



Newsletter Życie Akademickie luty 2021

Spis treści

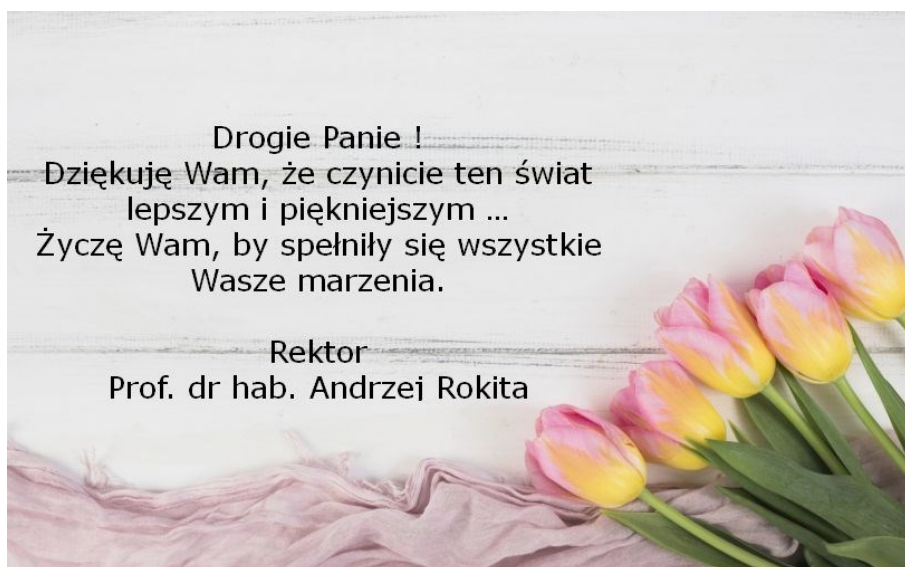
Informacje.....	3
Relacje	5
V Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i Świata”	5
Erasmus	11
Informacje.....	11
Pobyt za granicą w czasach pandemii – Erasmus na Cyprze	13
Centrum Historii Uczelni.....	19
Baseny Naszej Szkoły – Wspomnienie na 75-lecie AWF	19
Piszą dla nas	23
Rys historyczny nauczycieli akademickich prowadzących zajęcia z piłki nożnej na AWF-ie Wrocławskim.....	23
Fotoreportaż	28
Olejnica zimą- Regina Kumala	28
.....	28
Znane twarze Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu	30
Urszula Włodarczyk	30
Psychologia na co dzień	32
Ponadprzeciętna wrażliwość na świat.....	32
Biuro Karier i Rekrutacji	34
Jak napisać pierwsze CV studenta bez doświadczenia?.....	34
Studenckie Towarzystwo Naukowe	39
Studenckie Koło Naukowe - Occupational Therapy Physiotherapy (SKN OTP) przy Zakładzie Terapii Zajęciowej.....	39
Kalina	43
Czy 2021r. będzie lepszy dla „KALINY”?	43
Klub Górski OLIMP	46
Funkcjonowanie KG Olimp w czasach pandemii	46
Wydawnictwo	49
Zapowiedzi wydawnicze	49
Sport.....	49
Informacje.....	49
Kartka z kalendarza	50
28 luty	50
Anegdoty Henryka Nawary	53
Handel obwoźny	53



#wiedza #sport #sukces

**XXVIII Plebiscyt
"Życia Akademickiego"
na najlepszego
Sportowca i Trenera
AWF Wrocław
i Klubu Sportowego
AZS-AWF Wrocław 2020 r.**

AKADEMIA
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO
WE WROCŁAWIU@awf.wroc
@samorzad.awf.wroclaw@awf_wroclaw
@urssawfwroclaw



<https://darmowe-tapety.com/>



Informacje

Stypendia MEiN przyznane



Ministerstwo Edukacji i Nauki ogłosiło wyniki postępowania w sprawie przyznania stypendiów Ministra Edukacji i Nauki dla studentów na rok akademicki 2020/2021 za znaczące osiągnięcia.

Wśród 362 wyróżnionych osób znajduje się student naszej Uczelni, który otrzymał stypendium za wyniki i osiągnięcia sportowe:

Konrad Powroźnik. – pływanie osób niepełnosprawnych.

Naszemu studentowi serdecznie gratulujemy i trzymamy kciuki za dalsze sukcesy sportowe i naukowe.

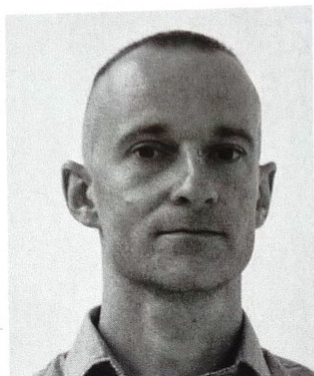
Zmarł podróżnik Aleksander Doba

Trudno się pogodzić z tym, kiedy odchodzi Człowiek, który był inspiracją i swoim życiem udowadniał, że nie ma rzeczy niemożliwych, że nie ma przeszkód i granic których nie da się pokonać.

Taką osobą był Pan Aleksander Doba, znany podróżnik, którego mieliśmy ogromną przyjemność gościć na naszej Uczelni w 2011 r. Spotkanie z nim było jednym z tych wydarzeń, które głęboko zapadają w pamięć. – zdjęcie na fb uczelni



Dr Paweł Pośluszny- DO czy OD siebie



PAWEŁ POŚLUZNY
Doktor AWF we Wrocławiu, adiunkt Zakładu Biostruktury, instruktor pięciu dyscyplin sportu.

DO CZY OD SIEBIE

Większość ćwiczeń można opisać jako push lub pull. Te pierwsze są w centrum uwagi. Tylko czy to dobrze? Co jest kluczowe dla zachowania proporcjonalnie rozwiniętej sylwetki? Zajrzyj na s. 32



Men's Health

NAJWIĘKSZY NA ŚWIECIE MAGAZYN DLA MĘŻCZYZN

redaktor naczelny
Paweł Szewczyk
Dietetyk sportowy, absolwent Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, facebook.com/PawelSzewczykDietetyk

redaktor naczelny
Robert Starzec
Chirurg, Konsultant medyczny Men's Health, Współpracuje z nami od pierwszego numeru.

redaktor naczelny
Agnieszka Olaszewska-Czumak
Dyplomowana specjalistka ds. kreacji wizerunku. Od 13 lat stylizka Men's Health.

redaktor naczelny
Dr Michael Gervais
Psycholog i autor treningu mentalnego, który pomaga w pełni rozwinąć nasz potencjał.

redaktor naczelny
Paweł Pośluszny
Doktor AWF we Wrocławiu, adiunkt Zakładu Biostruktury, instruktor pięciu dyscyplin sportu.

redaktor naczelny
Paweł Szewczyk
Dietetyk sportowy, absolwent Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, facebook.com/PawelSzewczykDietetyk

redaktor naczelny
Robert Starzec
Chirurg, Konsultant medyczny Men's Health, Współpracuje z nami od pierwszego numeru.

redaktor naczelny
Agnieszka Olaszewska-Czumak
Dyplomowana specjalistka ds. kreacji wizerunku. Od 13 lat stylizka Men's Health.

redaktor naczelny
Dr Michael Gervais
Psycholog i autor treningu mentalnego, który pomaga w pełni rozwinąć nasz potencjał.

redaktor naczelny
Paweł Pośluszny
Doktor AWF we Wrocławiu, adiunkt Zakładu Biostruktury, instruktor pięciu dyscyplin sportu.

Men's Health

NAJWIĘKSZY NA ŚWIECIE MAGAZYN DLA MĘŻCZYZN

redaktor naczelny
Paweł Szewczyk
Dietetyk sportowy, absolwent Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, facebook.com/PawelSzewczykDietetyk

redaktor naczelny
Robert Starzec
Chirurg, Konsultant medyczny Men's Health, Współpracuje z nami od pierwszego numeru.

redaktor naczelny
Agnieszka Olaszewska-Czumak
Dyplomowana specjalistka ds. kreacji wizerunku. Od 13 lat stylizka Men's Health.

redaktor naczelny
Dr Michael Gervais
Psycholog i autor treningu mentalnego, który pomaga w pełni rozwinąć nasz potencjał.

redaktor naczelny
Paweł Pośluszny
Doktor AWF we Wrocławiu, adiunkt Zakładu Biostruktury, instruktor pięciu dyscyplin sportu.

MH LAB/POJEDYNEK MH

WIELKIE STARCIE: PUSH KONTRA PULL

DO CZY OD SIEBIE?

Większość ćwiczeń można opisać jako push lub pull. Te pierwsze są w centrum uwagi. Tylko czy to dobrze?

PUSH 501 kg

To rekord świata w wyciskaniu na ławce, ustanowiony przez Willa Barotto w czerwcu 2020 roku.

PULL 7715

Najwięcej podciągnięć wykonanych w ciągu 24 godzin. To wynik Brandona Tuckera z 2019 roku.

Badacze z USA zmniejszyli procentowe zaangażowanie włókien mięśniowych tricepsu w treningu push. Pomógł diametrowo mialy 100%.

LAPA 97% Uginanie przedramienia ze sztaligą w stawie i z gumą w stawie. 97% przysięgłych w tym ćwiczeniu włókien mięśnia dwugłowego ramienia.

Pomógł osiągnąć mięsień biceps, który w tym samym czasie spalał 8,56 kcal na minutę treningu.

SPALANIE 8,56 Kcal na minutę treningu.

ANATOMIA Klatka, Triceps, Przed udo, Barki, Biceps, Plecy, Tył udo, Pośladki.

Badacze z Harvard School of Public Health twierdzą, że jeśli potrafisz zrobić 40 pompek, ryzyko zawału serca w ciągu następnego dekadę jest niższe o 96%.

SERCE 96% Według badań „American Journal of Cardiology”, im więcej jest Twoich bicepsów, tym większe jest prawdopodobieństwo, że przeżyjesz jakiegokolwiek choroby serca.

Na University of North Texas odkryli, że trening przysiadów z 80% ciężaru maksymalnego podnosi poziom hormonu wzrostu o ponad 1200%.

HORMONY 1200% Według badań „American Journal of Cardiology”, im więcej jest Twoich bicepsów, tym większe jest prawdopodobieństwo, że przeżyjesz jakiegokolwiek choroby serca.

WERYDYKT MH: REMIS!

Nie da się ukryć, że chętniej wykonujemy ćwiczenia typu push, bo to one zazwyczaj kształtują górne partie naszego ciała, a nie wolno zaniedbywać ćwiczeń pull, które może nie dają tak spektakularnych efektów w lustrze, ale są kluczowe dla zachowania proporcjonalnie rozwiniętej sylwetki.

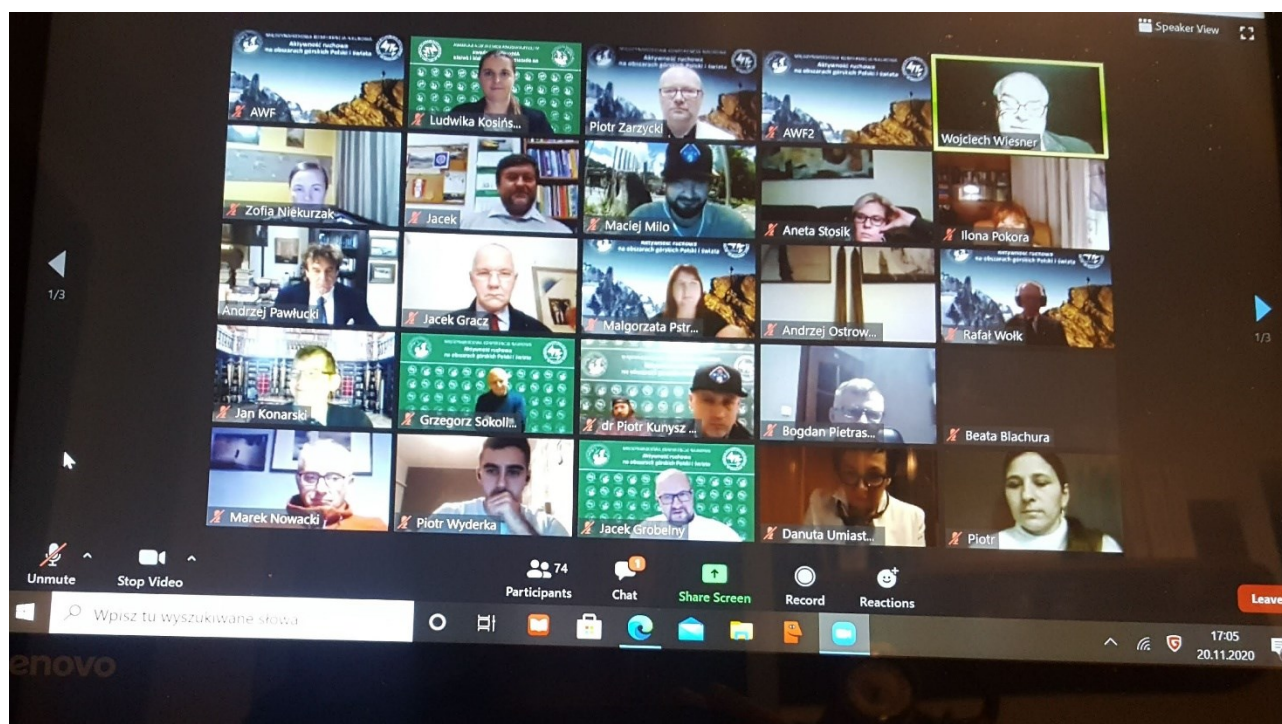
EKSPERT

DR PAWEŁ POŚLUZNY
Doktor AWF we Wrocławiu, adiunkt Zakładu Biostruktury, instruktor pięciu dyscyplin sportu i autor licznych publikacji z anatomii człowieka. Swoim studentom wyklada m.in. motoryczność człowieka oraz trening funkcjonalny i zdrowotny.

Relacje

V Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i Świata”

W dniach 19-20 listopad 2020 roku, w zdalnych progach naszej Uczelni, odbyła się V Międzynarodowa Konferencja Naukowa „AKTYWNOŚĆ RUCHOWA NA OBSZARACH GÓRSKICH POLSKI I ŚWIATA”. Organizatorami cyklicznego już spotkania był Zakład Rekreacji i Lokalna Organizacja Turystyczna w Szklarskiej Porębie.



Patronat honorowy nad konferencją objęli JM Rektor AWF we Wrocławiu prof. dr hab. Andrzej Rokita oraz Marszałek Województwa Dolnośląskiego Cezary Przybylski.

Partnerami konferencji byli: Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Polskiego Związku Narciarskiego, Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Snowboardu, Hotel Kryształ **** Conference & Spa, eXcite, Gadżety Partner oraz Polskie Stowarzyszenie Naukowe Animacji Rekreacji i Turystyki. Patronat medialny nad wydarzeniem objęli Nasze Sudety (WWW.nasze Sudety.pl), Oficyna Wydawnicza Wierchy oraz Telewizja Regionalna STRIMETEOTV.

W wydarzeniu wzięło udział 44 prelegentów z Polski i zagranicy (Niemcy, Hiszpania, i Kazachstan) reprezentujących ośrodki akademickie, organizacje i stowarzyszenia branży turystycznej i rekreacyjnej. Wśród zaproszonych gości znaleźli się „prawdziwi ludzie gór”: himalaista Rafał Fronia, narciarz wysokogórski Andrzej Bargiel oraz skoczek narciarski Łukasz Rutkowski. Sesje tematyczne przybliżały różnorodne zagadnienia dotyczące aktywności ruchowej w górach.

Prezentacjom i dyskusjom przysłuchiwali się studenci naszej Uczelni, którym górską aktywność ruchowa jest szczególnie bliska. Wydarzenie spotkało się z dużym zainteresowaniem środowiska akademickiego. W czasie największej oglądalności Konferencję odwiedziło 262 uczestników.

