



Newsletter Życie Akademickie listopad 2020

Spis treści

Informacje.....	3
Z „Życia” uczelni.....	3
KRUWiO.....	6
Informacje.....	6
Relacje	8
Konkurs Młode Talenty 2020 zakończony sukcesami studentów AWF Wrocław	8
Dolnośląski Festiwal Nauki.....	10
Wywiady.....	22
Rozmowa z Przewodniczącą URSS Katarzyną Mroczkowską	22
Nauka	24
Projekt badawczy dr hab. Jarosława Marusiaka, prof. Uczelni	24
Centrum Historii Uczelni.....	26
125 – ta rocznica urodzin prof. A. Klisiewskiego	26
Fotoreportaż	30
Praca i nauka zdalna	30
Znane twarze Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu	31
Rafał Kubacki.....	31
Psychologia na co dzień	34
Przekonania	34
Biuro Karier i Rekrutacji	37
Work life balance	37
Kalina.....	39
Pandemiczne działania „Kaliny”	39
Studenckie Towarzystwo Naukowe.....	42
Prezentacja nowo wybranego Zarządu STN-u.....	42
Uniwersytet Trzeciego Wieku	45
Pigułki szczęścia.....	45
Przegląd prasy akademickiej.....	47
Kultura	48
Co warto przeczytać, co warto obejrzeć.....	48
Wydawnictwo	50
Zapowiedzi wydawnicze	50



Sport.....	51
Informacje.....	51
Koszykówka w weekend.....	52
Uwaga, konkurs!.....	53
Kartka z kalendarza	59
30 listopada	59
Anegdoty Henryka Nawary.....	60
Diabeł w kościele.....	60

**NIE JESTEŚ!
sam!
MOŻEMY POGADAĆ**

Julia Soszyńska - psycholog
konsultacje telefoniczne
i online:
czwartek 16:00-20:00

Zadzwoń i umów się
na rozmowę

tel: 798-819-179

Informacje

Z „Życia” uczelni

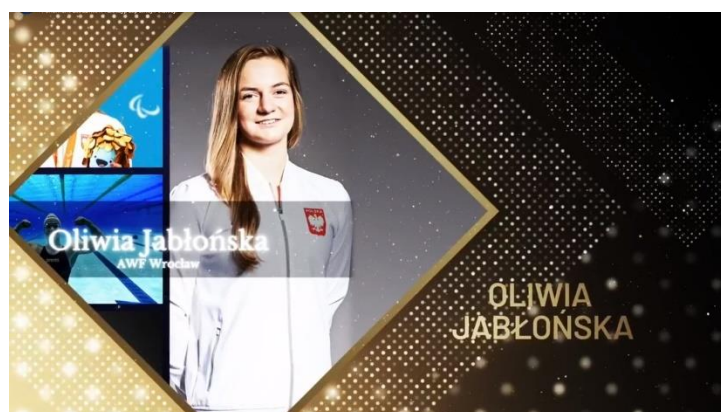
Studentka naszej uczelni – Weronika Przybylska – laureatką konkursu Pro Juvenes w kategorii student artysta

W niedzielę 8 listopada odbyła się VIII Gala Nagród Środowiska Studenckiego „Pro Juvenes”, której celem jest promowanie aktywnych studentów i ich inicjatyw. Konkurs ten podkreśla również zasługi osób i podmiotów przyjaznych studentom i wspierających potencjał młodych ludzi.

Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego AWF Wrocław w ubiegłym roku została nagrodzona, za najlepszą Studencką Inicjatywę Prozdrowotną „AWF ODDAJE KREW”. W tym roku natomiast URSS naszej Akademii była nominowana, aż w trzech kategoriach:

- Student Artysta - Weronika Przybylska
- Student Sportowiec - Oliwia Jabłońska
- Studenckie inicjatywy prozdrowotne – AWF ODDAJE KREW zdalnie 2020

Internauci oraz Kapituła Konkursowa Parlamentu Studentów Rzeczypospolitej



Polskiej wyłonili zwycięzców, których poznaliśmy podczas Gali online. Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego AWF Wrocław zwyciężyła w kategorii Student Artysta. Nagrodę otrzymała Weronika Przybylska, studentka drugiego roku kierunku Wychowanie Fizyczne we Wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego.

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!!!

Fot. Facebok

Sukces studentów Uniwersytetu Wrocławskiego z udziałem pracowników Wydziału Fizjoterapii AWF Wrocław

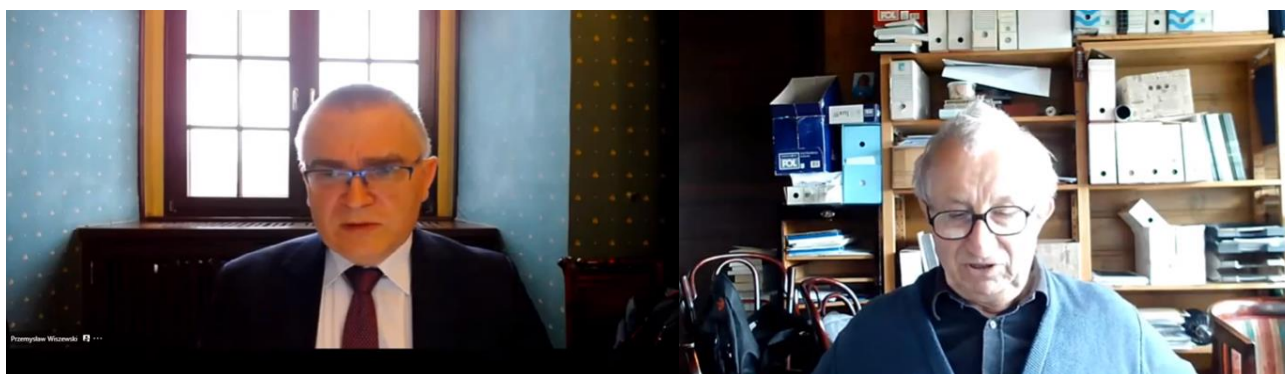
Pierwsze miejsce w konkursie zorganizowanym przez Wydział Matematyki i Informatyki Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Santander Bank Polska, na najlepszą pracę dyplomową uzyskała praca pt. "Implementacja systemu gier do rehabilitacji osób z zaburzeniami błędnika za pomocą posturografu". Zwycięzcami zostali Dominik Hawryluk i Izabela Strumecka wraz z promotorem dr Łukaszem Piwowarem. Praca powstała we współpracy z dr hab. Małgorzatą Mraz i mgr Oliwerem Kahlem z Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu oraz dr hab. Leszkiem Czerwoshem z Instytutu Medycyny Doświadczalnej i Klinicznej PAN w Warszawie. A z efektów tej pracy korzystają pacjenci z zawrotami głowy objęci rehabilitacją w pracowni badawczej Wydziału Fizjoterapii.

IMPLEMENTACJA SYSTEMU GIER DO REHABILITACJI OSÓB Z ZABURZENIAMI BŁĘDNIKA

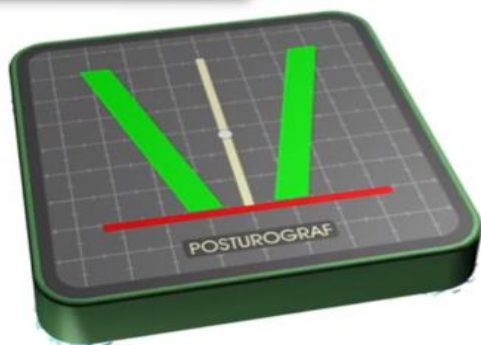
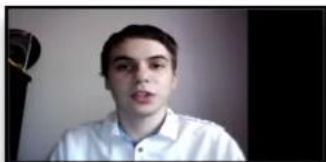
Izabela Strumecka Dominik Hawryluk

Wydział Matematyki i Informatyki Uniwersytetu Wrocławskiego oraz Santander Bank Polska rokrocznie organizują konkurs na najlepsze prace dyplomowe.

23 października 2020 roku w godz. 10.00-12.30 odbył się finał trzeciej edycji konkursu. W kategorii na najlepszą pracę licencjacką (lub inżynierską). Wydarzenie odbyło się zdalnie na platformie MS Teams, a także było retransmitowane dla publiczności na platformie youtube.



Z informatyki przyznano dwie równorzędne pierwsze nagrody. I tu, jedną z nich była praca Dominika Hawryluka i Izabeli Strumieckiej napisana pod kierunkiem dr Łukasza Piwowara. Dodatkowo praca ta, otrzymała nagrodę publiczności, wyłonioną w głosowaniu internetowym podczas finału.

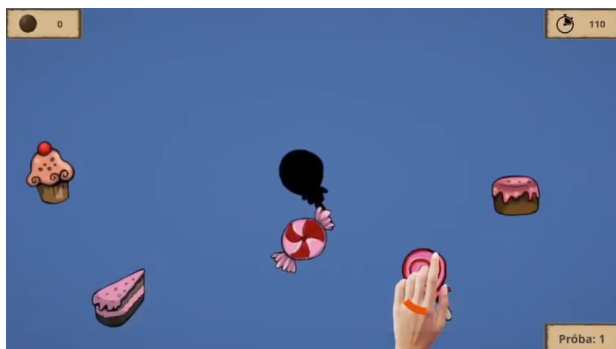


POSTUROGRAFIA

Posturografia - metoda badawcza, pozwalająca obiektywnie ocenić równowagę ciała.

Posturograf - urządzenie z czujnikami tensometrycznymi w narożnikach, wykorzystywane do badań, dzięki któremu możliwe jest wyliczenie punktu zaczepienia siły ciężkości oraz punktu COP (center of foot pressure), który przemieszcza się zgodnie z ruchami COG (center of gravity) oraz przyspieszeniem.

Pomysłodawcą projektu była dr hab. Małgorzata Mraz, która po nawiązaniu kontaktu z dyrektorem Instytutu Informatyki, prof. Jerzym Marcinkowskim rozpoczęła współpracę z dr Łukaszem Piwowarem i jego studentami, wyznaczając zadania i oczekiwania w grach komputerowych z wykorzystaniem biofeedbacku wzrokowego z zastosowaniem platformy posturograficznej, zgodnie z zasadami kompensacji układu przedsionkowego osób z uszkodzonym błędnikiem. I tak to się zaczęło. Wielogodzinne spotkania, próby, modyfikacje, aż do znakomitego efektu studentów oraz stworzenia gier do zastosowania w praktyce fizjoterapeutycznej. Kaczki, Puzzle, Samoloty, Labirynt, Arkanoid, to pięć mini gier w grafice 3D z animacją, muzyką oraz systemem punktacji i regulacją ustawień w indywidualnej terapii pacjenta.



Po dopracowaniu szczegółów przebiegu gier komputerowych według zasad stymulowania błędników oraz po uzyskaniu bardzo dobrego efektu wizualnego i weryfikacji przez pacjentów, odbyła się prezentacja dla otolaryngologów. Uzyskaliśmy uznanie pacjentów i lekarzy. Pacjenci ćwiczą chętnie, są zmotywowani i uzyskują dobre efekty kompensacji przedsionkowej potwierdzonej w specjalistycznych badaniach laryngologicznych oraz fizjoterapeutycznych.

Brawa dla Dominika i Izabeli oraz dra Łukasza Piwowara. Dziękujemy, to była znakomita współpraca.

KRUWiO

Informacje

Święto Nauki Wrocławskiej – 75 lat Akademickiego Wrocławia



Jak co roku 15 listopada, upamiętniając początki Akademickiego Wrocławia, przedstawiciele Kolegium Rektorów Uczelni Wrocławia i Opola w towarzystwie Prezydenta Wrocławia, złożyli kwiaty pod Pomnikiem Pomordowanych Profesorów Lwowskich, a także pod tablicami upamiętniającymi Profesorów Krakowskich, więzionych we Wrocławiu w 1939 r.



Przy pomniku znajdującym się na Skwerze Profesora Kazimierza Idaszewskiego, hołd złożyli: Przewodniczący KRUWiO Profesor Andrzej Rokita (Rektor Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu), Profesor Arkadiusz Wójs (Rektor Politechniki Wrocławskiej) oraz Prezydent Wrocławia Pan Jacek Sutryk.

Pod tablicą przy ulicy Sądowej kwiaty złożył v-ce Przewodniczący KRUWiO Profesor Andrzej Kaleta (Rektor Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu) wraz z Panią Moniką Sochacką (Wrocławskie Centrum Akademickie), a pod tablicą przy ulicy Kleczkowskiej, Profesor Przemysław Wiszewski (Rektor Uniwersytetu Wrocławskiego) w towarzystwie dr. Tomasza Janosia (Dyrektora Wrocławskiego Centrum Akademickiego).

Mimo, że aktualna sytuacja epidemiczna w znaczący sposób utrudnia funkcjonowanie szkół wyższych, a zdrowie i bezpieczeństwo studentów, pracowników i mieszkańców Wrocławia jest priorytetem, to symboliczne obchody Święta Nauki Wrocławskiej pokazują, że pamięć o pionierach Akademickiego Wrocławia w dalszym ciągu trwa i jest dla nas bardzo ważna, bez względu na przeciwności losu.



Relacje

Konkurs Młode Talenty 2020 zakończony sukcesami studentów AWF Wrocław

20 października w Hotelu Haston nastąpiło wręczenie nagród finalistom konkursu „Młode Talenty 2020”. Gala odbyła się w bardzo wąskim gronie, by jak najbardziej zminimalizować ryzyko zakażenia, w tym, jakże trudnym dla nas czasie. Przybyło na nią kilkanaście osób, których dorobek najbardziej przykuł uwagę Kapituły Konkursu.

Dolnośląski Klub Kapitału objął sobie za cel promowanie i nagradzanie studentów oraz młodych pracowników nauki, którzy odnieśli znaczący sukces w zakresie swojej działalności. W tym celu postanowili zorganizować konkurs pod nazwą „Młode Talenty” oraz przyznać nagrody podczas Wielkiej Gali, która odbywa się każdego roku. Przedsięwzięcie to jest organizowane pod patronatem Marszałka Województwa Dolnośląskiego oraz Wojewody, promuje i nagradza studentów oraz młodych pracowników nauki w następujących kategoriach:



- sukces naukowy
- sukces w zakresie innowacji
- sukces artystyczny
- sukces w działalności społecznej
- sukces w zakresie działalności przedsiębiorczej
- sukces sportowy

Całą uroczystość prowadziło dwoje przedstawicieli Kapituły: prof. dr hab. Bogusław Fiedor (Profesor Uniwersytetu Ekonomicznego, Przewodniczący Kapituły Konkursu, Rektor Uniwersytetu Ekonomicznego w latach 2005-2012) oraz Janusz Rybak (Prezes Zarządu Spaceone Sp. z o.o., Prezydent Dolnośląskiego Klubu Kapitału). Zadbali o atmosferę podczas ceremonii, mimo iż nie odbywała się ona w Operze Wrocławskiej, jak dotychczas oraz nie wszyscy laureaci mogli na niej się stawić. W tegorocznej edycji konkursu, pośród najlepszych studentów i młodych pracowników nauki z Dolnego Śląska znalazło się czworo studentów Akademii Wychowania



Fizycznego we Wrocławiu: Konrad Andrzej Powroźnik, Natalia Widawska i Natalia Kaczmarek w kategorii sukces sportowy. Zwycięzcą w tej kategorii została Natalia Kaczmarek złota medalistka Młodzieżowych Mistrzostw Europy 2019 w Gävle, w biegu na 400 metrów i sztafecie 4x400 metrów. Natomiast w kategorii działalności społecznej finalistką została, najmłodsza uczestniczka konkursu „Młodych Talentów” studentka III roku Terapii Zajęciowej, reprezentantka SKN „Occupational Therapy Physiotherapy” Katarzyna Grudzińska.



Niestety, ze względu na panującą pandemię nie wszyscy zwycięzcy pojawili się na Wielkiej Gali, natomiast finaliści otrzymali dyplom uznania oraz nagrody pieniężne, a zwycięzcy nagrody głównej dodatkowo piękną statuetkę autorstwa wrocławskiego artysty-rzeźbiarza Jarosława Nowaka.

Wszystkim zwycięzcom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!



Szersza galeria zdjęć oraz więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej konkursu: <http://www.konkursmlodetalenty.pl/>

Katarzyna Grudzińska, studentka Terapii Zajęciowej

Dolnośląski Festiwal Nauki

W dniach 18-23 września odbył się XXIII Dolnośląski Festiwal Nauki, hasłem przewodnim było „Nauka 2.0”. W związku z decyzją, która zapadła podczas posiedzenia Kolegium Rektorów Uczelni Wrocławia i Opola, podjętą w oparciu o aktualną sytuację zagrożenia epidemicznego, wszystkie imprezy XXIII edycji Dolnośląskiego Festiwalu Nauki mogły odbywać się wyłącznie w formie transmisji i spotkań on-line. Dlatego też część pracowników Akademii Wychowania Fizycznego, którzy przygotowali warsztaty/zajęcia praktyczne, musieli zrezygnować z udziału w tych zajęciach.

Mimo tego wśród licznych spotkań o charakterze naukowo-dydaktycznym w obrębie całego Wrocławia również nasza Uczelnia zaangażowała się w promocję sportu, zdrowia i nauki. Wzięło w niej udział 26 naszych Pracowników z 12 Zakładów (8 z Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu oraz 4 z Wydziału Fizjoterapii). Poniżej prezentujemy relacje opiekunów poszczególnych zajęć prowadzonych w ramach festiwalu.

Zakład Terapii Zajęciowej

Wydział Fizjoterapii

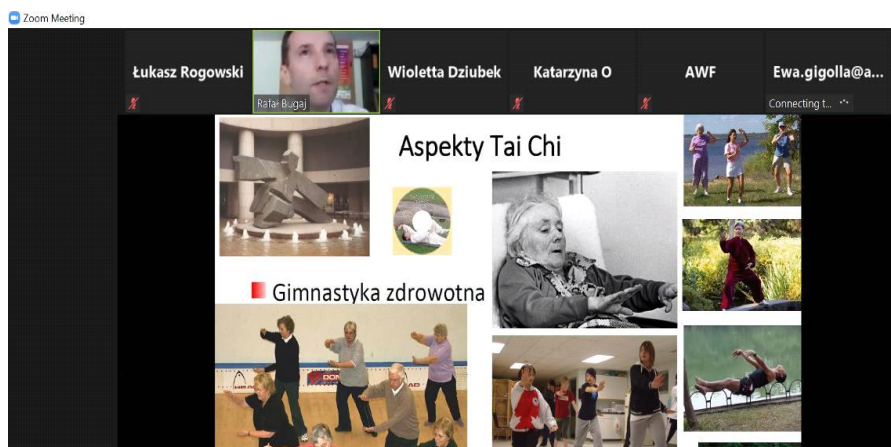
dr Rafał Bugaj

W dniu 18.09.2020 o godz. 10.00, w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki, odbył się wykład zatytułowany "Tai chi dla wszystkich"; trwał ponad godzinę i miał charakter zdalny (platforma Zoom). W wykładzie wzięło udział 10 osób. Spotkanie składało się z dwóch zasadniczych części. W pierwszej przedstawione zostały podstawowe zagadnienia teoretyczne, związane



z tai chi jako sztuką walki, gimnastyką zdrowotną oraz elementem chińskiej filozofii. W drugiej skupiono się na aspektach tai chi, które decydują o jego potencjale zdrowotnym. Wskazano podstawowe założenia

ruchowe i oddechowe, które dają możliwość zastosowania tai chi jako gimnastyki profilaktyczno-zdrowotnej dla osób w różnym wieku i o różnicowanym poziomie sprawności fizycznej. W części końcowej przedstawiono wybrane badania naukowe, potwierdzające zdrowotne oddziaływanie treningu tai chi.



Zakład Fizjoterapii w Chorobach Wewnętrznych**Wydział Fizjoterapii****dr Katarzyna Bulińska**

Dnia 22 września w godzinach 17.00-18.30 odbyły się zajęcia on-line „Joga kręgosłupa”, zostały one przeprowadzone przez platformę Zoom. Prowadzącą była dr Katarzyna Bulińska z Zakładu Fizjoterapii w Chorobach Wewnętrznych AWF we Wrocławiu. W spotkaniu on-line wzięło udział 10 zapisanych osób, dodatkowo 3 osoby poprosiły o dostęp do

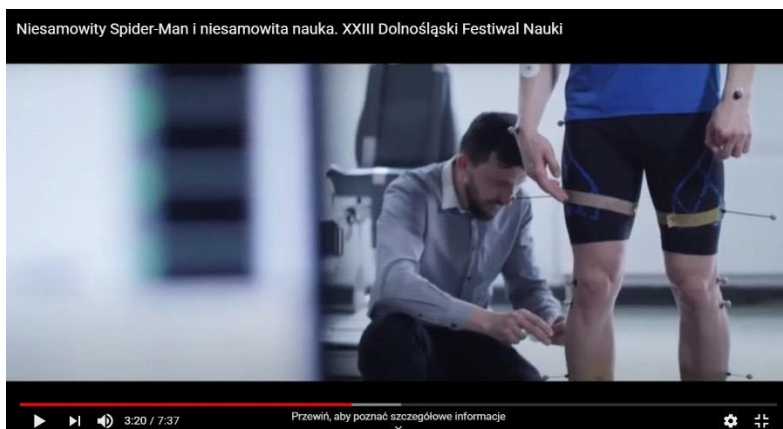


nagrania w kolejnym dniu. Całe zajęcia zostały zarejestrowane, dlatego osoby, które nie mogły wziąć udziału w zajęciach w podanym na stronie DFN-u terminie, a wysłały prośbę o dostęp do nagrania, po otrzymanym linku mogły je ponownie odtworzyć. Zajęcia poświęcono pozycjom (asanom) z użyciem krzesła, których celem było wzmocnienie oraz rozciągnięcie tych partii ciała, które narażone są na przeciążenia i dolegliwości bólowe. Początek zajęć poświęcony był regeneracji psychofizycznej w pozycji leżącej, część główna składała się z pozycji siedzących i stojących z uwzględnieniem ruchów kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach, część końcowa odbywała się w pozycji relaksacyjnej z kończynami dolnymi na krześle i prowadzona była metodą wizualizacji. Całość spotkania podsumowano wspólną dyskusją na temat odczuć, które pojawiły się w trakcie i po praktyce.



