w potrzeby danej społeczności i zaobserwowanie, jak korzysta z danej przestrzeni. Na tym polega demokratyzacja procesu projektowego — mieszkańcy i korzystający z przestrzeni powinni mieć głos na temat tego, jak będzie wyglądać ich okolica. Studenci uczestniczący w projekcie przed przystąpieniem do procesu projektowania udawali się w miejsce, które mieli odmienić, i rozmawiali z mieszkańcami oraz obserwowali ich codzienne zachowania. Dzięki temu projekty odpowiadały na zindywidualizowane potrzeby, zamiast być sztuką dla sztuki. Podstawowym pytaniem, jakie każdy projektant powinien sobie zadać na początku, jest: po co? Jaki jest cel, przeznaczenie danej rzeczy lub przestrzeni? Dopiero później można się zastanawiać nad jej wyglądem.

Sztuka rozumienia

W ostatnim tego dnia panelu tematycznym odbyły się dwa wykłady. Jako pierwsza wystąpiła Małgorzata Pawlak-Kubasek z Akademii Sztuk Pięknych we

Wrocławiu z prezentacją „Projekt Człowiek – o miękkich umiejętnościach, które dają twarde efekty”. W świecie, w którym rządzi technologia i dane liczbowe, coraz większą rolę zaczynają odgrywać kompetencje „miękkie”: umiejętność budowania i podtrzymywania relacji, regulacja emocji itd. Zatraceni w technologii ludzie zapomnieli o jakże ważnej duchowo-emocjonalnej stronie życia, co niestety odbija się na wielu aspektach życia. Kompetencje miękkie mają ogromne znaczenie w zawodach, w których konieczny jest kontakt z drugim człowiekiem. Na działanie człowieka składa się wiele składowych, gdyż człowiek jest bardzo złożonym systemem fizycznym i duchowym. W związku z tym należy dbać o każdy z tych elementów, aby całość dobrze funkcjonowała.

Do największych problemów, z jakimi mierzymy się w dzisiejszym świecie, należą: zacieranie granic między życiem zawodowym i prywatnym, presja ciągłego bycia online, zalew informacji, w których trudno rozpoznać rzetelne fakty od opinii i manipulacji, globalne kryzysy, ogromne tempo rozwoju nowych technologii. Jak można przeciwdziałać tym wyniszczającym bodźcom? Budować relacje, zarządzać stresem, pobudzać empatię, regulować emocje, być elastycznym, rozwijać samoświadomość. To trudne, ale po poznaniu odpowiednich technik wykonalne. Warto zapamiętać, że do sześciu kluczowych oznak

dobrostanu zaliczamy: zdrowie fizyczne, psychiczne, wewnętrzny spokój, relacje z innymi, komfort życia i kontakt z naturą.

Z kolei Lilianna Leń z Akademii Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu w prezentacji „Wsparcie opiekunów z niepełnosprawnościami na podstawie prowadzonych warsztatów” opowiedziała o swoich doświadczeniach z pracy z opiekunami osób z niepełnosprawnością podczas warsztatów wykorzystujących elementy tai-chi, technik oddechowych oraz arteterapii. Zajęcia miały na celu oddziaływanie na ciało i umysł, poprzez wprowadzenie uczestników w stan rozluźnienia i relaksu. Ćwiczenia połączone były z kontemplacją dzieł Zdzisława Beksińskiego. Efekty były bardzo wyzwalające dla uczestników: pobudziły ich wrażliwość, pogłębiły samopoznanie, poprawiły dobrostan. Zaobserwowano u nich także obniżenie ciśnienia krwi. Warsztaty wyposażyły uczestników w narzędzia do codziennego radzenia sobie ze stresem i napięciami.

Po teorii czas przejść do praktyki

Drugiego dnia odbyły się praktyczne warsztaty. Uczestnicy mieli do wyboru szeroki wachlarz zajęć pokazujących, jak radzić sobie z trudnymi emocjami, zwiększyć swój dobrostan i zaopiekować się sobą, a także dowiedzieć się innych interesujących rzeczy z zakresu współpracy z osobami z niepełnosprawnością. Do wyboru było siedem warsztatów w trzech blokach tematycznych.

W pierwszym Daniel Brandyk z Politechniki Wrocławskiej opowiedział, jak osoby niewidome odbierają świat zewnętrzny i jak się w nim poruszają. Zaprezentował różne techniki orientacji przestrzennej, które można było samodzielnie przetestować. Ważną częścią zajęć było zapoznanie uczestników ze stosownym *savoir-vivre*, wyjaśnienie, jak udzielać wsparcia osobom niewidomym oraz jak najskuteczniej i najlepiej pomóc im w orientacji (wyznaczanie kierunków na podstawie wskazówek zegara, rola pozostałych zmysłów, audiodeskrypcja, sposoby prowadzenia osób niewidomych), unikać zagrożeń oraz opisywać świat tak, aby dana osoba czerpała z tego opisu jak najwięcej.

W kolejnym warsztacie z Agnieszką Wróblewską z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu odbyły się ćwiczenia z zakresu stretchingu i relaksacji. Uczestnicy poznali techniki rozciągania mięśni

spiętych z powodu stresu. Rozluźnianie ciała pozytywnie wpływa również na umysł, który pod wpływem ćwiczeń fizycznych wchodzi w stan relaksu.

