



TĘCZOWA GAZETKA
Nr3/2025 – MAJ

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,

Warszawa 2025

Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Od Redakcji

Zachęcamy do lektury kolejnego numeru naszej Tęczowej Gazetki.

Znajdziecie w niej jak zwykle garść przydatnych informacji oraz ciekawostki.

Szczególnie polecamy artykuł dotyczący orzecznictwa albowiem trwają konsultacje społeczne nad projektem stosownego rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Zachęcamy do wzięcia udziału w tych konsultacjach ponieważ proponowane przepisy będą dotyczyły nas samych i naszych podopiecznych.

W dziale Zdrowie i Edukacja polecamy artykuły dotyczące funkcjonowania naszych małych dzieci oraz uczniów.

Spis treści

Spis treści

OD REDAKCJI.....	2
INFORMACJE	3
WIELKA ZMIANA W ORZECZNICTWIE	3
<i>Lista rzadkich chorób genetycznych, których dotyczy projekt rozporządzenia</i>	<i>4</i>
WIĘKSZE SZANSE NA PIENIĄDZE Z TYTUŁU ŚWIADCZENIA UZUPEŁNIAJĄCEGO.....	10
ZDROWIE I EDUKACJA.....	12
Z PRZEDSZKOLA DO SZKOŁY – WIELKI KROK W NIEZNANE.....	12
BAJKI TERAPEUTYCZNE – KLUCZ DO DZIECIĘCYCH EMOCJI	16
DENDROLOGICZNA WĘDRÓWKA PO KNIEI	17
KULTURA	25
SŁAWNI PISARZE	25
CIEKAWOSTKI	27
100 LAT NA FALI AUTOR: PAWEŁ WRZESIEŃ, ŹRÓDŁO: „SZEŚCIOPUNKT”	27

Informacje

Wielka zmiana w orzecznictwie

Ministerstwo przygotowało projekt rozporządzenia

Autor: Mateusz Różański

Źródło: <https://legislacja.gov.pl/projekt/12397365/katalog/13125699#13125699>

Celem rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, zmieniającego przepisy dotyczące orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności, jest ograniczenie nadmiernego obciążenia związanego z koniecznością częstego ponawiania procedury orzekania. Problem ten dotyczy w szczególności osób z rzadkimi chorobami genetycznymi oraz zespołem Downa. Nowe regulacje mają również odciążyć ich opiekunów oraz lekarzy orzeczników.

Rozporządzenie ma też zbliżyć polskie orzecznictwo do standardów określanych przez Konwencję ONZ o Prawach Osób z Niepełnosprawnościami.

Orzeczenia na minimum 7 lat

Rozporządzenia wprowadza minimalny okres na jaki orzekany jest stopień niepełnosprawności w przypadku osób niepełnosprawnych powyżej 16. roku życia, jeżeli potwierdzono u orzekanej osoby z niepełnosprawnością rzadką chorobę genetyczną (ich listę można znaleźć pod artykułem) lub jeżeli potwierdzono u tej osoby zespół Downa.

Minimalny okres na jaki orzekany jest stopień niepełnosprawności dla osób u których stwierdzono rzadką chorobę genetyczną określoną w katalogu lub zespół Downa – wynosi 7 lat. Okres 7 lat przewidywany jest również w przepisach ustawy o rehabilitacji, dotyczących wydawania decyzji ustalających poziom potrzeby wsparcia. W związku z tym przepisy uwspólniają powyższe regulacje.

Dla dzieci minimalny okres ważności orzeczenia ma wynosić 3 lata.

Bliżej oceny funkcjonalnej

Rozporządzenia ma też sprawić, że polski system orzeczniczy będzie bardziej zgodny z założeniami Konwencji ONZ o Prawach Osób z Niepełnosprawnościami. Zespoły orzecznicze mają w większym stopniu zwracać uwagę na rzeczywiste funkcjonowanie osoby z niepełnosprawnością.

Dlatego też rozporządzenie zakłada doprecyzowanie, o komponent „funkcjonowania”, przepisu mówiącego o ustalaniu okresu ważności orzeczenia wyłącznie na podstawie rokowania co do poprawy stanu zdrowia osoby orzekanej.

- W praktyce okres ważności orzeczenia jest ustalany również na podstawie oceny co do poprawy funkcjonowania osoby z niepełnosprawnością.

O niepełnosprawności nie decyduje bowiem biologiczny (medyczny) stan naruszenia sprawności organizmu, a wpływ choroby, urazu czy wady wrodzonej na zdolność do wypełniania określonych ról społecznych, co wynika z przepisów ustawy o rehabilitacji i znajduje potwierdzenie w postanowieniach Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych – czytamy w uzasadnieniu rozporządzenia.

Z treścią projektu można zapoznać się na stronie [Legislacja.gov.pl](https://legislacja.gov.pl)

Zgłoś swoje uwagi!

Uwagi do projektu można zgłaszać do 19 maja.

Sposób zgłaszania uwag:

Uwagi należy złożyć lub przesłać na adres Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa, Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych lub na adres e-mail: sekretariat.bon@mrpips.gov.pl.

Lista rzadkich chorób genetycznych, których dotyczy projekt rozporządzenia

- Achondroplazja
- Zespół Aicardi'ego-Goutières
- Niedobór alfa 1 antytrypsyny - postać homozygotyczna
- Zespół Alpersa-Huttenlochera
- Alfa- i beta-mannozydoza
- Zespół Alströma
- Zespół Angelmana
- Zespół Aperta
- Niedobór dekarboksylazy Laminokwasów aromatycznych
- Ataksja-teleangiektazja
- Autosomalna recesywna wielotorbielowatość nerek
- Autosomalna recesywna złośliwa osteopetroza
- Zespół Bardeta-Biedla
- Dystrofia mięśniowa obręczowokończynowa R4 związana z betasarkoglikanem
- Zespół CHARGE
- Dystrofia mięśniowa obręczowokończynowa związana z kalpainą 3 R1
- Dysplazja kampakmeliczna
- Choroba Canavan
- Zespół Hellera (dziecięce zaburzenie dezintegracyjne, CDD)
- Zespół Cockayne
- Zespół Coffina-Lowry'ego
- Wrodzony brak ramienia i przedramienia
- Wrodzone zaburzenie glikozylacji
- Wrodzona dystrofia mięśniowa z niedoborem integryny alfa-7
- Zespół Cornelia de Lange
- Mukowiscydoza
- Zespół Dravet (związany z SCN1A)
- Zespół Dubowitza
- Dystrofia mięśniowa Duchenne
- Proste pęcherzowe oddzielanie się naskórka
- Sekwencja deformacyjna akinezji płodu
- Zespół łamliwego (kruchego) chromosomu X

- Zespół Frasera
- Ataksja Friedreicha
- Zespół Frynsa
- Gangliozydoza GM1
- Gangliozydoza GM2
- Choroba Gauchera
- Encefalopatia glicynowa nieketotyczna hiperglicynemia
- Niedorozwój dystalnej części kończyny/kończyn, hemimelia
- Holoprozencefalia
- Zespół progerii HutchinsonaGilforda
- Wodogłowie ze zwężeniem wodociągu Sylwiusza
- Hyperfenyloalaninemia spowodowana deficytem tetrahydrobiopteryn
- Dziedziczne pęcherzowe oddzielanie się naskórka
- Gładkomózgowie - wada wrodzona centralnego układu nerwowego
- Izolowana anencefalia/exencefalia
- Izolowany otwarty rozszczep kręgosłupa
- Kwasica izowalerianowa
- Choroba Huntingtona postać młodzieńcza
- Zespół Kabuki
- Choroba Krabbego
- Kyfoskoliotyczny typ zespołu Ehlersa-Danlosa
- Wrodzona dystrofia mięśniowa spowodowana niedoborem laminy alfa 2, merozyno-ujemna wrodzona dystrofia mięśniowa
- Zespół Larsena
- Wrodzona ślepotę Lebera
- Dziedziczna atrofia nerwu wzrokowego Lebera
- Choroba Lebera "plus"
- Zespół Leigha
- Zespół Lesch-Nyhana
- Fenylketonuria matczyzna z małogłowie
- Zespół Meckela
- Choroba Menkesa
- Leukodystrofia metachromatyczna
- Zespół Millera-Diekera
- Neurodegeneracja związana z białkiem błony mitochondrialnej
- Zespół Mowata-Wilson
- Mukopolisacharydoza (grupa chorób)

- Mukopolisacharydoza (grupa chorób)
- Miopatia nemalinowa
- Ostra niewydolność oddechowa noworodków spowodowana niedoborem SP-B
- Wady cewy nerwowej
- Zespoły neurozwyrodnieniowe spowodowane gromadzeniem się żelaza w mózgu
- Wrodzona wielostawowa artrogrypoza pochodzenia neurogennego
- Zapalenie rdzenia i nerwów wzrokowych
- Neuronalna lipofuscynoza ceroidowa
- Niedobór kwaśnej sfingomielinazy (ASMD), dawniej zespół Niemann-Picka
- Zespół Nijmegen
- Nieimmunologiczny obrzęk płodu
- Zespół oczno-mózgowo-nerkowy - zespół Lowe'a
- Zespół hiperteloryzmnieprawidłowości przełykuspodziectwo - zespół Opitza G/BBB
- Wrodzona łamliwość kości, postać ciężka
- Neurodegeneracja związana z kinazą pantotenianu
- Napadowa kinezygenna (wywoływana ruchem) dyskineza
- Choroba Pelizaeusa Merzbachera (jedna grupa)
- Zespół płetwistości
- Zespół Pradera-Willi'ego
- Postępujące porażenie nadjądrowe
- Postępujące porażenie nadjądrowe - zespół korowopodstawny
- Kwasica propionowa
- Rdzeniowy zanik mięśni i wszystkie schorzenia z tej grupy
- Padaczka pirydoksynozależna
- Niedobór karboksylazy pirogronianowej
- Choroba Refsuma
- Obustronna agenezja nerek
- Zespół Retta
- Zespół Rubinsteina-Taybi'ego
- Zespół Seckela
- Syrenomelia
- Zespół Smitha-Lemli'ego-Opitza
- Zespół Smith-Magenis
- Zespół Sotosa
- Choroba Taya-Sachsa
- Dysplazja tanatoforyczna

