

marzec

2021

1/2021 (12)

w numerze:

Sukces PŁ – Projekt Dostępna Politechnika Łódzka; wsparcie psychologiczne studentów w czasie pandemii; prace nad dostępną rehabilitacją ręki; kobiety z niepełnosprawnościami przeciwko przemocy



B&N

# aion

Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych



Ciekawe jaka melodia powstałaby do tego dzieła plastycznego dzięki patentowi naukowców z Instytutu Informatyki PŁ - Czytaj: **Niekonwencjonalny patent naukowców Politechniki Łódzkiej dla osób z dysfunkcją wzroku** – str. 11.

# SPIS TREŚCI

- 3 Politechnika Łódzka jako uczelnia (jeszcze bardziej) dostępna dzięki projektowi POWER**  
Małgorzata Świt
- 5 Zawody przyszłości**  
Katarzyna Majewska
- 9 Architektura tradycyjna a dostępność dla osób z niepełnosprawnościami**  
dr inż. Michał Domińczak
- 11 Niekonwencjonalny patent naukowców Politechniki Łódzkiej dla osób z dysfunkcją wzroku**  
Beata Łysak
- 13 Polsko-japońskie starania w kierunku dostępnej rehabilitacji ręki**  
dr inż. Igor Zubrycki
- 15 Przygnębienie czy depresja?**  
dr Patryk Stecz
- 18 Wsparcie psychologiczne studentów w czasie pandemii – dobre praktyki akademickie**  
dr Joanna Sztobryn-Giecuszkiewicz
- 20 Studencie – znajdź swojego Mistrza!**  
Alina Wujcik
- 22 Słyszyc inaczej**  
Natalia Tomczak (*Natka*)
- 24 Nie takie studia straszne, jak je niektórzy malują**  
Natalia Milczarek, Agata Wojciechowska, Weronika Bałdys, Łucja Fortuna, Aneta Graszka
- 26 Pomoc w czasach zarazy**  
Jakub Świt
- 28 Komiks**  
Paulina Przewoźna
- 29 Kształcenie i mobilność akademicka w trakcie epidemii COVID-19 – doświadczenia Południowego Uniwersytetu Federalnego w Rosji**  
Paweł W. Pawłowski, Elena K. Zaszczytina
- 31 Wolontariat, Erasmus, pandemia i co z tego wyszło**  
Adrianna Warkoczewska
- 33 „Nie” znaczy „nie” – kobiety z niepełnosprawnością przeciwko przemocy**  
Agata Teutsch
- 36 Moc terapii – jak zmienić swój świat...**  
Iwona Borczyk
- 39 Przepis na Leśny mech – ciasto idealne na wiosenne poranki**



Akademicki Informator Osób Niepełnosprawnych

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowań nadesłanych tekstów. Publikacje nie są stanowiskiem Politechniki Łódzkiej, odzwierciedlają wyłącznie poglądy i opinie autorów tekstów.

#### WYDAWCA

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych  
Politechniki Łódzkiej

#### ADRES REDAKCJI

Politechnika Łódzka  
Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych  
90-924 Łódź

ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)

#### ZESPÓŁ REDAKCJI

redaktor naczelna  
Joanna Sztobryn-Giecuszkiewicz

redaktor  
Małgorzata Świt

sekretarz redakcji  
Alicja Czyżniak

#### WSPÓŁPRACA

K. Majewska, M. Domińczak, B. Łysak, I. Zubrycki,  
P. Stecz, A. Wujcik, N. Tomczak, N. Milczarek,  
A. Wojciechowska, W. Bałdys, Ł. Fortuna,  
A. Graszka, J. Świt, P. Przewoźna, P. Pawłowski,  
E. Zaszczytina, A. Warkoczewska, A. Teutsch,  
I. Borczyk

#### REDAKCJA TECHNICZNA

ScanSystem.pl Ewa Szelażyńska

#### SKŁAD I ŁAMANIE

ScanSystem.pl Ewa Szelażyńska

#### PROJEKT GRAFICZNY

Aleksandra Idzikowska

#### Zdjęcie na okładce

Praca pana Krzysztofa Sęka  
pt. „Feeria Barw” wykonana  
podczas Warsztatów Terapii  
Zajęciowej fundacji F.O.S.A.,  
z archiwum F.O.S.A.

## Politechnika Łódzka jako uczelnia (jeszcze bardziej) dostępna dzięki projektowi POWER



Małgorzata Świt

Od października 2020 starszy specjalista w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ,  
związana przez lata z mobilnością edukacyjną

Przed Politechniką Łódzką trzy bardzo pracowite lata, podczas których powstanie między innymi Centrum Projektowania Uniwersalnego, laboratoria wirtualnej rzeczywistości oraz nowa cyfrowa mapa kampusu. Wszystkie te działania służyć będą wsparciu dostępności uczelni dla osób z niepełnosprawnością, jednakże z ich realizacji skorzysta cała społeczność uczelni.

Kiedy wczesną wiosną 2020 r. grupa zapaleńców reprezentujących różnorodne jednostki uczelni skrzyknęła się, aby przygotować wspólnie wniosek w konkursie Uczelnia Dostępna II, tylko wielka wiara w sukces przedsięwzięcia i wsparcie władz uczelni pomogły podtrzymać ducha działania u wszystkich członków zespołu. Tak wszechstronny i miejscami wizjonerski był to projekt. Wiele miesięcy ciężkiej pracy zakończyło się pierwszym zwycięstwem, czyli złożeniem wniosku do Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Po kilku kolejnych miesiącach sukces doczekał się zwieńczenia pod postacią przyznania Politechnice Łódzkiej 15 milionów złotych na realizację projektu. W konsekwencji w lutym bieżącego roku uczelnia przystąpiła do głównej i najbardziej spektakularnej części przedsięwzięcia, tzn. do realizacji projektu „Dostępna Politechnika Łódzka” w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.

Ze względu na swój szeroki zakres i wielowymiarowość realizacja projektu rozłożona została na trzy lata



**DOSTĘPNA  
POLITECHNIKA  
ŁÓDZKA**

i podzielona na dziesięć kluczowych zadań w założeniu reprezentujących różne aspekty funkcjonowania uczelni.

Politechnika nie byłaby politechniką, gdyby nie wykorzystwała w projekcie swojego ogromnego potencjału intelektualnego w zakresie inżynierii i technologii. Listę zadań otwiera zainicjowanie działalności Centrum Doskonałości Projektowania Uniwersalnego, które pełnić będzie funkcję ośrodka opracowującego autorskie rozwiązania w zakresie równości szans i zrównoważonego rozwoju. W skład CDPU wchodzić będą laboratoria mechaniczne, elektroniczne, analiz i symulacji ergonomicznych oraz wirtualnej rzeczywistości. Laboratoria



stanowiąc będą wielofunkcyjną przestrzeń kreatywnej, interdyscyplinarnej pracy przy wykorzystaniu zaawansowanej technologii.

Kolejne działanie to stworzenie na Wydziale Mechanicznym PŁ pilotażowych wirtualnych laboratoriów (VIRLAB) oraz uniwersalnego narzędzia (VIRTOOL) do samodzielnego tworzenia nowych lub przenoszenia stacjonarnych stanowisk laboratoryjnych do przestrzeni wirtualnej. Pierwsze wirtualne laboratoria zostaną przetestowane w ramach kursu „Podstawy metrologii”, dla którego zwirtualizowane zostaną stacjonarne stanowiska laboratoryjne.

Powstanie także cyfrowa mapa kampusu ułatwiająca poruszanie się na terenach otwartych i w budynkach PŁ. System będzie oferował usługi wyszukiwania interesujących obiektów, pomoc w dotarciu do określonego celu oraz usługę asystenta poruszania się w technologii rozszerzonej rzeczywistości z możliwością włączenia prowadzenia w systemie głosowym.

Bariery likwidować będziemy ponadto poprzez realizację dwóch zadań reprezentujących dwa skrajne, a jednak uzupełniające się aspekty obecnej rzeczywistości, tzn. dostępność architektoniczną i cyfrową. Kilka budynków Politechniki Łódzkiej doczeka się modernizacji, a strona internetowa uczelni stanie się wzorem dostępności cyfrowej.

Trzy zadania w ramach projektu skupiać się będą w dużej mierze na podnoszeniu kompetencji kadry uczelni, w tym m.in. pracowników Biura ds. Osób Niepełnosprawnych. Jednak dużo uwagi poświęcono szkoleniu całej pracowniczej społeczności akademickiej, zarówno pracowników dydaktycznych jak i administracyjnych. Będą oni mieli możliwość uczenia się języka migowego, uczestniczenia w kursach pierwszej pomocy, podnoszenia swoich umiejętności komunikacyjnych, czy też tworzenia dostępnych materiałów cyfrowych. Zostaną także przeszkoleni w zakresie bezpiecznej ewakuacji osób z niepełnosprawnościami.

Przeciwdziałaniu dyskryminacji służyć będzie m.in. powołanie tzw. *Access Officers* w poszczególnych jednostkach uczelni, a także weryfikacja i modyfikacja regulaminów obowiązujących w PŁ pod kątem równości szans wszystkich obecnych i przyszłych studentów PŁ.

Środki otrzymane w ramach projektu umożliwią ponadto zakup wyposażenia służącego osobom niepełnosprawnym, w tym foteli ewakuacyjnych, drukarek brajlowskich, lup elektronicznych czy ramp przenośnych.

Zgodnie z harmonogramem finał projektu przewidziany jest na koniec roku 2023, ale jego działania będą kontynuowane także w następnych latach a efekty zagospodzą w Politechnice na stałe.

Tak więc czas start, Politechniko!



Biblioteka Główna PŁ także weźmie udział w projekcie, fot. Jacek Szabela



Powiększalnik elektroniczny, Biblioteka Główna PŁ, fot. Jacek Szabela



Wejście do budynku Inżynierii Procesowej zostanie przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową, fot. Jacek Szabela

# Zawody przyszłości

# 2



Katarzyna Majewska

Resourcing and Recruitment Manager w Fujitsu Technology Solutions, ukończyła psychologię soradztwa zawodowego i organizacji na UŁ. Obszarem HR zajmuje się od ponad 10 lat. W wolnym czasie lubi jeździć konno oraz czytać na temat ciekawostek naukowych, przyrodniczych, socjologicznych i kulturowych.

## Od redakcji:

*Rozwój nowoczesnych technologii i coraz większa otwartość pracodawców na ich zastosowanie sprawiają, że trudności w poruszaniu się lub też niepełnosprawności sensoryczne nie stanowią już bariery w podejmowaniu pracy w wielu branżach i firmach.*

*Firma Fujitsu Technology Solutions znana jest ze swojej otwartości w zatrudnianiu osób z niepełnosprawnościami. Jednym z filarów odpowiedzialnego biznesu firmy jest różnorodność i integracja, oznaczające m.in. promowanie równych szans dla wszystkich i zatrudnianie pracowników w oparciu o ich umiejętności.*

*Firma Fujitsu każdego roku bierze udział w obchodach dnia osób z niepełnosprawnością. W grudniu 2020 do świętowania zaprosiła Politechnikę Łódzką, której studenci mogli zapoznać się z ofertą zatrudnienia m.in. dla studentów z niepełnosprawnością. W lutym tego roku, z kolei, Fujitsu zaproponowało studentom PŁ zajęcia relaksacyjne z zastosowaniem jogi i treningu uważności.*

*Autorka skupia się między innymi na zjawisku spojrzenia przez pracodawców na pracowników przez pryzmat umiejętności.*

Zastanawiałeś się nad tym, czy era cyfrowa, przenikająca wszystkie warstwy działania i sieć wirtualna, która nas oplata są czymś, bez czego współcześnie potrafiłbyś funkcjonować? Jak komfortowo czułbyś się pozbawiony smartfona na 8 godzin lub dłużej?

Prawdopodobnie, jak większość osób, obserwujesz pogłębiającą się zależność od wirtualnej przestrzeni, z którą ma dziś do czynienia większość społeczeństw podlegających takim procesom jak globalizacja i komercjalizacja.

Czy czwarta rewolucja przemysłowa, tak złożona i odmienna od wszystkiego, czego ludzkość była świadkiem i z czym jako pracownicy, studenci, rodzice mieliśmy do czynienia do tej pory, zmieni w sposób zasadniczy nasz sposób życia i pracy? Zdecydowanie – TAK.

## Postęp technologiczny – szansa czy zagrożenie?

Niewiarygodny do wyobrażenia przez niektórych rozwój, niewątpliwie stanie się wyzwaniem dla samego pojęcia człowieczeństwa i cywilizacji, choćby poprzez nowe technologie mające łączyć świat fizyczny, cyfrowy i biologiczny. Jak podtrzymuje prof. Kevin Warwick, brytyjski

inżynier z Uniwersytetu w Reading i człowiek, którego dziennikarze mianowali „pierwszym cyborgiem” z powodu wszczepienia sobie przez niego kilku implantów dla celów naukowych, jedną z dróg do zażegnania obaw wobec sztucznej inteligencji jest cybernetyczne udoskonalanie ciała ludzkiego. Dzięki mikronadajnikom Warwick mógł sterować robotycznym ramieniem, był także rozpoznawany przez sieć komputerową swego laboratorium – „kiedy wchodził, otwierały się przed nim drzwi, zapalały światła, a komputer witał go głosem z głośnika „Dzień dobry, profesorze Warwick”.

Postęp nabrał niespotykanego jak dotąd tempa i dotyka wszystkich dyscyplin nauki, gospodarki, poprzez różne gałęzie przemysłu, politykę aż po życie codzienne. Nic więc dziwnego, że konsekwencje tych zmian odczujemy wszyscy – ci w wieku produkcyjnym, jak i dopiero planujący swoją ścieżkę edukacji przedstawiciele młodego pokolenia. Rządy starają się wywarzyć te skutki, z jednej strony stawiając sobie za cel wspieranie absorpcji nowych rozwiązań, z drugiej zaś łagodzenie zbyt gwałtownych negatywnych rezultatów zmian odciskających się na rynkach i charakterze pracy oraz

bezpośrednio wpływających na pracodawców i pracowników. Nowe zawody wyprą przestarzałe specjalizacje, co nie jest niczym nowym, a raczej naturalnym procesem wynikającym m.in. ze zjawisk wspomnianych wcześniej, ale i przemian społecznych i kulturowych. Dla przykładu, zawody takie jak pucybut, zecer, modysta, zdun i inni mistrzowie fachu uznaje się za ginące (o ile szybszym rozwiązaniem jest udanie się do sklepu w celu zakupu nowej pary butów niżli oczekiwanie na renowację starej pary przez szewca). Z drugiej zaś strony zawód programisty w kształcie, w jakim znany jest nam on teraz, zniknie w najbliższej dekadzie i zostanie zastąpiony przez kodowanie automatyczne. Szacuje się, że automatyzacja i robotyzacja doprowadzą do redukcji 40%–50% miejsc pracy - czy zatem księgowi, kierowcy, kasjerzy, pracownicy ochrony zdrowia, których prace przejmą AI (Artificial Intelligence, czyli sztuczna inteligencja) czy ML (Maschine Learning- uczenie maszynowe), okażą się wielkimi przegranymi w starciu z nowymi rozwiązaniami technicznymi i staną w obliczu ryzyka bezrobocia technologicznego?

Wg prognoz prof. Stanisława Łobejko (profesor SGH w W-wie, członek PAN) na potencjalne scenariusze należy patrzeć pozbywając się dotychczasowych filtrów i schematów myślenia, ponieważ wiele z nich będzie łamać dotychczasowe standardy i modele życia zawodowego i osobistego. Wiele czynności wykonywanych przez ludzi zostanie zautomatyzowanych, co nie musi oznaczać całkowitego wyparcia i pogorszenia jakości życia dotkniętych rewolucją osób, wręcz przeciwnie. Maszyny będą stawały się coraz bardziej inteligentne i niezależne, natomiast człowiek pozostanie ogniwem nadzorującym ich prawidłowe działanie. Skoro robot wykona za nas pracę, czy powinien otrzymać wynagrodzenie, którego nie potrzebuje? A może powinno ono trafić w ręce człowieka? Z drugiej zaś strony możliwe, że niektóre z towarów będą darmowe lub sprzedawane po kosztach utrzymania robota, np. produkty pierwszej potrzeby, takie jak mleko czy chleb. W wyniku reorganizacji zadań, człowiek odzyska więcej czasu na kreatywność, rozwój, wypoczynek i inne formy spędzania wolnego czasu, a te pociągną za sobą zwiększenie miejsc pracy w sektorze usług. Wartym odnotowania jest fakt starzejących się, coraz bardziej wymagających i znudzonych społeczeństw, które będą poszukiwały alternatywnych metod spędzania czasu, a więc potencjał branży szeroko rozumianej rozrywki, np. poprzez kreowanie rzeczywistości wirtualnej, będzie wzrastał. A zatem redukcja pewnych stanowisk wpłynie na pojawienie się nowych możliwości w pokrewnych gałęziach gospodarki. Wzrosnie popyt na nowe produkty, co logicznie doprowadzi do większego zapotrzebowania w łańcuchu dostaw i nowych ofert pracy.