Była to z wielu względów konferencja wyjątkowa. Pierwsze cztery listopadowe, cykliczne, spotkania miłośników gór odbywały się w Szklarskiej Porębie. Pandemia ograniczyła możliwość bezpośredniej wymiany doświadczeń, do spotkania w trybie zdalnym, z wykorzystaniem technologii informatycznych (platforma ZOOM). Kontrolę i nadzór nad realizacją wydarzenia zapewnili pracownicy Centrum Informatyczne AWF Wrocław.

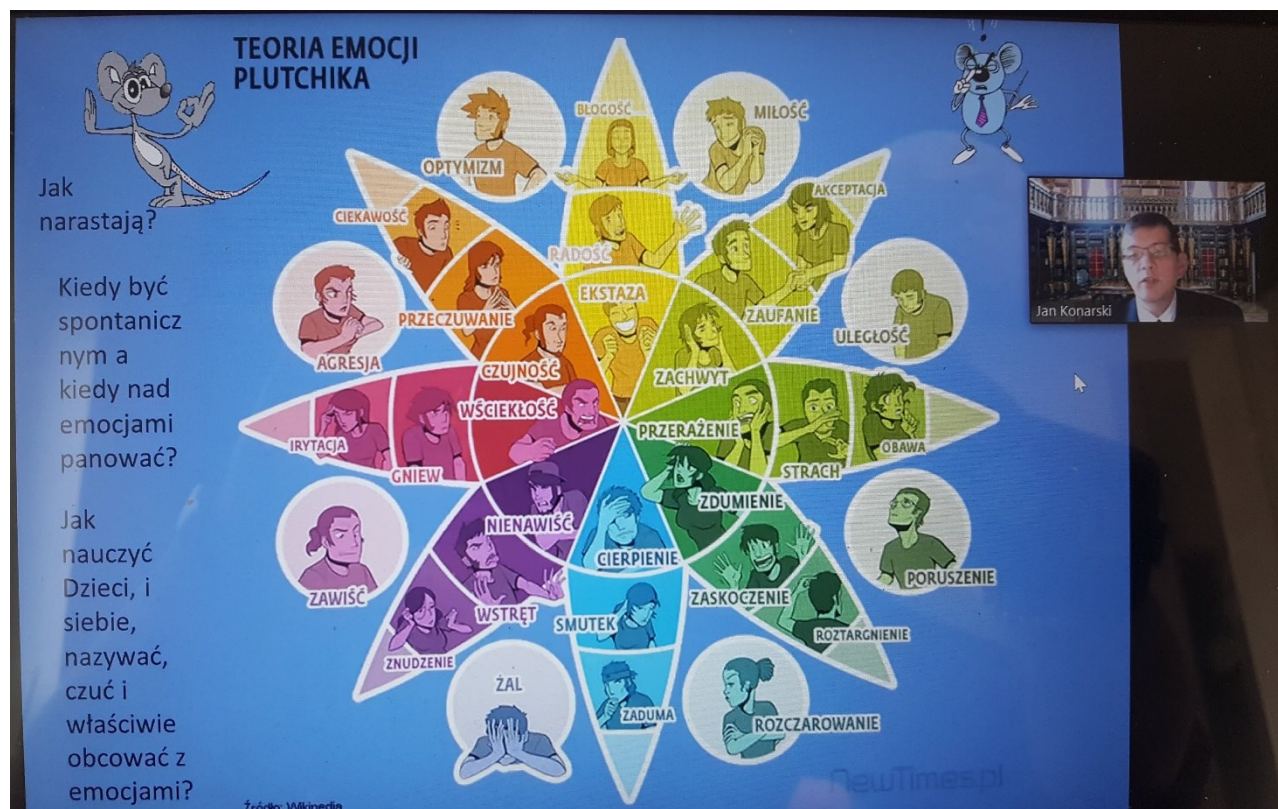
W imieniu organizatorów uczestników konferencji powitali dr Piotr Zarzycki. Po nim głos zabrał dr hab. Wojciech Wiesner prof. AWF Wrocław reprezentujący Zakład Rekreacji Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Wykład Inauguracyjny „Olimpizm a himalaizm” w pierwszej sesji plenarnej „Świat gór w wymiarze naukowym” wygłosił prof. dr hab. Andrzej Pawlucki z Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

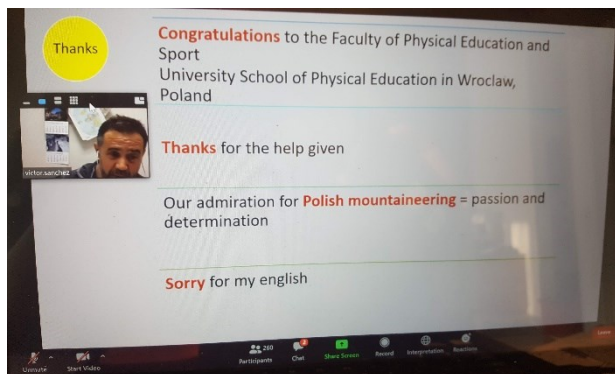
Himalaje były również tematem drugiego wystąpienia. Dr hab. Marek Nowacki, reprezentujący Wyższą Szkołę Bankową z Poznania wygłosił wykład pt. „Himalaizm i Himalaje w badaniach naukowych: mapowanie wiedzy w zakresie aktywności wspinaczkowej w górach najwyższych”

W dalszej części uczestnicy Konferencji wysłuchali prezentacji gości z Hiszpanii: PhD Victor Sanchez-Sanz – Catholic University of Valencia, PhD Hector Esteve-Ibañez, PhD Josep Capsi-Martí, PhD Laura Jimenez-Montegudo - Faculty of Physical Activity and Sports Sciences. Mountain Sports Research group. UCV. Valencia. Spain „Walking projects in Spain: challenges, deficiencies, infrastructure and equipment. A study with experts. Zespół zaprezentował aktualny, rodzimy model turystyki pieszej.

dr hab. Jan M. Konarski prof. AWF – AWF Poznań, dr Renata Śleboda – PCRiTR Garuda, dr Agata Konarska – PUSS w Pile, dr Małgorzata Woźniewicz-Dobrzyńska – AWF Poznań zaprezentowali wystąpienie pt.: „U źródeł Wellness – czy, a jeżeli tak, to w jaki sposób góry pozwalają osiągnąć harmonię?”



W wystąpieniu Luis Fermín Sánchez García – University of Alicante, Faculty of General Didactic and Specific Didactic „Why did you Spanish trail runners start practicing this sport and how does it influence in their personality” słuchacze mieli okazję poznać motyw uprawiania biegów przełajowych przez hiszpańskich młodych biegaczy.



Na zakończenie sesji plenarnej wysłuchano prezentacji Prof. dr Hasso Spode, Technische Universität Berlin: Center for Metropolitan Studies (CMS)/ Historisches Archiv zum Tourismus (HAT) „Invention and development of winter tourism – an introduction”, który przedstawił historie górskich aktywności na przykładzie wybranych ośrodków alpejskich.

Po rozważaniach naukowych przyszedł czas na sesję planarną „Świat gór w wymiarze praktycznym, w której uczestnicy Konferencji mieli szansę posłuchać Rafała Froni – himalaisty i podróżnika, zdobywcy ośmiotysięczników. W niezwykle interesujący sposób zaprezentował „Anomalie Karakorum- zimowa próba zdobycia „Batura Sar”.

W dalszej części równolegle odbywały się dwa panele dyskusyjne.

W pierwszym panelu – „Społeczne i biologiczne aspekty aktywności ruchowej w górach” zaprezentowano doniesienia dotyczące charakterystyki badań jakościowych i ilościowych identyfikujących wysiłek i aktywność fizyczną podczas uprawiania turystyki na obszarach górskich. Były to wystąpienia:

- Zmiany fizycznego i psychicznego stanu studentów w warunkach kwalifikowanych wypraw turystycznych dr Alexander Skaliy prof. – Uniwersytet im. Żubanowa, Aktobe Kazachstan
- Pomiar obciążenia zewnętrznego i wewnętrznego uczestników trekkingu wysokogórskiego mgr Katarzyna Jakubik-Bińczak, dr Artur Magiera, mgr Oskar Placek – AWF Katowice
- Wybrane aspekty biologiczno-zdrowotne w opinii turystów uprawiających turystykę kwalifikowaną na terenach wysokogórskich dr Hanna Prószyńska-Bordas, Katarzyna Baranowska – AWF Warszawa.

Kolejnym interesującym problemem była aktywność osób z niepełnosprawnościami. W Wystąpieniu dr Ingi Maruszyńskiej – AWF Warszawa, dr Barbary Pędraszewskiej – Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa Vistula słuchacze poznali: „Motywy i bariery uprawiania turystyki górskiej wśród osób niewidomych i słabowidzących”

Mgr Stanisław Francuz – DSW Wrocław zaprezentował referat pt „Trasy górskie dla niepełnosprawnych na terenie Polski”.

W dalszej części Konferencji, uczestnicy mieli okazję wysłuchać serii referatów promujących Szklarską Porębę, jej markę oraz sztandarowe produkty jak np. Bieg Piastów:

- Promocja turystycznego miasta Szklarska Poręba w okresie pandemii mgr Krystian Brombik, mgr Arkadiusz Lipin – Referat Promocji Miasta Szklarska Poręba
- Stowarzyszenie Bieg Piastów jako miejsce kreacji górskiej aktywności ruchowej człowieka mgr Kaja Sznajdrowicz-Kręcichwost – Stowarzyszenie Bieg Piastów



- Szklarska Poręba miastem aktywnego wypoczynku – budowa marki i oferty mgr inż. Grzegorz Sokoliński – LOT w Szklarskiej Porębie .

Na zakończenie tej tego panelu wysłuchano informacji dr Zofia Niekurzak - AWF we Wrocławiu na temat: „Postrzeganie turystyki górskiej jako sposobu aktywnego wypoczynku przez mieszkańców Jelcza-Laskowic „ oraz dr Izabela Gruszka z WSH Wrocław, dr Piotr Zarzycki – AWF Wrocław na temat: Zainteresowanie pieszą turystyką górską wśród studentów WSH we Wrocławiu.

Tematem drugiego panelu dyskusyjnego były „Geograficzne aspekty podejmowania aktywności ruchowej w górach”.

W niezwykle interesujących referatach, wysłuchano informacji wygłoszonych przez dr hab. Jacka Potockiego prof. UE – UE we Wrocławiu na temat „Popularności wielodniowych wędrówek w polskich górach w świetle danych o zdobywaniu odznak turystycznych.



Kolejne dwa referat, zaprezentowane przez dwa ośrodki akademickie, dotyczyły dziedzictwa kulturowego oraz zasobów kulturowych obszarów, na których uprawiana jest turystyka:

- Dziedzictwo kulturowe w czeskiej części Karkonoskiego Parku Narodowego dr hab. Romuald Łuczyński, prof. WSB Wrocław – WSB we Wrocławiu
- Zasoby kulturowe wybranych gmin zachodniosudeckich i ich znaczenie dla rozwoju turystyki dr Małgorzata Pstrocka-Rak, dr Anna Grochowska – Uniwersytet Wrocławski .

„Ocenę wybranych zasobów kulturowych Parku Narodowego Gór Stołowych” przedstawił mgr Artur Żyto z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Na uwagę zasługują trzy referaty charakteryzujące aktualny, w trakcie pandemii, ruch turystyczny:

- Zmiany w ruchu turystycznym w Parku Narodowym Gór Stołowych spowodowane pandemią COVID-19 dr Mateusz Rogowski – Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
- Ruch turystyczny w Karkonoskim Parku Narodowym w trakcie pandemii COVID-19. dr Mateusz Rogowski – Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, mgr Monika Rusztecka – Karkonoski Park Narodowy.
- Changes in the hiking model in times of COVID-19. Cases in the Valencian Community, Spain Laura Gisbert-Enrique, Antonio Vidal-Matzanke, PhD Hector Esteve-Ibañez, PhD Pablo Vidal-González – Catholic University of Valencia

W drugim dniu Konferencji, sesję plenarną „Świat gór w wymiarze naukowym” otworzył wykład prof. dr hab. Jacka Gracza – AWF Poznań, PWSZ Leszno pt.: „Podstawy psychologicznego przygotowania w treningu ogólnym alpinistek” .

Kolejni prelegenci kontynuowali problem identyfikacji aktywności fizycznej w górach.

Pani dr hab. Danuta Umiastowska prof. US – Uniwersytet Szczeciński przedstawiła „Plusy i minusy aktywności fizycznej w górach w świetle dotychczasowych badań”



Zespół badaczy tj. dr hab. Ilona Pokora prof. AWF – AWF Katowice, prof. dr hab. Zofia Drzazga – Uniwersytet Śląski, mgr Mariusz Binek – Uniwersytet Śląski, dr hab. Teresa Socha prof. AWF – AWF Katowice, mgr Piotr Wyderka – AWF Katowice zaprezentował wyniki badań pt.: „Porównanie rozkładu i zmian temperatury kończyn dolnych w odpowiedzi na ćwiczenie o zbliżonym względnym obciążeniu pracą ($P[W/kg]$) u mężczyzn i kobiet trenujących narciarstwo biegowe”

Referat dr hab. Jerzego Telaka prof. WSEwS, mgr Agnieszki Modzelewskiej, mgr Wojciecha Modzelewskiego, Łukasz Rutkowskiego – WSEwS Warszawa „Wybrane aspekty procesu przygotowania skoczka narciarskiego do startu w zawodach sportowych” dotyczył charakterystyki treningu w skokach narciarskich i był jednocześnie wprowadzeniem – zaproszeniem do bezpośredniego spotkania z Łukaszem Rutkowskim – reprezentantem Polski w tej dyscyplinie.

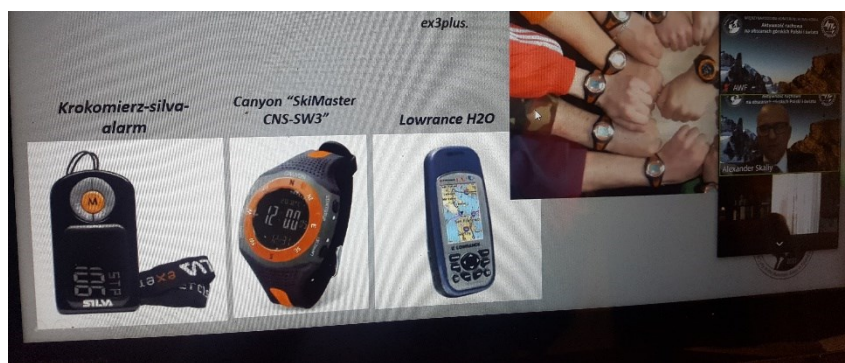
W prezentacji mieliśmy szansę poznać jak od kuchni” wygląda „Weekend skoczka narciarskiego podczas zawodów sportowych – czego nie widzi kibic?”. Spotkanie to rozpoczęło drugą sesję plenarną „Świat gór w wymiarze praktycznym”. W dalszej części mieliśmy okazję wysłuchać rozmowę dr Piotra Kunysza z Andrzejem Bargielem – narciarzem wysokogórskim. Temat wywiadu „Andrzej Bargiel – ciekawe pytania i odpowiedzi” to zbiór nadesłanych przez pracowników Zakładu Rekreacji – sekcja sporty zimowe oraz studentów, intrygujących pytań. Na uwagę zasługuje niezwykle skromność, spokój tworzący wyjątkową osobowość wyjątkowego sportowca i narciarza.

