

Newsletter Życie Akademickie luty 2019

Zawartość:

1. Z „Życia” uczelni.....	2
2. Pożegnanie doc. dr Zofii Dowgird	7
3. Zofia Dowgird w sercach i pamięci uczniów i współpracowników (wspomnienia zebrane przez Henryka Nawarę).....	10
4. Patryk Czermak: <i>Ol Doinyo Lengai – Góra Boga Masajów</i>	13
5. Aleksandra Tyra: <i>Cykl szkOLIMPpoleń – raki, czekaj, poruszanie się po lodowcu</i>	15
6. Agnieszka Wojtysiak: <i>Szkolenie lawinowe</i>	18
7. Magdalena Krysicka i Natalia Wójcik; Bom Dia Porto ! Czyli historia o tym, że najlepsze decyzje podejmowane są spontanicznie.....	20
8. Konferencje naukowe okiem studentów Wydziału Fizjoterapii	22
9. <i>Radosna Uczelnia</i> w anegdotach i wspomnieniach spisanych przez Henryka Nawarę.	24





XXVI Plebiscyt Życia Akademickiego

5 marca 2019 roku

na najpopularniejszego sportowca i trenera
Akademii Wychowania Fizycznego
we Wrocławiu i Klubu Sportowego AZS-AWF
w roku 2018.

Gala odbędzie się o godz. 19:00 w budynku P4

BAL SPORTOWCA

Zapraszamy do **Sali Bankietowej MCS-u,**
Stadion Olimpijski,
al. I. J. Paderewskiego 35
(między wejściem 5 i 6) **o godzinie 21:00.**

***Będziemy się bawić do rana
z zespołem WRZOS BAND***



SPRZEDAŻ BILETÓW (90 zł)

Bilety do nabycia w biurze URSS AWF Wrocław
(liczba biletów ograniczona). Więcej informacji o Balu
Sportowca 2019 znajduje się na fanpage'u URSS
AWF Wrocław

Z „Życia” Uczelni

Stypendia ministra za wybitne osiągnięcia dla studentów naszej Uczelni

W dniu 24.01.2019 JM Rektor dr hab. **A. Rokita**, prof. nadzw. wręczył podczas posiedzenia Senatu, naszym wspaniałym studentom, potwierdzenia przyznania stypendiów Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego za wybitne osiągnięcia w roku akademickim 2018/2019.



Stypendia za osiągnięcia sportowe otrzymali:

- p. **Kamil Dobrowolski** – student I roku II stopnia (Wydział Wychowania Fizycznego) - taekwon-do,
- p. **Urszula Hofman** – studentka II roku II stopnia (Wydział Nauk o Sporcie) - judo,
- p. **Natalia Kaczmarek** – studentka III roku I stopnia (Wydział Fizjoterapii) - lekkoatletyka (bieg 400 m),
- p. **Karolina Konik** – studentka I roku II stopnia (Wydział Wychowania Fizycznego) - taekwon-do,
- p. **Rafał Kozłowski** – student I roku II stopnia (Wydział Nauk o Sporcie) - judo,
- p. **Anna Kucharska** – studentka II roku II stopnia (Wydział Wychowania Fizycznego) - taekwon-do,
- p. **Bartosz Słodkowski** – student I roku II stopnia (Wydział Wychowania Fizycznego) - taekwon-do,
- p. **Katarzyna Sobczak** – studentka II roku II stopnia (Wydział Fizjoterapii) – kajakarstwo, pływanie,
- p. **Damian Szwarnowiecki** - student II roku II stopnia (Wydział Nauk o Sporcie) - judo.



Wysokość stypendium wynosi **15.000 zł**.

Są one przyznawane na rok akademicki i wypłacane jednorazowo.

Serdecznie gratulujemy!

Fot. H. Nawara

Profesor Gerry Laisman z Uniwersytetu w Hajfie w naszej Akademii

W ostatnich dniach stycznia bieżącego roku w naszej Akademii przebywał Prof. Gerry Leisman z Uniwersytetu w Hajfie (Izrael). Głównym celem pobytu było nawiązanie współpracy instytucjonalnej i naukowej, którą w obu przypadkach udało się zainicjować. W trakcie swojej wizyty Pan Profesor zwiedził uczelnię, poznał możliwości współpracy, przede wszystkim naukowej, a także spotkał się z Rektorem naszej Akademii, Prof. Andrzejem Rokitą.

Profesor wygłosił także wykład pt. "Neuroeducation and Movement Applied: Still is Stupid" o wpływie bezruchu na neuroplastyczność mózgu.

Prof. Leisman, jest neuronaukowcem, zajmującym się głównie związkami pomiędzy funkcjami poznawczymi, świadomością a ruchem. Jest Dyrektorem The National Institute for Brain and Rehabilitation Science, w latach 80-tych XX w. pracował na Uniwersytecie Harvarda.



"Taniec etniczny może pomóc w leczeniu Parkinsona" - innowacyjny projekt realizowany na Wydziale Fizjoterapii

Na Wydziale Fizjoterapii w Katedrze Fizjoterapii w Dysfunkcjach Narządu Ruchu jest realizowany innowacyjny projekt "Taniec etniczny może pomóc w leczeniu Parkinsona" finansowany ze środków na badania służące rozwojowi młodych naukowców i doktorantów.



Zapraszamy serdecznie pacjentów chorujących na Chorobę Parkinsona
do udziału w projekcie naukowo-terapeutycznym pt. „Wpływ terapii tańcem na stabilność postawy ciała i mobilność chorych na chorobę Parkinsona”.

W ramach udziału w projekcie zapewniamy bezpłatnie:

- konsultacje z lekarzem neurologiem
- konsultacje z psychologiem
- fizjoterapeutyczną ocenę równowagi ciała oraz chodu
- udział w terapii tańcem etnicznym dwa razy w tygodniu przez okres 10 tygodni

Do udziału w projekcie kwalifikują się pacjenci z rozpoznaną chorobą Parkinsona:

- kobiety oraz mężczyźni
- osoby w wieku 60-70 lat
- osoby objęte leczeniem farmakologicznym i/lub operacyjnym pod opieką neurologa

Projekt będzie realizowany w Wydziale Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.
Zainteresowanych proszę o kontakt pod numerem telefonu: **669386720**

Kierownikiem projektu jest doktorantka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu mgr Ewelina Wierzbicka, sama terapia będzie prowadzona przez specjalistę terapii tańcem dr Agnieszkę Zygmont natomiast opiekę naukową sprawuje Pani dr hab. Małgorzata Mraz prof. AWF.

Projekt terapii tańcem dla osób w wieku 50-70 lat będzie realizowany przez 10 tygodni, w trakcie których odbędzie się 20 sesji terapeutycznych. Tańce etniczne zastosowane będą w treningu interwałowym o wysokiej i średniej intensywności wysiłku fizycznego. Nasi naukowcy są zdania, że taniec etniczny może pomóc chorym na Parkinsona. Założono, że terapia tańcami etnicznymi poprawi ich równowagę i mobilność. Trwają Poszukiwania chętnych, którzy pomogą potwierdzić teorię w praktyce.

Inauguracja Akademii - Bezpieczny Senior

W dniu 21.01.2019 roku w obecności JM Rektora Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu dr hab. Andrzeja Rokity, prof.AWF, odbyła się inauguracja Akademii – Bezpieczny Senior, zorganizowanej dla słuchaczy UTW AWF Wrocław przez Komendę Miejską Policji.



