

zaproszeni goście obejrzeni bożonarodzeniowe jasełka, organizowane w placówce od początku jej istnienia, czyli po raz 20. Tegoroczne przygotowały nauczycielki Elżbieta Skrzyńska, Danuta Stachowicz i Joanna Sobik * W Zespole Szkół nr 1 im. Powstańców Śląskich odbyła się tradycyjna międzynarodowa wigilijka, w czasie której uczniowie zaprezentowali świąteczne zwyczaje i potrawy z Francji, USA, Rosji, Hiszpanii, Australii, Włoch i Polski. Imprezę zorganizował samorząd uczniowski pod opieką Aleksandry Kosior-Rychlik * W Gimnazjum nr 4 w Rybnickiej Kuźni odbył się pełen atrakcji tydzień promocji zdrowia pod hasłem „Żyj zdrowo, aktywnie i bezpiecznie”. Koordynatorkami przedsięwzięcia były Adrianna Widera i Ewelina Demczuk * Bądź przedsiębiorczym – to tytuł projektu zrealizowanego przez Zespół Szkół Technicznych przy współudziale Fundacji „Viribus Unitis” z wykorzystaniem środków europejskich. Przeszkolono 30 uczniów i dwóch nauczycieli, a w trakcie szkolnego dnia przedsiębiorczości placówka otrzymała stosowny certyfikat. (S)

PRZEDSZKOLAK POTRAFI

Świątecznie w Przedszkolu nr 13...

Przy wigilijnym stole zasiadły nie tylko dzieci i personel, ale również przedstawiciele rady rodziców, dyrektor SP nr 13 Grażyna Szarpak-Jondro oraz najstarszy harcerz Chwałowic – Tadeusz Ochwat, który przyniósł ogień betlejemski i opowiedział dzieciom o tradycjach i symbolice świąt. Przedszkolaki przygotowały jasełkowy program artystyczny.

... i w Przedszkolu nr 14

Święta rodzina, anioły, pasterze, kołędnicy, zwierzęta, a nawet krasnale z chwałowickiego przedszkola pojawiły się na scenie domu kultury w Chwałowicach w tradycyjnych jasełkach. Widzom spodobała się sceneria i muzyka, a przede wszystkim gra małych aktorów. Przedstawienie obejrżeli mieszkańcy dzielnicy, rodzice dzieci, a także zaproszeni goście.

(S)



R u s z a j ą f e r i e

Rybnickie placówki nie zapominają o dzieciach spędzających ferie w mieście.

Dom Kultury w Boguszowicach zaprasza na „Artystyczną zimę w mieście”, która rozpoczyna się 30 stycznia, a kończy 10 lutego. Na dzieci czekają bezpłatne zajęcia komputerowe, taneczne, plastyczne, filmowe poranki oraz warsztaty ceramiczne i wycieczki do centrum wspinania Cechownia w Niedobzycach i parku linowego Leśna przygoda w Radlinie. Do 3 lutego potrwają „Ferie na Ignacym” organizowane przez **Dom Kultury w Niewiadomiu**, a w ich trakcie dzieci pojadą na Szyndzielnię i do Krakowa, gdzie zwiedzą m.in. manufakturę słodczy „Ciuciu”. Przygotowano dla nich również zajęcia świetlicowe i wyjazd na pływalnię do Boguszowic. Dwa tygodnie potrwa akcja „Zima na Nowinach” adresowana do dzieci w wieku od 7 do 13 lat, a w programie zajęcia plastyczne, sportowe, taneczne, teatralne, wycieczki w góry, konkursy oraz wyjazdy do kina i na basen. Tyle atrakcji przygotował **Młodzieżowy Dom Kultury** przy wsparciu miasta.