**Zakład Biomechaniki****Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu**

dr hab. Bogdan Pietraszewski, prof. AWF, dr hab. inż. Sławomir Winiarski, prof. AWF,
dr hab. Artur Struzik, prof. AWF, mgr Amadeusz Bartoszek i mgr Sebastian Jaroszczuk



Zakład Biomechaniki jak co roku przygotował wystąpienie dotyczące wykorzystania biomechanicznej aparatury pomiarowej w przemyśle filmowym. Ze względu jednak na obecną sytuację związaną z pandemią prezentacja pt.: „Niesamowity Spider-man i niesamowita nauka” odbyła się w formie online.

Pracownicy Zakładu Biomechaniki przygotowali specjalnie na tą okazję filmik, który od dnia 22 września 2020 r. można oglądać na kanale YouTube Dolnośląskiego Festiwalu Nauki (<https://youtu.be/pt4AMbtENhM>).

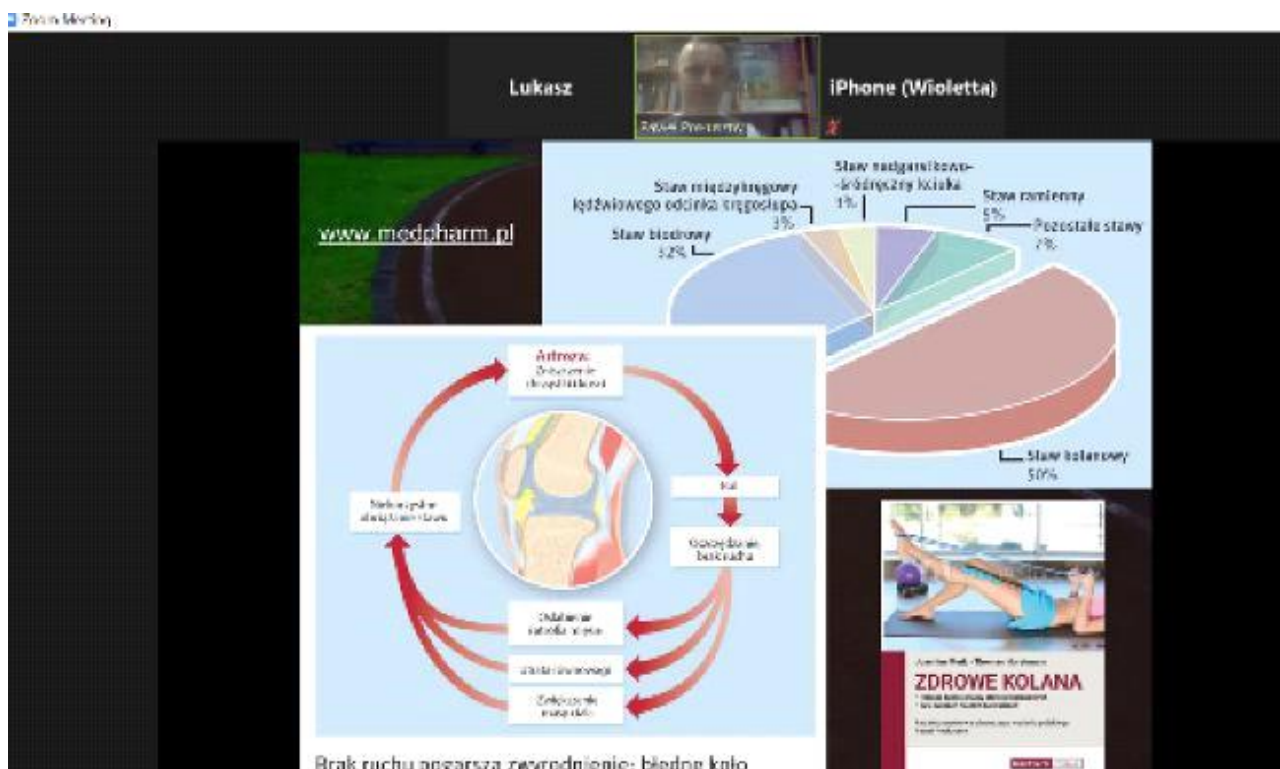
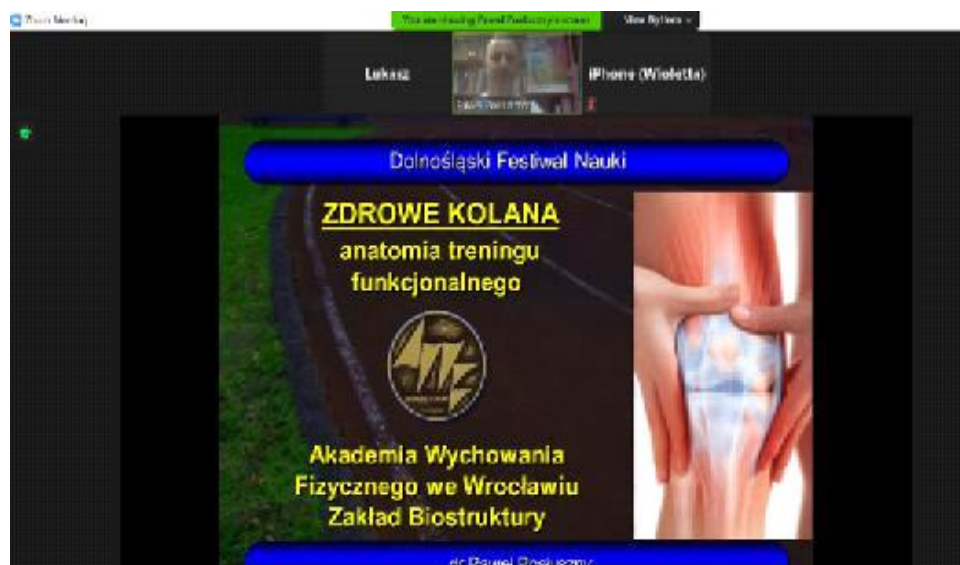


Zakład Biostruktury

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

dr Paweł Posłuszny, dr hab. Jarosław Domaradzki, prof. AWF

Dnia 22 września o godz. 10.00 w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu odbył się wykład „Zdrowe kolana – anatomia treningu zdrowotnego”. Wykład prowadzony był przez dr Pawła Posłusznego, wykładowcę przedmiotów anatomia, antropomotoryka, trening zdrowotny i trening funkcjonalny. Miał on na celu zapoznać uczestników z budową i funkcjonowaniem stawów kolanowych, przyczynach i skutkach problemów zdrowotnych związanych z tymi stawami oraz możliwością profilaktyki. Uczestnicy poznali wybrane ćwiczenia i zasady dbania o zdrowie i pełną sprawność kolan. W wykładzie wzięło udział 8 osób, były to osoby amatorsko uprawiające biegi.

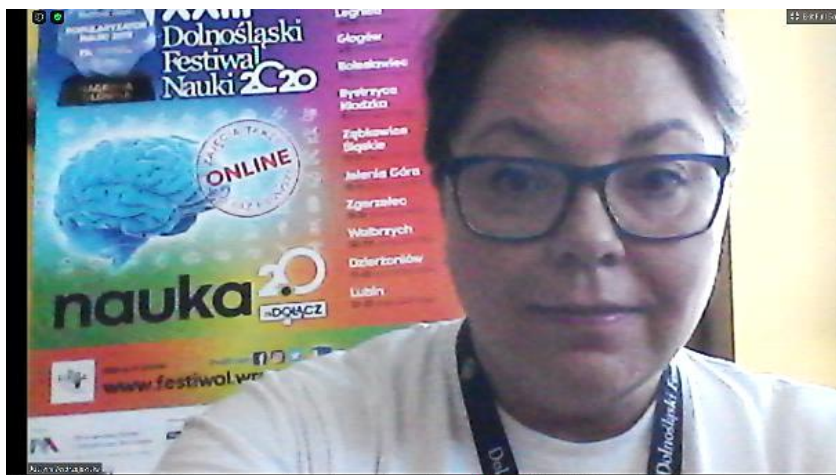


Zakład Biologicznych i Medycznych Podstaw Sportu**Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu****dr Justyna Andrzejewska, dr Aleksandra Stachoń**

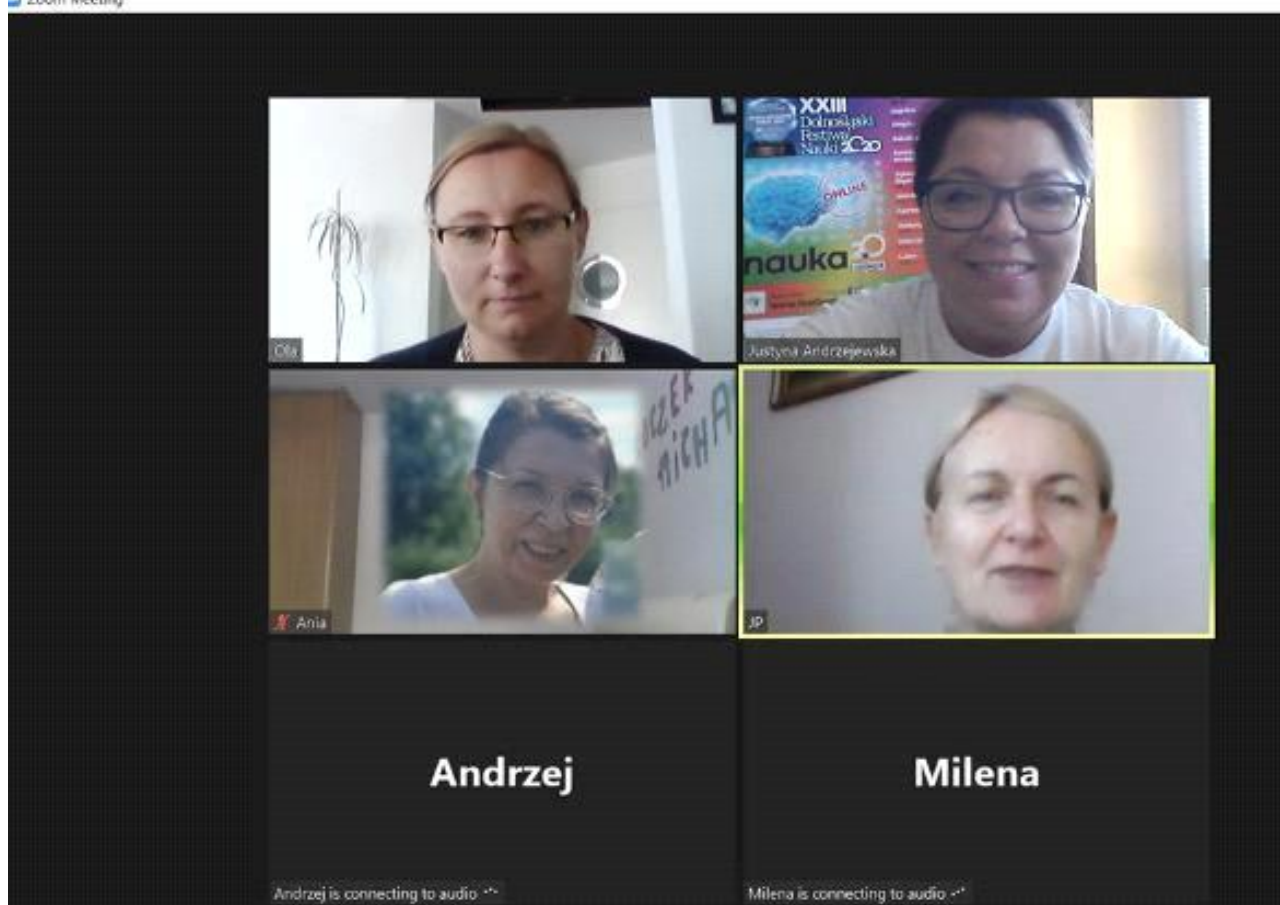
W ramach XXIII Dolnośląskiego Festiwalu Nauki pracownicy Zakładu Biologicznych i Medycznych Podstaw Sportu przeprowadzili zajęcia o charakterze zdalnym, pt. „Jaką masz sylwetkę? Zbadaj swój kręgosłup metodą elektroniczną”.

W dniu 23.09.2020 przedstawiono prezentację autorstwa dr Justyny Andrzejewskiej i dr Aleksandry Stachoń. Ujęto w niej najważniejsze

zagadnienia związane z postawą ciała, jej kształtowaniem się w ontogenezie, zagrożeniami, metodami oceny oraz prewencyjnym powstawaniem w celu poprawy jakości postawy ciała. Prezentacja miała na celu wzbudzenie w odbiorcy potrzeby dbałości o swoje ciało, aby poprawić jego jakość, aż do późnej starości. W zajęciach uczestniczyło pięcioro uczestników indywidualnych.



Zoom Meeting



**Zakład Dydaktyki Sportu****Zakład Metodyki Szkolnej Kultury Fizycznej****Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu****dr Małgorzata Kałwa, dr Małgorzata Krzak**

W dniu 18 września 2020 r. w Hali Wielofunkcyjnej AWF we Wrocławiu dr Małgorzata Kałwa i dr Małgorzata Krzak przeprowadziły warsztaty ruchowe pt. „Zapobieganie obciążeniom statycznym kręgosłupa. Ćwiczenia w klasie i w biurze”.

Na zajęcia zgłosiły się dwa ośrodki: Laboratorium PAN – mikrobiologia oraz Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy przy Szkole Podstawowej nr 88. Zapisy na zajęcia odbywały się drogą elektroniczną poprzez e-mail. Zajęcia składały się z dwóch części: 1) Teoretycznej, w której przedstawiono uczestnikom definicję i etiologię obciążenia statycznego kręgosłupa; 2) Praktycznej, czyli pokazu oraz ćwiczeń przeciwdziałających asymetrii i dysfunkcji ciała w czasie rzeczywistym. W sumie w zajęciach wzięło udział 17 osób.



Zoom Meeting

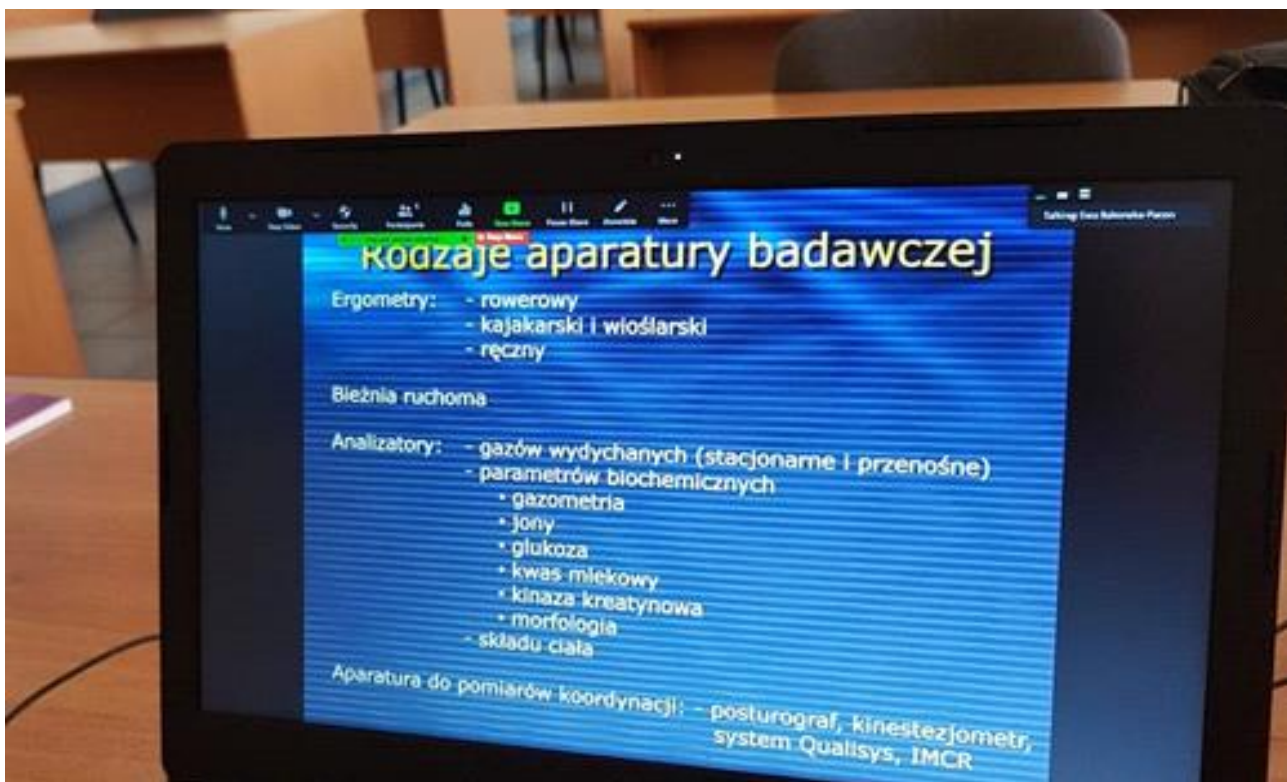
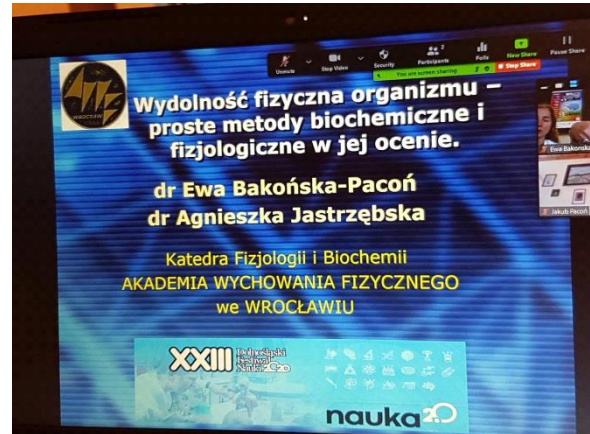
Zoom Meeting interface showing a video conference with participants: Wioletta D, Agnieszka, IITD, iPad, and Małgorzata Kałwa. The main content is a presentation slide titled "Profilaktyka i eliminacja zespołu bolesnego kręgosłupa" (Prevention and elimination of the painful back syndrome). The slide lists the following points:

- Dbanie o prawidłową sylwetkę podczas pracy:**
- Rozgrzewka przed pracą fizyczną
- planowanie wykonywania w ciągu dnia różnych czynności
- Symetria pracy – zmiana stanowisk, zmiana stron podczas pracy nawet lekkiej (np. rękę)
- Ergonomia stanowisk pracy
- Niekrepujący strój
- **Ćwiczenia podczas przerw w pracy**

Zakład Fizjologii i Biochemii**Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu****dr Ewa Bakońska-Pacoń, dr Agnieszka Jastrzębska**

Zajęcia "Wydolność fizyczna organizmu- proste metody biochemiczne i fizjologiczne w jej ocenie" realizowane w Katedrze Fizjologii i Biochemii w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki w dniu 22.09.2020 o godz. 10.00 odbyły się w formie online z platformy ZOOM AWF Wrocław i były podzielone na dwie części:

1. **Teoretyczna** - wykład wprowadzający (dr Ewa Bakońska-Pacoń i dr Agnieszka Jastrzębska) - omawiane były zagadnienia związane z pojęciem wydolności fizycznej organizmu, od czego zależy i omówiono proste metody oznaczania wydolności tlenowej i beztlenowej organizmu
2. **Praktyczna** – pokazowa online realizowana w Pracowni Badań Wysiłkowych pokazano aparaturę do badań równowagi kwasowo-zasadowej i oznaczeń hematologicznych, omówiono pomiar stężenia kwasu mlekowego z użyciem aparatu LactatScout i glukozy z użyciem glukometru AccuCheck. W zajęciach uczestniczyli studenci Uniwersytetu Przyrodniczego oraz osoby dorosłe, które otrzymały link do spotkania po zgłoszeniu mailowym chęci uczestniczenia w zajęciach online. W sumie 25 osób. Osoby biorące udział w organizacji i przeprowadzeniu zajęć: dr Ewa Bakońska-Pacoń, dr Agnieszka Jastrzębska, Anna Janicka, mgr inż. Maciej Rymarczuk.