Dr Roland Grabkowski oraz dr Marek Ruszkiewicz z Katedry Rzeźby Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu zaprosili chętnych do rzeźbienia w glinie. Warsztat „Zwierzę – modelunek w glinie” miał na celu wykonanie rzeźby zwierzęcia. Stworzone dzieła sztuki miały być następnie wypalone.

Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia „Budująca moc konfliktu” poprowadzone przez Patrycję Kaiser-Błachut z Akademii Wojsk Lądowych. W codziennym życiu, zwłaszcza w pracy, konflikt występuje często, ale zawsze jest postrzegany negatywnie. Wynika najczęściej z rozbieżności celów, niezrozumienia, różnych form komunikacji. Okazało się, że konflikt może wprowadzać pozytywne zmiany, przyczynić się do postępu i wyzwalać kreatywność. Omówiono strategie rozwiązywania konfliktów (walka, kompromis, uleganie, współpraca) i sposoby, jak ludzie sobie z nimi radzą. Konfliktu nie trzeba



Małgorzata Szczerbakowska stworzyła na wykładzie atmosferę leśnego spokoju

się bać ani unikać go za wszelką cenę, należy tylko sprawić, aby był produktywny i rozwijający, pamiętając o empatii i konstruktywnej komunikacji. Ćwiczenia praktyczne pomogły zmienić podejście do konfliktu – obranie właściwej strategii radzenia sobie z nim pozwala uniknąć wypalenia i wzmocnić odporność psychiczną, co jest szczególnie ważne w pracy, która bardzo angażuje emocjonalnie.



Wiele osób chciało poznać budującą moc konfliktu na warsztatach Patrycji Kaider-Błachut

Następnie dr Lilianna Leń zaprosiła wszystkich na zajęcia pt. „Jak zrobić pętlę indukcyjną i jak ona działa – Katedra Mediacji dla studentów”.

„Forma i funkcja – design, który działa, forma, która pasuje” to zajęcia poprowadzone przez Marię Kowalską z Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu. Zajęcia koncentrowały się wokół założeń projektowania uniwersalnego oraz ekologii, stawiając przed uczestnikami zadanie stworzenia obieraczki do warzyw funkcjonalnej dla jak najszerzego grona użytkowników przy jak najmniejszym zużyciu materiałów.

Ostatnie warsztaty poprowadziła Martyna Bahrij, studentka Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich. Zajęcia „Regeneracja na co dzień – jak w trosce o innych zadbać o własne zdrowie” były bardzo potrzebnym doświadczeniem, ponieważ często troszczymy się o innych zdecydowanie bardziej niż o siebie. To był moment, kiedy uczestnicy skupili się na swoich potrzebach. Zajęcia poświęcone były nauce prostych technik relaksacyjnych do codziennego stosowania: ćwiczenia szyi i karku, automasaż i relaksacja progresywna Jacobsona. Łatwość ich stosowania zachęca do regularnego dbania o siebie, a warto to robić nie tylko ze względu na siebie, ale i na innych. Jeśli jesteśmy w dobrostanie, jesteśmy lepsi i skuteczniejsi w tym, czym się zajmujemy,

a korzyści odczuwa również nasze otoczenie, klienci i współpracownicy.

W tym samym czasie odbyło się uroczyste posiedzenie Rady Ekspertów, na które mógł przyjść każdy zainteresowany działalnością organu. Rozmawiano m.in. na temat współpracy z Komisją ds. Wyrównywania Szans Edukacyjnych działającą przy KRASP, zwiększenia dotacji dla szkół sektorowych, zmian w organizacji i finansowaniu wsparcia psychologicznego na uczelniach oraz o idei powołania wrocławskiego centrum akademickiego.

Akademickie Dni Integracji po raz kolejny były dużym sukcesem. Uczestniczyło w nich ok. 120 osób i każda z nich wyniosła – czy to z zajęć, czy z rozmów z innymi uczestnikami – coś pozytywnego. Miarą tego sukcesu jest właśnie liczba osób, które podniosły świadomość na temat swojego stanu psychiczno-emocjonalnego, na temat niepełnosprawności, poczuły empatię oraz nauczyły się, jak dbać o siebie, aby mieć jeszcze więcej energii do udzielania wsparcia. Naszym głównym celem od początku jest kreowanie możliwości dla osób z niepełnosprawnościami. Z każdym rokiem jesteśmy bliżej trwałej zmiany w kierunku pełnej dostępności. Kolejna edycja konferencji odbędzie się już w przyszłym roku.

Zdjęcia z archiwum organizatorów

KRASP we Wrocławiu



Katarzyna Jach

Profesor Politechniki Wrocławskiej, Pełnomocniczka Rektora ds. Osób z Niepełnosprawnościami oraz ds. Dostępności, nauczycielka akademicka, akredytowana tutorka akademicka, członkini Rady Ekspertów ds. Kształcenia Studentów z Niepełnosprawnościami oraz Komisji ds. Dostępności przy KRASP.