Uroczystość uświetnili swoją obecnością następujący goście: Dorota Feliks – Dyrektor Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego (reprezentowała Prezydenta Wrocławia Jacka Sutryka), Robert Pawliszko Dyrektor Wrocławskiego Centrum Seniora, Tadeusz Lenkiewicz Kierownik Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego Wrocławia, nadkom. Karol Pawłowski I Zastępca Komendanta Miejskiego Policji we Wrocławiu. Kapitan Piotr Piątek Zastępca Dowódcy Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej nr 2 we Wrocławiu, kom. Joanna Ciecioro – pełniąca obowiązki Zastępcy Naczelnika Wydziału Prewencji i Patrolowego KMP we Wrocławiu, st. insp. Paweł Grąbczewski – Straż Miejska Wrocławia, Zespół ds. Koordynacji Programów Prewencyjnych, dr hab. Ryszard

Bartoszewicz prof. AWF Wrocław Prorektor ds. Nauczania, dr Agnieszka Pisula-Lewandowska Prorektor ds. Studenckich i Sportu, Dr hab. Małgorzata Mraz prof. AWF Wrocław - Członek Rady Naukowo-Programowej UTW AWF we Wrocławiu.

Inaugurację poprowadziła kom. Ewelina Rosa z Wydziału Prewencji i Patrolowego Komendy Miejskiej Policji, a wykład inauguracyjny pt. „Historia i Tradycja Policji” - wygłosił mł.asp. Michał Kawalec. Podczas uroczystości seniorzy złożyli ślubowanie XVI edycji Akademii, a dodatkową oprawę artystyczną zapewniła orkiestra policyjna Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu.

Akademia – Bezpieczny Senior to cykl spotkań ze seniorami na temat bezpieczeństwa w życiu codziennym osób starszych. W trakcie zajęć uczestnicy dowiadują się o rodzajach przestępstw, dokonywanych na szkodę osób starszych, jak się przed nimi bronić i jak ich unikać. Zagadnieniami poruszonymi na zajęciach są również aspekty zachowania się w sytuacjach zagrożenia, jak bronić się przed przemocą wobec starszych, jak udzielać pierwszej pomocy przedmedycznej, oraz jak przekazać informację, by komunikat był krótki a zawierał najwięcej danych.



Fot. A. Nowak

Absolwent AWF Wrocław - Mikołaj Zarzycki – laureatem prestiżowego stypendium Marii Skłodowskiej-Curie.

Jako młody i początkujący naukowiec startował w kategorii ESR czyli „early stage researcher”. Stypendium Marii Skłodowskiej-Curie pozwala naukowcom na rozwój międzynarodowej kariery zawodowej poprzez realizację indywidualnych projektów badawczych oraz poszerzanie i rozwijanie kompetencji badawczych i pozanaukowych w europejskich instytucjach akademickich i organizacjach z szeroko pojętego sektora pozaakademickiego. Mikołaj w lipcu 2018r. ukończył studia I stopnia na Wydziale Fizjoterapii oraz studia psychologii w Uniwersytecie Wrocławskim. Podczas studiów na Fizjoterapii prowadził m.in. badania w Studenckim Kole Naukowym Fizykoterapii pod kierunkiem dr Anety Demidaś z zakresu elektrostymulacji i wpływu zabiegów fizykalnych na odbiór informacji o bólu. Stały się one dla niego inspiracją interdyscyplinarnych badań łączących ze sobą wiedzę fizjoterapeutyczną oraz psychologiczną. Z inicjatywy i pod kierunkiem dr Anety Demidaś złożył wniosek o stypendium Marii Skłodowskiej-Curie, które otrzymał, pokonując liczącą ponad 70 osób grupę uczestników z całego świata w skomplikowanym 3-etapowym procesie rekrutacji!

Ostatni, trzeci etap, miał miejsce na najstarszym uniwersytecie w Holandii, w Leiden i polegał na przedstawieniu i przekonaniu międzynarodowej komisji złożonej z dr. Noa Vilchinsky, prof. Valerie Morrison, prof. Gerhard Andersson, prof. Erik Buskens do swojego projektu badawczego. Oficjalne przyznanie stypendium nastąpi w marcu 2019 r. w Bangor (Wielka Brytania), gdzie Mikołaj rozpocznie swoją pracę naukowo-badawczą. W ramach projektu będzie on przeprowadzał zaawansowane badania poświęcone zagadnieniom rozpowszechnienia i gotowości do udzielania opieki wśród nieformalnych opiekunów oraz będzie badał występujące w tym zakresie różnice kulturowe.



Badania przeprowadzane będą przez okres trzech lat na obszarze Wielkiej Brytanii, Holandii oraz Izraela. Celem ich jest zaprojektowanie i wdrażanie takich rozwiązań opiekuńczych w skali europejskiej, które pomogłyby nieformalnym opiekunom w udzielaniu opieki oraz poprawie ich kondycji psychofizycznej.

Zdjęcie udostępnione z arch. K. Zarzycki

Pożegnanie doc. dr Zofii Dowgird

11 lutego br. zmarła doc. dr Zofia Dowgird – zasłużony i wieloletni pracownik naszej uczelni, wychowawca wielu pokoleń studentów.

Zofia Dowgird urodziła się w Charkowie. Swoją młodość spędziła na Litwie, gdzie, podczas wojny służyła jako łączniczka AK Okręgu Wileńskiego. Na Ziemie Odzyskane trafiła po zakończeniu działań wojennych. Za działalność w Armii Krajowej otrzymała w 1999r. stopień oficerski. Była współzałożycielką naszej uczelni, z którą związana była zawodowo przez kilkadziesiąt lat.

Pochowana została na wrocławskim Cmentarzu Osobowickim. W uroczystości pogrzebowej uczestniczyli: rodzina, przedstawiciele władz Uczelni wraz z JM Rektorem AWF we Wrocławiu dr. hab. Andrzejem Rokitą, który w swoim wystąpieniu w imieniu całej naszej społeczności akademickiej pożegnał zmarłą:

„Szanowni Państwo,

Spotykamy się dzisiaj wszyscy, aby pożegnać wspaniałą osobę, jaką była Pani Docent Doktor Zofia Dowgird. Pedagoga i pioniera Wrocławskiej Szkoły Wychowania Fizycznego. Jej wieloletnia przygoda z wrocławską Uczelnią rozpoczęła się w dość przypadkowych okolicznościach. Pierwsze miesiące pobytu na ziemiach odzyskanych spędziła w Poznaniu i w Pile. Starła się jednak odwiedzać znajomych mieszkających w Wałbrzychu i podczas jednego z takich wyjazdów, wracając do Piły, spotkała się we wrocławskim Kuratorium Oświaty ze Zbigniewem Skrockim. Wówczas to Skrocki, dowiedziawszy się, że studiowała w Warszawie w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego, a studia zakończyła z dobrymi wynikami, zdecydował: - My Panią zatrzymamy we Wrocławiu, bo będziemy tu organizować uczelnię wychowania fizycznego.

Warto przypomnieć, że Studium Wychowania Fizycznego organizowali entuzjaści, którzy prowadzili w nim zajęcia, nie otrzymując za to żadnego wynagrodzenia, utrzymując się z pensji nauczycielskich lub etatów w Kuratorium lub Wojewódzkim Urzędzie Kultury Fizycznej. Docent Zofia Dowgird od początku uczestniczyła w tworzeniu podstaw polskich uczelni w zrujnowanym Wrocławiu, co wymagało wyjątkowego hartu ducha, determinacji i niegasnącego zapału, a przy tym odpowiednich kompetencji. Pierwsi wykładowcy, do których zaliczała się Pani Docent, musieli wykazywać się dużą wszechstronnością i prowadzić

zajęcia z kilku przedmiotów. Pani Docent wielokrotnie wypowiadała się na temat misji jaką wypełniają nauczyciele wychowania fizycznego w szkole:

....to, co ja zawsze mówię o wuefiakach, dlaczego wuefiak jest inny, niż inni nauczyciele, bo on z młodzieżą jest w szkole, na wycieczce, dzień i noc, przy zabawie, przy zmartwie- niach, przy jedzeniu, przy pracy, a to zawsze wiązało szczególnie w Olejnicy.