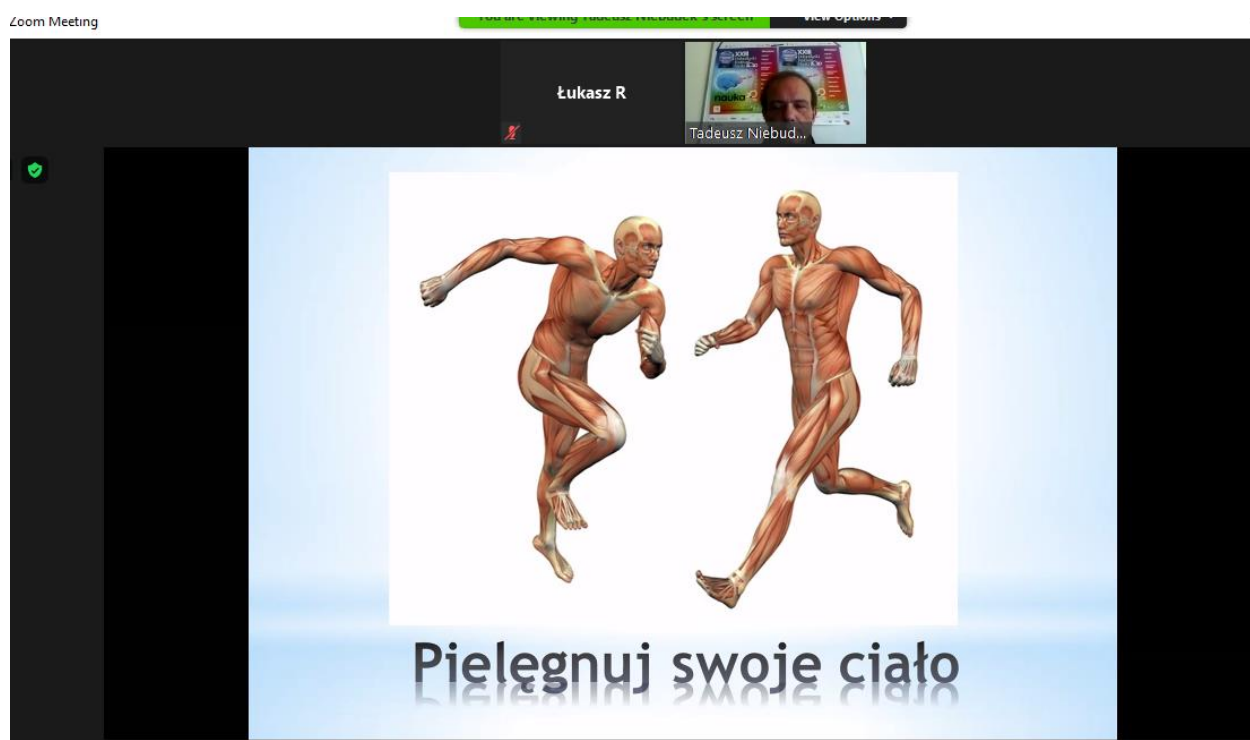
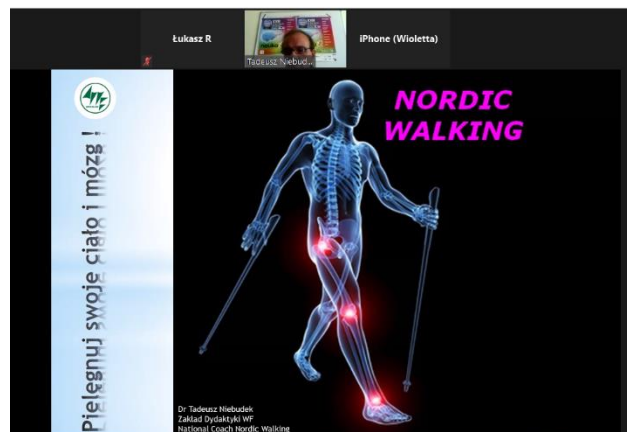


**Zakład Pedagogiki Kultury Fizycznej
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
dr Tadeusz Niebudek**

W dniu 21 września o godz. 10.00 odbył się wykład poświęcony fenomenowi motorycznemu XXI wieku, czyli Nordic Walkig.

Tym razem wykład pt. "Nordic Walking - wieloobszarowa aktywność fizyczna i ruchowa XXI wieku" stawiał sobie za cel wskazanie wszechstronności oddziaływania na organizm człowieka tak w kategoriach motorycznych, jak i zdrowotnych oraz psychicznych.

W wykładzie wzięło udział 6 osób w różnym wieku. Uczestnicy wykładu zostali również przeszkoleni z zakresu prawidłowej techniki Nordic Walking.

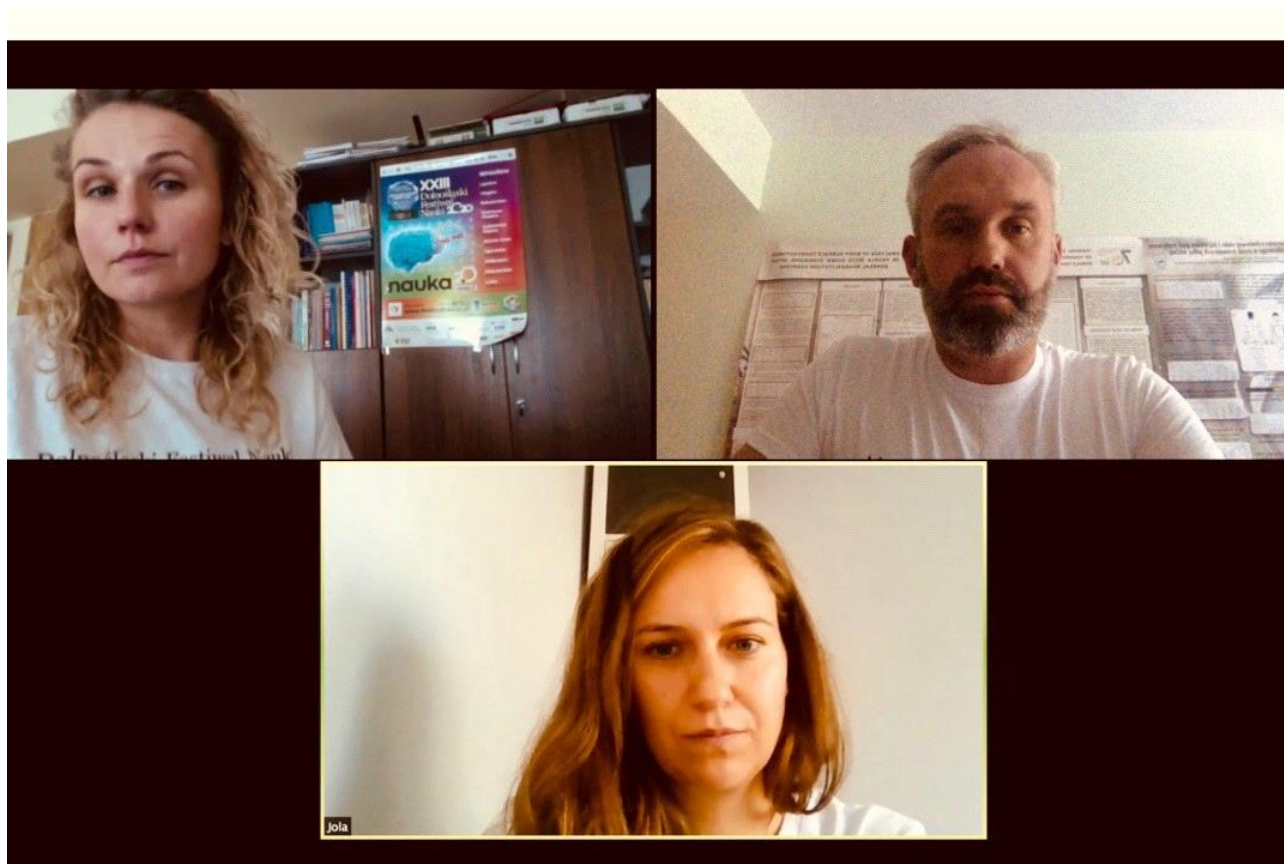


**Zakład Fizjoterapii w Dysfunkcjach Narządu Ruchu****Zakład Fizjoterapii w Chorobach Wewnętrznych****dr Łukasz Pawik, dr Malwina Pawik, dr Agnieszka Dębiec-Bąk, mgr Jolanta Neustain**

Warsztat pt. „Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród osób leczonych z powodu dysfunkcji narządu ruchu” odbył się 22.09.2020 roku o godz. 12.00 w formie zdalnej, przy użyciu platformy Zoom. W spotkaniu organizowanym w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki udział wzięło 8 osób, przede wszystkim pacjenci leczeni chirurgicznie z powodu patologii w obrębie kończyn dolnych oraz ich rodziny.

W pierwszej części spotkania zespół (dr Łukasz Pawik, dr Malwina Pawik, dr Agnieszka Dębiec-Bąk) przedstawili negatywne skutki długotrwałego unieruchomienia, sposoby fizjoterapii stosowane we współczesnej rehabilitacji oraz metody fizjoterapeutyczne możliwe do zastosowania w przypadku osób narażonych na permanentny stres.

W drugiej części, psycholog Jolanta Neustain, przeprowadziła diagnozę czynników stresowych i monitoring wskaźników stresu u osób uczestniczących w zajęciach. Następnie przedstawiła metody dbania o higienę psychiczną jako niezbędną profilaktykę w sytuacjach dużego przeciążenia psychicznego. Każdy z uczestników podjął próbę wspólnego analizowania sposobów radzenia sobie ze stresem i ewentualną próbę ich wykorzystania w celu poprawy swojej jakości życia. Podczas tego bardzo interesującego warsztatu, zespół prowadzących, jak i uczestniczące osoby zadeklarowały chęć organizacji i uczestnictwa w cyklicznych spotkaniach.



**Zakład Pływania****Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu****dr Marcin Jaszcak, dr Anna Kwaśna**

Warsztat "Woda- środowisko 3D" zgłoszony przez Marcina Jaszcaka i Annę Kwaśną zaplanowano do realizacji we wtorek 22 września 2020 roku w godzinach 16.00-16.45. Jego celem było uzmysłowienie uczestnikom warsztatu zróżnicowania sił działających na ciało zanurzone w wodzie, sposobów zmiany ich wielkości i konsekwencji takich działań. Zgłoszenia uczniów szkoły podstawowej otrzymano po terminie - warsztat nie odbył się.

Zakład Fizjologii i Biochemii**Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu****dr Joanna Grobelna, dr Jacek Borkowski**

W dniu 22. 09. 2020 o godzinie 12:00 odbył się online wykład pt. „Zrozumieć mięśnie”. Prowadzącymi byli dr inż. Joanna Grobelna oraz dr Jacek Borkowski.

Wykład dotyczył mechanizmu skurczu mięśni szkieletowych, zarysu ich metabolizmu, przyczyn zmęczenia, mechanizmu wzrostu oraz przyczyn zaniku tkanki mięśni szkieletowych.



Wykładu wysłuchała klasa IIB Europejskiego Liceum Służb Mundurowych z Wrocławia wraz z nauczycielem biologii panią dr Zofią Łubocką oraz kilkoro innych osób. Pod koniec wykładu odbył się konkurs z nagrodami. Prowadzący wykład, wysłali pocztą nagrody dla zwycięzców konkursu. Gościliśmy łącznie 25 osób.





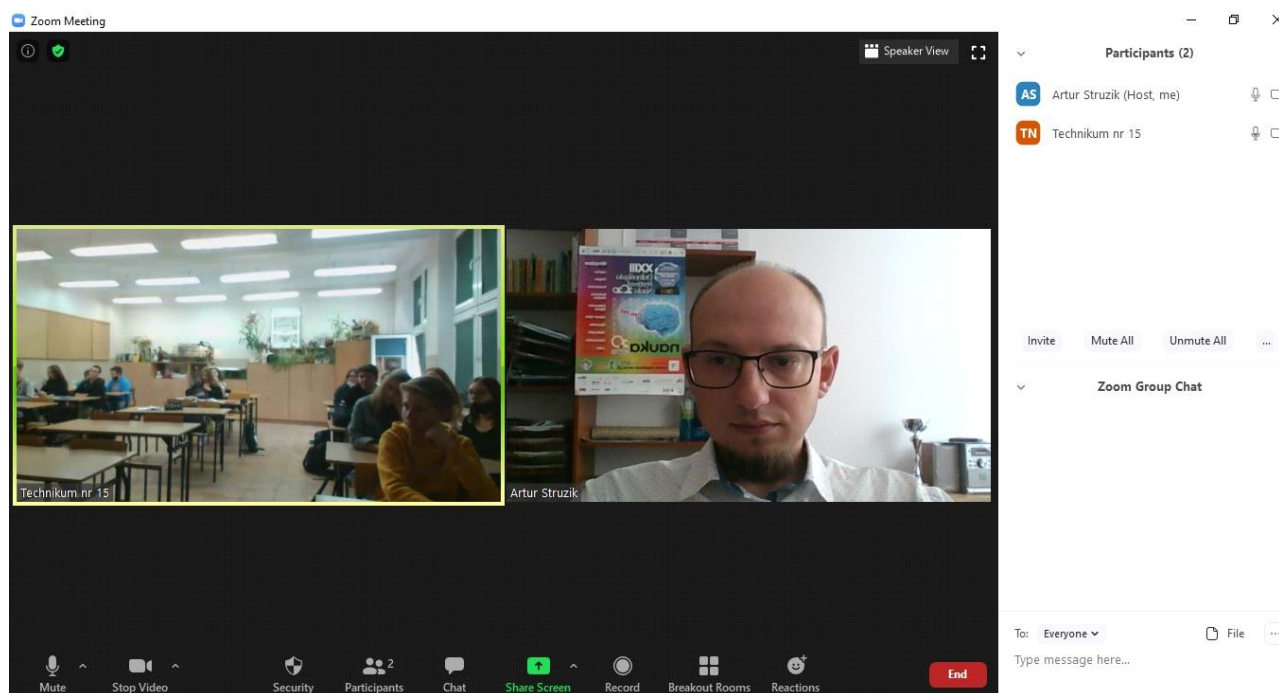
Interaktywne Pokazy w Szkołach 2020

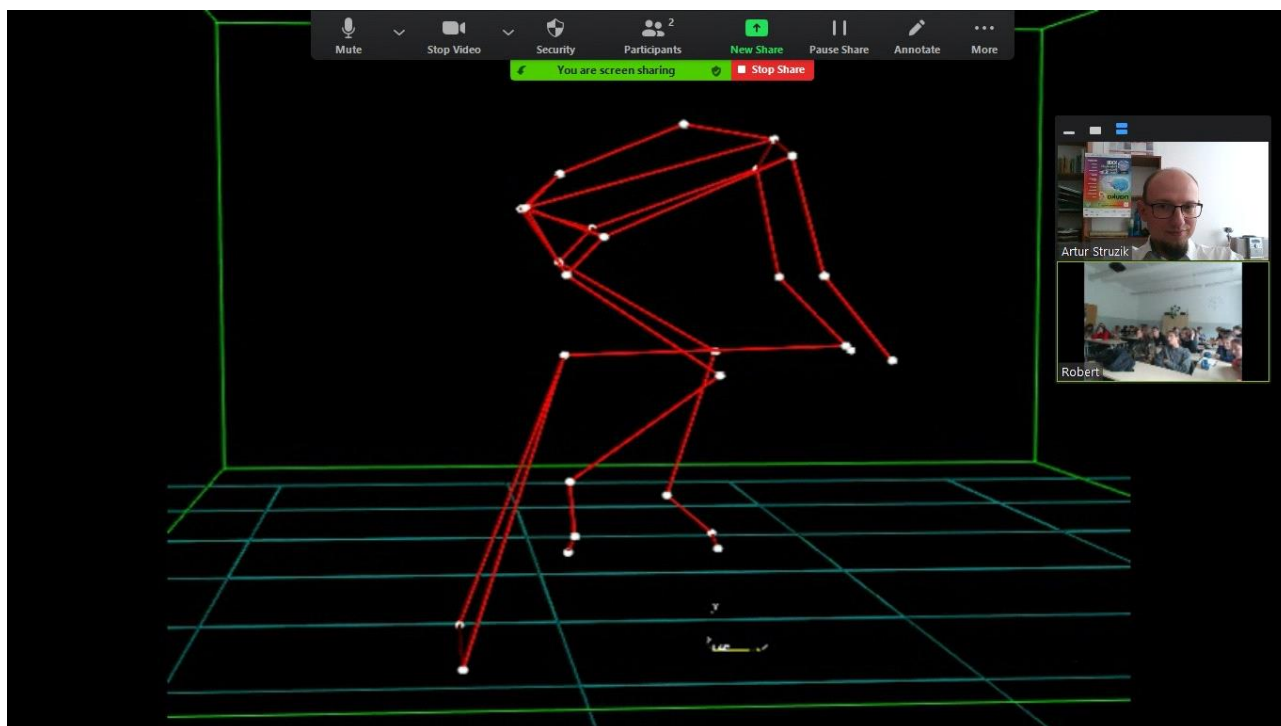
Zakład Biomechaniki

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

dr hab. Artur Struzik, prof. AWF

W dniach 22-25 września 2020 r. odbyło się we wrocławskich szkołach 12 lekcji przeprowadzonych przez dr hab. Artura Struzika, prof. AWF Wrocław. Interaktywne pokazy dotyczyły animacji komputerowej i ze względu na obecną sytuację związaną z pandemią zostały przeprowadzone online zarówno w szkołach podstawowych jak i ponadpodstawowych. Treści pokazów były dostosowane do grupy odbiorców. Dla najmłodszych (4-6 klasa szkoły podstawowej) przeznaczony był pokaz pt.: „Jak powstają animowane postacie znane z telewizji?”. Nieco starsi uczniowie (7-8 klasa szkoły podstawowej) uczestniczyli w pokazie pt.: „Filmowi superbohaterowie i ich nadzwyczajne umiejętności w rzeczywistości”. Z kolei dla młodzieży ze szkół ponadpodstawowych (techników i liceów ogólnokształcących) przygotowano pokaz pt.: „Tajemnice animacji komputerowej, czyli wykorzystanie nauki w przemyśle filmowym”. Mimo braku możliwości bezpośredniego kontaktu z uczestnikami pokazu, opiekunowie klas potwierdzali spore zainteresowanie słuchaczy podczas pokazów.





Pracownia Analiz Biomechanicznych

AWF Wrocław



Opracowała: Wioletta Dziubek - Rogowska

Wywiady

Rozmowa z Przewodniczącą URSS Katarzyną Mroczkowską

Kim jest przewodniczącą Samorządu Studenckiego?

Katarzyna Mroczkowska – studentka I roku studiów magisterskich na kierunku sport ze specjalnością menedżerską, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu studiów I stopnia na kierunku Sport ze specjalizacją trenerską. Była zawodniczką, a obecnie trener tenisa. Prywatnie pasjonatka podróżowania.

Jak zrodził się pomysł na objęcie tej funkcji? Czy wdrożyła się Pani już w działalność Samorządu?

Odkąd pamiętam, działalność społeczna towarzyszyła mi w różnych etapach mojego życia. Dwa lata doświadczenia w angażowanie się i koordynowanie różnymi projektami realizowanymi przez Samorząd Studencki wzbudziły we mnie ogromną pewność siebie, tak więc postanowiłam kandydować na stanowisko Przewodniczącej. Decyzja nie była łatwa. Zdawałam sobie sprawę z jakimi licznymi obowiązkami będę musiała się zmierzyć. Myślę, że sport wyczynowy nauczył mnie stawiania sobie wysokich celów, a także przezwyciężania własnych barier. Cele zawsze starałam się realizować na 100% swoich możliwości. W tym wypadku udało się.



Gdzie szuka Pani motywacji do działania?

To zespół jest dla mnie największą motywacją, otaczający mnie ludzie, ale nie tylko. Każda nowa sytuacja, nowe wyzwanie budują we mnie coraz większe ambicje i chęć ich realizacji. Zawodowo dodają skrzydeł...

Zastąpiła Pani Pana Szymona Morgę. Do momentu wyboru była Pani aktywnym członkiem URSS. Czy to oznacza, że nie wprowadza Pani żadnych zmian czy jest jednak coś, co chciałaby Pani zmienić?

Działalność samorządowa polega na wspólnym dialogu w podejmowaniu decyzji, każda nowa inicjatywa, pomysły, były omawiane i często realizowane. Natomiast, pierwszą moją decyzją po objęciu stanowiska, było powołanie specjalnych Komisji w strukturach Samorządu oraz ich przewodniczących, którzy zajmują się odpowiednimi działami pracy, co w znacznym stopniu usprawniło i uporządkowało nasze działania, ale nie tylko – rozwinęła się

współpraca z podmiotami zewnętrznymi, każdy wie, z kim i w jaki sposób może się z skontaktować. Wprowadziliśmy nowy system pracy, przenieśliśmy swoje działania w świat online.

Czy ma Pani konkretne pomysły na rozwój społeczności studenckiej, zwłaszcza teraz w okresie pandemii?

Wiele nowych inicjatyw, które wymarzyłam sobie, aby wprowadzić w rzeczywistość niestety w wyniku pandemii byliśmy zmuszeni odłożyć do czasu powrotu do bezpośredniego kontaktu na Uczelni.

Jednak pandemia nie stanowi dla nas ograniczenia, jest kolejnym bodźcem motywującym nas do pracy, w szczególności nad sobą. Patrzymy na to jako szansę na jeszcze lepszy rozwój, a także zdobycie nowych doświadczeń. Obecnie skupiamy się przede wszystkim nad uczestnictwem w różnego typu szkoleniach organizowanych we współpracy z Parlamentem Studentów RP oraz Komisją Uczelni Wychowania Fizycznego. Stajemy się ekspertami w różnych dziedzinach, rozwijamy swoją wiedzę, nie tylko teoretyczną, ale także praktyczną, pomimo tego, że wszystko odbywa się w sposób zdalny.