W maju obradowała Komisja ds. Dostępności działająca przy Konferencji Rektorów Akademickich Szkół Polskich. Komisja pracuje nad rozwiązaniami zwiększającymi dostępność w polskim szkolnictwie wyższym, zwłaszcza pod kątem osób z niepełnosprawnościami i różnorodnymi potrzebami. Komisja składa się z 15 przedstawicieli i przedstawicieli różnych uczelni oraz dwóch członkiń honorowych. W spotkaniu uczestniczyli członkinie i członkowie Komisji reprezentujący różne uczelnie. Spotkanie zostało otwarte przez dr hab. Karolinę Jaklewicz, prof. uczelni – Prorektorkę Politechniki Wrocławskiej ds. rozwoju i integracji wspólnoty. Podkreśliła ona rolę otwartości i szacunku w budowaniu dostępnej uczelni, która daje każdemu równe szanse.

Obrady Komisji dotyczyły propozycji zmian w Ustawie Prawo o szkolnictwie wyższym w zakresie osób z niepełnosprawnościami i szczególnymi potrzebami. Jednym z priorytetów Komisji w najbliższym czasie będzie opracowanie zasad standaryzacji dostępności uczelni dla Polskiej Komisji Akredytacyjnej. Komisja zakończyła także pracę nad ankietą badającą zakres i formy wsparcia osób ze szczególnymi potrzebami na polskich uczelniach. Zebrane informacje wraz z postulowanymi potrzebami uczelni posłużą do ustalenia kierunku dalszych prac Komisji.

W części popołudniowej do obrad Komisji ds. Dostępności działającej przy KRASP dołączyli członkowie i członkinie Rady Ekspertów ds. Kształcenia Studentów z Niepełnosprawnościami. W tej części skupiono się na zaplanowaniu wspólnych działań Komisji i Rady, szczególnie w zakresie informowania władz o problemach

środowiska akademickiego w Polsce. Liczymy na dalszą współpracę!

Więcej informacji: <https://pwr.edu.pl/uczelnia/aktualnosci/wazne-rozmowy-o-dostepnosci-13719.html>



Członkinie i członkowie Komisji ds. Dostępności działającej przy KRASP
Od lewej i od góry: Joanna Sztobryn-Giercuszkiewicz, Martin Jung, Anna Szumańska, Radosław Cichański, Anna Gutowska, Dominika Plust, Katarzyna Jach, Justyna Rogowska, Maria Gorczyńska, Justyna Markitoń-Belbart
Zdjęcie: Dział Komunikacji Politechniki Wrocławskiej

Wojewódzka Olimpiada Osób Niepełnosprawnych Intelaktualnie

w centrum Polski

Beata Hodoń

Wydział ds. Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi.

Od 18 lat mam przyjemność uczestniczyć w przygotowaniach i realizacji Wojewódzkiej Olimpiady Osób Niepełnosprawnych Intelaktualnie. Przygotowania, które trwają kilka miesięcy, wymagają zaangażowania i dużo pracy. Lecz wszystkie problemy oraz zmęczenie znikają wraz z pierwszymi taktami utworu „The River Kwai March (Colonel Bogey March)”, podczas których sędziowie wprowadzają wszystkie ekipy na boisko, gdzie odbędzie się uroczyste rozpoczęcie Olimpiady. Gwarne grupy zawodników, podekscytowanych zbliżającymi się zmaganiem sportowymi, składają ślubowanie. Te piękne chwile zapadają wszystkim w pamięci. Mimo upływu lat te momenty zawsze wywołują we mnie wzruszenie.



Zastanawiałam się często, dlaczego moment wręczania medali dla zwycięzców poszczególnych konkurencji przy wspianym utworze zespołu Queen „We Are the Champions” po tylu latach wywołuje u mnie wzruszenie. Czy to zaangażowanie zawodników, walka o każdą sekundę, każdy metr? Czy raczej ta niesamowita radość ze zwycięstwa albo często z samego dobiegnięcia na metę czy wykonania skoku? Chyba nie znajdę odpowiedzi na to pytanie. Mam nadzieję, że następne edycje zawodów będą sprawiały radość zawodnikom,

opiekunom i nam – pracownikom Wydziału Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Łodzi, którzy są odpowiedzialni za organizację tego wydarzenia.

Wojewódzka Olimpiada Osób Niepełnosprawnych Intelaktualnie jest imprezą cykliczną o charakterze sportowo-rekreacyjnym dla osób z niepełnosprawnościami, uczestników warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy z terenu województwa łódzkiego.





Województwo Łódzkie, jako pierwsze w Polsce, zorganizowało Wojewódzką Olimpiadę Osób Niepełnosprawnych Intelakualnie, która odbyła się wspólnie z XII Olimpiadą Młodzieży w Sportach Letnich „Ziemia Łódzka 2006”. Uroczyste otwarcie obu Olimpiad odbyło się 15 lipca 2006 r. na stadionie SMS w Łodzi, a w sztafecie wnoszącej płomień olimpijski pobiegł Grzegorz Stępiak – pływak zdobywający medale na paraolimpijskich zawodach ogólnokrajowych, europejskich i światowych. Olimpiada odbyła się na terenie MOSiR przy ulicy Małachowskiego 3/5 (konkurencje lekkoatletyczne), na stadionie SMS w Łodzi przy ulicy Milionowej 12 (turniej piłki nożnej) oraz na krytej pływalni w Łasku przy ulicy Szkolnej 2 (konkurencje pływackie).