Z kolei **Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji** poleca bogatą ofertę zajęć sportowych. Na krytych pływalniach przy ul. Powstańców i w Boguszowicach odbywać się będą kursy podstawowej nauki pływania i doskonalenia stylów pływackich. W trakcie dwóch tygodni ferii na nudę nie będą narzekać również miłośnicy koszykówki, siatkówki, tenisa stołowego

i piłki nożnej – turnieje dziewcząt i chłopców zaplanowano zarówno na pływalni przy ul. Powstańców, jak i w hali widowiskowo-sportowej w Boguszowicach, gdzie trenerzy RMKS-u poprowadzą również „Zimową szkołę boksu” dla chłopców powyżej dziewiątego roku życia. Szczegółowy harmonogram wszystkich zajęć na stronie www.mosir.rybnik.pl.

O dzieciach spędzających ferie w mieście pomyślała też **Komenda Miejska Policji**, która wspólnie z klubem ju jitsu sportowego organizuje trzecią edycję programu profilaktycznego dotowanego przez miasto „Sport? Tak! Alkohol? Nie!”. Zajęcia sportowe i profilaktyczne potrwają do 3 lutego.

To tylko kilka wybranych propozycji spędzenia dwóch tygodni ferii w mieście. Zainteresowanych odsyłamy na strony internetowe placówek kulturalno-sportowych. (S)

Ślizgawka na Rudzie

Jeśli pogoda dopisze, darmową, naturalną ślizgawkę na terenie kąpieliska Ruda (głęboka część basenu) uruchomi w czasie ferii Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Warunek: solidny mróz!

Ośrodek Pomocy Społecznej wspólnie z Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych oraz Stowarzyszeniem Pomocy Dzieciom Rybnika Boguszowic „17-ka” i Rybnickim Klubem Piłkarskim realizuje projekt T:RAF – „Twój: Rozwój, Aktywność Forma”, skierowany do młodych mieszkańców Niedobzyc i Niewiadomia.

— *To pilotażowy projekt, którego celem jest rewitalizacja społeczna obu dzielnic. Rewitalizacja to nie tylko remonty i renowacje budynków. Głównym jej ogniwem i podmiotem jest człowiek. Chcemy zaktywizować mieszkańców i włączyć ich do działań na rzecz zmiany otoczenia* — mówi Mirosław Górka, koordynator projektu. Jego celem jest aktywizacja społeczna i zawodowa 100 osób między 15. a 25. rokiem życia, przede wszystkim zaś samotnych matek, kobiet w ciąży, osób niepełnosprawnych oraz tych, którzy zbyt wcześnie przerwali naukę w szkole.

W działania projektowe zaangażowali się tzw. pedagodzy ulicy – młodzi ludzie, którzy chcą pomóc dzieciom i nastolatkom z obu dzielnic.

Młodzieży mieszkającej w familokach przy ul. Andersa w Niedobzycach starają się pomóc Asia Wróbel i Kamil Szumiak związani z boguszowickim stowarzyszeniem „17-tka”. — *Najpierw trzeba obserwować środowisko, do którego chce się wniknąć, a potem próbować nawiązać kontakt z ludźmi, którzy je tworzą. Trzeba ich do siebie przekonać i zdobyć ich zaufanie. Najlepiej zrealizować razem z nimi jakieś konkretne przedsięwzięcia, które da im wiele pozytywnych bodźców. Najlepiej*

Kosmiczna terapia

Z metody tej skorzystali już astronauta NASA i Adam Małysz. Teraz taką możliwość mają również uczniowie Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 1 ze Śródmieścia. Trening poprawiający efektywność pracy mózgu, nazwany fachowo EEG Biofeedback, rybniczanie poznali w ramach unijnego projektu „Mogę ja, możesz ty, możemy my”.