Wspominana dzisiaj Pani Docent od pierwszych lat funkcjonowania Szkoły, aktywnie uczestniczyła w organizacji i prowadzeniu zajęć na obozach letnich, zimowych i wędrow- nych. Współorganizowała obozy zimowe, a na obozach letnich była inicjatorem zmian pro- gramowych, dostosowanych do coraz to nowych potrzeb. Po kilkunastu latach organizowa- nia ich wspólnie z innymi uczelniami, nastał wreszcie czas samodzielnych obozów naszej uczelni: przez dwa lata w Nowej Wsi, a od 1964 r. w Olejnicy. Programy obozów wrocław- skiej Uczelni pod jej kierownictwem z każdym rokiem przybierały coraz bardziej specyficzny charakter i z czasem zaczęły być wzorcem dla bratnich uczelni wychowania fizycznego. Zofia Dowgird zawsze była otwarta na nowatorskie zmiany programowe, zaszczepiając te cechy również swoim wychowankom i jej następcom. Jednak podczas tworzenia podwalin Turystyki i Rekreacji w naszej Akademii, nigdy nie zapominała o wspaniałych studentach. Podczas jednego z wywiadów, który udzieliła pracownikom Centrum Historii Uczelni powie- działa –

...Kuchnie w Olejnicy były bardzo prymitywne, ale z Marysią kucharką rozmawiała, aby ro- biły jak najwięcej jedzenia, zdrowego jedzenia, bo przecież nasi studenci przez cały rok nie jedzą normalnie we Wrocławiu. Ja także mieszkałam we Wrocławiu i widziałam, jakie w tam- tych czasach było jeszcze nienormalne życie, gdzie młodzież była bez obiadów przez całe studia.

Te słowa pokazują, jak wielkie serce posiadała Pani Docent.

Pani Dowgird równolegle z działaniami organizacyjnymi, które podejmowała, dbała o swój rozwój naukowy i podnoszenie kwalifikacji.

Ukończyła dodatkowe studia na Uniwersytecie Wrocławskim na Wydziale Filozo- ficzno-Humanistycznym i w 1960 r. uzyskała tytuł magistra pedagogiki, a w 1967 r. stopień doktora nauk humanistycznych na kierunku etnografii. Na Uniwersytecie Wrocławskim Zofia Dowgird pogłębiła swoją wiedzę, a także nawiązała bliższe kontakty z pracownikami tej uczelni, pozyskując ich w późniejszym czasie jako wykładowców na stworzonym przez sie- bie w 1975 r. Wydziale Turystyki i Rekreacji. Dzięki jej wszechstronnym zainteresowaniom

oraz aktywnej działalności poza macierzystym Zakładem Gier Sportowych, głównie na obozach letnich, zimowych i wędrownych, powstał pod jej kierownictwem Zakład Sportów Różnych ze specjalnościami w narciarstwie, wioślarstwie i kajakarstwie, szermierce, judo, podnoszeniu ciężarów, boksie itp. Z czasem, niektóre z tych specjalności rozwinęły się do poziomu samodzielnych zakładów, np. sportów zimowych, sportów wodnych czy też judo. Stworzony przez nią Wydział i Zakład Turystyki i Rekreacji, pod jej kierownictwem przejął wiodącą rolę w programowaniu i koordynowaniu kształcenia w zakresie nowej specjalności, stanowiąc kolejny przykład jej kreatywności, sprawności oraz konsekwencji w działaniu. To głównie z jej inicjatywy programy dydaktyczne wzbogacono nowymi treściami i przedmiotami. W ten sposób rozpoczęto szkolenie m.in. z żeglarstwa i jeździectwa.

Dorobek naukowy Zofii Dowgird obejmuje wiele artykułów oraz wydawnictw zwartych (skryptów i podręczników). Była promotorem ponad 200 prac magisterskich i 5 rozpraw doktorskich. Lubiana i szanowana przez młodzież, miała opinię wymagającego, ale zarazem życzliwego pedagoga. Zofia Dowgird cieszyła się także uznaniem i szacunkiem rzeszy współpracowników. Ceniono ją za wiedzę, doświadczenie oraz kompetencje pedagogiczne i organizacyjne. Potrafiła jasno formułować myśli, rzeczowo i precyzyjnie wyrażać opinie, zawsze wygłaszając je piękną polszczyzną. Mimo wielu zasług i osiągnięć zawsze pozostawała skromna i naturalna.

Pani Docent Zofia Dowgird pełniła na naszej Uczelni liczne funkcje: kierownika Zakładu Teorii i Metodyki Zespołowych Gier Sportowych, kierownika Zakładu Rekreacji Ruchowej, a także prodziekana ds. młodzieżowych. Za swoją działalność zawodową została odznaczona Złotym Krzyżem Zasługi, Medalem Komisji Edukacji Narodowej, Krzyżem Kawalerskim Odrodzenia Polski, Złotą Odznaką ZNP, Nagrodą III stopnia Głównego Komitetu Kultury Fizycznej i Turystyki oraz najwyższym wyróżnieniem przyznawanym wspaniałym pracownikom naszej Akademii, Laurem Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Zofia Dowgird zawsze pozostanie dla nas - liczego grona jej wychowanków - prawdziwym autorytetem. Jesteśmy dumni i czujemy się wyróżnieni, ponieważ mogliśmy czerpać wiedzę i zdobywać umiejętności w kontaktach z tak niezwykłą osobą. Osobą, która jak podkreślają, doświadczeni już dzisiaj pracownicy naszej Uczelni, nie budowała sztucznych fasad, nie stwarzała dystansu w komunikacji międzyludzkiej, a wręcz przeciwnie była dla nas wszystkich przyjazna, otwarta, życzliwa i wyrozumiała, zawsze gotowa do pomocy.

Miałem przyjemność rozmawiać z Panią Docent w 100 lecie Jej urodzin. Były to niezapomniane chwile. Wypytywała o Uczelnię (była ciągle nią zainteresowana).

Pamiętam, jak opowiadała o Swoich codziennych ćwiczeniach fizycznych. Każdego dnia wychodziła z domu i ćwiczyła. Pamięć o spotkaniu z Panią Docent Dowgird pozostanie ze mną na zawsze. Było to piękne, miłe i ciepłe spotkanie. Tak jak ciepła i miła była Pani Docent.

W dniu dzisiejszym, uczestnicząc w ostatnim pożegnaniu Pani Docent, składamy jej hołd, który jednocześnie jest wyrazem naszej wdzięczności za wszystko, co zrobiła dla studentów, pracowników i dla historii Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Pani odejście to dla nas wszystkich nieodżałowana strata. Będziemy Panią nosić w naszych sercach i naszej pamięci. Odpoczywaj w pokoju”.