Inicjatywa ta spotkała się z dużym zainteresowaniem środowiska osób niepełnosprawnych, dlatego też organizowana jest co roku. Każda kolejna edycja aktywizuje coraz większą grupę sportowców z niepełnosprawnościami z terenu naszego regionu. W Olimpiadzie, odbywającej się od 2006 roku, z przerwą w latach 2021 i 2022 spowodowaną

pandemią, corocznie bierze udział ponad 500 zawodników.

Celem Olimpiady jest prezentacja osiągnięć sportowych zawodników z niepełnosprawnościami, sportowa rywalizacja poszczególnych drużyn, a także nawiązywanie nowych znajomości oraz integracja środowiska osób z różnych placówek. Ponadto, celem Olimpiady jest również rehabilitacja poprzez sport, ogólne usprawnienie oraz poprawa kondycji fizycznej i psychicznej uczestników.

Uczestnictwo w Wojewódzkiej Olimpiadzie Osób Niepełnosprawnych Intelakualnie aktywizuje sportowców z województwa łódzkiego. Zawody pozwalają na zaprezentowanie osiągnięć sportowych oraz tworzą przestrzeń do ujawnienia możliwości i potencjału uczestników. W Olimpiadzie biorą udział osoby z warsztatów terapii zajęciowej, domów pomocy społecznej i środowiskowych domów samopomocy z terenu województwa łódzkiego. Zawodnicy mogą sprawdzić swoje możliwości w następujących konkurencjach: bieg na 50 m, 100 m, 200 m oraz 400 m, sztafeta 4 × 100 m, skok w dal z rozbiegu i z miejsca, pchnięcie kulą, rzut piłeczką palantową i rzut piłką lekarską. Zawodnicy poruszający się na wózkach inwalidzkich walczą o medale w wyścigach na wózkach na 100 m, rzucie piłeczką palantową z wózka oraz pchnięciu kulą z wózka. Dodatkowo dla drużyn przeprowadzane są gry i zabawy plenerowe.

Logo Olimpiady zostało stworzone na podstawie projektu Pani Agnieszki Kowalczyk ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Łasku, która w tym roku również brała udział w naszej Olimpiadzie.





29 maja 2025 r. na terenie Centralnego Ośrodka Sportu – Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Spale odbyła się 18. edycja Olimpiady. Wzięło w niej udział 509 zawodników, w tym 20 poruszających się na wózkach

inwalidzkich, z 68 warsztatów terapii zajęciowej, środowiskowych domów samopomocy oraz domów pomocy społecznej z terenu województwa łódzkiego, wraz z ponad 200 opiekunami.



W trakcie uroczystego rozpoczęcia przedstawiciele zwycięskiej drużyny poprzedniej edycji Olimpiady z Warsztatu Terapii Zajęciowej w Koluszkach przy Stowarzyszeniu na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Razem”, jako poczet honorowy, wciągnęli na maszt flagę Polski. Wzruszającym fragmentem uroczystego otwarcia było ślubowanie:

„Ślubujemy respektować zasady obowiązujące w sporcie, przestrzegać zasad szlachetnej rywalizacji i zawsze postępować zgodnie z duchem fair play; wszystkie dążenia, umiejętności, talent i siły woli poświęcić osiągnięciu najlepszego wyniku sportowego. Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę dzielny w swym wysiłku”.

Uczestnicy poszczególnych konkurencji byli głośno dopingowani, a zwycięzcy otrzymywali gromkie brawa i gratulacje od kolegów. Chwile przerwy między startami to nie tylko możliwość odpoczynku dla zawodników, lecz również okazja do rozmów z kolegami z innych drużyn. Olimpiada to także czas spotkań ze znajomymi i przyjaciółmi z innych jednostek.

W trakcie uroczystego zakończenia zwycięzcom poszczególnych konkurencji zostały wręczone medale, a wszyscy zawodnicy otrzymali pamiątkowy dyplom i nagrodę rzeczową. Drużyna Warsztatu Terapii Zajęciowej w Koluszkach przy Stowarzyszeniu na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Razem” ponownie zdobyła największą liczbę medali i odebrała Puchar Marszałka Województwa Łódzkiego.

Wszyscy zawodnicy, opiekunowie i przyjaciele mogli jeszcze raz przeżyć chwile walki o zwycięstwo oraz radości ze sportowych osiągnięć dzięki reportażowi z Olimpiady emitowanemu w TOYA Sp. z o.o.



A na zakończenie kilka słów od tegorocznych zwycięzców:

NAJLEPSI W WOJEWÓDZTWIE – TYTUŁ OBRONIONY!

29 maja odbyła się XVIII Wojewódzka Olimpiada Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie – WOONI 2025. Nasza drużyna broniła zdobyty w zeszłym roku tytuł najlepszych i powiedzieć, że udało się tytuł obronić, to mało.

W zawodach brało udział 60 drużyn, ponad 500 zawodników, rywalizowano w 14 konkurencjach, a nasi zawodnicy zdobyli łącznie 12 medali: 5 złotych, 5 srebrnych i 2 brązowe, co dało pewne zwycięstwo w klasyfikacji generalnej. Jako zwycięzcy zeszłorocznej Olimpiady mieliśmy również zaszczyt, w akompaniamencie naszego hymnu narodowego, wciągnąć flagę na maszt, co było symbolicznym rozpoczęciem całych zawodów.