W drugim dniu konferencji, w pierwszym panelu dyskusyjnym – Współczesne tendencje w sportach zimowych” prelegenci poruszali wiele różnych problemów. Jednak to sporty zimowe zdominowały większość poruszanych w tej sesji problemów. O budowaniu przewagi konkurencyjnej na przykładzie szkół narciarskich mówiła w refracie pt.: Koopetycja jako filozofia budowania przewagi konkurencyjnej w usługach rekreacyjnych. Kontekst szkół narciarskich, dr Aneta Stosik z AWF we Wrocławiu. Uczestnictwo w sportach zimowych uczniów wybranych szkół w Polsce było tematem prezentacji dr Urszuli Szczepanik z AWF we Wrocław. dr Beata Blachura, dr Ludwika przedstawiły wyniki badań dotyczące: „Komunikacji dydaktycznej na przykładzie nauczania narciarstwa osób z dysfunkcją wzroku. Az cztery referaty dotyczyły snowboardu, tj. kształcenia kadr, uczestnictwa młodzieży w imprezach snowboardowych oraz nowej jakości specjalizacji Instruktorskich:

- Poprawa jakości nauczania snowboardu w szkołach stacjonarnych poprzez wprowadzenie 3-godzinnych programów szkoleniowych – „Snowboardowe A, B, C, D, E” mgr Łukasz Koniuszewski – instruktor wykładowca SITS

- Nowa jakość specjalizacji instruktorskich ze snowboardu – specjalizacje realizowane w ramach projektów mgr Krzysztof Traczyk – AWF Katowice, dr Piotr Kunysz – AWF Wrocław
- Nowoczesne narzędzie walidacji wiedzy na stopień Asystenta Instruktora oraz Instruktora SITS – prezentacja systemu egzaminu online. dr Piotr Kunysz – AWF Wrocław
- Uczestnictwo młodzieży Dolnego Śląska w snowboardowych imprezach sportowo-rekreacyjnych w latach 2016-2019. dr Piotr Kunysz – AWF Wrocław.

Do przemierzania gór z kijami nornic walking niezwykle skutecznie zapraszała uczestników” mgr Paulina Ruta reprezentująca Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking. Jej prezentacja „Z Nordic Walking w góry była bardzo emocjonalna i przekonująca.



Druga sesja tematyczna dotyczyła istotnego problemu – Bezpieczeństwa w turystyce górskiej i wysokogórskiej.

Przemieszczanie się w górach, warunkach obostrzeń w czasie trwania kwarantanny było tematem referatu zespołu mgr Damiana Kowalskiego¹, dr hab. Dariusza Skalskiego¹, dr Alicji Pęczak¹, dr Piotr Makara¹, mgr Pauliny Kreft¹ 1Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Wydział Kultury Fizycznej – Zakład Plywania i Ratownictwa Wodnego. Kilka wystąpień dotyczyło analizy okoliczności wypadków narciarskich, podczas wspinaczki w sezonie zimowym i letnim:

- Analiza okoliczności wypadków narciarskich zarejestrowanych przez Karkonoską Grupę GOPR w wybranych sezonach dwudziestolecia (2000-2020) dr Rafał Wołk, dr hab. Wojciech Wiesner, prof. AWF – AWF Wrocław
- Przyczyny i okoliczności wypadków podczas wspinaczki wysokogórskiej w ujęciu statystycznym dr hab. Arkadiusz Stanula prof. AWF – AWF Katowice, dr hab. Andrzej Ostrowski prof. AWF – AWF Kraków, dr hab. Andrzej Swinarew prof. UŚ – Uniwersytet Śląski, dr hab. Wojciech Wiesner prof. AWF – AWF Wrocław, dr hab. Dariusz Skalski – AWFis w Gdańsku
- Wypadki górskie na przykładzie Tatr Polskich – analiza za rok 2019 mgr Marta Gawlas – Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie.
- Organizacja i działalność ratownicza Górskiego Pogotowia Ratunkowego w Alpach Bawarskich na przykładzie Oberstdorfu mgr Alexa Reineke – Universität Ulm, Niemcy, dr Zygmunt Sawicki – Eliteschule des Sports, Oberstdorf, Niemcy
- Analiza wypadków górskich w Sudetach Wschodnich w sezonie letnim 2020 na podstawie statystyk GOPR dr Patryk Czermak – AWF Wrocław.

Każda z sesji budziła emocje i zainteresowanie. Na podkreślenie zasługuje sprawna obsługa konferencji, za którą raz jeszcze dziękujemy Centrum Informatycznemu naszej Uczelni.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom, Komitetowi Organizacyjnemu, Komitetowi Naukowemu, zaproszonym gościom, studentom oraz wszystkim zaangażowanym w organizację konferencji pracownikom naszej Uczelni. To było niezwykle ciekawe spotkanie. Dziękujemy

Beata Blachura, Urszula Szczepanik

Erasmus

Informacje

Wraz z rokiem akademickim 2020/21 kończymy edycję programu Erasmus+ obowiązującą w latach 2014-2021. Za nami program Socrates Erasmus, Socrates Erasmus II, Uczenie się przez całe życie – Erasmus oraz Erasmus+. Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu realizuje program UE od roku 2002. Można żartować, że uzyskaliśmy pełnoletność, a wraz z nią zabawa się skończyła i weszliśmy w dorosłe życie nieco z problemami. Zdobyliśmy doświadczenie, mieliśmy plany a czas pandemii mocno nas wyhamował. Możliwości się nieco skurczyły, ale duch w narodzie pozostał i jesteśmy gotowi walczyć o przyszłość.

W swoich założeniach nowa edycja programu nie różni się zasadniczo od zakończonego właśnie programu Erasmus+. Nawet nazywa się tak samo. Erasmus (Akcja 1) wciąż zakłada wyjazdy studentów na studia i praktyki oraz kadry akademickiej na szkolenia i dydaktykę.



DOŚWIADCZENIE
KOMPETENCJE
ROZWÓJ
MOTYWACJA
PRZYSZŁOŚĆ
WYŻSZE
WYEDUCYJNE
POTENCJAŁ
KARIERA
PRACOWNIK
SŁUCHA
ERASMUS+
FINANSOWANIE
JĘZYKI
OTWARTOŚĆ
KONKURENCYJNOŚĆ
KONTAKT
YŚWIADOMOŚĆ
RÓŻNORODNOŚĆ
CELE
STYPENDIUM



PRZYGODA
DOŚWIADCZENIE
ŚWIAT
OPARCIE
RÓŻNORODNOŚĆ
ERASMUS+
ROZWÓJ
PRZYJAŹŃ
SAMODZIELNOŚĆ
SZANSA
EMOCJE
LUDZIE
JĘZYKI
POTENCJAŁ
ŻYCIEM
MOTYWACJA
PEWNOŚĆ
SIEBIE
POMYSŁY
CHWILE
MARZENIA
STYPENDIA





A co nowego?

Większy budżet i więcej możliwości dla osób w niekorzystnej sytuacji materialnej (oferta dla studentów otrzymujących stypendium socjalne) oraz osób niepełnosprawnych. Komisja Europejska zapowiedziała również uproszczenie procedur formalnych, pewnie studenci się ucieszą. Będziemy więcej działać w przestrzeni cyfrowej i coraz rzadziej korzystać z papieru zgodnie z inicjatywą Erasmus Without Paper (EWP).

Testujemy pierwsze narzędzie, Erasmus Dashboard, dostępne dla wszystkich uczelni w Europie. Cała grupa zaangażowana w realizację wyjazdu na Erasmusa, od studenta poprzez koordynatorów naszej akademii do koordynatorów uczelni partnerskiej, będzie mogła tworzyć dokumenty oraz je przeglądać, odrzucać, komentować, pobierać i podpisywać online. Nareszcie przestaniemy ścinać drzewa na papier, a mogę zdradzić, że również planujemy coś posadzić na naszym Kampusie (wzorując się na projekcie „Urban Green Train”) i bardziej zaangażować



FINLANDIA

Erasmus jest doskonałym sposobem na budowę swojego potencjału zawodowego. Doświadczenia zdobyte podczas wizyt zagranicznych oraz wizyt zagranicznych gości nauczyły mnie innego postrzegania świata dydaktycznego, naukowego jak też relacji z innymi. Widzę to w kontekście dzielenia swojego doświadczenia zawodowego, zdobytego w określonej - polskiej przestrzeni dydaktycznej i naukowej, z doświadczeniem innych osób, zdobyłym w innej kulturowo przestrzeni dydaktycznej i naukowej. Erasmus uczy w ten sposób wejścia w świat innych osób w realnych sytuacjach i jest to doświadczenie, którego nie można nauczyć się na żadnym kursie językowym.

~ Dr hab. Grzegorz Żurek, prof. AWF

się w działania na rzecz zrównoważonej gospodarki.

Sytuacja związana z pandemią COVID-19 otworzyła nowe możliwości realizacji wyjazdu i one będą kontynuowane w nowej edycji.

Mamy formułę „blended mobility” (mobilność mieszana), która umożliwia realizację studiów za granicą w sposób wirtualny i fizyczny. Studenci mogą rozpocząć swój udział od mobilności wirtualnej (każdy rodzaj działania wirtualnego, który pa-

suje do zakresu mobilności, np. kształcenie na odległość organizowane przez instytucję goszczącą, szkolenie wirtualne, wolontariat online itp.), która będzie połączona z wyjazdem za granicę, o ile i jeśli będzie to możliwe. Program Erasmus wszystkim swoim stypendystą oferuje „Wsparcie językowe” („Linguistic support”), również na platformie internetowej - OLS (Online Linguistic Support). To tam można sprawdzić swoją biegłość językową oraz przez cały okres wyjazdu uczestniczyć w kursie językowym na odpowiednim poziomie.

Dodam, że aby Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu nadal mogła ubiegać się o fundusze na realizację projektów w ramach Programu Erasmus+, Komisja Europejska musiała przyznać uczelni nową Kartę Erasmusa dla szkolnictwa wyższego (ECHE - Erasmus Charter for Higher Education). Wniosek o nową Kartę ECHE został przygotowany w maju 2020 przez Biuro Erasmus pod

Program pozwolił mi poznać życie studenta w innym kraju, a także poprawić znajomość j. angielskiego. Przeżyłam wspaniały semestr w Słowenii, a przy okazji miałam czas na zwiedzanie sąsiednich krajów.



SŁOWENIA

~ Angelika

Wyjazd dał mi możliwość poznania praktyk stosowanych w wiodących placówkach europejskich, pozwolił mi spojrzeć na moją pracę pod kątem interdyscyplinarnym. Otworzył mnie na nową kulturę i był możliwością poznania wielu wartościowych ludzi.



BELGIA

~ Dr Agnieszka Płak



Erasmus dodał mi skrzydeł. Prawie jak red bull, tylko że ja poleciałam wyżej! Erasmus sprawił, że stałam się bardziej otwarta i odważna. My English jest teraz na wyższym levelu.

Nauczyłam się kilku przydatnych zwrotów w innych językach od wspaniałych ludzi, których poznałam na Erasmusie i z którymi stworzyliśmy wielką, erasmusową rodzinę. Bawiłam się świetnie, dużo podróżowałam i mało spałam. Definitywnie jest to przygoda mojego życia! Polecam każdemu studentowi wyjazd na program Erasmus! ONCE ERASMUS ALWAYS ERASMUS!

~ Gosia



skrzydłami Pani Prorektor ds. Nauki i Współpracy z Zagranicą prof. Małgorzaty Słowińskiej Lisowskiej. Z przyjemnością informuję, że nasz wniosek został oceniony na maksymalną ocenę co oznacza, że uczelnia jest gotowa do dalszych działań i sukcesów.

Zajrzyj do nas:

FB: @ErasmusAWFWroclaw

WWW: <https://awf.wroc.pl> -> studia -> Erasmus

Monika Ilecka-Folcik

Pobyt za granicą w czasach pandemii – Erasmus na Cyprze

Relacja1

Życie studenta na wymianie w czasie pandemii koronawirusa nie należy do najłatwiejszego, zwłaszcza, jeśli musi on stawić czoła tylu ograniczeniom, ilu stawia osoba przebywająca na Cyprze. Z całą pewnością jednak warto!

W okolicach świąt Bożego Narodzenia rząd Cypru zapowiedział nowe obostrzenia w celu zapobiegania rozpowszechnianiu się wirusa. Jak to wyglądało w praktyce? Zaczęło się od godziny policyjnej – po 21 nie można przebywać poza miejscem zamieszkania, aż do godziny 5 nad ranem. Wyjątek stanowią jedynie uzasadnione zakupy w aptecce, wizyta w szpitalu lub dojazd z i do pracy. Wszystko oczywiście musi być udokumentowane, aby w razie kontroli policji przedstawić stosowne uzasadnienie. Dodatkowo nie wolno przekroczyć progu nie swojego mieszkania. Jak wszystkim nam dobrze wiadomo – studenckie życie nie kończy się o 21 i wymaga wręcz spotkań z innymi. Zwłaszcza gdy jest się z dala od rodziny i bliskich potrzebny jest ten kontakt z drugim człowiekiem. Nowe ograniczenia nie były więc nam zbyt na rękę, ale trzeba było się z nimi pogodzić.



Maseczki stały się nieodłącznym elementem wyjścia z domu, choćby żeby wyrzucić śmieci... Jedynym wyjątkiem od ich noszenia poza domem był trening. Od tego momentu wyjście na plażę zaczęliśmy określać wyjściem na trening. Nie mogliśmy pogodzić się z tym, że opalanie się na pustej plaży bez maseczki może kosztować nas mandatem na 300 euro. Nie mogliśmy jednak nie ryzykować, przez prawie cały grudzień i styczeń temperatury oscylowały około 20-22 stopni.

Drugim krokiem na jaki zdecydował się rząd Cypru było zamknięcie sklepów innych niż spożywcze, a także restauracji z opcją jedzenia na miejscu. Co to dla nas oznaczało? Jak tylko dostaliśmy takie informacje szybko pobiegliśmy do sklepów z pamiątkami zaopatrzyć się w upominki dla rodziny i przyjaciół. W związku z ogłoszeniem nowych obostrzeń sklepy z ubraniami i właśnie pamiątkami zdecydowały się w dużej ilości na znaczne promocje na swoje towary, więc poniekąd na nowych wytycznych skorzystaliśmy.

Przejdę teraz do najbardziej restrykcyjnych zmian, na jakie zdecydowała się władza – na Cyprze poza wciąż obowiązującą godziną policyjną, rzeczą determinującą przebieg naszego pobytu stały się SMS-y. Aby wyjść z domu należało (i należy aż do teraz) wysłać wiadomość tekstową na specjalnie przygotowany numer, zawierającą numer dowodu osobistego lub paszportu, kod pocztowy miejsca w którym się aktualnie przebywa oraz numer z listy przyporządkowany konkretnemu uzasadnieniu wyjścia z domu. Na liście znalazły się takie możliwości: absolutnie konieczne wyjście do urzędu; wyjście z psem na spacer w bliskiej odległości od miejsca zamieszkania; wyjście do sklepu; wyjście do apteki; wizyta w szpitalu; pomoc dla rodziny lub osoby przebywającej na kwarantannie; wyjście na trening; wyjście w celu zrobienia testu na Covid-19 lub odebrania jego wyników; inne uzasadnione i pilne wyjście z domu. Samo wysłanie wiadomości to jednak nie koniec, bo przejść próg domu można było jedynie po otrzymaniu wiadomości zwrotnej z zezwoleniem na dane wyjście. Czas jaki przysługiwał nam na przebywanie poza domem to początkowo tylko 2 godziny, po jakimś czasie zastąpiono to jednak 3 godzinami. Każda osoba miała prawo do wysłania dwóch takich wiadomości dziennie i otrzymywała zgodę na wyjście (jeśli oczywiście wysyłała je poza godziną policyjną). Co to dla nas oznaczało? Nasze życie sprowadziło się jedynie do wizyt w sklepie i wyjść na treningi. Oczywiście w teorii, bo jak tu się nie spotkać, nie porozmawiać i nie przejść brzegiem morza w świetle zachodzącego za horyzontem słońca. Trzeba się było jedynie dobrze kryć.



