



świat
iSzy

czasopismo niesłyszących i nie tylko ...

II/2020

ISSN 1509-5436

GŁUSI W TRAKCIE PANDEMII



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.

Wydanie kwartalnika Świat Ciszy w 2020 r. jest finansowane ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego

WYDAWCA:

Polski Związek Głuchych Zarząd Główny
ul. Białostocka 4, 03-741 Warszawa
www.swiatciszy.pl, www.pzg.org.pl

REDAKTOR NACZELNY:

Krzysztof Kotyniewicz

REDAKTORZY PROWADZĄCY:

Bernard Kinow, Aldona Kramek

GRAFIKA, ZDJĘCIA ORAZ SKŁAD:

Pracownicy PZG

Materiałów redakcyjnych wydawnictwo nie wysyła do autoryzacji. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skracania i adjustacji tekstów, a także zmiany tytułów. Wszelkie prawa zastrzeżone. Przedruk materiałów lub ich części tylko za pisemną zgodą redakcji. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treści reklam i ogłoszeń. Artykuły nie muszą odzwierciedlać poglądów wydawnictwa.

Wydawca posiada prawa do wszystkich zdjęć użytych w wydaniu czasopisma.
Część grafik pochodzi ze strony:
pixbay.com oraz unsplash.com



Krzysztof Kotyniewicz
prezes ZP PZG

Drodzy Czytelnicy!

Oddajemy w Wasze ręce drugi numer Świata Ciszy, jedyne czasopisma w Polsce skierowanego dla osób Głuchych i stworzonego głównie przez osoby Głuche.

Z powodu pandemii Covid-19 zmienił się świat a wraz z nim nasze dotychczasowe życie. Znaleźliśmy się w nowej sytuacji, do której musieliśmy się dostosować, pojawiło się wiele problemów z którymi dotychczas nie musieliśmy się mierzyć. Ten numer w dużej części dotyczy tych problemów, ukazuje je ale również podpowiada jak radzić sobie z nimi w trudnym dla nas wszystkich czasie.

Na początek proponuję artykuł Piotra Diehla pt. „Migawki ze Smoszewa w czasie kwarantanny”, w którym autor zawarł swoje wspomnienia i przeżycia z czasu kwarantanny. Czas ten, udało mu się spędzić w otoczeniu pięknej przyrody, dzięki czemu możemy się jej przyjrzyć Jego oczami.

Epidemia koronawirusa zmieniła wiele dziedzin naszego życia, również edukację szkolną, która uległa zmianie na niespotykaną dotąd skalę. W kolejnych materiałach przeczytacie jak wyglądała nauka w czasie pandemii Covid-19. Jakie były plusy i minusy nowej szkolnej rzeczywistości oraz jak odnaleźli się w niej uczniowie, rodzice i nauczyciele. Tegoroczna maturzystka opowiedziała nam o swoich przygotowaniach do egzaminu dojrzałości.

W numerze znajdziecie Państwo również informację o wideoinfolinii dla osób głuchych, którą uruchomiła Fundacja Opatrzność (powołana przez Polski Związek Głuchych), aby zapewnić osobom głuchym dostęp do usług medycznych oraz pełnych informacji na temat Covid-19 w czasie pandemii. Dowiedzie się Państwo jak działa, dla kogo jest przeznaczona i jaką pomoc świadczy.

Gorąco zachęcam do przeczytania wywiadu z Panią Minister Małgorzatą Jarośnią – Jedynek, dla której dostępność i równe prawa są bardzo ważne. Jak sama mówi: „Dostępność to jedno z najważniejszych działań, jakie prowadzi kierowany przeze mnie resort”. Cieszymy się, że kwestia dostępności jest coraz bardziej zauważana i respektowana. Dziękujemy Pani Minister za świetny przykład i wszystkie podejmowane działania. Rozmowę z Panią Minister przeprowadziła Głucha studentka dziennikarstwa Aldona Kramek.

Piszemy również o zmaganiach Głuchych fotografów biorących udział w projekcie „Cicha kultura – edukacja, nauka i rozwój”, gdzie oprócz fotografii i spotkań z najważniejszymi zabytkami Stolicy i miejscami pamięci, Głusi z całej Polski mogli nabyć nowe kwalifikacje, spotkać się ze sobą, wymienić doświadczenia, a przede wszystkim porozmawiać w swoim ojczystym języku, jakim jest PJM.

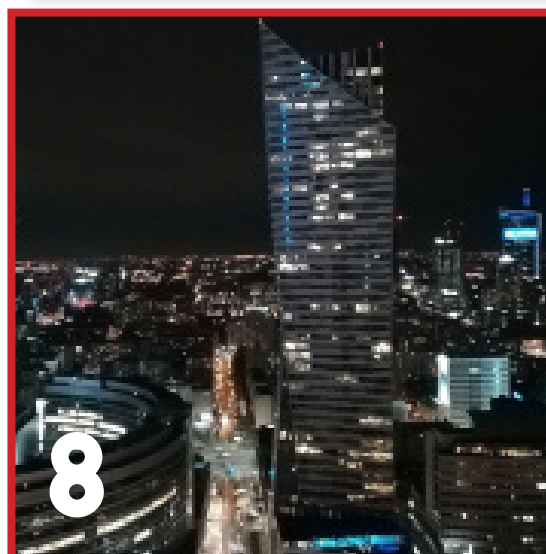
W tym numerze również druga część psychologii sportu oraz ćwiczenia na czas kwarantanny, aby każdy mógł zadbać o swoją sprawność fizyczną.

Życzę miłej lektury!

Krzysztof Kotyniewicz

Spis treści

- 4 W czasie kwarantanny
- 8 Cicha kultura
- 12 Nauka polskiego języka migowego
- 14 Nauka w czasie pandemii
- 16 Wywiad z maturzystką
- 20 Psychologia sportu cz.2
- 23 Działania PZG w Olsztynie
- 25 Drodzy absolwenci i maturzyści
- 26 Trening w czasie kwarantanny