Naszą drużynę wspierała także liczna grupa kibiców, która mimo niesprzyjającej pogody gorąco dopingowała naszych sportowców. Zdobycie w zeszłym roku tytułu najlepszej drużyny w województwie nie było łatwe, jednak obronienie tytułu zawsze jest trudniejsze. Ciężka praca naszych zawodników przyniosła oczekiwany efekt. Treningi, które odbywały się na boisku przy Komendzie Powiatowej PSP powiatu łódzkiego wschodniego z siedzibą w Koluszkach, bywały ciężkie, jednak radość zawodników i duma z obronienia tytułu były tego warte. Chcielibyśmy bardzo podziękować naszym strażakom za użyczenie nam boiska i możliwość prowadzenia treningów.

Gratulujemy wszystkim zawodnikom, którzy wzięli udział w Olimpiadzie. Tego dnia najważniejsza była radość ze wspólnej rywalizacji, integracja i wspólna zabawa – wynik był sprawą drugorzędną. Nie spoczywamy na laurach, do zobaczenia w przyszłym roku.

Wielkie gratulacje należą się również organizatorom wydarzenia. Mimo ogromnej liczby osób i mnóstwa konkurencji organizacja stała na najwyższym poziomie. Świetnie przygotowany obiekt, sędziowie, poczęstunek i cała oprawa zasługują na ogromne uznanie.

— Jolanta Truszczyńska, kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Koluszkach przy Stowarzyszeniu na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Razem”

Zdjęcia z zasobów RCPS. Autor: Dominika Leśniak

Z głową pod wodą, sercem dla innych

Akademia Bialska w służbie dostępności

Aleksandra Derlukiewicz

Koordynator Biura ds. Osób z Niepełnosprawnością oraz Centrum Integracji i Aktywizacji Akademii Bialskiej im. Jana Pawła II

W dniach 4–6 lipca 2025 r. Akademia Bialska im. Jana Pawła II zorganizowała II edycję konferencji „Bezpieczna woda – technologie wspierające samodzielność i ochronę osób z niepełnosprawnościami”. Wydarzenie, którego gospodarzem było Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnością (BON) AB, spotkało się z dużym zainteresowaniem środowisk akademickich i organizacji pozarządowych z całego kraju. Jego innowacyjny charakter oraz kompleksowe podejście do tematyki dostępności sprawiają, że konferencja szybko zyskuje rangę jednej z najważniejszych platform wymiany wiedzy w tym obszarze.

Tematem przewodnim tegorocznej edycji była rola sportów wodnych oraz nowoczesnych technologii w aktywizacji i inkluzji osób z niepełnosprawnościami. Program wydarzenia łączył wykłady eksperckie z intensywną częścią praktyczną – uczestnicy mieli okazję wziąć udział w warsztatach oraz specjalistycznych zajęciach z nurkowania dostosowanego do potrzeb osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Nie bez znaczenia był udział w wydarzeniu międzynarodowej organizacji Handicapped Scuba Association (HSA), której obecność na ubiegłorocznej edycji konferencji stała się punktem zwrotnym w rozwoju kompetencji Akademii Bialskiej w zakresie nurkowania adaptowanego. To właśnie wtedy nawiązana współpraca zaowocowała profesjonalnym przeszkoleniem kadry uczelni według międzynarodowych standardów. Efekty? Dziś Akademia Bialska – we współpracy z HSA i podobnymi stowarzyszeniami – z powodzeniem realizuje specjalistyczne zajęcia nurkowe dla osób z niepełnosprawnościami we własnym ośrodku szkoleniowo-wypoczynkowym. To unikalne w skali regionu działanie wyróżnia uczelnię jako jedną z nielicznych w Polsce dysponujących



certyfikowanym, doświadczonym zespołem. Inwestycja w kompetencje okazała się strzałem w dziesiątkę – Akademia Bialska staje się prekursorem nowoczesnych, w pełni inkluzyjnych form aktywizacji poprzez sport i technologię.

Przez całe wakacje 2025 roku Akademia Bialska prowadzi cykl praktycznych zajęć w wodzie dla grup z ośrodków rehabilitacyjnych, stowarzyszeń i fundacji działających na rzecz dostępności i aktywizacji społecznej. W ten sposób uczelnia



pełni funkcję regionalnego centrum wspierającego nie tylko edukację akademicką, ale i integrację społeczną poprzez sport i innowacje. Konferencja i działania jej towarzyszące doskonale wpisują się w międzynarodowe trendy związane z inkluzyjną edukacją oraz wdrażaniem zasady projektowania uniwersalnego. Pokazują również, jak skutecznie można łączyć naukę, pasję i odpowiedzialność społeczną w działaniu lokalnym – o realnym, praktycznym wpływie.