Nowe czasy to nowe wyzwania i nowe inicjatywy. Jesteśmy na etapie planowania długofalowych działań, które pozwolą nam dostosować nasze projekty do aktualnej sytuacji epidemicznej w kraju. Pracujemy ciężko, ale właśnie to sprawia nam największą radość.

Wielu studentów twierdzi, że samorząd jest hermetyczny, trudno się do niego dostać. Czy można to jakoś zmienić?

Absolutnie jest to stereotyp, który staramy się zwalczać. Wszyscy studenci tworzą Samorząd Studencki – to reguluje Ustawa Prawo o Szkolnictwie Wyższym i Nauce i tego się trzymamy. Nie ograniczamy studentów do podejmowania działań poza programem studiów, a wręcz przeciwnie! Zachęcamy wszystkich do uczestnictwa w zebraniach Samorządu Studenckiego. Jesteśmy już po pierwszym otwartym spotkaniu i pierwszym etapie rekrutowania nowych członków. Nie jest łatwo, pandemia nie pomaga w budowaniu nowych relacji z nieznanymi osobami bez kontaktu bezpośredniego. Natomiast jako Samorząd Studencki dołożymy wszelkich starań, aby każdy miał okazję poznać nas „od wewnątrz” i dołączyć do naszego zespołu.



Dziękuję za rozmowę, życzę powodzenia.

Dziękuję.

Rozmawiała Edyta Pieniacka

Nauka

Projekt badawczy dr hab. Jarosława Marusiaka, prof. Uczelni

Projekt badawczy, którym mam przyjemność kierować ma poszerzyć wiedzę w zakresie wpływu intensywnego wysiłku fizycznego na mechanizmy neuroplastyczności i zachowania psychomotoryczne u pacjentów z chorobą Parkinsona (ang. Parkinson's disease, PD).

Panuje powszechne przekonanie, że ruch jest niezwykle istotny dla zdrowia człowieka z punktu widzenia szeroko postrzeganej prewencji przeciw chorobom cywilizacyjnym. Natomiast mniejsza jest świadomość społeczna na temat specyficznego terapeutycznego wpływu odpowiednio dozowanego wysiłku fizycznego na te choroby, a w tym na temat wpływu wysiłku fizycznego na patomechanizmy chorób neurodegeneracyjnych, której przykładem jest PD.



Patomechanizm choroby Parkinsona dotyczy śmierci neuronów produkujących dopaminę, które znajdują się w części mózgu zwanej istotą czarną śródmózgowia. Utrata neuronów dopaminergicznych w PD prowadzi do 80% spadku dopaminy (DA), zwłaszcza w tzw. skorupie prążkowiej, czyli w strukturze połączonej ze wspomnianą istotą czarną. Ta utrata dopaminy powoduje nieprawidłowości w aktywności dopamino-zależnych korowych i podkorowych struktur układu pozapiramidowego, prowadząc do zaburzeń ruchowych i poza ruchowych w PD. Obecnie złotym standardem w leczeniu choroby Parkinsona jest leczenie farmakologiczne (podawanie lewodopy lub agonistów dopaminy), które redukuje jedynie objawy, natomiast nie eliminuje przyczyny procesu neurodegeneracyjnego, a jednocześnie prowadzi do pojawienia się z czasem niepożądanych skutków ubocznych, pogarszających funkcje ruchowe i poznawcze u pacjentów z PD.

Badania epidemiologiczne wskazują na mniejszą zachorowalność na chorobę Parkinsona u osób uprawiających aktywność fizyczną w młodym wieku. Jednocześnie istnieje wiele badań prowadzonych na zwierzętach i ludziach, które sugerują, że intensywne ćwiczenia fizyczne wywołują korzystne zmiany w funkcjonowaniu mózgu, co przekłada się na poprawę symptomów PD.

Jak dotąd nie zbadano jakie są mechanizmy wpływu intensywnego wysiłku na ośrodkowy układ nerwowy (OUN) oraz nie określono jak długo po zaprzestaniu ćwiczeń efekty te utrzymują się u pacjentów z PD.

W jednym z nowszych badań na zwierzęcym modelu parkinsonizmu wykazano, że cykl intensywnych ćwiczeń na bieżni ma pozytywny wpływ na syntezę DA w istocie czarnej śródmózgowia, czyli w tej części mózgu, gdzie u pacjentów z PD dochodzi do śmierci komórek produkujących dopaminę.

Czy tak dzieje się też u pacjentów z PD, tego jeszcze nie odkryto. Również nie zbadano u pacjentów z PD dokładnych mechanizmów wpływu tych ewentualnych pozytywnych zmian na funkcjonowanie dopamino zależnych regionów mózgu kontrolujących funkcje motoryczne i poznawcze.

Dlatego celem niniejszych eksperymentalnych badań prospektywnych (tzn. wykonywanych w kilku punktach czasowych w przyszłości) na pacjentach z chorobą Parkinsona jest zbadanie wpływu dwóch cykli 12-tygodniowych ćwiczeń o wysokiej intensywności (HIIT – High Intensity Interval Training) na: (i) poziom dopaminy w skorupie prążkowiej; (ii) funkcjonowanie dopamino zależnych struktur OUN oraz



aktywność mięśni szkieletowych; (iii) poziom czynników neurotroficznych we krwi, czyli ilość substancji chemicznych odpowiadających za inicjowanie procesów naprawczych i ochronnych na neurony mózgu; oraz na (iv) zachowania psychomotoryczne, które są zależne od działania dopamino zależnych struktur OUN.

W celu określenia zakładanego wzrostu poziomu dopaminy w skorupie prażkowie pod wpływem treningów HIIT, wykorzystujemy metodę obrazowania mózgu przy użyciu pozytonowej tomografii emisyjnej (PET). Do pomiaru aktywności metabolicznej mózgu i interakcji funkcjonalnych między strukturami OUN stosujemy metodę funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI), natomiast do zbadania aktywności bioelektrycznej kory mózgu wykorzystujemy elektroencefalografię (EEG). Powyższe metody pozwalają na ocenę funkcjonowania struktur mózgu odpowiedzialnych za wykonanie specjalnie dobranych (dopamino-zależnych) zadań ruchowych i poznawczych. Podczas pomiaru fMRI i EEG badani wykonują precyzyjne zadania manualne oraz wyobrażenie wykonania tych zadań ruchowych.

Dla oszacowania jakości zachowań psychomotorycznych, wykonujemy ocenę ruchowych i poza ruchowych symptomów PD oraz ocenę prostych funkcji zręcznościowych, przy zastosowaniu testów neuropsychologicznych. Poziom czynników neurotroficznych we krwi szacujemy przy zastosowaniu analiz biochemicznych, a polimorfizm genów regulujących syntezę tych czynników określamy za pomocą analiz genetycznych.

Użycie zaplanowanych metod pozwoli nam określić w sposób szczegółowy i obiektywny wpływ dwóch cykli HIIT (oddzielonych 3-miesięczną przerwą) na mechanizmy funkcjonowania OUN u osób z PD. Wyniki zaplanowanych badań pozwolą odpowiedzieć na fundamentalne pytania dotyczące neuroplastyczności u osób z PD wywołanej przez HIIT, a także bardziej generalnie uzupełnić lukę w wiedzy z zakresu mechanizmów zmian wywołanych ćwiczeniami fizycznymi u osób z PD. W rezultacie wiedza w tym zakresie może stanowić podstawę do wzbogacenia obecnego złotego standardu leczenia farmakologicznego chorych o precyzyjnie dozowaną rehabilitację ruchową opartą na dowodach naukowych. Skuteczna rehabilitacja osób z PD, oparta na dowodach naukowych, jest bardzo ważna z powodów czysto humanitarnych, ponieważ pozwala poprawić jakość życia pacjentów z PD, ale również może mieć swoje przełożenie ekonomiczne. Wprowadzenie do systemu opieki zdrowotnej udokumentowanych efektywnych metod rehabilitacji ruchowej mogłoby w większości przypadków prowadzić do zmniejszenia bezpośrednich i pośrednich kosztów leczenia pacjentów z PD.

Powyżej opisany projekt (nr. rej. 2017/25/B/NZ7/02795; tytuł: „Wpływ treningu interwałowego o wysokiej intensywności na mechanizmy neuroplastyczności i zachowania psychomotoryczne u pacjentów z chorobą Parkinsona: badanie randomizowane z jednorocznym okresem obserwacji”) otrzymał finansowanie z Narodowego Centrum Nauki (kwota 1 959 900,00 PLN) w ramach konkursu „OPUS 13” i jest realizowany przy współpracy Zakładu Kinezylogii Wydziału Fizjoterapii AWF Wrocław z: (1) Katedrą Rehabilitacji Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia w AWF Warszawa Filia w Białej Podlaskiej; (2) Zakładem Medycyny Nuklearnej Centralnego Szpitala Klinicznego Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego Uniwersytetu Medycznego w Warszawie; (3) Pracownią Obrazowania Mózgu Instytutu Biologii Doświadczalnej im. Marceliego Nenckiego Polskiej Akademii Nauk w Warszawie oraz z (4) Katedrą Neurologii Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Jarosław Marusiak

Centrum Historii Uczelni

125 – ta rocznica urodzin prof. A. Klisieckiego

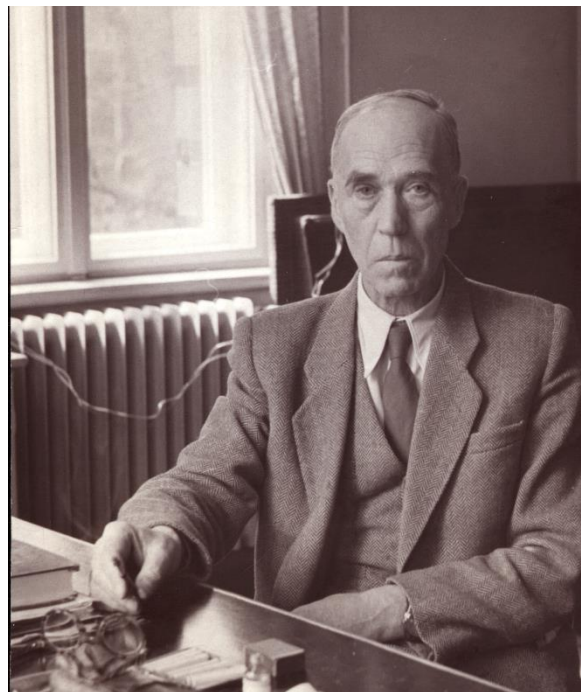
22 października 2020 roku minęła 125-ta rocznica urodzin założyciela i pierwszego Rektora naszej Uczelni - Profesora Andrzeja Klisieckiego. Tradycyjnie, jak co roku, zostały złożone kwiaty na grobie Profesora przez Władze naszej Almae Matris. Ze względu na trudną sytuację epidemiczną, w imieniu całej społeczności Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu kwiaty złożył obecny Rektor Uczelni prof. dr hab. Andrzej Rokita. Ten symboliczny gest, który jest wyrazem hołdu dla pionierów tworzących naszą Uczelnię, stał się stałą tradycją i miał miejsce również w tym roku, mimo trudnej sytuacji związanej z pandemią.

Poniżej przedstawiamy krótkie przypomnienie sylwetki pierwszego rektora naszej Uczelni.

Profesor Andrzej Klisiecki urodził się 22 października 1895 roku w Krośnie. Gimnazjum ukończył w Drohobyczu. Studia medyczne rozpoczął w 1912 roku na Uniwersytecie Jagiellońskim i po przerwie, spowodowanej służbą wojskową w armii austriackiej, ukończył je we wrześniu 1921 roku na Uniwersytecie Lwowskim, otrzymując stopień doktora wszech nauk lekarskich. Studiował oprócz tego chemię na Politechnice Lwowskiej. W latach 1922-1928 był asystentem, a w latach 1928-1929 (po habilitacji) docentem Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Lwowskiego u Adolfa Becka. W 1929 roku otrzymał nominację na profesora nadzwyczajnego; został też kierownikiem Zakładu Fizjologii Akademii Medycyny Weterynaryjnej we Lwowie. Po uzyskaniu w 1931 r. stypendium Fundacji Rockefellera studiował fizjologię i farmakologię w Departament of Pharmacology University College w Londynie. W roku 1937 mianowano Go profesorem zwyczajnym. Do roku 1944 pracował naukowo i prowadził wykłady z fizjologii w Akademii Medycyny Weterynaryjnej i późniejszym Lwowskim Instytucie Weterynaryjnym.

W lipcu 1945 roku przybył do Wrocławia na czele zorganizowanej przez siebie grupy weterynaryjnej z Krakowa i rozpoczął starania o utworzenie Wydziału Medycyny Weterynaryjnej przy Uniwersytecie i Politechnice. Po jego utworzeniu, w listopadzie, został pierwszym kierownikiem Katedry Fizjologii Wydziału Medycyny Weterynaryjnej (do 1948 roku był też kierownikiem Katedry Chemii Fizjologicznej), pozostając na stanowisku do roku 1953, mimo przeniesienia się pod koniec 1945 roku na Wydział Lekarski. Na stanowisku kierownika Zakładu Fizjologii Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu i Politechniki, a następnie Akademii Medycznej we Wrocławiu pracował do roku 1966.

Jednocześnie w roku 1945 zorganizował straż akademicką dla przybywających nauczycieli akademickich Wydziału Medycyny Weterynaryjnej, Zakładu Fizjologii Akademii Medycznej, a także Studium Wychowania Fizycznego. Już w 1946 roku kierował bez akceptacji władz, jednorocznym kursem wychowa-



nia fizycznego, będąc przekonany o potrzebie kształcenia nauczycieli. Kurs ten był załącznikiem przyszłego Studium Wychowania Fizycznego. W latach 1947-1950 Profesor Klisiecki był dyrektorem Studium, a w latach 1950-1956 rektorem Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Brał żywy udział w działalności organizacyjnej i społecznej. Należał m.in. do współzałożycieli Wro-



clawskiego Towarzystwa Naukowego oraz Wrocławskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Fizjologicznego. Organizował V Zjazd Polskiego Towarzystwa Fizjologicznego we Wrocławiu (14-16 grudnia 1952 roku). W roku 1945 założył Spółdzielnię Pracowników Wyższych Zakładów Naukowych, która kupowała żywność i rozdzielala ją wśród przybywających, często wprost z obozów i frontów, pracowników naukowych.

Profesor był odznaczony m. in. Krzyżem Oficerskim OOP, Odznaką Budowniczego Wrocławia, Odznaką za Wzorową Pracę w Służbie Zdrowia, Złotą Odznaką AZS, Medalem za Waleczność, Medalem 10-lecia Odzyskania Niepodległości, Medalem za Zasługi dla Upowszechniania Kultury Fizycznej. Był też laureatem Nagrody Naukowej Miasta Wrocławia. Prof. Klisiecki opublikował około 70 własnych prac w języku polskim i w językach obcych (angielskim, niemieckim, francuskim). Dorobek naukowy pracowników kierowanych przez niego zakładów fizjologii liczy około 180 publikacji. Dotyczą one zasadniczo fizjologii układu krążenia krwi (ponad 80 publikacji), przemiany materii i funkcji nerek (ponad 50 prac), wychowania fizycznego oraz innych pokrewnych zagadnień.

Był promotorem lub recenzentem ponad 50 prac doktorskich oraz naukowym opiekunem lub recenzentem około 20 prac habilitacyjnych. Był twórcą wrocławskiej szkoły fizjologicznej, której wychowankowie objęli kierownictwo samodzielnych fizjologicznych placówek naukowych. Uczniami prof. Klisieckiego, którzy pracowali i doktoryzowali się u niego byli: Bolesław Buła, Tadeusz Garbuliński, Adam Gosk, Zbigniew Jethon, Witold Juzwa, Andrzej Paradowski, Marian Przysasz, Grzegorz Załucki i Edward Ziobro. Uczniami z okresu lwowskiego byli też: Stefan Sowiński, profesor medycyny (ginekolog) Akademii Medycznej w Krakowie oraz Michał Szabuniewicz, profesor fizjologii i farmakologii w Teksasie.

Był doktorem honoris causa Akademii Rolniczej oraz Akademii Medycznej we Wrocławiu (1966), członkiem honorowym Polskiego Towarzystwa Fizjologicznego (od roku 1966) członkiem korespondentem byłej Akademii Umiejętności w Krakowie (od roku 1945), członkiem założycielem Wrocławskiego Towarzystwa Naukowego (od roku 1946), doktorem nauk biologicznych Akademii Nauk ZSRR (1940). Działalność naukowo-badawcza, administracyjna i zaangażowanie społeczne Profesora były podporządkowane celowi nadrzędnemu, jego życiowej pasji – wychowaniu fizycznemu.



Prof. Klisiecki był pedagogiem o ogromnej wiedzy, darzonym przez studentów głębokim szacunkiem i chętnie słuchanym. Był również powiernikiem studentów. Zawsze służył radą, a także pomocą finansową. Był kuratorem Bratniej Pomocy przy Wyższej Szkole Wychowania Fizycznego. Bywał często na zebraniach tej organizacji, służąc dobrym słowem, a nierzadko tonując gorące dyskusje przy rozdziale pieniędzy i darów. Żył dniem codziennym studentów. Na pierwszych obozach letnich i zimowych w Zieleńcu i Złocińcu stwarzał atmosferę rodzinną, radosną, wpajał studentom poczucie ważnej misji społecznej jako przyszłym nauczycielom wychowania fizycznego. Zawsze troszczył się o warunki bytowe studentów. Największą radością i dumą napawał go widok studentów Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego, którzy w połowie marca, opaleni i uśmiechnięci, wracali z obozów zimowych. Ku nieopisanej radości uczestników tych obozów Profesor zarządzał zwykle kilkudniowe „dni rektorskie”. Podobnie było po zakończeniach obozów letnich.

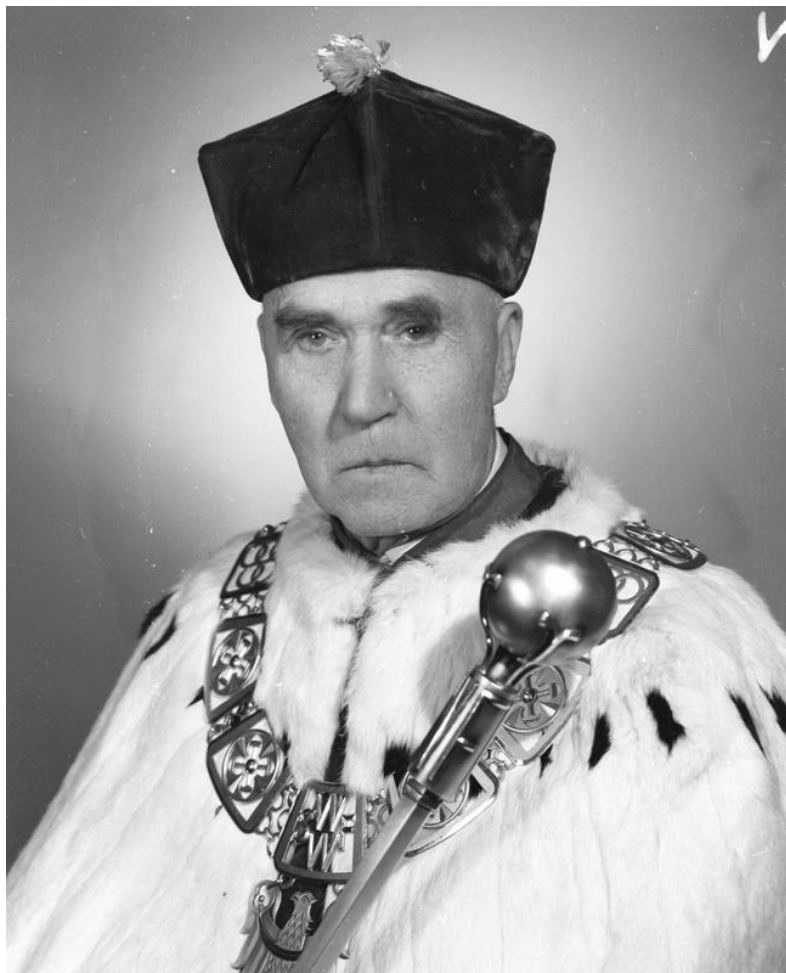


Szczególnie ważną misję społeczną przypisywał Profesor lekarzom szkolnym i sportowym, których szkolił już w latach trzydziestych. Widział ich, w sojuszu z nauczycielami wychowania fizycznego, jako głównych rzeczników powszechnego zdrowia. Za jego kadencji stworzona została możliwość odbywania po drugim roku studiów medycznych równoległe studiów wychowania fizycznego. Około 70 późniejszych lekarzy było także magistrami wychowania fizycznego. Zajmowali oni przez długie lata czołową pozycję w sporcie wyczynowym i szkolnym oraz w poradnictwie sportowo-lekarskim. Wiele z nich to dzisiejsi profesorowie i docenci.

Był nie tylko założycielem, dyrektorem i rektorem naszej Uczelni, ale przede wszystkim autentycznym propagatorem jej społecznej i narodowej misji. Jako żarliwy entuzjasta powszechnego wychowania fizycznego, jako wybitny fizjolog i humanista, stworzył biologiczne podstawy teorii wychowania fizycznego



z jednej strony opartej na biologicznych prawach rządzących organizmem, a z drugiej na wpływach środowiskowych jego bytowania, dając tym samym wciąż aktualną inspirację badawczą dla tych, którzy rozumieją istotę wychowania fizycznego.