— *Kiedy parę lat temu po raz pierwszy zetknąłem się z tą metodą wiedziałem, że prędzej czy później wprowadzę ją w swojej szkole* — mówi Zdzisław Plisz, dyrektor SP nr 1. Udało się dzięki unijnemu projektowi z budżetem prawie 470 tys. zł, jaki placówka realizuje od marca ub. roku. Zakupiono sprzęt wraz z oprogramowaniem, wyposażono gabinet do terapii i przeszkolono dwie nauczycielki Aleksandrę Wojtas-Plisz i Izabelę Łapetę. — *Byliśmy świadomi odpowiedzialności, jaka na nas spoczywa, bo metoda ingeruje w mózg ucznia* — mówi dyrektor Plisz. Terapią objęto 60 uczniów. Dziś nikt już nie wątpi, że było warto. — *Po trzech miesiącach*



Pedagodzy między familokami

Jeśli źródłem tych dobrych sygnałów jest reszta społeczeństwa, czyli dorośli. Uczestnicy projektu powinni też się dowiedzieć, jak winni się zachowywać w różnych miejscach i warunkach. Początki bywają różne, w końcu zjawiamy się w dzielnicy, jako obcy. Czasem musimy uciekać — opowiada Kamil Szumiak.

Program w Niedobczycach ruszył z początkiem października. — Po kilku wizytach w dzielnicy podeszliśmy do starszych kobiet. One wskazały nam grupkę młodzieży, do której podeszliśmy. To było pięć, sześć osób w różnym wieku. Ta pierwsza, zupełnie swobodna rozmowa dużo nam dała — wspomina Asia Wróbel.

Już wcześniej wpadli na pomysł zorganizowania na Andersa plenerowego happeningu i to był strzał w dziesiątkę. — Przygotowania dużo nas kosztowały, ale efekt przerósł nasze oczekiwania. W ostatni wtorek października przewinęło się tu blisko 70 dzieciaków i 30 dorosłych. Dla ludzi był to szok, mówili, że przecież tu nigdy nic się nie działo. Gwiazdą imprezy był raper Metrowy, który przyjechał tu zupełnie za darmo. Dzieciaki robiły sobie z nim zdjęcia; dostały też autografy — opowiadają Asia i Kamil. Chcą, by ci młodzi ludzie umieli sobie poradzić w normalnym życiu. Pokazują im, że świat nie kończy się na ich dzielnicy. Oboje chwalą sobie współpracę z radą dzielnicy, która

Włodaw Troszka

bardzo ułatwia im pracę. Kasia ma w swojej grupie osiem dziewcząt, Kamil ośmiu chłopców; mają od 13 do 16 lat. Spotykają się prawie codziennie. — Albo rozmawiamy na bardzo różne tematy, albo robimy coś konkretnego — jedziemy do centrum coś zjeść czy idziemy na ściankę wspinaczkową, działającą w cechowni dawnej kopalni Rymer — mówi Asia Wróbel. — Zmagają się na ogół

Uliczni pedagodzy Asia i Kamil są przekonani, że młodzi ludzie z Niedobczyc i Niewiadomia mogą zdziałać wiele dobrego



stosowania metody Biofeedback u dzieci poprawił się sen. O korzyściach wciąż mówią rodzice uczniów, którzy chcą, by ich dziecko uczestniczyło w kolejnych treningach — opowiada dyrektor SP nr 1. U ponad 70 proc. uczniów poddanych terapii zaobserwowano korzystne zmiany.

Jak zatem wygląda trening? Dzięki elektrodom umieszczonym na głowie i uszach ucznia, prowadzący badanie dokonuje pomiarów aktywności poszczególnych części mózgu. Aktywność wywołuje gra komputerowa, którą uczeń kontroluje wyłącznie swoim umysłem, nie używając do tego klawiatury ani myszki. Terapeuta analizując przebieg fal mózgowych wyświetlanych na monitorze może odpowiednio motywować swojego

ucznia do osiągnięcia coraz lepszych wyników. W ten sposób pacjent „uczy” swój mózg pracy w najkorzystniejszych warunkach. — To nie czarna magia, tylko metoda naukowa, która wykorzystuje neuroplastyczność mózgu, czyli dar, z którym się rodzimy — mówiła dr Alicja Kubik, przewodnicząca sekcji Biofeedback przy Polskim Towarzystwie Neurofizjologii Klinicznej w Krakowie. Swoją wiedzę podzieliła się z uczestnikami konferencji „Wykorzystanie metody EEG Biofeedback w pracy z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi”, jaka odbyła się 7 grudnia w Rybniku. Pesymiści uważają, że wykorzystujemy wyłącznie 5 proc. możliwości naszego mózgu, optymiści, że dziesięć. Treningi

