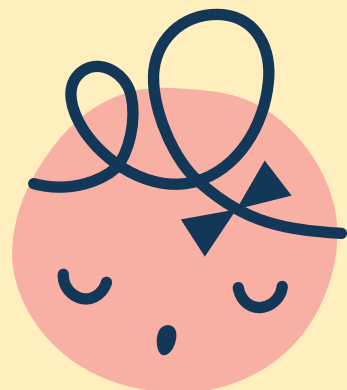
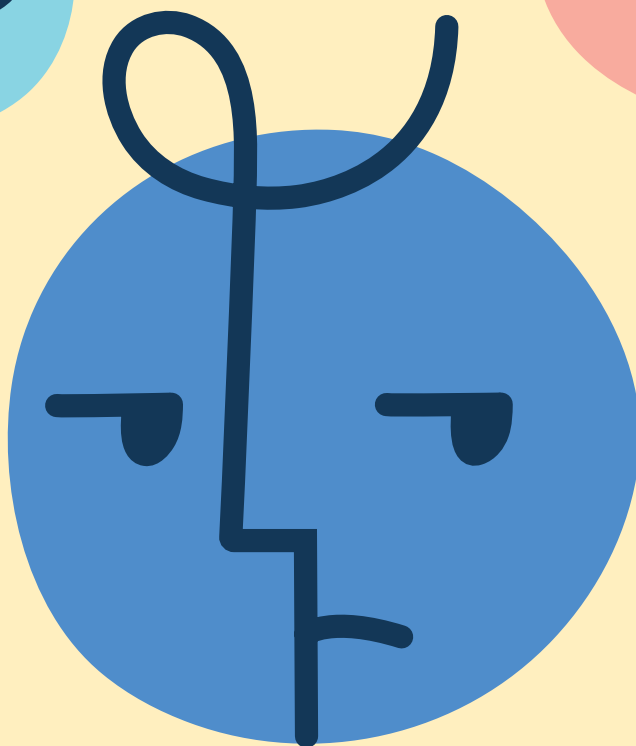
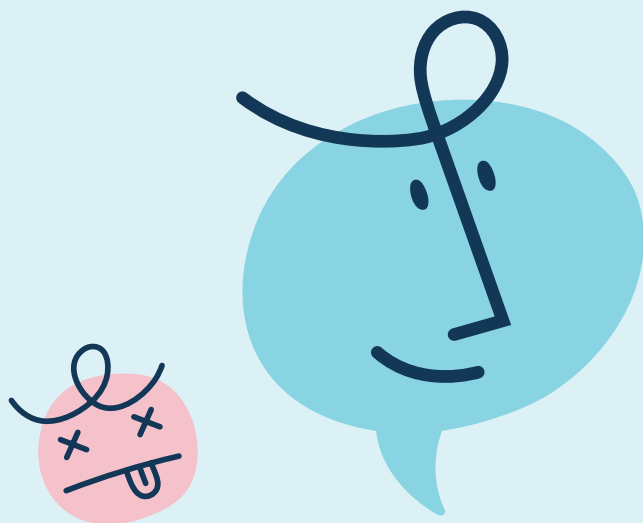


Monika Kalinowska

# „Moje paluszki pomogą mi zrozumieć emocje”.

Kształtowanie kompetencji emocjonalnych z wykorzystaniem motoryki małej





**W wieku przedszkolnym dziecko przejawia duże zaciekawienie otaczającym je światem. Aby pogłębianie wiedzy i nabieranie nowych umiejętności przebiegało w skuteczny i satysfakcjonujący dla małego człowieka sposób, niezbędne jest sprawne korzystanie z różnych funkcji organizmu, w tym z tych związanych z motoryką. Kształtowanie sprawności tego aspektu jest niezmiernie ważne i w celu jego usprawniania warto, oprócz wykorzystywania codziennych sytuacji, planować dodatkowe metody i formy działań.**

**J**eśli w centrum naszego zainteresowania pojawi się cel polegający na kształtowaniu motoryki, a np. na potrzeby tego artykułu – motoryki małej, to można połączyć takie oddziaływania z zadaniem o postęp w dziecięcym poznawaniu i radzeniu sobie z emocjami. Taka kombinacja działań może przysłużyć się coraz sprawniejszemu funkcjonowaniu dziecka w obszarze fizycznym, emocjonalnym i społecznym.