Profesor był uczonym o głębokiej wiedzy, a także człowiekiem o najwyższej godności i etyce. Ufał współpracownikom, doceniał ich pracę, zabiegał o należyty poziom ich bytu. Cierpliwy, ale i wymagający we współpracy z innymi, tępił pustosłowie i działania pozorne.

Profesor przeszedł na emeryturę w 1966 roku. Ci, którzy utrzymywali z nim kontakt w okresie emerytalnym, w czasie kiedy stan jego zdrowia gwałtownie się pogarszał, wiedząc, że najprzyjemniejszym tematem rozmów była nadal Szkoła, której pomyślnego rozwoju zawsze pragnął.

Zmarł 31 marca 1975 r., został pochowany na Cmentarzu Grabiszyńskim we Wrocławiu.

*Centrum Historii Uczelni
Regina Kumala
Elżbieta Radziwon*

Źródła:

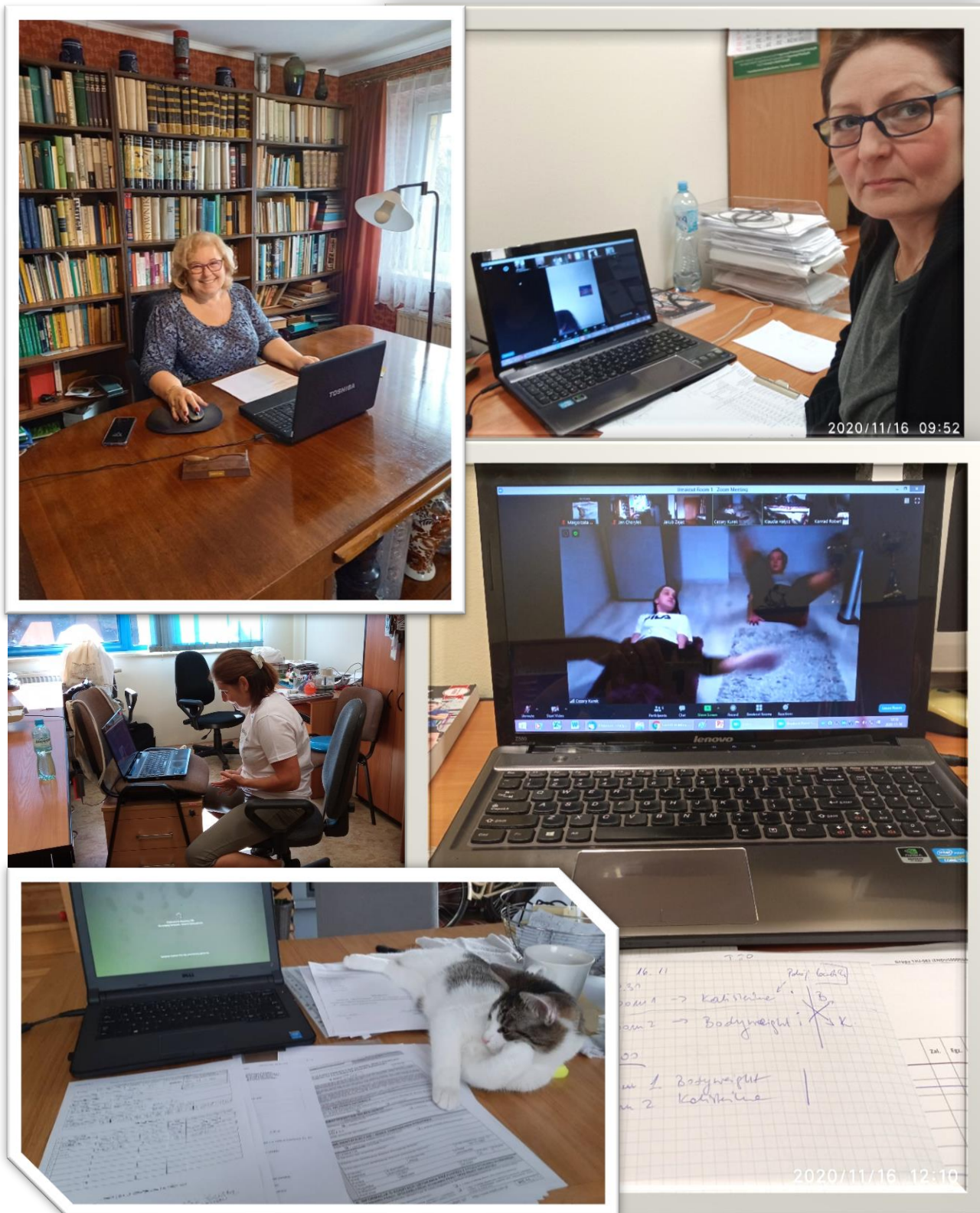
Bolesław Buła i Grzegorz Załucki: Andrzej Klisiecki (1952- 1956) założyciel Uczelni. W: *Pięćdziesiąt Lat Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, Wrocław 1996, s. 235-237.

Jakub Tyszkiewicz: *Dzieje Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu 1946-2006*. Wrocław 2007

Księga Profesorów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Wrocław 2016, s.105-107.

Fotoreportaż

Praca i nauka zdalna



Znane twarze Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Rafał Kubacki

27 lat temu Rafał Kubacki zdobył mistrzostwo świata w judo w kategorii open, cztery lata później powtórzył swój sukces w Paryżu. To Jego najważniejsze osiągnięcia sportowe.

W 1993 roku polskie judo liczyło się wśród potęg. W mistrzostwach świata w Hamilton zajęliśmy piąte miejsce w klasyfikacji medalowej. Pięć minut przede mną złoto wywalczyła Beata Maksymow, potem mnie zagrano Mazurka Dąbrowskiego. To były piękne przeżycia, zdobyliśmy pierwsze polskie złote medale w historii mistrzostw świata (...)



Nie należy jednak zapominać o wcześniejszych medalach Mistrzostw Polski, Mistrzostw Europy czy kilkakrotnych występach na Igrzyskach Olimpijskich.

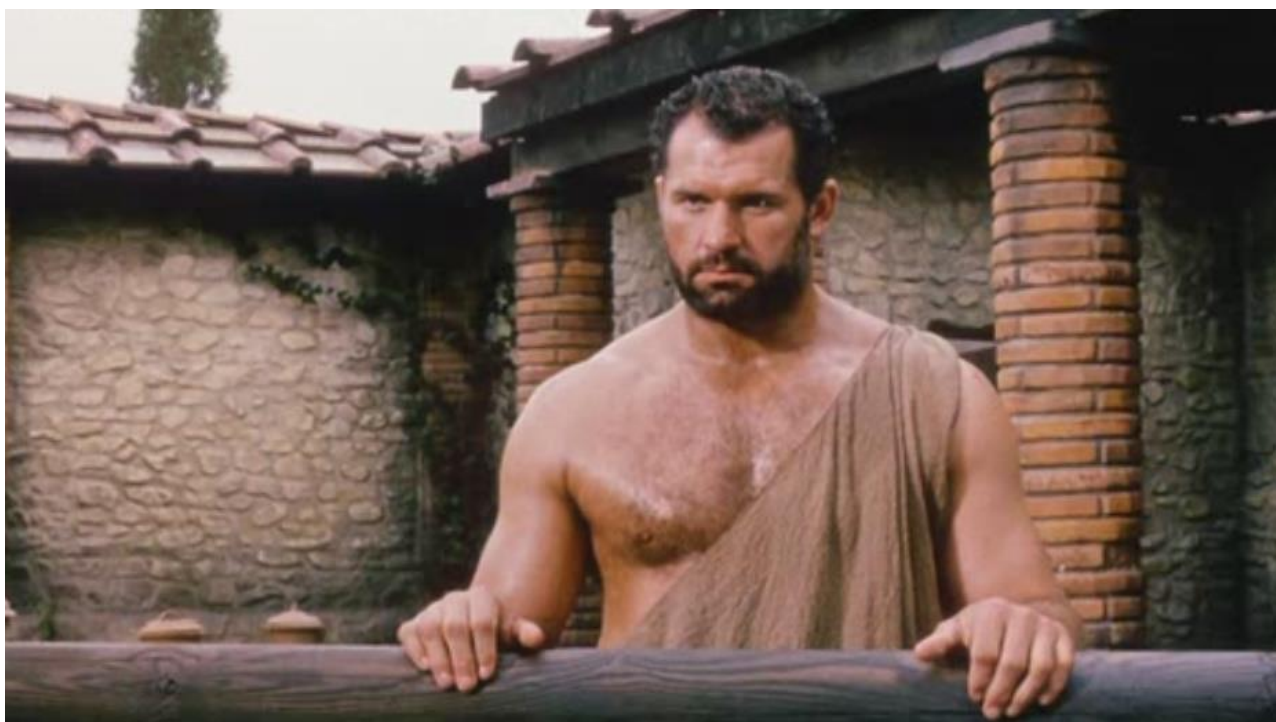
Rafał Kubacki od początku swojej kariery związany był ze stolicą Dolnego Śląska. To tutaj ukończył naukę w VI LO, studia na wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego, a następnie kolejne kierunki na studiach podyplomowych na Uniwersytecie Wrocławskim i dzisiejszym Uniwersytecie Ekonomicznym. Był zawodnikiem trzech największych klubów sportowych Wrocławia: Gwardii Wrocław, Śląska Wrocław i AZS- AWF Wrocław. W 1993r. zwyciężył w Plebiscycie Przeglądu Sportowego na najlepszego sportowca, natomiast w 2005r. PKOl przyznał mu szaczone wyróżnienie „Fair Play”. Obecnie jest wykładowcą na naszej uczelni.

Niewiele osób wie, że Rafał Kubacki swoją przygodę ze sportem rozpoczynał od pływania we wrocławskim klubie MKS Juwenia Wrocław.

Miałem nawet medale z mistrzostw Polski w pływaniu. Przez siedem lat we wrocławskiej Juwenii poznawałem pływacką barówkę. W ósmej klasie zostałem skierowany do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Krakowie, ale po krótkim czasie zabrałem się stamtąd i wróciłem do Wrocławia. Uciekłem, bo stwierdziłem, że w basenie jestem już za ciężki. Wtedy szybko rośnię, przybywałem na wadze.

W 2001r. zadebiutował w filmie. U samego Jerzego Kawalerowicza wcielił się w postać Ursusa w adaptacji Quo vadis H. Sienkiewicza i w brawurowy sposób odegrał walkę z bykiem. Tak wspomina swoją filmową przygodę:

(...) Po tygodniu rzeczywiście zadzwonił Kawalerowicz i zaproponował, bym przyjechał na casting. Przystąpił mi krótki tekst z powieści Sienkiewicza, żebym się z nim zapoznał. Gdy pojechałem, znalazłem się wśród wielu filmowych gniazd, a Kawalerowicz mnie zaskoczył, mówiąc: „Ja pana znam, zagra pan Ursusa”. Dobrze panie Jerzy, odparłem, ale ja mam zaraz igrzyska olimpijskie w Sydney, ostatnią szansę zdobycia medalu. Na to Kawalerowicz trochę zakłopotany mówi do drugiego reżysera: „Słuchaj, możesz zmienić termin tych igrzysk?”. Wahałem się, ale przeważała pokusa, by przeżyć filmową przygodę, bo może drugiej okazji już nie będzie. I podjąłem to wyzwanie (...)



To ujęcie (walka z bykiem – przyp. red.) było nagrywane na stadionie Warszawianki zaadaptowanym na cyrk Nerona. Wtedy nie było nas stać na animację komputerową i musiałem stoczyć autentyczną walkę z bykiem. W tym celu pojechałem najpierw na ranczo Jacka Kadłubowskiego, który przygotowywał zwierzę do występu. Miałem się zapoznać z tym bykiem, ale jak go zobaczyłem, to się przeraziłem. Zobaczyłem półdzikiego potwora sprowadzonego gdzieś z zagranicy. Ważył ponad półtorej tony i robił wrażenie. Ale z czasem na tym ranczo udało mi się z nim nawiązać nić porozumienia, nazywaliśmy go Toro. Jednak Kawalerowicz zażyczył sobie, żebym na planie chwycił byka za rogi i położył na ziemi, bo tak zapisano w scenariuszu. Zgodnie przecież z sienkiewiczowską powieścią, kiedy na arenę wpadł ogromny tur germański z Ligią przywiązaną do rogów, Ursus zebrał nadludzkie siły, skreślił kark zwierzęciu i uratował Ligę. No i miałem problem, jak położyć potwora. Przyjechał kolega Jacka, weterynarz, zaczęliśmy się zastanawiać, czy może podać bykowi



jakiś usypiacz. Ale baliśmy, że uśnie. W końcu stanęło na tym, że byk dostanie środek na bazie narkotyku przypominający „głupiego Jasia”. Jak na planie zwierzę będzie skotowaciało, wtedy spokojnie je położy. Byk dostał pierwszą dawkę,



lekko się zachwiało, ja go chwytałem za rogi, lecz on się nie kładzie. Przez chwilę wzięłem się z nim na piachu i weterynarz doszedł do wniosku, że poda drugą dawkę. Jednak byk nadal mi się stawia. Weterynarz mówi, że trzeciej dawki już nie poda, bo byka zabije. Trudno, mocuję się z tymi rogami i chyba opatrzość nade mną czuwała, bo byk w pewnym momencie wpadł w dołek i się potknął. Zastosowałem wtedy naczelną zasadę judo: ustąp, aby zwyciężyć. Zszedłem z linii pchania, skręciłem bykowi głowę i wygrałem pojedynek z Toro. Od tej pory wiem, jak złapać byka za rogi, także w przenośni.

Kariery filmowej Pan Rafał jednak nie zrobił, dzięki czemu, tak jak wspomniałam wcześniej, pracuje na naszej uczelni.

Zdobyłem tytuł doktora nauk o kulturze fizycznej. Pracuję jako adiunkt w zakładzie dydaktyki sportu AWF. I właśnie wdrażam nowatorski przedmiot o nazwie „Teoria i metodyka bezpiecznego upadania”. Zamierzam przygotować do tej pracy nauczycieli oraz trenerów.

Cytaty pochodzą z rozmowy Lecha Ufela, dziennikarza Przeglądu Sportowego z Rafałem Kubackim z 20-03-2020r.

Zdjęcia pochodzą z Internetu i archiwum prywatnego Rafała Kubackiego



Psychologia na co dzień

Przekonania

Czy wiesz że każdy z Nas ma jakieś przekonania, które Nas ograniczają w pewnych sytuacjach? I nie chodzi mi tylko o te dotyczące nauki, mówię również o tych, które dotyczą Nas samych.

Ale chwila... Zacznijmy od początku Co to są te przekonania? Przekonania to są nasze poglądy, które pomagają Nam funkcjonować w codziennym życiu. Faktem jest, że Nasz mózg nie lubi się przemęczać, dlatego dąży do zautomatyzowania wszystkiego co może zautomatyzować. Warto wspomnieć również, że przekonania mogą być pozytywne jak i negatywne. Te pozytywne mają Nas motywować, a negatywne? Powinny Nas w takim bądź razie hamować. Ale jak to zrobić, żeby zamiast blokować zaczęły Nas inspirować?

Skąd się biorą przekonania? Już od samego dzieciństwa rodzice, rodzeństwo czy nauczyciele karmią Nas przekonaniami, które często odgrywają dużą rolę w Naszym dorosłym życiu. Ile razy słyszałeś, że jesteś bałaganiarzem, bo nie sprzątasz po sobie? Ile razy, ktoś Ci powiedział, że nie umiesz matematyki, biologii czy polskiego, bo dostałeś 1 ze sprawdzianu? Ile razy słyszałeś, że jesteś humanistą, bo nie umiesz matematyki, albo że jesteś ścisłowcem, bo nie lubisz historii? A może to że sukces można odnieść tylko kiedy się jest pięknym, albo gdy ma się pieniądze. A może sam tworzysz podobne przekonania dotyczące Swojej osoby? Myślisz „na pewno mi się nie uda...”, „nie jestem na to gotowa...” „innym wszystko tak łatwo przychodzi...” Najczęstsze z nich, które sama popełniałam wiele lat, dotyczące rysowania. Uważałam, że nie umiem rysować. Co za tym szło? Wszystkie zadania, w których trzeba było rysować zostawiałam. Udawałam że ich nie ma. Skoro nie umiem rysować to po co mam je robić? Teraz już wiem, ale o tym za chwilę. 😊

Co możesz zrobić z przekonaniami, które Cię blokują



1. Zapisz je!

Zapisuj wszystkie, które przyjdą Ci do głowy. Na początku możesz mieć problem co zapisać, dlatego mam dla Ciebie kilka przykładów:

Nie umiem rysować.

Jestem gorsza od innych.

Nie jestem mądra.

Nie mam talentu do nauki.

Nikt mnie nie kocha.



2. Udowodnij swoje przekonania!

Często myślimy, że jeżeli ktoś coś powie na nasz temat to jest to prawda i należy się z tym pogodzić. Nie! To nie jest fakt! A co gorsza... Sami często tworzymy negatywne przekonania o sobie. Dlatego teraz zastanów się czy masz dowody na swoje przekonania? Wiele osób jest skłonnych mówić Nikt mnie nie kocha. Uogólniają pewne kwestie, bo tak jest prościej. Rozumiem to, ale to nie oznacza, że mówią prawdę w tym momencie. A co z rodzicami, dziadkami, najbliższymi przyjaciółmi? Oni też ich nie kochają? I w tym momencie te osoby otwierają szeroko oczy i mówią Jednak nie jest aż tak źle jak mi się wydaje. Mamy tendencję jako ludzie stawiać się w najgorszym świetle, bo tak jest łatwiej. Może aktualnie taka osoba nie ma partnera w życiu, ale to nie oznacza, że nikt jej nie kocha.



3. Zapisz je na nowo!

Może jeszcze nie wiesz, ale przekonania można zmieniać. I są do tego dwie drogi. Pierwsza to zapisanie ich na kartce (koniecznie musisz to zrobić! Posiadanie ich w głowie nie da takich rezultatów, jak wtedy, gdy je zapiszesz na kartce). I uwierzenie w nie, albo przypomnienie argumentów w odpowiednim czasie. Ja tak często robię! Gdy mój wewnętrzny krytyk się odzywa, że nie umiem czegoś zrobić – odpowiadam mu argumentami. I najczęściej to pomaga. Myślę, że Tobie też się uda.



Drugą metodą jest szukanie rozwiązań, żeby zmienić przekonanie. Pamiętasz jeszcze, że kiedyś myślałam że nie umiem rysować? Faktem jest, że nigdy nie będę Picasso, ale rysować każdy może się nauczyć. Jak? Zaczynij od piktogramów. Usiądź kiedyś na 15 min i wyszukaj w google przykładowe piktogramy i zacznij je odwzorowywać. Fajna sprawa!

Możesz też wyobrazić sobie, co by się zmieniło, gdybyś... np. znalazł metody na dobrą organizację czasu. Na co mógłbyś przeznaczyć dodatkowy czas? Co mógłbyś wtedy

robić? Albo czego byś się nauczył, gdybyś znalazł metody szybkiego zapamiętywania? Pamiętaj to Ty sam siebie ograniczasz, ale ograniczasz przy tym swoich bliskich, którzy czerpią od Ciebie przekonania.

Milego! Gosia

O MNIE

Jeszcze się nie znamy, a to dlatego, że jestem tu „nowa”. Tak w ogóle to cześć, Gosia jestem ;) - studentka drugiego roku wychowania fizycznego, która próbuje zmienić swoje życie, choć czasami w ogóle mi to nie wychodzi. Ale dlaczego o tym piszę? Dwa lata temu zaczęłam interesować się psychologią poznawczą. I nie uwierzysz...

Znalazłam tam bardzo dużo tricków, które ułatwiły mi życie, wręcz zmieniły podejście do niego. I chcę Ci je pokazać. Wchodzisz w to? Czasami będzie śmiesznie, czasami poważnie, ale zawsze praktycznie czyli to co cenię najbardziej.

Milego!

Małgosia Ciemna

Fot. Zasoby własne



Biuro Karier i Rekrutacji

Work life balance

Czym jest work-life balance? Dlaczego warto stosować równowagę w swoim życiu i jak wyjść zwycięsko z zamknięcia w czasie pandemii.



Work-life balance to przede wszystkim sposób na zorganizowanie swojej codzienności tak, aby znaleźć czas zarówno na obowiązki zawodowe, studenckie jak i prywatne osiągając między nimi harmonię. Polega on na stałym balansowaniu pomiędzy tymi obszarami tak, aby znaleźć równowagę, która pozwoli nam na realizowanie się we wszystkich życiowych rolach i jednocześnie sprawi, że będziemy zadowoleni z naszych działań i decyzji.

W sytuacji gdy praca lub zajęcia odbywają się poza miejscem zamieszkania łatwiej jest oddzielić obowiązki od życia prywatnego. Jednak gdy sytuacja zmusza nas do pozostania w domu, szybko można stracić równowagę, a trudniej z kolei postawić granice i wyznaczać cele. Od czego można zacząć, gdy sytuacja umożliwia nam udział w wykładzie w naszej piźniamie, z wygodnej naszej kanapy? Oto kilka propozycji ;-)

Rytm dnia

Jeśli możesz nie zmieniaj swojego rytmu dnia. Nie przestawiaj budzika na późniejszą godzinę i mimo wszystko nie spędzaj całego dnia w piźniamie.