Serdeczne podziękowania kierujemy do wszystkich osób i instytucji, które przyczyniły się do sukcesu tegorocznej konferencji i realizacji projektu nurkowego. Dziękujemy międzynarodowej organizacji Handicapped Scuba Association (HSA) za zaufanie, merytoryczne wsparcie i wspólne budowanie bezpiecznej przestrzeni dla osób z niepełnosprawnościami. Szczególne wyrazy uznania należą się również naszej przeszkolonej kadrze instruktorskiej, której zaangażowanie, profesjonalizm i otwartość umożliwiły realizację tak unikatowych działań w regionie. Dziękujemy także

wszystkim partnerom społecznym i ośrodkom, które zdecydowały się powierzyć nam swoich podopiecznych. Razem tworzymy środowisko, w którym dostępność staje się rzeczywistością, a nie tylko ideą.

Zdjęcia: Aleksandra Derlukiewicz



Przywieźliśmy do Łodzi 8 medali Integracyjnych Mistrzostw Polski AZS w lekkoatletyce!

Teresa Biela-Jesionowska

trenerka sekcji Klubu Uczelnianego Akademickiego Związku Sportowego Politechniki Łódzkiej

Z ogromną radością piszę o sukcesach Sekcji Osób z Niepełnosprawnościami Klubu Uczelnianego AZS Politechniki Łódzkiej.



Reprezentacja Politechniki Łódzkiej w składzie: Anna Banachowicz, Agata Skalska, Barnaba Farski, Hubert Krokowicz, Piotr Pietrzak, Sebastian Świderek oraz Mateusz Wójcik w dniach 6–8 czerwca 2025 r. uczestniczyła w Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS w lekkoatletyce w Gdańsku.

Był to fenomenalny występ naszych zawodników!

Bezkonkurencyjny okazał się Hubert Krokowicz, który na dystansach 100 m i 200 m zdobył dwa złote medale. W biegach na 1500 m oraz 400 m Sebastian Świderek wywalczył dwa brązowe krążki. W biegu na 400 m kobiet Agata Skalska uplasowała się tuż za podium – na 4. miejscu.





Fantastycznie spisała się nasza sztafeta 4 × 100 m w składzie: Mateusz Wójcik, Sebastian Świderek, Barnaba Farski i Hubert Krokowicz, zdobywając kolejny złoty medal.

Równie udane były starty w konkurencjach technicznych.

- W skoku w dal kobiet Agata Skalska zajęła 3. miejsce.
- W skoku w dal mężczyzn Mateusz Wójcik znalazł się tuż za podium – do brązowego medalu zabrakło zaledwie 3 cm.
- W pchnięciu kulą Piotr Pietrzak stanął na 2. stopniu podium.
- W rzucie oszczepem Sebastian Świderek wywalczył 3. miejsce.

Zawody stały na bardzo wyrównanym poziomie – w konkurencjach biegowych o zwycięstwie decydowały ułamki sekund, a w rzutach i skokach pojedyncze centymetry. Wracamy z olbrzymim bagażem doświadczeń i ogromną motywacją do dalszej pracy w kolejnym sezonie.

Serdeczne podziękowania kierujemy do trenerów Adama Kuli i Rafała Bieńka za wsparcie przed zawodami.

Jako trenerka sekcji jestem niesłychanie dumna z postawy naszych zawodników. Team PŁ to nie tylko wspaniała drużyna sportowa, ale także fantastyczna i wspierająca się grupa studentów.

Ze sportowym pozdrowieniem,
Teresa Biela-Jesionowska



Pomoc materialna dla studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami na PŁ



Alicja Czyżniak

studencki konsultant w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ.

Zapraszamy wszystkich studentów i doktorantów Politechniki Łódzkiej do Biura ds. Osób Niepełnosprawnych (BON PŁ) po szczegółowe informacje o stypendiach i innych formach wsparcia.

Stypendia i świadczenia na Politechnice Łódzkiej

Stypendium dla studentów z niepełnosprawnością

Stypendium można otrzymać już od pierwszego roku studiów, na okres jednego semestru. Warunkiem jest dostarczenie do BON (Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych) ważnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności lub dokumentu równoważnego.

Jak złożyć wniosek?

1. Wygeneruj wniosek w „generatorze podań” na swoim koncie w WebDziekanacie.
2. Wydrukuj, podpisz i przekaż go do BON PŁ (budynek A30) osobiście albo pocztą na adres: Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ, ul. Żeromskiego 116, 90-924 Łódź.

Terminy składania wniosków

- Semestr zimowy (od października): do 31 października 2025 r.
- Semestr letni (od marca):
 - studenci I semestru studiów II stopnia: od 16 do 31 marca 2026 r.,
 - pozostali studenci I i II stopnia: od 16 lutego do 31 marca 2026 r.

Wysokość stypendium

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

Stypendium jest wypłacane przelewem na rachunek bankowy podany przez Ciebie, w równych ratach miesięcznych – od października/marca lub od miesiąca złożenia wniosku.