## **Rozwój motoryczny dziecka przedszkolnego**

Dziecko w wieku przedszkolnym przechodzi ogromne przemiany w wielu sferach – fizycznej, emocjonalnej, społecznej czy poznawczej. Rozwój motoryczny jest pojęciem z zakresu rozwoju fizycznego i dotyczy przede wszystkim szeroko rozumianego ruchu. W tym kontekście u przedszkolaka można zaobserwować postęp w zakresie chodzenia i biegania, skakania, wspinania się, rzucania, łapania, jak również innych umiejętności wchodzących w skład przystosowywania się do poruszania się w przestrzeni. Proces ten nie jest aż tak gwałtowny jak w latach poprzednich i charakteryzuje go pewna harmonijność.

Można wyróżnić dwa rodzaje motoryki: dużą (czyli lokomocję i postawę ciała) oraz małą (manipulowanie i chwytanie). Pierwszy typ związany jest z poruszaniem całości ciała i dotyczy przede wszystkim dużych partii mięśni. Obejmuje obszerne i złożone ruchy, często wymagające wysiłku fizycznego (na przykład chodzenie, skakanie, bieganie, pływanie). Co istotne, jego rozwój powinien przebiegać prawidłowo nie tylko ze względu na oczywiste znaczenie dla jakości życia dziecka, ale także dlatego, iż warunkuje postęp w doskonaleniu się motoryki małej. Opanowanie i kontrolowanie płynności ruchów globalnych jest ważne, gdyż bezpośrednio przekłada się na umiejętności precyzyjnego posługiwania się dłońmi podczas takich czynności, jak: zapinanie, chwytanie, rysowanie, ugniatanie i inne. Motoryka mała nie wymaga aż tak dużego zaangażowania wysiłku fizycznego jak motoryka duża, jednak warto pamiętać, że w jej przypadku istotne znaczenie ma odpowiednia koncentracja oraz wytrwałość w wykonywaniu zadań. W ten rodzaj ruchu zaangażowane są małe mięśnie dłoni, pozwalające na korzystanie i manipulowanie niewielkimi przedmiotami, w tym narzędziami kreślarskimi, co niejednokrotnie wymaga dużego zaangażowania percepcji oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Na początku dziecięce ruchy rąk i nóg nie są jeszcze w pełni skoordynowane. Mały człowiek biegnie na całych stopach, cechuje go wyprostowana postawa i krótki krok. Gdy przyjrzymy się jego motoryce małej, odkryjemy, że charakteryzuje ją pewna niezgrabność spowodowana jeszcze niedostatecznie rozwiniętymi mięśniami dłoni (w tym palców). Trudność stanowi także jednoczesne łączenie dwóch czynności motorycznych. Jest to spowodowane niską podzielnością uwagi i małym zasobem pamięci krótkotrwałej. W miarę upływu czasu dziecięca motoryka ulega ewolucji. Najbardziej widoczny postęp ma miejsce między czwartym i piątym rokiem życia i nazywany jest „złotym okresem mo-

się umiejętność utrzymywania się w równowadze zarówno w aspekcie statycznym (na przykład stanie w miejscu na jednej nodze), jak i dynamicznym (na przykład ćwiczenia na równoważni, podskoki, obroty i inne). Zwiększa się gibkość, zręczność, ogólna swoboda motoryczna. Wzrośnie koordynacja ruchów i ich siła, jak również sprawniejsze stanie się powtarzanie sekwencji ruchów. Z kolei w kontekście motoryki małej dziecko bez większej pomocy radzi sobie z rysowaniem, odwzorowywaniem liter drukowanych czy szlaczków literopodobnych. Pojawia się przejściowy chwyt pisarski, by z czasem ewoluować w dojrzały. Wszystko to dzieje się dzięki rozrostowi połączeń nerwowych, doskonalącej się koordynacji wzrokowo-ruchowej, naśladownictwie w wykonywaniu różnych czynności, rozwojowi percepcji. A im więcej różnorodnych sytuacji, których mały człowiek doświadczy i sprawdzi się w nich, tym szybciej i pełniej przebiegać będą wymienione wyżej procesy.