- Triploidia
- Zespół WAGR - zespół guza Wilmsa, aniridii, wad układu moczowo-płciowego i niepełnosprawności intelektualnej
- Zespół Walkera-Wartburga
- Zespół Williamsa
- Zespół Wolfa-Hirschhorna
- Zespół Wolframa
- Adrenoleukodystrofia sprzężona z chromosomem X
- Miopatia centronuklearna sprzężona z chromosomem X
- Chondrodysplazja punktowa sprzężona z chromosomem X
- Zespół Kleeftstry
- Zespół alfa-talasemii z niepełnosprawnością intelektualną sprzężoną z chromosomem X
- Postępująca kostniejąca fibrodysplazja (FOP)
- Synaptopatie
- Zespół niepełnosprawności intelektualnej spowodowany mutacją DYRK1A
- Zespół Cri du Chat (delecja 5p)
- Zespół Potockiego-Lupskiego - zespół mikroduplikacji 17p11.2
- Genetycznie uwarunkowane (z określonym patogennym wariantem genetycznym) zespoły neurorozwojowe z niepełnosprawnością intelektualną
- Zespół Phelan-McDermid
- Zespół mózgowo-czołowotwarzowy, zespół Baraitsera-Wintera
- Zespół Schinzela-Giediona
- Zespół Allana-Herndorna-Dudley'a
- Mnogi niedobór sulfataz
- Zespół Coffina-Siris
- Zespół Koolen'a-de Vries'a
- Zespół Ohdo
- Zespół Pitta-Hopkinsa
- Zespół Bainbridge'a-Ropersa
- Zespół Bohringa-Opitza
- Zaburzenia glikozylacji (CDG) – patrz poz.47
- Zespół Schaafa-Yanga
- Zespół Alazami'ego
- Zespół Blooma
- Zespół Warszawski
- Dziecięca hyperglycynemia nieketotyczna – patrz poz. 72
- Zespół Ondyny

- Zespół Pallistera-Killiana (tetrasomia 12p)
- Zaburzenia metabolizmu puryn i pirymidyn
- Zaburzenia metabolizmu cyklu mocznikowego i detoksykacji amoniaku
- Trisomia chromosomu 13 (zespół Patau)
- Trisomia chromosomu 18 (zespół Edwardsa)
- Niezrównoważone aberracje chromosomów autosomalnych z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu od umiarkowanego do ciężkiego (ring chromosom, izochromosom, delecja, duplikacja)
- Zespół Roberta
- Schizencefalia
- Zespół KBG
- Zespół dysmorficzny związany z dystalną arthrogrypozą, dysmorfią twarzy i zaburzeniem rozwoju uwarunkowany heterozygotyczną mutacją w genie NALCN (CLIFAHDD)
- Zespół Costello powiązany z HRAS
- Zespół mikrodelecji 22q11.2 (Zespół DiGeorge'a)
- Wrodzona sztywność wielostawowa, artrogrypoza
- Ataksja mózdkowa autosomalna dominująca
- Autosomalna recesywna ataksja mózdkowa
- Zespół Bartha
- Zespół sercowo-twarzowo-skinny (CFC)
- Niedobór palmitylotransferazy karnitynowej (CPT)
- Choroba Charcot-Marie-Tooth (dziedziczna neuropatia czuciowa i ruchowa)
- Galaktozemia klasyczna
- Homocystynuria klasyczna
- Wrodzona biegunka chlorowa
- Wodogłowie wrodzone
- Wrodzony zespół miasteniczny
- Choroba Segawy, dystonia z dobrą odpowiedzią na L-DOPA
- Dystrofia mięśniowa Emery'ego-Dreifussa
- Dystrofia mięśniowa obręczowokończynowa związana z FKRP
- Dystrofia mięśniowa obręczowokończynowa związana z gammasarkoglikan
- Niedobór dehydrogenazy glutarylo-koenzymu A (Kwasica glutarowa typu 1)
- Choroba spichrzania glikogenu
- GSD
- Choroba Hartnupów
- Hemofilia A, postać ciężka
- Dziedziczny obrzęk naczynioruchowy

- Dziedziczna paraplegia spastyczna
- Niedobór syntetazy holokarboksylazy
- Nietrzymanie barwnika - zespół Blocha-Sulzberger
- Dysplazja zaciskająca klatki piersiowej - Zespół Jeune'a
- Zespół Johansona i Blizzarda
- Zespół Jouberta i zaburzeń pokrewnych
- Deficyt 3- hydroksyacylo CoA dehydrogenazy długołańcuchowych kwasów tłuszczowych
- Encefalopatia mitochondrialna, kwasica mleczanowa z epizodami udaropodobnymi - zespół MELAS
- Niedobór dehydrogenazy acyloCoA średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych
- Zespół małoocze-bezocze
- Mitochondrialna encefalomiopatia żołądkowo-jelitowa
- Zaburzenie mitochondrialnej fosforylacji oksydacyjnej spowodowane nieprawidłowościami mitochondrialnego DNA
- Niedobór trójfunkcyjnego białka mitochondrialnego
- Zanik wieloukładowy
- Zanik wieloukładowy typu parkinsonowskiego
- Zespół ustno-twarzowo-palcowy typu 1
- Zespół Pfeiffera Fenylketonuria
- Ataksja rdzeniowo-mózdkowa o początku w dzieciństwie
- Dystrofia miotoniczna Steinerta
- Zespół Trachera-Collinsa
- Stwardnienie guzowate
- Tyrozynergia typu 1
- Zespół Wernera
- Choroba Parkinsona o wczesnym początku
- zespół Loey's'a-Dietza
- Zespół Borjesona-Forssmana Lehmann
- Zespół Sensenbrenner
- Zespół Arnol'da-Chiari'ego typ 1
- Anemia Fanconiego
- Zespół Allagille'a
- Choroba syropu klonowego
- Hypofosfatazja
- Zespół Pompego
- Krzywica hypofosfatemiczna sprzężona z chromosomem X
- Zespół Freemana-Sheldona

Większe szanse na pieniądze z tytułu świadczenia uzupełniającego

Źródło: „Sześciopunkt”

Dzięki waloryzacji świadczeń wypłacanych przez ZUS, osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji mają większe szanse na pieniądze z tytułu świadczenia uzupełniającego. Od marca zmienił się próg finansowy, do którego Zakład ustala dla nich prawo i wysokość świadczenia uzupełniającego.

Wyższy limit

- Świadczenie 500 plus Zakład Ubezpieczeń Społecznych może przyznać niesamodzielnej dorosłej osobie, która mieszka w Polsce. Musi mieć orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji, nie posiadać prawa emerytury, renty czy innych świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych lub suma tych świadczeń nie przekracza od 1 marca tego roku 2552,39 złotych brutto - wyjaśnia Sebastian Szczurek, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa opolskiego.

Kwotę 500 zł ZUS może przyznać osobie, która nie ma prawa do emerytury lub renty, innych świadczeń finansowanych ze środków publicznych lub ich suma nie przekracza od początku marca tego roku 2052,39 zł brutto. Natomiast jeśli ich łączna wysokość będzie wyższa niż 2052,39 zł brutto, ale nie przekracza 2552,39 zł brutto, to ustalając wysokość świadczenia uzupełniającego ZUS zastosuje metodę „złotówki za złotówkę”. Przykładowo jeśli suma świadczeń wynosi 2200 zł brutto, to świadczenie przyznane osobie niesamodzielnej będzie równe 352,39 zł.

- W minionym roku w województwie opolskim przyznaliśmy 631 świadczeń uzupełniających dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji. Obecnie placówki ZUS-u w regionie wypłacają ten dodatek 7393 osobom - Sebastian Szczurek, rzecznik prasowy ZUS w Opolu. Od 1 marca wzrósł próg kwoty brutto emerytury, renty i innych świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych, który uprawnia do dodatku dla osób niesamodzielnych. Po marcowej waloryzacji ten próg wynosi 2552,39 zł brutto. Wobec dotychczas obowiązującego limitu to wzrost o dokładnie 133,06 zł (wcześniej 2419,33 zł brutto). Wyższy próg dochodowy może więc poszerzyć krąg uprawnionych do dodatku dla osób niesamodzielnych.

Czy trzeba składać nowy wniosek?

WAŻNE! Zmiana kwoty granicznej, na podstawie której ustalane jest prawo do 500 plus dla osób niesamodzielnych nie oznacza, że odbiorcy tego dodatku muszą składać nowy wniosek o jego wypłatę. Druk o symbolu ZUS ESUN należy złożyć w ZUS tylko wtedy, gdy upłynął okres, na który została orzeczona niezdolność do samodzielnej egzystencji, lub jeśli nowy próg dochodowy pozwala na uzyskanie świadczenia.

Co jest dochodem?

O świadczenie mogą ubiegać się te osoby, które potrzebują pomocy innych w codziennym funkcjonowaniu i realizowaniu podstawowych potrzeb życiowych. Prawo do świadczenia 500 plus dla osób niesamodzielnych zależy też od łącznej wysokości przysługujących świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych. Świadczenia finansowane ze środków publicznych to między innymi emerytury, renty wypłacane przez ZUS, KRUS i inne organy rentowe. Do tej grupy zaliczają się również świadczenia z pomocy społecznej o charakterze innym niż jednorazowe, np. zasiłki stałe, dodatek mieszkaniowy.

Do dochodów nie wlicza się np. dodatku i zasiłku pielęgnacyjnego, dodatku dla sieroty zupełnej, dodatku kombatanckiego czy też ryczałtu energetycznego. Nie są też brane pod uwagę świadczenia o charakterze jednorazowym, np. zasiłki socjalne lub zasiłek pogrzebowy. Pod uwagę nie są brane świadczenie wspierające, czyli renta rodzinna przyznana po zmarłym rodzicu osobie, która stała się całkowicie niezdolna do pracy przed ukończeniem 16. roku życia lub w czasie nauki w szkole przed ukończeniem 25. roku życia. Katalog świadczeń finansowanych ze środków publicznych mających wpływ na prawo i wysokość świadczenia uzupełniającego dostępny jest na stronie www.zus.pl oraz na sali obsługi klienta w każdej placówce ZUS.

ZDROWIE I EDUKACJA

Z przedszkola do szkoły – wielki krok w nieznane

Autor: - Anna Baszniak – tyflopedagog, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej i terapii pedagogicznej, terapeuta integracji sensorycznej, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 8 dla Dzieci Słabowidzących im. dr Zofii Galewskiej w Warszawie

Pracując od wielu lat w szkole dla dzieci słabowidzących, zdarza mi się obserwować uczniów, którzy przychodzą do nas z innych placówek edukacyjnych. Często wyraźnie widać, że przytłoczeni są bagażem niepowodzeń. Dlaczego tak się stało? Dlaczego te dzieci zgubiły się gdzieś w systemie edukacji i nie otrzymały właściwej pomocy? Przyczyn tego może być wiele: od zniechęcającej rodziców nazwy placówek dla dzieci słabowidzących aż do braku odpowiedniej diagnozy, a co za tym idzie pomocy dla dziecka, które napotkało trudności. I właśnie na tym aspekcie chciałabym się w tym artykule skupić.