Miałyśmy z koleżankami jedną taką sytuację, kiedy pojechałyśmy na spacer do Parku Narodowego. Byłyśmy w trójkę, a jako powód wyjścia z domu wysłałyśmy SMS, że idziemy na trening (w naszym rozumieniu spacer to jak najbardziej forma treningu ☺). Problem był jednak taki, że na trening można pójść albo samemu, albo maksymalnie z drugą osobą, jednak już w trzy osoby jest to spotkanie nielegalne. Pech chciał, że autobus na który chciałyśmy zdążyć uciekł nam dokładnie sprzed nosa. Co więc zrobiłyśmy? Żeby nie stać godzinę na przystanku przy drodze i nie narażać się na spojrzenia przejeżdżających ludzi (a już na pewno policji), siadłyśmy sobie na kamieniach w krzakach i godzinę przesiedziałyśmy w takim otoczeniu nie dając się zauważyć nikomu z przejeżdżających.

Padnie pewnie pytanie, czy ktoś to w ogóle kontrolował, czy wiadomość została wysłana, czy nie. Otóż jak najbardziej!

Policja od momentu wprowadzenia wiadomości do rządu wyszła całą gromadą na ulice. Kontrole zdarzyć się mogły o każdej porze, wielokrotnie byłam świadkiem, kiedy policja zatrzymywała się przy przystankach autobusowych i dokładnie przepytывała czekających tam ludzi dokąd jadą, czy mają wysłaną wia-

domość i o której to było. Policja zamiast mierzyć prędkość przejeżdżającym samochodom zaczęła zatrzymywać pojazdy do kontroli SMS-ów u ich pasażerów. Nie jest to jednak szczyt ich możliwości, bowiem zdarzały się sytuacje, kiedy policja zatrzymywała autobus i sprawdzała wiadomości każdego z pasażerów. Z takimi utrudnieniami przyszło się nam mierzyć podczas ostatnich tygodni naszej Erasmusowej przygody.

Pandemia nie wpłynęła jednak jedynie na życie miejscowych i turystów. Na wyspie są jeszcze inni, bardzo liczni mieszkańcy. Mówię tutaj o kotach, których na Cyprze żyje ogromna liczba. W normalnych okolicznościach, kiedy turyści odwiedzali Cypr, a miało to miejsce często poza sezonem - nie tylko w lecie, zawsze któryś rzucił coś kotom siedzącym na przystanku, czy przy ławce przy drodze. Kiedy turystów zabrakło, koty odczuły to bardzo boleśnie. Można powiedzieć, że całe gangi zaczęły grasować po ulicach i wypatrywać kogoś, kogo można by zaczepić i zdobyć jedzenie. Oczywiście takie sytuacje nie miały miejsca wszędzie, bo znalazło się wiele takich osób, które codziennie kotom suchą (a czasem i mokrą) karmę przynosiło. Miałam jednak kilkukrotnie sytuacje, że idąc z zakupami na przystanek autobusowy zostałam przez te koty delikatnie mówiąc zaczepiona. Nie miały oporów, żeby wchodzić do toreb i na własną rękę szukać czegoś do jedzenia. I jak takie spotkania z gangiem się kończyły? Jeśli miałam wystarczająco dużo czasu, to po prostu szłam na następny przystanek, bo o siedzeniu na ławce w spokoju nie było przy nich mowy.

Na Cyprze w ramach programu Erasmus+ spędziłam dwa osobne semestry. Czy w czasie pandemii było inaczej? Tak, zdecydowanie inaczej. Czy było gorzej? Było trudniej, to z całą pewnością, ale nie powiedziałabym, że gorzej. Czas pandemii pozwolił mi zwrócić uwagę na zupełnie inne elementy, niż miało to miejsce rok wcześniej. Doceniłam piękno najbliższej okolicy, w której mieszkalam i dostrzegłam zupełnie inne oblicze miejsc, w których już przecież przed rokiem byłam.



Małgorzata Kowalik
studentka TiR, agentka specjalna Programu Erasmus

Relacja 2

Przyjeżdżając na Cypr nie miałam pojęcia, że jest on wyspą kotów. Można znaleźć je wszędzie – w restauracji, na ulicy, przy kościele, a nawet na plaży! Myślę, że żyje im się tu dobrze, mają błyszczące futerko, a niektóre są ponad miarę wypasione. Miejscowi dokarmiają je regularnie i często możemy znaleźć je w grupach, wspólnie coś wcinających. Klimat wyspy również im sprzyja – zimy są łagodne, a lata ciepłe i długie. Koty również kręcą się przy wejściu granicznym pomiędzy Cyprzem, a strefą okupowaną w Nikozji. Dla nich nie ma granic, przecież chodzą one własnymi ścieżkami. Można powiedzieć, że bez dwóch zdań na Cyprze rządzą koty!



Będąc w Nikozji, część miasta która mnie najbardziej zainteresowała to okolica tuż przy granicy oddzielającej Republikę Cypryjską od Tureckiej Republiki Cypru Północnego. Ta część jest nieuznawana przez świat, a cypryjczycy nienawidzą gdy mówi się o niej – strefa turecka cypru i zawsze z grymasem na twarzy – strefa okupowana. Główna ulica Nikozji – Ledra wiedzie do tego miejsca, jednak w chwili obecnej nie miałam możliwości przejścia na drugą stronę, wszystko przez restrykcje związane z koronawirusem. Jednak uliczkami wzdłuż granicy, która ciągnie się przez całą wyspę (180 km) mogłabym spacerować i spacerować. Miejsce wygląda dość upiornie, opuszczone budynki, okna zabite dechami, wojsko pilnuje granicy. Miałam wrażenie jakby czas w tym miejscu się zatrzymał. Z roku na rok obie społeczności próbują razem współpracować, niestety stosunki są bardzo napięte. Lepiej nie poruszać tego tematu z mieszkańcami i nie wypowiadać własnych kategorycznych poglądów.





Cypr urzekł mnie przede wszystkim swoim skalistym wybrzeżem i krystalicznie czystą, turkusową wodą, która wygląda niemalże jak w basenie. Okolice w której mieszkam jest typowo wypoczynkowa, cechuje się pięknymi plażami i formacjami skalnymi. Mam to szczęście, że mieszkam mniej niż 10 minut piechotą od morza. W ciepłe dni prawie codziennie opalam się i pływam, a na tą chwilę gdy panuje zima, spaceruję wzdłuż wybrzeża i podziwiam piękne zimowe zachody słońca. Cypr uznawany jest również za miejsce narodzin bogini Afrodyty. W miejscowości Pafos znajduje się właśnie Skała Afrodyty. Turyści i miejscowi przyjeżdżają tu ze swoją drugą połówką, by opłynąć skałę wokół i tym sposobem zapewnić sobie niekończącą się miłość. Trzeba pamiętać, że musi się to odbyć podczas pełni księżyca!

Coś co uwielbiam, czyli kawa cypryjska! Numer jeden - freddo cappuccino, czyli espresso, lód i kremowa, słodka, mleczna pianka. Kolejne miejsce na mojej liście zajmuje oryginalna, cypryjska kawa. Parzona jest ona w małym dzbanuszk, z długim uchwytem - "mbriki". Na filiżankę wody - łyżeczka kawy, cukier, który dodaje się gdy woda jest nadal zimna. Kawę doprowadza się do wrzenia, a gdy pojawi się piana, należy zdjąć garnuszek z grzejnika. Kawa ma oryginalny smak, jest mocna i pije się ją powoli. Ja również kupiłam sobie taki garnuszek i gdy już będę w Polsce napewno będę taką kawę zaparzać.

W chwili obecnej kawa jest wydawana na wynos, nie można usiąść na plaży i się nią delektować... chyba że na nielegalu ;) A jest tak dlatego, ponieważ na wyspie wprowadzono system sms. Czyli gdy chce wyjść z domu jestem zmuszona wysłać wiadomość na specjalny numer, z cyferkami od 1 do 9, każda cyfra przypisana jest innej aktywności, np. wyjście na zakupy, do apteki, czy też wyjście na trening. Po jej wysłaniu dostaje wiadomość zwrotna z pozwoleniem. Limit na osobę to 2 wiadomości dziennie, każda zezwala na 3 godzinne wyjście z domu. Poza tym godzina policyjna od 5 do 21, restauracje tylko na wynos i zakaz spotkań, jeśli nie jest się spokrewnionym. Taki obrót sytuacji mnie nie zadowala, ale już się do tego przyzwyczaiłam. Czasem spotykam się ze znajomymi "nielegalnie" na kawę nad morzem, lub wysyłam 2 smsy pod rząd, żeby tylko pospacerować dłużej na plaży. Czas pokaże co będzie dalej, na tą chwilę trzeba nauczyć się z tym żyć.

Julia Chałupka, studentka TiR

Centrum Historii Uczelni

Baseny Naszej Szkoły – Wspomnienie na 75-lecie AWF

Kiedy zapisujemy wspomnienia, najczęściej pamiętamy o ludziach, którzy tę historię tworzyli, a przecież wszystko to co pamiętamy dzieje się w jakimś otoczeniu, jakimś miejscu; pomieszczeniu, budynku, obiekcie sportowym, mieście czy plenerze. Można powiedzieć - w tle albo drugim planie. A jednak, dość często, lepiej pozostają w naszej pamięci właśnie miejsca niż osoby z nimi związane.

Nasza Szkoła w swojej 75-letniej historii musiała funkcjonować „gdzieś”, na jakichś obiektach, początkowo nie własnych. Jeśli chodzi o przygotowanie przyszłych nauczycieli i trenerów pływania odbywało się to na basenach miejskich. Wrocław, pomimo dużych wojennych zniszczeń, dość szczęśliwie, zachował infrastrukturę sportową w stanie, w którym można było szybko przywrócić ją do pierwotnych funkcji. Obiektem, który oparł się wojennym zniszczeniom był kompleks przy ul. Teatralnej - Miejskich Zakładów Kąpielowych, w którym to właśnie rozpoczęło się kształcenie studentów od chwili powstania WSWF.



Baseny MZK to maisterszyk budownictwa końca XIX w. Zostały wybudowane w 1896 r. i zapisały się w annałach historii pływania jako jedne z pierwszych krytych pływalni na świecie.

Zajęcia z pływania w ramach kształcenia naszych studentów odbywały się na basenach nr 1 i nr 2. Basen nr 1 - 25-metrowy jako sportowy, służył również do organizacji uczelnianych zawodów, które były okazją do integracyjnych spotkań sportowych i kulturalnych studentów.



Na basenach tych powstał również ośrodek rehabilitacji dzieci prowadzony przez pracowników naszej Uczelni. Część zajęć dydaktycznych oraz treningi pływackiej sekcji sportowej były również prowadzone na basenie AZS-u oraz PaFaWagu, które stanowiły integralną część kompleksu MZK.

Na czas remontu MZK, w latach 70-tych zajęcia ze studentami zostały przeniesione na basen 50- metrowy „Pod balo-



nem” przy ul. Łowieckiej. Standard zaplecza sanitarnego i warunki higieniczne można było uznać za „połowe”. Był to bowiem basen pierwotnie - otwarty i przykryty powłoką utrzymywaną dmuchawami powietrza i ogrzewany jedynie temperaturą wody basenowej. Zresztą niedługo potem pod naporem wiatru, nie wytrzymał próby czasu. Powrót na baseny MZK, które po remoncie stanowiły całkiem przyzwoitą bazę dla dydaktyki i sportu przyjęliśmy z dużą ulgą. Był to czas owocnej współpracy z Dolnośląskim Związkiem Pływackim oraz innymi instytucjami kultury fizycznej i sportu w tym również Ruchem Paraolimpijskim i Olimpiadami Specjalnymi.

Nasze związki z szeroko rozumianą kulturą, sztuką zaznaczyły się w postaci kreacji pewnych wzorców w postaci wspólnych akcentów dotyczących historii polskiego pływania i basenów. Takim spektakularnym przykładem, o co zadbał prezes MZK Paweł Skrzywanek – z wykształcenia historyk, może być uświetnienie 40-lecia zdobycia pierwszego dla Polski medalu olimpijskiego (Moskwa 1980) przez Agnieszkę Czopek. Okazja ta posłużyła do ceremonii odsłonięcia rzeźby „Pływaczki” na basenie nr 2 MZK wykonanej przez rzeźbiarza Stanisława Wysockiego, autora słynnej wrocławskiej „Powodźnianki”, naszego absolwenta i w latach 70-tych ub. wieku pracownika Zakładu Sportów Wodnych i Zimowych AWF.

Ani na chwilę nie opuszczała nas jednak nadzieja na realizację inwestycji Uczelni jaką miała być budowa basenu na terenach Stadionu Olimpijskiego, która dopełniła się w 2002 roku.

Po 50 latach współpracy z MZK, od 1 września 2002 r. Kryta Pływalnia AWF (od 2004 r. im. Bogdana Czabańskiego) stała się miejscem dla realizacji celów dydaktycznych studentów AWF oraz sportowych dla Sekcji Pływania AZS AWF. Stanowiła również miejsce imprez sportowych rangi ogólnopolskiej takich jak Zawody Pucharu Polski z udziałem czołowych zawodniczek i zawodników Polski w tym mistrzyni olimpijskiej Otyli Jędrzejczak, Zawodów Memoriałowych Marka Petruszewicza, Paraolimpijskich Mistrzostw Polski, i międzynarodowych meczów Polska - Czechy – Słowacja oraz wielu, masowych imprez; jak dla przykładu - Zawody Familycap itp.

Warto też pamiętać, że przygotowanie studentów do pracy w charakterze nauczyciela, trenera, fizjoterapeuty to także zajęcia na wodach otwartych w ramach obozów letnich w Sierakowie, Nowej Wsi, Olejnicy gdzie pływalnie tworzyli sami studenci na jeziorach, choć trzeba zaznaczyć, że wybudowanie basenu (25 m) w Olejnicy było w swoim pierwotnym zamiarze przedsięwzięciem realizowanym dla celów dydaktycznych przedmiotu pływanie. Nie można więc nie doceniać roli olejnickiego basenu dla dydaktyki, szczególnie w przygotowaniu studentów w zakresie bezpieczeństwa na wodach i ratownictwa wodnego.



W naszej pamięci oraz studentów studiów zaocznych lat 80-tych i 90-tych pozostaną baseny w Jeleniej Górze (basen Wyższej Szkoły Wojsk Radiotechnicznych) czy nawet basen w hotelu „Skalny” w Karpaczu oraz basen Szkoły Podstawowej nr 2 w Lubinie.

O każdym ze wspomnianych basenów można napisać odrębną historię lecz dla mnie jedna rzecz łączy je niepodzielnie – to „ulotny” zapach chloru. Teraz gdy będąc emerytem chcę przywołać wspomnienia mojej 50-letniej wędrówki po basenach, dolewam do wanny ACE.