Miejsce

Jeśli nie możesz pozwolić sobie na osobne pomieszczenie, w którym się uczysz lub pracujesz, poszukaj przestrzeni, która zapewni Ci optymalne warunki. Pamiętaj, że chaos i bałagan nie pomagają w skupieniu, ale warto mieć w pobliżu potrzebne materiały biurowe, książki czy ładowarkę.

Czas

Jeśli masz odgórnie narzucony plan zajęć lub godziny pracy, sytuacja jest nieco prostsza. Gorzej gdy sam decydujesz co zrobisz w danym dniu i później okazuje się, że nie do końca się to udało. Warto ustalić harmonogram na dany dzień i podzielić czas na pracę, naukę, obowiązki domowe i odpoczynek. Każde zadanie warto rozpisać na krótsze odcinki czasu i mniejsze zadania, a następnie wykreślać lub odznaczać to, co już zrealizowaliśmy. Pozwoli to łatwiej skontrolować nasze postępy, ale też jeśli rozliczamy się z wykonanych zadań pomoże w napisaniu raportu ;-)

Przerwy

Podobnie jak na uczelni mamy przerwy między zajęciami, również w domu warto o nich pamiętać. Zwłaszcza, że zaleca się 5 minut przerwy po każdej godzinie spędzonej przed komputerem. Chwile na oderwania od obowiązków również warto zaplanować w harmonogramie na dany dzień.

Kontakt z innymi

Tym, za czym najbardziej tęsknimy, zamknięci w czterech ścianach, pracując lub ucząc się zdalnie, jest kontakt z innymi ludźmi. Przeniesienie do wirtualnej rzeczywistości nie zastąpi bezpośredniego kontaktu, ale warto zadbać o utrzymanie relacji, jednocześnie selekcjonować ilość informacji, która do nas dociera.

Odpoczynek

Gdy nasz tryb życia przechodzi na system zdalny warto pamiętać o odpoczynku, który jest równie ważny jak inne obowiązki. Nie jest to łatwe, ale warto wyłączyć telefon i komputer. Sięgnąć po dobrą książkę lub obejrzeć film i wygospodarować czas, w którym inne sprawy schodzą na dalszy plan. Choć dla osób bardzo aktywnych zmiana codzienności na wirtualną może być trudna, warto zadbać o siebie i swoje samopoczucie.

Jak wyjść zwycięsko z tej sytuacji?

Jeśli nauczymy się konsekwentnie działać w warunkach trudniejszych, funkcjonowanie w warunkach normalnych przyjdzie nam z dużo większą łatwością. Czego życzę Państwu i sobie.

Anna Olszańska
Biuro Karier i Rekrutacji

Kalina

Pandemiczne działania „Kaliny”



Październik i nowy rok akademicki 2020/21 zaczął się dla Kaliny obiecująco...

Inauguracja roku akademickiego odbyła się w bardzo okrojonej formie na terenie naszej Uczelni i z bardzo symbolicznym udziałem naszych przedstawicieli, ale pojawiła się perspektywa normalnych zajęć tanecznych na sali i osobistego spotkania po wielu miesiącach. „Normalnych” to za dużo powiedziane, bo zgoda na takie zajęcia obwarowana była wieloma obostrzeniami, których musieliśmy przestrzegać dla wspólnego bezpieczeństwa sanitarnego. Dlatego został przygotowany specjalny „Regulamin zajęć ZPiT AWF Kalina w okresie pandemii”, a każdy członek zespołu biorący udział w próbach musiał złożyć specjalne, pisemne oświadczenie. Stałym atrybutem zajęć stał się też termometr zdalny i środek dezynfekujący. Wszystkie te działania nie zniechęcały jednak naszych studentów, a nagrodą miało być wyczekiwane spotkanie na żywo zamiast „on-line”.



Zespół ogłosił również nabór uzupełniający - rekrutację, gdyż długotrwała przerwa w zajęciach bezpośrednich spowodowała zmianę planów życiowych u wielu naszych tancerek i tancerzy i niektórzy z nich musieli wyjechać z Wrocławia lub zmienili miejsce studiowania lub pracy.

W porównaniu z poprzednimi latami na pierwsze terminy rekrutacji zgłosiło się niewiele chętnych, co było przez kadrę zespołu spodziewanym zjawiskiem, biorąc pod uwagę tę specyficzną sytuację w czasie pandemii. Okazało się jednak, że kilka osób miało za sobą przeszłość taneczno-artystyczną, co dawało nadzieję na szybkie uzupełnienie obecnych braków w składzie zespołu.



Próby zespołu były przez instruktorów prowadzone z uwzględnieniem zaleceń „covidowych”, więc głównie były to ćwiczenia indywidualne i z zachowaniem bezpiecznej odległości, ponadto zastosowano częste wietrzenie sali, w pogotowiu był też termometr oraz środek dezynfekcyjny. Pomimo uciążliwości takich „zabiegów” wszyscy i tak byli zadowoleni z możliwości spotkania się po tak długiej przerwie. Bardziej optymistycznie można było również spojrzeć w przyszłość, gdyż praktycznie wszystkie plany koncertowo-festiwalowe Kaliny, które obejmowały festiwale we Francji, Niemczech i w kraju - w Beskidach, legły w gruzach.



Nieoczekiwanie po dwóch tygodniach od rozpoczęcia prób czar przysł... Gwałtownie zaczęła się zwiększać w kraju liczba zakażeń i Kalina tak, jak i cała Uczelnia musiała znów zawiesić zajęcia bezpośrednie i przejść na zajęcia zdalne. Dla zespołu, podobnie jak dla wszystkich, była to bardzo trudna (pod kątem psychiki) sytuacja, gdyż wydawało się, że od października już będziemy na prostej powrotu do pełnej normalności.

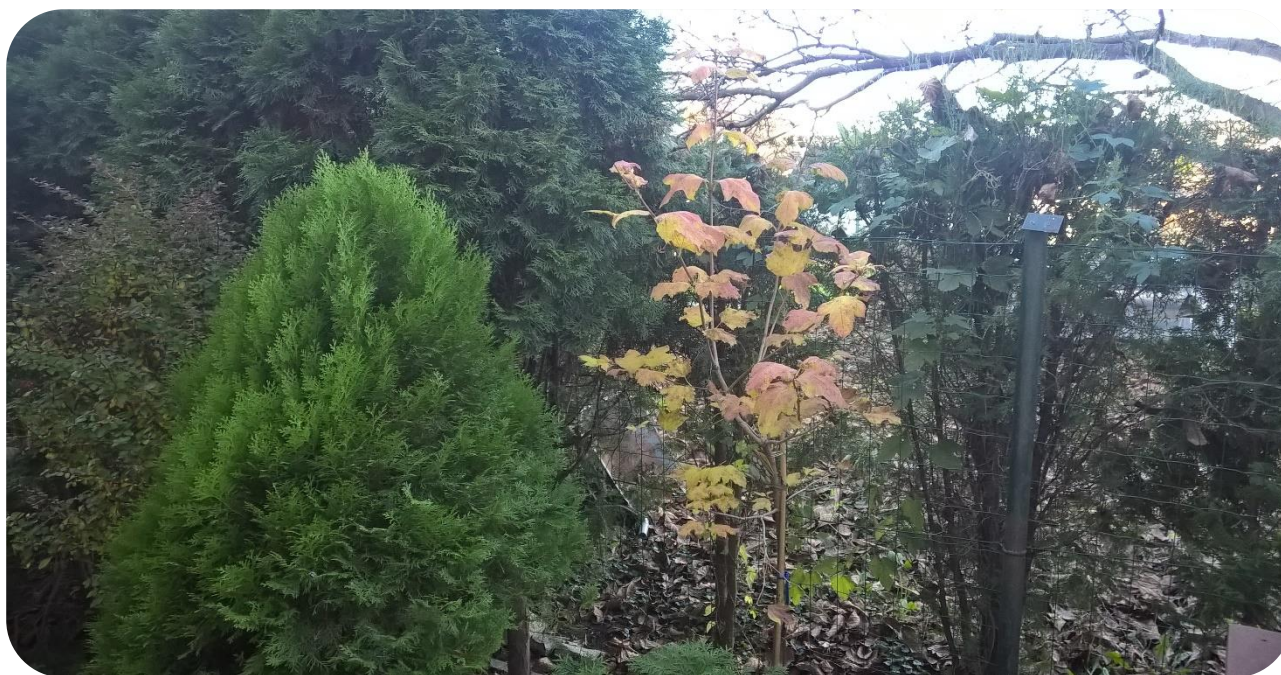
Niebawem wróciliśmy do prób on-line tak, jak na wiosnę, ale dodatkowo postanowiliśmy także wyjść poza nasz „ogródek” i przygotować otwarte lekcje tańca on-line, nie tylko dla członków zespołu, ale także dla szerokiej publiczności śledzącej nasz profil na Facebooku, powiększonej o grono fanów uczelnianego „fun page’a”, prowadzonego przez Biuro Promocji Uczelni. Lekcje te mają kilka celów: prezentację Kaliny i jej kadry oraz Uczelni, w której zespół działa, popularyzacja naszych tańców narodowych oraz umożliwienie szybkiej nauki tańca w swoich domach.



Pierwszym tematem lekcji 6 listopada br. był polonez, który jest chyba najstarszym, ale też najbardziej popularnym, tańcem, z którego nasz kraj był znany w świecie już od XVII wieku. W trakcie lekcji omówiono historyczne tło powstania poloneza, jego przykłady w światowej muzyce poważnej, a także zaprezentowano elementy tańca, najczęściej popełniane błędy oraz przykłady prostych figur, które można połączyć w kompozycję taneczną. Nagrania zrealizowano na sali tanecznej w „Zamczku” przy użyciu specjalnego oświetlenia oraz muzyki na żywo. Następne tematy naszych audycji będą poświęcone kolejnym tańcom narodowym, które występują w programie Kaliny, a możliwe są do nauczenia w warunkach domowych.

Pojawiła się też nowa inicjatywa audycji o tańcach narodowych dla dzieci w przedszkolach, które działają pomimo pandemii. W czasie audycji dzieci wysłuchają opowiadania o muzyce, stroju i tańcach narodowych, a także otrzymują kolorowanki ze strojem ludowym do samodzielnego pokolorowania. Pierwsza z tych audycji będzie zrealizowana już pod koniec listopada.

Moim prywatnym miernikiem czasu pandemii jest posadzony na wiosnę krzew kaliny koralowej (*Viburnum opulus*), która wraz z nadejściem jesieni, zamieniła piękne, białe pąki kwiatowe w kolorowe liście.... Wygląda na to, że przetrwa trudny czas zimy i na wiosnę znów zakwitnie.



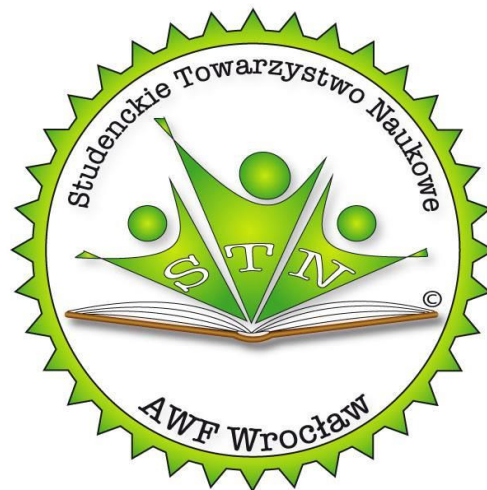
Tekst i foto: Aleksander Sobera

Studenckie Towarzystwo Naukowe

Prezentacja nowo wybranego Zarządu STN-u

Poznajmy się! Zarząd Studenckiego Towarzystwa Naukowego w roku akademickim 2020/2021

W dniu 29 października 2020r. o godzinie 9.00 odbyło się spotkanie sprawozdawczo – wyborcze Studenckiego Towarzystwa Naukowego oraz wybory do Zarządu Studenckiego Towarzystwa Naukowego na kadencję w roku akademickim 2020/2021. Wybory przeprowadzono w obecności Pełnomocnika Rektora ds. Studenckiego Towarzystwa Naukowego dra **Kamila Michalika**, adiunkta badawczo – dydaktycznego w Zakładzie Motoryczności Człowieka, który jest również fizjologiem kadry narodowej kolarzy torowych – sprinterów. Pasjonują go aktywność fizyczna, widowiska sportowe oraz inżynieria lądowa. Ulubiony cytat to słowa Claude Bernarda: „Kto nie doznaje tortury niewiedzy, nie odczuje też nigdy radości odkrycia”.



Spotkanie zostało przeprowadzone w systemie video konferencji z użyciem platformy Zoom. Wzięło w nim udział 13 studentów i doktorantów, a do Zarządu STN wybrano następujące osoby:

Przewodnicząca: mgr **Natalia Danek** (III r., III st., WF), Przewodnicząca Koła Naukowego Fizjologia Wysiłku, którego opiekunem naukowym jest prof. dr hab. Marek Zatoń. Jej naukowe zainteresowania dotyczą dziedziny fizjologii z holistycznym podejściem do prawidłowego funkcjonowania oraz poprawy wydolności fizycznej i funkcji poznawczych człowieka. Realizuje badania naukowe dotyczące wpływu rozgrzewki hiperkapnicznej przed sprinterskim treningiem interwałowym na wydolność fizyczną. Pasjonuje się turystyką i literaturą górską, narciarstwem oraz sportami rakietowymi.

Wiceprzewodnicząca: mgr **Katarzyna Kujawa** (IV r., III st., WF), przynależy do Koła Naukowego Neurocog, którego opiekunem naukowym jest dr hab. Grzegorz Żurek, prof. AWF. Jej zainteresowania naukowe dotyczą dziedziny neurokognitywistyki. Badania naukowe, które prowadzi w ramach doktoratu dotyczą funkcji poznawczych u osób po uszkodzeniu ośrodkowego układu nerwowego. Na co dzień pracuje z pacjentami neurologicznymi jako fizjoterapeutka. Uwielbia wspinaczkę skalną, pokonywanie szlaków długodystansowych na całym świecie oraz zdobywanie szczytów wysokogórskich. Prowadzi również fundację „Idziemy dla”, która zbiera fundusze na potrzebny sprzęt rehabilitacyjny dla pacjentów.

Wiceprzewodniczący: mgr **Amadeusz Bartoszek** (IV r., III st., WF), uczestnik Koła Naukowego Kinesio, którego opiekunem naukowym jest dr hab. Sławomir Winiarski, prof. AWF. Interesuje się modelowaniem oraz analizą kinematyki i dynamiki złożonych form ruchowych człowieka z zastosowaniem metod obliczeniowych powiązanych z danologią (Data Science) w IDE (środowisku) dla Python’a oraz wykorzystaniem zaawansowanych systemów optoelektrycznych (np. BTS Smart DX) i systemów bazujących na inercyjnych jednostkach pomiarowych (np. MyoMotion) do pozyskiwania danych.



Sekretarz: mgr **Aleksandra Kowaluk** (IV r., III st., Fizjoterapia), Przewodnicząca Koła Naukowego OnkoActive, którego opiekunem naukowym jest dr hab. Iwona Malicka, prof. AWF. Interesuje się rehabilitacją dzieci z chorobą nowotworową, zastosowaniem interaktywnych gier ruchowych w przywracaniu sprawności psychofizycznej tych dzieci, badaniem wpływu aerobowych form ruchu na poziom wydolności krążeniowo-oddechowej dzieci z białaczką oraz oceną wpływu powszechnie stosowanych form rehabilitacji na jakość życia dzieci będących zarówno w trakcie leczenia jak i po jego zakończeniu.

Członek: **Weronika Słowińska** (III r., I stopnia, WF), Przewodnicząca Koła Naukowego Koszykówka, którego opiekunem naukowym jest dr Marek Popowczak. Interesuje ją rozwój motoryczny u osób trenujących zespołowe gry sportowe. Wpływ psychiki na stres pojawiający się przed, w trakcie i po zawodach. Zespołowe gry sportowe w celu polepszenia jakości życia osób, dzieci z niepełnosprawnością.

Koordynatorzy na Wydziale Wychowania Fizycznego i Sportu:

- mgr **Anna Serweta** (III r., III st., WF), należy do Koła Naukowego Neurocog. Od czasów studiów na kierunku Fizjoterapia w AWF Wrocław związana z pracą naukową w zakresie neurofizjologii, psychosomatyki osób starszych oraz funkcji poznawczych. W latach 2017-2020 pracowała jako instruktor w Katedrze Biostruktury wykładając anatomie człowieka. Obecnie realizuje pracę doktorską o zastosowaniu wirtualnej rzeczywistości w stymulacji funkcji poznawczych osób z nowotworem głowy i szyi, której promotorem jest dr hab. Grzegorz Żurek, prof. AWF. Od 2015 roku w Fundacji Aktywizacji Seniora „Siwy Dym” we Wrocławiu zajmuje się tematem depresji osób starszych w kontekście biopsychospołecznym.
- mgr **Wiktor Chodor** (IV r., III st., WF), należy do Koła Naukowego Motosoccer, którego opiekunem naukowym jest dr hab. Paweł Chmura, prof. AWF. Interesuje się fizjologią i biochemią wysiłku fizycznego oraz teorią sportu. Aktualnie prowadzi badania na piłkarzach nożnych, monitorując zmiany adaptacyjne i zmęczenie.

Koordynatorki na Wydziale Fizjoterapii:

- mgr **Katarzyna Olszewska** (II r., III st., Szkoła Doktorska), działaczka w Kołach Naukowych: SKN Aquarius, SKN NEFROFIT, SKN Occupational Therapy Physiotherapy, SKN Pueri, których opiekunami naukowymi są odpowiednio: dr Rafał Szafraniec, dr hab. Wioletta Dziubek-Rogowska prof. AWF, dr Miłosz Kuśnierz i dr Rafał Bugaj, dr Agnieszka Ptak i dr Dorota Wójtowicz. Fizjoterapeutka i trener przygotowania motorycznego. Interesuje się Człowiekiem i badaniem tego, co niezbadane. Fizjoterapia i sport to jak sama mówi, jej cel, a potem, z dnia na dzień, coraz bardziej pasja - od gimnazjum. Od dziecka interesowało ją działanie ludzkiego organizmu, coś nieoczywistego, rozwiązywanie zagadek. Bardzo lubi kontakt z ludźmi, terapię manualną, osteopatię, współpracę ze sportowcami, kobietami w ciąży i dziećmi. To są "jej" kierunki. Pasjonuje się terapią blizn, haczykowaniem oraz prawidłowym odżywianiem.
- mgr **Magdalena Siemiatycka** (III r., III st., Fizjoterapia), działa w Kołach Naukowych: NeuroMyoPlast oraz IMPULS, których opiekunami naukowymi są odpowiednio: dr hab. Jarosław Marusiak, prof. AWF oraz dr Joanna Mencel. Interesują ją nieinwazyjne metody badania aktywności mózgu, mechanizmy ośrodkowej i obwodowej kontroli ruchów, właściwości mechaniczne mięśni szkieletowych badane przy wykorzystaniu elektromiografii oraz miometrii u osób chorujących na chorobę Parkinsona oraz osób zdrowych, wpływ treningu fizycznego na mechanizmy neuroplastyczności i zachowania psychomotoryczne u osób zdrowych i chorych na chorobę Parkinsona.



Opracowanie: Zarząd STN

Uniwersytet Trzeciego Wieku

Pigułki szczęścia

Szanujmy wspomnienia, smakujmy ich treść, nauczmy się je cenić... - śpiewali przed laty Skaldowie. Dopiero teraz zdajemy sobie sprawę ile prawdy kryją te słowa. Pani Viola Sulima, nasz e-psycholog, który z ramienia Centrum Seniora wspomaga seniorów w tej pandemicznej samotności nazywa takie chwile pięknych wspomnień pigułkami szczęścia. Te pigułki szczęścia pomagają nam przetrwać czas izolacji i zamknięcia w domu. Bronią nas przed depresją związaną z samotnością, zagrożeniami pandemicznymi, troską o swoich bliskich i ponurym obrazem życia.



Dla wielu z nas, studentów UTW AWF, takie pigułki szczęścia to chwile, które przeżyliśmy w gmachu naszej Uczelni. To energetyczny fitness z Panią prof. Rutkowską-Kucharską, gimnastyka dla Seniora prowadzona przez przemilą Panią mgr Agnieszkę Ociepę, gry i zabawy, do których zachęcała nas zaskakująca pomysłowością Pani dr Małgosia Krzak czy zajęcia ruchowo - taneczne z Panią dr Anią Malską-Śmiałowską. Niezapomnianych chwil radości dostarczała nam tryskająca empatią, uśmiechem, pełna energii Pani mgr Karolina Berzowska na zajęciach tanecznych z zumby. A w trosce o nasze sprawne stawy niezwykle pomysłowością wykazywała się także Pani Teresa Tadeuszyk. Można by wymieniać tak bez końca, bo każde zajęcie z szerokiej oferty proponowanych nam zajęć, prowadzą osoby, które dla nas - seniorów potrafią znaleźć czas, dobre słowo i zarażać pasją do ruchu, ale też i komputerów czy języków obcych.