Nauczyciel, który zamyka za sobą drzwi pierwszej klasy ma przed sobą bardzo trudne zadanie. Łatwo jest wyłapać uczniów niskich, nadrucliwych, w okularach czy z aparatem słuchowym. Ci zwykle otrzymują od razu uwagę i pomoc nauczyciela. Ale są też w tych klasach dzieci, które pozornie dobrze sobie radzą. Uważny nauczyciel dostrzeże jednak, że coś jest nie tak, że gdzieś jest problem. Więc najpierw rozmowa z rodzicami, że „Staś nie uważa, kręci się, wstaje” albo sugestia, że „proszę ćwiczyć w domu, bo Zosia nie zapamiętuje kształtu liter”, że „trzeba do ortopedy, bo mimo korekty dziecko wciąż krzywi się w ławce”, albo „trudno mu zaprzyjaźnić się z rówieśnikami”, „jest niesamodzielny”, „nie wraca po dzwonku do klasy”, „prace plastyczne są poniżej normy wiekowej”. I rzeczywiście, takie rozmowy wraz z oddziaływaniem wychowawczym w wielu przypadkach skutkuje poprawą funkcjonowania ucznia.

Nie jest tak jednak zawsze. Bo co, jeśli Staś kręci się i wstaje, bo chce zobaczyć to, co pisze na tablicy lub pokazuje nauczyciel, a Zosia nie zapamiętuje kształtu liter, bo jej pamięć wzrokowa jest zaburzona? Ktoś krzywo siedzi i mimo wielokrotnie zwracanej uwagi wciąż przyjmuje nieprawidłową postawę... Skierować do ortopedy? Tak, ale może warto sprawdzić, czy jego pole widzenia jest prawidłowe? A może dziecko pracuje tylko jednym okiem, albo oczopląs utrudnia mu pracę wzrokową i zmieniając pozycję, szuka strefy ciszy tak, żeby móc wykonać polecenie nauczyciela? Uczeń nie wraca po dzwonku do klasy i na wycieczkach trzeba go cały czas przywoływać? Może być tak, że niewykryta dysfunkcja wzrokowa utrudnia mu orientację w przestrzeni. Mają państwo w klasach dzieci, które nie lubią rysować, a pisanie jest dla nich najgorszą karą? Tu też przyczyn może być wiele, a wśród nich częstą jest nieprawidłowe widzenie pociągające za sobą zaburzoną koordynację wzrokowo-ruchową. Nawet problemy w rozwoju społecznym mogą mieć u podstaw nieprawidłowe widzenie. Bo przecież uczymy się przez naśladownictwo, korygujemy swoje zachowanie pod wpływem reakcji (często subtelnych) otoczenia, a jeśli już doświadczyliśmy niepowodzeń, to być może staramy się przysłonić je niewłaściwym zachowaniem.

Zachęcam też do obserwowania swoich dzieci w domach. Co może zaniepokoić rodziców i skłonić ich do odwiedzenia okulisty, ortoptysty czy terapeuty widzenia? W czasach gdy dzieci spędzają mnóstwo czasu przed komputerami, telewizorami i ekranami telefonów, warto

przyjrzeć się odległości, w jakiej od takiego sprzętu dziecko siada. Jeśli siedzi zbyt blisko ekranu lub przysuwa telefon do samego nosa, to może to świadczyć na przykład o nieprawidłowej refrakcji oczu. Jeśli jednak wcale nie interesują go ruchome obrazki, to także warto upewnić się, czy z jego widzeniem jest wszystko w porządku.

Rodziców zaniepokoić powinno też częste wpadanie na przedmioty, niezgrabne omijanie przeszkód, potykanie się czy niechęć do zabaw ruchowych.

Źródłem rodzicielskich obserwacji mogą być też czynności samoobsługowe: ubieranie się, mycie, jedzenie, porządkowanie otoczenia. Jeśli mimo naszych próśb, dziecko pochyla się zbyt nisko nad talerzem, nie trafia widelcem w upatrzone kawałki jedzenia, brudzi siebie i stół wokół talerza, myli buty, często zakłada ubrania na lewą stronę lub tyłem na przód, to także warto pokusić się o sprawdzenie jego wzroku.

Rodzice często są przekonani o tym, że dziecko jest jeszcze malutkie, ma czas, nauczy się. Oczywiście racją jest, że nasze oczekiwania muszą być dostosowane do wieku malucha, ale jeśli dziecko rozpoczynające naukę nie potrafi samodzielnie znaleźć swoich butów w szatni lub przebrać się na zajęcia sportowe, to powinno to budzić nasz niepokój. Także niechęć do samodzielnego eksplorowania otoczenia świadczyć może o problemach ze wzrokiem.

Kolejnym zachowaniem, które może wskazywać na nieprawidłowe widzenie, mogą być nieadekwatne reakcje na bodźce słuchowe. Osoba prawidłowo widząca jest w stanie dostrzec zbliżające się źródło dźwięku (np. biegnącego psa) i przygotować na to, co może nastąpić lub słysząc głośny, niespodziewany dźwięk, szybko znaleźć jego przyczynę. Dziecko słabowidzące może mieć z tym trudność, nierzadko więc na sytuację reaguje lękiem.

Dzieci, które nie lubią rysować lub ich rysunki są nieadekwatne do wieku, nie lubią układać układanek, w grze w memo nie umieją zapamiętać miejsca poszukiwanej karty, w labiryntach nie znajdują drogi do celu i nie zapamiętują kształtu liter wprowadzanych w szkole, także powinni stać się pacjentami gabinetów okulistycznych i ortoptycznych.

To, co także powinno zwrócić uwagę rodziców, to unikanie zabaw ruchowych, jeżdżenia na rowerze, ale także niechęć do zabaw w grupach i tych, które wymagają szybkiej reakcji.

Oczywiści każde z wymienionych zachowań czy trudności może mieć u swoich podstaw coś zupełnie innego. Może być tak, że dziecko, które długo nie może nauczyć się jeździć na rowerze pewnego dnia pomknie na nim bez niczyjej pomocy, a to, które przez całą pierwszą klasę nie potrafiło zapamiętać liter, nagle w drugiej klasie zacznie płynnie czytać. Może... ale czy warto biernie czekać na rozwój sytuacji?

Te dzieci, które są w państwa klasach i domach nie wiedzą, że źle widzą i samodzielnie tego nie zgłoszą. To my – dorośli – musimy szukać przyczyn trudności i niepowodzeń ucznia i drogi, którą należy iść, żeby je zmniejszyć lub wyeliminować. Tą drogą jest właściwa diagnoza, zaczynająca się w gabinecie okulistycznym.

Jak nauczyciel może pomóc uczniowi z nieprawidłowym widzeniem? Pierwsza, najważniejsza odpowiedź – indywidualizacja. Czym więcej zdobędziemy informacji o uczniu, tym nasza pomoc będzie lepiej dopasowana, a co za tym idzie – bardziej skuteczna. Zaczynając pracę z uczniem, należy zebrać o nim jak najwięcej informacji od specjalistów, rodziców i z dostępnej dokumentacji.

Według Ann Corn na prawidłowe funkcjonowanie wzrokowe wpływ mają 3 grupy czynników: indywidualne predyspozycje, możliwości wzrokowe i czynniki zewnętrzne.

Na tej ostatniej grupie czynników może się skupić nauczyciel i rodzic chcący ułatwić dziecku funkcjonowanie.

Zarówno w przygotowywaniu materiałów graficznych, doborze wykorzystywanych pomocy, jak i w aranżacji sali dobrze jest używać **barw** o zdecydowanym nasyceniu. Osoby słabowidzące preferują kolory jaskrawe, jednolite i nasycone, więc ważne elementy pomieszczenia powinny być oznaczane właśnie takimi kolorami. Ta sama zasada obowiązuje przy organizowaniu miejsca pracy dziecka i dobieraniu dla niego wyposażenia, pomocy, materiałów graficznych itp. Dziecko słabowidzące łatwiej dostrzeże czerwoną gładką piłkę niż tę, która ozdobiona jest pastelowymi wzorami, a uczeń szybciej odnajdzie ołówkę na żółtej, gładkiej powierzchni niż na ławce pokrytej drewnopodobną okleiną. Kolor pełni też funkcję informacyjną. Jaskrawą taśmą możemy więc oznaczyć krawędzie schodów i poręcze lub brzegi stolika uczniowskiego albo ważną tablicę informacyjną.

Osoby z zaburzeniami widzenia często mają trudności w wyodrębnianiu figury z tła. Dlatego ważne jest, żeby adaptując pomieszczenie i materiały, zwiększać **kontrast**. Najprościej zrobić to przez zastosowanie kontrastowego tła. Białe talerze łatwiej jest dostrzec na granatowym niż na białym obrusie. Drobne przedmioty łatwiej jest pozierać z gładkiego niż wzorzystego dywanu. Czytać łatwiej jest tekst drukowany czarną nasyconą czcionką na białym lub żółtym niż na zielonym tle. Zastosowanie kontrastu zwiększy więc szybkość reakcji, ułatwi uczenie się i poprawi bezpieczeństwo.

Uważa się, że u osób z dysfunkcją widzenia spostrzeganie wzrokowe ma często charakter analityczny i sukcesywny (mechanizm podobny do struktury poznawania dotykowego), a więc wymaga znacznie więcej czasu niż spostrzeganie wzrokowe osób dobrze widzących, które poznają w sposób syntetyczny i jednoczesny. Warto zatem upewniać się, czy **czas** ekspozycji jest dla dziecka wystarczający.

Zazwyczaj dla ucznia z trudnościami wzrokowymi najkorzystniejsze jest prezentowanie przedmiotów pojedynczo, jeśli jednak musimy pokazać kilka obiektów jednocześnie, to komfort spostrzegania poprawi uczniowi słabowidzącemu odpowiednie ich **usytuowanie względem siebie** (zachowane odstępów, logicznie spójny sposób ułożenia przedmiotów).

Pracę wzrokową ułatwia też właściwe **oświetlenie**. Temu tematowi poświęcić można cały artykuł, wspomnę więc tylko, że oświetlenie dostosowane musi być do indywidualnych potrzeb ucznia. Niektóre dzieci lepiej funkcjonują w półmroku, inne wymagają mocnego doświetlenia punktowego. Koniecznie trzeba pamiętać, żeby światło nie padało na błyszczące powierzchnie, bo to, zamiast ułatwić, utrudni spostrzeganie. Dobrze, żeby w pomieszczeniu były różne źródła światła i możliwość regulacji jego natężenia. Warto uwzględnić to, wybierając uczniowi słabowidzącemu miejsce w klasie.