Mirosław Filon – nauczyciel akademicki w Zakładzie Plywania AWF w latach 1966-2016

**Błękitny prostokąt**

Zanurzasz się w szumie wody i zgiełku ludzkich głosów
Stajesz nad błękitnym prostokątem jak wędkarz
Poruszasz się wzdłuż jego terakotowego brzegu
Patrzysz przez wodę a błąd paralaksy nie zmienia twych osądów
To upoważnia cię do bycia quasi-dyrygentem
Chcesz coś zmienić na lepsze tym, którzy są w wodzie
Używasz dźwięków i gestów - jak jakiś choreograf
Oni pokonują kolejne „od ściany do ściany”
Jak smyczek skrzypiec, by wydobyć odpowiedni ton
Ty kontrolujesz aby robili to coraz dokładniej i szybciej.
Czas odmierzany jest ułamkami sekund przechodzącymi w godziny
Zazdrościsz tym co pływają, że ich pot obmywa woda,
Oni chcieliby by być już w suchej szatni.
Twój tembr głosu wydaje się coraz słabszy i zmieniony
Wieczorem zmęczenie staje się znużeniem
Sprawdziany kontrolne nie dają satysfakcji
Kłopot z zaśnięciem, a kiedy zasypiasz, śni ci się Michael Phelps
Czekanie na Godota

Mirek Filon 2016

Życie postakademickie

Zmienił bibliotekę
Na filmotekę
I dwie półki na aptekę.

Mirek Filon 2021

Piszą dla nas

Rys historyczny nauczycieli akademickich prowadzących zajęcia z piłki nożnej na AWF-ie Wrocławskim

Z chwilą powołania Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, w jej ramach organizacyjnych rozpoczął swoją działalność naukowo-dydaktyczną Zakład Zespołowych Gier Sportowych kierowany przez dr Antoniego Szymańskiego (1950-1972). Zakład ten stanowił fundament powołanej Katedry Zespołowych Gier Sportowych (lata 1993-2002, kierownik Katedry prof. Dr hab. Zbigniew Naglak; lata 2002-2007, kierownik Katedry prof. Dr hab. Ryszard Panfil; lata 2008-2020, kierownik prof. Dr hab. Andrzej Rokita) W 2020 roku w wyniku restrukturyzacji jednostek Uczelni przywrócono nazwę pierwotną, to jest Zakład Zespołowych Gier Sportowych, na którego czele stanął dr Ireneusz Cichy.



*Kadra WSWF
po zwycięskim meczu
piłki nożnej. W środku
prof. A. Szymański*



*Ekipa WSWF w Lipsku
(mecz piłki nożnej z DHfK).
Na pierwszym planie:
B. Dziedzic, Z. Sutyło,
L. Makuch, H. Antczak,
R. Piesiewicz, H. Ziobro,
J. Jonkisz*

Dla początkowej działalności Zakładu pomyslnym zbiegiem okoliczności był fakt, że przewodził mu nauczyciel akademicki z wiedzą pedagogiczną i doświadczeniem zawodowym, dobry organizator i wybitny znawca gier sportowych z piłką, przede wszystkim jednak dr Antoni Szymański zwracał uwagę na to aby w Zakładzie, w sposób równoważny, rozwijała się nauka jak i też doskonalił się proces kształcenia studenta.

Prowadzona w Zakładzie Zespołowych Gier Sportowych, a w późniejszym okresie w Katedrze Zespołowych Gier Sportowych, działalność dydaktyczna zasługuje na szczególne podkreślenie. W ujęciu historycznym analizując ten proces można przyjąć, że przebiegał on w bardzo zależnych od siebie, ale merytorycznie istotnie różnych okresach.

W pierwszym z nich (lata 1950-1953) niewielka liczbowo, ale o wysokich kwalifikacjach zawodowych grupa nauczycieli akademickich w osobach: Antoni Szymański, Zofia Dowgird, Bolesław Słupik, Czesław Zientarski realizowała program czterech gier zespołowych (koszykówka, piłka: nożna, ręczna i siatkowa) zapoznając studentów z istotą gier. Wyposażano ich w systematykę ćwiczeń nauczania, uzupełnieniem tych programów były gry i zabawy ruchowe z piłką. Dodatkowo dla konkretnej gry, wyposażano studentów w umiejętności nauczania specjalistycznych czynności ruchowych. Od 1952 roku rozpoczyna się też specjalistyczne kształcenie studentów na stopień instruktora sportu. W latach 1954-1982 systematyczny wzrost liczby studentów powoduje istotne zwiększenie liczby asystentów. Między innymi w Zakładzie podejmują prace nauczyciele specjalizujący się w problematyce dotyczącej gry w piłkę nożną: Mieczysław Jednoróg, Jerzy Bieliński. Równolegle rozpoczyna się kształcenie specjalistów na stopnie trenera II klasy.

Formy pracy ze studentami i stale rosnąca ich liczba oraz przesunięcia kadrowe były powodem kolejnego znaczącego uzupełnienia kadr na stanowiskach asystentów. W Zakładzie podejmowali pracę nauczyciele akademicki specjalizujący się w zagadnieniach z piłki nożnej, kolejno byli to: Szymon Mirer, Jan Caliński, Andrzej Wnuk, Józef Dziąsko.



fot. Ekipa AKP AZS Wrocław na pierwszym zgrupowaniu w Górczynie (1983)

Od lewej: J. Nosal, M. Putyra, J. Dziąsko, R. Panfil, kierowca drużyny.



W latach 1982 - 1990 następuje kolejne racjonalizowanie i modyfikowanie procesu kształcenia studentów na specjalizacjach instruktorskich i trenerskich z piłki nożnej, nie zapominając u podstaw o kształceniu nauczycieli specjalistów z zakresu edukacji szkolnej. Tradycyjnie realizowany program wzbogacono o nowatorskie treści z zakresu teorii i metodyki gry w piłkę nożną, wykorzystując w tym względzie funkcjonujący przy specjalizacji, Akademicki Klub Piłkarski AZS AWF Wrocław, uczestniczący w rozgrywkach IV ligi seniorów, założony przez dr Józefa Dziąsko (lata 1983- 1990). Zawodnicy tego zespołu w 100% byli studentami specjalizacji trenerskiej i instruktorskiej. Stanowiło to dla nich, jak i prowadzących – „poligon” doświadczalny, na którym poznawali i jednocześnie współtworzyli nowatorskie rozwiązania teoretyczne i praktyczne wykorzystywane w szkoleniu piłkarskim. Do wiodących nauczycieli akademickich kształcących studentów w tematyce piłki nożnej w tym okresie należy zaliczyć Józefa Dziąsko, Mariana Putyrę, Ryszarda Panfil, Lecha Nowaka, Bogusława Korczaka, Jarosława Nosala, Janusza Dobosza.

Kontynuując kształcenie specjalistów z teorii i metodyki gry w piłkę nożną w obszarze kształcenia nauczycieli, instruktorów i trenerów, następowały kolejne zmiany kadrowe i grupę nauczycieli akademickich specjalizujących się w dziedzinie piłki nożnej uzupełniali Tadeusz Rzepa, Andrzej Rydzanicz, Krzysztof Paluszek, Marian Wyrwas, Jerzy Szaliński.

W latach 1991-2006, na skutek nabytej wiedzy i doświadczenia następuje istotna modyfikacja treści programu kształcenia instruktorów i trenerów piłki nożnej. Jego podstawę stanowiło nowoczesne ujęcie współczesnej edukacji sportowca wyrażającej się w dążeniu do wszechstronnego jego rozwoju. Treści przedmiotu dobierano tak, aby wyposażały studenta w wiedzę i umiejętności, które pozwolą mu na samodzielną realizację procesu przygotowania ucznia sportowca do udziału w grze w piłkę nożną. Przy czym treści te wyraźnie zostały zróżnicowane ze względu na sport amatorski i sport profesjonalny. Na zróżnicowanie treści pozwoliła funkcjonująca przy specjalizacji w tym okresie (1993-1999), utworzona przez prof. dr hab. Ryszarda Panfil, Wrocławska Szkoła Mistrzostwa Sportowego, skupiająca uzdolnioną młodzież piłkarską z całej Polski. Od 1991 roku następuje rzeczywista specjalizacja zawodowa nauczycieli akademickich przygotowujących specjalistów piłki nożnej, nauczycieli, instruktorów i trenerów z ukierunkowaniem na sport amatorski i profesjonalny. Wynikało to zarówno z odrębności celów kształcenia zawodowego jak i z zapotrzebowania na rynku pracy. Do liderów kształcenia akademickiego w tym okresie tworzących programy edukacyjne dla ścieżki amatorskiej i profesjonalnej, którzy inicjowali dużą liczbę konferencji szkoleniowych tworząc Zakład Piłki Nożnej, należeli: prof. dr hab. Ryszard Panfil, dr Jarosław Nosal, dr Krzysztof Paluszek, mgr Łukasz Becella.

Od 2007 do chwili obecnej Katedra Zespołowych Gier Sportowych, od 2020 Zakład Zespołowych Gier sportowych, kształci specjalistów piłki nożnej – nauczycieli, instruktorów i trenerów dla potrzeb środowiska szkolnego, oraz amatorskiej i profesjonalnej edukacji klubowej. W 2014 roku z inicjatywy dr Jarosława Nosala, wspieranego przez dr hab. Pawła Chmurę, dr Tadeusza Rzepę, przy Klubie Sportowym AZS-AWF Wrocław powstała długo wyczekiwana Akademicka Szkołka Piłkarska dla dzieci. Wraz z dniem 1 września 2014 roku ponad 20 chłopców w wieku 6 i 7 lat rozpoczęło kształtowanie swoich umiejętności piłkarskich. Sekcja korzysta z najlepszych dostępnych we Wrocławiu obiektów Akademii Wychowania Fizycznego. Filozofia ASP AZS-AWF Wrocław jest nowatorska. Szkołka ściśle współpracuje z odbywającą się na studiach Wychowania Fizycznego edukacją na nauczyciela i instruktora piłki nożnej, gdzie stanowi istotny element w zdobywaniu przez studenta wiedzy teoretycznej i praktycznej pozwalającej na samodzielną pracę w środowisku piłkarskim. Jednym z sukcesów Szkołki, mimo jej

krótkiego istnienia, była możliwość współorganizacji i czynnego uczestnictwa w Międzynarodowym Kongresie Trenerów Piłki Nożnej „All About Football” odbywającej się we Wrocławiu w 2015 roku. Na kongresie została przedstawiona filozofia pracy z uczniem sportowcem, łącząca u podstaw prace umysłową i motoryczną. Oddźwięk wśród trenerów był bardzo pozytywny – pokazał, że droga, która została obrana jest innowacyjna i warto nią podążać.



fot. Uczestnicy Kongresu podczas treningu pokazowego „ALL ABOUT FOOTBALL” Wrocław 2015, w tle prowadzący zajęcia dr J. Nosal.



fot. Fragment treningu pokazowego podczas „ALL ABOUT FOOTBALL” Wrocław 2015, na zdjęciu uczniowie ASP AZS AWF Wrocław, trener S. Neska, M. Świągół (asystentka trenera - studentka).



Do nauczycieli akademickich zajmujących się kształceniem studenta z przedmiotów o profilu piłkarskim oprócz wcześniej wspomnianych dołączyli dr hab. Marek Konefał, mgr Michał Król (kształcenie trenerów piłki nożnej II klasy, instruktorów sportu).

Aktualnie kształceniem studentów w Zakładzie Zespołowych Gier Sportowych w obszarze nauczycielskim, instruktorskim i trenerskim, z przedmiotów dotyczących piłki nożnej – Teorii i metodyki piłki nożnej, Specjalizacji instruktorskiej z piłki nożnej, Specjalizacji instruktorskiej z halowej piłki nożnej, oraz Piłkowej piłki nożnej, zajmują się: dr Jarosław Nosal od wielu lat lider programowy przedmiotów, dr hab. Paweł Chmura, dr Andrzej Dudkowski, dr Krystian Rubajczyk.

Wybitni trenerzy – absolwenci specjalizacji trenerskiej i instruktorskiej. O efektywności procesu kształcenia specjalistów z piłki nożnej świadczy fakt powierzania absolwentom funkcji trenerskich i organizacyjnych w środowiskach wysoko klasyfikowanych (po nawiasie rok ukończenia studiów):

Józef Kopeć (kadra narodowa kobiet) 1953
Jednoróg Mieczysław (najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej) 1954
Lesław Makuch(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej) 1954
Jan Chmura(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej) 1958
Aleksander Papiewski(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1962
Orest Leńczyk(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1968
Ryszard Urbanek(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1970
Jan Caliński (najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej) 1971
Wiesław Pisarski(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1973
Kazimierz Górski (kadra narodowa seniorów)1980
Marian Putyra(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1980
Wiesław Wojno(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1980
Lesław Harapin(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1980
Władysław Żmuda (kadra narodowa młodzieżowa, seniorów)1982
Ryszard Panfil(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1982
Figórski Marek(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1983
Lech Nowak(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej) 1984
Bogusław Korczak(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1985
Mariusz Kowalski(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej kobiet)1985
Grzegorz Kowalski(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1987
Jarosław Nosal (kadra narodowa juniorów)1988
Krzysztof Paluszek (kadra narodowa juniorów, najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1989
Wojciech Basiuk (kadra narodowa kobiet)1992
Paweł Barylski (kadra narodowa juniorów, najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1999
Dominik Nowak(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)1999
Paweł Karmelita(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)2001
Łukasz Becella (kadra narodowa juniorów, najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)2002
Łukasz Czajka(najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)2009
Piotr Jagiela (najwyższa klasa rozgrywek w piłce nożnej)2015

Przygotował: Dr Jarosław Nosal



Fotoreportaż

Olejnica zimą- Regina Kumala







Znane twarze Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Urszula Włodarczyk – polska lekkoatletka ur. 22 grudnia 1965 r. w Wałbrzychu. W latach 1991-2000 czołowa wieloboistka świata zdobywająca medale na wszystkich kolejnych Mistrzostwach Europy, zarówno halowych jak i na stadionie. Uczestniczka Igrzysk Olimpijskich w Barcelonie w 1992r., w Atlancie w 1996r. oraz w Sydney w 2000r., dwukrotna medalistka Halowych Mistrzostw Świata (Toronto 1993 – medal srebrny i Maebashi 1999r. – medal brązowy), kilkunastokrotna Mistrzyni Polski. Najpierw startowała w barwach Górnika Wałbrzych pod okiem trenera Wojciecha Węclawowicza, a potem reprezentowała KS AZS AWF Wrocław (trenerzy: Paweł Kowalski, Marek Kubiszewski). Pięciokrotna zdobywczyni Złotych Kolców (co-rocny ranking polskich lekkoatletów przygotowywany od 1970r. przez magazyn „Sport” oraz PZLA) w 1993, 1994, 1996, 1997 i 1998r.





Po ukończeniu studiów została asystentem w Katedrze LA na wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego przez kilka lat umiejętnie łącząc karierę sportową z pracą naukowo-dydaktyczną. W latach 2005-2008 pełniła funkcję prezesa Dolnośląskiego Związku Lekkiej Atletyki. W 2016r. została dyrektorem Departamentu Sportu Wyczynowego w Ministerstwie Sportu i Turystyki. Od marca 2017r. jest dyrektorem Instytutu Sportu – Państwowego Instytutu Badawczego. W lutym 2018r. została wybrana zawodnikiem 25-lecia wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego.

Urszula Włodarczyk wielokrotnie również była laureatką Plebiscytu „Życia Akademickiego” na najlepszego sportowca i trenera roku. - zdj. arch. pryw. Ligia Poniatowska



Oprac. na podstawie Wikipedii, zdj. internet

Psychologia na co dzień

Ponadprzeciętna wrażliwość na świat

Czy wiesz, że 15-20% społeczeństwa stanowią ludzie o ponadprzeciętnej wrażliwości na świat? Co więcej! U nas na uczelni również możesz ich znaleźć wśród wykładowców a na pewno wśród studentów. 😊

Wysoka wrażliwość czy też ponadprzeciętna wrażliwość przetwarzania sensorycznego to... mówiąc prostym językiem wrażliwszy układ nerwowy, który pozwala spojrzeć na świat z nieco innej perspektywy. Nie jest to żadna choroba, ani dysfunkcja, a raczej „dar” do głębszego spojrzenia na świat, tylko jak wszystkim trzeba umieć nim odpowiednio zarządzać, co niekiedy może wydawać się trudne i nieoczywiste.