Ważne informacje

- Stypendium przysługuje tylko na jednym kierunku studiów.
- Można je pobierać maksymalnie przez 12 semestrów (w tym: 9 na studiach I stopnia i 7 na II stopniu). Do limitu wlicza się także semestry rozpoczęte oraz semestry urlopowe.
- Jeśli niepełnosprawność powstała w trakcie studiów lub po uzyskaniu dyplomu, przysługuje dodatkowy okres 12 semestrów.
- W przypadku wygaśnięcia ważności orzeczenia wypłata stypendium jest wstrzymywana od następnego miesiąca i wznowiona po dostarczeniu nowego orzeczenia i wniosku.
- Świadczenie nie przysługuje osobom, które posiadają już tytuł zawodowy (licencjat, inżynier, magister) i rozpoczynają ponownie ten sam stopień studiów.
- O stypendium mogą ubiegać się także cudzoziemcy, jeśli posiadają polskie orzeczenie o stopniu niepełnosprawności.

Stypendium dla doktorantów z niepełnosprawnością

Doktoranci Interdyscyplinarnej Szkoły Doktorskiej PŁ, którzy mają orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, otrzymują stypendium doktoranckie powiększone o 30%.

Wysokość świadczenia

- do oceny śródkresowej: 37% wynagrodzenia profesora,
- po ocenie śródkresowej: 57% wynagrodzenia profesora.

Jak aplikować?

1. Wydrukuj wniosek.
2. Dołącz dokument potwierdzający stopień niepełnosprawności.
3. Złóż dokumenty w BON PŁ (budynek A30). Pracownik BON potwierdzi ważność orzeczenia.



Adobe Stock

4. Potwierdzony wniosek złoż w Interdyscyplinarnej Szkole Doktorskiej.

Stypendium wypłacane jest z dołu – ostatniego dnia roboczego miesiąca – przelewem na konto bankowe.

Zasady

- Można je otrzymywać od pierwszego roku kształcenia.
- Łączny okres pobierania świadczenia nie przekracza 4 lat.
- W przypadku utraty ważności orzeczenia wypłaty są wstrzymywane do czasu dostarczenia nowego dokumentu i wniosku.

Więcej informacji i wzory dokumentów:
ids.p.lodz.pl/doktoranci/stypendium-doktoranckie

Zapomoga

Zapomogę możesz otrzymać, jeśli znalazłeś lub znalazłaś się w trudnej sytuacji życiowej, np.:

- ciężka choroba Twoja lub bliskiego,
- śmierć członka rodziny,
- klęska żywiołowa (pożar, powódź),

- kradzież,
- narodziny dziecka.

Wniosek musi być udokumentowany (np. fakturą) i zawierać opis sytuacji.

- Wysokość zapomogi: od 100 zł do 4000 zł.
- O zapomogę można wystąpić w ciągu 6 miesięcy od zdarzenia.

Stypendium socjalne

- Przysługuje studentom w trudnej sytuacji materialnej.
- Miesięczny dochód netto na osobę w rodzinie nie może przekroczyć 1908,90 zł.
- Wysokość świadczenia = (1908,90 zł – dochód na osobę) + 150 zł.
- Kwota stypendium: od 600 do 2059 zł miesięcznie.

W szczególnych przypadkach można otrzymać dodatkowo do 500 zł.

Wnioski składa się w Sekcji Obsługi Świadczeń (SOŚ) w tych samych terminach co w przypadku stypendium dla osób z niepełnosprawnością.

Stypendium Rektora

Przysługuje studentom z wysoką średnią, osiągnięciami naukowymi, artystycznymi lub sportowymi.

Kto może je otrzymać?

- Studenci od 2 roku studiów I stopnia i wszyscy na II stopniu.
- Studenci I roku I stopnia – jeśli są laureatami olimpiad (międzynarodowych lub centralnych) albo medalistami mistrzostw Polski.

Wysokość świadczenia

- Studenci 2 roku i wyżej (I i II stopień):
 - 900 zł – stypendium podstawowe (od 75 pkt rankingowych),
 - 1400 zł – po zwiększeniu (od 150 pkt).
- Studenci I roku I stopnia (laureaci i medaliści):
 - 1400 zł – dla określonych profili olimpiad,
 - 900 zł – w pozostałych przypadkach.

Terminy składania wniosków

- Semestr zimowy (2025/26):
 - studenci I semestru II stopnia: 20–26 października 2025 r.
 - pozostali: 29 września – 5 października 2025 r.
- Semestr letni (2026):
 - studenci I semestru II stopnia: 16–22 marca 2026 r.
 - pozostali: 7–13 marca 2026 r.

Składanie wniosków do Sekcji Obsługi Świadczeń

Wnioski o stypendium socjalne, Rektora oraz zapomogi można składać:

- osobiście w SOŚ (budynek A33, klatka E, IV piętro),
- do wrzutni (budynek A33, klatka E),
- pocztą: Sekcja Obsługi Świadczeń PŁ, ul. Żeromskiego 116, 90-924 Łódź,
- przez ePUAP: /PolitLodz/SkrytkaESP,
- za pomocą e-doręczeń.

Ważne: łączna kwota stypendium socjalnego i Rektora nie może przekroczyć 3560 zł miesięcznie.

Świadczenia są zwolnione z podatku dochodowego (art. 21 ust. 1 pkt 40 ustawy o PIT).

Więcej informacji:

- p.lodz.pl/studenci/wsparcie/dzial-spraw-studenckich
- Zarządzenie Nr 5/2025 Rektora PŁ (Regulamin świadczeń)

Poza Politechniką Łódzką

Program „Aktywny Samorząd” – Moduł II (PFRON)

Studenci i doktoranci z orzeczeniem o niepełnosprawności mogą uzyskać dofinansowanie kosztów edukacji.