Jak zatem zaaranżować salę lekcyjną, pokój dziecka czy inne pomieszczenia, w których ono przebywa? Pokażę przykłady:

Te same pomieszczenia, w których poprzez zastosowanie kolorowych blatów ułatwiono uczniowi odnalezienie miejsca

Proszę pamiętać, że nie zmieniamy, nie adaptujemy wszystkiego. Dostosowaniu powinny poddać tylko elementy, które niosą za sobą ważny przekaz. Zbyt dużo informacji wprowadza chaos, odwraca uwagę od rzeczy najistotniejszych.

Warto także pamiętać o tym, że w przestrzeni dziecka słabowidzącego powinien panować porządek. Stałe miejsca dla przedmiotów nie tylko ułatwią ich znalezienie, ale też sprawią, że otoczenie stanie się bardziej bezpieczne.

Jeśli współpracujecie państwo w szkołach ze specjalistami (tyflopedagogiem, terapeutą widzenia, instruktorem orientacji przestrzennej), to prawdopodobnie uczniowie będą mogli korzystać z tyfłotechnicznych pomocy wspomagających pracę wzrokową (powiększalnika, lupy elektronicznej itp.).

Warto też zastosować podstawki do czytania, bo skracają dystans do czytanego tekstu bez konieczności pochylania się oraz typoskopy, które pomocne będą szczególnie dla dzieci z oczopląsem.

Skoro już mamy przygotowaną klasę, pomoce i materiały, to zajrzyjmy do plecaka ucznia. Na rynku dostępne są zeszyty z różnymi liniaturami oraz kreatory kart pracy, w których możemy liniatury dopasować do naszych potrzeb.

Sprawa wyboru narzędzia pisarskiego też często wymaga eksperymentów. Może to być miękki, grubo piszący ołówek, zwykły długopis, żelpen, flamaster. Także kolor dobieramy, obserwując pracę dziecka lub zdając się na opinię specjalisty.

Szykując kredki do piórnika ucznia, zwróćcie uwagę nie tylko na pozostawiony przez nie ślad, ale też na ich oprawy. Gdy czerwona kredka ma czerwoną oprawę, to o wiele łatwiej ją znaleźć niż wtedy, gdy uczeń musi wyszukać potrzebny kolor wśród wielu, w pięknych drewnianych oprawach lub tych ozdobionych postaciami z ulubionych bajek.

A co z dziećmi, które nie rozróżniają kolorów? Tu mamy dwa wyjścia: albo zaadaptować kartę pracy, albo oznaczyć/podpisać kredki.

Pomyślmy także chwilę, wyposażając piórnik w ołówki i inne przedmioty. One często spadają na podłogę. Zatem który ołówek będzie łatwiej dziecku znaleźć? Pamiętajmy, że szukanie zajmuje czas potrzebny na wykonanie zadań i sprawia, że nasz uczeń zostaje w tyle za rówieśnikami, a tego przecież nikt nie lubi i nie chce.

A zeszyty w tornistrze naszego dziecka? Zadbajmy o to, żeby każdy miał wyraźnie inną okładkę lub przynajmniej widoczny symbol. Uczeń szybko zapamięta, że zeszyt w żółtej okładce trzeba przygotować na muzykę, a ten w pomarańczowej jest do matematyki.

Te pozornie mało istotne zabiegi sprawią, że dziecko będzie bardziej samodzielne, rzadziej zmuszone korzystać z pomocy innych, a o to przecież nam chodzi.

Bajki terapeutyczne – klucz do dziecięcych emocji

Autor: Przemysław Skowron – twórca strony www.tarczadobremowinieta.pl z bajkami terapeutycznym, **źródło:** „Nasze Dzieci”

Jestem ojcem ośmioletniego synka Jasia. Na kanwie naszych wspólnych doświadczeń i zmagania z emocjami, życie zainspirowało mnie do stworzenia projektu, który nie tylko pomaga nam, ale ma potencjał wspierać wiele innych dzieci w podobnej sytuacji. Od tego momentu moje życie nabrało nowego kierunku – zacząłem tworzyć bajki terapeutyczne, które pomagają dzieciom w trudnych chwilach.

Moja strona internetowa www.tarczadobremowinieta.pl jest platformą, na której publikuję te bajki, z nadzieją, że mogą stać się narzędziem nie tylko dla rodziców, ale także dla terapeutów, nauczycieli i opiekunów pracujących z dziećmi. Jest to miejsce, w którym poprzez humor, przygody i bliskie dziecięcemu sercu postacie, staramy się dotykać trudnych emocji – lęku, smutku, gniewu – i uczyć, jak sobie z nimi radzić.

Dlaczego bajki terapeutyczne?

Bajki od zawsze miały magiczną moc. Od małego uczymy się poprzez opowieści, gdzie dobro zwycięża, a bohaterowie pokonują trudności. Dzieci identyfikują się z postaciami, a historie pomagają im zrozumieć świat, w którym żyją. Jednak nie każda bajka dotyka głębokich, często trudnych emocji. W moim projekcie, każda bajka jest przemyślanym narzędziem terapeutycznym, stworzonym z myślą o dzieciach, które mogą doświadczać trudnych sytuacji w życiu, takich jak rozwód rodziców, przemoc czy izolacja społeczna. Celem jest nie tylko zapewnienie rozrywki, ale przede wszystkim stworzenie przestrzeni, w której dzieci mogą poczuć się zrozumiane i bezpieczne oraz nauczyć się rozpoznawać i nazywać swoje emocje.

Współpracuję z moim synem Jasiem, który jest dla mnie największą inspiracją i pierwszym recenzentem moich bajek. To on pomaga mi zrozumieć, jakie treści są ważne i interesujące dla dzieci. Wspólnie stworzyliśmy wiele postaci, które mają pomagać innym maluchom w trudnych chwilach.

Cel projektu – wsparcie dzieci w trudnych sytuacjach życiowych

Naszym głównym celem jest pomoc dzieciom w radzeniu sobie z emocjami poprzez narrację i bliskie im historie. Dzieci bardzo często nie potrafią wyrazić tego, co czują, co może prowadzić do frustracji, izolacji i problemów w relacjach z rówieśnikami. Przez nasze bajki chcemy dać im narzędzie do lepszego zrozumienia samych siebie i swoich emocji. To pierwszy krok w rozwoju zdrowych relacji międzyludzkich. Nasze bajki pokazują, jak wygląda empatia, jak budować zaufanie, jak radzić sobie z lękiem czy złością i jak przezwyciężać trudności, które napotykamy na swojej drodze. Co więcej, staramy się, aby dzieci czuły, że nie są same w swoich problemach – bohaterowie naszych opowieści również zmagają się z podobnymi trudnościami i wspólnie znajdują rozwiązania.

Piosenki jako wsparcie terapeutyczne

Wraz z bajkami, staramy się wprowadzać elementy muzyczne – krótkie, łatwo wpadające w ucho piosenki, które podkreślają kluczowe przesłania każdej opowieści. Muzyka jest niezwykle silnym narzędziem terapeutycznym – ułatwia dzieciom zapamiętywanie treści, wspiera koncentrację, a także pomaga w rozładowaniu napięć emocjonalnych. Dzięki piosenkom, które towarzyszą bajkom, dzieci mogą nie tylko bawić się, ale także nauczyć się poprzez rytm i melodię, jak radzić sobie z trudnymi uczuciami.

Piosenki są w pełni dostępne w wersji audio/video, co czyni je idealnym narzędziem dla dzieci z wadami wzroku. Przez to, że maluchy słuchają, a nie czytają, mogą w pełni skoncentrować się na treści, co wspiera rozwój wyobraźni i kreatywności.

Dlaczego warto posłuchać naszych bajek?

Nasze bajki nie tylko oferują rozrywkę, ale także otwierają drzwi do głębszego zrozumienia siebie i świata. Każda historia jest starannie zaplanowana, aby wprowadzać dziecko w bezpieczny świat wyobraźni, gdzie może ono spotkać postaci zmagające się z podobnymi emocjami i wyzwaniem. Wspólnie z nimi najmłodsi uczą się, jak radzić sobie z trudnościami, jak okazywać empatię oraz budować zdrowe relacje.

Staramy się, aby nasze opowieści były tak uniwersalne, jak to tylko możliwe, aby każde dziecko, bez względu na swoje ograniczenia, mogło z nich skorzystać. W planach mam wydanie audiobajek, jako podkastu, obecnie zawarte na stronie pliki audio czytane są przez syntezator mowy. Żyję nadzieją, że będę miał możliwość wydać je także w alfabecie Braille'a, choć nie znam tego alfabetu, poszukuje osób które potrafiłyby to zrobić.

Zachęcam do współpracy. Działamy całkowicie charytatywnie, prowadzimy zajęcia dla dzieci w szkołach i przedszkolach. Naszym marzeniem jest, aby nasze terapeutyczne bajki dotarły do jak największej liczby dzieci, które tego potrzebują. Wierzimy, że każdy z nas – rodzic, nauczyciel, terapeuta – może odegrać ważną rolę w procesie ich rozwoju emocjonalnego. Zachęcam do odwiedzenia naszej strony, wysłuchania bajek i piosenek oraz podzielenia się nimi z dziećmi, które mogą potrzebować wsparcia.

Serdecznie zapraszam także do współpracy i wymiany pomysłów – wspólnie możemy stworzyć lepszy świat dla najmłodszych, pełen zrozumienia, empatii i radości.

Dendrologiczna wędrówka po kniei

Autor: Przemysław Barszcz – leśnik, prezes Polskiej Fundacji Przyrodniczo-Leśnej w Krakowie, źródło: „Nasze Dzieci”

Las, który da się poznać dotykiem

Przyroda stoi przed nami otworem. Zaprasza do poznawania siebie wszystkimi zmysłami. Wystarczy wyjść na dwór (jakby to powiedzieli warszawianie) lub na pole (jakby powiedzieli krakowianie). Szczególną zachętą do poznawania przyrody są doświadczenia płynące z poznania dotykowego. Łąka, plaża, ogród, miedza, park, ale przede wszystkim las oferują sporą dawkę wiedzy zawartą w kształtach i fakturach dostępnych dłońmi.

Rozpoznawanie gatunków drzew to wbrew pozorom rzadka umiejętność, ograniczona przeważnie do kilku podstawowych gatunków, w dodatku raczej w okresie gdy są one ulistnione. Tymczasem jest to kompetencja niezwykle istotna, nie tylko w pracy leśnika i przyrodnika. Wbrew pozorom, oprócz satysfakcji ze zdobytej wiedzy, rozpoznawanie dotykiem gatunków drzew może dostarczyć dzieciom niesamowitą wprost liczbę cennych informacji o otaczającym świecie.

