



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 5/2026 – SIERPIEŃ



Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,
skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Spis treści

OD REDAKCJI.....	3
Z ŻYCIA STOWARZYSZENIA.....	4
NOWA WYSOKOŚĆ SKŁADEK CZŁONKOWSKICH	4
TURNUS REHABILITACYJNY ŁĘBA 2026	4
FUNDACJA LEGII SPONSOREM STOWARZYSZENIA „TĘCZA”	5
WYJĄTKOWY GOŚĆ W OŚRODKU LEONARDA	6
INFORMACJE.....	7
BARDZO WAŻNE DLA RODZICÓW	7
OPIEKA WYTCHNIENIOWA POTRZEBUJE SYSTEMOWYCH ZMIAN.	7
NA MAZOWSZU OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI SKORZYSTAJĄ Z BILETÓW DO INSTYTUCJI KULTURY ZA 1 ZŁ	10
20 LAT KONWENCJI O PRAWACH OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI.....	11
ZDROWIE.....	14
ZDROWIE BARDZO WAŻNA RZECZ.....	14
PIERWSZE OBJAWY ODLEŻYN – JAK JE ROZPOZNAĆ? CO ROBIĆ?	16
MIODOWA KURACJA, CZYLI MĄDROŚCI AJURWEDY	18
CZY POLACY WIDZĄ CORAZ GORZEJ?	21
CIEKAWOSTKI	24
POCZĄTEK ROKU SZKOLNEGO	24
Historyczne ciekawostki z Polski.....	24
Zwyczaj na początek roku szkolnego – 7 krajów	24
RÓŻNORODNOŚĆ DAT ROZPOCZĘCIA ROKU SZKOLNEGO NA ŚWIECIE.....	26
NAJBARDZIEJ ZASKAKUJĄCE TRADYCJE NA ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO NA ŚWIECIE	27
POLACY TWORZĄ INTELIGENTNĄ KŁAWIATURĘ EKRANOWĄ DLA WINDOWS.....	39
SAMOCHODOWA KOMFORTKA Z POLITECHNIKI MORSKIEJ.	39
JAK OSOBY NIEWIDOME ODBIERAJĄ AUTONOMICZNE SAMOCHODY	40
KOLOROWE SZMULKI.....	41
KULINARIA.....	44
KRUCHE CIASTO ZE ŚLIWKAMI I KRUSZONKĄ	44

Od redakcji

Zbliża się koniec wakacji – czasu wypoczynku, urlopów oraz spędzania wolnego czasu w różnej formie. Wielu z Was z pewnością przeżyło niezapomniane chwile, które pozostają na dłużej w naszej pamięci. Jeżeli uznacie, że warto się nimi podzielić, to chętnie opublikujemy je w kolejnych numerach Tęczowej Gazetki. Na Wasze wspomnienia oczekujemy pod adresem:

h.waksberg@tecza.org

Przed nami początek nowego roku szkolnego – czasu nowych wyzwań i wytężonej pracy. Z tej okazji życzymy Kadrze wytrwałości i konsekwencji w realizacji programów nauczania oraz rezultatów z podjętych działań, a przede wszystkim satysfakcji z wykonywanej pracy. Podopiecznym i uczniom - zapachu do uczestniczenia w zajęciach, dobrych wyników z nauki oraz mile spędzonego czasu wśród rówieśników.

Z tej okazji prezentujemy zwyczaje i obrzędy jakie towarzyszą rozpoczęciu nauki w różnych krajach naszego globu.

W gazetce jak zwykle znajdziecie informacje, które mogą się przydać. Są w niej również artykuły poświęcone zdrowiu. Nie zabraknie w niej też ciekawostek oraz tego, co działo się w ostatnim czasie w stowarzyszeniu.

Jak zwykle na końcu numeru podajemy przepis na ciasto ze śliwkami; sprawdziliśmy go i ... nam smakowało.

Życzymy miłej lektury.

Redakcja

Z życia Stowarzyszenia

Nowa wysokość składek członkowskich

Członkowie Stowarzyszenia Tęcza na Walnym Zgromadzeniu w dniu 27.06 br. Zobowiązali Zarząd Stowarzyszenia do podniesienia wysokości składek członkowskich.

Zarząd na posiedzeniu w dniu 30.07.2026 postanowił podnieść składkę członkowską z 50 zł na 100 zł rocznie od 1.01.2027 - Uchwała 4/26

Turnus rehabilitacyjny Łeba 2026

Autor Andrzej Krajewski

Tradycyjnie jak co roku nasi podopieczni wraz z rodzicami wyjechali na turnus rehabilitacyjny. Turnus rozpoczął się 11 lipca i trwał 14 dni.

W turnusie brało udział 10 rodzin, a w sumie 25 osób. Ośrodek „Zdrowotel Łeba”, w którym odbył się turnus to enklawa ciszy i spokoju 150 m od plaży w otulinie Słowińskiego Parku i rezerwatu Mierzeja Sarbska. Ośrodek położony jest w sosnowym lesie. Po krótkim spacerze można dotrzeć do jeziora otoczonego lasami.

Ośrodek posiada bogatą bazę zabiegową. W nowo wyremontowanych pomieszczeniach można poddać się zabiegom z zakresu fizykoterapii, kinezyterapii, masażu i odnowy biologicznej. Nad wszystkim czuwa personel medyczny z dużym doświadczeniem zawodowym.

Dodatkową zaletą ośrodka są posiłki z przewagą dań kuchni tradycyjnej, a także regionalnej kaszubskiej.

Uczestnicy turnusu mieli do dyspozycji duży ukwiecony teren z miejscami do wypoczynku i własnym parkingiem. Od tego roku został przystosowany dla wczasowiczów wjazd na plażę bezpośrednio z promenady, z którego mogą korzystać osoby niepełnosprawne i dojechać na wózkach prawie do samej wody.

Wszystkie te zalety i miła obsługa pozwalają na doskonały wypoczynek i regenerację zdrowia. Uczestnicy turnusu wyjeżdżali zadowoleni i deklarowali się, że powrócą w następnym roku.





Fundacja Legii sponsorem Stowarzyszenia „Tęcza”.

Autor: Andrzej Krajewski

Czas szybko biegnie, już minęło 11 lat jak nawiązaliśmy kontakt z fundacją Legii. Przez te lata systematycznie nasi podopieczni byli zapraszani na mecze Legii i zasiadali na stadionie wśród kibiców. Każdy rodzic żeby uzyskać więcej informacji i który chciałby iść ze swoją pociechą na mecz może skontaktować się z Andrzejem Krajewskim

a.krajewski@tecza.org

Fundacja Legii wsparła dwukrotnie nasze Stowarzyszenie przekazując środki finansowe na zakup wyposażenia dla ośrodka przy ul. Leonarda oraz na zakup podnośnika sufitowego do jednej z grup przy ul. Kopińskiej.



Jubileuszowy mecz z okazji 110-lecia Legii w dniu 6 września

Atrakcje dla rodzin.

W dzień meczowy warto przyjść na Łazienkowską już dużo wcześniej. Na boiskach bocznych będą się odbywały Igrzyska Legia Soccer Schools. Na stadionie będzie czekać wiele atrakcji dla całych rodzin. Na przedpolu trybuny wschodniej będzie można spotkać się z zawodnikami oraz odwiedzić strefy tematyczne poświęcone historii klubu.

Już trwa sprzedaż biletów na Mecz Jubileuszowy z okazji 110-lecia Legii Warszawa. Na murawę przy Łazienkowskiej ponownie wybiegną piłkarze, którzy zapisali karty w historii klubu. Spotkanie odbędzie się w niedzielę, 6 września, o godz. 16:00.

Wracają piłkarze, którzy tworzyli historię. Wśród zawodników, którzy pojawią się na murawie będą m.in. Dariusz Dziekanowski, Miroslav Radović, Vadis Odjidja-Ofoe, Roger Guerreiro, Leszek Pisz i Tomasz Kiełbowicz.

Cel charytatywny.

5 zł z każdego biletu trafi do Fundacji Legii, która przeznaczy te środki na organizację zajęć sportowych dla osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, m.in. treningi AMP Futbolu, szermierki na wózkach oraz na zajęcia dla seniorów takie jak boks i wioślarstwo. Dodatkowo Fundacja przeprowadzi około meczowe aukcje charytatywne.

Wyjątkowy gość w Ośrodku Leonarda

Źródło: fb – Tęczowe wsparcie

W czerwcu w Dziennym Ośrodku Wsparcia Sokrates przy ul. Leonarda 12 mieliśmy wyjątkowego gościa – odwiedził nas Czesław Śpiewa (Mozil). To było pełne uśmiechu, muzyki i inspirujących rozmów spotkanie, które na długo zostanie w naszej pamięci.



Dziękujemy za odwiedziny, ciepłą atmosferę i pozytywną energię!

INFORMACJE

Bardzo ważne dla rodziców

Zmiany w przepisach dotyczących orzecznictwa przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne

W związku z wejściem w życie Rozporządzenia MEN w sprawie orzeczeń i opinii wydawanych przez zespoły orzekające działające w publicznych poradniach psychologiczno-pedagogicznych (Dz. U. z 2026 r., poz. 428) zmieniają się zasady składania wniosków o wydanie orzeczenia lub opinii WWR

Od kwietnia 2026 roku wniosek do publicznej poradni psychologiczno-pedagogicznej (PPP) o wydanie orzeczenia lub opinii musi zostać podpisany przez oboje rodziców, o ile oboje posiadają pełną władzę rodzicielską.

Zgodnie z nowymi przepisami, celem tej zmiany jest zapobieganie sytuacjom, w których jeden z opiekunów jest pomijany w decyzjach kluczowych dla edukacji i rozwoju dziecka.

Co zrobić, gdy brakuje podpisu drugiego rodzica?

Jeśli wniosek zostanie podpisany tylko przez jedną osobę, poradnia nie odrzuci go automatycznie pod warunkiem dopełnienia procedur formalnych. W takiej sytuacji rodzic składający dokumenty musi:

- Przedłożyć dokument urzędowy – potwierdzający brak możliwości uzyskania podpisu (np. akt zgonu, prawomocny wyrok sądu o pozbawieniu, ograniczeniu lub zawieszeniu władzy rodzicielskiej drugiego rodzica).

Złożyć pisemne oświadczenie – wyjaśniające konkretną przyczynę braku podpisu drugiego rodzica. Oświadczenie to składa się pod rygorem odpowiedzialności karnej za składanie fałszywych zeznań.

Opieka wytchnieniowa potrzebuje systemowych zmian.

Zespół ekspertów proponuje konkretne reformy programu

Źródło: niepelnosprawni.pl

Opieka wytchnieniowa od kilku lat stanowi jeden z najważniejszych elementów wsparcia rodzin opiekujących się osobami z niepełnosprawnościami. Dla wielu opiekunów nie jest jednak dodatkowym świadczeniem czy udogodnieniem, ale warunkiem umożliwiającym dalsze sprawowanie opieki. To właśnie od możliwości uzyskania czasowego zastępstwa często zależy zdrowie, bezpieczeństwo i funkcjonowanie całych rodzin.

Zespół ekspertów działający przy Krajowej Radzie Konsultacyjnej do Spraw Osób Niepełnosprawnych przygotował szereg rekomendacji, które mają stać się podstawą programu „Opieka wytchnieniowa” od 2027 roku. Propozycje obejmują m.in. zmianę zasad

kwalifikowania do wsparcia z uwzględnieniem sytuacji opiekuna rodzinnego, wprowadzenie wieloletniego finansowania zamiast corocznych naborów, większą elastyczność organizacji usług, możliwość szybkiego uruchamiania opieki w sytuacjach kryzysowych, podwyższenie stawek za specjalistyczną opiekę oraz lepsze dopasowanie liczby godzin wsparcia do rzeczywistych potrzeb rodzin.

Wytchnienie to nie przywilej

W debacie publicznej coraz częściej podkreśla się, że określenie „odpoczynek dla opiekuna” nie oddaje istoty opieki wytchnieniowej. W rzeczywistości jest to usługa, która ma zapobiegać przeciążeniu rodzin i umożliwić im dalsze sprawowanie opieki nad bliskimi. Rodzice dzieci z niepełnosprawnościami, małżonkowie czy dorosłe dzieci opiekujące się niesamodzielnymi rodzicami często wykonują swoje obowiązki przez całą dobę, siedem dni w tygodniu, przez wiele lat. Oprócz codziennych czynności pielęgnacyjnych organizują leczenie, rehabilitację, edukację i kontakty z licznymi instytucjami. W wielu przypadkach rezygnują z aktywności zawodowej lub znacząco ją ograniczają.

Ekspertki podkreślają, że wyczerpanie opiekuna rodzinnego nie jest wyłącznie jego indywidualnym problemem. W sytuacji, gdy osoba sprawująca opiekę zachoruje lub nie będzie mogła wykonywać swoich obowiązków, zagrożone staje się również bezpieczeństwo osoby z niepełnosprawnością. Z tego powodu opieka wytchnieniowa jest postrzegana jako inwestycja w trwałość całego systemu wsparcia, a nie jedynie jako forma pomocy socjalnej.

Obecny system nie odpowiada na wszystkie potrzeby

Obowiązujący program finansowany jest z Funduszu Solidarnościowego i realizowany przez samorządy lub organizacje pozarządowe. Oznacza to jednak, że dostęp do usług zależy od tego, czy dana gmina, powiat lub organizacja złoży wniosek o dofinansowanie i otrzyma środki.

W praktyce prowadzi to do znacznych różnic pomiędzy poszczególnymi regionami kraju. W jednej gminie rodziny mogą korzystać z kilkuset godzin wsparcia rocznie, podczas gdy w sąsiedniej podobna pomoc nie jest dostępna wcale. Taki model powoduje, że możliwość uzyskania opieki wytchnieniowej zależy bardziej od miejsca zamieszkania niż od rzeczywistych potrzeb rodziny.

Dodatkowym problemem są coroczne nabory i brak ciągłości programu. Zarówno samorządy, jak i organizacje pozarządowe nie mają pewności, czy w kolejnym roku otrzymają finansowanie, co utrudnia planowanie usług i zatrudnianie wykwalifikowanej kadry. Również rodziny nie wiedzą, czy będą mogły liczyć na wsparcie w następnych miesiącach.

Rekomendacje zespołu – większy nacisk na sytuację opiekuna

W marcu 2026 roku przy Krajowej Radzie Konsultacyjnej do Spraw Osób Niepełnosprawnych powołano doraźny Zespół do spraw Opieki Wytchnieniowej, którego przewodniczącą została Dominika Hołówka, prezes Fundacji Jesteśmy Ważni. Zadaniem zespołu było przygotowanie propozycji zmian do programu, który będzie obowiązywał od 2027 roku.

Zespół przygotował szereg konkretnych rekomendacji dotyczących przyszłego programu. Zakładają one przede wszystkim zmianę sposobu kwalifikowania do wsparcia poprzez uwzględnianie nie tylko sytuacji osoby z niepełnosprawnością, ale również kondycji i obciążenia opiekuna rodzinnego. Proponowane jest także wprowadzenie wieloletniego finansowania zamiast corocznych naborów, większa elastyczność w organizacji usług, możliwość szybkiego uruchamiania opieki w sytuacjach kryzysowych, podwyższenie stawek za opiekę wymagającą specjalistycznych kwalifikacji oraz lepsze dopasowanie liczby godzin wsparcia do rzeczywistych potrzeb rodziny. Rekomendacje przewidują również wyraźne

rozdzielenie opieki wytechnieniowej od asystencji osobistej oraz zapewnienie bardziej równego dostępu do usług niezależnie od miejsca zamieszkania.

Jedną z najważniejszych propozycji jest odejście od oceny potrzeb wyłącznie przez pryzmat osoby z niepełnosprawnością. Autorzy rekomendacji wskazują, że równie istotna jest sytuacja samego opiekuna.

Znaczenie powinny mieć między innymi:

liczba osób pozostających pod opieką,

możliwość uzyskania wsparcia od innych członków rodziny,

wiek i stan zdrowia opiekuna,

intensywność codziennych obowiązków,

ryzyko przeciążenia lub wypalenia.

Takie podejście ma sprawić, że pomoc będzie trafiała przede wszystkim do rodzin znajdujących się w najtrudniejszej sytuacji, a nie wyłącznie do osób spełniających określone kryteria formalne.

Wyraźne rozdzielenie opieki wytechnieniowej i asystencji osobistej

Jednym z problemów dostrzeganych przez środowisko osób z niepełnosprawnościami jest mylenie dwóch różnych usług – opieki wytechnieniowej i asystencji osobistej.

Asystencja osobista ma przede wszystkim wspierać niezależność osoby z niepełnosprawnością i umożliwiać jej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, edukacji czy pracy.

Opieka wytechnieniowa pełni natomiast inną funkcję. Jej podstawowym celem jest czasowe zastąpienie opiekuna rodzinnego, tak aby mógł on odpocząć, zadbać o własne zdrowie, załatwić sprawy urzędowe lub zwyczajnie odzyskać siły.

Zdaniem autorów rekomendacji oba instrumenty powinny się uzupełniać, ale nie mogą się wzajemnie zastępować.