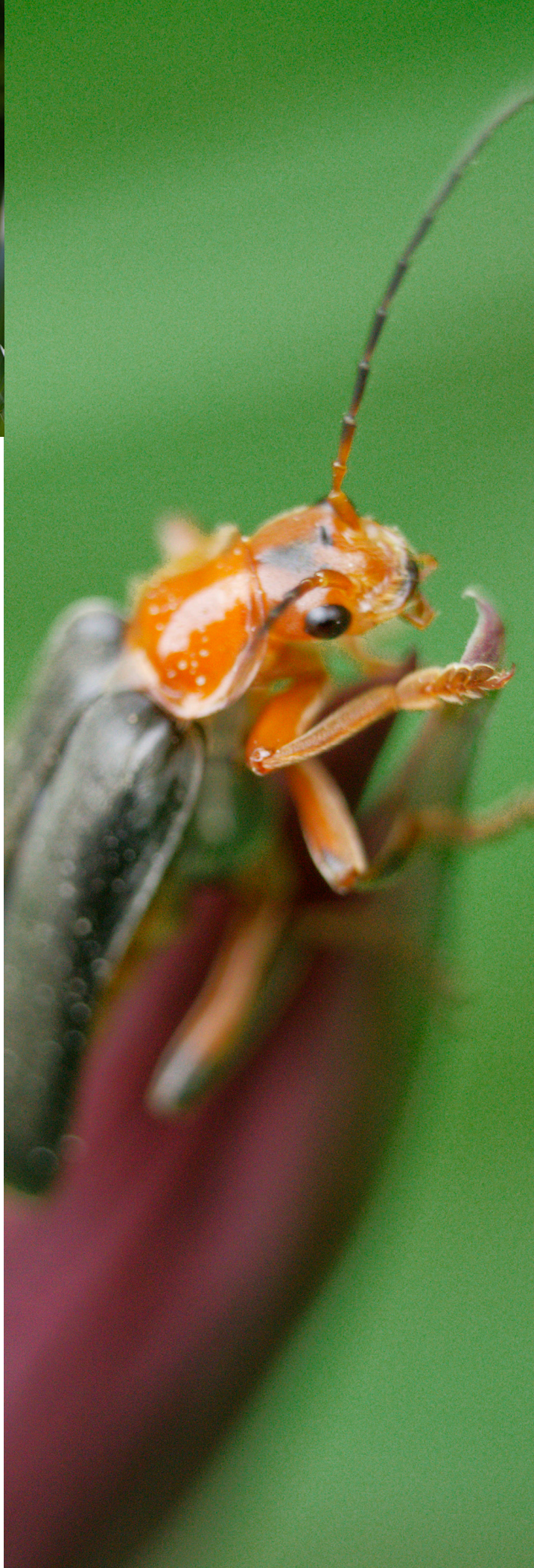
W CZASIE KWARANTANNY

Migawki ze Smoszewa

Tuż przed wiosną świat zamarł w lęku przed nieznanym wcześniej wirusem. Władze wydały rozporządzenia ograniczające poruszanie i spotkanie się, co odmieniło nasze życie na wiele tygodni. Zostaliśmy zamknięci we własnych domach, wiele osób pozbawiono możliwości zarobkowania. Ulice miast się wyludniły. Gdzie wcześniej był ruch i gwar, tam teraz nastąpiła surrealistyczna pustka. Sytuacja zmuszała do zmiany nawyków, powodowała też, że na wiele spraw zaczęliśmy spoglądać inaczej. Z drugiej jednak strony przyroda zupełnie nie przejmowała się naszym dramatem, przeciwnie – z powodu naszych ograniczeń tętniła jakby mocniej. Czułem to i w Warszawie, i w Smoszewie, mazowieckiej wsi oddalonej raptem 30 km od stolicy.



Być może to wzrok mój stał się ostrzejszy, tak że uwagę zwracałem na każdy przejaw wiosennego odradzania się natury w ogrodzie Rodziców w Smoszewie: na kolorowe prymule, które wydawały się kwitnąć dłużej niż zwykle, na tulipana, który jakby bardziej się zaczerwienił, na owady, które wcześniej wydawały się tylko robakami, i wreszcie na ptaki, których było jakby więcej. Być może jednak to w rzeczywistości przyroda reagowała nieco inaczej: swobodniej, intensywniej. Nawet na smoszewskiej wsi można było odczuć spowolnienie i przede wszystkim większą ciszę – z ogródków nie dobiegała głośna muzyka, na niebie nie grzmiały silniki samolotów schodzących do lądowania na pobliskim lotnisku w Modlinie. Za to ptaki stały się bardziej widoczne i słyszalne. I to jakie ptaki! Wcześniej nie zdawałem sobie sprawy, że tak blisko Warszawy będę prawie każdego dnia widział bieliki i zimorodki. O czaplach, dzięciołach i o innych wiedziałem, że są, ale jakoś się nimi nie interesowałem. Inaczej teraz. W ogrodzie i tuż za jego płotem zobaczyłem niezwykle bogactwo natury. I - parafrazując jednego z ulubionych poetów Ojca - com widział, na zdjęciach umieściłem.







Piszę te słowa pod koniec czerwca. Powoli kończy się czas ograniczeń związany z epidemią koronawirusa i świat wraca w utarte koleiny. Znow nad Wisłą dudni muzyka, znow warczą skutery wodne, znow fajerwerki budzą w nocy okolice. Tylko ptaków jakby mniej, bielików nie widziałem już ze dwa tygodnie.

Pamięci Rodziców
Piotr Diehl

Autorem wszystkich zdjęć jest Piotr Diehl.



CICHA KULTURA

Profesjonalne aparaty fotograficzne w rękach głuchych

Projekt „Cicha kultura- edukacja, nauka i rozwój” powstał w ramach programu Edukacja Kulturalna, Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Uczestnicy projektu mają za zadanie udać się do jednego z sześciu miast Polski (Warszawa, Kraków, Wrocław, Lublin, Szczecin, Gdańsk) i przygotować materiały filmowe i fotograficzne związane z najważniejszymi zabytkami i kulturą danego miasta. Całość materiałów ma być opatrzona tłumaczeniem na polski język migowy (PJM).

Głuchy fotograf Olgierd Koczorowski poprowadził kilkudniowe szkolenia na temat umiejętności profesjonalnego posługiwania się aparatem fotograficznym i kamerą, a także obróbką zdjęć i montażem filmowym. Po kolejnych wykładach uczestnicy szkolenia wychodzili na spacer oglądając najważniejsze zabytki Warszawy, celem ćwiczenia tego, czego nauczyli się na zajęciach. Prowadzący wyjaśniał jakie są najczęściej popełniane błędy i co wykorzystać do zrobienia naprawdę dobrych zdjęć. Po zajęciach każdy z uczestników miał „pracę domową” - zrobić ciekawe i fantazyjne zdjęcia i odesłać do prowadzącego, który sprawdzał jakość dokonań uczestnika. Nie

skupiamy się tylko na fotografowaniu. Chodzi też o to, by Głusi z całej Polski mogli spotkać się ze sobą, wymienić doświadczenia, porozmawiać w swoim ojczystym języku, jakim jest PJM. Często się zdarza, że starsza osoba Głucha, która mieszka na wsi nie ma praktycznie kontaktu z inną Głuchą osobą. A to poza oczywistą samotnością, powoduje ograniczony obraz świata i brak dostępu do podstawowych informacji w telewizji (tu też wchodzi brak tłumaczy PJM w TV). A zatem, wartością dodaną, która wychodzi na pierwszy plan jest tutaj poczucie bliskości i wsparcia, nie wspominając o nowych umiejętnościach które mogą zdobyć- umiejętnościach, których nie zdobyliby gdyby nie w pełni dostępne szkolenie i warsztaty.