O ile rozpoznawanie drzew poprzez oglądanie liści możliwe jest tylko w sezonie wegetacyjnym, o tyle wykorzystanie zmysłu dotyku pozwala prawidłowo oznaczyć gatunek drzewa przez cały rok.

Czyja to kora?

Jednym z elementów po których można bezbłędnie rozpoznać gatunek drzewa jest kora. Faktura tkanek tworzących korę, jej urzeźbienie, spękania, kształt zagłębień i wypukłości są unikalne w przypadku każdego gatunku drzewa.

Kora brzozy brodawkowatej u podstawy pnia jest twarda i gruba, ale nieco wyżej jest gładka, cienka, a od pnia odstają jej cienkie fragmenty w dotyku przypominające papier. Brzoza brodawkowata to gatunek pionierski. Jej lekkie, drobne nasiona są roznoszone przez wiatr na nowe, bezdrzewne tereny. Obecność brzoz jest dla nas informacją, że w tym miejscu, pod osłoną pionierskiej brzozy, po kilkudziesięciu latach powstanie las.

Kora buka pospolitego niezależnie od wieku drzewa jest równa, z lekko wyczuwalną szorstkością, a dłoń po potarciu kory pokrywa się drobnym osadem startych drobinek. Rozpoznając buka, wiemy, że gleba w tym miejscu jest żyzna, dość wilgotna i raczej cięższa, gliniasta. Pod drzewem można wyczuć bukiew – bukowe nasiona – orzeszki ukryte w kolczastych łupinach. Pod owocującym bukiem nocą można spodziewać się dzików.

Kora jesionu wyniosłego jest drobno, podłużnie żłobiona. Żłobienia tworzą długie, pionowe linie. Rozpoznając jesion, wiemy, że mamy przed sobą drzewo o bardzo twardym i wytrzymałym drewnie, dobrym na przykład do produkcji narzędzi. Poza tym, gdzieś blisko musi być woda – rzeczka, źródło lub płytko położona żyła wodna, jesion bowiem lubi dużą wilgotność i wyrasta tam, gdzie wody ma pod dostatkiem. Nazwa „wyniosły” dobrze oddaje jego charakter: to potężne drzewo osiąga nawet 40 metrów wysokości i jest bohaterem skandynawskich legend.

Ustalenie jednej informacji – gatunku drzewa – otwiera więc niekończący się w zasadzie skarbiec z kolejnymi informacjami. Czego jeszcze dowiadujemy się, gdy sprawdzimy już, że stoimy właśnie pod jesionem? Nawet jeżeli powierzchnię ziemi pokrywa śnieg, możemy z pewnością stwierdzić, że wczesną wiosną wyrosnie tam niepozorna, żółtawo kwitnąca śledziennica skrętolistna – roślina nieduża, lecz bardzo znacząca w naukach przyrodniczych jako gatunek wyróżniający siedlisko olsu jesionowego. Kto wie, gdzie szukać śledziennicy, tym samym wie, gdzie szukać cennego leku, bowiem preparaty z tej właśnie rośliny mają działanie odtruwające i przeciwzapalne, a jej nazwa świadczy o tym, że była wykorzystywana przy schorzeniach śledziony.

Dla miłośników ornitologii odkrycie jesionu niesie za sobą informację, że w pobliżu można spodziewać się przepięknego dzięcioła zielonego, wybierającego do założenia dziupli właśnie nadrzeczne łęgi.

Tego wszystkiego można dowiedzieć się jednym pociągnięciem dłoni po korze drzewa.

Sosna pospolita to najczęstsze drzewo leśne w Polsce. Niemal 70% lasów w naszym kraju to sośniny! Kora sosny u dołu pnia jest gruba, spękana, a poszczególne fragmenty mają charakterystyczną, warstwową budowę. Wyżej kora ma postać cienkich, złuszczających się płachetków. Tam, gdzie znajdziemy sosnę, możemy spodziewać się, że gleba będzie sucha i piaszczysta.

Jodła pospolita to piękne drzewo leśne, najlepiej znane nam jako choinka, gdyż to właśnie jodły najczęściej goszczą w naszych domach w Boże Narodzenie. Do niedawna drzewa te były w naszych lasach stosunkowo rzadkie – szkodziły im tak zwane kwaśne deszcze zawierające zanieczyszczenia przemysłowe. Na szczęście zamieranie drzewostanów jodłowych w ostatnich latach ustało, jednak nadal warto je chronić. Kora jodłowa pokryta jest z wierzchu drobnymi pęcherzykami. Jeżeli przebiję się taki pęcherzyk paznokciem, na zewnątrz wypływa pachnąca żywica. Jodła to jedyne spośród naszych drzew iglastych, które nie ma przewodów żywicznych w drewnie, lecz właśnie w pęcherzykach kory.

Pąki liściowe

Ważnym elementem, po którym można bezbłędnie rozpoznać gatunek drzewa są pąki liściowe. Każdy profesjonalny podręcznik dendrologii przy charakterystyce gatunku zawiera również opis pąków. Znajomość ich kształtów, łatwych do wyczucia i rozpoznania przez dziecko dotykiem, pozwala na prowadzenie obserwacji również poza sezonem wegetacyjnym.

Pąki bukowe są długie i zakończone ostro (aż kłująco). Podobne w kształcie, lecz o połowę krótsze, są pąki grabowe. Jeżeli rozpoznamy graba pospolitego, będziemy wiedzieć, że mamy przed sobą drzewo o ciężkim i bardzo twardym, niemal „stalowym” drewnie, doskonałym na opał.

Przeciwnieństwem graba jest lipa drobnolistna. Jej pączki są kuliste, a drewno bardzo miękkie, chętnie używane przez rzeźbiarzy. Z drewna lipowego wykonany jest 500-letni, monumentalny ołtarz Wita Stwosza w Kościele Mariackim w Krakowie. Przez wieki lipy dostarczały surowca na miski i łyżki, a z ukrytej pod korą warstwy łyka pleciono łapcie.

Pąki liściowe dęba szypułkowego są grube, lekko stożkowate, o zaokrąglonych krawędziach. Tam gdzie rośnie dąb, znajdziemy żyzną glebę. Drewno dębu jest bardzo cenne i używane do produkcji pięknych mebli. Niekiedy znajduje się tak zwany czarny dąb. To drewno, które przeleżało bez dostępu tlenu ukryte w dnach rzeki przez kilka tysięcy lat.

Przy pomocy dotyku można nauczyć się rozpoznawać po pędach, jak fachowo nazywa się gałązki, również drzewa iglaste. Chociaż jest to bardzo łatwe, umiejętność ta jest zadziwiająco rzadka, a wiedza większej części ludzi ogranicza się do zbiorczego pojęcia „choinka”. Warto więc nauczyć dziecko, w jaki sposób łatwo rozpoznać, które drzewo iglaste ma właśnie przed sobą.

Igły

W przypadku drzew iglastych najpewniej oznaczymy gatunek po igłach, jak nazywamy ten specyficzny rodzaj liści. Za wyjątkiem modrzewia wszystkie rodzime drzewa iglaste utrzymują igły przez cały rok, co bardzo ułatwia rozpoznanie.

Modrzewia europejskiego, wspomniany wyjątek, również łatwo poznać w ciągu całego roku. W okresie wegetacyjnym wyczuwamy jego mięciutkie, delikatne igły, wyrastające w pęczkach po kilkanaście sztuk. Gdy igły opadną, na gałązkach pozostają kilkumilimetrowe, wyraźnie wyczuwalne wyrostki, rozmiarów dużej główki od zapalki. To krótkopędy, zgodnie ze swoją nazwą są rodzajem krótkich gałązek, z których zakończeń wiosną wyrastają igły. Modrzew wymaga dużo światła, znajdując to drzewo, niezależnie od pogody w danej chwili, mamy więc dodatkową informację, że znajdujemy się w miejscu o silnym nasłonecznieniu.

Jak rozpoznać pozostałe spośród drzew iglastych? Wystarczy zapamiętać, że jeżeli pocujemy w dłoni igły sztywne, lecz niekłujące, długości około 3 cm, płasko ułożone wzdłuż gałązki, mamy do czynienia z jodłą. Igły świerka są nieco krótsze, a przede wszystkim są ostro zakończone i silnie kłują. W przeciwieństwie do jodłowych, igły świerkowe ułożone są dookoła gałązki.

Żeby odróżnić sosnę, trzeba wiedzieć, że igły sosnowe są kilka razy dłuższe zarówno od igieł jodły, jak i świerka. Ich zakończenia są wprawdzie ostre, lecz w dotyku igły sosnowe nie kłują, gdyż z racji długości są nieco wiotkie. Igły sosny pospolitej wyrastają z pędów w pęczkach po dwa. Z wczesnowiosennych pędów sosny, zasypanych cukrem, robi się bardzo zdrowy syrop przeciw kaszlowi.

A szyszki?

Szyszki polskich drzew iglastych mają zróżnicowane kształty, rozmiary i cechy, które są dostosowane do potrzeb rozmnażania roślin. Polskie lasy są domem dla kilku gatunków drzew iglastych, a każda z tych roślin wytwarza charakterystyczne szyszki. Poniżej przedstawiam krótki opis kształtu, wyglądu i znaczenia szyszek poszczególnych drzew iglastych, które rosną w Polsce.

Szyszki świerkowe są cylindryczne, wąskie i długie. Zwykle mają długość od 5 do 10 cm, ale mogą być większe w przypadku dorosłych drzew. Młode szyszki są zielone, a z biegiem czasu, gdy dojrzewają, stają się brązowe. Zbudowane są z drobnych łusek, które ulegają rozluźnieniu i opadaniu w momencie dojrzewania nasion. Świerkowe szyszki są źródłem nasion, które stanowią pokarm dla wielu zwierząt leśnych, w tym ptaków (np. krzyżodziobów) oraz ssaków, takich jak wiewiórki. Szyszki są także wykorzystywane w produkcji olejków eterycznych.

Sosna ma szyszki okrągłe lub jajowate, których wielkość zależy od gatunku (w Polsce występują trzy gatunki sosny: pospolita, kosodrzewina i limba). W młodym stadium szyszki sosny są zielone, a w miarę dojrzewania stają się brązowe. Łuski są twarde i grube, a w pełni dojrzała szyszka często rozpada się, uwalniając nasiona.