Większa elastyczność i możliwość reagowania na sytuacje kryzysowe

Przygotowane rekomendacje obejmują również szereg zmian organizacyjnych. Wśród nich znalazły się propozycje:

tworzenia programów wieloletnich zamiast corocznych konkursów,

zwiększenia elastyczności sposobu realizacji usług,

wyższych stawek za opiekę wymagającą specjalistycznych kwalifikacji,

możliwości szybkiego uruchamiania wsparcia w sytuacjach nagłych,

lepszego dopasowania liczby godzin do indywidualnych potrzeb rodziny.

Szczególnie ważne wydaje się uwzględnienie sytuacji kryzysowych. Obecnie, jeśli opiekun nagle trafi do szpitala lub sam będzie wymagał pomocy, system nie zawsze pozwala na szybkie zorganizowanie zastępstwa. Tymczasem właśnie w takich momentach opieka wytechnieniowa jest najbardziej potrzebna.

Stabilny system zamiast corocznej niepewności

Organizacje społeczne od dawna podkreślają, że opieka wytechnieniowa powinna stać się trwałym elementem polityki społecznej państwa. Coroczne konkursy i ograniczone środki utrudniają rozwój usług, a rodzinom nie zapewniają poczucia bezpieczeństwa.

Stabilny system oznaczałby możliwość długofalowego planowania wsparcia, budowania profesjonalnych zespołów opiekunów oraz lepszego wykorzystania doświadczeń organizacji pozarządowych, które od lat realizują tego typu usługi.

Teraz decyzja należy do ministerstwa

Rekomendacje przygotowane przez zespół zostały przekazane do Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. To właśnie na ich podstawie mają zostać opracowane założenia programu „Opieka wytchnieniowa” finansowanego z Funduszu Solidarnościowego na 2027 rok. Ostateczny kształt programu pokaże, w jakim stopniu postulaty środowiska zostaną uwzględnione.

Dyskusja wokół opieki wytchnieniowej pokazuje jednak wyraźnie, że potrzebne są rozwiązania wykraczające poza coroczne programy. Rodziny osób z niepełnosprawnościami oczekują przede wszystkim przewidywalności, równego dostępu do usług oraz systemu, który będzie odpowiadał na rzeczywiste potrzeby opiekunów i osób wymagających wsparcia. W tym kontekście opieka wytchnieniowa nie jest dodatkiem do systemu pomocy, lecz jednym z jego podstawowych filarów.

Na Mazowszu osoby z niepełnosprawnościami skorzystają z biletów do instytucji kultury za 1 zł

Źródło: niepelnosprawni.pl

Mieszkańcy Mazowsza z niepełnosprawnościami oraz towarzyszący im opiekunowie mogą korzystać z oferty samorządowych instytucji kultury za symboliczną opłatą 1 zł za bilet. To efekt programu „Wsparcie osób z niepełnosprawnościami na Mazowszu”, realizowanego przez Samorząd Województwa Mazowieckiego w 2026 roku. Program ma na celu zwiększenie dostępności kultury, poprawę jakości życia oraz wspieranie aktywnego uczestnictwa osób z niepełnosprawnościami w życiu społecznym.

Z preferencyjnej oferty mogą skorzystać mieszkańcy województwa mazowieckiego posiadający ważną legitymację osoby z niepełnosprawnością oraz jeden towarzyszący im opiekun. Cena biletu dla każdej z tych osób wynosi 1 zł, niezależnie od rodzaju wydarzenia lub usługi oferowanej przez daną instytucję kultury w ramach programu. Bilety można kupić zarówno w kasach, jak i – jeśli dana placówka umożliwia taką możliwość – za pośrednictwem jej strony internetowej.

Warunkiem udziału w programie jest okazanie ważnej legitymacji osoby z niepełnosprawnością oraz złożenie oświadczenia potwierdzającego miejsce zamieszkania na terenie województwa mazowieckiego. Analogiczne oświadczenie składa również opiekun. Program nie obejmuje osób legitymujących się wyłącznie orzeczeniami wydanymi przez ZUS, KRUS, MON lub MSWiA ani dzieci posiadających orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego.

Program będzie realizowany do 31 grudnia 2026 roku. Jego koordynacją zajmuje się Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej, a środki na realizację przedsięwzięcia pochodzą z budżetu Województwa Mazowieckiego. Samorząd zakłada, że inicjatywa ułatwi osobom z niepełnosprawnościami dostęp do muzeów, teatrów i innych instytucji kultury oraz przyczyni się do ograniczania barier w uczestnictwie w życiu społecznym.

Lista instytucji biorących udział w programie:

- 1 Teatr Polski im. Arnolda Szyfmana w Warszawie
- 2 Warszawska Opera Kameralna w Warszawie
- 3 Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca Mazowsze im. Tadeusza

Sygietyńskiego

4 Mazowiecki Instytut Kultury

5 Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie

6 Muzeum Zbrojownia na Zamku w Liwie

7 Muzeum Azji i Pacyfiku im. Andrzeja Wawrzyniaka w Warszawie

8 Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” w Radomiu

9 Państwowe Muzeum Archeologiczne w Warszawie

10 Muzeum Ludowych Instrumentów Muzycznych w Szydłowcu

11 Stacja Muzeum

12 Muzeum Romantyzmu w Opinogórze

13 Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu

14 Państwowe Muzeum Etnograficzne w Warszawie

15 Muzeum Regionalne im. Mieczysława Asłanowicza w Siedlcach

16 Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce

17 Muzeum Historii Polskiego Ruchu Ludowego w Warszawie

18 Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie

19 Muzeum Wsi Radomskiej w Radomiu

20 Europejskie Centrum Artystyczne im. Fryderyka Chopina w Sannikach

21 Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Płocku

22 Mazowiecki Teatr Muzyczny im. Jana Kiepury

23 Muzeum im. Jacka Malczewskiego w Radomiu

24 Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza w Warszawie

25 Muzeum Niepodległości w Warszawie

26 Muzeum Mazowieckie w Płocku

27 Muzeum Jana Kochanowskiego w Czarnolesie

28 Muzeum Treblinka. Niemiecki nazisto

20 lat Konwencji o Prawach Osób z Niepełnosprawnościami

Autor: Paweł Wrzesień, źródło: Sześciopunkt

Z okazji dwudziestej rocznicy uchwalenia przez Zgromadzenie Ogólne Konwencji ONZ o Prawach Osób z Niepełnosprawnościami warto ocenić, jak bardzo zmieniła spojrzenie państw i instytucji na podmiotowość OzN, a także jak wyboistą drogę pokonywały i nadal pokonują jej zapisy, zanim na dobre zadamowią się w porządkach prawnych poszczególnych krajów.

Konwencję uchwalono 13 grudnia 2006 roku. Polska podpisała ją 20 marca 2007, a ratyfikowała dopiero 6 września 2012 roku. Nie był to pierwszy akt międzynarodowy poświęcony osobom z niepełnosprawnościami, ale pierwszy, który tak wyraźnie potraktował je nie jako beneficjentów pomocy lub społeczny problem, lecz jako pełnoprawnych obywateli. Zamiast o opiece czy rehabilitacji, mówi wyraźnie o dostępności, niedyskryminacji, uczestnictwie w życiu społecznym i równości. Za główny cel stawia sobie zapewnienie pełnego i równego korzystania ze wszystkich praw człowieka i podstawowych wolności przez wszystkie osoby z niepełnosprawnością. Wyjaśnia, w jaki sposób te prawa mają być stosowane i wskazuje obszary, w których konieczne jest dostosowanie, aby nie pozostały tylko teorią. Nowatorskie było odejście od modelu medycznego, w którym mówi się przede wszystkim o chorobie, dysfunkcjach fizycznych i ich diagnozie, i skupienie się na niepełnosprawności funkcjonalnej, a więc powstałej w momencie zetknięcia konkretnej osoby z barierami architektonicznymi, komunikacyjnymi, cyfrowymi, prawnymi czy społecznymi. Przykładowo, problemem w poruszaniu się osób niewidomych po mieście nie jest sam brak

wzroku, ale brak linii prowadzącej w chodniku czy dźwiękowych sygnalizatorów na skrzyżowaniach.

Konwencja wprowadziła też kilka pojęć, które dziś wydają się oczywiste, ale dwie dekady temu w wielu krajach były nieznane. Najważniejsze to dostępność wszystkich dziedzin życia, m.in. komunikacji, transportu, edukacji. Racjonalne dostosowanie to konkretne rozwiązania niezbędne osobie w danej sytuacji. Kolejnym pojęciem jest projektowanie uniwersalne, czyli tworzenie technologii produktów, usług i przestrzeni tak, aby mogły służyć jak najszerszej grupie użytkowników. Niezależne życie i włączenie w społeczność to przełom zwracający OZN prawo do indywidualnego życia, łamiący schemat opieki instytucjonalnej. Istotne jest również podkreślenie równości osób niepełnosprawnych i pełnosprawnych wobec prawa, co w praktyce piętnuje instytucję ubezwłasnowolnienia, przyznając prawo do samodzielnego decydowania o sobie. Osoba, która ma z tym trudności, ma prawo do pomocy w zrozumieniu swojej sytuacji i wyrażeniu swojej woli, nie powinna być z urzędu wyręczana przez opiekuna czy kuratora. Konwencja ONZ nakazuje państwom aktywne zwalczanie dyskryminacji w takich dziedzinach, jak ochrona zdrowia, edukacja, sądownictwo, wybory, polityka mieszkaniowa czy ochrona przed przemocą. Nakazuje aktywnie usuwać bariery i dlatego nie wystarczy np. zapis prawny głoszący, że szkoła jest dla wszystkich, bo za tym hasłem muszą iść dostępne materiały dydaktyczne, dostępność architektoniczna budynku czy nauczyciele asystujący.

Unia Europejska jest także stroną konwencji, a jednym z głównych narzędzi jej wdrażania stał się Europejski Akt o Dostępności ustalający wspólne unijne wymagania dla kluczowych produktów i usług. Przepisy zaczęły być stosowane od 28 czerwca 2025 roku. Niestety, wprowadzanie idei konwencji ONZ w życie przebiega nierówno w poszczególnych krajach. Przykładowo Hiszpania w 2021 roku przyjęła ustawę, która przebudowała pojęcie zdolności prawnej i przesunęła akcent z opieki zastępczej na wspieranie osoby w podejmowaniu decyzji. Oznacza to wytyczenie głównego kierunku dla kolejnych rozwiązań mających skupić się na pomaganiu w podejmowaniu samodzielnych decyzji, a nie odbieraniu decyzyjności. Niemcy zaczęły od przyjęcia planów działań i zmian w prawie dotyczących równego traktowania. W 2016 roku zmieniono samą definicję niepełnosprawności, aby odpowiadała założeniom konwencji, a na organy publiczne nałożono obowiązek zapewnienia dostępności i komunikacji. Mimo to badania pokazują, że w Niemczech nadal problemem pozostaje edukacja włączająca i odchodzenie od rozwiązań segregacyjnych.

W Polsce wdrażanie konwencji koordynuje administracja rządowa poprzez zespół do spraw wykonywania jej postanowień. Sama struktura jednak nie jest wystarczająca, bo niezbędne są konkretne zmiany w prawie i działaniu urzędów, szkół, rynku pracy itd. Najbardziej widoczny postęp dokonał się w dziedzinie dostępności. Ustawa z 4 kwietnia 2019 roku o dostępności cyfrowej wprowadziła służące osobom niepełnosprawnym wymagania dotyczące stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych. Ustawa z 19 lipca 2019 roku o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami objęła szerzej dostępność architektoniczną, cyfrową i informacyjno-komunikacyjną podmiotów publicznych.

Dostępność przestała być dobrą wolą urzędu, a stała się obowiązkiem. Drugim ważnym krokiem jest Polski Akt o Dostępności wdrażający Europejski Akt o Dostępności, którego przepisy zaczęły obowiązywać 28 czerwca 2025 roku. Przesuwa on ciężar odpowiedzialności wyłącznie z sektora publicznego także na produkty z wolnego rynku, z których korzystają osoby niepełnosprawne i dotyczy m.in. bankowości, finansów, codziennych usług, urządzeń, aplikacji czy zakupów. Wiele kwestii w naszym kraju wymaga nadal poprawy. System orzekania o niepełnosprawności jest skomplikowany, rozproszony i nadal skupia się na diagnozie medycznej, a nie usuwaniu barier i wspieraniu. Wyzwanie ciągle stanowią też okresy obowiązywania orzeczeń i uzależnienie wsparcia od okresu budżetowego. Przykłady można mnożyć, poczynając od słynnego „uzdrawiania” przez organy rentowe zmuszające

osoby chcące przedłużyć ważność swoich dokumentów do regularnego poddawania się ocenie stanu zdrowia, do dostępnej jedynie dla części wnioskujących, „przerywanej” asystencji uzależnionej od niewystarczającego i nieciągłego finansowania. Polska nadal nie zastąpiła instytucji ubezwłasnowolnienia wspieranym systemem podejmowania decyzji. Poza tym, Polska ciągle nie jest w stanie zapewnić OzN niezależnego życia poprzez gwarancję stabilnej i powszechnej asystencji osobistej, mieszkalnictwa wspomaganego i wsparcia środowiskowego. Są programy, projekty i dobre praktyki, ale brakuje systemu, na którym człowiek może oprzeć całe swoje życie. Problemem pozostaje także edukacja włączająca, głównie przez niedostatek nauczycieli wspomagających, dostępnych materiałów i właściwie wykształconych kadr. Nadal to uczeń ma się dopasować do systemu, a nie system do ucznia. Brak też odpowiedniego wsparcia w kontakcie z instytucjami, np. tłumaczy języka migowego, dostosowania pism urzędowych m.in. do potrzeb osób niewidomych czy asystentów dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Mimo że wiele pozostało do zrobienia, sytuacja osób z niepełnosprawnością w Polsce, dzięki wprowadzaniu w życie zasad Konwencji, jest o wiele lepsza niż 20 lat temu. Pozostaje dalsze, aktywne oczekiwanie na kolejne zmiany oraz na ich konsultacje ze środowiskiem samych zainteresowanych, albowiem, jak mówi popularne hasło, „nic o nas bez nas”.

ZDROWIE

Zdrowie bardzo ważna rzecz

Źródło: niepełnosprawnu.pl, autor: Beata Poprawa

Atopia zabiera dzieciństwo po kawalku

Atopowe zapalenie skóry, łojotokowe zapalenie skóry i astma to choroby, które w podręcznikach medycznych opisuje się najczęściej jako „przewlekłe”, „nawracające” i „wymagające stałej kontroli”. To język uporządkowany, techniczny i pozbawiony emocji. Za tymi pojęciami stoją jednak konkretne dzieci, rodzice i codzienność, której nie da się zamknąć w kilku definicjach.

Moja córka ma dziś siedem lat. Jest radosną, pełną życia dziewczynką z burzą niesfornych loków. Nie zawsze jednak tak było. Od niemowlęstwa była rozdrażniona, niespokojna, czujna w sposób, który trudno było wtedy zrozumieć. Włosy do drugiego roku życia nie były w stanie przebić się przez skorupę ran, a skóra w około 70 procentach pokryta była zmianami. – AZS najczęściej ujawnia się już w pierwszych miesiącach życia, kiedy bariera ochronna skóry jest jeszcze bardzo niedojrzała – wyjaśnia Hubert Godziątkowski, prezes Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych. – Z wiekiem u wielu dzieci objawy łagodnieją, bo skóra staje się bardziej odporna, ale nie jest to regułą. U części pacjentów choroba pozostaje przewlekła i ciężka również w dorosłości. Dlatego tak ważna jest konsekwentna opieka od samego początku.

Basia nie jadła tego, co jedli jej rówieśnicy. Co więcej – nie mogła być karmiona piersią, bo z mojej diety nie dało się wykluczyć ani nawet jednoznacznie rozpoznać wszystkich czynników, które ją uczuły. Była karmiona preparatami mlekozastępczymi, które dla wielu rodziców dzieci z ciężką alergią stają się ostatnią możliwością bezpiecznego żywienia. W naszym przypadku był to preparat oparty nie na białkach mleka, ale na pojedynczych aminokwasach – najmniejszych elementach budujących białko. Dzięki temu organizm dziecka nie rozpoznaje go jako alergenu. To specjalistyczne żywienie stosowane u dzieci z bardzo ciężkimi alergiami pokarmowymi i wieloma uczuleniami jednocześnie. Dla nas nie był to „zamiennik mleka”, ale element leczenia i codziennej walki o to, żeby córka mogła w ogóle cokolwiek jeść, a co za tym idzie – rozwijać się i rosnąć.

Oczywiście podejmowaliśmy liczne próby rozszerzania diety, jednak z marnym skutkiem. Każdy nowy produkt wiązał się z ryzykiem zaostrzenia zmian.