Na poprzednim spotkaniu Olgierd podzielił uczestników na czteroosobowe grupy i przydzielił każdej z grup jedno miasto, teraz ich zadaniem będzie zrobić zdjęcia i filmy o najważniejszych zabytkach jakie są w każdym z przydzielonych miast.



W projekcie znalazło się też miejsce dla warsztatów historycznych prowadzonych przez Tomasza Świderskiego z fundacji „Surdus Historicus”. W ramach warsztatu grupy zostały oprowadzone po zabytkach Stolicy oraz grobach uznanych działaczy na rzecz osób Głuchych, była też mowa o ważnych działaczach Środowiska- Władysławie Kranasie, Janie Papłońskim, Józefie Sułowskim, Józefie Rogowskim oraz Marii Rogowskiej. Uczestnicy wykazali wyjątkowe zainteresowanie Pałacem Saskim, w którym podczas okupacji niemieckiej urzędował wojskowy komendant miasta. Przed końcem grudnia 1944 roku budynek został zniszczony, ale ocalał fragmenty kolumnady z Grobem Nieznanego Żołnierza. Nad Pomnikiem Powstania Warszawskiego zaś można było zobaczyć napis

wspominający Pluton Głuchoniemych (grupę Głuchych powstańców biorący czynny udział w walkach). Tomasz zwiędził z nimi cmentarz Powązkowski, gdzie spoczywają ważne dla Środowiska, i nie tylko, osoby. Tak naprawdę najważniejszą rzeczą w tym warsztacie, było właśnie ocalenie pamięci tych osób. Po zakończeniu wszystkich warsztatów uczestnicy, podzieleni już na grupy, zaczęli przygotowywać się między sobą do wykonania ostatniego etapu projektu, jakim jest dokumentacja w PJM zabytków w przydzielonym im miejscu.

Efekty końcowe pokażemy w kolejnym numerze naszego kwartalnika.





Opracowała: Aldona Kramek
Redakcja: Bernard Kinov

NAUKA POLSKIEGO JĘZYKA MIGOWEGO

Pani Minister Małgorzata Jarosińska-Jedynak z Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej systematycznie publikuje filmik z Polskim Językiem Migowym związanym z sformułowaniem funduszu europejskiego na swoim fanpage – facebook.

Gdzie nauczyła się Pani języka migowego i co Panią do tego skłoniło?

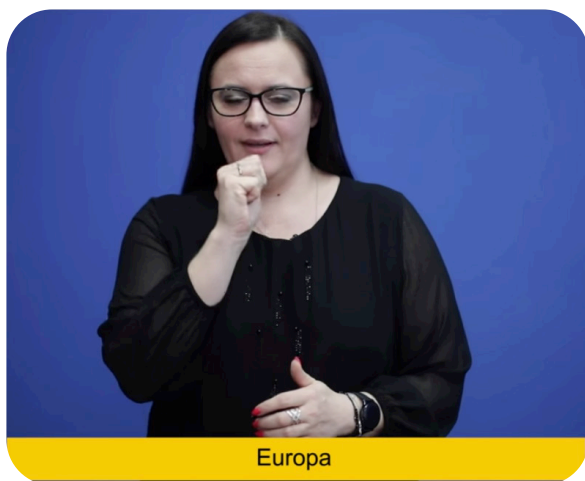
Pani Minister: Nie stoi za tym żadna szczególna historia. Bardziej moje przekonanie, że to ważna i bardzo dziś potrzebna umiejętność. Kilka lat temu poszłam na kurs organizowany przez Podkarpackie Stowarzyszenie Głuchych w Rzeszowie. Był to kurs dla urzędników, a ja pracowałam wtedy jako kierownik w urzędzie marszałkowskim. Tak zaczęła się moja historia z polskim językiem migowym i trwa do dziś. Staram się dalej doskonalić swoje umiejętności w tym obszarze, a w ministerstwie, którym zarządzam przywiązuję dużą wagę do tego, by publikowane materiały były dostępne dla każdego.

Czy język migowy inspirował Panią w miejscu pracy?

Pani Minister: Inspiracją jest dla mnie dostępność, czyli po prostu równe prawa dla wszystkich, bez względu na wiek czy niepełnosprawność. To temat bardzo bliski mojemu sercu. Język migowy to jedno z narzędzi, dzięki któremu możemy dotrzeć z informacją do osób, które nie słyszą. Myślę, że udało mi się zainteresować koleżanki i kolegów w pracy językiem migowym i chyba

#PolskiJęzykMigowy

mogę pochwalić się tu małymi sukcesami. Pracownicy Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej mogą na przykład brać udział w kursach języka migowego. Zainteresowanie takimi lekcjami jest bardzo duże. Nasze filmy i materiały są tłumaczone na PJM. Na konferencjach prasowych pojawia się natomiast tłumacz. Rośnie świadomość, że takie działania są potrzebne i to mnie cieszy. W zeszłym roku udało mi się nawet namówić kierownictwo naszego ministerstwa do nagrania świątecznej kolędy, w której użyliśmy Polskiego Języka Migowego. Było to niesamowite wyzwanie, ale mu sprościliśmy.



Czy celem Pani jest rozszerzenie świadomości wśród wszystkich urzędów państwowych w zakresie dostępności?

Pani Minister: Dostępność to jedno z najważniejszych działań, jakie prowadzi kierowany przeze mnie resort. Dlatego musimy i chcemy świecić przykładem. Kładziemy nacisk na to, aby wszystko, w czym bierzemy udział, było dostępne. Stąd wspomniani tłumacze języka migowego na konferencjach i w naszych materiałach promocyjnych, ułatwienia architektoniczne w budynku naszego ministerstwa, a nawet usługa „Migam” dostępna dla interesantów, którzy do nas przychodzą.

#Migamy

Na początku pandemii koronawirusa zorganizowaliśmy we współpracy z PGNiG i Polskim



Związkiem Głuchych infolinię dla niesłyszących, która udzielała im informacji o koronawirusie i sposobie postępowania w przypadku podejrzenia zakażenia. Chcemy tworzyć takie standardy, aby nikt nie czuł się wykluczony. Cieszymy się, kiedy inne urzędy biorą z nas przykład i wzorują się na naszych rozwiązaniach, ale trzeba pamiętać, że jeszcze w tej kwestii jest dużo do zrobienia.