Zofia Dowgird w sercach i pamięci uczniów i współpracowników (wspomnienia zebrane przez Henryka Nawarę)

prof. Marek Zatoń: ... zajęcia (w Olejnicy, przyp. HN) zorganizowano w taki sposób, aby krótkie przerwy na posiłki przedzielone były różnego rodzaju aktywnością fizyczną, także wodną. Nie było wówczas żadnej przystani żeglarskiej czy jachtów, były natomiast łodzie wioślarskie i kajaki. W wodzie wpław pływano się do brzołek, na łodziach wioślarskich przy specjalnym rygorze, klasycznym dla wojskowych podstaw wychowania fizycznego, czy w kajaku, co zajmowało mniej więcej połowę dnia. Drugą wypełniały ćwiczenia w lesie. Były trochę skopiowane z zabaw harcerskich, a trochę z treningu komandosów. Nikt nigdy nie wyraził złej opinii o tym szkoleniu, gdyż Pani kierownik obozu tak wspaniale umiała sobie zjednać młodzież, że każdy student wskoczyłby za nią w ogień... Tę znakomitą osobowość o wielkim sercu będę pamiętał zawsze, myśląc o Niej z ogromnym szacunkiem.



dr Krystyna Świerczyńska: ... osobowość Zofii Dowgird, optymizm życiowy, stała troska o sprawy Uczelni, pełne zaangażowanie w każdą podjętą działalność stanowiły dla wielu jej uczniów i współpracowników wzór godny do naśladowania.

dr Maria Grabowska: *Pani Zosia nauczyła nas wielu rzeczy jakby mimochodem. Przede wszystkim dlatego, że sama dawała wspaniały przykład. Wszystkie Jej decyzje dotyczące winy i kary stosowane wobec studentów były bardzo wyważone i sprawiedliwe.*



dr Ryszard Jezierski: *Zastaliśmy Panią Zofię w pełni sił i zdrowia, podejmującą nas kawą i pysznym sernikiem. Złożyliśmy Jubilatce życzenia w imieniu własnym i liczного grona wychowanków, wręczając kwiaty i litewski produkt (trejos dewynerios), czyli po prostu trojanekę litewską, bo coś innego można było sprezentować Jubilatce urodzonej nad Niemnem. Pani Zofia ze wzruszeniem zrelekcjonowała wcześniejszą wizytę JM Rektora profesora Tadeusza Koszycy, który wręczył Jej piękny obraz przedstawiający fragment Olejnicy. Wraz z upominkiem Rektor złożył na ręce dostojnej Jubilatki list gratulacyjny, z ciepłym, od serca płynącym tekstem, który Panią Zofię jeszcze bardziej wzruszył. W tym przepięknym majowym dniu, bardzo miło było obcować z osobą pełną optymizmu, pogody ducha i wiary w ludzi. Z takiego spotkania wychodzi się mocno podbudowanym duchowo i z werwą do działania ...*

... Zofia Dowgird niemal całe swoje zawodowe życie poświęciła współtworzeniu i rozwojowi naszej Uczelni. Sama, z godną podziwu i uznania skromnością powiada, że nic takiego wielkiego nie zrobiła – po prostu starała się jak najlepiej wykonywać swoje obowiązki. Podkreśla też, że miała wyjątkowe szczęście trafić na tak specyficzny czas i okoliczności, a przede wszystkim na ludzi nieszczędzających sił, zapału i czasu, aby w odzyskanym dla Polski Wrocławiu powstała uczelnia wychowania fizycznego. Uważa, że może mieć satysfakcję, że rozpoczęte przez Nią i innych dzieło tak wspaniale rozwija się i przynosi chlubę zarówno tym, których zachowujemy we wdzięcznej pamięci, jak i kolejnym pokoleniom wychowanków wrocławskiej Słonecznej Uczelni.

prof. Lesław Kulmatycki : *Od paru lat przewodniczę Komisji Historii Uczelni i mam zaszczyt odwiedzać Panią Docent w Jej domu na Sępolnie z okazji kolejnych imienin. Ilekroć już tam jestem, samoistnie pojawia się porównanie Pani Zofii, Jej sylwetki i rysów twarzy, do nowozelandzkiej pisarki Katherine Mansfield-Murry, ale też do słów zapisanych w jej „Dzienniku”: „pod pojęciem zdrowia rozumiem zdolność prowadzenia życia pełnego, dojrzałego, w bliskim kontakcie z tym co kocham – ziemią i jej cudami, morzem, słońcem... Chcę być wszystkim tym, czym jestem zdolna się stać, tak bym mogła być... można to oddać jednym określeniem – dzieckiem słońca”. Nie jestem w stanie ustalić, dlaczego widzę zbieżność zarówno wyglądu obu Pań, jak i odnoszącej się do nich, moim zdaniem, treści, jakże rekreacyjno-turystycznej, definicji zdrowia, niemniej za każdym razem jest to dla mnie oczywiste. Cieszę się zawsze z tej okazji, gdyż jest to czas nie tylko porównywania Pań Katherine i Zofii, ale przede wszystkim przywracania w pamięci szczegółów z życia Uczelni, anegdot dotyczących pionierów Uczelni czy innych zapomnianych osób.*



dr Tadeusz Fąk : *Za te wszystkie lata nauki, ukierunkowania, współpracy, przygotowania nas do życia, wskazywania właściwych dróg i wyborów, nieprzeciętnej tolerancji i zrozumienia oraz przekazanej wiedzy i możliwości bycia Pani uczniem składam Pani Profesor bardzo serdeczne podziękowania w imieniu wszystkich Pani współpracowników.*

prof. Wojciech Wiesner: *Z Panią doc. dr Zofią Dowgird zetknąłem się na studiach bezpośrednio jedynie dwukrotnie – na obozie letnim i podczas egzaminu z turystyki szkolnej, ale pozostała w mojej pamięci jako osoba życzliwa i przyjazna studentom oraz mądra i sprawiedliwa. Są to ważne przymioty dobrego pedagoga.*

prof. Juliusz Migasiewicz: *Rozpoczęliśmy 67 rok akademicki w naszej Szkole. Już wkrótce przyjdzie czas wspniania jubileuszu 70-lecia AWF we Wrocławiu. Przygotowując się do takich obchodów zawsze wracamy pamięcią do ważnych zdarzeń mających miejsce w dziejach tej zacnej instytucji. Rozpamiętujemy ważne daty i fakty z jej historii... O historyczną trwałość tych faktów troszczą się kronikarze i archiwiści realizując swoje powinności zawodowe. Dzięki nim utrwalane są w tej historii również ważne postaci pełniące ważne role - rektorzy, dziekani, kanclerze. Ich miejsce w dziejach jest bardzo znaczące, gdyż oni przyjmowali na swoje barki formalną odpowiedzialność za funkcjonowanie szkoły. Ale do odpowiedzialności za losy Uczelni w jej blisko 70-letnich dziejach poczuwały się również osoby, których bardzo często nie odnajdziemy w oficjalnych zapisach kronikarskich. Wiele takich postaci nie uzyskało tak wysokiego formalnego statusu, aby trafić do poczty włodarzy uczelni. Nie znaczy to jednak, że mogą być one zapomniane. Są bowiem wśród nich tacy, których godność jest tak wielka, że trafiają do naszych serc i pozostają w nich i w naszej pamięci na wiele pokoleń.*



Jedną z takich postaci jest z pewnością Pani Docent Doktor Zofia Dowgird. Nie pełniła Ona najwyższych urzędów, ale jej niezwykła osobowość, kompetencje, ogromne zaangażowanie i poświęcenie dla Akademii są wyjątkowe. Za te cechy Pani Docent jest w pamięci i sercach wielu pokoleń naszych absolwentów i pracowników. Mimo że już od wielu lat nie pełni akademickich obowiązków, nadal jest uwielbiana przez swoich byłych współpracowników. Ale nie tylko wyjątkowe przymioty osobowości decydują o estymie jaką darzymy Panią Zofię Dowgird. Jej kompetencje

zawodowe sprawiły, że nasza Uczelnia odegrała istotną rolę w tworzeniu systemu kształcenia polskich kadr turystyki i rekreacji. Bardzo nowoczesne, jak na ówczesne czasy, i naukowe podejście do tego problemu sprawiło, że pojawiła się nieformalna wrocławska szkoła turystyki i rekreacji. Dziś, doceniając te ogromne zasługi Pani Docent Doktor Zofii Dowgird, całe nasze środowisko wyróżniło Ją Laurem Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Z pewnością ten zaszczyt przyznany został Osobie wyjątkowej i jak najbardziej go godnej.