**Motoryka mała nie wymaga aż tak dużego zaangażowania wysiłku fizycznego, jak motoryka duża, jednak warto pamiętać, że w jej przypadku istotne znaczenie ma odpowiednia koncentracja oraz wytrwałość w wykonywaniu zadań.**

toryki”. W tym okresie można zauważyć coraz większą precyzję oraz celowość w podejmowanych działaniach, jak również większą zgrabność w ruchach. Cechami charakterystycznymi tego etapu są:

- zwiększona aktywność ruchowa (nawet nadmierna),
- uczenie się czynności zawierających kilka aktywności motorycznych naraz (na przykład jazda na hulajnodze, rowerze),
- zwiększanie się poczucia rytmu,
- niedoskonałość pewnych aspektów motoryki małej (na przykład trudności związane z wiązaniem sznurówek),
- ustalanie się lateralizacji,
- obserwowanie i powielanie wzorców aktywności fizycznej, które czerpane są od osób ważnych.

Gdy dziecko kończy edukację przedszkolną, jego bieganie staje się bardziej skoordynowane, jak również da się zauważyć odpowiednie pochylenie i pozycję ciała. Polepsza

#### Co powinien umieć przedszkolak w zakresie motoryki małej:

- Trzylatek – rysować linie poziome i koło; układać wieżę z klocków oraz wkładać klocki w różne otwory; korzystać z kubka, widelca i noża; wykonywać podstawowe czynności higieniczne, takie jak korzystanie z toalety i mycie rąk.
- Czterolatek – odwzorować proste kształty, rysować po śladzie; swobodnie budować różne konstrukcje z klocków; zwiększać umiejętności z zakresu samoobsługi (między innymi o ubieranie i rozbieranie się).
- Pięciolatek i sześciolatek – tworzyć rysunki o określonej tematyce; zamalowywać określone płaszczyzny; zginać papier na pół, łącząc krawędzie ze sobą; swobodnie zapinać guziki, posługiwać się suwakiem, nawlekać korale.

Chociaż rozwój motoryki, w tym małej, jest procesem naturalnym, nie oznacza to, że nie należy go wspierać. Odpowiednie działania ze strony osób dorosłych, ukierunkowane przede wszystkim na zaangażowanie dziecka w czynności dnia codziennego, pomogą mu w doskonaleniu umiejętności ruchowych i osiągnięciu coraz większej precyzji ruchów. Oprócz takich „zwykłych”, prozaicznych czynności, świetnie sprawdzą się wszelkie aktywności techniczne i plastyczne, które nie tylko wyzwalają przyjemne emocje, ale mogą być także idealnym narzędziem do kształtowania kompetencji emocjonalnych.



## Ćwiczenia rozwijające kompetencje emocjonalne i motorykę małą

Jak już wybrzmiało wyżej, wspieranie rozwoju motoryki małej jest bardzo ważne. Jej precyzja odgrywa ogromną rolę nie tylko w kontekście sprawności fizycznej. Pozostając w etapie uczenia się i próbach zrozumienia świata, dziecko potrzebuje w sprawny i skuteczny sposób posługiwać się przedmiotami, aby spełniać zamierzone cele. Produktywne oraz efektywne wykorzystywanie precyzyjnych ruchów dłoni pomaga w rozwoju kreatywności i twórczości. Dodatkowo sprawna motoryka mała pozwala na wyrażanie i regulowanie własnych stanów emocjonalnych (nie tylko poprzez zabawę manipulacyjną czy konstrukcyjną i przyjemność z nimi związaną, ale także wykonywanie różnych czynności wyciszających), jak również na uzupełnianie komunikacji niewerbalnej w znaczące gesty oraz aktywności. Opanowanie tych i wielu innych umiejętności zwiększa poziom kompetencji, inicjowania różnych działań, co w efekcie w pozytywny sposób wpływa na samoocenę. Wszystkie te konteksty można wykorzystać i połączyć podczas zajęć rozwijających emocje.