Szyszka jodły jest krótka, walcowata, osiąga długość od 7 do 15 cm. Charakterystyczne jest to, że posiada promienistą symetrię. Szyszki jodły wyróżniają się tym, że nie opadają po dojrzeniu, lecz łuski rozpadają się na drzewie, a nasiona opadają z wiatrem.

Szyszki modrzewia są mniejsze i bardziej okrągłe niż te u innych drzew iglastych. Mają długość od 2 do 5 cm, są też najbardziej miękkie w dotyku. Kiedy dziecko ścisnie je w dłoni, nie pokłują go – w przeciwieństwie do szyszek świerka lub sosny.

Oczywiście mowa o suchych szyszkach świerka lub sosny. Szyszki mają bowiem to do siebie, że podczas pogody ciepłej i suchej otwierają się, a kiedy wilgotność wzrasta – zamykają się. Szyszka niczym mała stacja meteo jest wskaźnikiem wilgotności powietrza, o czym poinformuje nas, gdy ją dotkniemy.

Wędrówka po lesie

Jeżeli wybierzemy się z dzieckiem na dendrologiczną wędrówkę po lesie, warto przysiadając dla odpoczynku, przeciągnąć dłonią wokół siebie. Kto dotknie ręką miękką poduszkę mchu, ten bez tłumaczenia zrozumie, dlaczego las jest wielką gąbką chłonną wodę, chroni przed powodzią i przed suszą, powoli oddając zgromadzoną w sobie wilgoć.

A jeżeli dłoń trafi na sztywne krzaki borówki czernicy o niewielkich, skórzastych, sztywnych listkach? Gleba w tym miejscu z pewnością będzie kwaśna i uboga. Czy to wszystko, czego się dowiemy? Odwiedziłem kiedyś piękny, żyzny las dębowy w Bawarii. W jednym, niewielkim miejscu rósł gęsty łąn borówki, poza tym nie było jej nigdzie indziej. Miejscowy leśnik opowiedział mi, że w tym miejscu mieszkańcy co roku grabili liście do wyścielenia obór. Chociaż nikt nie robił tego co najmniej od kilkudziesięciu już lat, gleba w tym jednym miejscu, pozbawiona warstwy próchniczej, nadal była znacznie uboższa i dlatego rosły na niej tylko mało wymagające borówki.

Aby doświadczyć bogactwa przyrody, trzeba opuścić bezpieczny i dobrze znany dom i zapuścić się pomiędzy drzewa. Ta wciąż darmowa, ogólnodostępna i oferująca dobra niemal luksusowe przestrzeń – las – stwarza niekończące się możliwości rozwijania zdolności poznawczych dziecka niewidomego.

Zdrowie bardzo ważna rzecz - Zakochani w słodczych

Autor: Agata Sierota (w konsultacji z dietetykiem klinicznym Kamilą Pietrzela),
źródło: „Sześciopunkt”

W lutym wiele osób obchodziło Dzień Zakochanych, a my wspomnijmy o innej trochę miłości wielu z nas - miłości do... słodczy. Cukierki, ciasta, lody, czekolada - większość je lubi, bo są łatwą i pyszną przekąską, poprawiają nam nastrój, bywają nagrodą po ciężkim dniu. Wszyscy jednak wiemy, że nie są one dla nas zdrowe, zwłaszcza gdy chorujemy na cukrzycę lub mamy nadwagę.

Cukierki a cukrzyca

Wielu z nas, niestety, cierpi na cukrzycę, a ogromna liczba nieprawidłowo odżywiających się osób jest nią zagrożona. Najczęściej spotykana wersja choroby (cukrzyca typu 2) jest zwykle wynikiem braku aktywności fizycznej i nieprawidłowego odżywiania, w tym - nadużywania w diecie słodczy. Cukrzyca jest związana z zaburzeniem metabolizmu węglowodanów oraz z tzw. insulinoopornością - nieprawidłowym działaniem insuliny w wyniku otyłości. Po zjedzeniu dużej ilości słodczy znacznie podwyższa się poziom cukru we krwi, gdyż insulina, wskutek nadmiaru tłuszczu w tkankach, nie spełnia swojej funkcji obniżania glikemii. Wiele słodkich przysmaków, oprócz ogromu białego cukru, zawiera również duże ilości tłuszczów nasyconych, których w nadmiarze nie powinniśmy spożywać. Nasycone kwasy tłuszczowe kojarzą się głównie z jedzeniem typu fast food i mięsem, ale często jest ich sporo w słodczych. Tłuszcze znajdziemy w ciastach, ale i różnych ciasteczkach, cukierkach z czekoladą, truflach itp. Gotowe, kupowane w sklepach słodczy, mogą być także źródłem wyjątkowo niekorzystnych dla zdrowia izomerów trans, odpowiedzialnych za nadwagę i wzrost ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego.

Jeść czy nie jeść słodczy?

We wszystkim wskazany jest umiar, w jedzeniu słodkości - także. Gdy nasza waga mieści się w granicach normy, jesteśmy dość aktywni, od czasu do czasu porcja przyjemności nie zaszkodzi, zwłaszcza przed wysiłkiem fizycznym. Trzeba być jednak zdyscyplinowanym w dążeniu do zdrowego odżywiania, gdyż jedzenie słodczy to przyjemność, a przyjemności chcemy zwykle zwiększać. Są osoby, które po zjedzeniu małej porcji ciasta czy czekolady, nabierają ochoty na więcej i więcej... Jeśli czujesz, że nie masz silnej woli, a chcesz się zdrowo odżywiać, łatwiejsze dla ciebie może być całkowite zrezygnowanie ze słodczy

z białym cukrem. Z drugiej strony, całkowita rezygnacja ze słodkiego smaku, silne restrykcje i kategoryczne zakazy dietetyczne, to dla wielu nie jest dobry kierunek w procesie zmiany nawyków żywieniowych. Niektórzy bardzo źle znoszą takie ograniczenia i w efekcie całkowicie rezygnują, ale... z zalecanej diety. Praktyka pokazuje, że łatwiej jest pracować nad zmianą nawyków, gdy czasem możemy zjeść „coś zakazanego”, niż gdy staramy się stosować dietę idealną, która często bywa porzucana na rzecz dawnego, niekorzystnego sposobu odżywiania. Poza tym, można przygotować słodczy, które będą względnie bezpieczne, także dla diabetyka oraz wartościowe, poprzez zawartość np. błonnika czy białka. Oczywiście, świeżo rozpoznana cukrzyca początkowo będzie wymagała większych restrykcji, które, po względnym wyrównaniu poziomu cukru, będzie można nieco poluzować.

Czy istnieją zdrowe słodczy?

Słodkości, jak wszystko, mogą być lepsze i gorsze. Niestety, właściwie większość sprzedawanych w sklepach i marketach - to słodczy tzw. drugiej kategorii. Zdrowsze słodczy przede wszystkim muszą zawierać jak najmniej cukrów prostych, nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczów trans. Dobrze, by desery zawierały błonnik, witaminy, składniki mineralne i przeciwutleniacze. Gdy w ich składzie jest także białko, spowalnia ono wchłanianie cukru. Przygotowując desery wg tradycyjnych przepisów, starajmy się w jak największym stopniu ograniczać użycie masła, oleju kokosowego, białej mąki, cukru, miodu i jadać je raczej okazjonalnie. Używajmy do wypieków mąk pełnoziarnistych, płatków zbożowych, nasion, owoców i orzechów, z tłuszczów - oleju rzepakowego, a do słodzenia - naturalnych słodzików. Należy uważać w sklepach, bo sporo produktów „sugar free” zawiera niekorzystne substancje, jak np. kwasy nasycone lub tzw. sztuczne słodziki. Zdrowsze słodczy to np. gorzka czekolada, cukierki i batoniki bez cukru oraz ciasta słodzone naturalnymi słodzikami, np. erytrytolem, ksylitolem lub stewią.

Bez cukru i bez dodatku cukru

Kupując słodczy w sklepie, trzeba pamiętać o znaczeniu określeń „bez cukru” i „bez dodatku cukru”. Produkty z zaznaczeniem „bez cukru” nie powinny w ogóle zawierać białego cukru, ewentualnie znikome ilości cukru naturalnego pochodzenia. Określenie „bez dodatku cukru” oznacza, że nie dodano do nich białego cukru, ale mogą zawierać nawet spore ilości cukru naturalnego, np. z owoców. Taki cukier jest zdrowszy niż dodany, ale warto go uwzględnić, licząc np. kaloryczność posiłku.

Dietetyczne wskazówki

Gdy masz ochotę na coś słodkiego, najlepiej dodaj jakiś smakołyk do głównego posiłku. Gdy stosujesz pełnowartościową dietę, dostarczasz organizmowi wszystkich składników odżywczych, to znajdzie się też w niej miejsce, od czasu do czasu, na coś słodkiego. Pamiętaj jednak o umiarze i traktuj nawet zdrowe słodczy jako dodatek do diety, a nie jej podstawę. Nawet, gdy sami zrobimy możliwie najzdrowsze słodczy, także nie powinniśmy objadać się nimi bez opamiętania. Trzeba uważać na możliwe negatywne skutki nadmiaru słodzików, także naturalnych, ze strony układu pokarmowego, gdyż duża ilość zamienników cukru może powodować biegunkę lub wzdęcie. Poza tym duża ilość zjedzonego ciasta, nawet z pełnoziarnistej mąki, to nadwyżka węglowodanów, która także podwyższa, choć nie gwałtownie, poziom cukru i przysparza nam dodatkowych kalorii. Chorując na cukrzycę czy cierpiąc na nadwagę, warto jednak stopniowo odzwyczajając się i uczyć się jeść mniej słodkie niż do tej pory produkty. Pomoże to utrwalać zdrowe nawyki żywieniowe, które przecież m.in. polegają na ograniczaniu cukrów prostych.

Zakończenie

Podstawą naszej diety powinny być pełnowartościowe, zbilansowane posiłki, a słodczyce - być jadane od czasu do czasu, rzadko zwłaszcza te tradycyjne, z dodatkiem białego cukru. Takie słodczyce powinny być spożywane jako dodatek do głównego posiłku, który zawiera inne produkty będące źródłem białka, tłuszczów i błonnika pokarmowego. Słodczyce w cukrzycy są odradzane z różnych powodów, ale głównym jest to, że dostarczają dużo kilokalorii, a większość osób chorujących na cukrzycę ma problemy z nadwagą. Jeśli kochasz słodczyce, wybieraj ich wersje jak najzdrowsze. Pamiętaj, że nawet cukrzyca to nie wyrok, ale mobilizacja do zdrowego odżywiania. Prawie takie same zalecenia, w tym - dotyczące słodczych, obowiązują wszystkich, którzy chcą dbać o swój organizm.