Czy chciałaby Pani powiedzieć parę słów o Polskim Języku Migowym?

Pani Minister: Polski Język Migowy to coś, czego może nauczyć się każdy. Można potraktować to jak naukę kolejnego języka obcego, na co jest obecnie kładziony duży nacisk. Zaryzykuję nawet stwierdzenie, że rosnąca świadomość dostępności sprawia, że znajomość języka migowego może być kompetencją przyszłości. Polecam każdemu zainteresować się tym niezwykłym językiem, bo kto wie, może kiedyś będzie potrzeba, żeby skorzystać z tej niecodziennej umiejętności?

#JarosińskaJedynak

Wywiad przeprowadziła Aldona Kramek

Nauka w czasie pandemii

- Ciekawa sprawa-jak sobie radzą uczniowie i nauczyciele z nauką w trybie
- zdalnym z powodu pandemii? Przeprowadziłam wywiad z Panią Agatą Ja-
- sińską- niesłyszącą nauczycielką w Ośrodku Szkolno - Wychowawczym dla
- Głuchych w Warszawie.

Gdzie Pani pracuje z głuchymi uczniami?

Pracuję w Przystanku Łucka. Czyli, w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Głuchych w Warszawie, przy ulicy Łuckiej od stycznia 1999 roku.

Czym się różni normalna, stacjonarna nauka w szkole od nauki w trybie zdalnym ?

Jest duża różnica, przy nauczaniu zdalnym po pierwsze nie ma bezpośredniego osobistego kontaktu z uczniem, po drugie przy nauce tradycyjnej czasami wystarczała zielona tablica i biała kreda i bezpośrednie rozmowy, natomiast przy nauczaniu zdalnym zarówno nauczyciele,

jak i uczniowie muszą wykorzystać dodatkowe umiejętności IT. Myślę, że jest to wielki plus w tej całej trudnej sytuacji.

Jakie trudności, według Pani, pojawiają się współpracując z uczniami w czasie pandemii?

Dla mnie trudnością było ogarnąć i utrzymywać kontakty z uczniami, kiedy w tym samym czasie piszą w komunikatorze i dzwonią wideotelefonem a mam tylko jeden ponad dwuletni smartfon. Jeżeli obecna sytuacja będzie się nadal utrzymywać w nowym roku szkolnym to chyba będę musiała zastanowić się nad zakupem drugiego telefonu. Mam jednak cichą nadzieję, że nie będzie takiej potrzeby.

Czy Pani musi specjalnie przygotowywać materiały do nauki i dostosowywać się do potrzeb uczniów?

Przygotowuję przede wszystkim vlogi, o ile o nie poprosi choćby jeden uczeń albo wyjaśniam i omawiam to co trudne i zawile z uczniami na wideoczacie grupowym i indywidualnym. Tworzę własne ćwiczenia takie jak quizy, wykreślaniki, milionerzy, krzyżówki w bezpłatnych ogólnodostępnych aplikacjach.

Jakie nowe doświadczenia zdobyła Pani w pracy nauczycielskiej przez pandemię?

Na nowo odkrywam mocne strony, umiejętności i zdolności moich uczniów. Poznają nowe funkcje platform internetowych. Zdarzały się sytuacje, że to uczniowie są moimi nauczycielami, uczą mnie jak obsługiwać daną aplikację.

Czy materiały z Ministerstwa Edukacji są dostosowane do uczniów głuchych?

Podstawy programowe moich przedmiotów, a uczę podstaw przedsiębiorczości, ekonomii w praktyce i innych przedmiotów ogólnozawodowych umożliwiają mi gospodarowanie materiałami nauczania. Każda treść nauczania może być bez problemu i w pełni przekazana uczniom

głuchym pod warunkiem, jeżeli przy materiałach nauczania dobierzemy odpowiednio dopasowane środki dydaktyczne, metody i formy pracy.

Czy chciałaby Pani powiedzieć parę słów o tej sytuacji, w której się Pani teraz znajduje jako nauczycielka?

Kocham swoją pracę nauczycielską, swoją pracę z młodzieżą głuchą i słabosłyszącą, swoje miejsce, jakim jest Przystanek Łucka i żadna sytuacja mi w tym nie przeszkodzi ani nie zablokuje, tak jak obecna sytuacja epidemiczna. Dzięki nowym sytuacjom uczę się nowych rzeczy, rozwijam się osobiście i zawodowo, stawiam czoło nowym wyzwaniom technologicznym i innym wyzwaniom spowodowanym pandemiczną sytuacją i myślę, że moi uczniowie mają podobnie.

Wywiad przeprowadziła
Aldona Kramek



WYWIAD Z MATURZYSTKĄ

JULIA KRAMEK

Nazywam się Julia, jestem maturzystką, absolwentką liceum w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Głuchych „Przystanek Łucka” w Warszawie.

Inne otoczenie

Uczęszczałam do gimnazjum w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Łodzi. Po zdaniu egzaminu gimnazjalnego rozpoczęłam naukę w liceum na Przystanku Łucka. Szkoła była dla mnie zupełnie nowym miejscem, na początku trochę się pogubiłam. Potrzebowałam trochę czasu, trochę „pobyć” w tym nowym dla mnie miejscu, nowym otoczeniu i w końcu się przyzwyczaiłam, że zupełnie inaczej w praktyce wygląda nauka z głuchymi nauczycielami. Przedmioty, których uczą mnie głusi nauczyciele to: matematyka, doradztwo zawodowe, przedsiębiorczość i Polski Język Migowy- uczone na podstawie programu Ministerstwa Edukacji. Dzięki temu, że głusi nauczyciele używają języka migowego (PJM) na lekcjach, mogę zadawać im pytania w każdej chwili i pytać o wszystko, a to powoduje, że mam naprawdę pełny dostęp do materiału którego się uczę.

Zmiana nawyku - lekcje online

W czasie pandemii COVID-19 w naszym kraju bardzo dużo się zmieniło w nauce, prowadzeniu zajęć i w przygotowaniach do matury. Rząd Polski zobowiązał uczniów i nauczycieli do prowadzenia nauki za pośrednictwem platform internetowych. Przez to nie można było się kontaktować „twarzą w twarz” z nauczycielami i kolegami z klasy, tak jak to było do tej pory. Spowodowało to niemożność swobodnego kontaktu z nauczycielami. I choć kontakt z nimi był przez media społecznościowe, to nie zawsze byli aktywni a przez to codzienne rozmowy, nawet w grupie rówieśników nie były możliwe. Wszelkie spotkania były z góry ustalane co do dnia i godziny i to był ten jedyny moment na rozmowę z pozostałymi uczniami. Oczywiście to rozwiązanie nie było idealne, czasami ktoś się za późno zalogował, ktoś inny zasnął a komuś innemu po prostu nie działał Internet. Nawet jak udało się dołączyć do grupy o czasie, to nauka była przerywana z powodu braku zasięgu w komputerze. Ze względu na dużą liczbę osób korzystających z Sieci w jednym czasie, okres pandemii cechował się częstymi zerwaniami połączeń. To było naprawdę trudne, cały ten okres był czymś czego do tej pory nie doświadczyliśmy.