### Propozycje aktywności i czynności rozwijających sprawność motoryczną dłoni i palców:

- wyczuwanie dłoni poprzez pocieranie, udawanie mycia ich, automasaże,
- klaskanie (swobodne i rytmiczne), zaciskanie i otwieranie dłoni,
- gniecie gąbki i wyciskanie z niej wody,
- chwytanie, przenoszenie, otwieranie, zamykanie, wkładanie oraz wyjmowanie przedmiotów różnej wielkości,
- czynności samoobsługowe,
- zabawy z wodą, masami plastycznymi,
- naśladowanie gry na różnych instrumentach,
- przypinanie spinaczy do bielizny na różne powierzchnie,
- zabawy paluszkowe,
- nawlekanie i przewlekanie sznurowadeł, tasiemek, sznurków,
- prace plastyczne z wykorzystaniem piórek, pomponików, cekinów, wyginających się drucików,
- obrysowywanie szablonów, rysowanie szlaczeków, łączenie liniami punktów,
- stemplowanie, wydzieranie z papieru, rysowanie patykami w ziemi.



## Ćwiczenie 1. Emotikonowe talerze

Ćwiczenia 1 i 2 mają na celu między innymi wspieranie koordynacji wzrokowo-ruchowej, doskonalenie odpowiedniego chwytu kredki, percepcji wzrokowej. Dodatkowo wskazują podstawowe emocje, ich rozpoznawanie, nazywanie i określanie oraz sytuacje, w których można je czuć, jak również ćwiczą mimikę, szczególnie górnej części twarzy.

### Potrzebne materiały:

- papierowe talerze (po 5 na dziecko), na każdym z nich powinna być narysowana linia dzieląca go na pół,
- kredki, mazaki, nożyczki.

Wprowadź dzieci w ćwiczenie, mówiąc, że człowiek odczuwa różne emocje w sytuacjach, które mu się przydarzają. Zapytaj dzieci, jakie znają nazwy uczuć. Po wybrzmieniu pomysłów podsumuj je, wymieniając kolejne stany emocjonalne: radość, smutek, złość, wstęś, zdziwienie, strach, wstyd oraz spokój. O każdym z tych stanów poprowadź krótką rozmowę: w jakich sytuacjach zdarza się dzieciom je odczuwać, poproś, aby pokazały, jaki mają wtedy wyraz twarzy, jakie gesty mogą się pojawiać w ich zachowaniu (na przykład w smutku występuje płacz, a gestem do tego pasującym będzie ocieranie łez, w strachu – zastanianie dłońmi ust, w złości – zaciskanie pięści). Opowiedz o tym, że część ze stanów emocjonalnych jest przyjemna, a część – nie, jednak każde odczucie jest potrzebne, gdyż przynosi człowiekowi ważne informacje. Radość pojawia się podczas wykonywania miłych czynności, złość mówi o tym, że ktoś narusza nasze granice lub coś nie idzie po naszej myśli, smutek pokazuje, że rzecz, którą utraciliśmy lub nam nie wyszła, była/jest ważna, a strach ma za zadanie chronić przed niebezpieczeństwem. Następnie rozdaj każdemu dziecku po 5 papierowych talerzy, które będą odpowiadać następującym emocjom: radość, smutek, złość, strach, spokój (jeśli dzieci są młodsze, to wystarczą 2 lub 3 emocje, najlepiej radość, smutek czy złość). Poproś, aby dzieci narysowały na nich emotikony symbolizujące każde ze wspomnianych wyżej uczuć. Co ważne, oczy emotikona powinny być na jednej połowie talerza (nad linią), a usta – na drugiej (pod linią). Po zakończeniu malowania poproś, aby dzieci przecięły wszystkie swoje papierowe naczynia wzdłuż linii i położyły je przed sobą tak, aby mimo przecięcia talerze nadal tworzyły całość (jak dwuelementowe puzzle). Po wykonaniu tej czynności powiedz, żeby grupa uważnie słuchała opisów sytuacji, które przeczytasz. Zadaniem dzieci jest zastanowienie się, jaka emocja z talerza pasuje do przedstawionego