Gdzie złożyć wniosek?

- MOPS/PCPR (w Łodzi: MOPS, ul. Kilińskiego 102/102A).
- Online przez System Obsługi Wsparcia (SOW): portal-sow.pfron.org.pl

W roku akademickim 2025/26 dokumenty należy złożyć do 10 października 2025 r.

Wysokość wsparcia

- do 1733 zł na semestr na koszty nauki,
- dodatki progresywne zależne od roku studiów (50–100%),
- możliwość pokrycia czesnego (do 4620 zł) lub kosztów przewodu doktorskiego.

Dodatki specjalne

Możliwe są także dodatki specjalne (np. za naukę poza miejscem zamieszkania, posiadanie Karty Dużej Rodziny, korzystanie z tłumacza migowego, podpis elektroniczny).

Więcej informacji:

- mops.uml.lodz.pl/pomoc-spoeczna/aktywny-samorzad
- pfron.org.pl – Program Aktywny Samorząd 2025

BON PŁ czeka na Ciebie nie tylko z wnioskiem o stypendium – przyjdź, jeśli potrzebujesz wsparcia lub informacji.

Artystyczny świat Karoliny

Karolina Pańczak

Studiuję na trzecim roku wzornictwa – architektury tekstyliów na Politechnice Łódzkiej. Jako studentka z niepełnosprawnością jestem częstym gościem w BON Politechniki Łódzkiej. Chciałabym opowiedzieć Wam trochę o swoim hobby i zaprezentować swoją twórczość.



Zajmuję się wszystkim, co artystyczne: tworzę biżuterię z gliny i stali nierdzewnej, personalizuję i przerabiam buty oraz odzież, szyję torby z ubrań używanych, zajmuję się fotografią, maluję obrazy na płótnie i na ścianach oraz projektuję tatuaże i wykonuję piercing uszu.

Odkąd pamiętam, w wolnych chwilach rysowałam, lepiłam figurki z plasteliny, robiłam zdjęcia albo tworzyłam tatuaże długopisem na rękach szkolnych znajomych. Był to mój sposób na nudę, który przerodził się w pasję, dzięki której mogłam nawet zacząć zarabiać, np. przyjmując zamówienia na rysunki ołówkiem.

Chciałabym wiązać swoją przyszłość zawodową z tym, czym zajmuję się obecnie, ale jednocześnie





(Karolina Pańczak – Portfolio). Zobaczycie tam mix tego, czym się zajmuję. Moje rękodzieło dostępne jest też stacjonarnie.

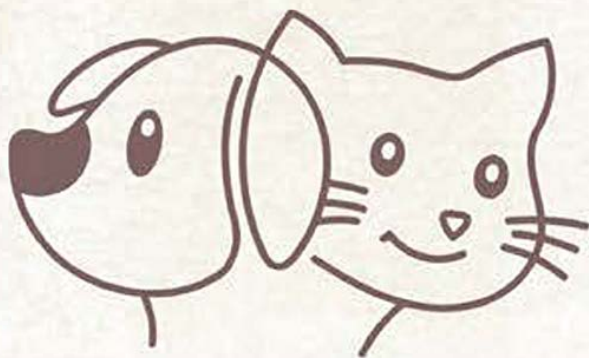


staram się odkrywać nowe możliwości, bo czuję, że istnieje miejsce, w którym mogłabym spełnić się jeszcze bardziej, choć jeszcze go nie poznałam. Praca w usługach artystycznych nie jest łatwa ani szybka. Często spędzam po kilka godzin dziennie na odpowiadaniu na wiadomości oraz promocji swojej twórczości w mediach społecznościowych. Dla mnie dużym spełnieniem zawodowym w tej branży byłoby urozmaicenie – praca w różnych dziedzinach, miejscach i technikach artystycznych.

Poza tym kocham muzykę, scenę, tłumy ludzi i organizowanie różnych wydarzeń. Dlatego od pierwszego roku studiów starałam się brać z życia jak najwięcej, angażując się w organizację wydarzeń akademickich oraz uczestnicząc w kilku kołach naukowych. Największą satysfakcję przyniosła mi organizacja Juwenaliów Politechniki Łódzkiej. Zajmuję się tym od trzech lat, a każdy rok był dla mnie czymś nowym – różni ludzie, artyści oraz publiczność! Ponad siedem miesięcy pracy po to, aby zorganizować tydzień juwenaliowy oraz dwa dni koncertowe. Na koniec wyjście na scenę – to coś, czego się nie zapomina.

Aktualnie wszystko, co tworzę, można oglądać na Instagramie (@karo.art.studio) oraz na Facebooku





WOŁONTARIAT ZDALNY DLA ZWIERZĄT

UMIESZ ROBIĆ FAJNE GRAFIKI,
TWORZYĆ TREŚCI? CHCESZ ZROBIĆ
COŚ DOBREGO DLA BEZDOMNYCH
ZWIERZĄT W RAMACH PRAKTYK LUB
WOŁONTARIATU? ODEZWIJ SIĘ DO NAS:

BIURO@FUNDACJAZIEMIAOBIECANA.PL