Fot. Archiwum H. Nawara

Ol Doinyo Lengai – Góra Boga Masajów

Ol Doinyo Lengai to ostatni czynny na ziemi wulkan karbonatytowy, sklasyfikowany jako stratowulkan. Położony jest w północnej części Tanzanii zaledwie 20 km od słynnego jeziora Natron i wznosi się na wysokość 2960 mnpm. Ostatnia erupcja wulkanu miała miejsce w 2017 roku.



Do podnóża Ol Doinyo docieramy samochodem terenowym, którym jedziemy 9 godzin z Parku Narodowego Serengeti. Po drodze mijamy stada dzikich zwierząt zamieszkujących park: słoni, zebra, bawołów i antylop. Droga jest długa (blisko 140 km w terenie), a temperatura nas nie oszczędza. W końcu jesteśmy w samym sercu Afryki. Do podnóża góry docieramy w godzinach popołudniowych przed planowanym atakiem szczytowym. Na szczyt Ol Doinyo wprowadzi nas masajski przewodnik. To jedyna możliwość ponieważ Masajowie wierzą, że wulkan zamieszkuje bóg Ngai, góra jest więc dla nich święta.

Na szczyt wyruszamy o północy startując z wysokości 1150 mnpm. Mamy do pokonania ponad 1800 metrów przewyższenia. Początkowo poruszamy się po zarośniętej ścieżce, a następnie wchodzimy w labirynt utworzony przez zastygłą magmę. Obraz coraz bardziej

przypomina inną planetę. 400 metrów przed krawędzią krateru Masaj zarządza godzinną przerwę.



Zasypia. Jest ubrany tylko w zrobione własnoręcznie sandały i okryty jest czerwoną chustą, która przy naszej technicznej odzieży górskiej budzi różne refleksje. Temperatura spadła do kilkunastu stopni, a silny wiatr powoduje, że zaczynamy się wychładzać. Po godzinnej przerwie ruszamy dalej. Z każdymi metrem zdobywanej wysokości nasz przewodnik wydaje się być coraz bardziej nieobecny.



Jest to dla niego duchowe przeżycie, któremu w pełni się oddaje. Droga robi się stroma i krucha. Unoszący się ze skał dym oraz nieznośny zapach siarki przypomina nam, że wchodzimy na aktywny tektonicznie wulkan. Na szczyt docieramy tuż przed wschodem słońca.

Naszym oczom ukazuje się krater wielkości boiska piłkarskiego. Masajski przewodnik wita nas słowami „witaj mój bracie”. Dostaliśmy oficjalne zaproszenie na wejście do domu jego boga. Na krawędzi krateru spędzamy 20 minut

podziwiając widoki Wielkiego Rowu Afrykańskiego i najwyższego szczytu Afryki Kilimandżaro, po czym rozpoczynamy kilkugodzinne zejście w temperaturze sięgającej już 40 stopni Celsjusza.

Tekst i fot. Patryk Czermak



Cykl szkOLIMPpoleń – raki, czekan, poruszanie się po lodowcu

Póki jeszcze trzymają nas rumieńce po weekendowych wojażach warto napisać kilka słów o tych wspaniałych trzech dniach. W piątek 15 lutego całą ekipą biorącą udział w cyklu szkOLIMPpoleń, przyodzialiśmy w liny, kaski, raki, czekany, ruszyliśmy w stronę Chatki AKT położonej w Karkonoszach, w północnej części Hutniczego Grzbietu, na wysokości ok. 1050 m n.p.m. Nasza wędrówka odbywała się już po zmroku, więc korzystaliśmy z czołówek, by nieplanowanie nie zboczyć z trasy i nie zaliczyć niechcianej wycieczki krajoznawczej. Drogę urozmaicało nam przepiękne gwieździste niebo, duża ilość śniegu, jak i górski potok, gdzie niektórzy z nas chcąc wykonać zgrabny skok na drugą stronę, na własnej skórze mogli przekonać się, że woda o tej porze roku jest zaskakująco zimna. Gdy dotarliśmy do naszego celu, z otwartymi ramionami czekał na nas opiekun chatki o pseudonimie „Blady”. Ten nietuzinkowy gospodarz już na wstępie zapoznał nas z zasadami panującymi w tym obiekcie. Wszystkich reguł nie uda mi się przytoczyć, jednak najbardziej zapadła mi w pamięci zasada dotycząca ciszy nocnej, która obowiązywała od godziny 4:00-4:15 (dobrze, że w akademikach nie ma takiej zasady).



Trzeba przyznać, że to miejsce miało swój niesamowity klimat – brak prądu, brak wody, poddasze wyłożone materacami do spania etc. Jeszcze tego dnia, nasi pełni zapału

organizatorzy szkolenia, przygotowali dla nas krótką powtórkę obejmującą buchtowanie liny, jak i sposoby wiązania wszystkich węzłów. Dalsza część wieczoru upłynęła nam na integracji przy dźwiękach gitary, śpiewu i w ciepłym blasku świec. Wszystko to sprawiło, że z samego rana pełni optymizmu zerwaliśmy się, by ochoczo przystąpić do pierwszego dnia szkolenia.

Mieliśmy zaplanowane trzy stanowiska, gdzie mogliśmy pogłębić wiedzę dotyczącą poruszania się w wysokich górach. W pierwszym punkcie zdobyliśmy umiejętności budowania stanowiska asekuracyjnego za pomocą jednego lub dwóch czekanów. Na pierwszy rzut oka prozaiczne stanowisko składające się z poprawnie umieszczonego czekana w wykopanym uprzednio dole w śniegu, do którego mocowaliśmy linę, okazało się być zaskakująco wytrzymałym i bezpiecznym sposobem. Dobrze wykonane stanowisko ani drgnęło pod naporem ludzkiego ciała, choć niektórzy wykorzystywali całą swoją siłę, by za wszelką cenę sprawdzić, czy aby na pewno można w przyszłości powierzyć swoje bezpieczeństwo takiemu rozwiązaniu.

Kolejny punkt szkolenia przyniósł nam jeszcze większą dozę emocji i oprócz profesjonalnej wiedzy, szkoleniowcom udało się obudzić w każdym z nas odrobinę dziecka. Na początku osoba odpowiedzialna teoretycznie przedstawiała nam metody autoasekuracji przy pomocy czekana w przypadku upadku, a następnie po wcześniejszej demonstracji mogliśmy osobiście przetestować przekazane informacje. Dane nam było przećwiczyć upadki



na brzuchu oraz na plecach, głową do góry, jak i do dołu. Zostały nam przekazane wskazówki jak poprawnie wykonywać autoasekurację balansując własnym ciałem, czekaniem, a ponad to zostaliśmy poinstruowani o błędach, które w takich momentach mogą zagrażać naszemu życiu, jak i zdecydowanie zmniejszać szansę na efektywne zatrzymanie upadku. Zdobyta przez nas wiedza z pewnością wzbogaciła nas o umiejętności, które pomogą nam w przyszłości zwiększyć nasze bezpieczeństwo w wysokich górach. Po poważnej części mogliśmy zakosztować niepohamowanej radości płynącej z beztroskich zjazdów w dowolnych pozycjach. Tej części nie mogli sobie odmówić nawet nasi instruktorzy.