opisu. Gdy dokonają wyboru, biorą połowę talerza, na której znajdują się usta i przykładają ją do twarzy tak, aby zasłonić swoje usta. Następnie patrzą na pozostałą połowę talerza (z narysowanymi brwiami i oczami) i starają się ją jak najwierniej odtworzyć za pomocą górnej części swojej twarzy. Na przykład, gdy przeczytasz o sytuacji pasującej do radości, dzieci biorą połowę talerza z uśmiechem i przykładają pod swoim nosem, a brwi i oczy układają jak najbardziej podobnie do tych narysowanych na pozostałej połowie talerza. Po każdym opisie sytuacji możesz porozmawiać o dziecięcych wyborach, podkreślając, że każdy może czuć trochę inaczej i jest to naturalne.

### Sytuacje do odczytywania:

- Po zjedzonym obiedzie dostajesz ulubiony deser.
- Kolega nie chce podzielić się zabawkami.
- Idziesz w pierwszej parze z panią nauczycielką.
- Słuchasz spokojnej muzyki.
- Zobaczyłeś(-aś) za oknem dziwny cień.
- Koleżanka zniszczyła twój rysunek.
- Przytulasz się do mamy.
- Ucinasz sobie krótką drzemkę.
- Usłyszałeś(-aś) nagły, głośny hałas za sobą.
- Zgubiłeś(-aś) ulubionego pluszaka.
- Twoje rodzeństwo nie chce się z tobą pobawić.
- Miałeś(-aś) iść na plac zabaw, ale rozpadł się deszcz.
- Na ziemię spadają twoje ulubione słodycze.
- Huśtasz się na placu zabaw i nagle widzisz na niebie błyskawicę.
- Głaszczesz kotka.

## Ćwiczenie 2. Kartonowe buzie

### Potrzebne materiały:

- kawałki pociętego kartonu,
- markery, plastelina.

Wprowadź dzieci w ćwiczenie, mówiąc, że dzisiaj porozmawiacie o emocjach. Poprowadź krótką rozmowę na ich temat – możesz posłużyć się informacjami zawartymi w ćwiczeniu 1. Następnie rozdaj dzieciom kawałki kartonu i poproś, aby narysowały na nich markerami buźki: radosną, smutną, zezłoszczoną. Następnie daj dzieciom kawałki plasteliny. Poproś, aby zrobiły z nich waleczki oraz kilkanaście małych kulek i z ich pomocą wykleiły kontury narysowanych emotikon.



### Ćwiczenie 3. „Moje pudełko wyciszenia”

Ćwiczenie ma na celu stworzenie pudełka, w którym należy gromadzić najbardziej pomocne przedmioty czy materiały mogące wspomóc dzieci w samoregulacji, szczególnie w wyciszaniu intensywnych emocji. Stworzone przez grupę pudełka warto trzymać w miejscu dostępnym dla ich właścicieli i pozwalać na skorzystanie z nich w sytuacjach przeciążenia emocjonalnego. Kolejnym ciekawym rozwiązaniem będzie planowanie codziennych „sesji”. Podczas tych sesji nauczyciel przeznacza pewną ilość czasu (do 20 minut) na wybraną przez siebie aktywność wyciszającą (czytanie opowiadania relaksującego, uspokajającą wizualizację czy odtwarzanie delikatnej muzyki), pozwalając jednocześnie na bawienie się przez dzieci gadżetem z pudełka wyciszenia. Dzięki takiemu codziennemu odprężeniu można obniżyć poziom napięcia w grupie, wzbudzać przyjemne emocje (w tym spokój), ale przede wszystkim zakorzenić zdrowy nawyk dbania o spokój wewnętrzny, który będzie korzystny dla utrzymywania pozytywnego dobrostanu psychicznego. Dodatkowo, poprzez zaangażowanie motoryki małej, wspierany jest rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej, percepcji wzrokowej, precyzji czy skupienia.