Mimo zmiany technicznej mającej miejsce w Polsce i na świecie, gdzie roboty i komputery wspierają branżę usługową lub zastępują pracowników produkcji od lat, deficyt kandydatów do pracy w pewnych sektorach nie maleje. W wiodących i najbardziej nowoczesnych firmach na świecie triumfuje Lean Manufacturing, czyli zarządzanie procesami produkcyjnymi oparte na ciągłej koncentracji na usuwaniu wszelkiego rodzaju odpadów, co oznacza zaangażowanie każdego pracownika w proces optymalizacji biznesu przy jednoczesnym maksymalnym skupieniu się na kliencie. Organizacje unikają zbędnych czynności oraz eliminują ryzyko błęd ludzkiego, a za proces odpowiada oprogramowanie, które komunikuje się z maszynami i samodzielnie podejmuje decyzje na podstawie miliona dostępnych danych.

Sztuczna inteligencja ułatwi życie codzienne (poprzez Internet Rzeczy, inteligentne domy, autonomiczne samochody), zmieni diametralnie tradycyjny model pracy np. lekarza (który dzięki wykorzystaniu zupełnie nowych narzędzi, będzie w stanie w inny sposób komunikować się z pacjentem i jeszcze trafniej diagnozować przypadki), nauczyciela (nowe kanały i oferta edukacyjna), czy choćby rekrutera, poprzez zastosowanie robota w obszarze sourcingu, zautomatyzowania komunikacji czy też dzięki platformom ocen kompetencji, a przez to selekcji kandydatów. Niemniej ostateczna decyzja zawsze będzie po stronie człowieka, w szczególności przy zadaniach wymagających zdrowego rozsądku bądź w pracach opartych o interakcje międzyludzkie.

Priorytetem jest zatem poszukiwanie odpowiedzi na pytanie jak AI może wspierać, a nie eliminować pracowników z wykonywania zadań, skupiając się na szansach, jednocześnie długofalowo nie lekceważąc zagrożeń. Możliwość pracy przy ambitnych projektach AI oraz całe spektrum nowoczesnych ról, m.in. z obszaru najnowszych technologii oferuje firma Fujitsu Technology Solutions stawiając na doświadczonych specjalistów oraz opierając swoją strategię o wewnętrzne zasoby kadrowe, często doszkalane celem zbudowania i dzielenia niezbędnych zestawów kompetencji, odpowiadając



jak najwyższym poziomem usług oferowanych swoim obecnym i przyszłym klientom. Za jeden z ważniejszych celów strategicznych organizacja obrała dbałość o motywację pracowników poprzez rozwój jednego z najbardziej cenionych benefitów wewnętrznych, jakim są treningi i programy szkoleniowe gwarantujące szerokie możliwości *upskillingu* i *reskillingu* dostosowujące posiadane przez pracownika umiejętności do nowych wymagań rynkowych i tworzonych pod nie stanowisk.

### Przyszłość pracy

Zawody przyszłości ściśle odzwierciedlają kierunki rozwoju i innowacji w wielu branżach. Z roku na rok sektor IT rozwija się coraz bardziej i nic nie wskazuje na to, aby miał zwolnić. Dlatego też wszelkie zawody z nim związane mają duże szanse na powodzenie. Podobnie jak w badaniu z roku 2018, wg danych liczbowych udostępnionych w *Future of Jobs Survey 2020*, czołowe pozycje o rosnącym popycie do 2025r to role takie jak specjaliści ds. rozwiązań chmurowych, analitycy i *data scientists*, specjaliści AI i ML, inżynierowie robotyki czy specjaliści ds. transformacji cyfrowej. Przyspieszenie automatyzacji i odrodzenie zagrożeń cyberbezpieczeństwa będą pociągały za sobą wzrost zapotrzebowania m.in. na specjalistów ds. automatyzacji procesów oraz analityków bezpieczeństwa informacji i Internetu Rzeczy. Ponadto nie zabraknie prac w zawodach takich jak: inżynierowie materiałów w sektorze motoryzacyjnym, specjaliści e-commerce i mediów społecznościowych, inżynierowie energii odnawialnej, inżynierowie FinTech, biolodzy i genetycy, naukowcy zajmujący się teledetekcją.

Ponieważ algorytmy i maszyny będą koncentrowały się głównie na zadaniach związanych z zarządzaniem informacjami, przetwarzaniem i wyszukiwaniem danych czy zadaniach fizycznych i rutynowych, na przeciwnym biegunie listy zawodów „jutra” znajdzie się zatem część ról wypieranych przez roboty tj.: wprowadzający powtarzalne dane urzędnicy, sekretarze, pracownicy i kierownicy administracyjni, księgowi i specjaliści ds. płac, audytorzy, pracownicy produkcyjni, zawody z obszaru transportu, logistyki i handlu. Ten etap rewolucji rozpocznie się pod koniec lat 20-tych XXI w., przy czym po 2030 r. nadal będzie można zostać np. księgowym, ale będzie to zajęcie znacznie gorzej opłacane.

Nowe technologie nie zastąpią wszystkich, po pierwsze ze względu na aspekt ekonomiczny – mniejszych firm nie będzie stać na automatyzację, a do niektórych grup zawodów ich wprowadzenie po prostu nie będzie się opłacało (np. fryzjerzy, krawcy, szewcy). Druga grupa to zawody, w których robot nie będzie w stanie jeszcze przez długi czas zastąpić człowieka, jeśli w ogóle – są to profesje związane z twórczością i krytycznym myśleniem (nauczyciel, specjalista ds. marketingu, mu-

zyk) oraz te, w których kluczowe są empatia, inteligencja emocjonalna czy choćby dotyk (pielęgniarka, opiekun).

Wszechobecne zjawiska cyfryzacji, a także rozwijające się od kilku lat pojęcie ekonomii na żądanie (*on-demand economy*, *sharing economy*), polegające na dostarczaniu produktów lub usług w momencie zgłoszenia zapotrzebowania przez klienta np. Uber, Airbnb, skutkują nowymi formami zatrudnienia. Już mało kto wiąże się z jednym pracodawcą na całe życie, a na popularności zyskują elastyczne formy (praca tymczasowa i w niepełnym wymiarze), podejście projektowe, usługi freelancerskie i *job sharing* czy też tryb zdalny. Praca mniej związana jest z miejscem i czasem, a bardziej z autonomią, obniżeniem kosztów transakcji i oczekiwanymi wynikami. Paradoksalnie pandemia, z którą mierzymy się od roku przyspieszyła transformację cyfrową pozwalając na przygotowanym wcześniej gruncie sfinalizować min. digitalizację niektórych procesów i dokumentów. Ekstremalna sytuacja, jaką był *lockdown* pozwoliła zwerifikować, czy deklarowane przez firmy wartości były prawdziwe, czy pozorne. Jednym z przykładów organizacji, która w bardzo krótkim czasie efektywnie zaadaptowała się do nowych okoliczności, jest wspomniana wcześniej firma Fujitsu, która priorytetowo potraktowała bezpieczeństwo i ochronę zdrowia swoich pracowników, jednocześnie chroniąc stanowiska pracy<sup>1</sup>.

*Wszelkie spotkania i kontakty z pracownikami, klientami i partnerami przeniesione zostały do przestrzeni wirtualnej oraz na szeroką skalę wdrożyliśmy tryb home office. Firma przystosowała także swoje procesy rekrutacji, zatrudnienia i onboardingu do trudnych okoliczności, przechodząc na tryb zdalny i nadal aktywnie poszukujemy talentów z obszaru IT, BPS oraz z bardzo dobrą znajomością języków (RIM, RnD/BAS, Project Management, Service Desk&Service Management, BPS, HR, Finance) – wspomina Paula Stępiak z Fujitsu*

Firma mocno stawia na realizowanie i pielęgnowanie kultury Diversity&Inclusion, dzięki której poczynając od działań EB, poprzez inicjatywy włączające wszystkich pracowników w trakcie trwania zatrudnienia każda osoba może liczyć na otwartość, szacunek i bezpieczeństwo oraz odnieść sukces, niezależnie od tożsamości osobistej, orientacji seksualnej, tożsamości płciowej, rasy, pochodzenia etnicznego, zdrowia, niepełnosprawności czy wieku. Poza niewątpliwą satysfakcją z dołączenia do jednego ze światowych liderów branży IT oraz wyzwań związanych z samą rolą, pracownicy mogą liczyć na bogaty pakiet benefitów takich jak: prywatna opieka medyczna, system świadczeń kafeteryjnych, rabaty,

<sup>1</sup> *Od Redakcji:* W procesie przejścia na pracę zdalną, firma wykorzystwała swoje dotychczasowe doświadczenia w zatrudnianiu pracowników z niepełnosprawnościami w formie home office



konkursy dla pracowników, inicjatywy sportowe a także programy, inicjatywy i działania CSR w obszarach takich jak środowisko, zaangażowanie i rozwój społeczności, różnorodność i integracja, dobre samopoczucie i praktyki operacyjne i inne.

### **Zarządzanie oparte na umiejętnościach**

Przyszłością, która dzieje się już dziś okazuje się zacieśniająca się granica między czasem prywatnym a zawodowym, tym bardziej, jeśli praca staje się stylem życia lub wykonywana jest w izolacji w trybie home office przez osoby, dla których taki model to nowość. Kompetencje cyfrowe, ale i samoorganizacja, elastyczność i umiejętność koncentracji to mechanizmy niezbędne do tego, by pracując bez nadzoru w trybie pracy zdalnej osiągać założone cele na czas. Wyzwaniami, z jakimi niewątpliwie będziemy się mierzyć mając do czynienia z erą cyfryzacji będzie konieczność jeszcze szybszego reagowania na zmiany na rynku oraz innowacyjność pod kątem zaspokajania potrzeb i doznań konsumentów. Coś, co obecnie jest rzadkie i gwarantuje sukces, w przyszłości może być po prostu powszechne, dlatego rolą pracowników jest śledzenie trendów, świadomość zmiany, a pracodawców – inspirowanie do ciągłego uczenia, rozwijania, w celu pozyskania kwalifikacji zawodowych, które będą niezbędne do wykonania danego zadania lub projektu. Mówiąc współcześnie o „talencie” – nadal mamy na myśli osobę o unikatowych kompetencjach i wiedzy, zdolną do osiągania wysokich wyników, ale przede wszystkim jest to ktoś o wyraźnym nastawieniu na rozwój.

W jakie kompetencje inwestować i które z nich będą się liczyły w przyszłości? Z perspektywy systemów i aplikacji najtrudniej zautomatyzować te stanowiska, które wymagają kompetencji managerskich, a więc silnych umiejętności interpersonalnych i komunikacyjnych, krytycznego myślenia, innowacyjności i podejmowania decyzji. O ile bez cienia wątpliwości komputery zdobędą przewagę pod kątem twardej wiedzy, możliwości jej

zmagazynowania i zredukowania czasu jej wydobycia do ułamka sekundy, to umiejętności miękkie, których roboty być może nigdy nie posiadają, będą zyskiwały na wartości. W miarę upływu czasu, coraz więcej uwagi będzie poświęcanej integracji ludzi i maszyn, więc możliwości współpracy pomiędzy ludźmi i robotami będą się zwiększać.

Odpowiedzią na wyzwania stawiane przez zmiany w charakterze pracy powinna być odpowiednia polityka edukacyjna i szkoleniowa, jak również strategia pozyskiwania i optymalnego korzystania z kompetencji na poziomie firm. Według tradycyjnego i rozpowszechnionego modelu każda praca jest określana m.in. poprzez niezbędne umiejętności, podział zadań, w wyniku którego następuje utworzenie stanowisk pracy, do ich wymagań zaś znajdujący i dopasowywani są pracownicy będący częścią predefiniowanej stałej struktury. W kontraście do tego podejścia stoi program zarządzania poprzez pryzmat umiejętności. Za punkt wyjścia uznaje się rozpoznanie posiadanych zasobów, jak również to, jakich umiejętności organizacja będzie potrzebowała w przyszłości i jaką strategiczną wartość przypisuje poszczególnym kompetencjom. W efekcie powstaje mapa do opracowania programów doskonalenia i uzupełniania kluczowych umiejętności w organizacji, umożliwiając zwinne i skuteczniejsze zarządzanie biznesem i talentami. Oznacza to również bardziej elastyczne podejście do realizacji procesów, których określone części mogą być wykonywane przez pojedyncze jednostki, zespoły lub mieszanie zasobów wewnętrznych i zewnętrznych. Ma to pozytywne przełożenie na ogólną wydajność i jakość dzięki optymalnemu dopasowaniu i wzbogaceniu sieci wymiany informacji i wzrostowi motywacji pracowników.

Niewątpliwym plusem tego modelu jest nieograniczony dostęp do talentów bez względu na lokalizację oraz budowanie wysoce wyspecjalizowanych i zróżnicowanych zespołów, jak podtrzymuje Monique Burns Thompson z Harvard Business School za wypowiedzią umieszczoną w raporcie TA The Future of Work Report 2020.

Konkludując, potrzebna jest dbałość o innowacyjność, inwestycje oraz dopasowanie kwalifikacji i umiejętności do nadciągających zmian oraz dialog na temat tego, jak za tymi zmianami nadążać i jak z nich właściwie korzystać, w celu zapewnienia obecnym i następnym pokoleniom lepszej przyszłości. Według World Economic Forum „aż 65% dzisiejszych uczniów szkoły podstawowej będzie pracowało w zawodzie, który jeszcze nie istnieje”, niektórzy naukowcy mówią nawet o 80%. Rozwój technologii w swej dynamice ma niezaprzeczalnie służyć społeczeństwu i co najważniejsze ciągle jeszcze mamy szansę wpływać na jej przebieg.



# Architektura tradycyjna a dostępność dla osób z niepełnosprawnościami



dr inż. Michał Domińczak  
Architekt i historyk urbanistyki  
Instytut Architektury i Urbanistyki Politechniki Łódzkiej

## 3

Przełom tysiącleci przyniósł nam nowe wyzwania, które wiążą się m.in. z postępującymi przemianami życia społecznego, kryzysem ekonomicznym i zmianami klimatycznymi. Wyzwania te dotyczą także architektury i sposobu budowy osiedli ludzkich. W odpowiedzi na te problemy współczesności już w latach 80. XX wieku pojawił się USA i Europie ruch ideowy, który postuluje odejście od dogmatów modernizmu i powrót do sprawdzonych, tradycyjnych wartości i zasad. W obszarze planowania przestrzennego ruch ten przyjmuje postać Nowego Urbanizmu, natomiast w architekturze występuje jako Nowy Klasycyzm. Zwłaszcza ten ostatni może być interesujący z punktu widzenia osób niepełnosprawnych.

Powszechnie uważa się, że budynki historyczne nie są przystosowane do potrzeb osób mających trudności z poruszaniem się. Rzeczywiście, wysokie podmurówki, obecność wielu schodów, brak wind – wszystko to utrudnia korzystanie z nich osobom z niepełnosprawnością ruchową. Jednak nowoczesne technologie, które są obecnie dostępne pozwalają zniwelować te niedogodności.

Nowy Klasycyzm nie oznacza żadną miarą kopiowania stylistyki historycznej, lecz raczej przenoszenie i twórcze rozwijanie sprawdzonych w czasie, prawdziwych wartości. Stanowi raczej postawę twórczą niż styl, a jego zasady pomagają tworzyć architekturę nie tylko piękniejszą, ale także dostępną i przyjazną wszystkim, w tym również osobom niepełnosprawnym.