Zakrzepica, czyli żylna choroba zakrzepowo-zatorowa

Autor: Dr Stanisław Rokicki, źródło: „sześciopunkt”

Zakrzepica to choroba, w której dochodzi do powstawania skrzeplin w układzie żylnym ciała człowieka. Tu należy wyjaśnić, jak funkcjonuje układ krążenia naszego organizmu. Z żył, czyli z obwodu, poprzez żyły główne - górną i dolną - krew wpływa do prawego przedsionka serca, a następnie do prawej komory, w wyniku skurczu której przez tętnicę płucną pompowana jest do płuc, gdzie podlega utlenowaniu, skąd przez żyłę płucną następuje zassanie do lewego przedsionka, a następnie do lewej komory, skąd jest pompowana przez główną tętnicę naszego ciała, czyli aortę na obwód, zaopatrując w tlen i składniki odżywcze narządy i tkanki organizmu. Taka budowa układu krążenia sprawia, że skrzepliny powstające i odrywające się w układzie żylnym powodują najczęściej zatory w płucach w wyniku zamknięcia światła tętnicy płucnej lub jej odgałęzień, co daje objawy zatorowości płucnej. Skrzepliny powstające i odrywające się w układzie tętniczym powodują zatory na obwodzie, np. mózgu, układzie pokarmowym, nerkach, kończynach i sercu, co może skutkować częściową lub całkowitą martwicą tych narządów.

Należy tu wspomnieć o znacznie rzadszych przyczynach zatorowości płucnej, np. zatorach tłuszczowych, kiedy to tkanka tłuszczowa zostaje zassana do układu żylnego, np. przy złamaniach kości.

Zakrzepowe zapalenie żył powierzchownych jest to określenie odpowiadające sytuacji, w której zakrzepy są zjawiskiem wtórnym wywołanym przez proces zapalny jako następstwo, np. urazu. Obserwuje się coraz większe rozpowszechnienie czynników ryzyka żylnych chorób zakrzepowo-zatorowej, takich jak uszkodzenie ściany naczynia, spowolnienie przepływu krwi, np. w zmianach żylakowych, ucisku na żyłę, unieruchomienie kończyny (skurcze mięśni pompują krew z kończyn dolnych), w arytmii pracy i niewydolności mięśnia sercowego, zaburzenia funkcji czynników krzepliwości krwi (wrodzone lub nabyte), np. przy stosowaniu środków antykoncepcyjnych.

Ryzyko żylnych chorób zakrzepowo-zatorowej wzrasta wraz wiekiem. Sam wiek nie odgrywa tu jednak takiej roli, jak związane z nim okoliczności, np. występujące choroby układu krążenia, zmniejszona aktywność fizyczna. Do czynników ryzyka żylnych chorób zakrzepowo-zatorowej należą również: otyłość, urazy wielonarządowe, sepsa, obłożne choroby - unieruchomienie, nowotwory, niewydolność oddechowa, zespół Leśniowskiego-Crohna, zespół nerczycowy, krwaki, ciąża i połów, długotrwałe podróże w pozycji siedzącej, długotrwałe duże zabiegi chirurgiczne w obrębie miednicy, jamy brzusznej i kończyn dolnych, obecność cewników w naczyniach żylnych, leki przeciwnowotworowe. Część tych czynników ze względu na swą istotę ma charakter przemijający. Inne natomiast mają charakter trwały. Zawsze rozpoznanie żylnych chorób zakrzepowych powinno być

potwierdzone ze względu na duże ryzyko powikłań (w tym również zgonu), wynikających z samego procesu leczenia - leki przeciwkrzepliwe, jak też z istoty samej choroby. Podstawą rozpoznania jest połączenie prawdopodobieństwa wystąpienia choroby zakrzepowo-zatorowej żył głębokich a poziomem D-dimerów we krwi. D-dimer jest czułym wskaźnikiem wytrącania i stabilizacji skrzepu. Jest to badanie pomocnicze, ale o dużej wartości, ponieważ wynik ujemny, czyli poniżej 500, praktycznie wyklucza żylną chorobę zakrzepowo-zatorową. Z kolei poziom D-dimerów powyżej 500 nie jest podstawą do bezwzględnego rozpoznania zakrzepicy. Wzrost tego poziomu może być związany z zespołem rozsianego wykrzepiania wewnątrz naczyniowego, tzw. DIC - często zakończony zgonem. Poziom D-dimerów Często jest również podwyższony w przebiegu nowotworów złośliwych, u osób leczonych szpitalnie, u kobiet w ciąży, u chorych z ciężkimi infekcjami i stanami zapalnymi. Ostrożnie należy interpretować prawidłowe wyniki D-dimerów u chorych, u których objawy żyłnej choroby zakrzepowo-zatorowej utrzymują się powyżej 2 tygodni. Poziom może obniżyć się do ¼ wartości wyjściowej. Czułość stężenia D-dimerów spada wraz z wiekiem, u osób po 80. roku życia wynosi 10%. Z uwagi na obszerność zagadnienia, dalsza diagnostyka, profilaktyka i leczenie będą kontynuowane w następnym odcinku. Niniejszy artykuł nie ma charakteru pracy naukowej, jest jedynie wyrazem poglądów autora.

KULTURA

Sławni pisarze

Autor: Anna Kłosińska, źródło: „Sześciopunkt”

Bolesław Prus - droga do sławy

Każdy zapewne nie raz słyszał takie tytuły, jak „Lalka”, „Faraon”, „Emancypantki” czy „Anielka”. Zaś miłośnicy literatury przeczytali wiele książek Bolesława Prusa, któremu właśnie poświęcony będzie niniejszy artykuł.

Bolesław Prus, a właściwie Aleksander Głowacki, to postać znana wszystkim. Polski pisarz, nowelista, prozaik i publicysta okresu pozytywizmu. Urodził się 20 sierpnia 1847 r. w Hrubieszowie, w rodzinie o szlacheckich korzeniach. Jego ojcem był Antoni Głowacki, dworski ekonom, natomiast matka to Apolonia Głowacka z domu Trembińska. Szczęśliwe dzieciństwo Aleksandra nie trwało zbyt długo, ponieważ w wieku trzech lat został osierocony przez matkę, a w dziewiątym roku życia przez ojca. Kolejne lata spędził pod opieką babki Marcjanny Trembińskiej. Później zamieszkał u ciotki Domiceli z Trembińskich Olszewskiej w Lublinie, by następnie znaleźć się pod opieką starszego o 13 lat brata, zamieszkałego w Siedlcach.

Aleksander Głowacki ukończył Powiatową Szkołę Realną w Lublinie, po czym, będąc pod opieką brata, w roku 1862 przeprowadza się do Kielc, gdzie rozpoczyna naukę w gimnazjum. W 1863 r. pod wpływem brata Leona, działacza frakcji „Czerwonych”, w wieku 16 lat przerywa naukę w gimnazjum i bierze udział w powstaniu styczniowym. Jednak po pewnym czasie udaje mu się kontynuować naukę w lubelskim gimnazjum, które ostatecznie kończy z wynikiem celującym 30 czerwca 1866 r. Myślał o studiach w Petersburgu, niestety nie mógł sobie na nie pozwolić ze względów finansowych. W październiku za to udaje mu się dostać do Szkoły Głównej w Warszawie na Wydział Matematyczno-Fizyczny. Podczas studiów pracował jako guwerner i korepetytor, lecz nie przynosiło to wystarczających zysków. Czasami pisywał też listy do „Kuriera Świątecznego”, będąc na trzecim roku studiów trudności materialne zmusiły go do przerwania nauki. Jednak wkrótce przeniósł się do Puław, gdzie podjął edukację na Wydziale Leśnym Instytutu Gospodarstwa Wiejskiego i Leśnictwa, niestety nie na długo, ponieważ już we wrześniu 1870 roku w wyniku konfliktu z jednym z rosyjskich profesorów musiał wrócić do Warszawy. Głowacki, nim stał się znanym pisarzem, próbował swoich sił, m.in. w takich zawodach jak ślusarz w fabryce, uliczny mówca czy fotograf. Wtedy też zaczął stawiać pierwsze kroki jako dziennikarz, i to właśnie otworzyło mu drogę do sławy.

Aleksander Głowacki zadebiutował w 1872 roku w czasopiśmie „Opiekun Domowy” artykułem społecznym Nasze grzechy oraz felietonami Listy ze starego obozu, które po raz pierwszy autor podpisał pseudonimem Bolesław Prus. W tym samym roku w czasopiśmie „Niwa” ukazał się jego tekst popularno-naukowy O elektryczności. Bolesław Prus współpracował także z satyrycznymi pismami „Mucha” i „Kolce”, dla których tworzył prześmiewcze szkice społeczne i humoreski. Wszystkie teksty zamieszczane w wymienionych czasopismach autor podpisywał nazwiskiem Prus. Robił to ze względu na rozrywkowy charakter artykułów. Pisarz związany był też z „Kurierem Warszawskim”, czyli gazetą zamieszczającą m.in. Kartki z podróży, czy Kronikę tygodniową. Wydawanie artykułów przyniosło artyście największą popularność. W swoich tekstach przedstawiał sprawy społeczne, moralne i polityczne. Kariera w czasopismach, traktowana przez pisarza początkowo drugorzędnie, przyniosła mu znaczne dochody i zapewniła czasowo stabilizację finansową. Coraz bardziej rozwijała się też jego działalność beletrystyczna, mimo tego nie

porzucił dziennikarstwa. W latach 1879-1885, gdy wkroczył w okres twórczości nowelistycznej, związał się z „Tygodnikiem Ilustrowanym”, natomiast w roku 1887 z „Kurierem Codziennym”. Niestety sielanka nie trwała długo, ponieważ w 1883 r. prowadzone przez Prusa czasopismo „Nowiny” upadło, wówczas autor poświęcił się przede wszystkim pracy nad powieściami. Nawiązał także stałą współpracę z wydawanym w Petersburgu polskim tygodnikiem „Kraj”, dla którego pisał Korespondencję z Warszawy. Dzięki znajomości ze Stanisławem Witkiewiczem (wówczas współredaktor czasopisma „Wędrowiec”) opublikował kilka opowiadań i nowel oraz powieść, w której odnaleźć można wpływy naturalizmu.

Bolesław Prus 14 stycznia 1875 roku ożenił się z Oktawią Trembińską (daleką kuzynką ze strony matki). Małżeństwo przeżyło ze sobą 37 lat. Oktawia opiekowała się mężem do jego śmierci. Para nie doczekała się swojego potomstwa, jednak mieli przybranego syna Emila, który w wieku 18 lat popełnił samobójstwo z powodu nieszczęśliwej miłości. Przypuszcza się, że Aleksander Głowacki z romansu z Aliną Sacewiczową spłodził syna Jana Sacewicza. Aleksander Głowacki zmarł w wieku 64 lat na atak serca. Jego pogrzeb odbył się 22 maja 1912 roku na cmentarzu powązkowskim.