Niespełna dwuletnia Basia

Problem nie kończy się na jedzeniu

Doszły alergię wziewne – na pyłki traw, brzozy, leszczyny i innych roślin, przed którymi nie da się uciec ani ich wyeliminować. W okresach pylenia stan skóry gwałtownie się pogarszał, a świąd stawał się niemal nie do zniesienia. Nawet powietrze zdawało się „nosić” czynnik wywołujący reakcję. Pojawiły się także alergię krzyżowe. Oznaczały one, że organizm reagował nie tylko na pyłki, ale również na niektóre pokarmy, w których białka są do nich podobne. Świeże jabłko, marchew czy seler mogły wywoływać reakcję skórą, mimo że po obróbce termicznej były czasem lepiej tolerowane. Każdy posiłek stawał się więc ostrożnym eksperymentem.

Basia chodziła do żłobka. Nie mieliśmy innego wyjścia – leczenie pochłaniało takie koszty, że życie z jednej pensji było niemożliwe. Na szczęście trafiła do miejsca, gdzie opiekunki miały pod opieką niewielkie grupy i mogły reagować na jej potrzeby. Smarowały skórę kilka razy dziennie, karmiły przy osobnym stoliku, usypiały na rękach.

Dorośli rozumieli sytuację, dzieci nie

Dla nich Basia była „inna”. Jej skóra była w ciągłym stanie zapalnym, dotyk sprawiał ból, a zabawy wymagające kontaktu fizycznego często kończyły się wycofaniem. Nawet proste zabawy w kółeczku stawały się niemożliwe.

– W przypadku mieszanych zmian skórnych kluczowa jest separacja obszarów zmian i indywidualne dopasowanie terapii – podkreśla Hubert Godziątkowski. Emolienty pozostają podstawą opieki, natomiast zmiany zapalne dzieci i rodzice wymagają leczenia

przeciwzapalnego. W przypadku współistnienia łojotokowego zapalenia skóry często łączy się leczenie przeciwgrzybicze z terapią przeciwzapalną. Wszystko musi odbywać się pod kontrolą dermatologa. W praktyce leczenie przypominało balansowanie na linie. Jedna choroba wymagała intensywnego natłuszczenia, druga ostrożności, by nie nasilać zmian łojotokowych. Każda decyzja mogła poprawić jeden objaw i jednocześnie pogorszyć drugi.

– Diagnostyka różnicowa w AZS jest szeroka. U dzieci istnieje wiele chorób skóry, które mogą wyglądać podobnie, ale wymagają zupełnie innego leczenia – zaznacza ekspert. Z czasem do obrazu choroby dołączyły kolejne ograniczenia dietetyczne. Lista produktów, które uczulały Basię, obejmowała ryż, ziemniaki, owies, marchew, jabłka czy banany – czyli to, co zwykle uznaje się za podstawę diety małego dziecka.

Wprowadzanie jedzenia stało się procesem wieloetapowym: najpierw produkty suszone, potem gotowane (gotowaliście kiedyś ogórka lub awokado? – ja tak), dopiero na końcu świeże. Każdy nowy składnik był ryzykiem.

– AZS często współistnieje z alergiami pokarmowymi i wziewnymi – mówi Hubert Godziątkowski. – Ale dodatni wynik testu nie zawsze oznacza kliniczną reakcję. Eliminacje powinny być prowadzone pod kontrolą lekarza, żeby nie doprowadzić do niedoborów.

Czynniki zewnętrzne, czyli tzw. trigger, najczęściej zaostrzają chorobę, a nie są jej przyczyną. Każdy pacjent wymaga indywidualnego podejścia i często współpracy dermatologa, alergologa, psychologa, a czasem dietetyka – dodaje.

Basia z mamą Beatą

Choroby skóry to nie tylko medycyna

To także wykluczenie, które zaczyna się bardzo wcześnie. Na zdjęciach ze żłobka widać urodziny jednego z dzieci. Stół z tortem, pełen owoców i słodczy. Dzieci siedzą razem.

Basia – na osobnym ujęciu – dwa metry dalej, na kolanach opiekunki, z własnym pojemnikiem gotowanych jabłek. Obok, ale poza wspólnym doświadczeniem. To jedna z mniej widocznych twarzy atopii – izolacja.

Nasza historia rozgrywała się w dużej mierze w czasie pandemii. Cóрка miała osiem miesięcy, gdy na świecie rozszalał się COVID-19. My byliśmy dopiero na początku drogi – w momencie, gdy trzeba było zrozumieć chorobę i zbudować system opieki od podstaw. Dzięki determinacji mojego taty udało się trafić do lekarki, która stanowczo już odmawiała przyjmowania kolejnych pacjentów, łączącej kilka specjalizacji: pediatrię, dermatologię, alergologię i pulmonologię. Bo do problemów skórnych dołączyła także astma wczesnodziecięca.

– Ciężkie AZS we wczesnym dzieciństwie zwiększa ryzyko rozwoju alergii wziewnych i astmy. Nazywamy to marszem atopowym – wyjaśnia Hubert Godziątkowski. – Najpierw pojawia się AZS i alergie pokarmowe, później alergie wziewne, a następnie może rozwinąć się astma. Wynika to z zaburzenia bariery skóry i nadreaktywności układu immunologicznego. Nie każde dziecko z AZS rozwinie astmę, ale im wcześniej i ciężiej przebiega choroba, tym większe jest ryzyko. Dlatego kluczowe jest wczesne leczenie i

pielęgnacja bariery skórnej. Pandemia przerwała jednak ciągłość opieki. Lekarka zawiesiła działalność, a później, najwyraźniej z braku ciągłości finansowej, zaproponowała teleporady – także w sytuacji astmy, która wymagała badania fizykalnego. To doświadczenie stało się symbolem systemu, który w najtrudniejszym momencie przestaje działać.

Codziennosc podporządkowana była chorobie. Jednym z pierwszych słów Basi było „bandaż”. „Bandaż”... obok „mama” i „tata”.

Opieka całodobowa

Najtrudniejsze były noce, kiedy świadek budził ją i prowadził do rozdrapanych ran. Sen był przerywany, nieregularny, często niemożliwy.

– Silny świadek to jeden z kluczowych objawów alarmowych – podkreśla Hubert Godziątkowski. – Niepokoić powinny także rozległe zmiany mimo leczenia, częste zaostrzenia i objawy infekcji. W takich sytuacjach potrzebna jest szybka konsultacja specjalistyczna.

Świadek wpływał na wszystko: sen, koncentrację, emocje i rozwój. Dziecko było stale zmęczone, rozdrażnione i czujne. Do tego dochodził ciężar finansowy. Leki robione na zamówienie albo sprowadzane z zagranicy, bo niedostępne w Polsce. Nigdy nie było pewne, czy leki w ogóle dotrą, bo preparatów przepisywanych na receptę zgodnie z polskim prawem nie można wysyłać. Dla nas – młodych ludzi – to był ciężar ponad siły. Bez wsparcia bliskich trudno byłoby go unieść.

– W ostatnich latach leczenie ciężkiego AZS znacząco się zmieniło – mówi Hubert Godziątkowski. – Pojawiły się terapie biologiczne i inhibitory JAK, które pozwalają skuteczniej kontrolować chorobę. W Polsce dostępne są już programy lekowe, które umożliwiają refundację nowoczesnych terapii. Dzięki temu wiele dzieci ma dziś realną szansę na poprawę jakości życia – dodaje. – Coraz większą rolę odgrywają także organizacje pacjenckie. Jedną z nich jest Polskie Towarzystwo Chorób Atopowych, które wspiera rodziny, edukuje i pomaga odnaleźć się w systemie leczenia – dodaje.

Dziś Basia ma siedem lat

Wciąż jest drobna, zмага się z ogromną wybiórczością pokarmową, ale jesteśmy już w innym miejscu niż na początku. Osobno – bo choroba odebrała nam możliwość realnego bycia razem. Więcej wiemy i rozumiemy. Lepiej reagujemy. Szybciej szukamy pomocy. Ale tamte pierwsze lata nie znikną.

– Kluczowe są codzienna pielęgnacja, regularność i zaufanie do specjalistów. To nie jest wyrok. Dziś mamy realne możliwości skutecznego leczenia i poprawy jakości życia dzieci i rodzin – mówi Hubert Godziątkowski. – Atopowe zapalenie skóry nie jest tylko problemem skórny. To choroba, która wpływa na każdy aspekt życia całej rodziny – podsumowuje. A za każdą diagnozą stoi konkretna historia. Taka jak ta.

Pierwsze objawy odleżyn – jak je rozpoznać? Co robić?

Źródło: niepełnosprawni.pl

Odleżyny mogą rozwijać się bardzo szybko - u osób z grupy ryzyka pierwsze zmiany mogą pojawić się już po kilku godzinach nieprzerwanego ucisku. Czym dokładnie jest odleżyna i kiedy powstaje? Jakie objawy powinny skłonić do szybkiej konsultacji z lekarzem? Podpowiadamy.

Gdzie najczęściej powstają odleżyny?

Odleżyny to uszkodzenia skóry oraz głębiej położonych tkanek, powstające najczęściej w wyniku długotrwałego ucisku, a także działania tarcia i sił ścinających. Rozwijają się

szczególnie w miejscach, gdzie tkanki miękkie są uciskane pomiędzy twardym podłożem a znajdującymi się pod skórą wyniosłościami kostnymi. \

Lokalizacja zmian zależy od pozycji, w której pacjent spędza najwięcej czasu. Najczęściej pojawią się one z tyłu ciała - na potylicy, łopatkach, kręgosłupie, kości krzyżowej i pośladkach. Tymczasem jeśli pacjent spędza najwięcej czasu w pozycji siedzącej (np. na wózku inwalidzkim), odleżyny mogą pojawić się także w okolicach łokci i łydek, a więc w miejscach, które są stale oparte o elementy konstrukcyjne wózka.

Kto jest najbardziej narażony na odleżyny?

Wśród czynników ryzyka odleżyn wymienia się między innymi: choroby naczyń, cukrzycę, niedożywienie oraz nietrzymanie moczu.

Odleżynom sprzyjają także:

unieruchomienie - mogą one być spowodowane chorobą, paraliżem, podeszłym wiekiem (szczególnie narażone są osoby powyżej 70. roku życia);

zaburzenia czucia - odleżyny mogą wystąpić np. u pacjentów z neuropatią cukrzycową (w tym stanie nie czuje się zwykle bólu ani drętwienia, które są naturalnym sygnałem do zmiany pozycji).

Warto wiedzieć

Zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć. Dlatego, jeśli podejrzewasz, że Ty albo Twój bliski jesteście w grupie ryzyka, zgłoś się do lekarza rodzinnego i poproś o profesjonalną ocenę stanu skóry.

Jakie są pierwsze objawy odleżyn?

Odleżyny rozwijają się stopniowo, dlatego tak ważne jest szybkie zauważenie pierwszych niepokojących zmian na skórze. Jednym z najwcześniejszych sygnałów jest zaczerwienienie, które nie blednie po uciśnięciu. Aby to sprawdzić, można wykonać prosty test ucisku palcem, czyli po prostu delikatnie przycisnąć zaczerwienione miejsce palcem. Jeśli po zwolnieniu nacisku skóra nadal pozostaje czerwona, może to wskazywać na początkowy etap powstawania odleżyny.

W miejscu narażonym na ucisk mogą pojawić się również zmiany temperatury i struktury skóry. Obszar ten może być cieplejszy lub chłodniejszy od otaczających tkanek, a skóra może wydawać się bardziej miękka i gąbczasta albo wręcz przeciwnie - nadmiernie twarda.

Wczesnym sygnałem ostrzegawczym mogą być dolegliwości zgłaszane przez pacjenta, takie jak ból, zwiększona tkliwość lub uporczywe swędzenie. Natomiast na bardziej zaawansowanym etapie dochodzi do uszkodzenia powierzchni skóry - mogą o tym świadczyć pęcherze wypełnione płynem surowiczym lub płytkie uszkodzenia naskórka, przypominające otarcie.

Co robić w przypadku zauważenia pierwszych objawów odleżyn?

Po zauważeniu pierwszych objawów odleżyn ważna jest szybka reakcja. Podstawowym działaniem jest odciążenie miejsca narażonego na ucisk poprzez zmianę pozycji ciała pacjenta lub podopiecznego. Bardzo ważna jest także delikatna pielęgnacja skóry w miejscu, w którym zaczynają powstawać odleżyny.

Należy unikać:

intensywnego pocierania i masowania miejsc zagrożonych powstaniem odleżyn

Wskazane natomiast jest:

oczyszczanie skóry łagodnymi preparatami

zabezpieczenie skóry produktami przeznaczonymi do pielęgnacji skóry narażonej na podrażnienia, np. zawierającymi argininę lub tlenek cynku.

W profilaktyce odleżyn oraz ochronie skóry przed dalszym uszkodzeniem mogą pomóc specjalistyczne preparaty ochronne, przeznaczone do skóry zagrożonej odleżynami. W sklepie

Chłonne²⁴ dostępne są one w różnych postaciach, np. jako [maść na odleżyny](#), krem ochronny czy też żel aktywizujący. W celu zabezpieczenia miejsca narażonego na ucisk (oraz jeżeli skóra nie jest uszkodzona i rana nie wykazuje cech zakażenia) można zastosować również specjalistyczne opatrunki, takie jak cienkie opatrunki hydrokoloidowe lub pianki poliuretanowe.

Jakie mogą być powikłania odleżyn? Kiedy wezwać lekarza?

Zignorowanie pierwszych objawów odleżyn może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych. Wśród komplikacji związanych z odleżynami wymienia się między innymi: bakteryjne zakażenie skóry i tkanki podskórnej, zakażenia kości i stawów oraz sepsę (zagrożające życiu uogólnione zakażenie organizmu). Przewlekłe, niegojące się przez lata rany odleżynowe mogą także ulec zezłośliwieniu i przekształcić się w raka płaskonabłonkowego.

Decyzja odnośnie tego, czy wystarczy samoleczenie, czy lepiej natychmiast wezwać lekarza, zależy od stopnia zaawansowania zmian i reakcji organizmu na pierwszą pomoc. Jeżeli, pomimo odciążenia i prawidłowej pielęgnacji, zaczerwienienie nie ustępuje w ciągu 1-2 dni lub pojawiają się nowe uszkodzenia skóry, należy skonsultować się z lekarzem.

Ważne

Pilnej konsultacji medycznej wymagają wszelkie niepokojące sygnały, które mogą świadczyć o rozwijającym się zakażeniu - takie jak gorączka, dreszcze, ropna wydzielina z odleżyny, nieprzyjemny zapach lub silny obrzęk i narastające zaczerwienienie.

Miodowa kuracja, czyli mądrości ajurwedy

Autor: Agata Sierota, źródło: sześcioukt

Już starożytni Grecy polecali miód jako sposób na długowieczność. Antoni Klimuszko, leczący naturalnymi metodami, także polecał go jako ajurwedyjski środek na dłuższe i zdrowsze życie. Ajurweda jest tradycyjną, indyjską nauką o zdrowiu, którą WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) uznaje za „kolebkę medycyny”. Od niej wywodzą się m.in. terapia ziołami, joga, a także leczenie miodem.

Dlaczego miód?

Miód po wykluczeniu przeciwwskazań (nieleczona cukrzyca, nietolerancja pokarmowa miodu itp.) jest polecany każdemu, a zwłaszcza osobom starszym. Działa kompleksowo: dodaje energii i poprawia funkcjonowanie różnych układów organizmu osłabionych z wiekiem. Miód posiada właściwości odżywcze i lecznicze. Jego skład to: 70-80% węglowodanów prostych (głównie glukoza i fruktoza), 10 do 20% wody. Glukoza i fruktoza w miodzie są lepiej przyswajalne i mniej toksyczne niż sacharoza w cukrze białym, dlatego miód jest polecany m.in. do słodzenia codziennej herbaty. Zawiera on: kwasy organiczne, aminokwasy, polifenole, enzymy, witaminy: A, B1, B2, B6, B12, C, 21 biopierwiastków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, takich jak wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, mangan i inne.

Cenne właściwości miodu

Miód stosowany jest w stanach wyczerpania i infekcji. Poprawia pracę układu sercowo-naczyniowego i pokarmowego oraz:

- dodaje energii, likwiduje skutki przemęczenia fizycznego i psychicznego,
- poprawia samopoczucie, uspokaja, pomaga w leczeniu bezsenności,
- reguluje pracę i wydolność serca, obniża ciśnienie, zapobiega miażdżycy,

- leczy wrzody żołądka, choroby wątroby i dróg żółciowych, łagodzi biegunki,
- wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające,
- w zależności od gatunku, ma mniejsze lub większe właściwości napotne, wykrztuśne i przeciwgorączkowe oraz właściwości antybiotyczne,
- łagodzi zapalenie spojówek,
- pomaga w leczeniu alergii,
- przyspiesza gojenie się ran, oparzeń i odmrożeń,
- jest stosowany przy chorobach nerek, działa lekko moczopędnie,
- może być używany jak „odtrutka” rozmaitych toksycznych oddziaływań na organizm (np. na płuca czy układ pokarmowy), zmniejsza niekorzystne działanie używek, takich jak kawa, tytoń czy alkohol,
- pobudza układ odpornościowy.

Jak używać miodu?