Te ponadczasowe zasady dobrze przybliżyła dr hab. Artur Zaguła, który w swojej pracy na temat źródeł Nowego Klasycyzmu pisze tak: „Wielowiekowa tradycja architektoniczna wytworzyła zrozumiałe dla większości osób typy budowli, które pomagały człowiekowi orientować się w przestrzeni miejskiej. Niezależnie od lokalnych różnic wytworzony został typ (świątyni, ratusza, domu mieszkalnego itp.), który rozpoznawali wszyscy (...). Pozwalało to na szybką orientację w świecie i sprawiało, że stawał się on bardziej przyjazny dla każdego, kto zna wspólny kod kulturowy”. Oprócz tego, zgodnie z klasycznymi zasadami projektowania poszczególne funkcje umieszczano w budynkach według pewnych ustalonych schematów, które odzwierciedlały hierarchię



Przykład współczesnej architektury tradycyjnej, ulica i budynki mieszkalne w Alys Beach, Floryda, z archiwum autora

ważności. I tak pomieszczenia reprezentacyjne, najważniejsze lokalizowano w pobliżu głównego wejścia lub na głównej osi komunikacyjnej, natomiast pomieszczenia pomocnicze, takie jak toalety, łazienki, schowki czy magazyny umieszczano z tyłu, na „drugim planie”. Co więcej, powszechnie stosowano powtarzalne typy budynków, które występowały w całej Europie. Przykładowo - wewnętrzny układ mieszkania w typowej kamienicy czynszowej jest niemal identyczny w Berlinie, Warszawie czy Pradze. Ta powtarzalność i przewidywalność do tej pory ułatwia orientację przestrzenną wewnątrz takich budynków. Dlatego też obiekty projektowane i budowane według zasad klasycznych, a nie modernistycznych są paradoksalnie lepiej przystosowane do użytkowania np. przez osoby niedowidzące. Sprzyja temu wspomniana dyscyplina i hierarchia przestrzenna.

Wartość architektury historycznej potwierdza coraz popularniejszy ruch ochrony zabytków oraz fakt, iż re-

witalizacja i zabiegi modernizacyjne przynoszą tak rewelacyjne efekty. Przykładem jest chociażby wiele pofabrycznych budynków Politechniki Łódzkiej, w których współczesne technologie pozwoliły zniwelować praktycznie wszystkie wady dawnego budownictwa, zachowując jednocześnie ich wartości.

Ruchy tradycjonalistyczne, takie jak Nowy Klasycyzm i Nowy Urbanizm, które, przypomnijmy, postulują powrót do sprawdzonych w przeszłości sposobów projektowania architektury i urbanistyki, są odpowiedzią na anonimowość, globalizację i brzydotę współczesnych miast. Ale jeśli dodamy do tych ponadczasowych zasad nowoczesne technologie i reguły projektowania uniwersalnego, to świat współczesny może zyskać nowy wymiar – piękniejszy i bardziej przyjazny również osobom z niepełnosprawnościami. I będzie to w interesie nas wszystkich.

## Niekonwencjonalny patent naukowców Politechniki Łódzkiej dla osób z dysfunkcją wzroku

# 4



Beata Łysak

Absolwentka bankowości i finansów oraz stosunków międzynarodowych na Uniwersytecie Łódzkim. Od trzynastu lat jest zatrudniona na stanowisku specjalisty w Sekcji Transferu Technologii Politechniki Łódzkiej.

Czy osoba niewidoma ma szansę odwiedzić muzeum malarstwa i podziwiać sztukę słynnych dzieł sztuki? Okazuje się, że wkrótce będzie taka możliwość – przy wykorzystaniu dźwięków odpowiadających określonym barwom cyfrowych obrazów.

Badania osób z dysfunkcją wzroku dowiodły, że ich zmysł słuchu jest bardzo wrażliwy i wyostrzony, przez co osoby te są w stanie usłyszeć to, czego nie widzą. Osoby niewidome, nie mając możliwości odbioru bodźców wizualnych, korzystają z niego bardziej intensywnie.

Większa wrażliwość słuchowa osób z niewidomych została wykorzystana przez pomysłodawców naukowego projektu zrealizowanego w Politechnice Łódzkiej pn. „**Usłyszeć obraz**”.

Nowa technologia obrazu i dźwięku pn. *Sposób odczytywania barw obrazów za pomocą dźwięku* została właśnie objęta ochroną patentową. Twórcami rozwią-

zania są: dr inż. Radosław Bednarski, dr inż. arch. Rafał Szrajber, inż. Agnieszka Wróblewska, inż. Patryk Kubiak i mgr inż. Damian Józwiak.

Wynalazek, który powstał w ramach projektu jest dedykowany osobom niewidomym, słabowidzącym i także tym, które nie rozróżniają kolorów. Twórcy technologii przyznają jednak, że w przeciwieństwie do osób, które utraciły wzrok lub nie odróżniają kolorów, z metody nie skorzystają w pełnym zakresie osoby niewidome od urodzenia, ponieważ ich mózg nie zna obrazów.

Choć nowatorski system został dedykowany osobom z dysfunkcją wzroku, „może wnieść nową jakość do





Twórcy patentu, fot. Jacek Szabela

*obcowania ze sztuką wśród osób w pełni sprawnych”* – zapewnia dr inż. Radosław Bednarski z Instytutu Informatyki Politechniki Łódzkiej.

Jak system funkcjonuje w praktyce i jak się nim posługiwać? Do korzystania z urządzenia niezbędny jest sensor ruchu, np. *kinect* i stworzony przez twórców program. *„Użytkownik wskazuje punkt na obrazie i kiedy porusza dłonią po przestrzeni obrazu, słyszy melodię, ponieważ każdy kolor, każdy piksel na obrazie ma przypisany odpowiedni dźwięk”* - wyjaśnia uczestnik projektu, Damian Józwiak.

*„To pierwsze takie rozwiązanie, które pozwala osobom niewidomym „usłyszeć obraz”, bowiem dźwięki mają od-*

*wzorowywać barwy”* – podkreśla dr inż. Radosław Bednarski.

Efekty prac naukowców zostały zaprezentowane w łódzkim okręgu Polskiego Związku Niewidomych, gdzie pionierski system pozytywnie przeszedł testy. Użytkownicy, którzy go testowali zapewniają, że wrażenia z „usłyszenia obrazu” są ekscytujące, a doznania wzmocnią się, kiedy zamkniemy oczy i będziemy słuchać samego dźwięku. W zależności od tego, z jakiego punktu i w jakim kierunku osoba będzie „oglądać” obraz, tworzy swoją własną muzykę.

*„Nasz system ma pozwolić na inny odbiór sztuki. Chcemy rozszerzyć przestrzeń muzealną nie tylko o udostępnienie jej dla osób niepełnosprawnych - ale też, żeby trochę inaczej można było spojrzeć na sztukę i zwiększyć sposoby jej odbioru”* – podkreśla współtwórca wynalazku dr inż. arch. Rafał Szrajber.

Już wkrótce nastąpi wdrożenie systemu do praktyki, a pierwsza pilotażowa instalacja będzie dostępna w Muzeum Miasta Łodzi. Prowadzone są także rozmowy mające na celu wdrożenie systemu w kolejnych placówkach muzealnych. Oprócz placówek muzealnych, planuje się wykorzystanie aplikacji w przedszkolach do nauki kolorów, parkach rozrywki, a także w specjalnych okularach analizujących kolory w widzianym obrazie i odtwarzających stosowny dźwięk.



Fot. Pixabay/153212

# Polsko-japońskie starania w kierunku dostępnej rehabilitacji ręki



dr inż. Igor Zubrycki  
Adiunkt w Zakładzie Sterowania Robotów  
Instytutu Automatyki Politechniki Łódzkiej

# 5

Ręce, zwłaszcza dłonie, uważane są przez niektórych za główne źródło naszej ewolucyjnej przewagi nad innymi gatunkami – pozwalają nam na precyzyjne operowanie przedmiotami czy korzystanie z narzędzi. Same w sobie są wybitnie skomplikowane, 27 stopniami swobody pozwalając człowiekowi na precyzję, delikatność, ale też chwytanie z siłą. Tym bardziej boli utrata funkcjonalności ręki w wyniku np. udaru, po którym pacjent traci nad nią kontrolę, bądź neuropatia, kiedy traci czucie. Dla wielu te konsekwencje są przytłaczające – człowiek może zostać pozbawiony możliwości wykonywania pracy zawodowej, pisania, czy życiowej samodzielności.

Mimo tak ogromnej straty, skupienie lekarzy i rehabilitantów jest często skierowane gdzieś indziej. Mogą się oni skupiać np. na przywróceniu zdolności chodzenia – krytycznie ważnej do dalszej samodzielności, a przy neuropatii spowodowanej cukrzycą czy chemioterapią – w leczeniu pacjenta z samej choroby. Tym samym, rehabilitacja ręki może być przeprowadzana w niedostateczny sposób czy nawet być pomijana, zwłaszcza przy ograniczonych zasobach publicznej służby zdrowia.

Moje działania związane z urządzeniami dla ręki rozpoczęły się jeszcze podczas pracy nad doktoratem, w którym wykorzystywałem niezwykle możliwości ręki do teleoperacji robotami. Na rękę zakładana była specjalna rękawica i poprzez ruch palców oraz całej ręki można było kontrolować manipulator robota i jego chwytak. Kiedy robot natrafił na przeszkodę, człowiek odczuwał to jako opór w swoim ruchu.

Jednocześnie, Instytut Automatyki Politechniki Łódzkiej od lat zajmował się tematyką rehabilitacji. Były to działania prof. Grzegorza Granosika oraz prof. Edwarda Jezierskiego i jego ówczesnych doktorantów, dr Artura Gmerka i Marcina Kaczmarek. Roboty służyły do rehabilitacji nóg i ramienia. Prof. Granosik założył Labora-

torium Robotyki Nakierowanej Na Człowieka, w ramach którego skonstruowaliśmy fantom symulujący atak epilepsji oraz przygotowaliśmy serię urządzeń do terapii dzieci autystycznych.

Nasze działania skierowane na rehabilitację ręki zostały zainicjowane dzięki studentom zaprzyjaźnionego z nami prof. Yoshifumi Morita z Nagoya Institute of Technology w Japonii. Utalentowany student Masakazu Nomura przywiózł z Japonii iWakkę, podłączone do tabletu urządzenie mierzące siłę chwytu. Zaprojektował także atrakcyjną grę dla dzieci autystycznych z łódzkiego ośrodka Navicula.

Postanowiliśmy przetestować iWakkę w szpitalu im. Jonschera wraz z zespołem prof. Elżbiety Miller z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Urządzenie okazało się atrakcyjnym wsparciem dla rehabilitantów, szczególnie ze względu na swoją prostotę i przenośność. W szpitalu, wraz z członkami nowo założonego koła naukowego *Robots for Humans* spotkaliśmy jednak wiele osób, którym iWakka nie mogła pomóc – pacjentów z głębokim niedowładem, których terapia wymagała poruszania za nich ręką przez rehabilitanta lub urządzenie.

Nasza współpraca z prof. Moritą rozwijała się. W roku 2019, wraz z prof. Miller, odwiedziliśmy placówki





Symposium Japońsko-Polskie w Nagoi, z archiwum autora

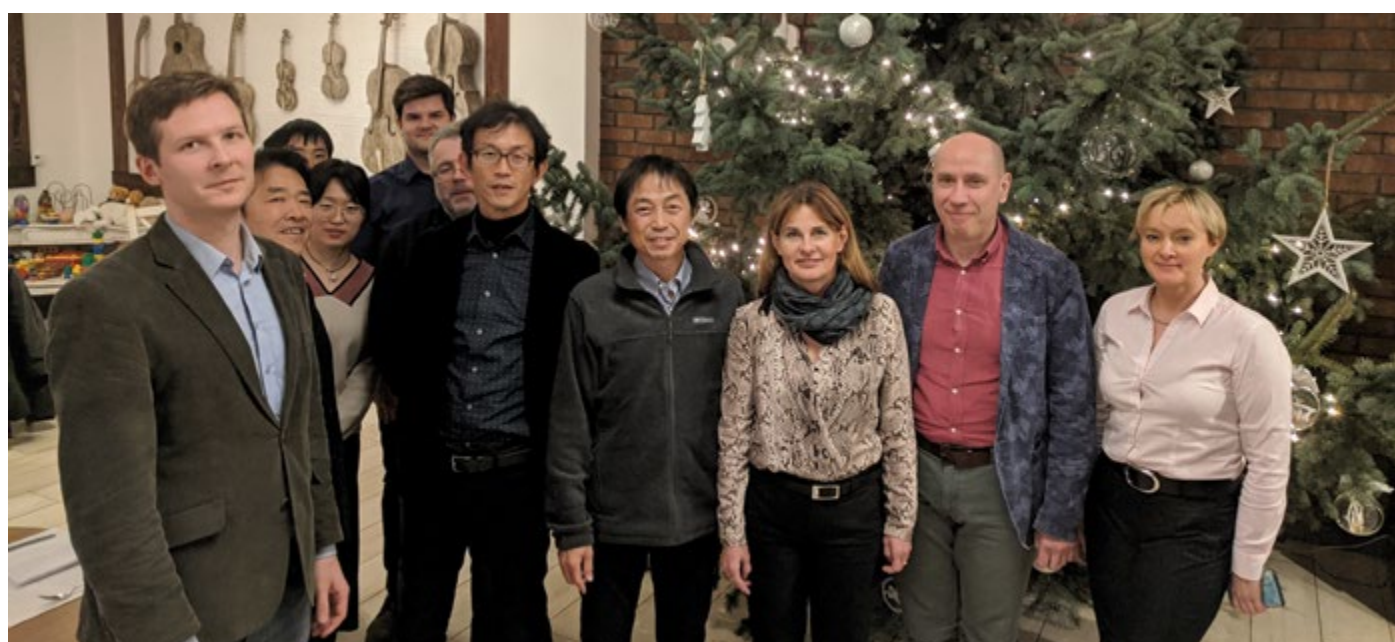
rehabilitacyjne w Nagoi oraz widzieliśmy robotyczne urządzenia do rehabilitacji, które były oryginalne i skutecznie, jednak zazwyczaj duże i stacjonarne.

Jeszcze w tym samym roku zorganizowaliśmy sympozja Polsko-Japońskie dotyczące technologii wspierających rehabilitację dłoni – w ramach moich wykładów w Nagoya Institute of Technology, a następnie wykładów prof. Mority w Łodzi. Zaproszonymi gośćmi byli między innymi prof. Tanabe z University of Medical Sciences w Yokohamie oraz prof. Katarzyna Hojan z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Właśnie od prof. Hojan dowiedzieliśmy się o wielkich trudnościach jakie powoduje neuropatia u osób przechodzących chemioterapię. Z powodu bólu czy też utraty zdolności chwytania czasami zupełnie rezygnują z leczenia.

Nasze wspólne działania z lekarzami i rehabilitantami czy wcześniejsze prace nad urządzeniami do rehabilitacji dłoni będące inspiracją zespołu prof. Mority, a także aktywność naszych utalentowanych studentów,

zaowocowały interdyscyplinarnym projektem sponzorowanym przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju: „Jednorazowe i personalizowane narzędzia wspomagające rehabilitację dłoni”.

W ramach projektu chcemy rozwiązać problem braku urządzenia, nawet prostego, do którego miałby dostęp każdy pacjent wymagający rehabilitacji ręki. Do tego celu wykorzystamy technologie nowej dziedziny – robotyki miękkiej, pozwalające na wykonywanie urządzeń o skomplikowanym ruchu, będących jednak prostymi w kontroli i wykonaniu. Będą one przystosowane dla każdego pacjenta tak, aby pasowały jak, nomen omen, rękawiczka. Tym projektem oraz dalszą współpracą z naszymi dalekowschodnimi przyjaciółmi chcemy pomóc jak najszerszej grupie pacjentów. Zależy nam na wykorzystaniu technologii jako wsparcia człowieka tak, aby ludzie w ciężkiej sytuacji mieli szansę na ponowne wykorzystanie naszego doskonałego, ale jednocześnie delikatnego ewolucyjnego daru.