Współpraca

Podczas rozpowszechnienia koronawirusa niektórzy nauczyciele starali się robić materiały dydaktyczne dla uczniów, niestety nie wszyscy przejawiali taką inicjatywę, część nauczycieli po prostu wysyłała długie teksty do opracowania. Nie byłam przez to, w stanie wykonać każdej pracy domowej jaką dostawałam. Maturzystki i maturzyści mogli jednak liczyć na pomoc nauczycieli, w sytuacjach gdy musieli skonsultować materiały

potrzebne do matury. Osobiście nie skorzystałam z tej pomocy, ale wiem że można było i niektórzy faktycznie z tego korzystali. U mnie wynikało to z prostego faktu-wolę i lepiej jest mi współpracować z pedagogami osobiście, na miejscu w szkole.

Szukam w sobie motywacji

Ciągle przebywanie w czterech ścianach, bez możliwości wychodzenia z domu, sprawiło że zapadłam się w sobie. Czułam jak przez dwa miesiące moja nauka spada systematycznie w dół. Oczywiście uczę się ciągle języka polskiego, reszta przedmiotów jest niestety odstawiona do szuflady, po prostu brakuje mi motywacji i chęci. Na platformie nie było żadnych klasówek ani sprawdzianów. Postanowiłam, że będę się uczyć, że przygotuję się, ale zostawiłam to na później, kiedy będzie bliżej matury.

Matura

Znałam tematykę lektur obowiązkowych. Co prawda wypracowania nie dało się napisać „w ciemno”, ale na matematyce mogłam sobie na to pozwolić. Angielski wymagał już nie tylko umiejętności czytania ze zrozumieniem, ale też znajomości słówek. Ciągły brak oficjalnej daty matury powodował coraz większe nerwy. Na szczęście Ministerstwo Edukacji w końcu podało terminy egzaminów, miały odbyć się z miesięcznym opóźnieniem. Dostałam mail ze szkoły, że w związku z pandemią zobowiązani jesteśmy do przestrzegania reżimu sanitarnego, należało m.in. regularnie dezynfekować ręce, zachować 2 metry odległości między uczniami, obowiązkowo zasłaniać usta i nos, a w razie choroby ucznia- bezwzględnie zostać w domu.

Pierwszego dnia jak przyszłam do szkoły, czułam się bardzo dziwnie, wszyscy naprawdę przestrzegali wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego i wszelkie kontakty z kadrą i dyrekcją były z zachowaniem bezpiecznego dystansu. Na podłodze wyznaczono taśmami kolejkę z dwu metrowymi odstępami. Między maseczką ochronną a przyłbicą, wybrałam przyłbice- wygodniej się w niej oddycha. Wylosowałam ławkę i zajęłam miejsce. Czekając na główną komisję egzaminacyjną, omówiliśmy regulamin egzaminu maturalnego. Można było korzystać ze słownika języka polskiego, ale należało podejść do wydzielonego miejsca gdzie on się znajdował. Należało nałożyć przyłbice, zdezynfekować ręce (przed i po skorzystaniu ze słownika). Przyłbice można odłożyć dopiero na swoim miejscu. Przyniosłam sobie wodę mineralną w przezroczystej butelce

oczywiście bez ukrytych ściągawek. Woda musiała być cały czas na podłodze, nie wolno było jej trzymać na ławce. Na arkuszach maturalnych widniała data majowa, ponieważ były drukowane tuż przed wybuchem pandemii, dlatego nie było możliwości jej zmiany. Była jeszcze jedna zmiana w regulaminie, jeżeli ktoś napisał szybciej egzamin mógł opuścić salę do 15 minut przed końcem egzaminu. Zwolniono nas z ustnych matur. W sytuacji gdy ktoś nie zdaje jednego przedmiotu, może go poprawić bez egzaminu ustnego. Ale gdy w grę wchodzi poprawki z dwóch lub więcej przedmiotów, niestety musi pojawić się za rok i zdawać też ustną część.

Pożegnanie szkoły

Z powodu COVID-19 nie mogliśmy tradycyjnie zakończyć roku szkolnego. Nie miałam okazji pożegnać się z nauczycielami i ze szkołą. Nie było wręczenia świadectw ukończenia szkoły i nagród, ani rodziców na uroczystym apelu. Było mi smutno, że nie mogłam pomachać moim ulubionym nauczycielom, w ogóle nie czułam się jakbym skończyła szkołę. Wszystko wydawało się szare, nie wiedziałam już gdzie jestem. W tej sytuacji, nasi nauczyciele przygotowali dla nas filmik pożegnalny z życzeniami, który umieścili potem na Facebooku szkoły. Nie dostałam świadectwa tak jak inni przede mną, przy rodzicach, nauczycielach i rówieśnikach. Wszystkie dokumenty i stypendium doszły do mnie dopiero po napisaniu matury.

Mimo tego wszystkiego co się działo i w jakich dziwnych czasach przyszło nam napisać ten ważny egzamin, mam nadzieję że wszyscy go zdadzą.

Trzymam za Was kciuki!

Wywiad przeprowadziła Aldona Kramek



o co w tym wszystkim chodzi część 2

Już od najmłodszych lat prawie każde dziecko słyszy sławetne hasło „sport to zdrowie”. Rodzice namawiają swoje pociechy do uprawiania różnego rodzaju sportu z różnych powodów. Część rodziców marzy o tym, że ich dzieci będą mistrzami w danej dziedzinie, inni pokładają ufność w tym, iż zdrowa rywalizacja i współzawodnictwo uczynią z ich dziecka silnego stąpającego po ziemi człowieka, który będzie wiedział, iż bez ciężkiej pracy i poświęcenia niczego nie da się osiągnąć. Jeszcze inni patrzący przez pryzmat zdrowia upatrują w sporcie dojście do dobrej formy fizycznej, dzięki czemu stajemy się zdrowsi i silniejsi zarówno fizycznie jak i duchowo. Kolejna grupa upatruje w sporcie sposób na życie, możliwość dobrego zarobku, a co za tym idzie dostatniego życia.