Podstawową dawką miodu jest jedna łyżka stołowa (20 gramów) dziennie. Zwiększone dawki miodu, od 40-100 gramów (2-5 łyżek stołowych) dziennie są zalecane osobom w starszym wieku, rekonwalescentom, zwłaszcza po leczeniu antybiotykami. Niektórzy po spożyciu miodu czują ciężar, podrażnienie lub ból żołądka (nie tolerują drożdżaków i kwasów organicznych). Nie należy się tym zniechęcać, ale spożywać miód rozpuszczony w wodzie albo w naparze z siemienia lnianego. Ajurweda, roztwór miodu w przegotowanej wodzie poleca pić codziennie. Woda miodowa powinna przez kilka godzin naciągać jak napar, co zwiększa aktywność miodowych enzymów. Można łyżkę miodu rozpuścić w szklance zimnej, przegotowanej wody i pozostawić na noc. Napój najlepiej wypijać małymi łyżkami rano na czczo. Poleca się podgrzanie roztworu maksymalnie do temperatury 40 stopni C. Można dodać trochę soku z cytryny. Kurację miodową warto stosować profilaktycznie. Leczniczo powinna ona trwać 2-3 miesiące. Przed jej podjęciem warto skonsultować się z lekarzem.

Rodzaje miodów

Znajomość rodzajów miodów i ich działania ułatwi dobranie właściwego – do celu, jaki chcemy uzyskać. Najczęściej spożywany jest miód wielokwiatowy. Jest on polecany raczej profilaktycznie. Przy konkretnych dolegliwościach warto stosować ten gatunek, który ma najsilniejsze pożądane przez nas oddziaływanie lub miody spadziowe, które są bogatsze we wszelkie cenne substancje niż nektarowe.

Miody nektarowe

Najbardziej znane miody gatunkowe jasne to:

Miód akacjowy – ze względu na dużą ilość fruktozy a małą glukozy polecany diabetikom. Stosowany jest w nadkwasocie żołądka i zaburzeniach przewodu pokarmowego, nerek i dróg moczowych.

Miód lipowy – zawiera olejki eteryczne, składniki o działaniu napotnym, przeciwgorączkowym. Stosuje się go przy przeziębieniach, grypie, kaszlu, chorobach płuc, niepokoju, bezsenności, schorzeniach ginekologicznych. Posiada dużą aktywność antybiotyczną, działa wykrztuśnie, likwiduje obrzęki. W celu wzmocnienia efektu leczniczego miodu lipowego powinno się go przyjmować po rozpuszczeniu w ciepłym naparze z kwiatów lipy, owocu maliny lub z sokiem z cytryny albo z mlekiem, a przy kaszlu z naparem z kwiatów malwy.

Miód rzepakowy – Miód o największej ilości glukozy i aminokwasów. Stosowany dla dodania energii w stanach wyczerpania fizycznego i umysłowego.

Z miodów ciemnych najpopularniejszy jest miód gryczany. Zawiera dużo magnezu i witamin. Stosowany w jaskrze, schorzeniach układu krążenia, miażdżycy, nieżytach górnych dróg oddechowych, zapaleniu opłucnej, osłabieniu pamięci, po złamaniach, w leczeniu

przewlekłych owrzodzeń, trudno gojących się ran, czyraków (do wewnątrz i na zewnątrz w postaci kompresów). Pomaga przy kuracji nowotworowej.

Miody spadziowe

Miody spadziowe, jak wspomniano, ze względu na swój bogatszy niż w miodach nektarowych skład chemiczny, są cenionym środkiem leczniczym wielu schorzeń. Odznaczają się z reguły wyższą zawartością związków azotowych, mineralnych, enzymów, kwasów organicznych i substancji antybiotycznych.

Miód ze spadzi drzew iglastych – działa przeciwzapalnie, wykrztuśnie i antyseptycznie. Stosowany jest przy obniżonej odporności organizmu, schorzeniach płuc, stawów i układu nerwowego.

Miód ze spadzi drzew liściastych – ma właściwości moczopędne, żółciopędne oraz przeciwzapalne i dezynfekujące, pomocny przy leczeniu chorób górnych dróg oddechowych i w chorobach krążenia (miażdżyca). Ma on słabsze działanie antybiotyczne niż ten ze spadzi z drzew iglastych.

Pamiętaj:

kupuj miód ze sprawdzonych źródeł, o skryzalizowanej, jednolitej konsystencji.

Miód „lejący się” od nieznanego sprzedawcy często bywa sfalszowany.

Nie podgrzewaj miodu i nie dodawaj do napojów o temperaturze powyżej 40 stopni C.

Przechowuj w temperaturze ok. 14 stopni C, szczelnie zakręcony, bez dostępu światła i w suchym miejscu.

Najlepiej, jak wspomniano, spożywaj miód rano – rozpuszczony wieczorem w zimnej wodzie.

Nie używaj do kontaktu z miodem metalowych łyżek, ze względu na możliwe niekorzystne interakcje.

Co dla kogo?

Miody zawierające dużo glukozy: wielokwiatowy, rzepakowy – polecane są osobom o chorym sercu czy wątrobie. Miody bogate w biopierwiastki, np. spadziowe, gryczany – są korzystne przy anemii i rekonwalescencji po chorobach i operacjach. Natomiast te, zawierające najmniej aminokwasów i biopierwiastków, np. rzepakowy - są najodpowiedniejsze dla osób ze schorzeniami nerek i przewodu moczowego. Dla diabetyków polecane są miody o małej zawartości glukozy, np. lipowy lub akacjowy.

Zakończenie

Terapia miodem wywodząca się z ajurwedyjskich mądrości to jeden ze sposobów zachowania zdrowia i witalności na długie lata. Jest warta polecenia, gdyż różne rodzaje miodu są powszechnie dostępne, a umiarkowane stosowanie (łyżka dziennie) działa bardzo korzystnie na cały nasz organizm. Jeśli chcesz używać miodu profilaktycznie, może to być miód wielokwiatowy. W przypadku leczniczych kuracji, wybierz odpowiedni miód gatunkowy albo bogaty w różnorodne składniki – spadziowy. Zamiast poprawiać sobie humor ciastkiem z niezdrowym białym cukrem, skorzystaj z ajurwedyjskiej mądrości i wypij słodką wodę z miodem. Poprawi ci ona, nie tylko chwilowo, nastrój, ale długofalowo wpłynie na równowagę w twoim organizmie – podstawę dobrego samopoczucia i zdrowia.

Czy Polacy widzą coraz gorzej?

Nowy raport pokazuje niepokojący obraz kondycji naszego wzroku
Źródło: niepełnosprawni.pl



Problemy ze wzrokiem przestają być kojarzone wyłącznie z wiekiem. Z najnowszego badania wynika, że aż 84,9 proc. Polaków uważa, że w ciągu ostatnich pięciu lat ich wzrok się pogorszył. Co szczególnie niepokojące, znaczące pogorszenie widzenia deklaruje niemal co trzeci dwudziestolatek. Jednocześnie co dziesiąty Polak w ogóle nie bada wzroku.

Wzrok jest jednym z najważniejszych elementów codziennego funkcjonowania – wpływa na pracę, naukę, prowadzenie samochodu, aktywność fizyczną, a także relacje z innymi. Tymczasem współczesny styl życia coraz mocniej obciąża oczy. Wielogodzinna praca przed ekranem komputera, korzystanie ze smartfonów i tabletów oraz niewystarczająca profilaktyka sprawiają, że problemy z widzeniem coraz częściej dotyczą także młodych osób.

Tak wynika z badania dotyczącego kondycji wzroku Polaków przeprowadzonego w I i II kwartale 2026 roku na grupie 1055 respondentów metodą CAWI. Raport przygotowany przez Centrum Okulistyczne BLIKPOL analizuje nie tylko występowanie wad wzroku, lecz także ich wpływ na codzienne życie, finanse, bezpieczeństwo oraz relacje społeczne.

Wzrok pogarsza się nie tylko seniorom

Najbardziej uderzającym wynikiem badania jest skala deklarowanego pogorszenia widzenia. Aż 84,9 proc. respondentów przyznało, że widzi gorzej niż pięć lat wcześniej, a 30,2 proc. określiło zmianę jako wyraźną i odczuwalną. Problemy nasilają się wraz z wiekiem – pogorszenie wzroku deklaruje 94,1 proc. osób po pięćdziesiątce i 91,3 proc. osób po sześćdziesiątce.

Nie oznacza to jednak, że młodsze pokolenia mogą czuć się bezpiecznie. 29,2 proc. osób w wieku 20–29 lat deklaruje znaczne pogorszenie wzroku w ciągu ostatnich pięciu lat. To niemal tyle samo, co w grupie osób po 60. roku życia, gdzie odsetek ten wynosi 29,6 proc. Wyniki różnią się także między miastami. Najwięcej osób deklarujących pogorszenie wzroku mieszka w Szczecinie – 95,6 proc. badanych. Najniższy wynik odnotowano natomiast w Warszawie, gdzie problem wskazało 81,3 proc. respondentów.

Krótkowzroczność i astygmatyzm najczęstszymi problemami

Według raportu 65,8 proc. Polaków ma zdiagnozowaną wadę wzroku. Najczęściej występuje krótkowzroczność – wskazało ją 35,2 proc. badanych. Na drugim miejscu znalazł się astygmatyzm, dotyczący 17,2 proc. respondentów.

Krótkowzroczność jest szczególnie powszechna wśród młodych. W grupie osób przed 30. rokiem życia jej występowanie zadeklarowało 47,9 proc. respondentów. Wśród osób po 60. roku życia krótkowzroczność i nadwzroczność występowały równie często – po 24,4 proc.

Badanie pokazuje również różnice między kobietami a mężczyznami. Kobiety częściej deklarują zdiagnozowaną krótkowzroczność i astygmatyzm, natomiast mężczyźni częściej mają nadwzroczność.

Co dziesiąty Polak nie kontroluje wzroku

Rosnąca skala problemów nie idzie jednak w parze z regularną profilaktyką. 10,1 proc. badanych deklaruje, że w ogóle nie bada wzroku, a 22,3 proc. robi to rzadko i zgłasza się do specjalisty dopiero wtedy, gdy pojawiają się niepokojące objawy. Największa grupa – 45,3 proc. – odwiedza okulistę raz na 2–3 lata.

Szczególnie niepokojąca jest sytuacja osób w wieku 30–49 lat, czyli grupy aktywnej zawodowo. Tylko około 18–19 proc. badanych z tego przedziału wiekowego deklaruje coroczne kontrole wzroku. Również wśród seniorów regularne badania nie są standardem – coroczną kontrolę deklaruje 26,9 proc. osób po 60. roku życia.

Tymczasem regularne badania pozwalają nie tylko dobrać odpowiednią korekcję, ale także wykrywać zmiany i choroby oczu na wcześniejszym etapie.

Dobre widzenie ma swoją cenę

Wada wzroku oznacza również konkretne wydatki. 39,8 proc. Polaków wydaje na okulary lub soczewki ponad 500 zł rocznie, a 16,7 proc. przeznaczą na korekcję ponad 1000 zł.

Jednocześnie 26,5 proc. badanych deklaruje, że nie wydaje na ten cel żadnych pieniędzy – co, jak wskazują autorzy raportu, może wiązać się między innymi z unikaniem profilaktyki.

Największe wydatki deklarują osoby w wieku 30–39 lat. W tej grupie 23,2 proc. badanych przeznaczą na korekcję wzroku ponad 1000 zł rocznie. Kobiety częściej niż mężczyźni deklarują wydatki przekraczające tę kwotę.

Okulary pomagają, ale potrafią też przeszkadzać

Problemy ze wzrokiem to nie tylko kwestia ostrości widzenia. Dla ponad połowy respondentów – 52,1 proc. – największą codzienną uciążliwością jest parowanie i brudzenie szkła. 36,8 proc. badanych wskazuje na bóle głowy i oczu, a 33,4 proc. na ograniczenia związane z uprawianiem sportu.

Dodatkowym problemem są koszty korekcji, które za istotne obciążenie uznaje 24,5 proc. respondentów. 22,7 proc. wskazuje natomiast na problemy z prowadzeniem samochodu po zmroku.

Co drugi kierowca czuje się mniej pewnie

Wada wzroku może mieć bezpośrednie przełożenie na bezpieczeństwo na drodze. 50,5 proc. badanych kierowców deklaruje poczucie niepewności podczas jazdy nocą lub w czasie deszczu. 8,7 proc. doświadcza takiego dyskomfortu zawsze, a 41,8 proc. – czasami.

Szczególnie trudne mogą być warunki, w których występuje astygmatyzm. Odbicia i rozproszenie światła mogą powodować efekt halo oraz utrudniać komfortowe widzenie świateł samochodów.

Problem ze wzrokiem może wpływać również na samoocenę

Raport pokazuje jeszcze jeden, mniej oczywisty wymiar wad wzroku. 48,2 proc. Polaków przyznaje, że przynajmniej raz w życiu czuło wstyd lub skrępowanie związane z problemami ze wzrokiem. Najczęściej dotyczy to młodych dorosłych – w grupie 18–29 lat takie doświadczenia deklaruje 51,6 proc. respondentów.

Problemy z widzeniem mogą wpływać także na relacje. 18,6 proc. badanych uważa, że wada wzroku utrudniała im flirt lub budowanie relacji intymnych. Może chodzić zarówno o kwestie związane z wyglądem, jak i bardziej praktyczne trudności, na przykład z dostrzeganiem mimiki czy szczegółów twarzy rozmówcy.

Jednocześnie stosunek Polaków do samych okularów wyraźnie się zmienia. 56,6 proc. respondentów postrzega okulary jako modny dodatek, a współczesny rynek oferuje oprawki w ogromnej liczbie kształtów, kolorów i stylów.

Alternatywa dla okularów? Nadal nie wszyscy o niej wiedzą

Jednym z ciekawszych wniosków badania jest stosunkowo duże zainteresowanie możliwością operacyjnej korekcji wzroku. 40 proc. Polaków bierze pod uwagę takie rozwiązanie, jednak wiedza na jego temat wciąż nie jest powszechna.

18,4 proc. respondentów deklaruje, że nie słyszało o możliwości laserowej korekcji wzroku. Problem z dostępem do informacji jest szczególnie widoczny wśród mężczyzn – 25,4 proc. z nich nie zna tej metody, podczas gdy wśród kobiet odsetek ten wynosi 14,1 proc.

Dla osób, które znają tę możliwość, główną barierą pozostaje obawa przed bólem i powikłaniami – wskazuje ją 19 proc. badanych. Kolejnym ograniczeniem są kwestie finansowe, na które wskazuje 12,6 proc. respondentów.

Warto jednak pamiętać, że możliwość wykonania zabiegu zawsze zależy od indywidualnej kwalifikacji medycznej. Jak podkreśla w raporcie dr n. med. Anna Jurska-Jaśko, przed podjęciem decyzji konieczna jest szczegółowa diagnostyka, obejmująca między innymi ocenę stabilności wady oraz parametrów rogówki.

Wzrok potrzebuje większej uwagi

Raport nie daje podstaw do stwierdzenia, że każdy Polak obiektywnie traci wzrok w takim samym tempie. Pokazuje jednak coś równie istotnego: problemy z widzeniem są bardzo powszechnie odczuwane, dotyczą również młodych osób i mają wpływ na znacznie więcej obszarów życia niż tylko konieczność noszenia okularów.

Pogorszenie widzenia może oznaczać większy dyskomfort podczas pracy, trudności w prowadzeniu samochodu, ograniczenia w sporcie, dodatkowe wydatki, a nawet wpływać na samoocenę i relacje z innymi.

Jednocześnie znacząca część społeczeństwa wciąż zbyt rzadko kontroluje wzrok. Wnioski z badania są więc przede wszystkim sygnałem, że profilaktyka okulistyczna powinna stać się stałym elementem dbania o zdrowie – niezależnie od wieku.

Źródło danych: raport „Czy Polacy widzą coraz gorzej? Raport 2026 o kondycji wzroku”, Centrum Okulistyczne BLIKPOL. Badanie przeprowadzono metodą CAWI na próbie 1055 respondentów w I i II kwartale 2026 r.

[Pełny raport BLIKPOL – „Czy Polacy widzą coraz gorzej?”](#)

CIEKAWOSTKI

Początek roku szkolnego

różni się diametralnie w zależności od kraju, a tradycje z nim związane wykraczają daleko poza znany nam oficjalny apel i galowy strój. Choć w Polsce symbolem pierwszego dzwonka jest 1 września, globalnie edukacja startuje w zupełnie innych terminach i opiera się na unikalnych rytuałach.

Zródło: szkolapogodzinach.pl, szkolakamionka.pl, misjaszkola.pl

Historyczne ciekawostki z Polski

Dlaczego akurat wrzesień?: W dawnej Polsce i Europie termin rozpoczęcia nauki powiązany był z kalendarzem rolniczym. Dzieci musiały najpierw pomóc rodzicom przy letnich zbiorach i żniwach, dlatego szkoła mogła ruszyć dopiero po ich zakończeniu.