Ostatnie stanowisko było poświęcone nauce poruszania się w rakach przy pomocy czekana. Wielu z nas miało okazję pierwszy raz w życiu założyć raki. Okazało się, że wiązanie raków wokół kostki jest wykroczeniem nie do zaakceptowania, chyba że ktoś chce podziwiać śnieg z bardzo bliskiej perspektywy, doświadczając wcześniej spektakularnego potknięcia o nieprawidłowo zawiązane raki. Poznaliśmy różne techniki poruszania się w rakach m.in. francuską, hybrydową i frontálną. Wszystkie powyższe metody mogliśmy przetestować podchodząc stromym zboczem do góry i jednocześnie uczyliśmy się jak wykorzystać czekan podczas podchodzenia jak i schodzenia.

Następnie przenieśliśmy się pod skały przykryte śniegiem, gdzie były przygotowane dla nas stanowiska do wspinaczki. W dwuosobowych grupach mogliśmy przećwiczyć wspinaczkę w rakach wspomagając się czekaniem oraz asekurację osoby wspinającej. Nasze umysły starały się chłonać wszystkie cenne wskazówki oraz nową wiedzę, której nie brakowało na żadnym z tych trzech stanowisk.



Po powrocie do chatki własnoręcznie przygotowaliśmy obiad, który był nie lada wyzwaniem. W wielkich garach trzeba było przygotować posiłek dla kilkudziesięciu osób. Wcześniej mężczyźni zatroszczyli się o to, by przynieść wystarczającą ilość wody ze studni oraz drewna niezbędnego do podgrzania pieca. Każdy z nas miał zajęcie i nie brakowało rąk chętnych do pracy. Po spożyciu posiłku mieliśmy wiele ambitnych planów, jednak wielu z nas poległo na polu chwały, bo już kilka minut po obiedzie z części noclegowej można było usłyszeć rozchodzące się chrapanie. Jednak wieczorem powstałszy niczym feniks z popiołów i odbudowały się w nas siły. Nieopodal chatki był przygotowany tor saneczkowy, na którym śmigaliśmy czując się jak zawodowcy. Nie przeszkadzało nam, że nasze profesjonalne sanki stanowił kawałek plastiku, sportowy strój był zwykłym dressem, a buty niejednokrotnie były klapkami. Aby ograniczyć trochę życie na krawędzi, zjeżdżaliśmy z czołwkami i staraliśmy się nie osiągać prędkości światła.

Następnego dnia organizatorzy przygotowali dla nas dwa stanowiska, które pozwoliły nam połączyć wiedzę zdobytą dnia poprzedniego w jedną całość jak również jeszcze bardziej otworzyli nam oczy jak możemy wszystko wykorzystać w praktyce. Zostaliśmy podzieleni na trzyosobowe grupy, w których byliśmy połączeni liną i zdobywaliśmy umiejętności poruszania się w grupie oraz asekuracji swoich współtowarzyszy. Zostały nam przekazane niezbędne informacje, które uświadomiły nam jak należy się zachowywać, aby bezpiecznie przemieszczać się po stromych górskich zboczach oraz jak reagować, gdy jeden z naszych towarzyszy nagle zacznie spadać. Przydała nam się tu umiejętność prawidłowego wiązania liny do uprząży oraz zdolność właściwego manewrowania czekaniem, liną jak i karabinkiem, co umożliwiło nam dobrą asekurację członków ekipy. Pierwszą część ćwiczeń wykonywaliśmy

na płaskim terenie imitując ewentualne upadki. Na kolejnym stanowisku nasi instruktorzy jako cel postavili sobie, abyśmy na własnej skórze doświadczili jak w rzeczywistości odczuwalny jest ciężar spadającej osoby oraz mogli wykorzystać w praktyce wiedzę zdobytą dzień wcześniej. Stąd przenieśliśmy się na stok, gdzie podchodząc w górę jedna z osób z grupy miała za zadanie bez uprzedzenia odpaść od stoku i w ten sposób zimitować upadek. Dzięki temu uświadomiliśmy sobie jak ważna jest szybka reakcja, czujność oraz z jaką siłą może nas pociągnąć nasz towarzysz.

Były to bardzo cenne lekcje, które pomogły nam docenić wszelkie wskazówki i precyzję najmniejszych poczynąń, która może pomóc nam uniknąć niepotrzebnych błędów.

Tekst i fot. Aleksandra Tyra



Szkolenie lawinowe 1-3.02.2019

Członkowie klubu górskiego „Olimp” wzięli udział w szkoleniu lawinowym, organizowanym przez Szkołę Górską „Morskie Oko”. Gdy w piątek wszyscy dotarli do schroniska „Morskie Oko”, szkoleniowcy już czekali na uczestników z porcją wstępnych informacji o tym, jak będzie przebiegać szkolenie. Już na pierwszym wykładzie przedstawiona została wiedza o tym, jak poruszać się w terenie zagrożonym lawinowo, co oznaczają i jak są konstruowane komunikaty lawinowe oraz wiele innych cennych informacji.

Drugi dzień rozpoczął się porannym wykładem, na którym wytłumaczono obsługę zestawu lawinowego oraz jak odszukać pod śniegiem towarzysza, który utknął zabrany przez lawinę, a także jak udzielić mu pierwszej pomocy. Następnie wszystkie te informacje zostały wykorzystane na części praktycznej szkolenia.



Profesjonalnie poprowadzona część praktyczna uświadomiła uczestnikom, jak trudne w rzeczywistości jest odnalezienie i uratowanie pod śniegiem człowieka. Niektórzy na własnej skórze mogli poczuć chwilę grozy, wcielając się w ofiarę przysypaną przez śnieg. Po obfitej części praktycznej, lekko przemoczeni, nastał czas na obiad, by potem znów zebrać się w salce wykładowej i dowiedzieć się m.in. jak



samemu ocenić stabilność śniegu. Wieczorem przyszła pora na zasłużony odpoczynek, rozmowy, śpiewy oraz rozgrzewającą herbatkę.

Kolejnego ranka nastąpiła ostatnia część szkolenia. Droga do Czarnego Stawu, przez który trzeba się przeprawić doskonalenie sprawdza impregnację butów. Nad brzegami jeziora przeprowadzono testy śniegowe, które okazały się kluczową wiedzą w trakcie wędrowki, by nie stać się ofiarą lawiny oraz by zapobiegać jej zejściu.





Po otrzymaniu kilku praktycznych porad od naszych instruktorów i wręczeniu certyfikatów ukończenia szkolenia, ruszyliśmy w stronę Palenicy, by powrócić do Wrocławia. Każdemu, kto wybiera się zimą w góry zdecydowanie polecamy wybrać się na kurs lawinowy!

Tekst i fot. Agnieszka Wojtysiak



Bom Dia Porto !

Czyli historia o tym, że najlepsze decyzje podejmowane są spontanicznie.