Archimusz SP 1

Biofeedback zwiększają szybkość myślenia, kreatywność i pamięć — dzięki czemu możemy wykorzystać nawet 30 proc. potencjału naszego umysłu. Metoda nie ma działań ubocznych, poprawia możliwości umysłowe, szybkość uczenia się, zapamiętywania, podejmowania decyzji, a eliminuje stres. — To metoda uniwersalna. Korzystają z niej również ludzie telewizji, sportowcy, osoby występujące publicznie, czy policjanci — potwierdza Zdzisław Plisz. Dyrektor chce zainteresować tą metodą, jak najwięcej

z tymi samymi problemami, co ich rówieśnicy z innych części miasta — to brak akceptacji, zrozumienia albo problemy w szkole. Jeśli dzieciaki nie skarżą się na sytuację w domu, to zakładamy, że takiego problemu nie ma. Nie chcemy tego od nich wyciągać, bo chcemy być dla nich partnerem, a nie policjantem, który ich przestuchuje — zapewnia Kamil Szumiak.

Podopieczni Asi i Kamila pomogli rozwiesić plakaty anonosujące zabawę andrzejkową w niedobczyckim domu kultury; w zamian sami otrzymali wejściówki. W grudniu spotkali się tam na przedświątecznej wigilii. Podobna odbyła się w budynku parafialnym w Niewiadomiu.

W ramach projektu zaangażowano też trzech tzw. instruktorów rodzin i asystenta osoby niepełnosprawnej. Ten ostatni opiekuje się trzema rodzinami, których członkami są niepełnosprawni. Projekt T:RAF (www.trafrybnik.pl) będzie realizowany do końca listopada 2012. Na jego stronie internetowej, tłumaczonej na język migowy, można znaleźć najważniejsze informacje. W zakładce „T:RAF na mapie” sami mieszkańcy Niewiadomia i Niedobczyc wskazują ciekawe miejsca w swoich dzielnicach, ale też diagnozują problemy społeczne występujące w innych ich częściach. Wkrótce na stronie ma się też pojawić kalendarz różnego rodzaju imprez odbywających się w Niewiadomiu i Niedobczycach. Cały projekt jest dotowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego; wartość dofinansowania wyniesie ponad 1,4 mln zł.

Włodaw Troszka

osób, dlatego swoimi doświadczeniami placówka dzieliła się z partnerami projektu Socrates Comenius, m.in. z Wielkiej Brytanii, Rumunii, Węgier, Portugalii, czy Turcji. Jako pierwszy w mieście wprowadził tę metodę Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy. O swoich pięcioletnich doświadczeniach i pracy z 50 dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną mówiła Danuta Muras: — Biofeedback naprawia każdy problem. Dzieci, które miały nie mówić, mówią; silnie pobudzone się wyciszają, a rodzice widząc postępy domagają się kolejnych sesji. Metoda jest stosowana również w Zespole Szkół nr 6 w Boguszowicach, a dyrektor „jedynki” zapowiada, że w jego szkole Biofeedback będzie stosowany nawet po zakończeniu unijnego projektu. Warto podkreślić, że w jego ramach uczniowie korzystają również z zajęć dydaktyczno-wyrównawczych z historii, języków angielskiego i polskiego, przyrody, matematyki oraz nauczania zintegrowanego. Dzieci jeżdżą na wycieczki edukacyjne, biorą udział w ćwiczeniach logopedycznych, lekcjach plastyki, informatyki, ceramiki, tańca i gimnastyki korekcyjnej. Uzdolnieni uczniowie uczestniczą w kółku szachowym i w zajęciach klubu młodego odkrywcy, a dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych wzbogacają słownictwo i ćwiczą logiczne myślenie.

(S)

Metoda Biofeedback poprawia efektywność pracy mózgu