Przesunięcia w kalendarzu: Jeśli 1 września wypada w piątek, sobotę lub niedzielę, oficjalne rozpoczęcie roku szkolnego w Polsce zostaje przesunięte na najbliższy poniedziałek, co daje uczniom kilka dodatkowych dni wolnego.

Zwyczaje na początek roku szkolnego – 7 krajów

Podobnie jak w Polsce, w pierwszych dniach września rok szkolny rozpoczyna się w Ameryce, Anglii, Grecji, Belgii, na Łotwie i we Francji. Szwedzi, Duńczycy i mieszkańcy niektórych landów niemieckich skończyli wakacje już w sierpniu. Hiszpanie, Włosi i Portugalczycy pierwszy dzwonek usłyszą dopiero w drugiej połowie września.

Stany Zjednoczone

W Stanach Zjednoczonych pierwszy dzień szkoły jest ważnym wydarzeniem. Organizowane są tak zwane *orientation days* lub *open days*, podczas których dzieci i rodzice mogą poznać wychowawcę i zasady panujących w klasie. Również dzieci mogą zapoznać się ze sobą i miejscem nauki. Tradycją związaną z tymi dniami jest to, że dzieci przygotowują również prezenty dla swoich nauczycieli. Rok szkolny w Stanach Zjednoczonych trwa około 9 miesięcy (od września do połowy czerwca) Dzień szkolny zaczyna się między 8 a 8.30. Lekcja trwa od 50 do 55 minut, a tydzień szkolny 5 dni.

Niemcy, Austria, Szwajcaria

By nieco umilić rozpoczęcie nauki w szkole, w krajach niemieckojęzycznych dzieci dostają z tej okazji tzw. Schultüte, w niektórych regionach zwaną również Zuckertüte. To duży, bo o długości około 70 cm, rożek wypchany wszelkiego rodzaju słodyczami i przyborami szkolnymi. Niektóre dzieci mogą znaleźć w niej także drobne zabawki i inne upominki – wszystko zależy od pomysłowości rodziców. W sklepach są dostępne już gotowe rożki, ale nie brakuje takich, którzy wolą wykonać go własnoręcznie. W Internecie jest wiele tutoriali z

propozycjami papierowych, dzierganych czy nawet jadalnych tytek. Zdarza się, że dzieci same sobie robią taki rożek jeszcze w przedszkolu. Tradycją jest także zdjęcie z rożkiem i tornistrem.

Rosja

W Rosji nowy rok szkolny rozpoczyna się, podobnie jak w Polsce, 1 września. Jest obchodzony jako Dzień Wiedzy. W tym dniu uczniowie przynoszą swoim nauczycielom kwiaty, a pierwszoklasiści mogą być pewni, że będą noszeni na plecach przez starszych kolegów. Towarzyszy temu mnóstwo hałasu, ponieważ do tradycji należy także dzwonienie dzwonekami.

Anglia

We wrześniu po raz pierwszy mury szkolne przekroczą angielskie pięciolatkowie i pozostaną w nich do szesnastego roku życia. Rok szkolny trwa w Wielkiej Brytanii 39 tygodni i jest podzielony na trzy trymestry (jesienny, zimowy i letni). Po ukończeniu każdego trymestru dzieci mają tygodniową przerwę, natomiast wakacje letnie trwają sześć tygodni.

Francja

Od września do czerwca chodzą do szkoły także dzieci francuskie – z tym, że aż sześć razy w tygodniu. Poza niedzielą mają tylko wolne popołudnia w środy i w soboty. Każdy tydzień nauki składa się z 26 lekcji, każda po 60 minut w szkole podstawowej i 25–30 lekcji po 55 minut w szkole średniej. Najdłuższe letnie wakacje trwają, tak jak w Polsce, dwa miesiące. W roku szkolnym Francuzi mają pięć krótszych ferii: 10 dni pod koniec października, 2 tygodnie przerwy świątecznej, 2 tygodnie na przełomie lutego i marca i 2 tygodnie z okazji Świąt Wielkanocnych.

Indie

W Indiach pierwszy dzień szkoły zwany jest Dniem Przyjęcia lub Praveshanotsavam. Uczniowie są obsypywani prezentami. Dostają nowe plecaki, balony, cukierki i książki. Rozpoczęcie roku szkolnego przypada późną wiosną – wtedy rozpoczyna się w Indiach pora monsunowa, czyli deszczowa. Dlatego oprócz tradycyjnej wyprawki dzieci dostają również kolorowe parasole.

Japonia

Japońscy uczniowie we wrześniu wracają po wakacjach na drugą część roku szkolnego, która potrwa do końca grudnia. Rok szkolny kończy się po trzecim okresie, w połowie marca. Wtedy uczniowie mają dwutygodniowe ferie. Tradycją w Japonii jest robienie zdjęć przy wejściu do szkoły oraz organizowanie uroczystej akademii w szkolnej sali gimnastycznej. Podczas ceremonii zwanej nyugakushiki witani są nowi uczniowie i ich rodzice. Dzieci noszą specjalne mundurki szkolne (Gukuran dla chłopców i Sailorfuku dla dziewczynek). W pierwszym dniu szkoły także rodzice są odświętnie ubrani. Wszystkie mamy obowiązkowo pojawiają się w tradycyjnych kimonach.

Naukę rozpoczynają także dzieci objęte projektem „Misja szkoła”. Misjonarze prowadzą szkoły dla najbiedniejszych dzieci m.in. na Madagaskarze, w Indiach, Nepalu, Bangladeszu. W ramach akcji można „adoptować” dziecko i zapewnić mu rok nauki w jednej ze szkół. Dla nas jest to koszt stosunkowo niewielki, a dla nich po prostu szansa na godne życie.

RÓŻNORODNOŚĆ DAT ROZPOCZĘCIA ROKU SZKOLNEGO NA ŚWIECIE

Każdy kraj ma swoje własne tradycje i kulturowe uwarunkowania, które wpływają na datę rozpoczęcia roku szkolnego. Rytuały, ceremonie i tradycje związane z powrotem do szkół różnią się znacząco w zależności od regionu, tworząc fascynujący kalejdoskop kulturowy na mapie edukacji. Oto kilka przykładów z różnych zakątków świata:

Azja:

Japonia: W Japonii rok szkolny rozpoczyna się 7 lub 8 kwietnia, zazwyczaj z uroczystą ceremonią wejścia pierwszoklasistów.

Korea Południowa: 1 marca to data rozpoczęcia roku szkolnego, a ta data ma swoje korzenie w historycznych wydarzeniach.

Indonezja: Tutaj uczniowie wracają do szkół w środku lipca, po długich wakacjach.

Bliski Wschód:

Arabia Saudyjska: Rok szkolny rozpoczyna się tu pod koniec sierpnia, przygotowując uczniów na nowy rok nauki.

Iran: Rozpoczęcie roku szkolnego ma miejsce pod koniec września, zgodnie z kalendarzem irańskim.

Izrael: W Izraelu szkoły zaczynają 1 września lub 2 września, jeśli 1 września wypada w szabat.

Azja Południowa:

Indie: W Indiach daty rozpoczęcia roku szkolnego różnią się w zależności od szkół i systemów edukacyjnych, ale przeważnie przypada to na czerwiec.

Pakistan: Szkoły w Pakistanie rozpoczynają rok szkolny pod koniec marca lub na początku kwietnia.

Nepal: W Nepalu uczniowie wracają do szkół 14 lub 15 kwietnia.

Afryka:

Maroko: W Maroku rok szkolny rozpoczyna się we wrześniu, wraz z powrotem do nauki po wakacjach letnich.

Tunezja: W Tunezji szkoły zaczynają 15 lub 16 września, tworząc wyjątkowe ceremonie rozpoczęcia roku.

Europa:

Francja: Francuski rok szkolny rozpoczyna się w pierwszych dwóch tygodniach września. 1 września w regionie metropolitalnym, a pierwszy poniedziałek września, jeśli 1 września wypada w sobotę lub niedzielę.

Niemcy: W Niemczech rok szkolny zaczyna się w różnych terminach w zależności od kraju związkowego, ale przeważnie jest to we wrześniu.

Wielka Brytania: W Anglii i Walii, szkoły rozpoczynają nowy rok w pierwszym dniu września, ale w Szkocji daty mogą być różne.

Ameryka Północna:

Kanada: W Kanadzie daty rozpoczęcia roku szkolnego różnią się w zależności od prowincji, ale zazwyczaj przypada to na początek września.

Stany Zjednoczone: W USA rozpoczęcie roku szkolnego ma różne daty w zależności od stanu i dystryktu szkolnego, ale zazwyczaj to jest początek września.

Australia i Oceania:

Australia: W Australii rok szkolny zaczyna się w styczniu lub lutym, co jest związane z australijskim klimatem.

Nowa Zelandia: W Nowej Zelandii rok szkolny zaczyna się w styczniu lub lutym, również z uwagi na klimat.

Różnorodność dat rozpoczęcia roku szkolnego na całym świecie to fascynujący przykład, jak kultura, kalendarz i uwarunkowania społeczne wpływają na życie edukacyjne. Każda z tych tradycji ma swoje unikalne elementy i znaczenie, tworząc bogactwo różnorodności w globalnym systemie edukacyjnym.

NAJBARDZIEJ ZASKAKUJĄCE TRADYCJE NA ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO NA ŚWIECIE

DLACZEGO ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO WYGLĄDA TAK RÓŻNIE NA ŚWIECIE?

Rozpoczęcie roku szkolnego kojarzy się zwykle z nowymi zeszytami, lekkim stresem i przemówieniem dyrektora. Tymczasem na świecie ten sam moment bywa przeżywany jak święto plonów, rodzinny rytuał przejścia, pełnoprawny festiwal, a nawet... militarna parada.

Tradycje na rozpoczęcie roku szkolnego potrafią **zaskoczyć skalą, symboliką i emocjami**, jakie skupiają się w jednym poranku.

W jednych krajach kładzie się nacisk na dyscyplinę i hierarchię, w innych – na radość, wspólnotę i kreatywność. Gdzieś tam początki szkoły przypominają inicjację w dorosłość, w innych – kolorowy rodzinny piknik. To, jak świętuje się pierwszy dzwonek, bardzo dużo mówi o **kulturze, wartościach i podejściu do dzieci** w danym społeczeństwie.

Poniżej znajduje się przegląd najbardziej zaskakujących tradycji na rozpoczęcie roku szkolnego na świecie – od wielkich stożków pełnych słodczy w Niemczech, przez kwiatowe fale w Rosji i Gruzji, po szkolne sadu w Japonii i błotne rytuały w Afryce. Każdy zwyczaj to nie tylko ciekawostka, ale też gotowy materiał do lekcji o kulturze, inspiracja dla rodziców i nauczycieli oraz punkt wyjścia do rozmowy o tym, czym tak naprawdę jest szkoła.

STOŻKI SZCZĘŚCIA: SŁYNNE „SCHULTÜTEN” W NIEMCZECH I KRAJACH SĄSIEDNICH

NIEMCY – GDY PIERWSZY DZIEŃ SZKOŁY PACHNIE CUKIERKAMI

W Niemczech rozpoczęcie roku szkolnego, zwłaszcza dla pierwszoklasistów, to osobny rytuał. „**Schultüte**”, nazywana też „Zuckertüte”, to *duży kartonowy stożek* wypełniony słodkimi, małymi zabawkami, przyborami szkolnymi i drobnymi upominkami. Dziecko niesie go dumnie do szkoły w dniu rozpoczęcia, ale **nie może go otworzyć przed oficjalnym zakończeniem uroczystości** – to część napięcia i radości.

Rodzice często przygotowują Schultüte własnoręcznie, dekorując ją motywami z ulubionych bajek, zwierząt czy zainteresowań dziecka. W wielu rodzinach to **ważniejszy symbol niż sam tornister**. Bywa, że do środka trafiają nie tylko słodkie, ale też:

kolorowe ołówki, kredki i mazaki,
naklejki z imieniem ucznia,

małe książeczki, breloczki, notesy,
szczęśliwe talizmany – np. miniatura maskotki.

Szkoły organizują wtedy uroczyste przyjęcie dla pierwszoklasistów. Często uczestniczą w nim nie tylko rodzice, ale też dziadkowie i chrzestni. Po części oficjalnej dzieci pozuja do zdjęć z ogromnymi stożkami – to klasyczne rodzinne fotografie, które po latach wracają przy okazji matury czy studiów.

JAK POWSTAŁ ZWYCZAJ CUKROWYCH STOŻKÓW?

Historia Schultüte sięga **XIX wieku**. Pierwsze wzmianki pochodzą z Saksonii i Turyngii. Stożki miały symbolizować, że „życie w szkole jest słodsze”, niż dzieci się spodziewają. W początkach ich przygotowaniem zajmowały się głównie cukiernie – były to raczej mniejsze rożki z cukierkami. Z czasem rodzice zaczęli wykonywać je samodzielnie, a ich rozmiary i zawartość zaczęły rosnąć.

Dziś w niemieckich sklepach papierniczych i supermarketach przed rozpoczęciem roku szkolnego pojawiają się **całe aleje gotowych stożków**. Można kupić wersje podstawowe, ale też premium – usztywniane, z brokatem, z efektami 3D, a nawet z postaciami z najnowszych filmów animowanych. Mimo tej komercjalizacji, wiele rodzin nadal trzyma się zasady, że ważniejsza jest *symbolika i wspólny rytuał* niż cena.

SCHULTÜTE POZA NIEMCAMI – GDZIE JESZCZE RZĄDZĄ STOŻKI?

Zwyczaj został przejęty przez część krajów sąsiednich, szczególnie regiony, w których silne są wpływy niemieckie. W różnych wariantach można go spotkać m.in. w:

Austria – bardzo podobna forma; stożki są często nieco mniejsze, ale także wypełnione słodyczami i drobiazgami.

Szwajcaria niemieckojęzyczna – tradycja funkcjonuje w wielu kantonach, choć lokalne szkoły różnie podchodzą do jej skali.

Czechy i Słowacja – w niektórych regionach rodzice inspirowują się niemieckim zwyczajem, przygotowując własne wersje rożków; częściej jednak jest to moda miejskich rodzin niż ogólnonarodowy rytuał.

Polska, zwłaszcza na Śląsku i w regionach przygranicznych – można spotkać „*rogi obfitości*” nawiązujące do Schultüte, choć nie jest to jeszcze powszechny zwyczaj. Ciekawie wygląda to z perspektywy polskich nauczycieli pracujących w Niemczech. Wielu z nich zwraca uwagę, że **dzieci autentycznie czekają na ten dzień** – nie tylko z powodu prezentów, ale też poczucia, że są w centrum rodzinnej uwagi. Rytuał Schultüte można bez większych kosztów zaadaptować w polskich szkołach, np. w formie mniejszych, symbolicznych stożków przygotowywanych przez rodziców lub samorząd szkolny.

JAK INSPIROWAĆ SIĘ SCHULTÜTE W INNYCH KRAJACH I SZKOŁACH?

Nauczyciele i rodzice, którzy chcą dodać trochę magii do pierwszego dnia szkoły, mogą skorzystać z kilku prostych pomysłów inspirowanych niemiecką tradycją:

Mini-stożki klasowe – zamiast jednego dużego na dziecko, klasa może otrzymać kilka wspólnych stożków z drobnymi nagrodami za udział w grach integracyjnych.

Stożek bez słodyczy – w roli zawartości mogą wystąpić kolorowe karteczki z „talentami” i „supermocami” uczniów, zadania na dobry początek, inspirujące cytaty, zakładki do książek.

Warsztaty rodzinne – tydzień przed pierwszym dzwonkiem świetlica lub lokalna biblioteka mogą zorganizować wspólne robienie stożków; to dobry pretekst do rozmowy o emocjach związanych z początkiem szkoły.

Niemiecka tradycja pokazuje, że **symboliczny upominek potrafi zmienić ton całego wydarzenia** – z obowiązku w święto przejścia. Właśnie dlatego Schultüte tak mocno zapisała się w kulturze szkolnej, a dzieci pamiętają ją nawet po wielu latach.

KWIATY, MUNDURKI I PATOS: WSCHODNIOEUROPEJSKIE ŚWIĘTO PIERWSZEGO DZWONKA

ROSJA I KRAJE POSTSOWIECKIE – „DZIEŃ WIEDZY” JAK WIELKA AKADEMIA

W Rosji, a także w wielu krajach byłego Związku Radzieckiego (m.in. na Ukrainie, w Białorusi, Kazachstanie, Gruzji) **1 września** to *Dzień Wiedzy*. Ten dzień to znacznie więcej niż zwykle rozpoczęcie roku: to niemal **państwowe święto edukacji**. Szkoły przygotowują rozbudowane akademie, uczniowie przychodzą w odświętnych strojach, a rodzice i dziadkowie często biorą wolne z pracy, aby uczestniczyć w uroczystościach. Najbardziej charakterystyczne elementy tej tradycji to:

ogromne bukiety kwiatów – każdy uczeń przynosi je dla nauczycieli; czasem w klasie robi się z nich prawdziwie „kwiatowe morze”,

biało-czarne stroje dziewcząt – nawiązujące do dawnego radzieckiego mundurka, z białymi fartuszkami i kokardami,

garnitury i białe koszule chłopców – podkreślające oficjalny charakter wydarzenia,

wyprowadzenie pierwszaków – starszy uczeń (często maturzysta) niesie na ramionach najmłodszą uczennicę, która dzwoni małym dzwoneczkiem, symbolicznie ogłaszając początek roku.