Szczególny rodzaj szczęśliwych chwil – wspomnianych pigulek szczęścia, mieliśmy okazję doświadczać, smakować podczas naszych wolontariackich udziałów w różnych uczelnianych i nie tylko, przedsięwzięciach, do których zachęcała nas nasza Pani Kierownik dr Regina Kumala. Szpalty czasopisma nie pomieszczą tych wszystkich wydarzeń, ale warto wspomnieć chociażby o naszym udziale w Onkoigrzyskach, imprezie Przewietrz się na Olimpijskim z AWF Wrocław czy WrockWalk Marathon. Szczególną pigułką szczęścia był dla nas udział w projekcie badawczym dotyczącym wpływu tańca etnicznego na chorych na chorobę Parkinsona, do którego zaprosiła nas Pani dr Agnieszka Zygmunt. To niezwykle uczucie móc cieszyć się radością i poprawą samopoczucia osób dotkniętych tą chorobą.

Na wszystkich zajęciach dużo ruchu, uśmiechu, życzliwości i empatii ze strony prowadzących. Świat stawał się jak gdyby inny, lepszy, bezpieczniejszy...I do tego świata tęsknimy i mamy nadzieję, że na wiosnę wrócimy. A nasze wspomnienia tych chwil to takie antidotum na zagrożenia ze strony koronawirusa. Przypominają nam, że mimo różnych niebezpieczeństw ten świat wciąż może być piękny i warto na siebie uważać, stosować się do trudnych czasem wymagań reżimu sanitarnego, aby wrócić do normalności. Ufamy, że wiosną spotkamy się znowu, już w murach naszej Uczelni...



*Tekst: Bogdan Partyka
Foto: Zasoby własne UTW*

Przegląd prasy akademickiej

W październikowym wydaniu Głosu Uczelni - czasopisma Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu pojawił się ciekawy artykuł autorstwa Adriana Wójcika – poświęcony Teoriom spiskowym w czasie pandemii.

Teorie spiskowe są zjawiskiem społecznym pojawiającym się zawsze w tle jakiegoś ważnego wydarzenia. Stoją one w opozycji do powszechnie uznawanego wytłumaczenia danej sytuacji. I tak nie inaczej jest z pandemią koronawirusa oraz teoriami spiskowymi dotyczącymi jego pochodzenia i szybkiego rozprzestrzeniania się na świecie.

Cytując Głos Uczelni: Popularne teorie mówią, że koronawirus jest spowodowany wprowadzeniem nowego standardu telefonii komórkowej 5G, pochodzi z tajnego laboratorium wojskowego (chińskiego czy amerykańskiego) czy też został stworzony i wypuszczony przez Billa Gatesa lub firmy farmaceutyczne.

Teorie spiskowe wg autora ...obniżają zaufanie społeczeństw do nauki (...), mogą też naruszyć zaufanie do międzynarodowych organizacji zajmujących się zdrowiem publicznym.

Zwolennicy teorii spiskowych przeciwstawiają się wprowadzanym przez władze państw zasadom reżimu sanitarnego: zachowaniu dystansu społecznego, noszeniu maseczek ochronnych, izolacji, kwarantannie czy w końcu ewentualnym szczepieniom. Wg autora ...teorie spiskowe rozwijają się silnie w sytuacjach kryzysowych, szczególnie, gdy towarzyszy im duża niepewność co do ich przyczyn i konsekwencji (...), odwołanie się do teorii spiskowych jest stosunkowo łatwym sposobem radzenia sobie z lękiem egzystencjonalnym (...) Zwolennicy teorii spiskowych przywiązują szczególną uwagę do monitorowania działań osób o wysokiej pozycji społecznej (polityków, dziennikarzy, przedstawicieli biznesu).

Niekiedy takie działanie może być korzystne, bowiem „prześwietlamy” osoby powszechnie znane, które mogą wykorzystać panujący kryzys i chaos dla własnych interesów.

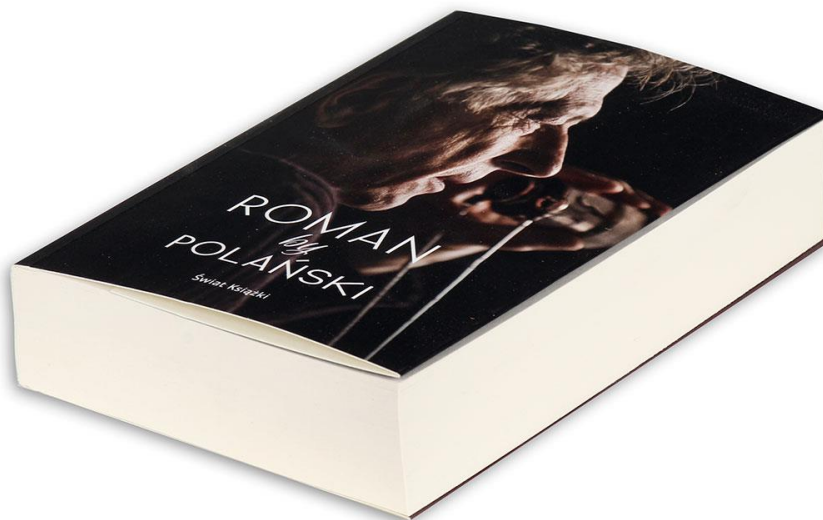
Ponieważ większość dotychczasowych badań skupia się na negatywnych konsekwencjach myślenia spiskowego, przyjrzenie się , w jaki sposób jego dwa elementy – konstruktywny i destruktywny – są ze sobą powiązane, wydaje się być istotne. W warunkach kryzysu społecznego monitorowanie działań władzy jest bez wątpienia pożądane, nawet jeżeli wynika z myślenia spiskowego.



Kultura

Co warto przeczytać, co warto obejrzeć

Roman Polański to człowiek legenda, wzbudzający wiele uczuć, tych pozytywnych i tych negatywnych. Nie jestem jakąś specjalną wielbicielką jego twórczości filmowej, nie mniej fascynuje mnie on jako człowiek, fascynuje mnie jego życie, pełne tragicznych zakrętów. Z tego też względu chciałabym Państwu polecić przeczytanie jego autobiografii **Roman by Polański**. Janusz Wróblewski z Polityki napisał *Życie to tajemnica. Mało, kto wie więcej na ten temat od Polańskiego, który w swojej książce zdobywa się na niesłychaną szczerość*.



Żydowski chłopiec z Krakowa bardzo szybko uświadomił sobie, że różni się zasadniczo od swoich rówieśników. Od zawsze miał swój świat, który wyczarowała jego wyobraźnia.

Kiedy oglądałem wyścig kolarski w Krakowie, zawsze to ja byłem zwycięzcą. Kiedy szedłem do kina, to ja byłem bohaterem, albo stojącym za kamerą reżyserem. W teatrze siedząc na galerii, ani przez chwilę nie wątpiłem, że prędzej czy później to właśnie ja – na scenach Warszawy, Moskwy, a może Paryża (...) – przyciągnę spojrzenia tłumu.

Jako mały chłopiec ciągnął za sobą uwiązany na sznurku niczym samochodzik... aparat fotograficzny.

Największe wrażenie zrobiły na mnie fragmenty książki poświęcone czasom wojny, życiu w getcie, z którego cudem udało mu się wydostać, a potem tułaczkom po różnych rodzinach, które próbowały go ukrywać. W końcu trafił do rodziny Buchalów we wsi Wysoka. Prawdopodobnie gdyby nie ich odwaga i poświęcenie świat nigdy nie usłyszałby o Romanie Polańskim. Zupełnie niedawno, właśnie dzięki staraniom Romana Polańskiego, Stefania i Jan Buchalowie zostali uhonorowani medalami Sprawiedliwy wśród narodów świata.

Kolejne rozdziały książki poświęcone są czasom nauki w Liceum Plastycznym, próbom dostania się na studia wyższe (PWST, krakowski AWF), studiom w łódzkiej filmówce. Mnóstwo nowych znajomości, znanych nazwisk, zabawnych sytuacji, ale też cięższych chwil. Wszystko to prowadzi Polańskiego do świata wielkiego filmu, który jak wiemy stał się dla niego nie tylko spełnieniem dziecięcych marzeń, ale też źródłem wielu tragicznych wydarzeń. Godnym podkreślenia jest też fakt, iż reżyser bardzo wiele pisze o Polsce oraz podkreśla swoją polskość.

Większa część życia upłynęła mi w kolejce górskiej wesołego miasteczka, gdzie pokonywałem najostrzejsze zakręty, wspinałem się wysoko – ogromne sukcesy, radość, przyjemności – po czym zatracalem się w otchłaniach bólu i rozpacz. Wreszcie ta zwariowana wędrówka zaprowadziła mnie w nieoczekiwane miejsce: uczucie błędnego spokoju, który odważyć się nazywać szczęściem

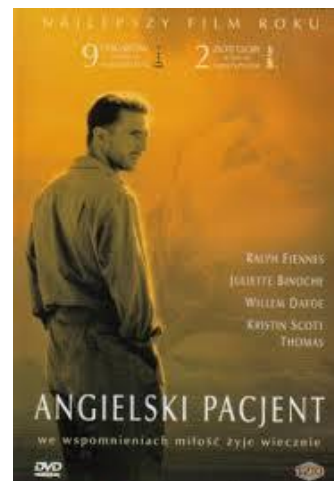
I dlatego nie żał mi ani chwili z przebytej drogi. Bo gdyby koleje mojego życia potoczyły się inaczej, nie miałbym dziś rodziny i nie poznałbym uczucia rodzinnej więzi. Niczego innego nie pragnę. Tego, co mam dzisiaj, nie oddałbym za nic, nawet za cenę zmiany wydarzeń z przeszłości.

Polecam Państwu tę pozycję, dlatego, aby burzliwe życie jej autora nie przesłaniało nam jego twórczości i ogromnego wkładu w rozwój filmu i światowej kinematografii.

Cytowane fragmenty pochodzą z książki *Roman by Polański*

Z racji na niemożność udania się do kina, polecam Państwa uwadze film sprzed niemal 25 lat - **Angielski pacjent**. Jest to adaptacja książki Michaela Ondaatje pod tym samym tytułem. O ile książka nie wzbudziła mojego zachwytu, o tyle film wywarł na mnie ogromne wrażenie. Rzadko bowiem zdarza się, aby film był lepszy od książki.

Angielski pacjent to zgrabne połączenie melodramatu, filmu wojennego oraz romansu szpiegowskiego. Tajemniczy angielski pacjent, uratowany z płonącego samolotu na pustyni libijskiej jest... No właśnie kim? Brytyjskim lotnikiem, a może niemieckim szpiegiem? Zagadkę próbują rozwikłać Hana - opiekująca się nim kanadyjska pielęgniarka, młody hinduski saper Kip oraz agent alianckiego wywiadu o niejasnej przeszłości – Caravaggio.



We wspomnieniach pacjenta pojawiają się „duchy” przeszłości w postaci kobiety, z którą łączyło go silne uczucie. W filmie przeplatają się zatem dwa światy. Teraźniejszy – świat Hany i Kipa, ich uczucie, ale w „tle” cały czas pojawia się świat schyłku lat 30 XX wieku, świat tajemniczego angielskiego pacjenta i jego miłości.

Film Anthoniego Minghela nie jest typowym łzawym melodramatem, proszę się nie bać. Owszem mówi o miłości, ale nie popada w banal.



Na szczególną uwagę zasługują kreacje aktorskie: Ralph Fiennes jako sugestywny i przekonujący „angielski pacjent”, doskonała Juliette Binoche jako delikatna i subtelna Hana, Kristin Scott Thomas w roli wybranki serca tytułowego bohatera – wyniosła i dumna Angielka czy wreszcie charakterystyczny i grający prawie zawsze czarne charaktery

Willem Dafoe w roli Caravaggio. Niewątpliwym atutem filmu są piękne zdjęcia pustynnych krajobrazów, a także krajobrazów Toskanii oraz muzyka potęgująca odczucia widza.

Polecam zatem Państwu film poświęcony grozie wojny, ale także potrzebie przyjaźni i miłości oraz tajemnicy ukrytej w losach każdego człowieka.

Ligia Poniatowska

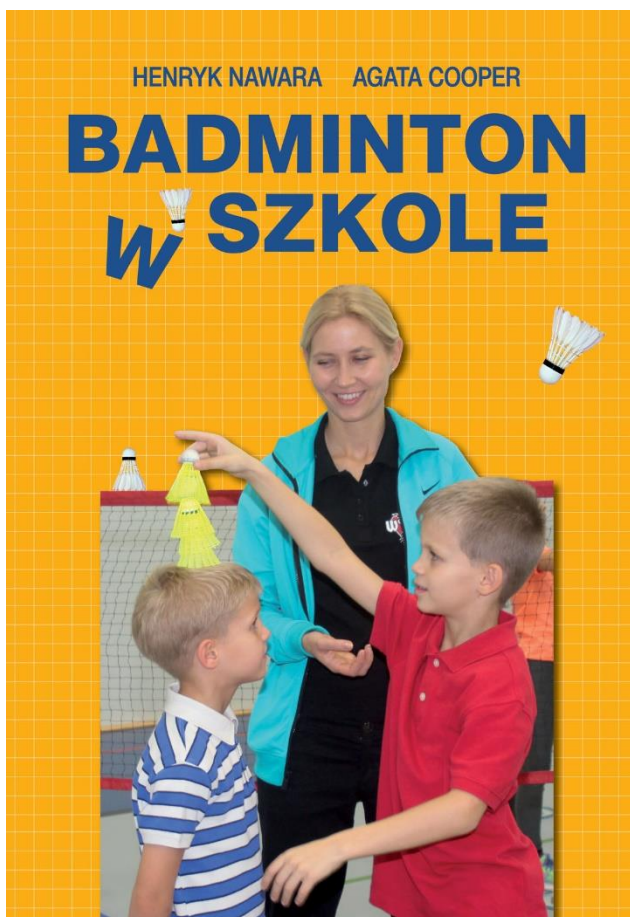
Wydawnictwo

Zapowiedzi wydawnicze

Henryk Nawara, Agata Cooper, **Badminton w szkole** (2020)

Książka zawiera praktyczne wskazówki metodyczne oraz podstawowe wiadomości na temat techniki i taktyki gry w badmintona, sprzętu, przepisów i sędziowania, bezpieczeństwa podczas lekcji. Opracowanie uzupełnia zbiór ok. 170 gier i zabaw uatrakcyjnających zajęcia z wychowania fizycznego czy treningi. Autorzy wzbogacili pracę o treści ukazujące m.in. szeroki, zarówno społeczny, jak i zdrowotny, zakres oddziaływania badmintona na dzieci i młodzież szkolną.

Publikacja jest podstawowym źródłem wiedzy o dyscyplinie dla studentów akademii wychowania fizycznego, może być też przydatnym kompendium dla nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów badmintona, fizjoterapeutów prowadzących zajęcia korekcyjne i usprawniające z dziećmi.



Fot. Internet

Sport

Informacje

Wielkie brawa dla naszych Studentów !!!

Natalia Karpińska i Bartosz Lorek zajęli I miejsce na Mistrzostwach Polski w tańcach latynoamerykańskich zdobywając tym samym Mistrzostwo Polski w kategorii Młodzieży under 21. (Fot Internet, Facebook)



Bartłomiej Zalega, student II roku WF – wicemistrzem AMP 2020 w ergometrze wioślarskim



W dniach 7-8 listopada 2020 w Warszawie odbyły się Akademickie Mistrzostwa Polski w ergometrze wioślarskim. W biegu indywidualnym kategorii mężczyzn (MA) student Wydz. WFiS AWF Wrocław - Bartłomiej Zalega – wywalczył srebrny medal!

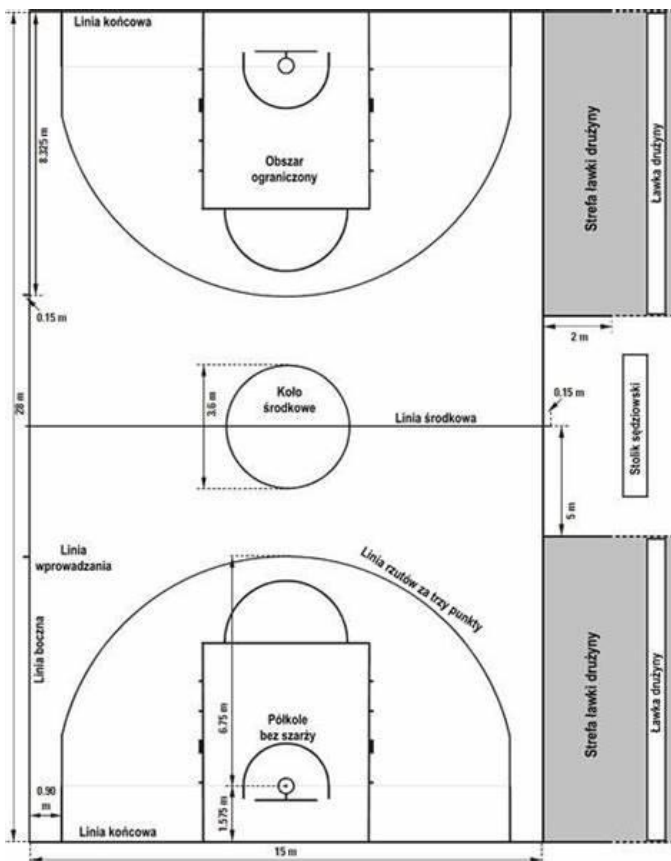
Bartek od 7 lat trenuje wioślarstwo w klubie Pegaz Wrocław pod opieką trenera Piotra Stroki. W jego dorobku sportowym jest m.in. kilka medali zdobytych podczas wioślarskich i ergometrycznych zawodów w randze Mistrzostw Polski w latach 2015-2020 oraz 9-te miejsce na Mistrzostwach Świata 2019 w kategorii czwórek podwójnych mężczyzn U23, które odbyły się w Sarasota-Bradenton, USA.

Małgorzata Kałwa

Koszykówka w weekend



Koszykówka to zespołowa gra sportowa, w której rywalizują między sobą dwie pięcioosobowe drużyny. Celem ich jest zdobycie większej liczby punktów niż rywale. Mecz odbywa się na boisku o długości 28m a szerokości 15m. W skład drużyny, oprócz 5-ciu osób na boisku, wchodzi również 7-dmciu zmienników (maksymalnie) oraz trenerzy, których celem jest nadzorowanie oraz kierowanie grą drużyny. Mecz w koszykówce jest podzielony na 4 kwarty po 10min. Pomiędzy kwartami są przerwy podczas, których trenerzy mogą skorygować błędy w grze zawodników. Najdłuższa przerwa odbywa się między 2 i 3 kwartą, po której zamieniamy stronę na którą rzucamy do kosza. Dodatkowo każda akcja realizowana przez drużynę jest ograniczona czasowo. Drużyna na przeprowadzenie ataku z oddaniem rzutu do kosza ma 24s. Jeżeli to się nie uda, piłkę przejmuje drużyna broniąca. W koszykówce istnieją rzuty za 1pkt, 2pkt lub 3pkt. Rzut za 1pkt występuje podczas rzutów wolnych po faulu na zawodniku z piłką. Rzut za 2pkt zdobywa się, gdy zostaje oddany rzut spod kosza lub z półdystansu. Natomiast za 3pkt, kiedy atakujący rzuci zza linii 6.75m. Najczęstszymi błędami podczas meczu są: błąd kroków gdy zawodnik zrobi więcej niż dozwolone dwa kroki będąc w posiadaniu piłki; błąd podwójnego kozłowania, gdy zawodnik chwyci piłkę po kozłowaniu, a następnie znów wykona kozioł; oraz nielegalna obrona, która kończy się faulem. Zawodnik może otrzymać jedynie 4 faule, a przy 5-tym musi opuścić boisko. Podobnie jest przy faulach drużyny, gdy w danej kwarcie zawodnicy tej samej drużyny popełnią 5 fauli to drużyna przeciwna ma przywilej w postaci 2 rzutów wolnych. Mecze ligowe są rozgrywane w kategoriach od U-11 tzn dzieci do 11 roku życia, aż do drużyn seniorskich. Przepisy dla dzieci do U-12 w zależności od poziomu rozgrywek różnią się szczegółami na potrzeby lepszego kształcenia najmłodszych. Jednak w każdej grze w koszykówkę dąży się do trafienia pomarańczową piłką do kosza ;)



Dr. Marek Popowiczak
 Michał Janiszewski
 Weronika Słowińska
 Maciej Nony
 #ballislife



Uwaga, konkurs !



Jak sfotografować sport? Większość z nas skwituje to pytanie... najdelikatniej mówiąc półuśmiechem ;)

Ale, jak sfotografować wiedzę i sukces?

Rzucamy wyzwanie, a właściwie to zapraszamy do konkursu na najlepsze zdjęcie w kategoriach:

- „wiedza”
- „sport”
- „sukces”.

Na Wasze zgłoszenia czekamy do dn. 7.12.2020r.

Wyniki ogłosimy najpóźniej do dn. 14.12.2020r.

Przygotowaliśmy nagrody w każdej z trzech kategorii: publikacja fotografii w Czasopiśmie „Życie Akademickie”, publikacja fotografii w mediach społecznościowych – Facebook, Instagram oraz nagrody rzeczowe.