Przedstawiamy przygodę życia, która zaczyna się od ogłoszenia przez Panią Monikę dodatkowego naboru na Erasmusa. Nieświadome niczego dwie studentki turystki i rekreacji podejmują w ciągu paru sekund decyzję, która przewróci ich życie o 180 stopni - lecimy na Erasmusa! Cypr? Hiszpania? Dla kompromisu i rzutem na taśmę wybierają niepozorne Porto. Wszystko odbywało się na wariackich papierach, a ostateczne terminy zawsze były ich terminami. Pojawiły się wątpliwości czy to naprawdę ma szansę się udać ? Na szczęście powiedzenie „głupi ma szczęście” w tym przypadku się sprawdziło. Oczywiście, żeby znaleźć się na szczycie trzeba najpierw upaść na dno. Tak, jak to było w przypadku studentek AWF.



Początek poszukiwań mieszkania za granicą zapowiadał się obiecująco, jednak szybko znalezione lokum- w centrum, w dobrej

cenie czy to niezbyt piękne? Nie dajcie się nabrać!. Dziewczyny otrzymały interesującą ofertę, poproszone o przelanie zaliczki nie widziały w tym nic dziwnego, bo przecież to naturalna kolej rzeczy. Wraz ze zbliżającą się datą wylotu z Polski coś jednak zaczęło przysłowiowo „śmierdzieć”. „Właścicielka” zażądała opłaty za pierwszy miesiąc, ale przecież studentki jeszcze nie widziały mieszkania na oczy

Po odmowie, kontakt z domniemaną wynajmującą się zerwał. Nie trzeba być Rutkowskim, żeby Natalia W. i Magdalena K. doszły do wniosku że zostały oszukane. Po kilku godzinach poszkodowane odnalazły osoby w tej samej sytuacji. Nie było czasu na rozpaczanie - trzeba było działać. Sprawa została zgłoszona na policję. Studentki, z racji że zostały bez dachu nad głową szukały pomocy wśród rodaków. Ich następnym krokiem było umieszczenie postu na grupie „Polacy w Porto” w jednym z portali społecznościowych jakim jest oczywiście facebook. Jeszcze tego samego dnia otrzymały odzew ze strony Polki która zaoferowała im nocleg i pomoc po przylocie, tak długo jak będzie to konieczne.

Ale to nie koniec przygód. Powiedzenie *Jaki ten świat mały* sprawdziło się i w Portugalii! Podczas wspólnej kolacji mąż Oli – kobiety, która przygarnęła studentki - zapytał gdzie studiują. Usłyszawszy odpowiedź był w szoku i nie dowierzał. Po chwili rzucił hasło Monika Ilecka i czekał z chytrym uśmieszkiem na reakcje bezdomnych studentek. Okazało się, że znają się osobiście, oboje są koordynatorami Erasmusa, tak więc mają ze sobą kontakt. Drugiego dnia wszyscy wraz z siostrą Oli - Julią zaangażowali się w pomoc

w poszukiwaniu mieszkania dla dziewczyn. Wszystko, ku pozytywnemu zaskoczeniu, przebiegło bardzo sprawnie, bo jeszcze tego samego dnia miały już własny dach nad głową z cudownymi współlokatorkami. Od tego momentu było już coraz lepiej. Dziewczyny spotkały na swojej drodze cudownych ludzi z całego świata, z którymi bardzo się zaprzyjaźniły.



Portugalia dała im możliwość odwiedzenia miejsc, o których marzyły oraz takich, o których wcześniej nie miały pojęcia. Swoją początkową barierę w mówieniu po angielsku szybko przezwyciężyły myślą 'who cares' i poczyniły ogromne postępy, które byłyby niemożliwe gdyby właśnie nie Erasmus. Uczelnia, do której uczęszczały była małą prywatną szkołą wyższą, na której niemalże wszyscy się znali. Tak więc nie było problemu z nawiązaniem szybkiego kontaktu z Portugalczykami. Najważniejsze były chęci i wykonanie pierwszego kroku. Każdy ze

studentów dołożył cegiełkę, żeby nowe studentki z Polski czuły się tam jak najlepiej.



Tak też się stało, czego dowodem był moment pożegnania.

To była naprawdę najsmutniejsza i bardzo przygnębiająca chwila w ciągu całego pobytu. Więzy i relacje, które zbudowały trwają do dziś. Coś się skończyło, ale po to, aby rozpocząć coś nowego, z nowo zdobytym bagażem doświadczeń.

Program Erasmus to niemalże nasza wygrana na loterii! Pół roku zleciało jak jeden dzień, a to, czego się nauczyłyśmy, co poznałyśmy i co zobaczyłyśmy na zawsze pozostanie w naszej pamięci. Nasza furtka do rozwijania się i poznawania tego, co nieznane została oficjalnie otwarta i prędko się nie zamknie. Teraz wiemy, że nasza przygoda z Erasmusem nie zakończy się tylko na tym półrocznym wyjeździe do Porto.

Tekst i fot. M. Krysicka, N. Wójcik

Konferencje naukowe okiem studentów Wydziału Fizjoterapii

I

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 niemiłe?

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.

„ straszni”. 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 !

Katarzyna Olszewska – studentka II roku II stopnia Fizjoterapii

II

Swoją przygodę z konferencjami naukowymi rozpocząłem od przyłączenia się do Wspólnej Inicjatywy Architektonicznej (WIA), podczas której pracowaliśmy w interdyscyplinarnych grupach, które zajmowały się tworzeniem projektów mieszkań dostosowanych do danej jednostki chorobowej. Z racji wcześniejszego zainteresowania projektami zdrowotno-społecznymi i ogromnym wrażeniem, jakie wywarły na mnie zalety współpracy w zespołach interdyscyplinarnych, zacząłem interesować się literaturą na ten temat oraz rozpocząłem badania.

Moją pierwszą konferencją były XI SSN Wrocławskie Dni Zdrowia Publicznego, które odbyły się na Wrocławskim Uniwersytecie Medycznym – „Dobre praktyki w Zdrowiu Publicznym”, podczas której dane mi było wygłosić swoje pierwsze przemówienie dotyczące interdyscyplinarności oraz Wspólnej Inicjatywy Architektonicznej jako wzoru projektu zdrowotno-społecznego (tytuł wystąpienia: *Interdyscyplinarność zespołu organizacyjnego, a planowanie projektu jako innowacyjne rozwiązanie wpływające na skuteczność przedsięwzięć zdrowotnych i społecznych*).

W grudniu ubiegłego roku miałem z kolei przyjemność brać udział w Kongresie Zdrowia Publicznego na Uniwersytecie Medycznym w Warszawie. Było to niesamowite doświadczenie oraz świetna przygoda. Dzięki naszej uczelni oraz dr Katarzynie Bulińskiej mogłem wziąć udział w całej konferencji z racji dofinansowania w ramach Koła Naukowego OTP (tytuł wystąpienia: *Interdyscyplinarność jako czynnik zwiększający skuteczność zespołów w projektach zdrowotno – społecznych*).

Natomiast na marzec 2019 r. zaplanowana jest w Lublinie Interdyscyplinarna Konferencja „Tygiel”, która mam nadzieję, będzie przełomowym doświadczeniem w mojej karierze studenta. Tam również będę miał wystąpienie czynne.

Aktywność naukowa na studiach stała się dla mnie serią wielu pozytywnych doświadczeń i pozwoliła mi właściwie się ukierunkowywać. Temat interdyscyplinarności stał się moim „konikiem”, czego wyrazem, mam nadzieję, będzie moja praca magisterska.