Uroczystość często odbywa się na dziedzińcu szkoły. Po przemówieniach dyrekcji, odśpiewaniu hymnu i programie artystycznym uczniowie z klas starszych odprowadzają pierwszaków do ich sal, gdzie mają krótką, uroczystą lekcję zapoznawczą. Dopiero następnego dnia rusza normalny plan zajęć.

KWIATY JAKO SYMBOL SZACUNKU I ZOBOWIĄZANIA

W krajach wschodnioeuropejskich **kwiaty na rozpoczęcie roku szkolnego** mają znaczenie głębsze niż tylko uprzejmy gest. To przede wszystkim wyraz:

szacunku do zawodu nauczyciela, który historycznie miał wysoką rangę społeczną, wdzięczności za opiekę i trud włożony w wychowywanie dzieci,

symbolicznego wejścia w świat dorosłych – przekazanie kwiatów osobie dorosłej, która „przejmuje” dziecko na część dnia.

W ostatnich latach w niektórych miastach pojawiły się inicjatywy, by zamiast wielu pojedynczych bukietów dla każdego nauczyciela, zbierać wspólną sumę na cele charytatywne lub potrzebny sprzęt dla szkoły. Część rodziców decyduje się też na **symboliczne, małe bukiety**, aby ograniczyć marnowanie kwiatów.

GRUZIŃSKIE PRZEPLATANIE TRADYCJI Z NOWOCZESNOŚCIĄ

W Gruzji Dzień Wiedzy ma podobny charakter jak w Rosji, ale z lokalnym kolorytem. W wielu szkołach oprócz kwiatów i przemówień można zobaczyć:

tradycyjne stroje ludowe – zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, gdzie dzieci występują w tańcu narodowym,

błogosławieństwo duchownego – w części szkół pojawia się kapłan, który odmawia krótką modlitwę lub poświęca budynek,

rodzinne pikniki po uroczystości – część rodzin spotyka się później wspólnie, traktując dzień jak małe święto rodzinne.

W miastach tradycyjne mundurki coraz częściej mieszają się z nowoczesną modą, ale **sam patos rozpoczęcia roku pozostaje**. W porównaniu z bardziej „luźnym” podejściem w Europie Zachodniej, w Gruzji i wielu innych krajach postsowieckich wejście w rok szkolny wciąż ma coś z ceremoniału państwowego.

JAK WYKORZYSTAĆ WSCHODNIOEUROPEJSKIE TRADYCJE W PRAKTYCE SZKOLNEJ?

Nawet jeśli w danym kraju nie ma zwyczaju przynoszenia kwiatów czy noszenia mundurków, z tradycji wschodnioeuropejskich można wyciągnąć kilka inspiracji:

symboliczny gest szacunku dla nauczycieli – np. wspólny plakat z podziękowaniami od uczniów pierwszych klas, zamiast indywidualnych prezentów.

łączony pochod pierwszaków i maturzystów – starsi symbolicznie „przyjmują” najmłodszych, np. przekazując im klasowy znak, maskotkę czy klucz do szkoły.

krótka lekcja ceremonialna – pierwsze zajęcia po uroczystości mogą być poświęcone wyłącznie poznaniu się, omówieniu zasad i wspólnemu stworzeniu „kontraktu klasowego”. Dla wielu uczniów pierwsze skojarzenia ze szkołą zostają w pamięci na całe życie.

Wschodnioeuropejskie tradycje pokazują, że **silny, pozytywny rytuał wejścia** może mocno wzmocnić poczucie wspólnoty i ważności edukacji.

AZJATYCKIE CEREMONIE: DYSCYPLINA, HARMONIA I RODZINNE RYTUAŁY

JAPONIA – WEJŚCIE DO SZKOŁY JAK WEJŚCIE DO NOWEJ WSPÓLNOTY

W Japonii rok szkolny rozpoczyna się zazwyczaj **na początku kwietnia**, kiedy kwitną wiśnie. Pierwszy dzień szkoły ma charakter bardzo dopracowanej uroczystości. Dzieci – szczególnie te, które zaczynają szkołę podstawową – przychodzą w odświętnych strojach lub nowych mundurkach, z charakterystycznymi plecakami *randoseru*.

Najważniejsza część to **ceremonia przyjęcia nowych uczniów** – „*nyūgakushiki*”.

Odbywa się zwykle w sali gimnastycznej lub auli. Uczestniczą w niej:

nowi uczniowie,

ich rodzice lub opiekunowie,

nauczyciele, dyrekcja,

przedstawiciele starszych klas.

Przemówienia są stosunkowo krótkie, ale bardzo uroczyste. Pojawia się element **wspólnego ślubowania** – uczniowie deklarują, że będą się starać, dbać o szkołę i kolegów. Często starsi uczniowie przygotowują dla pierwszaków piosenkę, recytację lub krótką scenkę. Dzięki temu nowi członkowie społeczności od początku czują, że są *otoczeni życzliwością i wsparciem*.

RANDOSERU I PRZYBORY – MATERIALNE SYMBOLE NOWEGO ETAPU

Szczególnym elementem japońskiego początku szkoły jest **plecak randoseru**. To sztywny, skórzany tornister, który dziecko zwykle otrzymuje na wiele lat nauki w szkole podstawowej. Kupno randoseru to często większe wydarzenie rodzinne; niektórzy dziadkowie z dumą finansują go wnukowi jako prezent na start edukacji.

Wokół rozpoczęcia roku szkolnego w Japonii narosło kilka charakterystycznych zwyczajów:

RODZINNE ZDJĘCIA POD BRAMĄ SZKOŁY I SAKURA W TLE

Dla wielu japońskich rodzin pierwsze wejście dziecka do szkoły jest niemal jak mała sesja fotograficzna. Rodzice – często w garniturach i eleganckich kostiumach – przyprowadzają dziecko dużo wcześniej, by:

zrobić zdjęcia pod tablicą z nazwą szkoły,

uwiecznić moment, gdy pierwszaczek po raz pierwszy przechodzi przez bramę,

sfotografować całą rodzinę na tle kwitnących wiśni.

Wokół szkół łatwo zauważyć zawodowych fotografów oferujących szybkie zdjęcia pamiątkowe. W wielu domach fotografia z *nyūgakushiki* trafia do ramki i stoi przez lata obok rodzinnych portretów. To jasny sygnał, że **szkoła staje się jednym z głównych „bohaterów” życia dziecka.**

CO Z JAPOŃSKICH ZWYCZAJÓW MOŻE DZIAŁAĆ W INNYCH SZKOŁACH?

Z japońskich tradycji da się wyłuskać kilka prostych praktyk, które dobrze sprawdzają się także w mniej formalnych systemach:

krótkie ślubowanie klasowe – uczniowie wspólnie formułują 3–5 zasad, które przeczytają na głos na pierwszej godzinie wychowawczej i podpiszą, tworząc „kontrakt klasy”.

przygotowanie przez starszych uczniów programu powitalnego – zamiast przemów nauczycieli, to młodzież pokazuje nowym, jak żyje szkoła: piosenka, krótki film, quiz o szkolnych zwyczajach.

symboliczny przedmiot na całe etapy nauki – nie musi to być drogi plecak; może to być identyfikator, zakładka do książki, naszywka czy przypinka z logo szkoły, wręczana każdemu pierwszaczekowi.

KOREA POŁUDNIOWA I CHINY – PRESJA, PREZENTY I „PIERWSZA LINIJKA”

W Korei Południowej i Chinach rozpoczęcie roku szkolnego również ma silny wymiar symboliczny, ale bardziej niż w Japonii widać tam **akcent na wyniki i pracowitość.**

Rodzice często kupują dzieciom specjalne zestawy przyborów – nowe piórniki, długopisy, pędzelki do kaligrafii – z nadzieją na „dobry start”.

W części chińskich szkół organizuje się rytuał pisania **pierwszej linii znaków.**

Nauczyciel może nanieść na czoło ucznia znak „知” (*wiedza*) lub „人” (*człowiek*), często czerwonym tuszem. Ma to podkreślić moment przejścia od zabawy do nauki i pokazać, że dziecko wchodzi w świat liter, książek i odpowiedzialności.

W Korei spotyka się z kolei zwyczaj wręczania dzieciom **kartek z życzeniami i**

drobnych talizmanów – breloków, naklejek, figurek symbolizujących szczęście na egzaminach. Niektórzy rodzice zostawiają dziecku liścik w piórniku, który znajduje ono dopiero w szkole, co łagodzi stres pierwszego dnia.

JAK OSWOIĆ PRESJĘ – AZJATYCKIE RYTUAŁY W ŁAGODNIEJSZEJ WERSJI

Systemy edukacji w Azji Wschodniej bywają bardzo wymagające, jednak niektóre ich rytuały można zaadaptować, jednocześnie nie kopiując nadmiernej presji:

symboliczne „pierwsze słowo” – młodsze dzieci mogą zapisać lub narysować na dużym arkuszu jedno słowo, z którym kojarzy im się szkoła (np. „przyjaźń”, „odwaga”, „ciekawość”). Arkusz staje się częścią wystroju klasy.

liściki wsparcia od rodziców – wychowawca może poprosić opiekunów, by dyskretnie przygotowali krótką wiadomość dla dziecka, czytaną na pierwszej lub drugiej przerwie.

talía „talizmanów” klasowych – zamiast figurek, klasa tworzy zestaw kart z hasłami („pomagam innym”, „próbuję jeszcze raz”, „pytam, gdy nie rozumiem”), z których każdy losuje jedną na dany tydzień.

AFRYKAŃSKIE POCZĄTKI ROKU SZKOLNEGO: MIĘDZY CODZIENNYM TRUDEM A ŚWIĘTOWANIEM

GHANA, KENIA, NIGERIA – MUNDURKI, ŚPIEW I WSPÓLNE MODLITWY

W wielu krajach Afryki Subsaharyjskiej **mundurek jest podstawowym symbolem ucznia**. W Ghanie, Kenii czy Nigerii rozpoczęcie roku szkolnego ma formę jednej wielkiej ceremonii jak w Rosji czy Japonii, a częściej przybiera postać **mieszanki codzienności z elementami święta**.

Najczęściej spotykane elementy to:

apel z podniesieniem flagi i odśpiewaniem hymnu państwowego,

pieśni religijne lub modlitwa – w zależności od profilu szkoły,

przemówienie dyrektora, często połączone z przypomnieniem zasad, regulaminu i celów na nowy rok.

W części szkół pojawiają się krótkie pokazy artystyczne. Uczniowie tańczą do lokalnej muzyki, recytują wiersze w językach narodowych i lokalnych, a czasem prezentują krótkie scenki o tematyce edukacyjnej: o znaczeniu nauki, punktualności, szacunku do nauczycieli.

DROGA DO SZKOŁY JAKO CZĘŚĆ RYTUAŁU

W wielu regionach uczniowie codziennie pokonują pieszo znaczną odległość. **Pierwsza droga do szkoły w nowym roku** ma więc wymiar rytualny: czasem rodzice idą z dziećmi kawałek, by „odprowadzić” je w przyszłość, innym razem dzieci umawiają się w grupy z sąsiadami i tworzą małe pochody.

Zdarza się, że nauczyciele zorganizują pierwszego dnia **wspólny marsz przez okolicę**, by zebrać uczniów z rozrzuconych wiosek i symbolicznie wprowadzić ich do szkolnej społeczności. Utrwała to przekonanie, że szkoła jest *centrum* życia lokalnej społeczności, miejscem spotkania różnych dróg.

JAK PRZENIEŚĆ AFRYKAŃSKIE INSPIRACJE NA INNE KONTYNENTY?

Nawet jeśli odległości do szkoły są niewielkie, element „wspólnej drogi” można w ciekawy sposób wykorzystać:

klasowy spacer inauguracyjny – krótka przechadzka po okolicy z zadaniem „poznaj swoje miejsce”: uczniowie zaznaczają ważne punkty (biblioteka, park, dom kultury), które będą im towarzyszyć w ciągu roku.

piosenka klasowa lub szkolna – prosta, wspólnie wybrana lub napisana piosenka, której fragment odśpiewuje się na początku roku i przy ważnych wydarzeniach.

włączenie społeczności lokalnej – zaproszenie przedstawiciela rady osiedla, lokalnego artysty czy sportowca, który opowie, jak nauka wpłynęła na jego życie.

AMERYKI: OD KOLOROWYCH PARAD PO SPOKOJNE „BACK TO SCHOOL”

MEKSYK I AMERYKA ŁACIŃSKA – HYMN, PARADA I BIAŁO-GRANATOWE MUNDURKI

W Meksyku, a także w wielu innych państwach Ameryki Łacińskiej, rozpoczęcie roku szkolnego silnie łączy się z **patriotycznymi rytuałami**.

Uczniowie w mundurkach – często biało-granatowych – ustawiają się na dziedzińcu lub boisku w równych szeregach.

Ceremonia zazwyczaj obejmuje:

wniesienie flagi i odśpiewanie hymnu,

krótką przemowę dyrekcji i przedstawiciela władz lokalnych,

często – program artystyczny o tematyce narodowej lub lokalnej historii.

W niektórych miasteczkach szkoła bierze udział w **paradzie ulicznej**, zwłaszcza jeśli początek roku pokrywa się z innymi świętami. Dzieci niosą transparenty, gra szkolna orkiestra, a mieszkańcy obserwują pochód z chodników.

STANY ZJEDNOCZONE I KANADA – LUZ, ALE Z WŁASNYMI RYTUAŁAMI

W Ameryce Północnej rozpoczęcie roku szkolnego rzadziej ma formę jednej, obowiązkowej ceremonii dla wszystkich. Mimo to **„back to school”** tworzy **rozpoznawalny zestaw zwyczajów**:

zdjęcie z kartką „First day of...” – rodzice fotografują dzieci przed domem lub szkołą z kartonową tabliczką z klasą i datą.

dni otwarte i spotkania „meet the teacher” – jeszcze przed pierwszą lekcją uczniowie i rodzice przychodzą poznać nauczyciela, obejrzeć klasę, zostawić przybory.

ozdabianie szafek i sal – uczniowie dekorują swoje szafki zdjęciami, magnesami i plakatami, a nauczyciele tworzą tablice z imionami wszystkich dzieci.

W wielu szkołach praktykuje się **„spacer po szkole”** dla pierwszaków – starsi uczniowie oprowadzają ich po najważniejszych miejscach: bibliotece, stołówce, boisku, sekretariacie. To prosta, ale skuteczna metoda na oswojenie budynku, który dla dziecka początkowo bywa przytłaczający.

CO MOŻNA PODKRAŚĆ Z AMERYKAŃSKIEGO „BACK TO SCHOOL”?

Amerykański luz idzie w parze z dbałością o integrację. Kilka elementów szczególnie łatwo wprowadzić w innych realiach:

„kącik pierwszego dnia” – przygotowane miejsce z tabliczką („Pierwszy dzień w 1A”), gdzie uczniowie mogą zrobić sobie zdjęcie telefonem rodzica; szkoła nie musi organizować profesjonalnej sesji.

mapa szkoły jako gra – zamiast suchego oprowadzania, uczniowie dostają mapkę z punktami do odnalezienia (np. „znajdź bibliotekę i zapisz imię pani bibliotekarki”).

tablica „Poznajmy się” – każdy uczeń wypełnia małą kartkę: imię, ulubione zajęcie, jedno marzenie; kartki tworzą mozaikę na ścianie.

OCEANIA I WYSPY PACYFIKU: SZKOŁA JAKO PRZEDŁUŻENIE WSPÓLNOTY

NOWA ZELANDIA – POWITANIE W DUCHU MĀORI

W części szkół Nowej Zelandii – szczególnie tych silnie związanych z kulturą Māori – rozpoczęcie roku szkolnego przyjmuje formę **powitalnego rytuału „pōwhiri”**. Choć format bywa uproszczony, zachowuje kluczowe elementy: pieśni powitalne,

przemowy starszyny szkolnej (dyrekcja, doświadczeni nauczyciele), często symboliczny gest zbliżenia – *hongi*, czyli dotknięcie się nosami (w szkołach bywa zastępowany skłonem lub uściskiem dłoni).

Nowi uczniowie i nauczyciele są przedstawiani wspólnocie i od razu traktowani jak jej część. Przekaz jest prosty: **od dziś jesteś „nasz” – mamy wobec ciebie zobowiązania, a ty wobec nas.**

WYSPY PACYFIKU – TAŃCE, WIEŃCE I WSPÓLNE GOTOWANIE

Na wyspach takich jak Samoa, Tonga czy Fidżi szkoła jest mocno spleciona z życiem wsi czy osady. Początek roku bywa łączony z **lokalnym świętem wspólnoty**. Na placu przed szkołą odbywają się:

pokazy tańców tradycyjnych,

wręczenie dzieciom kwiatowych wieńców lub naszyjników,

wspólny posiłek przygotowany przez rodziców i krewnych.