Prosimy o zapoznanie się z **Regulaminem Konkursu**:



Regulamin konkursu fotograficznego „#wiedza #sport #sukces”

§ 1. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin, zwany dalej „**Regulaminem**”, określa warunki, na jakich odbywa się konkurs fotograficzny „#wiedza #sport #sukces”, zwany dalej „**Konkursem**”.
2. Konkurs przeznaczony jest dla wszystkich osób zainteresowanych, zwanych dalej „**Uczestnikami**”. Uczestnikami mogą być osoby pełnoletnie, Studenci i pracownicy Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu w roku akademickim 2020/2021.
3. Inicjatorem Konkursu jest Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, al. I. J. Paderewskiego 35, 51-612, www.awf.wroc.pl, zwanemu dalej „**Organizatorem**”.
4. Ilekroć w Regulaminie jest mowa o:
 - 1) **Zgłoszeniu** – należy przez to rozumieć zgłoszoną w formie elektronicznej fotografię albo fotografię;
 - 2) **Oświadczenie** - należy przez to rozumieć zgodę Autora na wykorzystanie i publikację przez Biuro Promocji Uczelni Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu zdjęć mojego autorstwa nadesłanych na konkurs;
 - 3) **Fotografii** albo **Fotografiach** – należy przez to rozumieć będącą albo będące odrębnym utworem fotografię albo fotografie, stanowiące część Zgłoszenia;
 - 4) **Laureacie** albo **Laureatach** – należy przez to rozumieć Uczestnika, który otrzymał w Konkursie nagrodę główną.
5. Uczestnik, wysyłając Zgłoszenie na warunkach określonych w Regulaminie, potwierdza, że zapoznał się z treścią Regulaminu i akceptuje go.

§ 2. Terminy

1. Termin na składanie Zgłoszeń upływa **dnia 7.12.2020 r.**
2. O zachowaniu terminu decyduje łącznie:
 - 1) data nadania Fotografii na skrzynkę poczty elektronicznej Organizatora, zgodnie z wymogami § 5 ust. 3 Regulaminu.
3. Zgłoszenia złożone po terminie nie biorą udziału w Konkursie.
4. Ogłoszenie wyników Konkursu nastąpi **do dnia 14.12.2020r.** Lista Laureatów zostanie zamieszczona w mediach społecznościowych na Facebook’u - fan page Organizatora.
5. Organizator powiadomi Laureatów drogą elektroniczną na adres poczty elektronicznej z którego zostały przesłane fotografie konkursowe.

§ 3. Zasady Konkursu

1. Udział w Konkursie jest bezpłatny i dobrowolny.
2. Nie dopuszcza się Zgłoszeń zbiorowych.
3. Fotografie do Konkursu można zgłaszać w trzech kategoriach:
 - 1) **Kategoria 1 pn. „wiedza”**
 - 2) **Kategoria 2 pn. „sport”;**
 - 3) **Kategoria 3 pn. „sukces”.**



4. Ta sama Fotografia może być zgłoszona tylko w jednej z kategorii.
5. Zgłoszenia, które nie spełniają wymagań określonych w Regulaminie, nie biorą udziału w Konkursie, z zastrzeżeniem ust. 6.
6. Jeżeli Fotografia zostanie zgłoszona z naruszeniem ust. 4, Jury Konkursu, o którym mowa w § 6 ust. 1, zakwalifikuje ją do kategorii, w której dokonano najmniejszej ilości zgłoszeń.
7. Organizator zastrzega sobie prawo do odrzucenia Zgłoszeń obejmujących Fotografie, które naruszają obowiązujące przepisy, zasady dobrych obyczajów lub dobra osobiste osób trzecich.
8. W przypadku Zgłoszenia, które nie spełnia wymagań określonych w Regulaminie, Oświadczenie i Fotografia podlegają zniszczeniu. Zniszczeniu podlegają także Zgłoszenia, które nie zostaną nagrodzone ani wyróżnione. Zniszczenie następuje w terminie jednego miesiąca po ogłoszeniu wyników Konkursu.
9. Uczestnicy ponoszą wszelkie koszty związane z przygotowaniem i dostarczeniem Zgłoszeń.
10. Uczestnicy są zobowiązani do akceptacji następujących warunków Konkursu:
 - 1) Uczestnik jest zobowiązany do zapoznania się z Regulaminem i akceptacji jego warunków;
 - 2) Uczestnik albo przedstawiciel ustawowy Uczestnika jest zobowiązany do wyrażenia zgody na przetwarzanie danych osobowych przez Organizatora Konkursu w celach związanych z realizacją Konkursu;
 - 3) podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże w przypadku, gdy Uczestnik albo przedstawiciel ustawowy Uczestnika odmówi podania danych lub odmówi zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb realizacji Konkursu, Zgłoszenie nie bierze udziału w Konkursie;
 - 4) Uczestnik jest autorem Fotografii;
 - 5) Fotografie zostaną wykorzystane w celach związanych z organizacją i przeprowadzeniem Konkursu;
 - 6) Uczestnik oświadcza, że posiada zgodę osób, których wizerunek zawiera Fotografia, na rozpowszechnianie jej wizerunku w ramach Fotografii;
 - 7) Uczestnikowi przysługują autorskie prawa osobiste i wyłączne, nieograniczone autorskie prawa majątkowe do Fotografii, którymi to prawami może swobodnie rozporządzać;
 - 8) przysługujące Uczestnikowi autorskie prawa nie naruszają praw osób trzecich, w szczególności ich majątkowych i osobistych praw autorskich.

§ 4. Wymagania dotyczące Fotografii

1. Fotografie mogą być wykonane w technice cyfrowej albo analogowej.
2. Fotografie muszą być zapisane w formacie JPG o minimalnej kompresji. Krótszy bok Fotografii nie może mieć mniej niż 2800 pikseli.
3. Fotografie nie mogą być wcześniej publikowane ani zgłaszane w innych konkursach.
4. Zabronione jest stosowanie fotomontaży polegających na łączeniu elementów fotografii pochodzących z różnych plików. Zabronione jest zwiększanie oryginalnej rozdzielczości Fotografii.
5. W nazwie pliku zawierającego Fotografie należy wpisać oznaczenie Fotografii pozwalające na jej jednoznaczne przypisanie do opisu Fotografii.

§ 5. Zgłoszenie udziału w Konkursie

1. Warunkiem uczestnictwa w Konkursie jest dostarczenie kompletnego Zgłoszenia, tj. wypełnionego i podpisanego Oświadczenia i Fotografii.



2. Uczestnik może zgłosić maksymalnie jedną Fotografię w każdej z kategorii, tj. łącznie maksymalnie trzy Fotografie.
3. Fotografię należy przesłać drogą elektroniczną na adres biuro.promocji@awf.wroc.pl, w tytule maila wpisując: „Konkurs fotograficzny – #wiedza #sport #sukces”. Dla każdej Fotografii należy oddzielnie wskazać wyraźnie kategorię, w której zostaje zgłoszona.
4. Podpisane Oświadczenie, należy przesłać na adres mailowy Organizatora biuro.promocji@awf.wroc.pl w postaci skanu lub zdjęcia podpisanego dokumentu, w tytule maila wpisując: „Konkurs fotograficzny – #wiedza #sport #sukces”.

§ 6. Jury i sposób oceny

1. Organizator powołuje Jury Konkursu, zwane dalej „Jury”. W skład Jury wchodzi cztery osoby spośród pracowników Organizatora. Zadaniem Jury jest nadzór nad prawidłowym przebiegiem Konkursu oraz wyłonienie Laureatów. Jury wybiera spośród swojego składu przewodniczącego.
2. Ocena Fotografii przez Jury odbywa się zgodnie z kryteriami, o których mowa w ust. 3, poprzez zsumowanie przyznanych przez każdego z członków Jury punktów stanowiących kolejne liczby całkowite od 1 do 6 dla każdej Fotografii, gdzie 6 oznacza najwyższą ocenę przyznaną Fotografii.
3. Jury dokonuje oceny Fotografii, biorąc pod uwagę technikę ich wykonania, oryginalność, kreatywność oraz zgodność z oznaczoną kategorią.
4. Fotografie, które nie spełniają wymogów określonych w Regulaminie, podlegają odrzuceniu.
5. W przypadku uzyskania przez Fotografię jednakowej liczby punktów, ostateczna decyzja co do przyznania wyższego miejsca jednej z Fotografii należy do przewodniczącego Jury.
6. Ocena Jury jest ostateczna i nie przysługuje od niej odwołanie.
7. Do rozstrzygnięcia konkursu w danej kategorii dochodzi, jeżeli zgłoszonych zostanie co najmniej 5 (słownie: pięć) Fotografii, które nie zostaną odrzucone na podstawie ust. 4.

§ 7. Nagrody

1. Organizator przewiduje następujące nagrody, zwane dalej „Nagrodami”:
 - 1) **nagrodę za najlepszą fotografię w Konkursie w kategorii #wiedza** – publikacja Fotografii w Czasopiśmie „Życie Akademickie”, publikacja Fotografii w mediach społecznościowych – Facebook, Instagram, zestaw gadżetów Organizatora
 - 2) **nagrodę za najlepszą fotografię w Konkursie w kategorii #wiedza** – publikacja Fotografii w Czasopiśmie „Życie Akademickie”, publikacja Fotografii w mediach społecznościowych – Facebook, Instagram, zestaw gadżetów Organizatora
 - 3) **nagrodę za najlepszą fotografię w Konkursie w kategorii #wiedza** – publikacja Fotografii w Czasopiśmie „Życie Akademickie”, publikacja Fotografii w mediach społecznościowych – Facebook, Instagram, zestaw gadżetów Organizatora
2. Nagrody rzeczowe zostaną przekazane Laureatowi w terminie 14 dni od dnia ogłoszenia wyników Konkursu.
3. Nagrody są wolne od podatku dochodowego.
4. Nagroda stanowi jednocześnie wynagrodzenie za przeniesienie na Organizatora autorskich praw majątkowych oraz praw zależnych do Fotografii, zgodnie z § 8.



§ 8. Prawa autorskie

1. Uczestnik oświadcza, że jest jedynym twórcą Fotografii i przysługują mu autorskie prawa osobiste i wyłączne i nieograniczone majątkowe prawa autorskie w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2018 r. poz. 1191, ze zm.) do Fotografii.
2. Uczestnik oświadcza, że:
 - 1) może rozporządzać prawami autorskimi do Fotografii w zakresie niezbędnym do zawarcia i wykonywania Umowy;
 - 2) Fotografie nie są obciążone żadnymi roszczeniami i innymi prawami osób trzecich;
 - 3) Fotografie nie są opracowaniem, przeróbką lub adaptacją cudzej Fotografii.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do dokonywania obróbki nagrodzonych bądź wyróżnionych Fotografii, w szczególności w celu sporządzenia kalendarza.
4. Uczestnik ponosi pełną i wyłączną odpowiedzialność za ewentualne roszczenia dotyczące naruszenia autorskich praw majątkowych i osobistych, praw pokrewnych lub dóbr osobistych osób trzecich, jeśli wskutek korzystania przez Organizatora z Fotografii zgodnie z ustępami poprzednimi, doszłoby do ich naruszenia.

§ 9. Ochrona danych osobowych

1. Organizator będzie zbierał następujące dane Uczestników:
 - a) imię i nazwisko,
 - b) datę urodzenia,
 - c) adres poczty elektronicznej,
 - d) rok i kierunek studiów na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.
 - e) w przypadku pracownika jednostkę organizacyjną- miejsce pracy
2. Administratorem danych osobowych zbieranych w ramach Konkursu jest Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, al. I. J. Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław. Przetwarzanie danych osobowych odbywać się będzie na zasadach przewidzianych w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).
3. Dane osobowe Uczestników i przedstawicieli ustawowych Uczestników będą przetwarzane przez Organizatora w celu przeprowadzenia Konkursu i ogłoszenia wyników w związku z wykonywaniem postanowień Regulaminu, a w szczególności w celu komunikacji z Laureatem.
4. Podanie danych osobowych ma charakter dobrowolny, jednakże w przypadku, gdy Uczestnik odmówi podania danych lub odmówi zgody na przetwarzanie danych osobowych dla potrzeb realizacji Konkursu, Zgłoszenie nie bierze udziału w Konkursie i podlega zniszczeniu.
5. Uczestnik zezwala na wykorzystanie jego imienia i nazwiska w celu informowania o wynikach Konkursu.
6. Dane Uczestników i przedstawicieli ustawowych Uczestników nie będą udostępniane podmiotom zewnętrznym z wyjątkiem przypadków przewidzianych przepisami prawa.
7. Dane osobowe Uczestników po ich wykorzystaniu w celu przeprowadzenia Konkursu, zostaną usunięte w terminie miesiąca z wyjątkiem imion i nazwisk Laureatów.
8. Organizator stosuje środki techniczne i organizacyjne mające na celu należyte, odpowiednie do zagrożeń oraz kategorii danych objętych ochroną zabezpieczenia powierzonych danych osobowych.



Organizator wdrożył odpowiednie środki, aby zapewnić stopień bezpieczeństwa odpowiadający ryzyku z uwzględnieniem stanu wiedzy technicznej, kosztu wdrożenia oraz charakteru, zakresu, celu, kontekstu przetwarzania oraz ryzyku naruszenia praw i wolności osób fizycznych o różnym prawdopodobieństwie wystąpienia i wadze zagrożenia. Organizator w szczególności uwzględnia ryzyko wiążące się z przetwarzaniem danych wynikające z:

- 1) przypadkowego lub niezgodnego z prawem zniszczenia;
- 2) utraty, modyfikacji, nieuprawnionego ujawnienia danych;
- 3) nieuprawnionego dostępu do danych osobowych przesyłanych, przechowywanych lub w inny sposób przetwarzanych.

§ 10. Postanowienia końcowe

1. Regulamin Konkursu dostępny jest w siedzibie Organizatora oraz na Facebooku – fan page Organizatora. Informacji dotyczących Konkursu udziela Biuro Promocji Uczelni, z którym kontakt jest możliwy pod adresem e-mail: biuro.promocji@awf.wroc.pl.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za nieprawidłowość danych podanych w Oświadczeniu.
3. W przypadku zmiany danych kontaktowych Uczestnik jest zobowiązany niezwłocznie powiadomić o tym Organizatora, pod rygorem zniesienia odpowiedzialności Organizatora za skutki niedoręczenia Uczestnikowi korespondencji związanej z realizacją Regulaminu.
4. Organizator zastrzega sobie prawo do dokonywania w każdym czasie z ważnych powodów modyfikacji postanowień Regulaminu, jak również do odwołania Konkursu w całości lub w części obejmującej jedną lub dwie kategorie. Za ważny powód uznaje się w szczególności niski poziom zbieżności Zgłoszeń z wyznaczonymi kategoriami.

Oświadczenie autora

Zgoda na wykorzystanie fotografii

.....
(miejscowość i data)

Ja niżej podpisany/a

zamieszkały/a

nr PESEL

Wyrażam zgodę na wykorzystanie i publikację przez Biuro Promocji Uczelni Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu zdjęć mojego autorstwa nadesłanych na konkurs „#wiedza #sport #sukces”.

Zgoda obejmuje bezpłatne i bezterminowe wykorzystanie zgłoszonych na konkurs prac na wszystkich polach eksploatacji zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (j.t. Dz. U. z 2019 r. poz. 1231 z późn. zm.).

Zgoda zostaje wyrażona bezterminowo, nieodpłatnie i bez ograniczeń podmiotowych i przedmiotowych.

Oświadczam, że fotografie zostały wykonane przeze mnie osobiście, posiadam do nich wszelkie prawa oraz zgody osób widocznych na zdjęciach na publikację ich wizerunku.

.....
(czytelny podpis autora zdjęć)



Kartka z kalendarza

30 listopada

1872 - W Glasgow odbył się pierwszy oficjalny mecz między reprezentacjami narodowymi, w którym Szkocja zremisowała bezbramkowo z Anglią

1911 - Prezydent Meksyku Francisco Madero, jako pierwsza głowa państwa na świecie, odbył lot samolotem



1949 – utworzono Politechnikę Częstochowską

1954 - Na antenie Programu I Polskiego Radia wyemitowano premierowe wydanie audycji *Kronika sportowa*

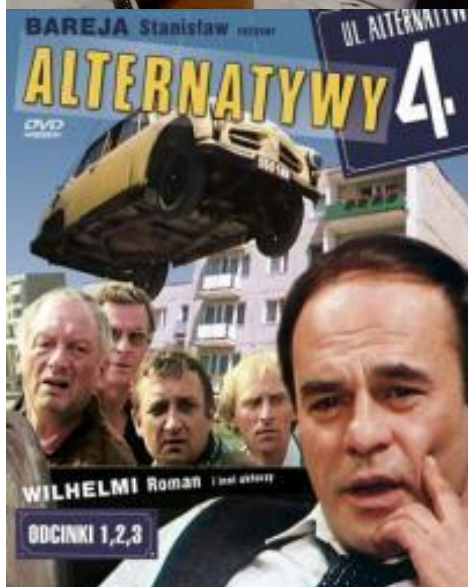
1982 - Ukazał się drugi solowy album Michaela Jacksona *Thriller*, najlepiej sprzedający się album wszech czasów (Fot. Internet)



1986 - Telewizja Polska wyemitowała premierowy odcinek serialu komediowego *Alternatywy 4* w reżyserii Stanisław Barei.

1994 - W Krakowie otwarto Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej „Manggha”

2004 - Instytut Pamięci Narodowej wszczął polskie śledztwo w sprawie zbrodni katyńskiej

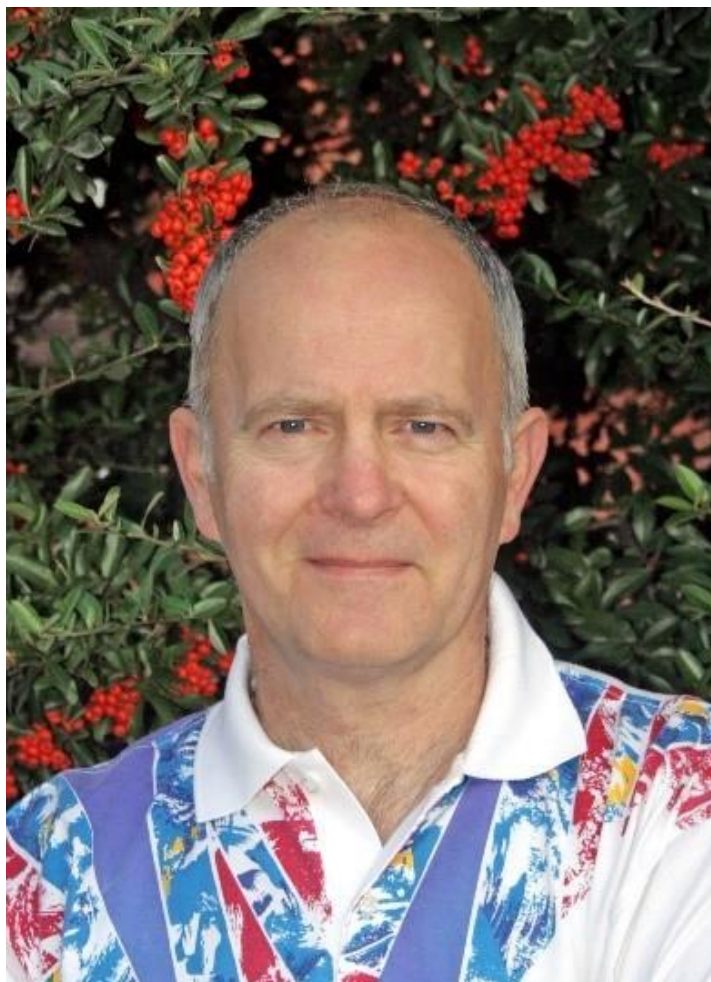


Źródło: Wikipedia
Fot. Internet

Anegdoty Henryka Nawary

Diabeł w kościele

W sąsiadującym z Olejnicą Przemęcie znajduje się piękny zabytkowy obiekt sakralny. Korzystając z przychylności proboszcza parafii, często ze studentami organizowaliśmy tam koncerty muzyki organowej. Któregoś dnia ksiądz zauważył, że wysoko nad ołtarzem otworzyło się jedno z okien i szarpie nim wiatr. Okno wypełnione było w cenny zabytkowy witraż. Ksiądz w obawie, że go bezpowrotnie utraci, postanowił okno zamknąć. W tym celu ruszył na górę i przez małe drewniane drzwi przedostał się na wąski dwudziestocentymetrowy gzyms. Pod nim widniało budzące respekt wnętrze bazyliki. Bez żadnych zabezpieczeń ksiądz, przyklejony plecami do ściany, powoli przesuwiał się w kierunku ołtarza. W tym czasie do bazyliki weszły cztery kobiety z wiadrami i szczotkami w rękach, aby posprzątać kościół przed mszą. Gdy były zajęte szorowaniem podłogi, nagły podmuch wiatru szarpnął okiennicą i jednocześnie zarzucił księdzu suttannę na głowę. Kobiety, zobaczywszy dwa piętra nad sobą czarną, ruchomą plamę na ścianie, z okrzykiem: „Diabeł w kościele!” rzuciły się do panicznej ucieczki. Na nic się zdały uspokajające nawoływania proboszcza: „Nie uciekajcie, głupie baby, to ja, wasz ksiądz!”.



H. Nawara

Redakcja Życia Akademickiego:

Redaktor naczelna - Ligia Poniatowska, Redaktor techniczny – Anna Cierniak, Edyta Pieniacka, Elżbieta Jakubczak, Fot. Andrzej Nowak

Adres redakcji: Wrocław, ul. Banacha 11, e-mail: zycie@awf.wroc.pl, tel. 602695221, 609109764.