Symposium Polsko-Japońskie w PL, z archiwum autora



## Przygnębienie czy depresja?



dr Patryk Stecz

Psycholog Akademickiego Centrum Zaufania Politechniki Łódzkiej,  
adiunkt w Zakładzie Psychologii Klinicznej i Psychopatologii Instytutu Psychologii UŁ,  
współpracuje z Polskim Towarzystwem Suicydologicznym

# 6

Temat depresji, wbrew pozorom, posiada wielowiekową historię w literaturze i nauce. Już w starożytności ówczesni filozofowie i lekarze podkreślali u człowieka zależności między duszą, dopatrując się zaburzeń depresyjnych w psyche, a somą lub dysharmonii między nimi (Arystoteles, Platon, Galen).

Dzisiejsza medycyna wciąż zdaje się pomijać pewnej mierze kontekst przeżyć wewnętrznych, środowiska i relacji społecznych, które oddają szerszą perspektywę w wyjaśnianiu mechanizmów tzw. zaburzeń nastroju. Prawdą jest też, że postęp technologiczny przyczynił się do wprowadzenia na rynek nowoczesnych środków farmakologicznych o dużej skuteczności w leczeniu depresji. Nie są również zaskakujące wyniki badań dokumentujących częste współwystępowanie depresji w przypadku przewlekłych zespołów bólowych, czy innych chorób (np. cukrzyca, nowotwory, choroby tarczycy). Schorzenia te przekładają się bezpośrednio na długość i jakość życia, ograniczają funkcjonalność. Dodatkowo, konsekwencje niektórych chorób mogą wpływać na gospodarkę neurohormonalną, zaburzać jej pierwotną równowagę. Wówczas przyczyny depresji leżą w zachwianym przekąźnictwie w układzie nerwowym. Nie sposób wymienić wielu czynników tzw. środowiskowych (np. trauma, ciąża) i innych (choroba psychiczna), które mogą, ale nie muszą prowadzić do wystąpienia klinicznej depresji. Powstawaniu i leczeniu różnych odmian depresji poświęcono obszerne tomy książek, których lektura oraz refleksja nad współ-

czesnym obrazem społeczeństwa pozwalają dostrzec pewne prawidłowości:

1. Doświadczanie głębokiego smutku, bezradności i rozpacz czy przygnębienia stanowią nieodłączny element ludzkiej egzystencji i niejednokrotnie bywają punktem zwrotnym (szansą). Czas występowania tych stanów nie powinien jednak przedłużać się.
2. Gdy zmagamy się z poczuciem beznadziejności i bezradności (nie dostrzegamy rozwiązania sytuacji), jest to bodziec sugerujący, aby zwrócić się po wsparcie. Po czym rozpoznać, że bierze się nadmierną odpowiedzialność za te stany? Jeśli uważasz, że powinneś(naś) zawsze sam(a) poradzić sobie z problemami, gdyż w innym przypadku wykażesz się słabością i niezaradnością, mamy do czynienia z dość niebezpieczną sytuacją. Innym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego jest uznanie, że pozostanie samemu z problemami „odciąży” innych, gdyż sytuacja nie jest wystarczająco warta tego, aby obciążać nią otoczenie.
3. Biorąc pod uwagę szeroki, psychospołeczny kontekst mechanizmów depresji i regulacji nastroju, w wypadku umiarkowanych i niezbyt długich



okresów negatywnych emocji, pierwszą myślą nie musi być zwrócenie się do lekarza psychiatry. W sytuacjach przedłużającego się przygnębienia i negatywnych myśli duże znaczenie może mieć wsparcie emocjonalne. Wizyta u psychologa jest szansą, aby „złapać oddech”, przyrzeć się swojej sytuacji z innej strony, znaleźć nowe rozwiązania oraz pozbyć się ciężaru zmagania z przykrymi myślami w pojedynkę. Konsultacja może też pomóc ustalić fakty i ocenić, czy sytuacja rokuje pozytywnie, a także, czy istnieją dodatkowe problemy, wskazania do podjęcia psychoterapii lub/i wizyty u lekarza psychiatry.

4. Gdy mówimy o depresji o tzw. psychogennym lub mieszanym podłożu wiadomo, że poza obiektywnie występującymi trudnościami, w jakimś stopniu dotyczy ona sposobu postrzegania rzeczywistości. Doświadczanie przykrych emocji i myśli może wynikać z przyjęcia stronnicych założeń wobec siebie samego i innych na długo przed wystąpieniem objawów. Taki stan rzeczy w konsekwencji „napędza” błędne koło, gdy pojawią się niesprzyjające okoliczności, co prowadzi do depresji lub ją nasila.
5. Rozpracowywanie tzw. błędnego koła i dostrzeganie własnych ograniczeń w racjonalnym wnioskowaniu na własny temat wiąże się z tzw. metapoznaniem. Jest to rozwijanie zdolności do poznania samego siebie, które umożliwia przyjęcie wobec własnych sądów postawy bardziej krytycznej i zdystansowanej. Korzystne jest pogłębianie tej wiedzy samodzielnie (dobra literatura i autorefleksja), najbezpieczniej pod okiem psychologa, bądź terapeuty.

6. Gdy wątpliwości dotyczące doświadczania depresji utrzymują się, konsultacja u psychiatry jest szansą, aby je rozwiązać i wdrożyć dalsze kroki. Jeśli kontakt z psychiatrą budzi niechęć, warto zastanowić się nad kilkoma sprawami. Czy „stygmat” towarzyszący konsultacji psychiatrycznej nie wynika, oprócz lęku, z własnej negatywnej kategoryzacji osób doświadczających trudności psychicznych? Kolejna refleksja dotyczy tego, jak sami postrzegamy osoby z diagnozą depresji. Czy jest to wizerunek stereotypowy i ma on uzasadnienie?

7. Współcześnie funkcjonujemy w dużym tempie, co wiąże się ze stresem i napięciem. W zależności od indywidualnej odporności, prędzej czy później taki tryb życia negatywnie wpływa na zaspokajanie własnych potrzeb, co może przyczynić się do chronicznie obniżonego nastroju. W jaki sposób zadbać więc bardziej o siebie? Jest to inwestycja, która powinna się zwrócić zarówno w krótko- jak i długoterminowej perspektywie. Jedno z badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych (Hanks, 2020) poświęcono problemowi radzenia sobie z emocjami przez terapeutów i psychologów. Zapytani, jak radzą sobie na co dzień z obciążeniem, lękiem i przygnębieniem, wymieniali wiele sposobów, które uznali za skuteczne. Koncentrowały się one w głównej mierze wokół następujących wątków:

- mówienie o sobie – dzielenie się z bliską osobą własnymi emocjami, odczuciami,
- podtrzymywanie kontaktu z osobami, które okazują im szacunek i akceptację,

- umiejętność dystansowania się wobec tych osób, w obecności których czują się źle,
- planowanie aktywności w taki sposób, aby nie odbywały się kosztem snu, regularnego spożywania posiłków,
- częste utrzymywanie przyjacielskich kontaktów z osobami, które je wspierają, rozśmieszają etc.,
- biblioterapia, arteterapia i twórczość: w celu odreagowania emocji, poszukiwania inspiracji lub „zajęcia głowy”; dobra książka, słuchanie muzyki, garncarstwo, rysunek, śpiew, origami; niektóre z tych czynności pomagają im w szerszym znaczeniu obcować ze światem i kulturą,
- częsta aktywność ruchowa w formie rytuałów: jogging, joga, tenis, dłuższe spacery z psem, taniec,
- korzystanie z preferowanych form wypoczynku – podróże, miejsca, gry, inne hobby,
- zaangażowanie w sprawy zorientowane na dobro innych lub z innego powodu istotne dla nich samych (wolontariat, fundacja, spontaniczne akcje),
- W przypadku niewystarczającej ilości czasu i przemęczenia, unikanie bezrefleksyjnego przyjmowania kolejnych zobowiązań (mówiąc „tak” w pracy, mówimy „nie” w domu)
- kontakt z naturą,

- planowanie pozytywnych wydarzeń w swoim życiu, przyjemności (np. wizyta w ulubionej restauracji, randka, wypad w góry),
- spędzanie czasu z rodziną.

Wbrew powszechnie znanemu przysłowiu „szewc bez butów chodzi”, doświadczenia własne terapeutów okazują się być całkiem uniwersalne, mają też praktyczne zastosowanie. Na ich podstawie stosunkowo łatwo da się przeprowadzić własny, krótki przegląd dotyczący stosowania higieny psychicznej na co dzień. Nie można przy tym zapomnieć, że respondenci w cytowanym badaniu wykonywali pracę, która często pokrywała się z ich zainteresowaniami i pomimo obciążeń dostarczała wiele satysfakcji. W związku z tym, powyższą listę można śmiało uzupełnić o spędzanie czasu związane z realizacją własnych zainteresowań. W tym miejscu gorąco zachęcam czytelnika do refleksji nad sposobami radzenia sobie na co dzień ze swoimi emocjami oraz do dodania własnych pozycji do listy tych sposobów.

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_





# Wsparcie psychologiczne studentów w czasie pandemii – dobre praktyki akademickie



dr Joanna Sztobryn-Giecuszkiewicz  
Pełnomocnik Rektora PŁ ds. Osób Niepełnosprawnych,  
psycholog, coach, trener umiejętności interpersonalnych



Pomoc i wsparcie psychologiczne dla studentów staje się powoli standardem na polskich uczelniach. Czas pandemii i spowodowanej nią izolacji unaocznili wyraźnie, jak bardzo pomoc psychologiczna jest potrzebna osobom studiującym, a nie rzadko także pracownikom uczelni. Konieczność godzenia obowiązków domowych i zawodowych, brak kontaktów społecznych, konieczność spędzania wielu godzin przed komputerem – to nie są naturalne warunki funkcjonowania człowieka i mają one negatywny wpływ zarówno na zdrowie fizyczne, jak i dobrostan psychiczny. Obecnie wiele ośrodków akademickich oferuje już możliwość konsultacji z psychologiem (w formie stacjonarnej lub on-line), który pomoże uporać się z bieżącymi problemami, lub – w przypadku poważniejszych trudności – pokieruje do odpowiedniej placówki świadczącej usługi psychoterapeutyczne lub opiekę psychiatryczną.

## Zdrowie psychiczne studentów w czasie pandemii – wyniki badań

W wielu uczelniach w trakcie pandemii zauważono nasilenie problemów związanych ze zdrowiem psychicznym zarówno u studentów z diagnozą (02-P), jak i u studentów z pozostałymi rodzajami niepełnosprawności oraz u studentów, którzy do tej pory nie zgłaszali się do jednostek wspierających studentów z niepełnosprawnościami.

W badaniach przeprowadzonych przez zespół naukowców z PŁ i UŁ w wrześniu 2020 r. wśród 291 studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami z 64 polskich uczelni wynika, że z pomocy psychologicznej

oferowanej przez uczelnie skorzystał co piąty ankietowany. Ponad 33% z badanych studentów wskazało na poważne negatywne skutki psychologiczne wywołane pandemią i koniecznością nauki zdalnej, a 36% ankietowanych na znaczne pogorszenie samopoczucia. Do najczęściej zgłaszanych problemów należały: stres i lęk wywołany sytuacją pandemiczną, zaostrzenie/pogłębienie objawów zaburzeń psychicznych wcześniej występujących, pogorszenie relacji interpersonalnych wywołane sytuacją izolacji i „zamknięcia” w domach, ubóstwo życia towarzyskiego wpływające na ogólne poczucie obniżenia jakości życia, poczucie osamotnienia i „przycłoczenia”, depresja, myśli samobójcze.

Zauważono także, że studenci z zaburzeniami psychicznymi i zespołem Aspergera istotnie częściej niż studenci z innymi niepełnosprawnościami mają problemy z nauką zdalną, samodzielną organizacją czasu, „odnalezieniem się” w nowej rzeczywistości i adaptacją do zmian. Skutkowało to porzuceniem studiów przez 5% badanych z tych 2 grup (02-P i 12-C).

### **Oferta wsparcia psychologicznego na uczelniach w czasie pandemii**

Uczelnie w Polsce dostrzegły potrzebę wsparcia psychologicznego wśród studentów (nie tylko z niepełnosprawnościami) i dość szybko na nią odpowiedziały, uruchamiając dodatkowe możliwości (np. poprzez zwiększenie zatrudnienia psychologów w uczelnianych jednostkach wspierających).

Do najczęściej oferowanych form wsparcia należały:

- standardowe i dodatkowe konsultacje psychologiczne w formie rozmowy on-line;
- kampanie informacyjne o możliwościach wsparcia psychologicznego na uczelni i poza nią, m.in. poprzez strony internetowe uczelni poświęcone COVID-19, uczelnianych jednostek wsparcia studentów, media społecznościowe;
- publikowanie elektronicznych poradników psychologicznych, informatorów, podcastów, cyklicz-

ne spotkania z psychologiem w studenckim radiu z możliwością zadawania pytań przez słuchaczy;

- Wprowadzenie funkcji asystenta edukacyjnego (tutora) dla osób chorujących psychicznie, które zgłaszają znaczące problemy z realizacją programu studiów w formie zdalnej;
- Warsztaty i szkolenia dla studentów (on-line) - dot. radzenia sobie ze stresem, organizacji nauki zdalnej, automotywowania się, dbania o siebie;
- Warsztaty i szkolenia dla pracowników (on-line) – dotyczące zarówno kwestii rozwiązywania osobistych problemów psychicznych w trakcie pandemii (stres, przepracowanie, life-work balance), jak i pomocy własnym studentom w trudnościach z nauką wywołanych koniecznością przejścia na kształcenie zdalne;
- Kontaktowanie się pracowników uczelnianych biur wsparcia z każdym studentem z orzeczeniem o symbolu 02-P i 12-C w kwestii tego, jak sobie radzi w trakcie pandemii.

Oferta wsparcia psychologicznego jest cały czas poszerzana przez uczelnie. Pozostaje mieć nadzieję, że okres nauki i pracy zdalnej będziemy mieć niedługo za sobą, a wypracowane formy pomocy psychologicznej i strategii wsparcia studentów pozostaną na dłużej i będą nadal praktykowane na polskich uczelniach.



# Studencie – znajdź swojego Mistrza!

# 8



Alina Wujcik

Koordinator projektu Mistrzowie Dydaktyki, Specjalista w Sekcji Międzynarodowych Projektów Edukacyjnych Centrum Współpracy Międzynarodowej PŁ, posiada wieloletnie doświadczenie jako trenerka warsztatów IT i ambasadorka *eTwinning* w woj. łódzkim

Czy słyszeliście kiedyś o tutoringu? Wiecie co to jest?

Tutoring to regularne spotkania tutora i jego podopiecznego mające na celu rozwój umiejętności podopiecznego i wzmacnianie jego potencjału z uwzględnieniem jego cech indywidualnych, osobowości i mocnych stron. Projekt „Mistrzowie Dydaktyki” realizowany przez Politechnikę Łódzką w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, polega na wdrożeniu modelu tutoringu do praktyki uczelnianej.

Celem projektu „Mistrzowie Dydaktyki” realizowanego w PŁ jest podniesienie kompetencji kadry akademickiej w zakresie stosowania innowacyjnych metod dydaktycznych, a w szczególności *tutoringu* akademickiego. W ramach zadań projektowych grupa 59 nauczycieli akademickich wskazanych PŁ uczestniczy w szkoleniach prowadzonych przez ekspertów z renomowanych uczelni europejskich w Danii, Norwegii, Belgii, Wielkiej Brytanii i Holandii. Wszyscy przeszkoleni nauczyciele prowadzą następnie zajęcia ze studentami wykorzystując *tutoring* oraz nowoczesne metody kształcenia na odległość, ewentualnie hybrydowo – łącząc naukę zdalną ze stacjonarną, oczywiście z zachowaniem wszelkich środków ostrożności wynikających z zagrożeń panującej sytuacji epidemicznej.

Z projektu może skorzystać każdy student I stopnia studiów w Politechnice Łódzkiej, w tym, jak najbardziej, osoby ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Jeśli jesteś zainteresowana lub zainteresowany poszerzeniem swojej wiedzy oraz realizacją dodatkowego, ciekawego projektu lub potrzebujesz wsparcia w nauce,



Praca dr hab. inż. Łukasza Januszkiewicza, jednego z Mistrzów Dydaktyki





Mistrzowie Dydaktyki, I edycja, fot. M. Spodenkiewicz



Mistrzowie Dydaktyki, II edycja, z arch. autora

to koniecznie zgłoś się do udziału w zajęciach indywidualnych lub grupowych. Masz możliwość uczestniczenia w projekcie poprzez spotkania online lub (za indywidualną zgodą władz PŁ) spotkania stacjonarne realizowane. Wszystkie są realizowane z wykorzystaniem metody *tutoringu*. Skorzystanie z zajęć lub indywidualnej pomocy tutora będzie możliwe po wybraniu przez Ciebie nazwiska wykładowcy z listy „Mistrzów dydaktyki” Politechniki Łódzkiej, dostępnej na stronie internetowej projektu: <https://cwm.p.lodz.pl/pl/projekty-i-programy-miedzynarodowe/miedzynarodowe-projekty-edukacyjne-w-pl/mistrzowie-dydaktyki>.