Uczniowie od pierwszego dnia widzą, że ich edukacja nie jest prywatną sprawą rodziny, ale przedsięwzięciem całej wspólnoty. Sukces dziecka to powód do dumy dla wszystkich, a porażka – wyzwanie, z którym mierzą się razem.

JAK WZMACNIAĆ WSPÓLNOTĘ SZKOLNĄ „PO OCEANICZNEMU”?

Z inspiracji z Oceanii można wybrać kilka prostych gestów, które budują poczucie przynależności bez rozbudowanych ceremoniałów:

krag powitalny – cała klasa (lub szkoła) staje w kręgu; każdy przedstawia się jednym zdaniem i dodaje krótkie hasło, które go opisuje („lubię rysować”, „kocham piłkę nożną”).

symboliczne wieńce i opaski – tania wersja: papierowe opaski na głowę czy nadgarstek wręczone nowym uczniom przez kolegów z klasy.

rodzinny stół w szkole – pierwszego dnia lub w pierwszym tygodniu rodzice przynoszą po jednym, prostym produkcie (owoce, ciastka), a klasa organizuje wspólny poczęstunek.

WSPÓLNY MIANOWNIK: CO ŁĄCZY NAJBARDZIEJ ZASKAKUJĄCE TRADYCJE?

CEREMONIA JAKO „MOST” MIĘDZY DOMEM A SZKOŁĄ

Bez względu na kontynent, widać kilka powtarzających się motywów. Tradycje różnią się formą – od stożków ze słodyczami po patriotyczne parady – ale pełnią

podobną funkcję: **tworzą most między światem domu a światem szkoły.**

Pojawiają się w nich:

obecność rodziców, dziadków lub lokalnej społeczności,

symboliczne przedmioty (plecak, kwiaty, mundurek, wieniec),

prosty, powtarzalny rytuał (piosenka, ślubowanie, przejście bramą czy przez dziedziniec).

EMOCJE POD KONTROLĄ – JAK RYTUAŁY POMAGAJĄ OSWOIĆ LĘK

Dla wielu dzieci – i ich rodziców – pierwszy dzień to mieszanka ekscytacji i niepokoju. Niezależnie od kraju, **powtarzalne zwyczaje działają jak kotwica.** Dziecko wie, że najpierw będzie hymn albo piosenka, potem przemówienie, a na końcu wspólne zdjęcie czy poczęstunek. Mniej przestrzeni zostaje na „czarny scenariusz”, bo dzień ma przewidywalny scenariusz.

W niektórych szkołach wprowadza się specjalne, drobne gesty skierowane do najbardziej zestresowanych uczniów:

„**pokoje ciszy**” – małe pomieszczenie lub kącik w bibliotece, gdzie dziecko może na chwilę odpocząć od hałasu, zanim dołączy do ceremonii,

„**pary wsparcia**” – każdy nowy uczeń zostaje połączony ze starszym „opiekunem”, który czeka na niego przy wejściu i razem z nim idzie na uroczystość,

symbol bezpieczeństwa – zawieszka, przypinka lub bransoletka, którą dostają pierwszaki; nauczyciele wiedzą, że dzieci z takim znakiem potrzebują szczególnej uwagi.

W praktyce często wystarcza drobiazg, by przełamać lęk. W jednej z europejskich szkół nauczyciele ustawiają przy wejściu „bramkę powitalną” z balonów; każde dziecko może przejść przez nią spokojnie lub przebiec z okrzykiem. Taki fizyczny gest „przeskoczenia” progu szkoły działa lepiej niż najdłuższa przemowa motywacyjna.

RYTUAŁY PRZEJŚCIA – OD „MAŁEGO DZIECKA” DO „UCZNIA”

W antropologii wiele tradycji związanych z początkiem szkoły określa się jako **rytuały przejścia**. Dziecko symbolicznie opuszcza świat przedszkola czy domu i wchodzi w społeczność uczniów. Ten moment bywa podkreślany na zaskakujące sposoby:

w niektórych szkołach skandynawskich pierwszaki **przechodzą pod uniesionymi rękami starszych uczniów**, tworzących „tunel” na boisku, w części szkół azjatyckich nowi uczniowie **otrzymują szkolny identyfikator** lub chustę w kolorze danej placówki – mogą ją nosić wyłącznie osoby należące do społeczności,

w kilku szkołach w Ameryce Południowej dyrektor **symbolicznie otwiera bramę**, a klasa wchodzi na dziedziniec dopiero po tym geście.

Takie rytuały jasno komunikują: „od dziś masz nowe prawa i obowiązki”. Dzieci szybko łapią ten sens, zwłaszcza gdy towarzyszy mu prosty komentarz dorosłych – zamiast patosu wystarczy zdanie: „Dziś oficjalnie stajesz się uczniem naszej szkoły”.

RZEDMIOTY Z HISTORIA – SZKOLNE SYMBOLE PRZEKAZYWANE Z RĄK DO RĄK

W wielu miejscach świata początek roku wiąże się z **przekazaniem konkretnego przedmiotu**. To może być dzwonek, kronika, klucz do szkoły albo nawet zwykła kreda, ale zyskuje ona dodatkową, wspólnotową wartość.

Najczęściej spotykane przykłady to:

szkolny dzwonek – w niektórych regionach Europy nauczyciel, który odchodzi na emeryturę, przekazuje mały dzwonek młodszemu koledze; tym właśnie dzwonkiem symbolicznie rozpoczyna się rok,

kronika pierwszaków – gruba księga, w której pierwszego dnia uczniowie wpisują swoje imię lub rysują autoportret; kronika wędruje z rocznikiem aż do końca szkoły,

tablica marzeń klasowych – co roku ta sama drewniana czy korkowa tablica, na której kolejne roczniki wieszają swoje cele („nauczyć się pływać”, „przeczytać samodzielnie książkę”, „nie spóźniać się”).

Tego typu przedmioty nadają ciągłość – pierwszaki widzą ślady poprzednich roczników i instynktownie czują, że dołączają do czegoś większego, co trwa dłużej niż jeden wrzesień.

SMAKI I ZAPACHY PIERWSZEGO DNIA

Nie tylko słowa i gesty tworzą tradycje. Często równie ważne są **smaki, zapachy i dźwięki**, które powracają co roku. W części szkół na Filipinach pierwszego dnia podawany jest ten sam, prosty ryżowy deser; w niektórych regionach Europy nauczyciele witają dzieci zapachem świeżo upieczonego ciasta drożdżowego przyniesionego przez rodziców.

Można to przełożyć na dowolne realia, nawet przy bardzo skromnym budżecie:

jedna, powtarzalna „**herbata pierwszego dnia**” czy kubek kompotu, który zawsze czeka na uczniów w stołówce,

„**zapach klasy**” – wkład do kontaktu, zapachowa saszetka w szafce lub naturalne gałązki (np. sosna, lawenda) obecne w sali co roku na rozpoczęcie,

krótka „**playlista powitalna**” – te same dwie–trzy piosenki puszczane w tle, gdy uczniowie wchodzą do budynku.

Po kilku latach takie drobiazgi zaczynają działać jak wehikuł czasu. Absolwent, który przypadkiem usłyszy tę samą piosenkę w radiu, od razu przypomni sobie emocje pierwszych dni szkoły.

SZKOŁA W PRZESTRZENI MIASTA – MIEJSKIE RYTUAŁY EDUKACYJNE

Niektóre tradycje wykraczają poza mury szkoły i **wciągają całe miasto lub wieś**. W małych miejscowościach we Włoszech czy Hiszpanii pierwszego dnia dzieci przechodzą z nauczycielami przez główny plac; lokalne sklepy wieszają kartki „Buon anno scolastico!” albo przygotowują drobne upominki – zakładki do książek, ołówki z logo miasta.

Rosnącą popularność zyskują też miejskie projekty typu:

„ulotka wsparcia dla ucznia” – restauracje, biblioteki czy domy kultury przygotowują krótkie listy z życzeniami powodzenia, rozdawane przy wejściu do szkoły,

„edukacyjne murale startowe” – ściany w pobliżu szkół co kilka lat pokrywa nowy mural tworzony z udziałem uczniów; odsłonięcie odbywa się właśnie na rozpoczęcie roku,

„dzień plecaka w komunikacji” – kampania w transporcie publicznym, w której kierowcy witają dzieci, a w autobusach czy tramwajach pojawiają się krótkie komiksy o szkolnych przygodach.

Tego typu miejskie rytuały wysyłają sygnał: edukacja nie jest tylko prywatną sprawą szkoły i rodziny, ale wspólnym przedsięwzięciem całej społeczności.

TRADYCJE A RÓWNOŚĆ – JAK NIE ZAMIENIĆ ŚWIĘTA W KONKURS NA „LEPSZY START”

Przy wszystkich zaletach uroczystych początków roku pojawia się ważne pytanie: jak **nie pogłębiać różnic między uczniami**? W tradycjach opartych na prezentach, kosztownych strojach czy wystawnych przyjęciach łatwo o sytuację, w której niektóre dzieci od pierwszego dnia czują się „gorsze”.

Dlatego w wielu szkołach wprowadza się proste zasady:

„jeden wspólny upominek” – zamiast indywidualnych prezentów od rodziców, cała klasa dostaje od rady rodziców jeden zestaw: gry planszowe do świetlicy, rośliny do klasy czy komplet piłek na boisko,

„święto bez marek” – jeśli uczniowie nie noszą mundurków, szkoła prosi o rezygnację z drogich, pokazowych stylizacji pierwszego dnia i stawia na jednolite, proste zasady ubioru,

„dekoracje z odzysku” – ozdoby przygotowywane ze starych gazet, kartonów i materiałów przyniesionych przez wszystkich; liczy się pomysł, nie budżet.

W praktyce im bardziej tradycja opiera się na *czasie, uwadze i współdzielonych przeżyciach*, a mniej na pieniądzu, tym łatwiej zachować poczucie, że każdy uczeń startuje z podobnego poziomu.

CYFROWE POCZĄTKI – KIEDY PIERWSZY DZWONEK ROZLEGA SIĘ ONLINE

Rosnąca liczba szkół – zwłaszcza po doświadczeniach pandemii – włącza do swoich obrzędów **elementy cyfrowe**. W niektórych miejscach świata początek roku obejmuje: **krótkie nagranie powitalne dyrektora** dostępne na stronie szkoły lub w mediach społecznościowych, które rodzice odtwarzają dzieciom w domu jeszcze przed pierwszym dniem,

wirtualny spacer po budynku – film lub prezentację 360°, pozwalającą pierwszacom „zwiedzić” korytarze, salę gimnastyczną czy bibliotekę,

tablicę online „Powiedz coś o sobie” – uczniowie wrzucają jedno zdjęcie lub rysunek i krótkie zdanie o sobie na wspólną platformę, do której klasa zagląda w pierwszym tygodniu.

W krajach, gdzie nauka zdalna jest częścią codzienności, **pierwsze logowanie** do szkolnego systemu też bywa rytuałem. Nauczyciel łączy się z uczniami na krótkie, symboliczne spotkanie, nawet jeśli zasadnicze zajęcia odbywają się później stacjonarnie. Dzieci widzą się na ekranie, machają do siebie, poznają imiona – to cyfrowy odpowiednik wejścia do wspólnej klasy.

GŁOS UCZNIÓW – GDY DZIECI SAME TWORZĄ TRADYCJE

Najżywsze zwyczaje często powstają oddolnie. Uczniowie wymyślają hasła, piosenki, swoje mini-obrzędy w ramach istniejącej ramy uroczystości. Zdarza się, że:

samorząd uczniowski przygotowuje **niespodziankę dla pierwszaków** – własnoręcznie robione zakładki, małe mapki „przetrwania” w szkole, list z radami „od starszaków”,

klasy ustalają „**okrzyk startowy**”, którym witają się każdego pierwszego dnia po wakacjach,

uczniowie nagrywają **krótki filmik powitalny** dla kolejnego rocznika – prosty montaż ujęć z życia szkoły, z komentarzami: „Nie bój się, tu też się śmiejemy, a nie tylko odrabiamy zadania”.

Gdy głos młodych osób wybrzmi wyraźnie, uroczystość przestaje być wyłącznie „dla nich” i staje się także „przez nich”. To najlepsza droga, by tradycja nie skostniała w rutynie.

JAK TWORZYĆ NOWE TRADYCJE, NIE GUBIĄC LOKALNEJ TOŻSAMOŚCI

Inspiracje z innych krajów kuszą, ale ślepe kopiowanie obcych zwyczajów rzadko się sprawdza. Szkoły, którym udaje się stworzyć żywe, lubiane rytuały, zazwyczaj przechodzą przez kilka prostych kroków:

Rozpoznanie tego, co już jest silne – może wieś ma własny festyn, miasteczko – orkiestrę strażacką, a dzielnica – aktywne koło seniorów. Początek roku można do tego „doczepić”, zamiast zaczynać od zera.

Włączenie różnych perspektyw – krótkie spotkanie lub ankieta wśród uczniów, nauczycieli i rodziców: co im się podoba w dotychczasowych obchodach, a czego im brakuje.

Testowanie w małej skali – zamiast od razu zmieniać całą akademię, można dodać jeden, nowy element: wspólną piosenkę, krótki spacer, „kącik pierwszego dnia”. Jeśli „zaskoczy”, z roku na rok da się go rozwinąć.

Tradycja to nie zestaw sztywnych scenariuszy, ale **żywy organizm**. Gdy szkoła pozwala jej ewoluować i dopisywać kolejne rozdziały, każdy wrzesień – niezależnie od szerokości geograficznej – staje się nie tylko powrotem do rutyny, lecz także momentem, w którym wspólnota na nowo mówi sobie: „jesteśmy tu razem i zaczynamy coś ważnego”.

ESENCJA TEMATU

Rozpoczęcie roku szkolnego na świecie przybiera bardzo różne formy – od rodzinnych rytuałów przejścia i radosnych festynów po wydarzenia podkreślające dyscyplinę i hierarchię, co odzwierciedla wartości danej kultury.

Niemiecka tradycja „Schultüte” (cukrowego stożka) zamienia pierwszy dzień szkoły w święto, w którym dziecko jest w centrum uwagi, a symboliczny prezent ma osłodzić stres związany z początkiem nauki.

Schultüte wypełnia się nie tylko słodyczami, ale też praktycznymi przyborami szkolnymi i drobnymi talizmanami, co łączy aspekt materialny z emocjonalnym wsparciem dla pierwszoklasisty.

Zwyczaj cukrowych stożków ma XIX-wieczne korzenie i mimo komercjalizacji (gotowe, „premium” stożki w sklepach) w wielu rodzinach wciąż liczy się przede wszystkim własnoręczne wykonanie i symbolika, a nie koszt upominku.

Tradycja Schultüte przekroczyła granice Niemiec i w różnym stopniu funkcjonuje m.in. w Austrii, Szwajcarii niemieckojęzycznej, Czechach, na Słowacji oraz lokalnie w Polsce (np. na Śląsku), gdzie przyjmuje formę „rogów obfitości”.

Nauczyciele zauważają, że dzięki takim rytuałom dzieci autentycznie czekają na pierwszy dzień szkoły, bo jest on odbierany jako radosne święto, a nie tylko obowiązek.

Elementy niemieckiej tradycji można łatwo adaptować w innych krajach (mini-stożki klasowe, stożki bez słodczy, warsztaty rodzinne), wykorzystując je jako narzędzie integracji, rozmowy o emocjach i budowania pozytywnego obrazu szkoły.

Polacy tworzą inteligentną klawiaturę ekranową dla Windows.

Za projektem stoi Łukasz Krasoń

Źródło: niepełnosprawni.pl, autor: Beata Poprawa

Powstaje innowacyjna aplikacja, która może znacząco ułatwić pracę przy komputerze osobom z ograniczoną sprawnością ruchową. Klaavi to nowoczesna klawiatura ekranowa dla systemu Windows, współtworzona przez Łukasza Krasonia – działacza społecznego i mówcę motywacyjnego. Projekt powstał z myślą o użytkownikach, dla których korzystanie z tradycyjnej klawiatury jest utrudnione lub niemożliwe.

Pomysł narodził się z osobistych doświadczeń Krasonia. Wraz z postępującym osłabieniem sprawności rąk korzystanie z klasycznej klawiatury stało się dla niego niemożliwe, a dostępne rozwiązania ekranowe często okazywały się niewygodne i mało funkcjonalne. To skłoniło go do stworzenia narzędzia lepiej odpowiadającego na rzeczywiste potrzeby użytkowników.

Klaavi wykorzystuje lokalny silnik sztucznej inteligencji do przewidywania słów i usprawniania procesu pisania. Twórcy zapowiadają, że aplikacja ma nie tylko przyspieszyć wprowadzanie tekstu, ale również ograniczyć liczbę kliknięć i zmniejszyć zmęczenie podczas wielogodzinnej pracy. Zadbano także o to, aby klawiatura nie zasłaniała nadmiernie ekranu i dobrze współpracowała z innymi aplikacjami.