Dr Elaine Aron – psycholog z Kalifornii, która prowadziła długoletnie badania na ten temat wyróżniła 4 podstawowe cechy, które opisują ten rodzaj temperamentu u ludzi:

- depth of processing – głębokość przetwarzania
- overstimulation – przestymulowanie, inaczej łatwość ulegania przestymulowaniu
- emotional reactivity and empathy – emocjonalna reaktywność i empatia
- sensitive – wyczulenie na subtelności.

WWO (wysoko wrażliwe osoby) przez to, że ich układ nerwowy jest wrażliwszy mają tendencje do ciągłego szukania sensu, głębi w najzwyklejszych rzeczach. Często analizują te same sytuacje po raz dziesiąty doszukując się czegoś „więcej”. Zamiast najzwyczajniej w świecie odpuścić i zająć się czymś innym, nie są w stanie zakończyć tego procesu. Dopóki nie zrozumieją, że w ich głowie czasami znajduje się „betoniara”, która w kółko analizuje te same rzeczy będzie im ciężko pokonywać trudności i przeszkody w życiu. Wtedy również dochodzi do przestymulowania – przemęczenia i gwałtowności w ich życiu. Puszczają im nerwy i stają się chaotyczni, albo zasypiają i odcinają się od świata. Przez to, że nieświadomie pozwalają swojemu mózgowi pracować na wysokich obrotach przez wiele godzin po prostu czują się wyczerpani.

Osoby te mają łatwość odczuwania emocji innych ludzi, co daje im możliwość zaspokajania potrzeb innych szybciej niż oni o tym poinformują. Dlatego WWO jest tak bardzo lubiana przez innych. Ludzie czują się przy nich bardzo komfortowo. Zaspokajanie potrzeb daje im możliwość kształtowania swojej kreatywności oraz co najważniejsze to oni m.in. wynajdują nowe technologie, które ułatwiają życie.

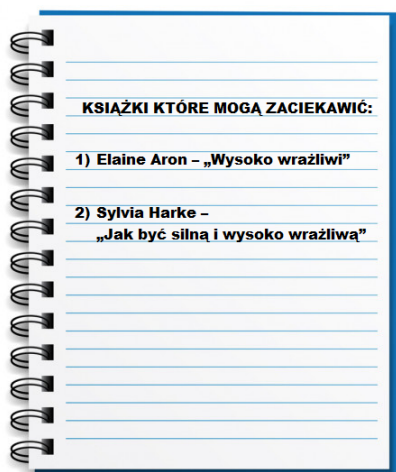
Wrażliwcy są wyczuleni na szczegóły. Oni mimowolnie zwracają uwagę na bardzo dużo rzeczy i dodatkowo je zapamiętują. Nawet podczas drogi na zajęcia czy do pracy są w stanie przytoczyć więcej elementów, które spotkały podczas swojej trasy, niż ludzie z normalną wrażliwością sensoryczną. Od koloru auta, które stało koło nich na czerwonym świetle do fragmentu rozmowy przypadkowych ludzi na ulicy. Dzięki temu mogą „wylapać” błędy, które pozwolą uniknąć problemów.



Rady dla WWO i nie-WWO:

1) Znajdź czas dla siebie.

Po dniu pełnym wrażeń, gdzie Twój mózg jest przebodźcowany i nabuzowany nowymi wrażeniami znajdź godzinę dla siebie. Możesz wtedy zamknąć się w pokoju, wziąć kolorowanki i najwyczajniej w świecie zacząć kolorować (Uwierz! To naprawdę robi robotę!) Możesz też iść na spacer, pobiegać, a może wolisz rower? Tylko koniecznie samemu, albo z kimś. Tylko nie rozmawiajcie! Dodatkowo poinformuj resztę domowników, że musisz być w samotności (przez cały dzień do mózgu nasypałeś stos różnego rodzaju kłoców. Daj mu teraz możliwość poukladać je w odpowiednich szufladkach, żeby znów zapanował porządek) Przekonaj domowników, że oni dają Ci godzinę dla siebie, a Ty później dasz im czas dla nich.



2) Ustal swój rytm dnia. (ta rada jest warta do zapamiętania dla każdego i WWO i nie-WWO).

Często promowany jest tekst „Ludzie sukcesu wstają o rano”. Guzik prawda. Każdy ma swój indywidualny rytm dnia. Może Pan Kowalski umie funkcjonować od 5 rano i jest aktywny już od 1. sygnału budzika. A może go nawet nie potrzebuje, żeby wstać. Za to Ty musisz nastawić 2 budziki i 10 drzemek + wypić 3 kawy, żeby zacząć funkcjonować to odradzam. Oczywiście nie mówię tutaj żeby od razu wstawać o 9 – 10 rano, ale może 6.30 czy 7 rano już wystarczy, żeby czuć się dobrze i być produktywnym przez większość dnia. Znajdź tydzień i sprawdź kiedy czujesz się najlepiej. 😊

3) Nie porównuj się do innych.

To jest chyba najważniejsza rada, której trzeba się czasami długo uczyć. WWO mają tendencję do porównywania się do innych. W sumie jak każdy... Im szybciej zrozumiesz, że nie każdy musi odnajdywać się w dużym gronie ludzi, w hałasie i do późna w nocy tym więcej przygód będziesz miał do opowiadania na starość. Inny nie oznacza dziwny, a wyróżniający się czymś, ale to już powinieneś wiedzieć.

Małgorzata Ciemna

Zdjęcia wykorzystane w artykule pochodzą z archiwum prywatnego autorki.



Biuro Karier i Rekrutacji



BIURO KARIER I REKRUTACJI

Jak napisać pierwsze CV studenta bez doświadczenia?

Przecież w CV najważniejsze jest doświadczenie. Ty go nie posiadasz, bo nie miałeś jeszcze pracy. Tej z kolei nie możesz znaleźć, bo nie masz doświadczenia. Brzmi jak błędne koło. Napisanie CV studenta lub absolwenta, CV na praktyki albo CV na staż to trudne zadanie. Na

pewno się zgodzisz. Jest jednak 8 prostych, ale skutecznych wskazówek, jak napisać pierwsze CV, które zainteresuje pracodawców. Pokażę Ci je w tym artykule. Jeśli nie masz jeszcze długiego doświadczenia zawodowego, Twoją mocną stroną są języki obce i umiejętności, które zdobyłeś w czasie praktyk. Dzięki temu zwiększasz swoją szansę na zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną. Wybrałeś już program do pisania CV? Zobacz, co wpisać w treść CV studenta, żeby dostać zaproszenie na rozmowę.

1. Jak napisać pierwsze CV studenta?

Na początku zwróć uwagę na układ CV, który powinieneś zastosować. Na samej górze powinno się znaleźć Twoje podsumowanie zawodowe. Najlepiej, jeśli zajmie maksymalnie 3 linijki w dokumencie. Tuż za podsumowaniem umieść sekcję „doświadczenie”. Piszesz CV bez doświadczenia? Dodamy „działalność dodatkową”, „wolontariat”, „staże i praktyki”. Następnie dodamy uzyskane referencje (za chwilę dowiesz się dlaczego). Poniżej umieść w CV swoje wykształcenie. Jeśli jesteś studentem, opisz tylko swoje studia wyższe, a pominiń liceum. Technikum możesz zostawić jedynie, jeśli szukasz możliwości rozwoju w kierunku zgodnym z profilem Twojego technikum. Jeśli nie studiujesz opisz szkołę, którą skończyłeś. Pora na sekcję szkolenia i certyfikaty. Tutaj umieść tylko te pozycje, które mogą zainteresować danego pracodawcę. Nie ma sensu pisać o kursach, które nie przydadzą się na konkretnym stanowisku. Na końcu CV umieść swoje zainteresowania. Pamiętaj, że przy krótkim doświadczeniu albo jego braku, pierwsze CV napisz na 1 stronę. Duża ilość nieistotnych informacji w CV może mieć efekt odwrotny do zamierzonego. (...)

interviewme 



2. Pierwsze CV dla studenta koniecznie zacznij od krótkiego podsumowania

Efektywne CV rozpoczyna się od krótkiego podsumowania zawodowego. Umieść tę sekcję na samej górze CV. Dlaczego? Dzięki temu to ona jako pierwsza (a nie Twój brak doświadczenia) zwróci uwagę pracodawcy. Przedstaw się za pomocą 3-4 zdań i wskaż swój cel zawodowy. Jak to zrobić? Określ:

Kim jesteś? (np. „Jestem studentem V roku Marketingu i Zarządzania.”)

Co do tej pory udało Ci się osiągnąć/co w Twoim życiorysie przybliży Cię do wymarzonej pracy? (np. „Zdobylem pierwsze doświadczenia marketingowe w agencji reklamowej.”)

Gdzie chcesz pracować? Jaki jest Twój cel? (Np. „Aktualnie poszukuję stażu/pracy na stanowisku stażysty w dziale marketingu.”)

Pewnie teraz się zastanawiasz co możesz opisać jako swoje osiągnięcie zawodowe, skoro jeszcze nie zrealizowałem żadnych praktyk? Pokaż swoją pasję, cechy i umiejętności, które mogą pomóc Ci w zdobyciu pierwszego doświadczenia zawodowego. Ostatnio o pomoc w napisaniu CV po liceum poprosił kandydat, który nie studiuje i nie odbył jeszcze żadnych praktyk ani stażu. Udało się stworzyć dla niego ciekawe podsumowanie zawodowe. Brzmiało mniej więcej tak:

„Jestem absolwentem liceum, dążącym do zdobycia pierwszego doświadczenia zawodowego. Sprawnie poruszam się w Internecie i znam obsługę Google AdWords i Google Analytics. Świetnie odnajduję się w świecie nowych technologii. Szukam możliwości rozwoju jako specjalista ds. pozycjonowania stron.”

Tak samo zrobi pracodawca. Skutecznie napisane cele zawodowe pokazują, że warto Ci zaufać mimo małego doświadczenia. Dzięki temu, zwiększasz swoje szanse na zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną. (...)

3. Jak napisać pierwsze CV bez doświadczenia?

Po pierwsze postaw na zdobycie doświadczenia. Od czego warto zacząć? Jeśli jeszcze studiujesz i masz możliwość zapisania się do organizacji studenckich, zrób to jak najszybciej. Dlaczego warto? Otrzymujesz dostęp do bezpłatnych szkoleń, możliwość zdobycia pierwszego doświadczenia oraz znajomości (często międzynarodowych). Taki punkt w CV studenta lub absolwenta jest bezcenny! Poza tym, większe organizacje studenckie często mają budżet na działalność i prowadzą ciekawe projekty. W dużej firmie czasami trzeba kilka lat pracy, aby otrzymać samodzielny projekt. Tutaj jest to znacznie prostsze, ale na pewno trzeba wykazać się samozaparciem. Sprawdź najpopularniejsze organizacje: ESN, Aiesec, Iaeste, BEST Gdańsk. Jeśli działasz w organizacjach studenckich lub kołach naukowych, dodaj osobną sekcję w CV - „działalność studencka”. Pokaż projekty, jakie prowadziłeś i konferencje, w których uczestniczyłeś. Możesz dokładnie opisać zakres swoich obowiązków, zwłaszcza jeśli wiążą się one z opisem stanowiska, na które aplikujesz. Jeśli szukasz stażu lub pierwszej pracy, to ważne są konkretne kompetencje, które posiadasz. Rekruter zwróci uwagę na doświadczenia zdobyte w organizacji studenckiej czy w trakcie wolontariatu. Taka praca to także możliwość zdobycia cennych umiejętności. Pomyśl o takim rozwiązaniu, gdy w Twoim mieście nie ma rozpoznawalnych firm komercyjnych. Ważne, aby zdobywać doświadczenie, a nie tylko mówić o chęci jego zdobycia. (...)

4. Gdzie szukać pierwszego doświadczenia?

Jeden z kandydatów, dla których ostatnio pisaliśmy CV, po skończeniu studiów przez 2 lata szukał pracy. W czasie konsultacji zapytaliśmy go, co w tym czasie robił. Odpowiedział z rozbrajającą szczerością "Nic. Przecież nie będę pracować za darmo". Rozumiem go w 100% i tak jak on chciałabym, żeby nie było bezrobocia ani darmowej pracy w ramach stażu. Niestety, rzeczywistość jest inna i trzeba się w niej odnaleźć. Jeśli jedyną możliwością zdobycia doświadczenia są darmowe praktyki, zrób je! Siedząc beczynnie też nic nie zarobisz. Staż, wolontariat albo praktyki dadzą ci inną wartość do Twojego CV dla studenta. Zapewnią Ci doświadczenie. Oczywiście jeśli wybierzesz je rozsądnie. (...) Im dłużej jesteś nieaktywny zawodowo, tym trudniej będzie znaleźć Ci pracę. Ważne: Dla pracodawcy w CV studenta znacznie cenniejsze są miesięczne praktyki w zawodzie niż roczna praca dorywcza. Dlaczego? Każda informacja zawarta w Twoim CV powinna nieść coś wartościowego dla pracodawcy. Nawet krótkie praktyki, wolontariat, działalność w kołach naukowych pokazują, że jesteś zaangażowany i chcesz się rozwijać w danym kierunku. To takie informacje musisz wyeksponować w swoim CV. Dam Ci przykład: Jedna z kandydatek (studentka psychologii) szukała pierwszej pracy w branży HR. Przez kilka lat pracowała jako kelnerka. Dodatkowo zdobyła miesięczne praktyki w agencji rekrutacyjnej. Pierwsze 3 pozycje w jej CV zajmowała praca dorywcza. Dopiero na samym końcu w sekcji „informacje dodatkowe”, znalazła się krótka notka o praktykach zawodowych.

Co zmieniliśmy? „Informacje dodatkowe” zamieniliśmy na „Staż w rekrutacji” i przenieśliśmy na samą górę CV. Dzięki temu kandydatka z kelnerki stała się idealnym kandydatem na stanowisko Junior Researcher w dziale rekrutacji! W opisie pracy jako kelnerki skupiliśmy się tylko na tych informacjach, które mogą się przydać na konkretnym stanowisku. Dla pracodawcy najważniejsze zawsze jest to, co jesteś w stanie mu zaoferować. Skup się na korzyściach dla niego! Opisz je w swoim liście motywacyjnym. (...)



5. Jak atrakcyjnie opisać prace dorywcze?

Wiesz już, że CV dla studenta powinno zawierać informacje ważne dla danego pracodawcy. Co zrobić jeśli kandydujesz np. na stanowisko asystentki, a dotąd pracowałaś dorywczo w gastronomii. Dopasuj zakres obowiązków do konkretnego ogłoszenia! Jak? W opisie stanowiska skup się tylko na tych obowiązkach, które mogą być istotne z perspektywy danej rekrutacji. Co zatem warto podkreślić w przypadku stanowiska w gastronomii, jeśli chcesz dostać pracę jako asystentka? Bezpośredni kontakt z klientem, profesjonalna obsługa klienta, współpraca z dostawcami, zarządzanie zamówieniami, koordynowanie dostaw. Co pominąć? Utrzymanie czystości na sali, obsługę kelnerską, przyjmowanie zamówień, etc.



6. Koniecznie dodaj referencje do CV dla studenta!

Poproś o rekomendację swojego profesora, pracodawcę z dorywczej pracy lub kierownika stażu. Taki cytat, opisujący waszą współpracę może być na wagę złota. Postaraj się, aby zdobyte referencje zawierały informacje na temat: Jakim jesteś pracownikiem? Jak się z Tobą współpracowało? Co udało Ci się osiągnąć? Dzięki temu pracodawca nabierze przekonania, że jesteś godny zaufania. Możliwe, że da Ci szansę choć nie masz wymaganego doświadczenia! Alternatywnie możesz dodać w tej sekcji namiary (imię, nazwisko, stanowisko, firma, kontakt) do osób, które byłyby skłonne udzielić referencji np. przez telefon. (...)