Paweł Kozłowski - student II roku II stopnia Fizjoterapii

III

Temat wystąpienia: *Proces Terapii Zajęciowej w oparciu o interwencję terapeutyczną u dziecka ze spektrum autyzmu*

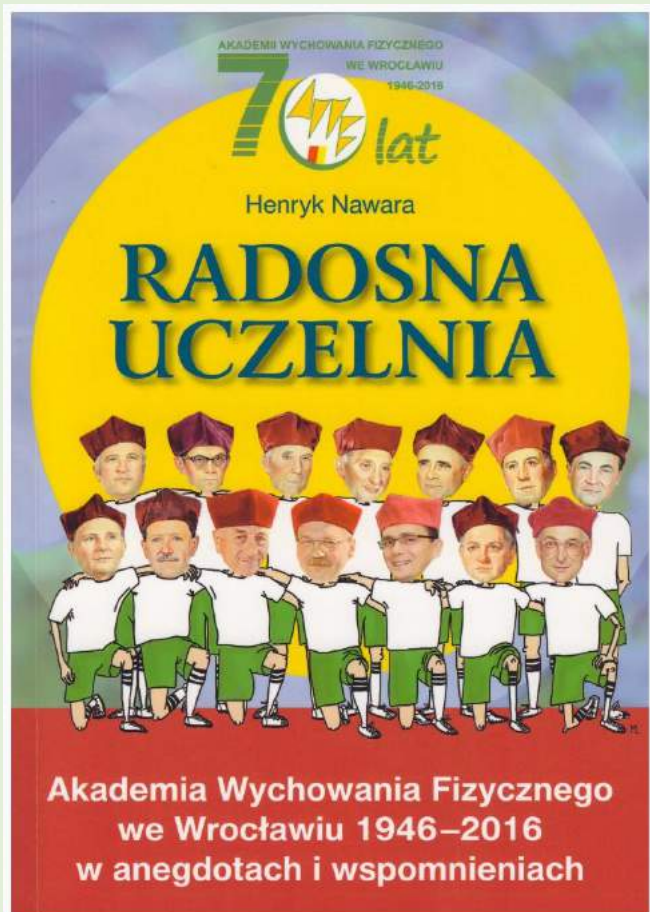
W zeszłym roku miałam niepowtarzalną okazję rozpoczęcia swojej „kariery naukowej”. Wspierana przez dr Dominikę Zawadzką i dr Rafała Bugaja wzięłam czynny udział w Ogólnopolskiej Konferencji dla Młodych Naukowców "Wieczór Naukowca 2018". Konferencja ta jest co roku organizowana na naszym AWF-ie co roku, dzięki zaangażowaniu opiekuna Studenckiego Towarzystwa naukowego - dr Katarzyny Bulińskiej.

Podczas konferencji wygłosiłam referat o aplikacji (stworzyłam ją w zespole multidyscyplinarnym pod czujnym okiem informatyka) dla 3.5 letniej dziewczynki ze spektrum autyzmu. Całkowicie niespodziewanie dla mnie – udało mi się wygrać konkurs na najlepszy referat w sesji nauk o zdrowiu. Jako osoba dopiero zaczynająca swoją przygodę z uczelnią wyższą - nie mająca nawet tytułu licencjata, byłam mile zaskoczona. Wydarzenie to dało mi dużą motywację do dalszego rozwijania swoich zainteresowań oraz nakreśliło mi plany na przyszłość: rozpoczęcie kariery naukowej po uzyskaniu stopnia naukowego magistra.

Namawiam każdego, kto ma nawet cień pomysłu na projekt, który może zmienić choć jedno życie na lepsze, aby podzielił się tym z innymi. Naprawdę warto.

Paulina Pajor – studentka III roku I stopnia Terapii Zajęciowej

Radosna Uczelnia w anegdotach i wspomnieniach spisanych przez Henryka Nawarę



Dyżur



Do Jacka Grobelnego podchodzi student i pyta:
– Przepraszam, czy ja z panem mam dzisiaj dyżur czy z doktorem Grobelnym?
Gdyby wzrok mógł zabijać, student z pewnością nie dożyłby kolacji.

H. Nawara

Zaproszenie na mecz

Jedna z dziewcząt podczas apelu porannego anonsuje mecz w kwadranta kadra – studenci.
– Panowie i panie, zapraszam wszystkich żądnych krwi i potu na spektakl, w którym bez żadnej taryfy ulgowej po jednej stronie... hm...

hm...kija... stanie niezwyciężona drużyna kadry, z drugiej zaś – dyszący chęcią wygranej studenci.
Czy kadra odważy się skrzyżować swoją... hm... hm... packę z... hm... hm... bejsbolówką studentów?
Jej wywód przerywa kierownik obozu Waldemar Michalczak:
–Dlaczego z takim uporem unika panisłowa pałka?

H.Nawara

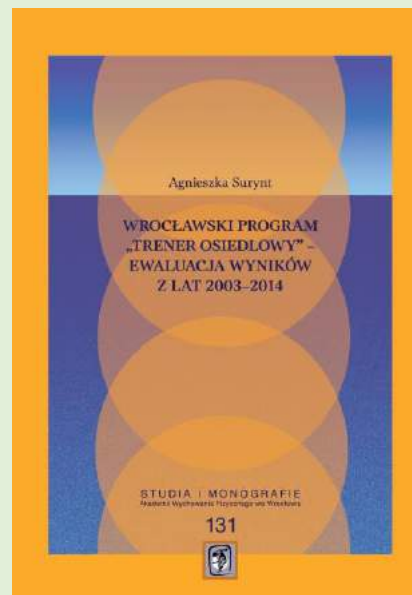
W ilustracji na pierwszej stronie okładki wykorzystano fragmenty portretów rektorów WSWF i AWF we Wrocławiu autorstwa Alicji Kruk

Nowości wydawnicze

Agnieszka Surynt, **Wrocławski program „Trener Osiedlowy” – ewaluacja wyników z lat 2003–2014** (Studia i Monografie AWF we Wrocławiu nr 131, 2019)

Celem pracy jest ocena skuteczności programu „Trener Osiedlowy” w odniesieniu do redukcji zachowań patologicznych wśród dzieci i młodzieży Wrocławia oraz ukazanie roli programu w budowaniu więzi i poczucia tożsamości mieszkańców lokalnych społeczności aglomeracji miejskich. W monografii poruszono zagadnienia dotyczące m.in.: zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży oraz poszukiwań skutecznych sposobów i strategii przeciwdziałania lub ograniczania rozmiarów używania substancji psychoaktywnych i stosowania przemocy w tych grupach, przeglądu definicji profilaktyki i promocji zdrowia oraz opisu polityki Urzędu Miejskiego Wrocławia na ich rzecz w środowisku wielkomiejskim, a także autorskiej propozycji „Wieloczynnikowego Modelu Środowiskowego – Sport 2014”.

Praca jest adresowana do pedagogów, trenerów, psychologów, jak również liderów promocji zdrowia oraz polityków, ponieważ ze względu na pełnioną rolę społeczną powinni oni mieć świadomość konieczności ograniczania rozmiarów używania substancji psychoaktywnych i przemocy wśród dzieci i młodzieży.



Rafał Hebisz, **Kształtowanie i ocena wydolności fizycznej kolarzy górskich za pomocą treningów o różnej intensywności** (Studia i Monografie AWF we Wrocławiu nr 132, 2019)



Celem pracy była ocena wpływu treningów glikolitycznych realizowanych w ciągu jednego roku na parametry wydolności tlenowej i beztlenowej mierzone za pomocą klasycznych testów wysiłkowych, a także analizy parametrów fizjologicznych, biochemicznych i fizycznych sprinterskiego treningu interwałowego u trenujących kolarzy górskich.