Ciekawostki

- Aleksander Głowacki pod wpływem swojego brata w wieku 16 lat przerwał naukę w gimnazjum i wziął udział w powstaniu styczniowym. 1 września został ranny podczas potyczki we wsi Białka i dostał się do rosyjskiej niewoli. Dzięki wstawiennictwu ciotki i ze względu na młody wiek, tuż po wyjściu ze szpitala pozwolono mu wrócić do Lublina i zamieszkać z rodziną. W styczniu 1864 roku aresztowano go za udział w powstaniu. Od stycznia do kwietnia przebywał w więzieniu na Zamku Lubelskim oraz w budynku koszar.
- Aleksander Głowacki przybrał nazwisko Prus, ponieważ taki był jego herb. Obecnie nie pamiętamy już herbów. Świadczyły one o przynależności do danej klasy społecznej. Posługiwanie się pseudonimem literackim było swego rodzaju zabiegiem kreowania wizerunku.
- Ulubionym miejscem wypoczynku Prusa był Nałęczów, odwiedzał go przez 28 lat. Obecnie w tej miejscowości znajduje się Muzeum Bolesława Prusa.
- Jego wizerunek został przedstawiony na polskiej monecie o nominale 10 zł, wybijanej w latach 1975-1978 oraz 1981-1984. W 2012 r. Narodowy Bank Polski wydał monety kolekcjonerskie upamiętniające Bolesława Prusa: złotą o nominale 200 złotych oraz srebrną o nominale 10 złotych, a także towarzyszącą im monetę okolicznościową ze stopu nordic gold o nominale dwóch złotych.

CIEKAWOSTKI

100 lat na fali

Autor: Paweł Wrzesień, źródło: „Sześciopunkt”

Dla wielu z nas radio to wieloletni towarzysz codzienności. Stanowi źródło rozrywki, informacji, a czasem też remedium na samotność. Jego narzędziem jest wyobraźnia, nie dyskryminuje więc osób niewidomych czy słabowidzących. Nie wszyscy jednak wiedzą, że Polskie Radio jako medium liczy sobie już sto lat.

1 lutego 1925 roku w siedzibie Polskiego Towarzystwa Radiotechnicznego inżynier Roman Rudniewski wypowiedział słowa: "Tu próbna stacja radionadawcza PTR w Warszawie, fala 385 metrów", które zapoczątkowały historię radiofonii w Polsce. Pierwsze transmisje miały charakter eksperymentalny i docierały do bardzo wąskiego grona odbiorców. 18 sierpnia tego samego roku spółka Polskie Radio, powołana do życia przez Zygmunta Chamca, otrzymała koncesję na nadawanie sygnału na terenie całego kraju. Na początku Radio dysponowało tylko jednym studiem i jednym mikrofonem. Gdy w programie był przewidziany występ zespołu muzycznego, spiker po wygłoszeniu zapowiedzi musiał odsunąć się na bok, aby zrobić miejsce muzykom. Rozgłośnia nie mogła liczyć na szerokie grono słuchaczy z uwagi na wysokie ceny radioodbiorników i niski poziom elektryfikacji kraju. Odbiorniki lampowe pod koniec lat 20. kosztowały co najmniej 200 złotych, czyli tyle, ile mogła wynosić miesięczna pensja urzędnika lub nauczyciela. Dlatego też w 1929 roku Polskie Radio zleciło Państwowej Wytwórni Łączności opracowanie nowego typu taniego odbiornika rodzimej produkcji, który wreszcie mógłby trafić pod strzechy. Rok później powstał „Detefon”, czyli wspomniane potem przez dekady słynne radio kryształkowe. Jego największą zaletą był brak zewnętrznego zasilania, nie wymagało więc podłączenia do prądu. Prosty obwód odbierał fale radiowe z anteny i przetwarzał na dźwięk za pomocą detektora, którym był kryształek galenu. Posiadał stalową igłę, którą należało ustawić tak, aby złapać pożądaną częstotliwość fal długich lub średnich. Audycji słuchało się przez słuchawki, ponieważ „Detefon” nie miał głośnika. Koszt odbiornika był około 5 razy niższy od drogich urządzeń lampowych i stąd jego ogromna popularność trwająca aż do wybuchu II wojny światowej.

W latach 30. radio trafia do szerszych mas i stanowi istotny element budujący poczucie jedności narodowej po okresie rozbicia rozbiorowego. W 1931 roku rozpoczyna pracę nadajnik radiowy w Raszynie o mocy 120 kilowatów, dzięki któremu sygnał Polskiego Radia może docierać niemal na całe terytorium kraju. Jednocześnie rozwija się radiowa technologia, poprawia jakość nadawania. Nowe medium bawi i uczy, upowszechnia kulturę poprzez promocję muzyki, lektury książek i spotkania z twórcami, jest także cennym nośnikiem informacji. Głosy prezenterów stają się bliskie i znajome słuchaczom. Wtedy właśnie rozpoczynają się mikrofonowe kariery tak znanych potem postaci, jak Jeremi Przybora, Stefan Rachoń czy Janina Sztompkówna.

1 września 1939 roku o świcie Polskie Radio nadało informację: „A więc wojna. Z dniem dzisiejszym wszelkie sprawy i zagadnienia schodzą na plan dalszy”. We wrześniu warszawska rozgłośnia stała się centrum dyspozycyjno-informacyjnym dla mieszkańców oblężonej stolicy, podnosząc na duchu i zagrzewając do walki przeciw najeźdźcom. Z jej anteny wygłaszał swe płomienne przemówienia Prezydent Warszawy Stefan Starzyński. On też po

wkroczeniu wojsk niemieckich do miasta wypowiedział słynne wezwanie: „Halo, halo, czy nas słyszycie? To nasz ostatni komunikat”, zakończony słowami: „Jeszcze Polska nie zginęła! Niech żyje Polska!”.

Jednym z pierwszych zarządzeń okupantów była konfiskata i zakaz posiadania przez Polaków odbiorników radiowych. Za jego złamanie groziły surowe kary. Mimo to, na tereny ziem polskich nadawały alianckie radiostacje, usiłujące przekazać prawdziwe informacje o stanie walk i demaskujące kłamstwa niemieckiej propagandy. W okresie powstania warszawskiego chlubną kartę zapisała także działająca w Warszawie nielegalna stacja nadawcza Armii Krajowej „Błyskawica”, poprzez którą informacje i słowa otuchy przekazywano walczącej stolicy. Jej replikę można podziwiać w Muzeum Powstania Warszawskiego.

Polskie Radio oficjalnie wznowiło działalność 11 sierpnia 1944 roku dzięki tzw. „Pszczołce”, czyli tymczasowej rozgłośni nadającej z bocznicy kolejowej w Lublinie, na terenach objętych zarządem PKWN. W lutym 1945 roku przeniesiono nadawanie do Warszawy. Na mocy dekretu z 22 listopada 1944 roku powstało Przedsiębiorstwo Państwowe „Polskie Radio”. W pierwszych latach działalności zajęto się odbudową zrujnowanych w czasie wojny anten i infrastruktury. Wznowiły działalność rozgłośnie regionalne, powołano także do istnienia nowe - na ziemiach zachodnich. Już w 1948 roku twórca „Detefonu” Wilhelm Rotkiewicz opracował tani w produkcji, lampowy odbiornik „Pionier”, który dla dzieła powojennej radiofonizacji kraju oddał podobne zasługi, jak niegdyś urządzenia kryształkowe.

W kolejnych latach nastąpił dalszy rozwój techniczny i powstawały nowe formy radiowe, jak choćby transmisje ważnych wydarzeń prowadzone na żywo czy wartościowe reportaże.

Polskie Radio, jak wszystkie media PRL, było przekaznikiem oficjalnej propagandy władz, co najbardziej dawało się odczuć w audycjach Programu I. Często jednak twórcom udawało się przemycić krytykę ustroju, choćby pod pozorem potępienia małych bolączek życia codziennego. Istotnym novum były narodziny powieści radiowych. W 1956 roku powstał, kierowany do miejskich odbiorców „Matysiakowie”, a 4 lata później „W Jezioranach”, przeznaczone dla słuchaczy z mniejszych miejscowości. Oba słuchowiska ukazują się do dziś w cotygodniowych odcinkach.

Rewolucją w eterze było wejście w epokę fal ultrakrótkich i początek działalności Radiowej Trójki w 1962 roku. Fale UKF pozwoliły nadawać dźwięk o dużo lepszej jakości, a Program III skierował swoją ofertę głównie do ludzi młodych, prezentując zachodnią muzykę, na co dzień trudno dostępną nad Wisłą. Pośród wielu trójkowych audycji uznawanych za kultowe, warto wymienić choćby kabaretową „Powtórkę z Rozrywki”, serię sensacyjnych słuchowisk „Teatryk Zielone Oko” czy „Listę Przebojów Trójki” Marka Niedźwiedzkiego, nadawaną przez prawie 40 lat, aż do maja 2020 roku. Swoją kartę w historii zapisał także Program II, nastawiony na kulturę wysoką i bardziej wyrobionych słuchaczy oraz młodzieżowe Radio Bis, przekształcone potem w informacyjne Polskie Radio 24.

Odzyskanie przez Polskę suwerenności w 1989 roku było wstrząsem dla publicznych nadawców. Z jednej strony pojawiła się wolność słowa, zlikwidowano cenzurę, z drugiej jednak, musiano szukać dodatkowych źródeł finansowania. Powstała także prywatna konkurencja, która jednak skupiła się na emitowaniu popularnej, prostej rozrywki i nie była w stanie odebrać Radiu grona najwierniejszych słuchaczy.

W ostatnich latach publicznemu Radiu nie udało się uniknąć wpływów politycznych, co spowodowało odejście wielu znanych i cenionych postaci, szczególnie z Radiowej Trójki. Jednak, jak każdy żywy organizm, odradza się ono i wraca do dawnej świetności. Dziś Polskie Radio to 4 rozgłośnie ogólnopolskie, 17 spółek regionalnych oraz zmienna, ale liczna grupa tematycznych stacji cyfrowych. Mimo rozwoju nowych mediów i łatwości dostępu do kultury i rozrywki, ta intymna forma obcowania z drugim człowiekiem ma nadal stałą grupę wielbicieli, a płynące z eteru głosy ciągle goszczą w wielu domach, jak wypróbowany, stary przyjaciel.