7. Skuteczne CV studenta skupia się na tych sekcjach:

Wiesz co w sekcji umiejętności dodaje większość kandydatów pisząca pierwsze CV absolwenta? Umiejętności miękkie (kreatywność, wielozadaniowość, umiejętność pracy w stresie); znajomość MS Windows i MS Office; prawo jazdy.

Jaka jest wartość tych informacji dla pracodawcy? Zerowa! Umiejętności miękkie do CV może wpisać sobie każdy. Podstawowa znajomość komputera i prawo jazdy raczej nie pomogą Ci się wyróżnić. Co możesz zrobić? Poszukać umiejętności, które wyróżnią Cię na tle kandydatów. Znasz jakieś zaawansowane funkcje w MS Excel np. tabele przestawne? Wspomnij o tym. Współpracowaliśmy ostatnio z kandydatem, który skończył liceum i szukał pierwszego wyzwania zawodowego. Dotąd nigdzie nie pracował, nie podjął praktyk ani działalności dodatkowej. Praktycznie nie miał żadnego doświadczenia ani umiejętności. Podczas konsultacji zapytaliśmy go, co potrafi robić. Okazało się, że sporo czasu spędza w Internecie, ponieważ pisze swojego bloga. Dzięki temu w sekcji umiejętności mogliśmy umieścić wiele ciekawych rzeczy! Wyglądało to mniej więcej tak: biegła znajomość platformy Wordpress (piszę własnego bloga pod adresem.....); prowadzenie fan page'a na Facebooku (600 fanów w 4 miesiące); marketing internetowy (Google AdWords, Google Analytics); podstawy programów graficznych: Adobe Photoshop; biegłość poruszania się w sieci; szybkie wyszukiwanie informacji. Czy udało mu się dostać pracę? Dostał płatny staż w agencji zajmującej się marketingiem internetowym. W październiku zaczyna studia zaoczne. Nieźle jak na 19-letnią osobę, która w czasie pierwszej rozmowy deklarowała brak umiejętności i doświadczenia prawda. (...)

8. Piszesz pierwsze CV bez doświadczenia? To Twoja tajna broń.

Jeśli piszesz swoje pierwsze CV i brakuje Ci niezbędnego doświadczenia, koniecznie wykorzystaj sekcję „zainteresowania”. Co w niej wpisać, aby przyciągnąć uwagę potencjalnego pracodawcy? Na pewno nie: „film, sport, moda, muzyka, kino”. Pomyśl o ciekawych zainteresowaniach, które wyróżniają Cię na tle innych kandydatów. Idealnie jeśli uda Ci się dopisać hobby bezpośrednio związane ze stanowiskiem, na które aplikujesz. Potrzebujesz przykładu co wpisać do sekcji zainteresowania w CV? Załóżmy, że chcesz pracować jako przedstawiciel handlowy i interesujesz się psychologią. Wpisz psychologia (techniki sprzedaży i perswazji, negocjacje, wywieranie wpływu

Szukasz stażu w agencji social media? Podaj przykłady zainteresowań, które będą zgodne z Twoimi obowiązkami np. marketing internetowy, prowadzenie fan page na Facebook, pisanie bloga itp

Zainteresowania w CV dla studenta to wbrew pozorom bardzo ważna sekcja. (...)

Jak napisać pierwsze CV studenta? Mam nadzieję, że nie liczyłeś na magiczną radę w stylu „wpisz to i to, a każdy pracodawca zechce Cię zatrudnić”. Musisz coś zaoferować pracodawcy, aby chciał Cię zatrudnić. Nikt nie będzie oczekiwał od Ciebie 5 lat doświadczenia w branży, aby przyjąć Cię na płatny staż albo praktykę, ale mimo to musisz wyróżnić się wśród innych kandydatów. Dlaczego zacznij zbierać pierwsze doświadczenia i umiejętności jak najszybciej. (...)

PS Nie zapomnij o kwestiach formalnych w swoim CV (RODO)



Źródło: <https://interviewme.pl/blog/pierwsze-cv-studenta>
Autor: Aleksandra Stachecka.

Anna Olszańska

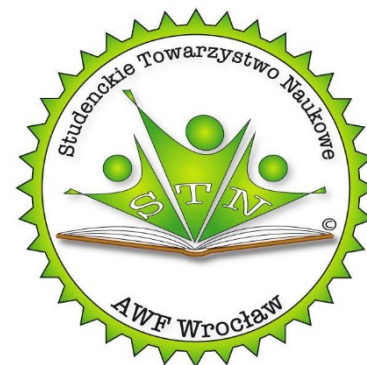


Studenckie Towarzystwo Naukowe

Studenckie Koło Naukowe - Occupational Therapy Physiotherapy (SKN OTP) przy Zakładzie Terapii Zajęciowej.

Tematyka obejmuje głównie poprawę jakości życia osób z różnymi dysfunkcjami poprzez identyfikację potrzeb i wskazanie ergonomicznych rozwiązań umożliwiających codzienne funkcjonowanie. Zostało założone 16 kwietnia 2018 roku. Opiekunem SKN jest Pani dr Dominika Zawadzka – wykwalifikowana terapeutka zajęciowa i fizjoterapeutka, wspaniały dydaktyk.

Wspomniane Koło Naukowe jest wyjątkowe, ponieważ łączy dwa kierunki i przedstawia studentom możliwości tworzenia interdyscyplinarnego zespołu. Podstawą jest integracja zawodów, które świetnie się uzupełniają. W zakresie działań SKN OTP znalazła się między innymi organizacja projektu „WIA – Wspólna Inicjatywa Architektoniczna”, gdzie idzie się o krok dalej i zespoły te poszerzane są o studentów Architektury i Wzornictwa z Politechniki oraz Akademii Sztuk Pięknych. W naszym kole skupiamy się na kliencie/pacjencie w centrum, który to stanowi najważniejsze ogniwo szeroko pojętego procesu rehabilitacji. Szukamy informacji i tworzymy nowe w celu zidentyfikowania problemów, z jakimi spotykają się na co dzień np. osoby z niepełnosprawnościami, osoby wykluczone społecznie, osoby starsze oraz poszukujemy praktycznych, funkcjonalnych rozwiązań, które można wcielać w życie. Oczywiście do tego potrzebna jest nauka! Najpierw analizujemy, dopytujemy, potem dajemy rozwiązania i wcielamy je w życie.



Esencję funkcjonowania OTP jest anegdota dotycząca wrażeń studentów na temat działań w SKN OTP:

Małe streszczenie przebiegu zdarzeń...

Wrzesień – wiadomość od Pani dr Dominiki Zawadzkiej:

- Kasia, teraz, zaraz potrzebujemy chętniej osoby na bardzo ciekawą konferencję w listopadzie.

Szczegóły potem. Tematyka – interdyscyplinarność, Wspólna Inicjatywa Architektoniczna. Decyzja na wczoraj – idziesz?

Ja – „wstydzioch” przy wystąpieniach publicznych – ze strachem piszę odpowiedź:

Jak trzeba - to idę... Raz się żyje – tematyka znana prawie, że od podstaw, jakoś to będzie.

Podsumowanie - jedna z lepszych decyzji tego roku. Jak się okazało nie taki diabeł straszny, jak go malują, szczególnie jak się wie, o czym się mówi. Przeżyłam, a do tego przestałam się bać ludzi przy takich okazjach... Jak się mówi o czymś, co porusza odbiorców, nagle strach znika. Odbiór pozytywny jeszcze bardziej pomaga. Jak ma się poczucie, że to, co prezentujesz ma sens, znaczy coś więcej, wzbudza w innych zainteresowanie, emocje, chęć kontynuacji starych oraz tworzenie nowych projektów, to jak to

może być niemile? Tak właśnie jest i było w przypadku całego projektu jak i wystąpienia na II Dolnośląsko-Opolskich Dniach Integracji z prezentacją pt. Wspólna Inicjatywa Architektoniczna – studencka integracja międzyuczelniana.

Podczas takich spotkań następuje moment, w którym możesz doświadczyć tego, jak wiele ludzi się zjednoczyło, współpracowało, dało od siebie mnóstwo energii, czasu, wiedzy i zaangażowania, aby zrobić coś dobrego dla drugiej osoby. Okazało się, że nie zjadają cię po wystąpieniu, ani w trakcie jego trwania. Tego typu wydarzenia tylko zachęcają do kolejnych akcji. Nawet jeśli początki są trudne. To dotyczy każdej tematyki, dzielenie się swoją wiedzą, nabytymi doświadczeniami, choćby niewielkimi, jest super. Dodatkowo, ileż można zdobyć nowej wiedzy, posłuchać, dowiedzieć się, co inni, w swoich zakątkach świata, tworzą i prezentują. O tym nie usłyszymy na co dzień na facebooku, w radio albo w telewizji, jak już to raczej od święta.

Takiego typu przedsięwzięcia naprawdę inspirują i motywują do dalszego działania!

Poniżej prezentuję najważniejsze osiągnięcia SKN OTP:

- Wystąpienie studentów z SKN „OTP” na konferencji „Innowacje w terapii zajęciowej” Poznań Uniwersytet Medyczny 2020
- Konkurs „Młode Talenty” sukces finalistki p. Katarzyny Grudzińskiej w kategorii: „Sukces w obszarze działalności społecznej”
- Organizacja, uczestnictwo i wystąpienia studentów z SKN podczas XV Forum Integracyjnego „Pomoce Techniczne dla dzieci z niepełnosprawnościami” organizowanego z inicjatywy Posła na Sejm p. Sławomira Piechoty 2019.
- We wrześniu 2018/2019 roku studenci z SKN uczestniczyli w międzynarodowych Targach Rehabilitacyjnych REHA-CARE i na ich podstawie opracowali Raport przedstawiający nowoczesne rozwiązania dedykowane osobom z różnymi dysfunkcjami i ich opiekunom.
- Zaproszenie i wystąpienie studenta p. Arkadiusza Gnabasika w Sejmie RP na Parlamentarnym Zespole Osób niepełnosprawnych
- Konkurs „Młode Talenty” sukces finalistki p. Pauliny Pajor w kategorii: „Sukces w zakresie innowacji” maj 2019r
- Wystąpienie studentów z SKN „OTP” na konferencji „Innowacje w terapii zajęciowej” Poznań Uniwersytet Medyczny 2019. Wyróżnienie dla p. Arkadiusza Gnabasika za najlepsze wystąpienia podczas sesji studenckiej



- II Ogólnopolska Konferencja Naukowa dla Młodych Naukowców „Wieczór Naukowca 2018 – Wokół człowieka”, AWF Wrocław (maj 2018) - wyróżnienie w sesji nauk o zdrowiu pracy p. Pauliny Pajor Proces terapii zajęciowej w oparciu o interwencję terapeutyczną dziecka ze spektrum autyzmu.
- II Ogólnopolska Konferencja Naukowa dla Młodych Naukowców „Wieczór Naukowca 2018 – Wokół człowieka”, AWF Wrocław (maj 2018) - wystąpienie p. Anny Szwedys pt. Wspólna Inicjatywa Architektoniczna.
- "Sprawni dzięki technice", Politechnika Wrocławska (maj 2018) - interdyscyplinarne, międzyuczelniane wystąpienie p. Katarzyny Lis Wydział Architektury PWR oraz p. Aleksandry Hameli pt. Wspólna Inicjatywa Architektoniczna - interdyscyplinarny projekt na rzecz likwidacji barier.
- "Wrocławskie Dni Zdrowia Publicznego", Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich Wrocław (maj 2018) – wystąpienie p. Pawła Kozłowskiego z Fizjoterapii pt. Interdyscyplinarność zespołu organizacyjnego, a planowanie projektu jako innowacyjne rozwiązanie wpływające na skuteczność przedsięwzięć zdrowotnych i społecznych.
- Gala Wspólnej Inicjatywy Architektonicznej, AWF Wrocław (maj 2018) - wystąpienia studentów wszystkich grup projektowych przedstawiających projekty Wspólnej Inicjatywy Architektonicznej w VIII edycji programu WIA
- "Wrocławsko - Opolskie Dni Integracji", Politechnika Wrocławska (listopad 2018) - interdyscyplinarne wystąpienie p. Kingi Kasprzycy Wydział Architektury PWR oraz p. Katarzyny Olszewskiej z Fizjoterapii pt. Wspólna Inicjatywa Architektoniczna studencka integracja międzyuczelniana.
- Kongres Zdrowia Publicznego, Warszawski Uniwersytet Medyczny (grudzień 2018) – wystąpienie p. Pawła Kozłowskiego z Fizjoterapii pt. Interdyscyplinarność jako czynnik zwiększający skuteczność zespołów w projektach zdrowotno-społecznych.
- SKN OTP jest Kolem, w którym studenci piszą artykuły do Życia Akademickiego



- II Ogólnopolska Konferencja Naukowej dla Młodych Naukowców „Wieczór Naukowca 2018 – Wokół człowieka”
- Organizacja, uczestnictwo i wystąpienia studentów z SKN podczas XIV Forum Integracyjnego „Nowe Pomoce Techniczne dla Osób z Niepełnosprawnością” organizowanego z inicjatywy Posła na Sejm p. Sławomira Piechoty.



Nagroda – wyróżnienie w konkursie na najlepszy projekt społeczny 2018 organizowany przez Laboratorium Odpowiedzialnego Biznesu



Warsztaty w trakcie projektu „Wspólna Inicjatywa Architektoniczna”

Dominika Zawadzka

Katarzyna Olszewska – studentka II roku II stopnia Fizjoterapii

Kalina

Czy 2021r. będzie lepszy dla „KALINY”?



Już wkrótce minie rok od pojawienia się u nas koronawirusa. Mijają kolejne miesiące, a nadal trwa trudny dla wszystkich, także i zespołu „KALINA”, okres pandemii i związane z nim ograniczenia. To był i nadal jest chyba najtrudniejszy czas w całej 38 letniej historii działania zespołu, który nigdy wcześniej nie spotkał się z przeszkodami o takim charakterze. Owszem, były w okresie działalności zespołu takie problemy, które wówczas wydawały się trudne do rozwiązania, jak organizacja dalekich wyjazdów zagranicznych w czasie, gdy paszporty nie leżały w domu na półce (to pewnie zdziwi młodszych czytelników, ale były tzw. „Skladnice paszportów”), a wszędzie potrzebne były wizy. Było też spóźnienie na samolot w Meksyku w czasie powrotu ze Światowego Forum Kultury w 2007 roku, co wydawało się skrajnie trudnym zdarzeniem, związanym z wielkimi kosztami i ogromnym stresem. Jednak to, co dotknęło nas w czasie ostatniego roku, potwierdziło ogólnie znaną maksymę, że „pieniądze to nie wszystko”, że jest jeszcze coś ważniejszego niż materialna strona działania grupy takiej jak zespół „Kalina”. Osobiste kontakty i wspólne przeżywanie emocji, to przecież jedna z „tych rzeczy”, które przyciągają do zespołu młodych ludzi. Oczywiście ważne jest również zdobycie nowych umiejętności tanecznych, wokalnych czy muzycznych ale bez tych specyficznych, zespołowych więzi społecznych to nie to....

Pomimo wszystkich trudności obiektywnych Zespół Pieśni i Tańca AWF „Kalina” stara się kontynuować w miarę możliwości swoją działalność w „trybie pandemicznym”, nadal odbywają się na specjalnie stworzonej platformie „E-Próba” zajęcia wokalne online, połączone z przekazywaniem podstaw wiedzy o muzyce. Kontynuujemy również próby taneczne z elementami tańca klasycznego, oczywiście dostosowane w swym charakterze do małej ilości miejsca, jaką zazwyczaj uczestnicy mają w swoich mieszkaniach.