**UWAGA:** Tworzenie zawartości pudełka można rozłożyć na kilka dni, gdyż zrobienie tej pomocy zajmuje trochę czasu.

#### Potrzebne materiały:

- małe pudełka po butach (lub inne niewielkie, kartonowe pudełka) i materiały potrzebne do jego ozdobienia: wycinanki, kolorowy papier, kleje, mazaki/kredki,
- do wykonania gniotka hydrożelowego: balon, kulki hydrożelowe, butelka plastikowa,
- kartki papieru, kredki/mazaki,
- dodatkowe rzeczy, które warto dodać/uwzględnić w „pudełkach wyciszenia”: balony, kawałki folii bąbelkowej, piłeczki do ping-ponga, piórka, bańki mydlane i inne.

Zacznij ćwiczenie od przypomnienia dzieciom uczucia spokoju. W tym celu poproś, aby położyły się i wyobraziły sobie, że są w dużej bańce mydlanej (wizualizacja). Jest im w niej miło, ciepło, bezpiecznie. Mogą tam wpuścić tylko te przedmioty, emocje, wspomnienia, które są dla nich ważne, lubiane, kochane. Zmieści się tam wszystko, co tylko chcą. Poproś, aby każde z tych wyobrażeń dokładnie sobie zwizualizowały. Pozwól, aby pobyły w swojej bańce przez kilka chwil, doświadczając spokoju. Poproś, aby

Dzięki codziennemu odprężeniu można obniżyć poziom napięcia w grupie, wzbudzać przyjemne emocje (w tym spokój), ale przede wszystkim zakorzenić zdrowy nawyk dbania o spokój wewnętrzny, który będzie korzystny dla utrzymywania pozytywnego dobrostanu psychicznego.

zapamiętały to odczucie najdokładniej, jak tylko będą mogły. Następnie powiedz, że chciałabyś, aby dzieci namalowały na kartkach wyobrażone przez siebie bańki mydlane. Mogą w nich umieścić siebie lub rzeczy, które sobie wyobraziły. Po wykonaniu rysunków odkładają je na bok. Powiedz, że w różny sposób można zadbać o to, aby czuć się spokojnym. Warto mieć kilka metod, żeby móc z nich skorzystać w chwilach intensywnych przeżyć. W tym celu wykonają „pudełka wyciszenia” – to właśnie w nich będą umieszczać przedmioty i rzeczy, które mogą być przydatne w wyciszeniu i niesieniu pocieszenia. Rozdaj dzieciom pudełka i poproś o ozdobienie ich za pomocą dostępnych materiałów plastycznych. Należy na nich również umieścić rysunek lub symbol spokoju lub czegoś, co będzie się dzieciom pozytywnie kojarzyć, na przykład: niebo, słońce, łąka, uśmiech, serca i inne. W środku umieszczają swój rysunek z bańką mydlaną. W trudnych chwilach mogą go wyjmować i patrząc na niego, przypominać sobie miłe odczucia, które przywoływały w trakcie ćwiczenia wizualizacji.

Kolejnym przedmiotem tworzonym przez dzieci będzie hydrożelowy gniotek. Jego używanie jest nie tylko przyjemne, ale przede wszystkim w skuteczny sposób reguluje napięcie poprzez skupienie dziecięcej uwagi na tym przedmiocie, a przez to na automatyczną regulację oddechu – uspokojenie go. Przed wykonaniem gniotka należy przez kilka godzin moczyć kulki hydrożelowe, aby osiągnęły pożądany rozmiar. Po tym czasie (i uzyskaniu pożądanej wielkości) dzieci przesypują je do plastikowych butelek. Rozdaj balony i poproś, aby zostały nadmuchane do dużych rozmiarów (w tym celu można również użyć pompki). Nadmuchany balon należy nałożyć na butelkę, a następnie całość odwrócić w taki



sposób, aby można było przesypać kulki z butelki do balona. Balon delikatnie zdejmujemy się z butelki, spuszczając jednocześnie zbyt dużą ilość powietrza oraz wiąże się jego szyjkę na supeł. Pozwól dzieciom pobawić się nim poprzez ściskanie i doświadczanie przemieszczania się kulek między ich palcami. Gadżet ten może skutecznie zająć uwagę oraz pozwolić na wyciszenie się, a po upływie odpowiedniej ilości czasu – uspokoić myślenie i pozwolić na spokojne rozwiązanie sytuacji, która wyzwoliła trudne emocje.