Projekt rozwijany jest przez startup założony przez Łukasza Krasonia i programistę Macieja. Twórcy podkreślają, że aplikacja została zaprojektowana z perspektywy osób, które na co dzień korzystają z technologii wspomagających, dzięki czemu ma odpowiadać na realne problemy, z jakimi mierzą się użytkownicy z niepełnosprawnościami.

Premiera aplikacji była planowana na lipiec, jednak została przesunięta, aby dopracować ostatnie elementy wykryte podczas testów. Twórcy zapewniają, że dodatkowy czas pozwoli oddać użytkownikom bardziej stabilne i dopracowane narzędzie.

Samochodowa komfortka z Politechniki Morskiej.

Wynalazek może ułatwić życie tysiącom rodzin

Naukowcy z Wydziału Mechanicznego Politechniki Morskiej w Szczecinie opracowali innowacyjne rozwiązanie, które może znacząco poprawić komfort podróżowania osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów. „Samochodowa komfortka” to specjalistyczna konstrukcja montowana wewnątrz pojazdu, umożliwiająca bezpieczne wykonywanie czynności pielęgnacyjnych podczas podróży.

Pomysł narodził się z osobistych doświadczeń dr. inż. Przemysława Kowalaka, którego syn wymaga stałej opieki. Wraz z zespołem – dr. inż. Jarosławem Myśkowem, dr. inż. Waldemarem Kostrzewą oraz studentem Stanisławem Dzięgielewskim – opracował system prowadnic, wysięgników i wciągarki zasilanej bateryjnie. Konstrukcja pozwala przenieść osobę z wózka do wnętrza samochodu, gdzie można wykonać niezbędne czynności higieniczne, a następnie bezpiecznie przetransportować ją z powrotem. Część elementów wykonano z wykorzystaniem technologii druku 3D.



Jak podkreślają twórcy, urządzenie nie wymaga ingerencji w konstrukcję pojazdu i może zostać dostosowane do różnych samochodów przystosowanych do przewozu osób poruszających się na wózkach. To rozwiązanie wypełnia istotną lukę – stacyjne komfortki w Polsce nadal są rzadkością, a w Szczecinie nie ma ani jednej.

Twórcy rozpoczęli już procedurę zgłoszenia patentowego. Jeśli wynalazek trafi do seryjnej produkcji, może ułatwić codzienne funkcjonowanie tysięcy rodzin, zwiększając swobodę podróżowania i aktywności osób wymagających stałej opieki. Prototyp powstał dzięki minigrantowi w ramach projektu „Science4Business – Nauka dla Biznesu – Inkubator Rozwoju”, a jego premierowa prezentacja odbyła się 28 lipca 2026 roku w Szczecinie.

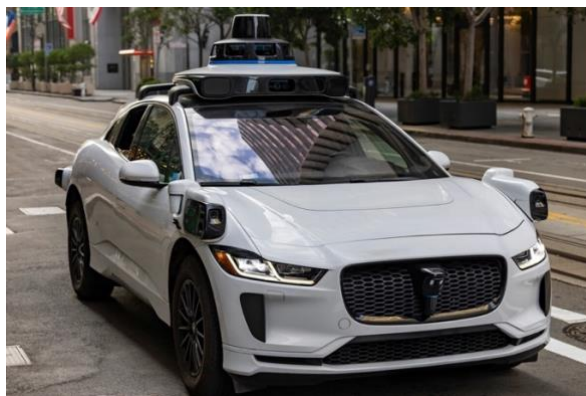
Jak osoby niewidome odbierają autonomiczne samochody.

Kluczowa okazała się liczba komunikatów

Źródło: niepełnosprawni.pl

Samochody autonomiczne mogą w przyszłości znacząco zwiększyć mobilność osób z niepełnosprawnością wzroku. Aby jednak pasażerowie czuli się bezpiecznie, pojazdy muszą przekazywać informacje w odpowiedni sposób – wynika z najnowszych badań opublikowanych przez międzynarodowy zespół naukowców.

Badacze opracowali system komunikacji dla osób niewidomych i słabowidzących podróżujących w pełni autonomicznych pojazdach. Następnie porównali trzy poziomy komunikatów głosowych – od podstawowych informacji dotyczących bezpieczeństwa, przez komunikaty o przebiegu trasy i działaniu pojazdu, po dodatkowe informacje, np. o mijanych atrakcjach.



W badaniu uczestniczyło 35 osób, w tym 12 z niepełnosprawnością wzroku. Okazało się, że przekazywanie większej liczby informacji zwiększa zaufanie do pojazdu oraz poprawia komfort podróży. Jednocześnie naukowcy zauważyli, że zbyt duża liczba komunikatów może prowadzić do przeciążenia informacyjnego. Najlepsze wyniki osiągnięto przy średnim poziomie przekazywanych informacji.

Autorzy podkreślają, że projektowanie autonomicznych samochodów powinno od początku uwzględniać potrzeby osób z niepełnosprawnościami. Odpowiednio zaprojektowane komunikaty głosowe mogą sprawić, że przyszłe pojazdy bez kierowcy staną się bardziej dostępne i będą realnym wsparciem w codziennym przemieszczaniu się niepełnosprawni.pl

Kolorowe Szmulki

Źródło: mojeszmulki.pl

Nadszedł ten moment, w którym można już ponownie powiedzieć: Szmulki nie są nudne! Szmulki są kolorowe!

Finał Mocy Włóczki na Szmulkach już za nami. Wydarzenie miało miejsce w czerwcu. Włóczkowe ozdoby cieszą oczy mieszkańców oraz spacerowiczów aż do końca wakacji.

Pomimo niesprzyjającej pogody było jak zawsze mnóstwo ludzi, uśmiechów, rozmów i wspólnego działania. Razem zawiesiliśmy dekoracje, stworzyliśmy „Włóczkową Wieś na Szmulkach”, a najmłodsi mogli korzystać z animacji, gier, zabaw i rodzinnych atrakcji.

Nie zabrakło też poczęstunku — pyszne wypieki od Cukiernia Strzałkowscy oraz piekarni Manufaktura Wypieków Pozorek umilały wszystkim czas.

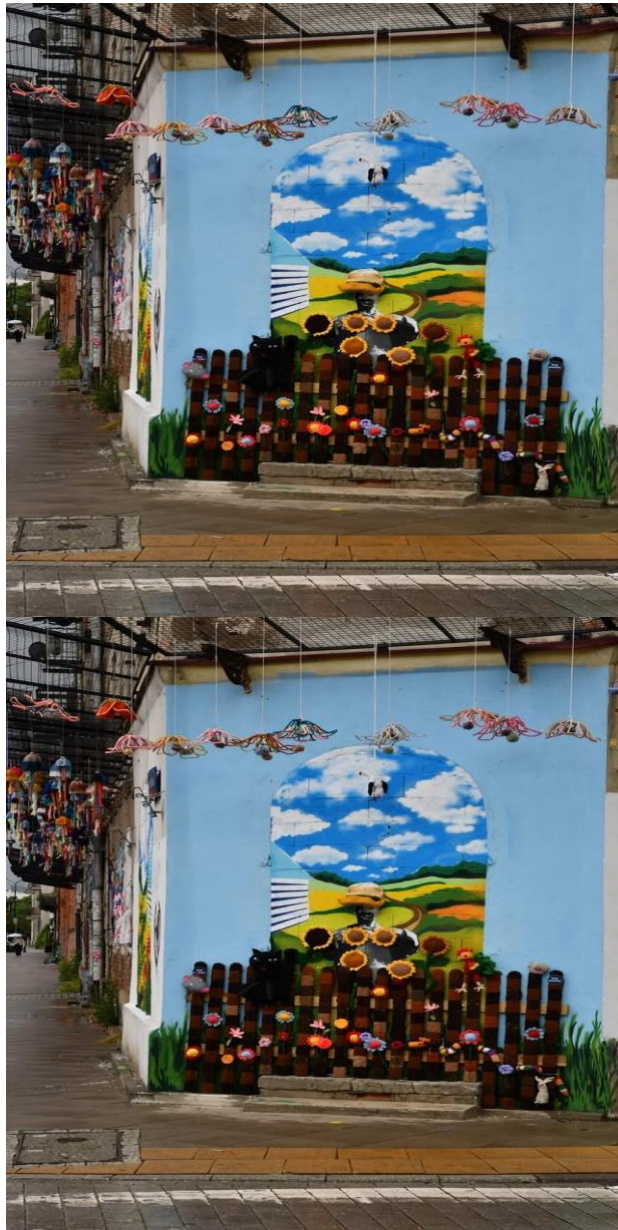
Pięknym zwieńczeniem wydarzenia był wyśmienity występ Teatr Baj ze spektaklem „Przygody Kubusia”, który przyciągnął dzieci i dorosłych.

To wydarzenie mogło się odbyć dzięki naszym sąsiadkom i sąsiadom, którzy zdobyli dofinansowanie z Inicjatywy Lokalnej oraz z grantu sąsiedzkiego Fundacja Stocznia. Ogromne podziękowania dla wszystkich osób, organizacji i partnerów, którzy dołożyli swoją cegiełkę — a właściwie włóczkę — do tego kolorowego święta Szmulek.

Do tego wydarzenia przyczynili się też: Fundacja Czasu Wolnego ToTu, Fundacja Twoja Pasja Miejsce Aktywności Lokalnej "Synergia", Ognisko Markowska Przedszkole 185 z Oddziałami Integracyjnymi, Biblioteka Publiczna im. ks. Jana Twardowskiego w Dzielnicy Praga-Północ, MAL Śliwka Pikotki, Crew Tygrysy z Pragi Dla Pragi, Urząd Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy, Warszawa Sąsiedzka, Miasto Stołeczne Warszawa, Go to Warsaw, Tramwaje Warszawskie, Muzeum Warszawskiej Pragi, TVN Warszawa, Warszawiaki Twoja Praga, TVP3 Warszawa, Yarn Bombing Barzanò

Zapraszamy do fotorelacji z naszego wydarzenia!

#MocWłóczkiNaSzmulkach #Szmulki #PragaPółnoc #Warszawa #Sąsiedzi
#InicjatywaLokalna #SztukaWPrzestrzeniPublicznej #TeatrBaj #MojeSzmulki



Szulowizna (potocznie **Szulki**) to historyczne osiedle na warszawskiej Pradze-Północ, otoczone z trzech stron torami kolejowymi. Słynie z unikalnej architektury pofabrycznej z czerwonej cegły, zachowanych drewniaków oraz robotniczego klimatu

Granice osiedla

Według Miejskiego Systemu Informacji (MSI) granice Szulowizny wyznaczają

Od zachodu: ulica Markowska

Od północy: linia kolejowa wzdłuż alei „Solidarności”

Od wschodu i północnego wschodu: linia kolejowa wzdłuż ulic Zabranieckiej i Naczelnikowskiej (granica z Targówkiem)

Od południa: linia kolejowa średnicowa ze stacją Warszawa Wschodnia (granica z Pragę-Południe)

Historia

Początki (XVIII wiek): Tereny te należały do Szula (Samuela) Zbytkowera – najbogatszego Żyda w dawnej Warszawie i protegowanego króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. Stąd wzięła się nazwa Szulowizna.

Włączenie do miasta (1889): Obszar został przyłączony do Warszawy, co zapoczątkowało intensywny rozwój przemysłowy i napływ ludności robotniczej.

Okres międzywojenny: Powstała tu m.in. słynna zajezdnia tramwajowa. [1, 2]

II wojna światowa: Szulki ucierpiały w mniejszym stopniu niż lewobrzeżna Warszawa, dzięki czemu jesienią 1944 roku stały się ważnym punktem życia społecznego i politycznego prawobrzeżnej stolicy. [1]

Architektura i zabytki

Bazylika Najświętszego Serca Jezusowego: Monumentalna świątynia przy ul. Kawęczyńskiej, inspirowana rzymską bazyliką św. Pawła za Murami, z potężną dzwonnica.

Zabytkowa Zajezdnia Tramwajowa „Praga”: Otwarta w 1922 roku przy ul. Kawęczyńskiej.

Drewniak Burkego (ok. 1890): Jeden z ostatnich oryginalnych budynków drewnianych na Pradze-Północ, zlokalizowany przy ul. Kawęczyńskiej – aktualnie w rewitalizacji.

Dawna Fabryka Drutu i Gwoździ („Drucianka”): Pofabryczny kompleks przy ul. Objazdowej.

„Jamnik”: Najdłuższy blok mieszkalny w Warszawie (ok. 500 metrów długości), wzniesiony na przełomie lat 60. i 70. XX wieku przy ul. Kijowskiej/Markowskiej.

Centrum Praskie Koneser: Zrewitalizowana dawna Wytwórnia Wódek w zachodnim skraju osiedla, łącząca XIX-wieczną architekturę z czerwoną cegłą z funkcjami kulturalnymi i mieszkalnymi.

KULINARIA

Jesień to pra roku, w której odbywają się zbiory owoców – jabłek, śliwek itp. Gospodynie domowe prześcigają się w robieniu przetworów oraz wypieków.

Wychodząc naprzeciw temu wyzwaniu prezentujemy sprawdzony przepis na ciasto ze śliwkami.

Kruche ciasto ze śliwkami i kruszonką

Źródło: przepis-babci.pl

Dziś polecamy kruche ciasto ze śliwkami i kruszonką. Do jego przygotowania potrzeba tylko kilku składników, które zazwyczaj są w domu. Ciasto jest bardzo proste i szybkie w zrobieniu. Smakuje i pachnie obłędnie. Jednym słowem niebo w gębie.

Nic tak nie poprawia humoru, jak świeżo upieczone ciasto. Którego zapach roznosi się po całym domu. Właściwie jest to ciasto półkruche, bo z proszkiem do pieczenia. Dzięki dodatku proszku, ciasto śliwkowe jest miększe i delikatniejsze od typowego kruchego ciasta. Wygląda efektownie i jeszcze lepiej smakuje. Skusisz się na mały kawałek do kawy lub herbaty? Do ciasta idealnie smakuje też gałka lodów.

Składniki na kruche ciasto ze śliwkami i kruszonką

1 szklanka to 250 ml. Podane proporcje są na kwadratową blachę o boku około 25 cm lub prostokątną o wymiarach 20 x 30 cm.

Składniki na ciasto:

2 szklanki mąki pszennej

1 kostka masła extra 200g (z lodówki)

pół szklanki cukru białego lub brązowego (110 g)

51

1 średnie jajko (w temperaturze pokojowej)

łyżeczka proszku do pieczenia

Śliwki:

800 g śliwek węgierek

3 łyżki cukru białego lub brązowego

1 łyżeczka cynamonu

Dodatkowo cukier puder do posypania.

Sposób wykonania kruchego ciasta ze śliwkami i kruszonką

Ciasto pieczemy w formie kwadratowej o brzegach około 25 cm lub prostokątnej.

Jeśli użyjesz większej blaszki, warto podwoić składniki. Formę wykładamy oczywiście papierem do pieczenia.

Krok 1 – kruche ciasto

Mąkę łączę z proszkiem do pieczenia i przesiewam do miski. Dodaję masło i wyrabiam palcami do momentu, aż powstanie kruszonka. Wówczas wsypuję cukier oraz wbijam całe jajko.

Ciasto ugniatamy ręcznie do momentu, aż powstanie jednolita masa. Kruche ciasto

Formujemy w kulę, po czym dzielimy na pół. Jedną częścią wylepiamy spod blaszki, a drugą część zawijamy w woreczek foliowy i wkładamy do zamrażarki na minimum 15 minut lub do lodówki na minimum 30 minut.

Blaszkę z wylepionym spodem wkładamy do lodówki i chłodzimy przez około 30 minut.

Krok 2 – śliwki

W tym czasie przygotowujemy owoce. Śliwki myjemy, przekrawamy na pół i usuwamy też pestki.

Następnie kroimy w ćwiartki lub ósemki i wrzucamy do drugiej miski. Gotowe owoce przesypujemy cukrem oraz cynamonem. Dzięki dodatku cynamonu, ciasto nabierze korzennej nuty. Następnie wykładamy na spód ciasta wyjętego z lodówki. Układamy dość ciasno obok siebie skórką do wewnątrz. Na wierzch trzemy na grubych oczkach ciasto z zamrażarki.

Krok 3 – pieczemy ciasto ze śliwkami i kruszonką

Ciasto wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 170 stopni C. Pieczemy przez godzinę z termoobiegiem w temperaturze 170 stopni C. Następnie wyjmujemy z piekarnika, studzimy i oczywiście posypujemy cukrem pudrem.

Co zamiast śliwek?

Nasze ciasto z pewnością jest uniwersalne. Zamiast śliwek z pewnością możecie użyć także:

jabłek,

gruszek,

bananów,

truskawek,

malin,

wiśni,

brzoskwiń,

owoców z puszki (np ananasa)

Ciasto pod przykryciem jest świeże i smaczne do 3 dni. Po dłuższym czasie kruszonka nasiąka sokiem ze śliwek. U nas zazwyczaj znika zaraz po upieczeniu, zanim ostygnięte. Życzymy udanych wypieków i... smacznego.