Kandydaci rekrutowani są na podstawie kilku przyjętych kryteriów, m.in. średniej ocen, indywidualnych osiągnięć, czy przedstawionego uzasadnienia potrzeby skorzystania ze wsparcia. Zgodnie z założeniami projektu, *tutoring* akademicki w PŁ ukierunkowany jest na wsparcie wybitnie zdolnej młodzieży oraz młodzieży o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Ostateczna decyzja o kwalifikacji zostanie przekazana zainteresowanym drogą mailową. Rekrutacja przeprowadzana jest zgodnie z zasadą bezstronności, jawności i przejrzystości, w poszanowaniu równych praw i równych szans, w tym także w oparciu o zasady równości płci i niedyskryminacji. Jeden student może skorzystać ze wsparcia więcej niż jednego nauczyciela akademickiego.

Realizację zadań projektu „Mistrzowie dydaktyki” w Politechnice Łódzkiej koordynuje Centrum Współpracy Międzynarodowej,

Zadzwoń!  
tel. 42 638 38 75

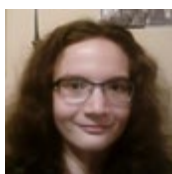
Napisz!  
email: [alina.wujcik@p.lodz.pl](mailto:alina.wujcik@p.lodz.pl)

Przyjdź!  
Biuro Projektu Mistrzowie Dydaktyki znajduje się na I p. (pok.110) w budynku CWM (A-16), wyposażonym m.in. w wygodny podjazd dla wózków inwalidzkich oraz windę. Informacje na temat projektu są dostępne także w Biurze ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ.

Zapraszamy do udziału w *tutoringu* z wybranym Mistrzem PŁ. Na pewno będzie to ciekawe doświadczenie i niepowtarzalny czas w życiu studenckim.

## Słysząc inaczej

# 9



Natalia Tomczak (*Natka*)

technik logistyk, studentka planowania przestrzennego na Wydziale Budownictwa, Architektury i Inżynierii Środowiska. Interesuje się astronomią, historią i architekturą. Lubi chodzić po górach, rozwiązywać krzyżówki oraz szyc z filcu.

Osoby niepełnosprawne spotykają się z różnymi barierami utrudniającymi im codzienne życie i integrację społeczną. Obecnie istnieje coraz więcej udogodnień umożliwiających pokonywanie tych ograniczeń. Dla osób słabosłyszących i głuchych w wielu przypadkach takim rozwiązaniem jest implant, aparat słuchowy bądź język migowy. Jednak jest wiele rodzajów niedosłuchu, dla których te metody nie są skuteczne.

Mam niedosłuch jednostronny i z własnego doświadczenia wiem, że pewne problemy wynikające z tej przypadłości są nieznane i nawet dla medycyny pozostają zagadką. Myślę, że z tego powodu rzadko kiedy są stosowane systemy wspomagające dla takich osób jak ja. Dlatego chciałabym przybliżyć moją sytuację oraz sposoby, które mogą usprawnić pokonywanie tego typu barier.

Osoby zmagające się z tą dolegliwością słyszą na jedno ucho, co wcale nie oznacza, że wystarczy tylko, jeśli rozmówca będzie do nich mówić głośniejsze i od razu usłyszą to, co się mówi. Ja radzę sobie wykorzystując słuch, jaki mi pozostał w prawym uchu oraz wzrok. Przeważnie tak jest, że kiedy jeden zmysł zawodzi, to drugi się bardziej rozwija. Dzięki temu, umiejętność czytania z ruchu warg przychodzi mi naturalnie. Jednak każdy człowiek inaczej układa usta przy danym słowie i dlatego, kiedy rozmawiam z nowo poznaną osobą, musi minąć trochę czasu, zanim nauczę się czytać z jej ruchu warg. Również w tym czasie, kiedy już opanuję układ ust danej osoby, mój mózg zaczyna wyodrębniać poszczególne tonacje,

gdyż na początku wszystko słyszę w jednej barwie. Wtedy dopiero mogę rozpoznać emocje.

Mało kto wie, że osoby zmagające się z tą przypadłością często słyszą co innego, niż zostało powiedziane. Dobrym przykładem przedstawiającym tę sytuację był moment, kiedy byłam mała i mama zaproponowała mi



budyń. Odpowiedziałam jej wtedy, że sprzątam, bo usłyszałam ponaglenie do sprząkania. Moja przypadłość bardzo mi przeszkadza, kiedy jestem w większym zbiorowisku ludzi, np. w gronie rodzinnym. Gdy jednocześnie rozmawia ze sobą kilkoro ludzi, nawet nie przekrzykując się wzajemnie, jestem co najmniej zdezorientowana. Nie mam pojęcia, jak oni mogą wzajemnie się słyszeć. Wtedy staram się coś wyłapać z kontekstu albo ktoś miły mnie nakieruje na właściwy temat dyskusji.

Mój niedosłuch może się pogorszyć czasowo, ponieważ mam również wysiękowe zapalenie ucha środkowego i wtedy też gorzej słyszę. Na mój słuch mają wpływ także różnego rodzaju infekcje i przyjmowane leki, a zwłaszcza antybiotyki.

Odkąd stwierdzono u mnie niedosłuch, zalecono mi korzystanie z aparatów słuchowych, lecz okazało się, że nie pomagają mi. Pogłaniają one wszystkie dźwięki, ale nie zmieniają tego, co słyszę, więc niejednokrotnie docierają do mnie niezrozumiałe dźwięki albo coś innego, niż to, co zostało powiedziane. Oznacza to, że oprócz ludzkich głosów, słyszę zawsze również wszystkie niepotrzebne szelesty. W większym gronie aparaty słuchowe w ogóle się nie sprawdzały.

Jest wiele przypadków niedosłuchu. Medycyna nadal nie jest w stanie zdiagnozować wszystkich problemów. Mój przypadek nie jest do końca zrozumiały dla lekarzy. Świadczą o tym chociażby wyniki moich badań. Są pewne dźwięki, które rozpoznaję, a według badań nie powinnam ich słyszeć.

Wszystkie te sytuacje związane z moim słyszeniem są dla mnie całkowicie normalne i nie wyobrażam sobie, żebym kiedykolwiek inaczej słyszała. Jednakże są momenty, które sprawiają mi trudność, np. przyswajanie materiałów w trakcie zajęć. Do tej pory w żadnej szkole nie było rozwiązań, które wspomagałyby moją edukację.

Obecnie dużym ułatwieniem jest, kiedy nauczyciele zapisują polecenia albo notatki na platformie WIKAMP. Wtedy nie muszę się denerwować, że nie zdążę zapisać jakiejś naprawdę ważnej informacji. Kolejnym wsparciem, które usprawnia kontakt pomiędzy nauczycielem akademickim a studentem z problemem słuchu, jest poczta Outlook, a także konsultacje na platformie MS Teams. Aktualnie umożliwiają one naukę online, ale dobrze by było, żeby funkcjonowały na stałe jako narzędzie ułatwiające naukę osobom z niedosłuchem.

Podczas nauki stacjonarnej, siadam w pierwszej ławce, jak najbliżej nauczyciela. Ma to na celu lepsze rozu-



mienie jego poleceń, a także swobodniejsze czytanie z ruchu warg. Koncentrując się wyłącznie na wykładowcy, nie mogę równocześnie sporządzać notatek. W tym przypadku dobrym rozwiązaniem ułatwiającym naukę jest możliwość nagrywania każdego wykładu, z widoczną twarzą wykładowcy.

Uważam, że metody, o których wspomniałam byłyby przydatne zarówno dla osób głuchych, jak i niedosłyszących w różnym stopniu.

Mam również nadzieję, że uczelnie wyższe jako instytucje wyróżniające się otwartością i rozwojem będą chciały wdrożyć systemy, które dają możliwość studiowania osobom z problemami słuchowymi.

My wszyscy, zmagający się z jakimikolwiek dysfunkcjami, powinniśmy pamiętać, że żadne problemy zdrowotne nie mogą nam przeszkodzić w samorealizowaniu się i spełnianiu naszych marzeń.

*Dziękuję!*



# Nie takie studia straszne, jak je niektórzy malują

Natalia Milczarek

Agata Wojciechowska

Weronika Bałdys

Łucja Fortuna

Aneta Graszka

# 10

W 2020 r rozpoczęła się druga edycja projektu „Warsztat Lidera” organizowanego przez Fundację Łódź Akademicka w partnerstwie z Parlamentem Studentów Rzeczypospolitej Polskiej oraz Spółdzielnią Socjalną „FADO”. Projekt polega na umożliwieniu studentom łódzkim zdobycia wiedzy, umiejętności oraz doświadczenia niezbędnego do kształtowania postaw prospołecznych. Szkolenie zapewnia wiedzę na tematy samorozwoju, zarządzania projektami oraz prowadzenia zespołu jako lider, a nie tylko szef. Ostatnią częścią warsztatu jest wykonanie miniprojektu, którego założenia i końcowe wyniki zostały wyznaczone przez samych uczestników projektu i są konsekwentnie realizowane.

Jedną z grup jest pięcioosobowy zespół, składający się ze studentek różnych kierunków studiów w Politechnice Łódzkiej, dziewczyn o różnych zainteresowaniach.

## Kim jesteśmy?

**Aneta** jest studentką technologii chemicznej na PŁ, która już od najmłodszych lat wiedziała, że chemia to ścieżka, którą podąży. Pracuje w firmie farmaceutycznej i lubi próbować w życiu różnych rzeczy.

**Weronika** to studentka technologii chemicznej i procesowej na PŁ – już spełnia się zawodowo jako młodszy technolog w firmie zajmującej się biotechnologią przemysłową, a ponadto działa w SKN Oktan.

**Agata** jako inżynier zarządzania i inżynierii produkcji na PŁ nie poprzestała na tym etapie edukacji, ale dąży do bycia jeszcze lepszą wersją siebie i pracuje nad tym, aby zdobyć tytuł magistra w swoim fachu. Jako członek koła naukowego z kilkuletnim stażem w ZZL „Experience” wie również jak się wspinać na szczyty nie tylko górskie, ale również naukowe.

**Łucja** to studentka ostatniego roku inżynierii chemicznej i procesowej na PŁ. Nie tylko studiuje i pracuje w firmie farmaceutycznej, ale również jest zastępcą prezesa koła naukowego ZZL „Experience”.

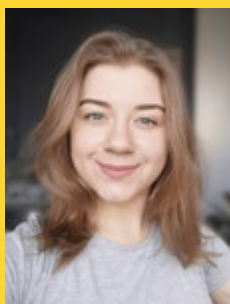
Ostatni członek zespołu, **Natalia**, jest studentką trzeciego roku kierunku design i zarządzanie projektami, łączy wiedzę z „Warsztatu Lidera” oraz swojego kierunku i wykorzystuje ją, gdzie się tylko da, udzielając się w samorządzie studenckim, jak również pracując nad innymi projektami.



Łucja



Aneta



Weronika



Agata



Natalia

# BON

## Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej

Służy pomocą studentom z niepełnosprawnościami i specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, oferując pomoc techniczną, finansową, organizacyjną oraz psychologiczną.



PROJEKT STUDENT | 2020 - 2021

Projekt student promuje też BON, zdjęcie z profilu fb

### O naszej inicjatywie

Zespół ten, łącząc swoje siły, utworzył i prowadzi fanpage na Facebooku o nazwie „Projekt Student”. Projekt ma na celu uświadomienie przyszłym studentom, co ich czeka i jak sobie radzić na studiach, czyli pogłębienie wiedzy nieświadomych czy nowych studentów na tematy dotyczące studiowania. Dzięki swoim doświadczeniom dziewczyny wiedzą na jakie aspekty studiowania należy zwracać szczególną uwagę. Z chęcią dzielą się tą wiedzą na swojej stronie, aby pomóc innym w studiowaniu.

### Zapraszamy na naszego fanpage'a

Nowe posty pojawiają się aż trzy razy w tygodniu. W każdy wtorek w ramach „Słowniczka akademickiego” rozszyfrowane zostają kolejne zagadnienia związane ze studiami tj. laborki, sprawko, wejściówka, kolokwium, sesja czy też punkty ECTS. Zamieszczone definicje są prezentowane w prostej formie za pomocą języka zrozumiałego dla młodych ludzi. Tak, aby te często stosowane pojęcia przestały brzmieć dla nich enigmatycznie. Z kolei w czwartki i niedziele udostępniane są inne przydatne treści. Wśród już opublikowanych znaleźć można m. in. rozważania dotyczące zalet studiowania, metody efektywnego zarządzania czasem, ustalania priorytetów, omówienie najważniejszych elementów jakie należy wziąć pod uwagę planując studia, zestawienie różnic między szkołą średnią a studiami oraz rodzaje studiów. Ponadto, dla wzbogacenia różnorodności postów, zapraszamy do współpracy zaprzyjaźnionych partnerów. Oni również dokładają swoją cegiełkę do przecierania naszych szlaków. Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych

Politechniki Łódzkiej służy pomocą studentom z niepełnosprawnościami i specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oferując pomoc techniczną, finansową, organizacyjną oraz psychologiczną. Program Młodzi w Łodzi oferuje kartę rabatową. Projekt Mapa Akademicka pomaga w dokonaniu wyborów związanych z rozpoczęciem studiów poprzez swój innowacyjny informator. W najbliższym czasie zaprezentuje się jeszcze dwóch partnerów: Koło Naukowe Zarządzania Zasobami Ludzkimi „Experience” oraz organizacja studencka ESN EYE Łódź. Warto śledzić wpisy regularnie, ponieważ na profilu pojawią się również konkursy, w których będzie można wygrać ciekawe nagrody rzeczowe.

Najważniejszym celem jaki postawiły przed sobą założycielki „Projekt Student” jest dzielenie się doświadczeniem z młodszymi kolegami. Z radością służą im pomocą w tym nierzadko bardzo trudnym wejściu w nowy rozdział życia wymagający samodzielności. Same również czerpią z projektu wiele korzyści, ponieważ mogą szlifować swoje umiejętności z zarządzania projektem, czasem oraz portalami społecznościowymi, umiejętności współpracy z osobami o różnych charakterach, osobowościach i stylach pracy jak również z organizacjami. Jest to doświadczenie, które z pewnością wyróżni je na tle innych kandydatów w procesie rekrutacyjnym oraz ułatwi im osiągnięcie wyznaczonych celów i pokonywanie napotkanych trudności.

Jeśli zastanawiasz się nad podjęciem studiów w PŁ i zastanawiasz się czy uczelnia jest przyjazna dla wszystkich, bez względu na osobiste wyzwania, trudności i niepełnosprawności – „Projekt Student” zaprasza!

# Pomoc w czasach zarazy

# 11



Jakub Świt

student Uniwersytetu Łódzkiego, pasjonat historii, niedzielny gracz hokejowy, instruktor i drużynowy w ZHP. Lubi podróże, góry, militaria, *kofolę* i chrupki cyrkonowe

*Wychodzę z przypominającego nieco kontener budynku jednego z banków na Bałuckim Rynku, gdzie płaciłem rachunek seniorki, której pomagam w ramach Miejskiego Wolontariatu. Idę w mundurze i rozpiętej kurtce ulicą Ceglana mijając stoiska z ruskimi szlugami z przemytu. Czuję na sobie zaciekawiony wzrok stojącego przy jednym z nich mężczyzny w średnim wieku o typowo lumpenproletariackiej aparycji. Kiedy go mijam, wywiązuje się następujący dialog:*

- E, co to za mundur?
- Harcerski.
- To harcerze jeszcze są...?