Należy zatem stwierdzić, iż działanie profesjonalnych klubów sportowych w znacznym stopniu ulega wpływom postępujących procesów internacjonalizacji sportu. Wpływ ten jest tak silny, że ma znaczący wpływ na funkcjonowanie klubów, które w przypadku rezygnacji z tej fuzji mogłyby stracić lub mieć ograniczony dostęp do zagranicznych zasobów finansowych, rzeczowych oraz ludzkich, a co za tym idzie do upadku klubów sportowych.

Przejawiające się dewiacje w sporcie stanowią zagrożenie dla czystego i zdrowego sportu. Działają one dezintegrująco na sport i ludzi z nim związanych. Przemoc w sporcie, chuligaństwo na

stadionach i poza nimi przejawy przestępczości, dopingi, korupcja to wszystko to niszczy poznane przez nas chwalebne hasła dotyczące sportu. Zawsze słyszeliśmy hasła „Sport to zdrowie” „Zdrowa Rywalizacja” – niestety nie wiele już z tego pozostało. Uprawianie sportu w obecnych czasach, presja nakładana na kluby i na sportowców doprowadziła do zachowań patologicznych. Stosowanie przez sportowców dopingów – często pod presją z różnorodnych powodów, zagrożenie zdrowia w wyniku przeciążeń treningowych, czy też brutalizacja sportu. To najczęstsze przykłady dewiacji. Dewiacja w sporcie jest również patologiczne zachowanie kibiców, którzy w imię lojalności i

miłości do danego klubu „wałą się po głowach „niejednokrotnie czyniąc krzywdę drugiemu człowiekowi.

Opisane powyżej zjawiska związane ze sportem miały znamienny wpływ na rozwój Psychologii Sportu, która ma relatywnie krótką ale za to bogatą o dynamiczną historię. Do niedawna psychologia sportu była domeną nauk o kulturze fizycznej dlatego też wszelkie badania były prowadzone w ośrodkach akademii wychowania fizycznego. Obecnie niniejsza dyscyplina rozwija się również na uniwersytetach które współpracują z wyżej wymienionymi akademiami. Zadajemy zatem pytanie „czy psychologia sportu związana jest bardziej z

nauką o kulturze fizycznej czy z naukami humanistycznymi?”

Zacznijmy jednak od początku. Psychologia sportu - jej rozwój datuje się na koniec XIX wieku. Prekursorami tego kierunku byli E.W. Scripture i G.W. Fitz. Zainteresowali się oni zjawiskami psychologicznymi które zaistniały na gruncie sportu. Badania swoje skupili na szermierzach i lekkoatletach analizując czas reakcji sportowców z różnych dziedzin sportowych. Początki psychologii sportu wiążą się z nazwiskiem P. de Coubertina, który to jako pierwszy użył sformułowania „psychologia sportu” w swoich esejach i publikacjach. Spośród licznych prekursorów niniejszego kierunku najczęściej wymieniany jest C.R. Griffith nazywany ojcem amerykańskiej psychologii sportu. Swoimi licznymi publikacjami i eksperymentami prowadzonymi podczas systematycznej działalności dydaktycznej i organizacyjnej pokazał swoje wielkie zaangażowanie w rozwój kierunku zarówno na polu teoretycznym jak i praktycznym. Działania jakie prowadził mają nawet w dzisiejszych czasach znaczenie i są stawiane jako wzór i przykład.

Początki psychologii sportu związane były z analizą i interpretacją społeczną funkcjonowania sportowców. Obecnie mając na uwadze rozwój komercjalizacji

i profesjonalizacji sportu oraz różnego rodzaju dewiacji w sporcie celem psychologii sportu jest maksymalizacja wyników. Naukowcy i badacze zajmują się opisem, wyjaśnianiem, przewidywaniem oraz modyfikacją zachowań sportowców. Prowadzą badania na różnych płaszczyznach zaczynając od sportu amatorskiego kończąc na zawodowym. Ich pole badawcze rozciąga się na różne grupy ludzi związane ze sportem i rekreacją począwszy od tych stu procentowo zdrowych kończąc na niepełnosprawnych. Badania obejmują nie tylko zawodników ale i kibiców, sędziów i trenerów.

Do głównych zadań psychologów sportu należy: diagnoza, analiza zjawisk, specyfikacja funkcjonowania i rozwoju na gruncie kultury fizycznej; analiza specyfiki dyscyplin sportowych i wymogów stawianych człowiekowi, analiza indywidualnych (wrodzonych/ nabytych) cech, zasobów, warunków podejmowania aktywności; rozwój specyficznego warsztatu diagnostycznego umożliwiającego trafny i rzetelny pomiar zmiennych z uwzględnieniem kontekstu sportowego; aplikacja wiedzy, rozwój praktyki w ramach edukacji, praktyki itd.

Psychologowie sportu prowadzą zindywidualizowane programy szkoleniowe, głównie

w ramach regularnego, systematycznego treningu mentalnego, których celem jest rozwój specjalnych umiejętności adaptacji, kontroli zachowań i emocji oraz wzrost odporności psychicznej zawodników. Celem jest mistrzostwo, a drogi dążenia do niego są różne. W obecnych czasach są to usługi doradcze, nowoczesne systemy kształcenia odporności, doskonalenia adaptacji, zaawansowane techniki motywacyjne, techniki z wykorzystaniem specjalistycznej aparatury, metody uwzględniające odwołania do sfery duchowej.



Z relacji sportowców należy stwierdzić, iż mimo znacznego rozwoju psychologii sportu jest jej zbyt mało w samym sporcie. Specjaliści zapraszani są do współpracy przez trenerów dopiero wówczas gdy dochodzi do sytuacji kryzysowych. A sam dobrze wiem, że wśród zawodników coraz częściej mają miejsca problemy natury psychicznej. Jednak z uwagi na oszczędności i cienia budżetowe nie ma psychologa ze sportowcami na co dzień. Dobrze wiemy, że tylko systematyczna praca, ciągle tre-

ningi mentalne mogą pozwolić sportowcom zdobywać pożądane wyniki. Walka ze stresem, presją trenera, współzawodników czy kibiców bez pomocy psychologa jest trudna i niejednokrotnie doprowadza do załamania kariery sportowej. Tylko w bardzo dobrze prosperujących klubach psycholog sportu jest na stałym etacie.



W naukach o sporcie potrzeba dziś humanizmu i holistycznego spojrzenia na zawodnika. Albowiem powtarzając za Kłodecką – Różalską „kluczem zwycięstwa jest połączenie funkcji umysłu i ciała. Niedostateczne przygotowanie psychiczne nie

może być zrekompensowane na innej płaszczyźnie. Uzyskanie umiejętności wywierania wpływu na stan psychiczny sportowca pozwala przenosić ten wpływ na jego stan fizyczny”.