Nowym pomysłem i inicjatywą, która wyszła od Rady Zespołu jest również przygotowanie serii krótkich filmów instruktażowych „Jak ubierać i nosić strój ludowy...” Zapominamy często, że dla młodych ludzi, którzy przychodzą na studia w wieku 19-20 lat podstawowym strojem jest t-shirt i jeansy, więc ubranie stroju ludowego, składającego się często z kilkunastu kolorowych elementów stanowi nie lada wyzwanie. Dowiadują się przy okazji co to takiego „podgardle”, „kabatka” czy „korona” i w jakiej kolejności się je zakłada, aby nie zniweczyć swoich starań i końcowego rezultatu....

Końcówka roku 2020 to był także czas kontynuacji naszych Otwartych Lekcji Tańca, tym razem w kolejnym odcinku omówiliśmy i pokazaliśmy jak nauczyć się kolejnego polskiego tańca narodowego –

kujawiaka. A propos polskich tańców narodowych, należy dodać, że wzięliśmy również udział w zbieraniu podpisów pod wnioskiem o wpisanie poloneza na Światową Listę Reprezentatywną Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego Ludzkości UNESCO. To akcja zainicjowana przez Instytut Muzyki i Tańca, Balet Dworski Cracovia Danza oraz Polską Sekcję CIOFF, której „Kalina jest członkiem.

Pod koniec ubiegłego roku udało się również zrealizować planowaną wcześniej lekcję muzyczno-taneczną w jednym z działających przedszkoli, w czasie której nasz instruktor muzyczny- Tomek Kolbuszewski wraz z kalinową parą taneczną uczyli dzieci muzyki i tańca - krakowiaka. Udało nam się także uzupełnić część braków w naszej garderobie i poczynić niezbędne naprawy i renowacje, gdyż stroje szybko tracą na swej „świeżości” i wymagają częstej renowacji i drobnych czy nawet, po pewnym czasie większych napraw.

Okres świąteczno-noworoczny tradycyjnie już, to był okres kolęd i życzeń, udało nam się zdalnie nagrać i połączyć rozproszone po całym kraju głosy naszych wokalistów i złożyć z nich jedną kolędę „Przybieżeli do Betlejem”. Złożyliśmy też muzyczne życzenia naszym seniorom, a także uczestnikom uczelnianego spotkania opłatkowego.

Styczeń zaskoczył nas wszystkich nietypowymi dla Wrocławia zimowymi krajobrazami. Ośnieżone drzewa i białe polacie sąsiedniego Parku Szczytnickiego zmobilizowały nas do zorganizowania szybkiej, zimowej sesji fotograficznej. Często brakuje nam zdjęć w zimowych plenerach, które później moglibyśmy wykorzystać np. do kalendarza „Kaliny” a padający i tak rzadko we Wrocławiu śnieg topnieje tak szybko, że najczęściej nie zdążymy zrobić takich zdjęć. Tym razem, dzięki większej dyspozycyjności członków zespołu w czasie pandemii (to jeden z niewielu plusów) nam się to w pełni udało. Wdzięcznym obiektem do takich sesji fotograficznych jest stary, drewniany kościółek, który znajduje się w Parku Szczytnickim, który tak już wrósł w krajobraz parku, że wszyscy uważają go za jego stały, odwieczny element, który był pewnie, jeszcze wcześniej niż przybyło tu samo miasto (?). Nic bardziej mylnego, owszem - teren obecnego Parku Szczytnickiego, to dawna wieś Szczytniki, do której przyjeżdżali na spacerów dawni Wrocławianie już prawie 300 lat temu, ale sam kościółek stoi w tym miejscu od roku... 1913! Stary kościółek p. w. św. Jana Nepomucena, pochodzący z przełomu XVI i XVII w. został tu przeniesiony i ponownie złożony z terenów obecnego Kędzierzyna Koźła z okazji Wystawy Światowej, która wówczas odbywała się we Wrocławiu .



Wiosną planujemy kolejną, wyjazdową sesję fotograficzną w plenerze, która na pewno da nam wiele kolejnych, ciekawych zdjęć do wykorzystania w naszej działalności promocyjnej, a także naszego Biura Promocji Uczelni.

Tak jak każdy sportowiec trenuje, aby wystartować w zawodach, tak każdy artysta poświęca czas na próbach, aby zaprezentować się na publicznych występach. W obecnych, pandemicznych czasach to na razie niestety mało realnym ale pojawił się pomysł prezentacji zespołu w przerywnikach artystycznych na marcowej Gali Plebiscytu „Życia Akademickiego” na najlepszego zawodnika i trenera..., która zresztą, co zrozumiale w obecnej pandemicznej sytuacji również będzie się odbywać online. Niemniej w oczekiwaniu na powrót do pełnej normalności i osobistych spotkań, umożliwiających realizację artystycznych planów zespołu na rok 2021 jest to ważny i pozytywny impuls dla wszystkich, którym „Kalina” jest bliska.



Aleksander Sobera

Klub Górski OLIMP

Funkcjonowanie KG Olimp w czasach pandemii

Pandemia trwa już niemal rok. W tym czasie każdy z nas musiał się przyzwyczaić do obecnych realiów i adoptować. Życie do jakiego byliśmy przyzwyczajeni drastycznie się zmieniło, pomimo tych przeciwności nasz klub wyszedł obronną ręką. Przemieszczanie się jest od dłuższego czasu utrudnione, zamykane są miejsca noclegowe, szlaki górskie oraz powstają prawa ograniczające ilość uczestników, co mocno okroiło naszą grupę, jednak dzięki temu osoby, które pozostały mocno zacieśniły więzi. Wspólnie łącząca nas pasja pomogła nam przetrwać te trudne chwile oraz dała motywację do aktywnego spędzania wolnego czasu.

Chcemy się dzielić z innymi studentami naszą pasją do górskich wędrówek oraz wspinaczki. Swoim zachowaniem udowadniamy, że można nadal spełniać swoje marzenia oraz aktywnie spędzać czas i poznawać nowych ludzi.

Przedstawię poniżej wydarzenia, które udało nam się zrealizować w okresie wakacyjnym oraz w semestrze zimowym.



Tatry 10-14.06.2020 r.



Dachstein 20.08.2020 r.



Dolomity 17-19.09.2020 r.

Tatry 13-15.11.2020 r.



Ślęza - Wigilia Olimpowa 18.12.2020 r.



Beskid Mały - Mikołajki 06.12.2020r.



Karkonosze 06-09.01.2021 R.

Większość z nas również spędza bardzo aktywnie swój wolny czas na szlakach oraz na ściankach wspinaczkowych.

Mam nadzieję, że ten wizualny dowód naszej działalności pobudzi w kimś chęć do działania, a kto wie? Może nawet ktoś zechce wstąpić w szeregi naszej olimpowej rodziny 😊

Z górskimi pozdrowieniami,

Agata Gutmańska
Prezes KG Olimp

Wydawnictwo

Zapowiedzi wydawnicze

Magdalena Gawrońska, Alicja Skiba, Agnieszka Wójcik-Grzyb,
50 łamańców językowych dla większych i mniejszych (2021)

Mówienie, chociaż czynność całkowicie naturalna dla zdrowego człowieka, wcale nie jest łatwą sztuką. Aby mowa była piękna, płynna i przede wszystkim wyraźna, musi być systematycznie ćwiczona. W książce omówiono pokrótce, jakie błędy popełniamy, mówiąc, opisano wady wymowy, które mogą być spowodowane złymi nawykami lub nieprawidłowościami budowy aparatu mowy, przedstawiono też kilka przykładowych ćwiczeń pomocnych w rozruszaniu narządów mowy. Główną część opracowania zajmują łamańce językowe będące doskonałym sposobem na poprawienie dykcji. Autorki przygotowały 50 takich zabaw słownych. Całość wzbogacają zabawne rysunki 5-letniej Poli.



Sport

Informacje

W 20-21.02 w Toruniu odbyły się 65. PZLA Halowe Mistrzostwa Polski.

Wśród zawodników reprezentujących naszą Uczelnię oraz KS AZS-AWF Wrocław srebrne medale zdobyli:

sztafeta kobiet 4x200m w składzie:

Jagoda Mierzyńska (studentka AWF Wrocław),

Joanna Linkiewicz,

Agata Forkasiewicz,

Weronika Chojka (studentka AWF Wrocław)

skok o tyczce kobiet: Anna Łyko

skok o tyczce mężczyzn: Robert Sobera

skok w dal mężczyzn: Mateusz Jopek (student AWF Wrocław)

Szczegółowe wyniki na stronie

Gratulujemy wyników i mocno trzymamy kciuki za kolejne starty.



Kartka z kalendarza

28 luty



1825 – Zawarto układ rosyjsko-brytyjski ustalający granicę między Alaską a Kanadą.

1892 – Niemiecki konstruktor Rudolf Diesel opatentował silnik spalinowy.

1904 – Założono klub sportowy SL Benfica.

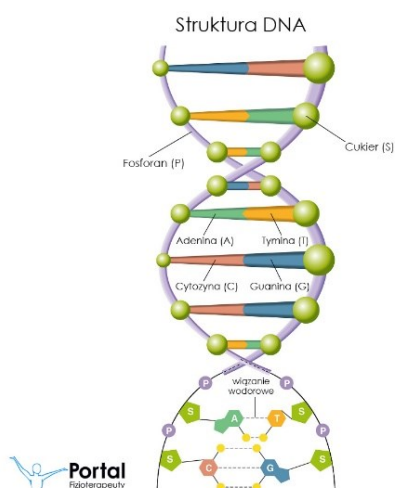
1922 – Egipt uzyskał niepodległość (od Wielkiej Brytanii)



1854 – Założono amerykańską Partię Republikańską.



1933 – Po spłonięciu w wyniku podpalenia w nocy z 27 na 28 lutego gmachu Reichstagu w Berlinie, prezydent Paul von Hindenburg został nakloniony przez Adolfa Hitlera i Franza von Papena do podpisania dekretu O ochronie narodu i państwa, który na tydzień przed przedterminowymi wyborami do Reichstagu zawieszal czasowo podstawowe prawa obywatelskie zawarte w konstytucji.



1935 – Amerykański chemik Wallace Hume Carothers wynalazł nylon.

1941 – W Bogocie założono klub piłkarski Independiente Santa Fe.

1948 – W swym pierwszym oficjalnym meczu reprezentacja Polski w piłce siatkowej mężczyzn przegrała w Warszawie z Czechosłowacją 2:3.

1953 – Amerykanin James Watson i Brytyjczyk Francis Crick ogłosili, że na podstawie rentgenogramów odkryli strukturę DNA.

1959 – CIA i USAF wystrzeliły pierwszego w historii satelitę orbity polarnej Discoverer 1.

1960 – Zakończyły się VIII Zimowe Igrzyska Olimpijskie w amerykańskim Squaw Valley.

1974 – USA i Egipt wznowiły stosunki dyplomatyczne, zerwane w 1967 roku.

1975 -W katastrofie na stacji Moorgate w londyńskim metrze zginęły 43 osoby, a 74 zostały ranne.

Rezerwa M-II	Mięso 600 g 1989-8	Mięso 500 g 1989-8	Mięso 500 g 1989-8	Mięso 300 g 1989-8
Wol., Ciel. z kością 700 g 1989-8	A 0684882 nazwisko i imię adres:			Mięso 300 g 1989-8
Wol., Ciel. z kością 300 g 1989-8				Mięso 300 g 1989-8
Rezerwa 5 1989-8	Rezerwa 6 1989-8	Mięso 100 g 1989-8	Mięso 100 g 1989-8	Mięso 300 g 1989-8



1981 - Wprowadzono kartki na mięso i wędliny.



1996 – Rosja została przyjęta do Rady Europy.

1995– Założono Muzeum Zabawek w Karpaczu.

2001 – Około 400 osób zostało rannych w trzęsieniu ziemi o sile 6,8 stopnia w skali Richtera z epicentrum koło stolicy amerykańskiego stanu Waszyngton Olympii.



2005 - Amerykański miliarder Steve Fossett rozpoczął solowy lot dookoła świata na pokładzie samolotu GlobalFlyer.



2009 – Justyna Kowalczyk zdobyła złoty medal w biegu na 30 km techniką dowolną na Mistrzostwach Świata w czeskim Libercu



2010 – Zakończyły się XXI Zimowe Igrzyska Olimpijskie w kanadyjskim Vancouver.



2013 – Papież Benedykt XVI zrezygnował z urzędu.

Oprac. Ligia Poniatowska

Źródło: Wikipedia

Fot. Internet

Anegdoty Henryka Nawary

Handel obwoźny

Pod mój domek, który zajmowałem w Olejnicy, podjechały na rowerach dwie mieszkające w sąsiedniej wsi kilkunastoletnie dziewczynki. Zaproponowały mi kupno świeżych owoców i warzyw prosto z koszyka. Zbierały pieniądze na książki i zeszyty do szkoły.

– Pomidory pan kupi? – zapytały bez zbędnych ceregieli.

– Kupię, pod warunkiem, że są z ogródka, a nie ze szklarni.

– Z ogródka – skwapliwie przytaknęły. Wziąłem kilogram.

– A ogórki pan kupi? – zorientowały się, że trafiły na dobrego klienta.

– Też z ogródka? – upewniłem się.

– Tak, z ogródka.

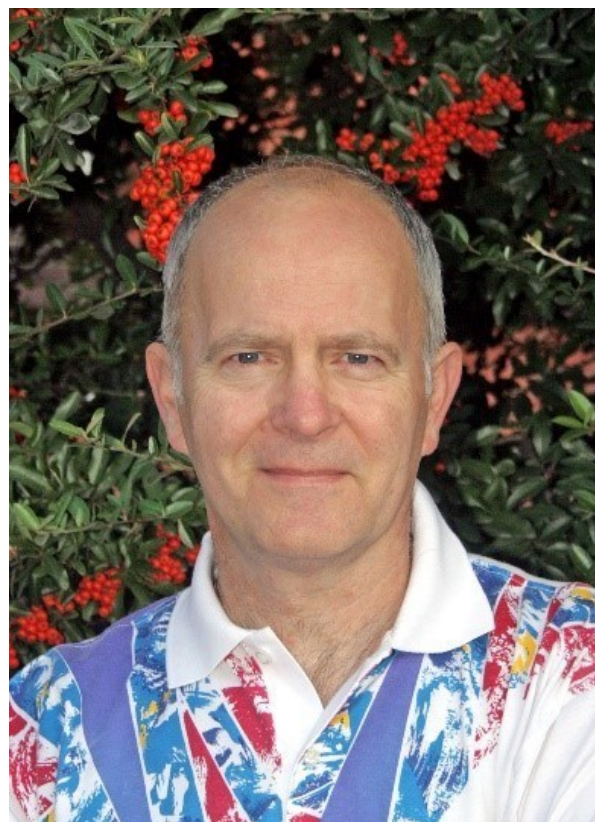
Kupiłem następny kilogram.

– A jaja pan kupi?

– Z ogródka? – zażartowałem.

– Nie! Od kurów! – padła odpowiedź.

Kupiłem wszystkie.



H. Nawara

Redakcja Życia Akademickiego:

Redaktor naczelna - Ligia Poniatowska, Redaktor techniczny – Anna Cierniak,
Współpracownicy- Edyta Pieniacka, Elżbieta Jakubczak, Małgorzata Ciemna, Fot. Andrzej Nowak
Adres redakcji: Wrocław, ul. Banacha 11, e-mail: zycie@awf.wroc.pl, tel. 602695221, 609109764.