*Na twarzy mojego rozmówcy maluje się nieklamane zdziwienie...*

Wolontariat w różnych formach zawsze był obecny w przestrzeni publicznej. Jego istotą najczęściej jest bowiem bezinteresowna pomoc tym, którzy tego potrzebują, a takich nigdy tak naprawdę nie brakuje. Epidemia „Kowida” tylko powiększyła tę grupę. Oprócz samej choroby do powstawania tej potrzeby przyczyniają się

liczne ograniczenia i „uprzykrzenia” życia związane ze stanem epidemii. Potrzebujący są nie tylko seniorzy, ale i osoby niepełnosprawne i schorowane, które i bez epidemii miały trudno. Tym większa jest zatem rola wolontariatu w tych smutnych czasach.

Około 2 tygodni po tym, jak odebrano mi możliwość prowadzenia zbiórek dla moich harcerzy, dowiedziałem się o istnieniu wolontariatu miejskiego, realizowanego przez Urząd Miasta Łodzi. Do udziału w przedsięwzięciu zachęcała też Chorągiew Łódzka ZHP. Wystarczyło wypełnić formularz i zgłosić się do Urzędu, by odebrać ekwipunek wolontariusza. Zestaw masek, rękawiczek gumowych i plakatów oraz identyfikator wolontariusza do przypięcia na przykład na kurtkę. System pomocy wolontariackiej wygląda dość prosto. Osoba potrzebująca wsparcia dzwoni na numer miejskiego wolontariatu. Pracownicy Urzędu dzwonią wtedy do jednego z wolontariuszy, który podał jako swój rejon działania odpowiednie miejsce z pytaniem, czy może on/ona



Takie chwile wkrótce powrócą, z archiwum autora



udzielić pomocy, a ów wolontariusz już kontaktuje się telefonicznie z osobą potrzebującą. Po udzieleniu pomocy wolontariusz może umówić się z daną osobą na udzielanie jej regularnie albo, jeśli nie jest w stanie przez np. brak czasu, przychodzi po prostu jednorazowo.

Zdecydowana większość zleceń to, co nie dziwi, zakupy, choć zdarzają się i takie, jak w wymienionym na początku przypadku, kiedy seniorzy proszą o zapłacenie ich rachunków, których przecież nie są w stanie sami uregulować. Zwykle przebiega to w następujący sposób: Zamaskowany wchodzę do bloku, na piętro potrzebującej osoby, podchodzę do drzwi, tam dostaję pieniądze, listę zakupów bądź rachunki do zapłacenia, idę, załatwiam co trzeba i wracam zbierając serdeczne podziękowania. Z racji przynależności do określonej organizacji, na wolontariat, albo raczej na SŁUŻBĘ, chodzę w mundurze, co powoduje też wymiany zdań właśnie na ten temat:

- „A Pan jest z którego harcerstwa?”
- „A gdzie pan jest harcerzem?”
- „Też kiedyś byłam harcerką...”

Czasem taka osoba jest na kwarantannie. Wtedy po prostu załatwia się to bezkontaktowo. Bierze się rzeczy spod drzwi, odnosi się je pod drzwi, rozmawia się przez drzwi...

Kiedy miały miejsce najostrzejsze ograniczenia wiosną 2020 roku, właściwie około 3 razy w tygodniu wykonywałem jakieś jednorazowe zlecenia. W ich trakcie, dzięki identyfikatorowi wolontariusza, mogłem podróżować po całym mieście bez ryzyka problemów. Z tego powodu, szybko zaczął on być przeze mnie nazywany „paszportem Polsatu”. Zadania nie ułatwiały wprowadzone wtedy, i potem jesienią tzw. „godziny dla seniorów”, między 10:00, a 12:00. Początkowo wydawało mi się logiczne, że jak ktoś pomaga seniorom, na co ma wyraźne dowody, to nie jest problemem, by dokonywał wtedy zakupów. Niestety, nie spotkało mnie nic poza niewpuszczaniem do pustych sklepów i przykrych sytuacji, kiedy to starsze osoby przed sklepem nakrzyczały na mnie, że chcę je zabić i żebym sobie poszedł. Tak. Nasze społeczeństwo jest tak podzielone i radykalizowane, że nawet bezinteresownie pomagający starszym osobom wolontariusz, może być przez inne starsze osoby w taki sposób potraktowany. Jakaż jest złość i zażenowanie w człowieku, kiedy wraca pod ten sam sklep czy pocztę, które o 11:30 były puste, około godziny 13:00, a w ogonku kolejki, długiej jak lista upadłych po „lokdaunie” firm, znajdują się właściwie prawie że tylko same starsze osoby. Spuentować można to właściwie stwierdzeniem, że te wszystkie osoby postąpiłyby znacznie bezpieczniej dla siebie i spokojniej dla reszty społeczeństwa, gdyby zamiast narażać się na straszego wirusa w Biedrze, zadzwoniły na numer miejskiego



wolontariatu. Za działania wiosną, czego zupełnie się nie spodziewałem, otrzymałem 17 czerwca list z podziękowaniem od Prezydent Łodzi Hanny Zdanowskiej, kończący się słowami „Wierząc, że najgorsze mamy za sobą, raz jeszcze składam gorące podziękowania za wielkie serce i życzę wszelkiej pomyślności na dziś, jutro i na zawsze.” O, ironio...jesienią wolontariat powrócił. Mimo lawinowego wzrostu zakażeń, wprost nieproporcjonalnego do ich ilości w czasie wiosny, kiedy to ludzie bali się o własne życia, zgłoszeń wolontariackich na początku nie było w ogóle, potem pojawiły się, ale tylko dwa. Mój obecny wolontariat jest więc stałą pomocą dwóm osobom, do których chodzę co tydzień.

Tutaj należy poruszyć jeszcze jedną ciekawą kwestię. Osoby, którym pomagałem właściwie zawsze były w stosunku do mnie uśmiechnięte (przez maskę), miłe, bezpretensjonalne i wdzięczne. Jest to niesamowite, ile radości dla obydwu stron może przynieść wolontariat, jak dobrze też jest pomóc komuś, kto tego potrzebuje. Właściwie były chyba tylko dwie niezręczne sytuacje. Jedna z nich zdarzyła się, kiedy pomagałem panu, z którym, na jego życzenie, załatwiałem wszystko przez drzwi i nigdy nie widziałem jego twarzy. Wymagał on ode mnie, żebym odbierał jego zasiłek, mimo, że nie mogłem tego robić. Przez godzinę męczyłem się, żeby na drodze wyjątku się udało, a on nawet mi przez te drzwi nie podziękował.

Druga zaś sytuacja zdarzyła się, kiedy pewna pani nie zrozumiała, że jestem harcerzem – wolontariuszem i dzwoniła na mój prywatny telefon z płaczem, myśląc, że jestem pracownikiem urzędu miasta, który może po nią wysłać samochód. Zdarzają się też, choć już nie bezpośrednio mnie, inne sytuacje. Moja dziewczyna, również instruktor ZHP, chodzi do starszej pani, która właściwie za każdym razem wyraża swoje niezadowolenie z jakiegoś elementu zakupów. A to, że ciasto kupione nie takie (jak nie było innego, a chciała po prostu ciasto), a to, że drożdżówka wilgotna, a to że zsiadłe mleko niedobre, bo jest w butelce, a to, jak poprosiła o kupno

tacki pod doniczkę, że żółta a nie biała i wygląda „tak brudno”, i tak dalej, i tak dalej. Pani próbowała też wymagać pomocy średnio co 3 dni, co dla nie mieszkającej tuż obok, uczącej się i aktywnie działającej osoby jest niezbyt możliwe. Chciała też na przykład by tego samego dnia jechać dla niej po jakieś rzeczy do przychodni, za co oferowała pieniądze. W takich sytuacjach wolontariusz przede wszystkim nie może dać się wykorzystywać, dlatego pani ta w obydwu przypadkach otrzymała miłą i uprzejmą acz stanowczą odmowę. Jej zastrzeżenia konsumenckie zostały po prostu pущzone mimo uszu. Jeśli jednak to stawałoby się bardziej uciążliwe, zawsze możemy zadzwonić do centrali wolontariatu w Urzędzie Miasta, gdzie doradzą co należy zrobić. Pomoc nie jest czymś obowiązkowym. Należy jednak zaznaczyć, że te pojedyncze rzeczy nie zmieniają spojrzenia na wolontariat, który jest czymś naprawdę szczytnym, pokazującym siłę solidarności obecnej nawet w naszym podzielonym społeczeństwie, a przy tym też zwykłą ludzką dobroć, tak potrzebną w obecnych jak i każdym innych czasach.

Abstrahując od tematu wolontariatu miejskiego, dobre jest też to, że powoli po miesiącach niebytu, w miarę luźnych wakacjach i kolejnych miesiącach ograniczeń i problemów, przy ciągle zmieniających się we wszystkie strony przepisach i polityce spychania każdej odpowiedzialności na „tego poniżej”, wracają drużyny harcerskie, w tym moja. Staramy się działać w granicach rozsądku, planujemy obóz, robimy zbiórki dla chłopców, którzy całe dni siedzą w domach przed komputerami na e-lekcjach. To też jest taka nasza służba, nasz wolontariat. Spotykamy się przy tym z dużym entuzjazmem rodziców i samych harcerzy spragnionych „dworu” i przygód. Zapytani, co chcą zrobić po poluzowaniu ograniczeń od razu odpowiedzieli „BIWAK!”. Poza tym w planach jest już letni obóz. Staramy się dawać im tę przygodę i aktywność. Dawać, to czego potrzebują. Gdyż na tym właśnie polega wolontariat. Czyż nie?



**Autor: Paulina Przewoźna**

instruktor i drużynowy ZHP. Jej pasją jest sztuka, żeglarstwo i motorowodniactwo. W wolnych chwilach uprawia piesze wędrówki po Polsce.

## Kształcenie i mobilność akademicka w trakcie epidemii COVID-19

### – doświadczenia Południowego Uniwersytetu Federalnego w Rosji



**Paweł W. Pawłow**

doktor ekonomii, doktor prawa, wykładowca i dyrektor Instytutu Zarządzania Systemami Ekonomicznymi, Ekologicznymi i Środowiskowymi na Południowym Uniwersytecie Federalnym. Jego zainteresowania zawodowe to min. prawo i biznes międzynarodowy, stosunki międzynarodowe oraz wolne strefy ekonomiczne. Uczestnik mobilności Erasmus+ do PL



**Elena K. Zaszczytina**

doktor ekonomii, adiunkt w Departamencie Ekonomii Biznesu Instytutu Zarządzania Systemami Ekonomicznymi, Ekologicznymi i Środowiskowymi na Południowym Uniwersytecie Federalnym. Jej zainteresowania zawodowe obejmują min. ekonomię międzynarodową, zarządzanie talentami a także eksport usług szkolnictwa wyższego. Uczestniczka mobilności Erasmus+ do PL.

# 12

Południowy Uniwersytet Federalny, położony w Rostowie nad Donem oraz w Taganrogu, jest największym naukowym i edukacyjnym ośrodkiem na południu europejskiej części Rosji. Jego historia sięga 1915 roku, kiedy to przeniesiono Carski Uniwersytet Warszawski do Rostowa nad Donem. Uczelnia jest wieloletnim partnerem Politechniki Łódzkiej w programach wymiany, w tym ostatnimi laty w programie Erasmus+.

Minął rok, odkąd kształcenie, podobnie jak inne dziedziny życia nagle przeszło całkowicie w tryb online z powodu COVID-19. Zmiany wpłynęły nie tylko na proces edukacji. Uczelnie musiały niezwłocznie zrewidować warunki swojej działalności administracyjnej, wydarzeń naukowych, sportowych i twórczych, a także formaty

interakcji z partnerami, pracownikami i studentami, a zwłaszcza z tymi studentami, którzy już doświadczają trudniejszych warunków życia, w tym studentami z niepełnosprawnościami oraz osobami, które borykają się z wyzwaniami min. materialnymi.





Południowy Uniwersytet Federalny, fot. z archiwum uczelni



W Taganrogu, gdzie mieści się jeden z kampusów uczelni znajduje się dom, w którym urodził się Antoni Czechow, źródło Alexandre Mirgorodskiy, strona taganrogcity.com

Południowy Uniwersytet Federalny może pochwalić się dobrymi doświadczeniami w dziedzinie szybkiej adaptacji do nowych realiów. W ciągu kilku dni od przejścia na zdalny tryb pracy, cały system funkcjonowania uniwersytetu został kompletnie przebudowany na potrzeby formy zdalnej. Stało się to dzięki opracowaniu nowych wewnętrznych regulaminów, szkoleń specjalistycznych i konsultacji dla wykładowców i studentów.

Na największe trudności napotkaliśmy, nie podczas organizacji procesu kształcenia i zarządzania nim w trybie online (spotkania, przepływ dokumentów), ale prowadząc inne, dodatkowe działania, w tym te na gruncie społecznym i środowiskowym.

Jako główne narzędzie komunikacji wykorzystano platformę MS Teams. W czasie lockdownu 2020 wirtualnej uczelni odbyło się ponad 160 tysięcy wydarzeń online dla 35 tysięcy osób. Wszystkie sesje ćwiczeniowe, egzaminy, obrony prac dyplomowych, dni otwarte, wystawy, spotkania, kampanie rekrutacyjne, konferencje naukowe, konkursy edukacyjne, ceremonie przyznania stopni naukowych, zawody, koncerty, quizy i wiele, wiele innych odbyły się w sieci.

Wykładowcom oraz studentom w trudnej sytuacji życiowej zapewniono wsparcie finansowe na zakup sprzętu niezbędnego do wdrożenia edukacji online. Dla studentów, którzy pozostali w akademikach zorganizowano dostawę jedzenia i artykułów pierwszej potrzeby.

W tym samym czasie, pomimo trudności, działania międzynarodowe nie zostały przerwane. Aby kontynuować realizację programów wymiany międzyuczelnianej zainicjowano mobilność wirtualną, która umożliwiła studentom Południowego Uniwersytetu Federalnego studia w zagranicznych uniwersytetach partnerskich, w tym w Politechnice Łódzkiej. W ten sam sposób przyjmowano studentów zagranicznych. I tak na przykład Instytut Zarządzania Systemami Ekonomicznymi, Eko-

logicznymi i Środowiskowymi zorganizował w Zdalnej Auli Wykładów Popularnonaukowych otwarte wykłady prowadzone przez gości zagranicznych. Jednym z głównych prelegentów był wykładowca reprezentujący Politechnikę Łódzką, doktor *honoris causa* Południowego Uniwersytetu Federalnego, Sebastian Bakalarczyk.

Od września 2020 roku, uniwersytet rozpoczął pracę w trybie mieszanym. Część zajęć, spotkań i konferencji jest organizowana całkowicie zdalnie, niektóre w formie stacjonarnej z transmisjami online dla osób, które nie mogą w nich uczestniczyć osobiście (na przykład studentów zagranicznych). Ponadto uczelnia kontynuuje wsparcie studentów i wykładowców w adaptacji do wirtualnego środowiska kształcenia. Szczególny nacisk kładziony jest na pracę ze studentami z ograniczeniami zdrowotnymi, dla których sytuacja pracy zdalnej jest z jednej strony ułatwieniem, a z drugiej może stanowić dodatkową komplikację, zmieniając dotychczasowe „reguły gry”.

Kształtująca się „nowa normalność” mieszanej edukacji, jak się spodziewano, ma pewne swoje zalety. Jednakże jednocześnie stało się jeszcze bardziej oczywiste, że zdalna edukacja, zdalne działania i zdalna komunikacja nie mogą w pełni zastąpić tradycyjnej edukacji, interakcji „face to face” pomiędzy studentami, wykładowcami, naukowcami, potencjalnymi kandydatami na studia i kadrą administracyjną.

Mamy nadzieję na jak najszybsze otwarcie granic i przywrócenie pełnej współpracy z Politechniką Łódzką, w tym na powrót realnej wymiany studentów i wykładowców oraz intensywnych praktyk studenckich. Jednocześnie kontynuujemy w przestrzeni wirtualnej realizację programu wdrażania min. umowy o Podwójnym Dyplomie Magisterskim w dziedzinie zarządzania.

*Czekamy na studentów z Politechniki Łódzkiej, którzy chcieliby spędzić część swoich studiów nad Morzem Azowskim. Mamy nadzieję, że już nie tylko wirtualnie.*

tłumaczenie z języka angielskiego: Jakub Świt

# Wolontariat, Erasmus, pandemia i co z tego wyszło

# 13



Adrianna Warkoczewska

Studentka *Computer Science* w Politechnice Łódzkiej. Zaangażowana w wolontariat przewodnicząca Erasmus Student Network-EYE. Pasjonuje się nauką języków obcych, podróżami i żeglarstwem. Zarówno działalność w ESN jak i jej zainteresowania bardzo przyczyniły się do chęci uczestniczenia w wymianach studenckich.

Jako studentka Centrum Kształcenia Międzynarodowego PŁ, od początku studiów gotowa byłam na swój wyjazd w ramach programu Erasmus+ na szóstym semestrze. Ze względu na fakt, że uczę się języka niemieckiego, wybrałam uczelnię w Bawarii, w Deggendorfie. Była to już moja druga wymiana na studiach, gdyż pierwszą część roku akademickiego spędziłam we Francji, w Lyonie. Pandemia niewątpliwie nieco zepsuła moje plany, więc ucieszyłam się, że jeden z wyjazdów miałam już za sobą przed lockdownem.

Na Erasmusa wyjechałam na początku marca do Technische Hochschule Deggendorf. Spodziewałam się oczywiście zajęć stacjonarnych, ale ze względu na rosnącą liczbę zakażeń w Niemczech, uczelnie zostały zamknięte, a zajęcia zorganizowane online. Zdecydowałam się jednak na pozostanie za granicą, ponieważ mieszkałam w jednoosobowym pokoju w akademiku, mając do swojej dyspozycji aneks kuchenny i własną łazienkę, więc nie byłam narażona na kontakt z innymi studentami. Dodatkowo Deggendorf jest niedużym miasteczkiem i pierwsze zdiagnozowane osoby pojawiły się tam naprawdę bardzo późno. Przebywanie tam było więc dla mnie bezpieczniejsze niż podróż do Polski.

Mimo pandemii i braku kontaktu z innymi studentami, bardzo dobrze wspominam wyjazd. Sam początek



fot. z archiwum autorki



semestru, zanim jeszcze wprowadzone zostały obostrzenia, odbywał się normalnie. Spotykaliśmy się na uczelni, w barach, na wydarzeniach lokalnego ESNu. Gdy wszystko zostało zamknięte, korzystałam z pięknej pogody i wspaniałej okolicy gór i Dunaju, dużo czasu spędzałam na świeżym powietrzu. Zajęć nie miałam wiele, ale te przedmioty, które realizowałam były naprawdę dobrze zorganizowane i bardzo interesujące. Nie miałam też problemu z zaliczeniami – większość z nich polegała na realizacji projektów indywidualnie lub w grupach. Tylko jeden egzamin pisałam stacjonarnie na uczelni pod koniec lipca, reszta odbyła się online.

W Deggendorfie, jeszcze przed pandemią zdawałam się głównie na wydarzenia organizowane przez lokalny ESN. Podczas lockdownu również był on ogromnym wsparciem. W Niemczech czas, z oczywistych względów, spędzałam raczej sama, chcąc unikać bezpośredniego kontaktu z innymi studentami. Na szczęście okolica temu sprzyjała, bo w niedalekiej odległości znajdował się Dunaj, góry, lasy i parki, gdzie mogłam odpoczywać lub uprawiać sport na świeżym powietrzu. Dzięki ciągłemu kontaktowi z ludźmi online, nie czułam się samotna, wręcz przeciwnie – bardzo korzystałam z dużej ilości wolnego czasu.

Dzięki relacjom z kolegami z ESN i nie tylko, humor mi dopisywał i nie było konieczności korzystania z pomocy psychologa na uczelni. Myślę natomiast, że bardzo pomogło mi także tamtejsze International Office, którego pracownicy oferowali wszystkie niezbędne informacje o rozwoju pandemii, pomagali w podjęciu decyzji o powrocie do kraju, przedstawiając możliwe rozwiązania. Nawet w przypadku problemów z kontaktem z wyka-

dowcami, od razu interweniowali, dzięki czemu semestr online przebiegał bardzo płynnie.

Do Polski wróciłam na parę tygodni w czerwcu, kiedy sytuacja się unormowała i powrót do kraju też był łatwiejszy. Cały czas uczestniczyłam w zajęciach online na THD, zdawałam również egzaminy zdalnie. Po powrocie do Niemiec znów miałam okazję spotykać się z innymi studentami, gdyż obostrzenia zostały znacznie ograniczone. Wymianę zakończyłam zaraz po ostatnim egzaminie, w ostatnim tygodniu lipca.

Choć wielu osobom pandemia pokrzyżowała plany i osoby te musiały wrócić do Polski, to ja absolutnie nie żałuję decyzji pozostania na miejscu. Deggendorf jest wspaniałym miejscem na Erasmusa, niezależnie od okoliczności. Zarówno uczelnia jak i okolica przerosły moje oczekiwania, dlatego jeśli tylko będziecie mieć okazję, to serdecznie zachęcam do wyjazdu.

Może spróbujecie swoich sił działając jako wolontariusze w ESN? A może Erasmus? Zdalnie, półzdalnie lub może wreszcie w pełnym wymiarze. BON wspólnie z Centrum Współpracy Międzynarodowej PŁ wesprze Was w Waszym wyborze, a jeśli macie specjalne potrzeby związane z Waszą niepełnosprawnością, z pewnością będziemy mogli dodatkowo pomóc Wam finansowo podczas mobilności.



Deggendorf, plaża nad Dunajem, źródło Wikimedia Commons, Attribution-ShareAlike 4.0 International



## „Nie” znaczy „nie” – kobiety z niepełnosprawnością przeciwko przemocy



Agata Teutsch  
członkini Zarządu (prezeska) Fundacji *Autonomia*,  
aktywistka, certyfikowana trenerka empowermentowa,  
trenerka WenDo i antydyskryminacyjna, superwizorka oraz ekspertka.

# 14

Mam na imię Agata. Jestem w tym momencie kobietą bez niepełnosprawności. Ale – choćby w związku z procesem starzenia się – na pewno moja sprawność może zostać czasowo lub trwale ograniczona. To co robię, robię z solidarności, ale także dla mojej i innych lepszej przyszłości.

Byłoby wspaniale, gdyby ten artykuł został napisany przez kobiety z niepełnosprawnościami. Niestety po prostu zasoby tych kobiet są ograniczone, a odpowiedzialność za przeciwdziałanie przemocy spoczywa na nas wszystkich. Mam nadzieję, że dołożyłam wystarczających starań by uwzględnić perspektywę i głos także kobiet z niepełnosprawnościami.

Od 15 lat jestem trenerką WenDo – metody budowania pewności siebie, asertywności i samoobrony dla kobiet i dziewcząt oraz trenerką równościową i antydyskryminacyjną.

Założyłam fundację *Autonomia*, która działa od 2007 roku, by każda dziewczynka, nastolatka i kobieta była bezpieczna i odważna, mogła decydować o sobie, mogła

się rozwijać i razem z innymi wpływać na kształt świata. Wzmacniamy siłę, odwagę, samodzielność myślenia i solidarność kobiet i dziewczynek oraz chłopców i mężczyzn – by miały i mieli moc oraz narzędzia do przeciwstawiania się manipulacjom, przemocy i dyskryminacji ze względu na płeć lub tożsamość płciową, orientację seksualną, stopień sprawności, pochodzenie i in.

*Autonomia* we wszystkich działaniach dba o dostępność i uwzględnianie perspektywy intersekcyjnej (to znaczy takiej, która bierze pod uwagę, że każda i każdy z nas posiada jednocześnie wiele cech takich jak płeć, orientacja, pochodzenie, stopień sprawności – i że one wszystkie mają równocześnie wpływ na naszą sytuację). Siedziba *Autonomii* jest dostosowana architektonicznie,



Autonomia organizuje warsztaty samoobrony i empowermentu dla kobiet i dziewcząt, z archiwum Fundacji Autonomia

pracujemy nad dostępnością strony www, coraz częściej organizujemy szkolenia, spotkania i festiwal filmowy z tłumaczeniem z/na Polski Język Migowy, itd.

Ostatnią naszą inicjatywą jest międzynarodowy projekt pt. „Nie znaczy nie – przeciwdziałanie przemocy wobec kobiet z niepełnosprawnościami”, w którym z jednej strony wzmacniamy kobiety z niepełnosprawnościami ruchu, słuchu, wzroku i intelektualną w sposobach przeciwstawiania się przemocy i dyskryminacji, z drugiej wspieramy organizacje i instytucje, by lepiej uwzględniały doświadczenia, perspektywę i interesy kobiet z niepełnosprawnościami. Używamy strategii nazywanej „empowerment” – prowadzimy warsztaty z asertywności i samoobrony, przygotowujemy broszurę na temat przeciwstawiania się przemocy, a także organizujemy spotkania, webinaria, konferencje. Rozwijamy także swoje umiejętności – naszą trenerką jest Lydia Zijdel – 69 letnia posiadaczka czarnego pasa w Karate i Aikido, trenerka empowermentowa, od kilkudziesięciu lat poruszająca się na wózku. Projekt ma silne grono Ambasaderek – kobiet z różnymi rodzajami niepełnosprawności i wsparcie medialne.

### **Obalamy mity na temat przemocy**

Wokół przemocy istnieje mnóstwo mitów: że nie istnieje, że kobiety są same sobie winne, że prowokują, że są słabe, że gdyby nie alkohol, to mężczyzna nie dopuściłby się przemocy, że w domu kobiety są bezpieczne itd.

Z przeprowadzonych w 2017 roku badań Biura Rzecznika Praw Obywatelskich wynika, że molestowania seksualnego doświadczyło – 44 proc. studiujących kobiet (!!!) i 12 proc. studiujących mężczyzn. Na uczelniach dochodzi do takich sytuacji jak m.in.: aluzje o podtekście seksualnym ze strony prowadzących zajęcia i studentów skierowane do studentek, niechciane dotykanie studentek przez prowadzących i kolegów, podczas zajęć

padają seksistowskie komentarze o tym, że kobiety nie powinny studiować, lecz zajmować się pracą w domu, bo „są mniej zdolne od mężczyzn”, zdarzają się nawet sytuacje uzależniania zaliczenia od przyścia przez studentki na egzamin w skąpym stroju, bądź od określonego zachowania.

Kiedy o molestowanie pytamy kobiety w średnim wieku, to okazuje się, że jest ono doświadczeniem 87,6% dorosłych kobiet. Co czwarta kobieta doświadczyła przemocy w rodzinie, co czwarta przeżyła gwałt. Około 90% ofiar przemocy w rodzinie to kobiety, a 90% sprawców to mężczyźni (zarówno z niepełnosprawnościami, jak i bez niepełnosprawności). Przemocy – także seksualnej – dopuszczają się najczęściej chłopcy i mężczyźni znani kobietom. Do przemocy dochodzi w domach, na randkach, w związkach, na ulicach, wszędzie. Przemoc – w tym seksualna – jest narzędziem sprawowania kontroli nad kobietami, nie wynika z pożądania seksualnego. Przemoc – w rodzinie, na ulicy, w szkole, na uczelni, w miejscu pracy – jest przestępstwem.

Kobiety z niepełnosprawnościami są kilkakrotnie bardziej narażone na przemoc, a dyskryminacja i przemoc ze względu na płeć często są przyczyną niepełnosprawności.

Rozwiązania antyprzemocowe są niedostępne i nie uwzględniają wyzwań przed jakimi stają te kobiety z niepełnosprawnościami, wobec których bliscy, obcy i instytucje dopuścili się przemocy. A dotyczy to 8 na 10 kobiet z niepełnosprawnościami (!!!).

### **Świat bezpieczniejszy dla kobiet i dziewczyn jest możliwy**

Odpowiedzialność za bezpieczeństwo i wolność od przemocy spoczywa na każdym i każdej z nas. Na osobach i na instytucjach, takich jak uczelnie, media i in. Za powstrzymanie przemocy odpowiadamy wszyscy. Musimy jako społeczeństwo przestać ignorować i po-

zwalać, choćby przez milczenie, na niesprawiedliwość, dyskryminację i przemoc.

Każda osoba, w tym kobiety z niepełnosprawnościami, ma prawo do tego, żeby społeczeństwo i jego instytucje: uczelnie, miejsca pracy, miejsca praktyk, instytucje publiczne, firmy prywatne itd. zrobiły wszystko co możliwe, żeby zapobiegać takim sytuacjom. Zapobieganie odgrywa kluczową rolę – tu najważniejsza jest edukacja antyprzemocowa potencjalnych sprawców oraz działania wzmacniające, skierowane do osób, które należą do grup narażonych na przemoc i dyskryminację – kobiet. Muszą też zostać wprowadzone rozwiązania, które pozwolą by osoba zaatakowana miała dostępną i adekwatną pomoc prawną, psychologiczną i ekonomiczną oraz narzędzia dochodzenia sprawiedliwości. Ta osoba ma mieć gwarancje, że wtedy, kiedy przeciwstawi się przemocy, molestowaniu, nadużyciom, nie poniesie większych konsekwencji niż sprawca (np. to nie ona będzie musiała zrezygnować ze studiów, albo jakichś zajęć, żeby uniknąć kontaktu ze sprawcą).

### **Silne, odważne, solidarne!**

Ludzie czasem chcą pomagać kobietom z niepełnosprawnościami. Myślą, że wiedzą lepiej, czego te kobiety chcą albo potrzebują. To oni/one decydują i działają, zamiast pozwalać kobietom decydować i działać. Nie traktują kobiet poważnie.

W Autonomii wychodzimy z założenia, że każda kobieta i dziewczyna – jeśli tylko będzie miała do tego przestrzeń – wie najlepiej, co jest dla Niej dobre, a co nie. Może sama wybrać, co lubi, a czego nie. Jest w stanie zrobić wiele rzeczy samodzielnie. Może chcieć uzyskać pomoc, kiedy chce i jak chce. Nikt nie ma prawa decydować za Nią. Może sama o sobie stanowić.

To jest empowerment/pełnomocnienie. Oznacza, że kobieta ma władzę nad własnym życiem. Empowerment oznacza dostęp do różnych możliwości, np. aby się uczyć, zarabiać pieniądze, mieć partnera/partnerkę, głosować. Oznacza wiedzę o naszych prawach. Oznacza możliwość decydowania o zakresie pomocy, np. o tym kto i jak może nas dotykać.

Pełnomocnienie/empowerment oznacza także znalezienie odwagi i uzyskanie wsparcia, aby móc walczyć o swoje prawa.

Do zmiany naszej sytuacji konieczne jest, żebyśmy mówiły o tym, co nas spotyka (choćby na początku między sobą). Na przykład, że bliskie i obce osoby dopuszczają się wobec nas zachowań nieakceptowalnych i nadużyć: niechcianego dotyku, krępujących i uwłaczających komentarzy, obleśnych gestów, seksualnych propozycji, ale także przemocy słownej, fizycznej, psychicznej i ekonomicznej.

To wymaga siły, odwagi i wsparcia, które można uzyskać m.in. na warsztatach z empowermentowej, femi-

nistycznej samoobrony, na których kobiety i dziewczęta odkrywają swoje możliwości, umiejętności, zdolności.

WenDo i inne metody samoobrony dla kobiet i dziewcząt łączą elementy podnoszenia poczucia własnej wartości, sprawczości, ćwiczenia związane z samostanowieniem, wyznaczaniem granic, asertywnością, reakcji w sytuacji opresji, przemocy i molestowania oraz techniki fizycznej obrony i ćwiczenia fizyczne, które dają szansę na doświadczenie przez uczestniczki możliwości jakie daje im ich ciało i głos. Na zajęciach podważamy mity na temat przemocy i negatywne przekonania dotyczące niepełnosprawności i niemożności. Według nas każda kobieta i dziewczyna jest ekspertką we własnej sprawie i może znaleźć odpowiednie dla siebie sposoby na ochronę przed przemocą i reagowanie.

Empowerment wzmacnia nasze możliwości działania.

Zapraszamy was na warsztaty „Silniejsze i bezpieczniejsze”.

W ciągu całego roku będziemy organizować warsztaty dla grup kobiet z różnymi rodzajami niepełnosprawności: ruchu, słuchu, wzroku i intelektualną. Zachęcamy do zgłaszania się do nas organizacji (np. studenckich), grup nieformalnych, jednostek (całych uczelni lub BONów) – możemy przyjechać do was i poprowadzić warsztaty: [fundacja@autonomia.org.pl](mailto:fundacja@autonomia.org.pl), tel.: 515476659.

### **Pamiętaj – nie jesteś sama!**

**Przeciwstawienie się przemocy wymaga sporych zasobów. Zawsze możecie się zwrócić do organizacji, które wspierają kobiety.**

**Tu znajdziecie materiały o przemocy i o tym jak można jej przeciwdziałać:**

<http://kampania16dni.pl>

**(m.in. dział zasoby edukacyjne, w tym dot. kobiet z niepełnosprawnościami), oraz tu:**

<https://autonomia.org.pl/dowiedz-sie/#publikacje>.

**Fundacja Feminoteka prowadzi telefon antyprzemocowy – 888 88 33 88**

**(od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-20.00).**

**Centrum Praw Kobiet ma porady psychologiczne, prawne i prowadzi**

**miejsce, w którym można znaleźć schronienie: i ma oddziały w kilku**

**miastach w Polsce: (22) 622-25-17**

**e-mail: [sekretariat@cpk.org.pl](mailto:sekretariat@cpk.org.pl).**



# Moc terapii – jak zmienić swój świat...

Iwona Borczyk  
Fundacja Osób Społecznie Aktywnych

# 15

F.O.S.A. od 2013 roku prowadzi w ramach publicznego zadania zleconego Dom Pomocy Społecznej dla 130 niepełnosprawnych intelektualnie mężczyzn oraz Warsztaty Terapii Zajęciowej dla osób niepełnosprawnych intelektualnie. Zespół tworzą pracownicy, którzy, poza tym, że są specjalistami w swojej pracy, to jeszcze lubią to, co robią. Nie wszystkie działania kończą się spektakularnymi sukcesami, ale każde chociażby najmniejsze postępy przynoszą radość i satysfakcję.

Fundacja Osób Społecznie Aktywnych F.O.S.A. od 2013 roku, w ramach swojej działalności statutowej prowadzi w Rąbieniu Warsztaty Terapii Zajęciowej dla 25 uczestników z niepełnosprawnością intelektualną, o znacznym lub umiarkowanym stopniu. Podopieczni Warsztatów codziennie przywożeni są ze swoich domów po to, by wziąć udział w rehabilitacji społecznej i zawodowej, realizowanej przez poszczególne pracownice. Uczestnicy mają do dyspozycji pracownię plastyczną, techniczną, gospodarstwa domowego, haftu i tkania oraz ceramiczną, w których mają możliwość spróbowania różnych form terapii i znalezienia dla siebie takiego zajęcia lub techniki, która najbardziej odpowiada ich zainteresowaniom, możliwościom i umiejętnościom.

Dla naszych uczestników jest to dodatkowa szansa, aby wyjść z domu, zmienić codzienne środowisko, spotkać się z rówieśnikami i rozwijać swoje uzdolnienia. Poprzez wykonywanie poszczególnych prac uczestnicy nabywają nowe umiejętności, uczą się cierpliwości, dokładności, rozwijają swoją sprawność manualną. W pracowniach powstają prace zarówno artystyczne, jak i użytkowe. Efektem zajęć są różnego rodzaju przedmioty, rysunki, obrazy, prace wykonane haftem krzyżykowym, szyte maskotki, torby, kolorowe poduszki. Uczestnicy wykonują również wiele prac okolicznościowych związanych ze świętami Bożego Narodzenia czy Wielkanocy.

W pracowni ceramicznej pod okiem instruktora powstaje niepowtarzalna ceramika artystyczna i użytkowa. Nasi artyści wykonują z gliny ceramiczne korale, misy,

talerze, odlewają z formy naczynia i figurki, które po wypale w piecu ceramicznym są szkliwione i zdobione. Oprócz walorów artystycznych niektóre z produktów posiadają funkcje użytkowe, ponieważ wykonane z materiałów przeznaczonych do kontaktu z żywnością, mogą służyć do codziennego użytku.

**Prowadząc naszą działalność kilkakrotnie mieliśmy okazję pracować z osobami uzdolnionymi plastycznie, obdarzonymi samorodnym talentem. Do dziś zaskakuje nas fakt, że niektórzy z naszych podopiecznych potrafią tak łatwo, bez specjalnego przygotowania i wykształcenia, podczas swojej aktywności twórczej wyczarować pracą robiącą wrażenie nawet na profesjonalnych twórcach sztuki. Kierując się własną wyobraźnią i potrzebą wyrażania uczuć, bez większego wysiłku potrafią stworzyć rysunek, obraz zaskakujący swoim pięknem a zarazem prostotą.**

Ulubionym tematem prac plastycznych najczęściej jest natura – kwiaty, zwierzęta, pejzaże, na swój sposób odzwierciedlające rzeczywistość. Zwykle są to prace bardzo barwne, zawierające dużo szczegółów, złożone z wielu kolorowych kratek, kropek, figur geometrycznych, przypominające mozaikę lub witraż. Poszczególne elementy rysunków często są dla kontrastu wyodrębnione czarną kreską. Pomimo wymienionych podobieństw każda praca jest na tyle charakterystyczna, że bez problemu zawsze rozpoznajemy jej autora i jego indywidualny, niepowtarzalny styl.

Prowadząc zajęcia w pracowni plastycznej zauważyliśmy, że nasi podopieczni lubią samodzielnie nadawać tytuły swoim rysunkom i o nich opowiadać. Wyjaśniając i opisując przedstawiony przez nich świat, ukazują równocześnie swoją bogatą wyobraźnię.

Z naszych obserwacji wynika, że dla osób z niepełnosprawnością intelektualną uznanie dla twórcy i jego pracy ma doniosłe znaczenie. Podczas prowadzonych zajęć uczestnicy oczekują aprobaty i uznania dla swojej pracy a sukcesy są dalszą motywacją do działania. Wszelkie prace artystyczne wykonywane są chętniej i z większym zaangażowaniem, gdy uczestnicy pracują ze świadomością wystawienia pracy w konkursie lub wyekspozowania na wystawie. Ważnym elementem uznania są nagrody rzeczowe i wyróżnienia przyznawane podczas konkursów, w których brali udział. Niewątpliwie są one dla nich powodem do satysfakcji i dumy.

Dlatego też, najciekawsze naszym zdaniem, prace wysyłamy na konkursy plastyczne, gdzie niejednokrotnie zostały doceniane poprzez przyznanie nagrody lub wyróżnienia. Każdego roku bierzemy udział w ogólnopolskim konkursie plastycznym „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”, organizowanym przez PFRON oraz licznych konkursach lokalnych. Ważnym i wartościowym doświadczeniem był dla nas konkurs „Świat Nikiforów” realizowany przez Fundację Wspólna Droga United Way Polska w Warszawie, którego celem było promowanie terapii przez sztukę jako skutecznej formy rehabilitacji oraz ukazanie osób niepełnosprawnych jako twórców obdarzonych talentami. Jako laureaci konkursu otrzymaliśmy nie tylko profesjonalne zestawy materiałów plastycznych, ale mogliśmy także wziąć udział w profesjonalnych warsztatach plastycznych w Domu Pracy Twórczej warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych. Wyróżnione prace można było podziwiać we wnętrzach muzealnych i przestrzeni miejskiej, jak również w albumie zawierającym prace nagrodzonych artystów.

Nasza codzienność nie wygląda jednak tak kolorowo. Nie jesteśmy kuźnią talentów i nie każde działanie kończy się sukcesem w postaci nagród czy wygrywanych konkursów. Jesteśmy świadomi, że osoby z niepełnosprawnością mają swoje ograniczenia, które próbujemy odkrywać i szlifować podczas codziennych zajęć w naszych pracowniach. Niektórzy z uczestników dobrze realizują się w pracowni gospodarstwa domowego, inni potrafią dokładnie i estetycznie wyszywać na kanwie lub malować farbą akwarelową. Najczęściej do uzyskania dobrego efektu powierzonego zadania do wytworzenia konkretnego przedmiotu musi upłynąć kilka tygodni cierpliwej pracy. Aby uczestnik mógł osiągnąć wymierny i zauważalny sukces swojej pracy, nieoceniona jest współpraca i opieka doświadczonego i kreatywnego instruktora, który trafnie rozpozna możliwości i umiejętności podopiecznego



Jędrzej Pietrusiewicz, Michał Warda, Kamil Gieraga – pracownia gospodarstwa domowego, sałatka warzywna, z archiwum F.O.S.A.



Katarzyna Augustyniak, Tęczowa Gwiazda, z archiwum F.O.S.A.

i wybierze dla niego takie zadanie, które będzie w stanie wykonać. Może to być nawet prosta czynność, taka jak szlifowanie kawałka deseczki, którą później inna, bardziej sprawna osoba pomaluje i ozdobi. Oprócz widocznych gołym okiem efektów pracy naszych podopiecznych, przejawiających się lepszą sprawnością manualną, nabytymi w pracowniach umiejętnościami, największe zadowolenie i satysfakcję dają nam zauważalne zmiany w ich funkcjonowaniu w sferze społecznej.

Przez kolejne lata pracy mieliśmy możliwość obserwacji zmian jakie zachodziły w naszych uczestnikach. Początkowo byli onieśmieleni, mało pewni siebie, milczący, nieświadomi własnych umiejętności ani możliwości. Po kilku latach systematycznych, codziennych zajęć zauważamy u większości uczestników znaczne postępy uwydatniające się przede wszystkim w zakresie rozwoju społecznego.





Praca Pana Dominika Szramkowskiego, z archiwum F.O.S.A.



Joanna Paradowska, Mój chłopak i ja, z archiwum F.O.S.A.

Okazuje się, że nasi podopieczni, nawet jeśli mieli wcześniejsze trudności, zahamowania w środowisku szkolnym, to już po niedługim czasie, po okresie adaptacji w warsztatowym środowisku, potrafili się przezwyciężyć, otworzyć i funkcjonować bez wcześniejszych obaw i lęków. Do myślenia dały nam przede wszystkim takie sytuacje, kiedy u osób rzekomo agresywnych nie zauważyliśmy symptomów agresji lub kiedy uczestnicy z etykietą osób małomównych, wycofanych, zaczęli posługiwać się płynnymi wypowiedziami oraz chętnie nawiązywali kontakty towarzyskie.

Duże znaczenie ma dla nas rozwój naszego podopiecznego, zwiększenie jego samodzielności w czynnościach życia codziennego, poprawa zdolności interpersonalnych i porozumiewania się. Ważna jest również umiejętność współpracy, punktualność, dokładność – cechy, które mogłyby ułatwić w przyszłości podjęcie pracy. Istotnym elementem naszych potencjalnych sukcesów w realizacji celów związanych z osiągnięciem pewnej niezależności i samodzielności naszych uczestników jest współpraca z rodzicami. To od nich bowiem, od ich nastawienia i otwartej, akceptującej postawy zależy, czy ich dorosłe dziecko – osoba z niepełnosprawnością intelektualną będzie mogła brać czynny udział w życiu i aktywnie uczestniczyć w możliwych formach zajęć i terapii, czy będzie miała okazję do wykorzystania swojego potencjału w różnych możliwych dziedzinach.

Trudnym i niecodziennym okresem jest dla nas czas pandemii. My również musieliśmy zmienić nasze funkcjonowanie i przeorganizować naszą pracę. Nowa sytuacja miała negatywny wpływ na życie naszych podopiecznych – wyrzuciła ich codzienne role i obowiązki do góry nogami.

Z powodu czasowego, prawie 3-miesięcznego zawieszenia zajęć uczestnicy WZT zostali wyrwani z dość usystematyzowanego rytmu, pozbawieni codziennego przyjazdu do placówki, rehabilitacji, kolegów i obowiązków. Po okresie zawieszenia działalności nie wszyscy mieli odwagę zacząć pracę stacjonarnie. Ze względów zdrowotnych pozostali w domach i tam, często pod okiem rodzica wykonują powierzone im zadania z pakietów, które im dostarczamy. Uczestnicy, którzy wrócili do naszych pracowni musieli dostosować się do nowych procedur bezpieczeństwa, do zachowania dystansu i wzajemnej serdeczności na odległość. Ze względów bezpieczeństwa nie mogą obecnie uczestniczyć w ulubionych zajęciach kulinarnych, ani wziąć bezpośredniego udziału w treningu ekonomicznym, którego elementem było wyjście do sklepu i samodzielne robienie zakupów. Jednak nie poddają się i obiecują, że nadal będą tworzyli najpiękniejsze prace, do oglądania których serdecznie zapraszają.



# LEŚNY MECH

## CIASTO IDEALNE NA WIOSENNE PORANKI

Przetestowane przez @cuki.ernik

### SKŁADNIKI

#### CIASTO

- ✓ 450 g drobnego szpinaku mrożonego rozdrobnionego lub świeżego
- ✓ 4 jajka
- ✓ 300 g mąki pszennej
- ✓ 330 ml oleju
- ✓ 220 g cukru białego
- ✓ 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ skórka z 1 cytryny

#### KREM

- ✓ 350 ml śmietanki 30% lub 36%
- ✓ 250 g serka *mascarpone*
- ✓ cukier puder do smaku (opcjonalnie)
- ✓ dowolne owoce (np. jagody, maliny, truskawki, granat)



### ZACZYNAMY!!

- ✓ Do miski miksera wbij jajka (najlepiej żeby były w temperaturze pokojowej).
- ✓ Do jajek dodaj cukier.
- ✓ Cukier i jajka ubij na jasną, gładką, puszystą masę, aż potroją swoją objętość.
- ✓ Gdy jajka się ubijają od rozmrożonego szpinaku musisz odsączyć wodę a następnie dodać do niego połowę oleju z przepisu, czyli 165 ml.
- ✓ Olej i szpinak zblenduj, aż składniki się połączą.
- ✓ Do przesianej mąki pszennej dodaj proszek do pieczenia.
- ✓ W tym czasie nastaw piekarnik na 170 stopni grzanie góra-dół.
- ✓ Gdy jajka będą gotowe zmniejsz obroty miksera i bardzo wolnym strumieniem dodaj resztę oleju, masę szpinakową, mąkę z proszkiem do pieczenia oraz skórkę z cytryny.
- ✓ Gdy składniki połączą się, przelej masę do formy i wstaw do piekarnika.
- ✓ Ciasto piecz przez około 45-50 min. Pamiętaj, aby przed wyjęciem ciasta sprawdzić wykałaczką czy dobrze się upiekło.



#### KREM

- ✓ Do miski miksera wrzuć mascarpone i śmietankę.
- ✓ Dosyp cukier puder do smaku.
- ✓ Wszystko dokładnie ubij.

#### FINAL

- ✓ Gdy ciasto się upiecze, przełóż je na naczynie docelowe.
- ✓ Od ciasta odkrój górę – to będzie nasz mech.
- ✓ Odkrojoną górę rozdrobnij i odłóż na bok.
- ✓ Na resztę ciasta nałóż krem i trochę owoców.
- ✓ Krem i owoce zakryj wcześniej zrobionym mchem.
- ✓ Udekoruj ciasto resztą owoców.



## Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Łódzkiej

bezpłatnie oferuje szereg możliwości studentom PŁ posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności oraz zmagającym się z różnorodnymi problemami zdrowotnymi utrudniającymi funkcjonowanie na uczelni, m.in.:

- dostosowanie kształcenia do indywidualnych potrzeb,
- pomoc asystentów dla osób mających problem z poruszaniem się,
- pomoc tłumaczy języka migowego podczas zajęć i laboratoriów,
- wsparcie dla osób niewidomych i niedowidzących,
- stypendium dla osób niepełnosprawnych, zapomogi,
- Wypożyczalnia Sprzętu Specjalistycznego,
- pomoc psychologiczna,
- i wiele innych...



**Dowiedz się więcej u naszego konsultanta studenckiego!**

**ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)  
90-924 Łódź  
tel. (42) 631 38 87  
<http://bon.p.lodz.pl>**



## Akademickie Centrum Zaufania Politechniki Łódzkiej

to przede wszystkim bezpłatne formy wsparcia dla studentów,  
doktorantów oraz pracowników PŁ:

- indywidualne poradnictwo psychologiczne,
- pomoc w nagłych i kryzysowych sytuacjach,
- psychologiczne wsparcie krótkoterminowe,
- testy psychologiczne,
- tutoring edukacyjny,
- warsztaty umiejętności psychospołecznych.



**ul. Żeromskiego 116 (budynek A30)  
90-924 Łódź  
tel. (42) 631 38 87  
<http://bon.p.lodz.pl>**