Takie stanowisko podkreśla konieczność współpracy interdyscyplinarnej – psychologa z trenerem, lekarzem i fizjoterapeutą. Kierunkowa współpraca z naukowcami różnych dyscyplin stanowi we współczesnym sporcie jeden z zasadniczych elementów doskonalenia procesu szkolenia, sprzyja rozwojowi wszystkich osób zaangażowanych w działalność sportową.

Menes sana in corpore sano – „wzdrowy duch/ rozum w zdrowym ciele” – potocznie mówiąc „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Zgodnie z ideą repedagogizacji wychowania fizycznego- kultura fizyczna jest uznawana za dziedzinę życia, na gruncie której realizowany jest zasadniczy

cel wychowawczy – rozwijanie osobowości, wdrażanie do świadomej i samodzielnej dbałości o zdrowie na przestrzeni całego życia. Oznacza to zatem spójne realizowanie celów wychowania z poszanowaniem zdrowia oraz zachowaniem i wykorzystaniem osobotwórczych wartości tkwiących w sporcie.

Zatem odpowiadając na pytanie „czy psychologii sportu bliżej do nauk o kulturze fizycznej czy też do nauk humanistycznych”? - należy stwierdzić, iż zarówno psychika jak i ciało winny ze sobą efektywnie współpracować. Zatem oba kierunki nauk są istotne ważne i wydawać by się mogło nierozdzielne. Jeśli tak będziemy traktować psychologię sportu możemy liczyć na wyeliminowanie niepożądanych zachowań i wspaniałe wyniki nie tylko w sporcie ale i w postawach sportowców na stadionach jak i poza nimi.

**„Sport sam w sobie jest piękny, niczego nie trzeba dodawać.
Pozbawiony bezinteresowności przestanie być sportem, a nie stanie się cyrkiem.
Powtarzam do znudzenia, że istotą sportu jest rywalizacja, wola walki.
Sport jest demokratyczny i sprawiedliwy.
Jest zaprzeczeniem fałszu, przemocy i hipokryzji.
Jest aktem dzielności i poświęcenia”.**

Bohdan Tomaszewski

Działania PZG w Olsztynie

Szanowni Państwo,

Co do pandemii, jak wszędzie dostosowaliśmy się do ogólnie panujących obostrzeń sanitarnych. Niestety klub i świetlica dla Głuchych jest zamknięta do odwołania. Nie odbywają się żadne spotkania, szkolenia, kursy. Zawieszono również kursy języka migowego. Dwa były na starcie, a trzeci miał być przygotowywany. Na razie zawieszono. Wszystko jest pod kontrolą i we współpracy z olsztyńskim Oddziałem PFRON.

Natomiast co się tyczy naszych członków, na początku epidemii był bardzo ostry rygor i Oddział był zamknięty dla członków. Głusi mogli przyjść tylko w wyjątkowej i ważnej sprawie.

Nadmieniam, że pomieszczenia dzieli z nami z Miejski Ośrodek Wsparcia dla Osób Niesłyszących "GEST". Przekłada się to na bardzo dobrą współpracę z "GEST" i wsparcie społeczne Głuchych. Głusi nie byli pozostawieni sami sobie, w pilnych sprawach był zapewniony tłumacz (osoby słyszące z "GEST"). Również w biurze Oddziału PZG Głusi mogli zasięgnąć porady i wszelkiej pomocy. Również mamy tłumaczy (osoba słysząca i niesłysząca).

Zgodnie z zarządzeniem sanitarno-epidemiologicznym dokonaliśmy małych zmian i dostosowaliśmy się do obostrzeń w postaci zabezpieczenia folią miękkich siedzeń (krzesła, kanapa), zdjęto firanki i zasłony. Również był mały remont, raczej mała korekta w postaci zabezpieczenia podłogi ułożeniem paneli, zwinięto i zabezpieczono dywan. Zgodnie z zaleceniami sanitarnymi dywany, wykładzina dywanowa nie mogły być na podłodze. Wiązało się to w ostatnim czasie z poluzowaniem obostrzeń, dzięki temu wprowadzono możliwość uczestnictwa Głuchych w określonych zajęciach w świetlicy. Obostrzenia poluzowano, ale zwiększono środki ostrożności. Dotyczyło to głównie zajęć prowadzonych przez Ośrodek "GEST". Przebywanie Głuchych w świetlicy było rygorystycznie określone i przypisane każdemu godzinowo by nie robić za dużego zbiegowiska w jednym miejscu i o jednej porze.

Wobec tego, na korytarzu wystawiono stolik z płynem do dezynfekcji rąk (PZG) i zamontowano dozownik do dezynfekcji ("GEST"). Płyn do dezynfekcji rąk jest też w obu biurach. Każdy obowiązkowo musiał i nadal musi mieć maseczkę i zachować odległość od innych. Osoby wykazujące objawy przeziębienia nie były wpuszczane do świetlicy (na szczęście nie mieliśmy takich przypadków). Posiadamy na wyposażeniu biura termometr bezdotykowy do mierzenia temperatury osób z bliskiej odległości.

Natomiast świetlica dla Głuchych z ramienia PZG jest nadal zamknięta. Nie organizujemy żadnych popołudniowych spotkań, zajęć, itp. Nie oznacza to, że Głusi nie mogą przyjść do Oddziału. Biuro PZG pracuje normalnie i udziela wszelkiej pomocy naszym członkom.

Kontakt ze wszelkimi instytucjami jest za pośrednictwem poczty e-mail, SMS lub telefonicznie (osoby słyszące). Nie mamy problemu ze wsparciem lokalnym. Dotyczyło to zasad rygoru sanitarnego jak i współpracy z PFRON i innymi instytucjami.

Jak powyższe pokazuje, żyjemy w trudnym czasie. Ale wierzę, że idzie ku lepszemu. Myślę że większy problem niż obecny wirus był kilka lat temu. Dotyczyło to ciężkiej sytuacji PZG, w tym między innymi Oddziału Warmińsko-Mazurskiego. Dzisiejszy Oddział w Olsztynie, to już nie ten sam, co kilka lat temu. Jeszcze może nie jest idealnie, ale co ważne cały czas się wznosimy w górę i nie ocieramy już brzuchem o korony drzew ;-). Mamy plany, prowadzimy kursy migowego, organizujemy wycieczki, realizujemy projekty i szukamy lepszych rozwiązań. Ale na razie jak wiadomo, epidemia wszystko spowolniła i zawiesiła. Ale co najważniejsze, Oddział Warmińsko-Mazurski nie zwolnił, tylko dostosował się do ogólnej sytuacji.

Uważam, że wspólnie przejdziemy przez ten trudny okres. Pokonamy te przeciwności. Wszyscy Głusi, bo nikt nic nie zrobi sam. Jak wiadomo, ta ciężka sytuacja dla PZG została pokonana, to i teraz też będzie dobrze. PZG na przestrzeni wielu lat w niejednych opałach był i zawsze wschodziło słońce.