Do skutecznej samoregulacji można wykorzystywać także najprostsze przedmioty. Wprowadź dzieci w ćwiczenie, mówiąc, że aby poczuć się spokojnie, można wykorzystać spokojne oddychanie. Rozdaj dzieciom balony i poproś, aby je nadmuchiwały, a następnie wypuszczały z nich powietrze. Po kilku powtórzeniach na nadmuchiwanym balonie dzieci malują złość lub inne nieprzyjemne emocje. Powiedz, żeby podczas napelniania balona powietrzem wyobrażały sobie, jak wszystkie trudne odczucia i sytuacje wdmuchują do środka. Na podobnej zasadzie warto wykorzystać piłeczki do ping-ponga (dzieci malują na nich trudne emocje i dmuchają na piłeczki, aby potoczyć je jak najdalej), bańki

mydlane i piórka (dzieci dmuchają na nie spokojnie, aby jak najdłużej utrzymać je w powietrzu). Z kolei kawałki folii bąbelkowej można wykorzystać do zgniatania ich dłońmi, chodzenia bosymi stopami lub malowania po nich farbami.

## Podsumowanie

Rozwój motoryki małej dziecka w wieku przedszkolnym to dynamiczny proces. Opiera się przede wszystkim na codziennym powtarzaniu aktywności angażujących koordynację wzrokowo-ruchową (między innymi nawlekanie, odwzorowywanie, cięcie, konstruowanie, rysowanie czy zajęcia wykorzystujące chwytanie). Kładzenie nacisku na doskonalenie motoryki małej jest ważne nie tylko ze względu na prawidłowy rozwój fizyczny czy przygotowywanie dziecka do edukacji szkolnej. Motoryka mała ma także istotny wpływ na doskonalenie funkcji poznawczych (angażuje wiele procesów, między innymi percepcję czy uwagę) oraz równowagę wewnętrzną. Ta ostatnia jest budowana między innymi przez poczucie sprawstwa i kompetencji, związanych z przekonaniem, że dziecko umie coś wykonać, jego ruchy są celowe i przynoszą spodziewane, pożądane rezultaty, co w efekcie w pozytywny sposób wpływa na jego samoocenę. Dodatkowo, gdy umiejętności manualne będą doskonalone z wykorzystaniem zadań z zakresu kompetencji emocjonalnych, osoby wspierające rozwój małego człowieka w jeszcze pełniejszym stopniu przygotowują go do efektywnego funkcjonowania nie tylko w kontekście fizycznym, ale także regulowania swoich emocji i relacji z innymi ludźmi. ■

**Monika Kalinowska**

## Bibliografia

1. Żebrowska M. (red.), *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, PWN, Warszawa 1986, 422–424.
2. Broda M., *Jesteś kimś wyjątkowym 3. Relaksacje dla (nieco) młodszych dzieci*, Mamaniana, Warszawa 2003.
3. Matejczuk J., *Rozwój dziecka. Wiek przedszkolny*, Zespół Wczesnej Edukacji, Instytut Badań Edukacyjnych w Warszawie, Warszawa 2014.
4. Stelmasiak I., Różańska M., *Kształtowanie sprawności motorycznych dziecka w wieku przedszkolnym w aspekcie nauki pisanie*, „Kultura i Wychowanie” 1(19), 2021, AHE, Łódź.
5. Jabłoński S., Smykowski B., *Osiągnięcia i zagrożenia dla rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym*, [w:] Brzezińska A., Hornowska E. (red.), *Dzieci i młodzież wobec agresji i przemocy*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2004/2007, 61–74.
6. <https://pp12.pl/rozwoj-motoryki-malej-u-dzieci-w-wieku-przedszkolnym/> (dostęp: 11.02.2024).