Z poważaniem
Dyrektor Centrum Kształcenia Języka Migowego w PZG Olsztyn
mgr Przemysław Dąbrowski

Drodzy absolwenci i maturzyści

Projekt „Agencja Zatrudnienia Polskiego Związku Głuchych” zaprasza młodych ludzi, którzy skończyli szkołę lub pracują.

Głównym celem projektu jest podniesienie aktywności edukacyjno-zawodowej oraz zwiększenie zdolności do zatrudnienia absolwentów Specjalnych Ośrodków Szkolno-Wychowawczych.

W projekcie oferuje formy wsparcia:

- indywidualne konsultacje z doradcą zawodową,
- wsparcie trenera pracy,
- wsparcie mentora,
- wsparcie psychologa,
- warsztaty Life Skills,
- elektroniczne materiały edukacyjne,
- szkolenia zawodowe,
- staże zawodowe.



Warunki przystąpienia do projektu:

- wiek od 15 do 29 roku życia z różnymi stopniami niepełnosprawności z wyróżnieniem osób głuchych i ze spektrum autyzmu,
- osoba, która jest absolwentem Specjalnej Ośrodka Szkolno-Wychowawczej należącej do kategorii NEET oraz do dwóch lat po opuszczeniu szkoły,
- osoba, która posiada orzeczenie o stopniu niepełnosprawności,
- osoba, która zamieszkuje w terenie kraju w realizacji projektu.

Udział w tym projekcie jest nieodpłatny, zapewniamy tłumacza języka migowego w formie wsparcia.

Potrzebujesz więcej szczegółów dotyczących tego projektu? Zapraszamy do kontaktu poprzez e-mail: **agencjazatrudnienia@pzg.org.pl**

Zachęcamy także do dołączenia do naszej grupy publicznej na facebooku: Agencja Zatrudnienia Polskiego Związku Głuchych.

Serdecznie zapraszamy

TRENING DOMOWY W CZASIE KWARANTANNY

Asia Kaczmarczyk, była kapitan polskiej reprezentacji kobiet niesłyszących w piłce nożnej opisuje, w jaki sposób przechodzi kwarantannę.

W czasie pandemii koronawirusa jeśli tylko jesteś zdrowy nie ma potrzeby zawieszania treningu – nawet w domu, choć zdaję sobie sprawę, że w domu znaleźć wystarczająco dużo czasu na trening nigdy nie jest łatwo. Należy pamiętać, że jeśli zależy Ci na dobrej kondycji to tego typu treningi są kluczowe.

Ważna jest również motywacja. Moją są mistrzostwa świata w piłce nożnej w

Korei, które zostały przełożone na 17-go listopada bieżącego roku.

Choć jestem przyzwyczajona do trenerów, zróżnicowanego sprzętu i przestrzeni oraz tego, że wcześniej nie wyobrażałam sobie treningu w czterech ścianach to okazało się, że ćwiczenia w domu, jeśli wykonywane są systematycznie i z poświęceniem mogą przynieść więcej korzyści niż trening na siłowni.



Istotny jest harmonogram dnia i zróżnicowany zestaw ćwiczeń. Cały czas szukam i naśladowuję przygotowania innych sportowców na YouTube związanych z bieganiem, jazdą na rowerze, ćwiczeniami z piłką w tym żonglerką. Należy skoncentrować się na ćwiczeniach mięśni brzucha, ud, pośladków i górnych partii ciała i wykonywać je systematycznie. W przeciwnym razie nie wypracujemy nawyku a to będzie miało negatywny wpływ na formę.

Sam trening to nie wszystko – równie ważna jest zbilansowana dieta, jeśli dobrze dobrana zwiększa możliwości wysiłkowe i zmniejsza ryzyko kontuzji.

Na koniec uczciwie powiem, że bardzo tęsknię za normalnymi treningami, lecz w tym trudnych czasach trzeba ćwiczyć w domu aby utrzymać formę. Dlatego, życzę Wam powodzenia i pamiętajcie o treningu.



Rozmowę przeprowadziła
Alina Jagodzińska

Polski Związek Głuchych uruchomił od 1 kwietnia 2020 r. wideoinfolinię dla osób głuchych - potrzebujących informacji w związku z epidemią Covid-19.

Infolinia powstała dzięki wsparciu Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej, dotacji Fundacji PGNiG im. Ignacego Łukasiewicza oraz środkom własnym Polskiego Związku Głuchych. Do 15 maja wideoinfolinia działała przez całą dobę, siedem dni w tygodniu. Wszystko po to, by osoby głuche na równi z pozostałymi obywatelami, miały stały dostęp do wsparcia i pomocy, gdyż nie mogą, jak osoby słyszące, skorzystać z ogólnopolskiej infolinii telefonicznej w sprawie koronawirusa. Nie mogą też po prostu zadzwonić do placówki medycznej i skorzystać z teleporad.

Od 16 maja br. wideoinfolinia jest prowadzona przez Fundację Opatrzność dzięki wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) w systemie siedmiodniowym w godz. Od 7.00 do 23.00.

Jak działa wideoinfolinia?

Wideoinfolinia jest obsługiwana przez tłumaczy Polskiego Języka Migowego z całej Polski, którzy pracują w systemie zmianowym na smartphonach lub laptopach z dostępem do Internetu.

Osoba głucha może zadzwonić na wideoinfolinię i uzyskać informacje na temat koronawirusa oraz sposobu postępowania w przypadku, gdy podejrzenia u siebie zarażenie wirusem. Z wideoinfolinii, oprócz osób z wadą słuchu, mogą korzystać też placówki służby zdrowia, służby ratownictwa medycznego. Jest to kluczowe, bo ułatwia przeprowadzenie wywiadów lekarskich z pacjentami, przyspiesza diagnozę i leczenie.

Z tłumaczami można się połączyć za pośrednictwem następujących narzędzi:

1. komunikator skype login: Koronawirus-Tłumacz PJM
2. aplikacja tłumacz on-line języka migowego
3. komunikator IMO, który umożliwia połączenia na komputerze: nr 609 939 546



KORONAWIRUS: TŁUMACZ PJM 7:00-23:00

Bezpłatne wsparcie tłumacza on-line w służbie zdrowia dla głuchych z całej Polski dostępne **codziennie** w każdy dzień tygodnia.



Skorzystaj z jednej z trzech metod kontaktu:



1. Wejdź na stronę www.pzg.warszawa.pl



2. Skype - znajdź profil
KORONAWIRUS - TŁUMACZ PJM



3. IMO - dodaj numer 609 939 563



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Dofinansowano przez Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON)