

# BIALSKI PRZEGLĄD AKADEMICKI

CZASOPISMO PAŃSTWOWEJ SZKOŁY WYŻSZEJ IM. PAPIEŻA JANA PAWŁA II W BIAŁEJ PODLASKIEJ

NR 41 – CZERWIEC 2021  
ISSN 2081-6324



**NOWY DOM STUDENTA PSW**

**UROCZYSTOŚĆ WMUROWANIA KAPSUŁY CZASU  
POD BUDOWĘ DOMU STUDENTA  
WRAZ Z ROZBUDOWĄ BAZY DYDAKTYCZNEJ PSW W BIAŁEJ PODLASKIEJ  
RELACJA FOTOGRAFICZNA**





## OD REDAKCJI

Nowy, czerwcowy numer „Białskiego Przeglądu Akademickiego” rozpoczynamy od wielce pomyślnej informacji dotyczącej powrotu PSW w Białej Podlaskiej na I miejsce w rankingu publicznych uczelni zawodowych w 2021 r. Choć w bieżącym roku w rywalizacji uczestniczyło tylko 20 PWSZ, a wśród nieobecnych znalazły się te uczelnie zawodowe, które uzyskały uprawnienia do doktoryzowania, to pierwsze miejsce powinno cieszyć zarówno społeczność akademicką, jak i władze miasta. Pokazujemy także uroczystość wmurowania kapsuły czasu pod nowo budowany obiekt domu studenta wraz z elementami bazy dydaktycznej. Budowa jest oznaką rozwoju uczelni, a kapsuła czasu zachowa pamięć o tym dla przyszłych pokoleń. Dalej przedstawiamy na naszych łamach rozmowę z dr. Dawidem Błaszczakiem, nowym dziekanem Wydziału Nauk Społecznych, który prezentuje swój dorobek oraz kreśli plany na przyszłość. Publikujemy również sprawozdanie z naukowej konferencji zorganizowanej z okazji jubileuszu stulecia urodzin patrona uczelni, której tematyka odnosi się do problemów i wyzwań akademickiego kształcenia zawodowego w świetle nauczania Świętego Jana Pawła II. Jak zwykle w numerze przedstawiamy informacje o pracach Senatu, tym razem z pięciu posiedzeń, poczynając od grudnia 2020 r. do maja 2021 r., oraz kalendarium uczelniane za okres drugiego kwartału 2021 r. Próbkę zainteresowań naukowo-praktycznych pracowników znajdziemy w opracowaniu „Co warto wiedzieć o dietach roślinnych”, a studenci udowadniają, że interesują się problematyką naukową i kulturalno-rozrywkową, ale dają również przykłady własnej twórczości. Społeczność akademicka ma także okazję poznać skład nowej Rady Uczelni oraz wizualne i opisowe sylwetki poszczególnych członków Rady. Nowej Radzie życzymy pomyślnych wiarów i wyboru dobrego kursu w sterowaniu uczelnią.

*Prof. zw. dr hab. dr. h.c. Mieczysław Adamowicz*  
Redaktor Naczelny

## Spis treści

PSW kolejny raz liderem rankingu Perspektyw	2
Uroczyste wmurowanie kapsuły czasu	4
Kalendarium	6
Wydział to przede wszystkim ludzie	9
Rada Uczelni	11
Z prac Senatu PSW	13
Akademickie kształcenie zawodowe – problemy i wyzwania w świetle nauczania Świętego Jana Pawła II	17
Biblioteka akademicka PSW. Ułatwiamy studiowanie!	18
Co warto wiedzieć o dietach roślinnych?	20
Biblioteka poleca	25
Moment pustki	26
About my experience at PSW	27
Oddech: dowiedz się więcej	29
Przemoc – co możesz i powinieneś zrobić?	29
Rolnictwo – świąteczna zbiórka żywności	33
Nigdy nie jest za późno na realizację marzeń	34
Dodatek studencki	37
Łap marzenia – kierunek wschód!	37
Ideał – sięgnął bruku	38
Wybory MISS PSW BP 2021	39
Konkurs poetycki	40

**Białski Przegląd Akademicki**  
Nr XLI, czerwiec 2021  
ISSN 2081-6324

Białski Przegląd Akademicki jest czasopismem informacyjnym, wydawanym przez PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, skierowanym do pracowników i studentów uczelni oraz adresatów zewnętrznych.

**Nadzór programowy i redakcyjny**  
prof. zw. dr hab. dr h.c. Mieczysław Adamowicz

**Redakcja i korekta:** mgr Paulina Rynkiewicz  
p.rynkiewicz@pswbp.pl

**Zdjęcia nieoznaczone inaczej:** archiwum PSW

**Skład i druk:** ABAKUS abakus@abakus-dtp.pl

### Adres redakcji

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II  
w Białej Podlaskiej  
Wydawnictwo  
21-500 Biała Podlaska, ul. Sidorska 95/97  
tel. 83 344 99 72  
e-mail: wydawnictwa@pswbp.pl

### Wydawca

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II  
w Białej Podlaskiej

Wszelkie prawa zastrzeżone

Autrzy publikacji nie otrzymują honorariów oraz akceptują jednoczesne ukazanie się artykułów na łamach „BPA” i w Internecie. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów, zmian tytułów i redagowania tekstów dostarczonych w celu publikacji. Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie odpowiada za treść zamieszczanych reklam oraz ogłoszeń.



Uroczyste ogłoszenie wyników rankingu przed siedzibą uczelni

# PSW KOLEJNY RAZ LIDEREM RANKINGU PERSPEKTYW

**22 czerwca br. w Warszawie odbyło się uroczyste podsumowanie 22. Rankingu Szkół Wyższych Perspektywy 2021, który jest rywalizacją uczelni z całej Polski. Ranking Publicznych Uczelni Zawodowych 2021 w tym roku obejmuje 20 publicznych Uczelni specjalizujących się w kształceniu na poziomie praktycznym. Nasza uczelnia znalazła się na I miejscu. Warto podkreślić, że PSW od 2013 roku zajmuje miejsca na podium; I miejsce zajęła już po raz czwarty.**

Gala finałowa rankingu odbyła się z udziałem rektorów najlepszych uczelni w Polsce oraz gości honorowych: prof. Włodzimierza Bernackiego – sekretarza stanu w MEiN, prof. Arkadiusza Mężyka – przewodniczącego KRASP, prof. Macieja Żylicza – prezesa FNP, prof. Jerzego Woźnickiego – prezesa FRP, dr inż. Wojciecha Kamienieckiego – dyrektora NCBR, dr Grażyny Żebrowskiej – dyrektora NAWA, dr Pawła Poszyteka – dyrektora FRSE i innych znamienitych gości.

Niezależnie od sytuacji epidemicznej, w 22 edycję Rankingu Perspektyw wpisana jest wizja uczelni idealnej – model, który co roku Kapituła dopasowuje do zmieniającej się rzeczywistości. Ranking Publicznych

Uczelni Zawodowych Perspektywy 2021 uwzględnia wszystkie szkoły wyższe z grupy Publicznych Uczelni Zawodowych (bez tych z uprawnieniami doktorskimi), które miały minimum dwa roczniki absolwentów i w których studiuje łącznie minimum 200 studentów studiów stacjonarnych i niestacjonarnych.

Ranking uczelni uwzględnia między innymi potencjał naukowy i efektywność naukową uczelni, wysoki poziom dydaktyki i umiędzynarodowienia, współpracę z biznesem i rynkiem pracy. Ze względu na transparentną metodologię oraz szeroki zestaw kryteriów i wskaźników ranking Perspektyw jest szeroko znany na świecie i wiele krajów traktuje zasady organizacyjne

i rozwiązania metodologiczne przyjęte przez „Perspektywy” jako swoisty benchmark przy konstruowaniu swoich narodowych systemów rankingowych zapewniających wysoką jakość szkolnictwa wyższego.

W tym roku metodologia rankingu obejmowała takie wskaźniki, jak:

- prestiż – 10%,
- absolwenci na rynku pracy – 30%,
- siła naukowa – 15%,
- potencjał dydaktyczny – 25%,
- współpraca z gospodarką – 13%
- umiędzynarodowienie – 7%.

Kapituła Rankingu, analitycy „Perspektyw”, pracownicy OPI i UPRP dołożyli wszelkich starań, aby wyniki rankingu – adresowanego do kandydatów na studia – zostały



opublikowane przed rozdzianiem świadectw dojrzałości, co ułatwi abiturientom dokonanie wyboru studiów, dostarczy wiarygodnych informacji oraz pomoże w przemyślanym wyborze uczelni i kierunku studiów.

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej oferuje 18 kierunków studiów licencjackich, inżynierskich, jednolitych i uzupełniających studiów magisterskich. W ofercie na najbliższy rok akademicki można znaleźć studia stacjonarne, niestacjonarne, podyplomowe oraz studia w języku angielskim.

Uczelnia prowadzi szereg działań podejmowanych w ramach

poszerzania oferty edukacyjnej na kierunkach kształcenia w PSW w Białej Podlaskiej. Wiążą się one z zacieśnianiem kontaktów z przedsiębiorcami w zakresie wypracowywania koncepcji kształcenia na kierunkach studiów, co wzmacnia postrzeganie uczelni jako ośrodka aktywnie przygotowującego kandydatów do pracy na lokalnym rynku pracy. Wpływ otoczenia społeczno-gospodarczego na koncepcję kształcenia, doskonalenia programu studiów i jego realizację jest istotny i ważny z punktu widzenia przydatności na rynku pracy konkretnych umiejętności zdobywanych w trakcie studiów. Dokładamy wszelkich starań, by – przygotowując się do kolejnych naborów na studia – konsultować decyzje odnośnie do koncepcji i realizacji kształcenia z zainteresowanymi interesariuszami zewnętrznymi i wewnętrznymi. W celu zapewnienia możliwości realizacji praktyk studentom wszystkich kierunków uczelnia rokrocznie podpisuje porozumienia z pracodawcami. Organizowane są również spotkania z pracodawcami, które dotyczą zatrudnienia studentów i absolwentów. Dążąc do stałego zwiększania efektywności kształcenia, PSW stale powiększa infrastrukturę, w tym oprogramowanie oraz wyposażenie techniczne pomieszczeń dydaktycznych w taki sposób, aby umożliwiała wykonywanie

czynności zawodowych przez studentów w ramach przygotowania do pracy w branżach zdefiniowanych w koncepcji kształcenia na kierunkach, w tym z wykorzystaniem zaawansowanych technik informacyjno-komunikacyjnych.

W celu podnoszenia jakości kształcenia nasi nauczyciele akademicy prowadzący zajęcia permanentnie podwyższają swoje kwalifikacje zawodowe, uczestnicząc w wielu szkoleniach. Studenci PSW biorą udział w licznych projektach, w ramach których realizują zadania dotyczące rozwoju kompetencji, uzyskując renomowane na rynku pracy certyfikaty. W uczelni zostały także opracowane nowe działania dydaktyczne z myślą o osobach z niepełnosprawnościami. Zakupiony został sprzęt do zajęć dydaktycznych oraz dokształcana jest w tym zakresie kadra. PSW to uczelnia przyjazna studentom z niepełnosprawnością ruchu, słuchu oraz studentom niedowidzącym. Osoby niepełnosprawne mogą studiować na każdym kierunku studiów w zależności od stopnia ich niepełnosprawności. Kandydaci niepełnosprawni, którzy chcą podjąć studia, podlegają takiej samej procedurze rekrutacyjnej jak wszyscy inni kandydaci, zgodnie z zasadą równych praw i obowiązków.

**To najlepszy czas, aby ostatecznie dokonać wyboru dotyczącego dalszego kształcenia. Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z całą ofertą studiów PSW. Nasza uczelnia wspiera studentów atrakcyjnymi stypendiami. Zapewnia bezpłatne studia w atrakcyjnych warunkach z wykorzystaniem nowoczesnej stale rozbudowującej się bazy dydaktycznej. W tym roku nasi kandydaci na studia nie będą ponosili opłaty rekrutacyjnej. U nas warto studiować – zapraszamy.**

Jowita Grochowiec  
Dyrektor Gabinetu Rektora,  
Rzecznik Prasowy  
Państwowej Szkoły Wyższej  
im. Papieża Jana Pawła II  
w Białej Podlaskiej



Rektor PSW podczas uroczystej gali finałowej

# UROCZYSTE WMUROWANIE KAPSUŁY CZASU

17 maja 2021 r. odbyła się uroczystość wmurowania kapsuły czasu pod budowę Domu Studenta wraz z rozbudową bazy dydaktycznej Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej przy ul. Sidorskiej 95/97.

W uroczystości udział wzięli:

## przedstawiciele władz państwowych:

- z upoważnienia Ministra Edukacji i Nauki – dr hab. Przemysław Czarnka, prof. KUL, Dyrektor Departamentu Programów Naukowych i Inwestycji, MEiN – Wojciech Kondrat,
- Sekretarz Stanu Ministerstwa Finansów – dr hab. Sebastian Skuza, prof. UW,
- Senator RP – Grzegorz Bierecki,
- Posel na Sejm – Dariusz Stefaniuk;

## przedstawiciele generalnego wykonawcy P.W. „BUDOMEX”:

- Prezes – Eugeniusz Izdebski,
- Wiceprezes – Paweł Izdebski;

## przedstawiciele władz uczelni:

- JM Rektor PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej – prof. dr hab. Jerzy Nitychoruk,
- Prorektorzy, Dziekani, Kanclerz, Przewodniczący Rady Uczelni, Przewodnicząca Samorządu Studentów, Dyrektor Gabinetu Rektora – Rzecznik Prasowy

## a także zaproszeni Goście.

### Akty zostały podpisane przez:

- z upoważnienia Ministra Edukacji i Nauki – dr hab. Przemysław Czarnka, prof. KUL – Dyrektor Departamentu Programów Naukowych i Inwestycji, MEiN – Wojciech Kondrat,
- Sekretarza Stanu Ministerstwa Finansów – dr hab. Sebastiana Skuzę, prof. UW,
- Senatora RP – Grzegorza Biereckiego,
- Posła na Sejm – Dariusza Stefaniuka,

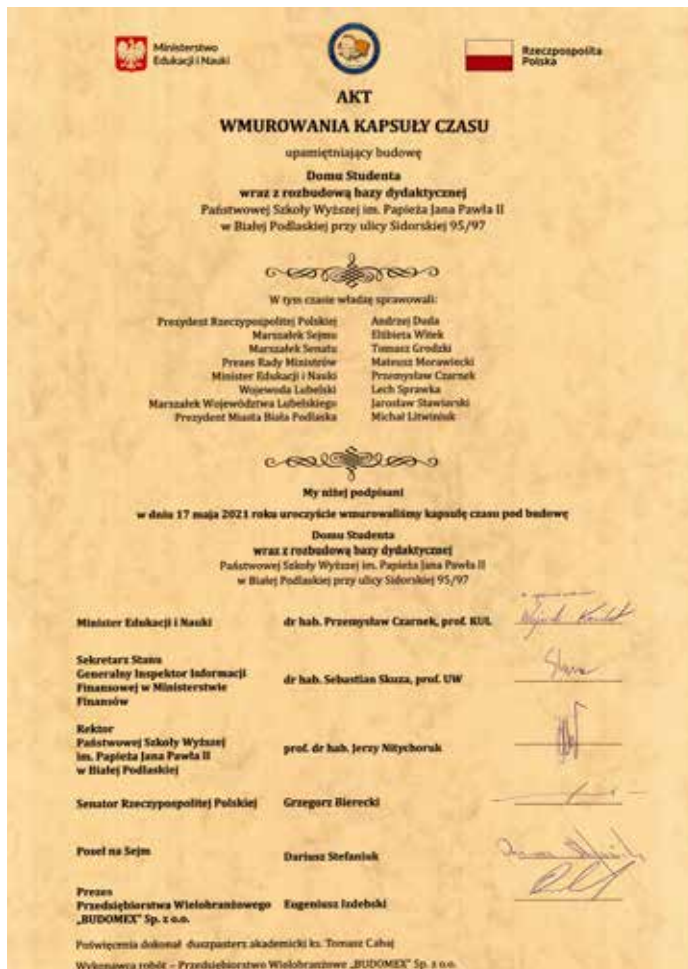
- Prezesa Przedsiębiorstwa Wielobranżowego „Budomex” – Eugeniusza Izdebskiego,
- Rektora – prof. dr hab. Jerzego Nitychoruka.

Pan **Minister profesor Sebastian Skuza** oraz **Jego Magnificencja Rektor profesor Jerzy Nitychoruk** dokonali uroczystego zamurowania kapsuły czasu w przygotowanej do tego ścianie.

Pamiątkowe kapsuły otrzymali:

- Minister Edukacji i Nauki – dr hab. Przemysław Czarnek, prof. KUL (kapsułę odebrał Dyrektor Departamentu Programów Naukowych i Inwestycji, MEiN – Pan Wojciech Kondrat),
- Sekretarz Stanu Ministerstwa Finansów – dr hab. Sebastian Skuza, prof. UW,
- Prezes Przedsiębiorstwa Wielobranżowego „Budomex” – Eugeniusz Izdebski.

Podczas uroczystości wmurowania kapsuły czasu pod budowę domu stu-



denta dokonano także wciągnięcia tzw. „wiechy” na znak zakończenia ważnego etapu budowy.

Realizowana inwestycja dotyczy budowy nowoczesnego obiektu wkomponowującego się i uzupełniającego dotychczasową infrastrukturę uczelni. W obiekcie powstaną sale dydaktyczne na potrzeby Wydziału Nauk o Zdrowiu zlokalizowane na parterze, wyposażone w nowoczesną aparaturę. Pomieszczenia na czterech kondygnacjach nad parterem zostaną przeznaczone na część mieszkalną, umożliwiając pobyt ok. 100 studentom w pokojach jedno-, dwu- i trzyosobowych w standardzie pokoju hotelowego trzygwiazdkowego. Budynek zostanie wyposażony w infrastrukturę umożliwiającą minimalne zaangażowanie osobowe przy jego obsłudze oraz rozwiązania proekologiczne i jednocześnie minimalizujące koszty utrzy-

mania, m.in. instalację fotowoltaiczną, pompy ciepła. Ostatecznym efektem będzie podpiwniczony, pięciokondygnacyjny obiekt o powierzchni zabudowy ok. 900 m<sup>2</sup>, powierzchni użytkowej ok. 3 000 m<sup>2</sup>.

W ramach zawartej umowy firma BUDOMEX sp. z o.o. zobowiązała się do przygotowania dokumentacji projektowej, wykonania robót budowlanych i instalacyjnych, uzyskania pozwolenia na budowę oraz późniejszego pozwolenia na użytkowanie obiektu. Wszystkie prace projektowe, budowlane zostaną wykonane w terminie do 31 sierpnia 2021 r., a łączny koszt budynku wyniesie 14 300 000,00 zł.

Budynek wkomponowuje się w całość infrastruktury uczelni i stanowi jednocześnie uzupełnienie i kontynuację rozwoju nowoczesnej bazy materialnej Państwowej Szkoły Wyższej im.

Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej oraz wychodzi naprzeciw oczekiwaniom studentów, pracowników naukowych i dydaktycznych, zapewniając odpowiednie warunki do zdobywania wiedzy.

Obiekt zlokalizowany jest przy istniejącym budynku głównym uczelni przy ul. Sidorskiej 95/97 w Białej Podlaskiej. Szacowany koszt całości inwestycji oscyluje w okolicy 19 000 000 zł, z czego 10 500 000 zł to kwota dofinansowania z Ministerstwa Edukacji i Nauki. Na placu budowy zakończono prace stanu surowego. Aktualnie trwają prace elewacyjne, instalacyjne oraz wewnętrzne prace wykończeniowe.

*Jowita Grochowiec  
Dyrektor Gabinetu Rektora  
Rzecznik Prasowy*

## PRZEMÓWIENIE JM REKTORA PSW, PROF. ZW. DR. HAB. JERZEGO NITYCHORUKA

Szanowni Państwo! Na początku miałem przywitać Pana profesora Przemysława Czarnką, Ministra Edukacji i Nauki, jednak z powodu niespodziewanych obowiązków służbowych Pan Minister nie mógł do nas przybyć. Bardzo serdecznie witam w murach naszej uczelni Pana profesora Sebastiana Skuzę, Sekretarza Stanu w Ministerstwie Finansów – cieszymy się, że Pan Minister jest wśród nas. Witam Pana Wojciecha Kondrata, Dyrektora Departamentu Programów Naukowych i Inwestycji w Ministerstwie Edukacji i Nauki. Z wielką atencją witam Pana senatora Grzegorza Biereckiego, oddanego naszej uczelni parlamentarzystę. Witam bardzo serdecznie Pana poślę Dariusza Stefaniuka, przyjaciela naszej uczelni. Witam Pana profesora Jerzego Sadowskiego, Rektora filii Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej, współorganizatora wysiłku dydaktycznego w naszym mieście. Witam Pana prezesa Eugeniusza Izdebskiego, Pana wiceprezesa Pawła Izdebskiego i kierownika budowy Pana Romana Koprianiuka z firmy Budomex, która jest wykonawcą naszej wspólnej inwestycji. Witam księdza Tomasza Cabaja – duszpasterza Akademickiego. Mam przyjemność powitać Pana Adama Chodzińskiego – Przewodniczącego Rady Uczelni, Dyrektora Wojewódzkiego

Szpitala Specjalistycznego w Białej Podlaskiej. Gorąco witam władze naszej uczelni, Państwa Prorektorów, Dziekanów, Panią Kanclerz, Panią Przewodniczącą Samorządu Studenckiego oraz wszystkich pracowników.

Szanowni Państwo, wszyscy pamiętamy doskonale to, co wydarzyło się ponad rok temu. Nowa dla nas sytuacja pandemiczna zasiała w naszych sercach i umysłach niepewność, strach i obawę o bezpieczne jutro. Przerwaliśmy naukę bezpośrednią, wprowadzając naukę zdalną, przestaliśmy chodzić do pracy, zamarliśmy w oczekiwaniu na dalsze zdarzenia wszystkie instytucje. Rządzący Polską doświadczyli brzemienia wielkiej odpowiedzialności za nasz Kraj i obywateli.

W niepewności i oczekiwaniu na dalsze zdarzenia pojawiła się myśl, że konieczne jest odmrażanie gospodarki, potrzeba jest powrotu do pracy, szkół oraz na uczelnie. Przy bardzo trudnej sytuacji wielu mniejszych i większych firm zapanowało przekonanie, że aktywizowanie gospodarki poprzez dawanie firmom zleceń to działania, które można określić mianem „patriotycznych”, służących ratowaniu ojczyzny.

Z wielką uwagą śledziliśmy inicjatywy naszego Ministerstwa i staraliśmy się wychodzić im naprzeciw. Ten nowy patriotyzm wymagał od wszystkich

odwagi i odpowiedzialności, gdyż finanse Państwa potrzebowały sprawnych działań. Powstał wtedy pomysł, żeby ruszyć na szeroką skalę z inwestycjami w naszej uczelni – fotowoltaika, akademik z częścią dydaktyczną to niektóre z nich. Pan Minister Sebastian Skuza wsparł nas wtedy finansami, przeznaczając 3,5 mln złotych na akademik, a przede wszystkim zaraził nas swoim optymizmem, że się uda! Na rozpoczęcie to był piękny zastrzyk gotówki. Roboty ruszyły pełną parą. Byliśmy wizytówką aktywności antykowidowej. I wtedy dotarło do nas wspaniałe wsparcie finansowe od Pana Ministra Przemysława Czarnką – otrzymaliśmy aż 7 mln złotych.

Bardzo jesteśmy wdzięczni Panom Ministrom za wyrozumiałość, za dostrzeżenie naszego zaangażowania na rzecz społeczności akademickiej i wspieranie go finansami. Dzisiaj стоимy w budynku, który będzie służył studentom, zarówno w ich nauczaniu, jak i zakwaterowaniu, jestem przekonany, że bardzo komfortowym i tanim, przyciągającym do nas studentów z całej Polski oraz z zagranicy. Myślę, że wiele osób w regionie jest wdzięcznych za pracę, którą mieli dzięki tej inwestycji.

Dziękuję bardzo wszystkim, którzy przyczynili się do wsparcia naszych studentów i uczynili ich studiowanie lepszym.

# KALENDARIUM

## Kwiecień, maj, czerwiec 2021

### KWIECIEŃ

#### 26 kwietnia

PSW w Białej Podlaskiej po raz kolejny znalazła się w gronie 15 publicznych uczelni zawodowych, które w ramach przedsięwzięcia Dydaktyczna Inicjatywa Doskonałości realizowanego przez Ministerstwo Edukacji i Nauki otrzymała na podniesienie i doskonalenie jakości kształcenia 1 milion zł. Środki finansowe są przyznawane uczelniom, które najlepiej i najskuteczniej kształcą swoich studentów, tym samym przygotowując ich do podjęcia aktywności na rynku pracy. Dydaktyczna Inicjatywa Doskonałości to przedsięwzięcie ministra edukacji i nauki organizowane od 2019 r. Jego celem jest wsparcie publicznych uczelni zawodowych w doskonaleniu jakości kształcenia. W tym roku uruchomiono III edycję tego przedsięwzięcia. Aby uzyskać dofinansowanie, uczelnie musiały spełnić określone kryteria związane z jakością kształcenia i przebiegiem karier absolwentów. Główne cele to: podwyższenie jakości kształcenia w PSW w Białej Podlaskiej poprzez utworzenie nowoczesnej pracowni fizjologii wysiłku, strzelnicy laserowej, doposażenie pracowni dydaktycznych, zakup sprzętu, aktualizacja zasobów bibliotecznych oraz podniesienie kompetencji kadry dydaktycznej. Grupami docelowymi są studenci oraz nauczyciele akademicy.

#### 28 kwietnia

Uczelnię odwiedziła delegacja z Zespołu Szkół w Stoczku Łukowskim. PSW podpisała porozumienie

o współpracy w zakresie działalności doradczej, promocyjnej edukacyjnej oraz badawczej studentów i studentek Zakładu Bezpieczeństwa oraz uczniów z Zespołu Szkół w Stoczku Łukowskim. Działania w ramach współpracy realizowane będą w zakresie: doskonalenia praktycznych umiejętności uczniów i studentów; podnoszenia wiedzy i kompetencji uczniów oraz studentów poprzez organizowanie, prowadzenie i uczestnictwo we wspólnych wykładach, szkoleniach, spotkaniach; podnoszenia kwalifikacji nauczycieli przedmiotów praktycznych; współpracy dotyczącej wymiany doświadczeń w procesie kształcenia; wspólnego przygotowywania i realizacji projektów edukacyjno-badawczych; współdziałania w planowaniu i organizowaniu przedsięwzięć i działań dotyczących spotkań promocyjnych;

organizowania szkoleń, wykładów otwartych, konferencji; budowania relacji pomiędzy środowiskiem akademickim a środowiskiem szkolnym.

### MAJ

#### 6 maja

PSW w Białej Podlaskiej odwiedził dowódca Żelaznej Dywizji gen. dyw. Jarosław Gromadziński. W konferencji prasowej, którą zorganizowano przed siedzibą PSW, oprócz gen. Gromadzińskiego udział wzięli: Elżbieta Zaremba – Dyrektor ALO w Białej Podlaskiej, Agnieszka Kulicka – Dyrektor ALO w Terespolu, ppłk rez. Krzysztof Płażuk – Koordynator klas OPW w ALO w Białej Podlaskiej i Terespolu, prof. zw. dr hab. Jerzy Nitychoruk – Rektor PSW. Konferencja poświęcona została Oddziałom Przygotowania Wojskowego



Zdj. 1





Zdj. 2

(OPW) – projektowi Ministerstwa Obrony Narodowej (MON) realizowanemu przez wybrane szkoły średnie na terenie całej Polski oraz współpracy z placówkami oświatowymi, jaką w tym zakresie prowadzi 18. Dywizja Zmechanizowana (18. DZ). Od roku szkolnego 2020/2021 uczniowie rozpoczęli naukę w wybranych szkołach ponadpodstawowych, w Oddziałach Przygotowania Wojskowego, czyli nowego rodzaju klasach mundurowych. Żelazna Dywizja objęła patronatem 14 szkół, które utworzyły w roku szkolnym 2020/2021 Oddziały Przygotowania Wojskowego. Absolwenci OPW będą mogli uczestniczyć w skróconej służbie przygotowawczej, która w ich przypadku będzie trwała 12 dni. Wśród placówek, z którymi współpracują nasi żołnierze są licea akademickie w Białej Podlaskiej i Terespolu. Do klas OPW uczęszcza tam 50 uczniów (zdj. 1, 2).

### 7-8 maja

Studenci zrzeszeni w kole naukowym Klub Pedagoga zorganizowali zbiórkę żywności na rzecz potrzebujących seniorów z gminy Biała Podlaska. Zebrane dary zostaną przekazane do Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Białej Podlaskiej.

### 12 maja

Koło naukowe „eRka” zorganizowało coroczną akcję oddawania krwi pn. Wampiriada. Pod uczelnię podstawiony został specjalny Mobilny Punkt Poboru Krwi (zdj. 3).

### 17 maja

Miała miejsce uroczystość wmurowania kapsuły czasu pod budowę Domu Studenta wraz z rozbudową bazy dydaktycznej Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej. W uroczystości wziął udział m.in.

Wojciech Kondrat – Dyrektor Departamentu Programów Naukowych i Inwestycji MEiN. Pełną relację z tego wydarzenia publikujemy na str. 4-5.

### 18 maja

Odbyły się coroczne obchody Dnia Patrona – Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Podczas uroczystości zaprezentowano wiersze o Janie Pawle II autorstwa naszych studentów oraz program słowno-muzyczny przygotowany przez studentów PSW we współpracy ze słuchaczami UTW PSW (zdj. 4).

### 19-20 maja

Miała miejsce Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Akademiczkie kształcenie zawodowe – problemy i wyzwania w świetle nauczania św. Jana Pawła II”. Wydarzenie odbyło się pod patronatem Ministra Edukacji i Nauki. Konferencja była transmitowana za pośrednictwem YouTube’a. Szczegółową relację z tego wydarzenia publikujemy na str. 17.

### 20 maja

Zorganizowano VII Ogólnopolską Konferencję Studenckich Kół



Zdj. 3



Zdj. 4

Naukowych „Koła naukowe – szkołą twórczego działania”. Konferencja miała formułę online. Gospodarzem konferencji było Koło Naukowe Studentów Turystyki i Rekreacji. Wśród prelegentów znaleźli się przedstawiciele studenckich kół naukowych z PWSZ w Nysie, PSW w Białej Podlaskiej, KPU w Krośnie, AWF w Krakowie, AWF we Wrocławiu.

### 25 maja

Odbyły się wybory Miss PSW BP 2021. Ze względu na sytuację epidemiczną, wybory odbyły się zdalnie – na swoją kandydatkę można było oddać głos za pośrednictwem platformy Microsoft Teams. MISS PSW BP 2021 została Lada Shcherba, studentka III roku turystyki i rekreacji, WICEMISS PSW BP 2021 oraz MISS FOTO PSW BP 2021 została Władza Zaitseva, studentka turystyki i rekreacji I roku II stopnia. Więcej o tym wydarzeniu piszemy na str. 39.

## CZERWIEC

### 15 czerwca

Studenci PSW wystawili musical „Mamma mia!”. Przedstawienie połączone było z akcją charytatywną

– aby otrzymać bilet wstępu, należało przynieść przedmioty, takie jak kredki, farby, plastelina, zabawki do piaskownicy, szampony dla dzieci, chemia do prania. Zostały one przekazane do Domu Dziecka w Kornarnie (zdj. 5).

### 22 czerwca

Odbyło się uroczyste podsumowanie 22. Rankingu Szkół Wyższych Perspektywy 2021, który jest rywalizacją uczelni z całej Polski. Ranking Publicznych Uczelni Zawodowych 2021 w tym roku obejmuje 20 publicznych uczelni specjalizujących

się w kształceniu na poziomie praktycznym. Nasza uczelnia znalazła się na I miejscu. Warto podkreślić, że PSW od 2013 roku zajmuje miejsca na podium, w tym już po raz czwarty jest na I miejscu. Więcej informacji na ten temat publikujemy na str. 2-3.

*Na podstawie informacji przekazanych przez:  
Jowitę Grochowiec,  
Dyrektor Gabinetu Rektora  
oraz opublikowanych na Facebooku  
PSW w Białej Podlaskiej  
i portalu Podlaski.info*



Zdj. 5



# WYDZIAŁ TO PRZED WSZYSTKIM LUDZIE

Z dr. Dawidem Błaszczakiem, dziekanem Wydziału Nauk Społecznych i Humanistycznych, rozmawiamy o planach na przyszłość, o tym, co jest najważniejsze w kierowaniu pracą wydziału i o początkach pracy naukowej.

**Moje zainteresowania naukowe...** podzieliłbym na trzy obszary. Pierwszy, sięgający jeszcze okresu studiów, to socjologia gospodarki, jedna ze specjalności, którą ukończyłem w ramach studiów na UMCS. Zagadnienia społeczno-ekonomiczne są mi bliskie do dziś. Drugi obszar to socjologia pogranicza z naciskiem na procesy i zjawiska na pograniczach Polski, Białorusi i Ukrainy. Zainteresowania te narodziły się podczas studiów doktoranckich, za namową mojego promotora, który zauważył lukę w tego typu badaniach socjologicznych. Trzeci obszar wyrasta na gruncie dalszych zainteresowań relacjami transgranicznymi i odnosi się

do sieci terytorialnych w Europie, w tym do udziału Polski w tych sieciach. Na tak określone zainteresowania staram się „nakładać” teorie, np. władzy, kapitału społecznego, relacyjnego itd.

**Do swoich największych osiągnięć zaliczam...** Trudno w sposób szczegółowy wypunktować osiągnięcia, szacując przy tym ich wartość. Myślę, że na swój sposób osiągnięciem jest to, do czego udało mi się dojść do tej pory ciężką pracą, niejednokrotnie zarywanymi nocami czy weekendami. Istotne znaczenie ma przy tym chęć i gotowość do współpracy, a także zrozumienie i życzliwość ze strony innych. Może zabrzmiało to absurdalnie, ale cenię

sobie fakt, że w jakimś sensie nadal pozostałem sobą. Patrząc przez pryzmat wydarzeń z ostatnich lat, a szczególnie z ostatnich kilkunastu miesięcy, mogę stwierdzić, że warto być sobą, iść – może czasem pod prąd, ale nie na skrót – zachowując, na ile to możliwe, opanowanie i spokój. Oby tak dalej... ☺.

**Praca ze studentami to dla mnie...** istotny element mojego życia zawodowego, który bardzo sobie cenię. Już podczas studiów podobały mi się dyskusje, jakie prowadziliśmy z wykładowcami. Na III roku studiów praktycznie wiedziałem już, że chcę pracować na uczelni, a studia magisterskie całkowicie podporządkowałem edukacji,

starając się o jak najwyższe wyniki, które później przekładały się na wyniki rekrutacji na studia doktoranckie. Praca ze studentami to nie tylko wymiana poglądów podczas kilkudziesięciminutowego wykładu. Dla mnie to kontakt z osobami o różnorodnych temperamentach, wiedzy, umiejętnościach, osobowościach – a to jest niezwykle bogate i cenne doświadczenie.

**Moje początki pracy naukowej...** podzieliłbym na dwa etapy. Pierwszy – od momentu zatrudnienia w PSW do obrony pracy doktorskiej – to okres pracy dydaktycznej, przygotowania rozprawy i pierwszych publikacji. Drugi rozpoczął się z chwilą uzyskania stopnia doktora i właściwie trwa do dziś. To okres budowania relacji z innymi środowiskami uczelnianymi, wyjazdów na krajowe i międzynarodowe konferencje, prac nad kolejnymi artykułami naukowymi czy monografiami. Mówiąc o początkach pracy, nie sposób pominąć pierwszych kroków w PSW... Do dziś pamiętam, jak kilka miesięcy po obronie pracy magisterskiej pojawiłem się w sekcji kadr i dopytywałem o możliwość zatrudnienia. Usłyszałem wówczas, że warto spróbować, składając CV, dyplomy itd. Kilka miesięcy później zadzwonił do mnie ówczesny prorektor, a zarazem wykładowca wtedy jeszcze Instytutu Socjologii, dr Wiesław Romanowicz, i zaprosił na rozmowę. Tak rozpoczęła się moja „przygoda” z PSW. Początkowo prowadziłem zajęcia w ramach umowy zlecenia, zaś od października 2008 roku byłem już pracownikiem pełnoetatowym.

**Jako dziekan zamierzam...** Trudno mi w tym momencie kreślić szczegółowe i dalekosiężne plany, bowiem decyzją JM Rektora, po zasięgnięciu opinii Senatu, na stanowisko dziekana zostałem powołany na rok akademicki 2020/2021. Czekam zatem na kolejne opiniowanie, po którym będą podejmowane zapewne konkretne decyzje wobec mojej osoby. Jeśli jednak mówimy o wydziale, o bieżących działaniach oraz planach na ten rok akademicki,

myślę, że warto odpowiedzieć sobie na następujące pytania: Po pierwsze, czym jest wydział? Po drugie, przez pryzmat czego/kogo patrzę na wydział? Dla mnie osobiście wydział to przede wszystkim ludzie: współpracownicy, koleżanki i koledzy ze wszystkich zakładów oraz studenci na poszczególnych kierunkach. Próbuję zatem patrzeć na wydział przez pryzmat ludzi – ich potrzeb i oczekiwań. Mam przy tym świadomość, że choć wspólnie „budujemy” wydział, to jesteśmy różni, mamy różne potrzeby, osobowości, priorytety. Dokładam starań, aby moi współpracownicy i studenci mieli świadomość oraz poczucie, że jako dziekan jestem z nimi i dla nich.

Nie można przy tym zapomnieć, że wydział to również praca dydaktyczna i administracyjna, to także sytuacje, w których trzeba czasem podejmować trudne decyzje, w poczuciu odpowiedzialności za cały wydział. Za nami wizytacje Polskiej Komisji Akredytacyjnej na kierunkach pedagogika i filologia, do wyników których zobowiązani jesteśmy się odnieść. Po ustosunkowaniu się do wniosków i rekomendacji będziemy czekać na ostateczne oceny komisji.

W Zakładzie Socjologii koncentrujemy się na 15-leciu kierunku w PSW, organizując różnego rodzaju wydarzenia, np. warsztaty online dla studentów. Przed nami przygotowania do kolejnego naboru, do kolejnego roku akademickiego. Najbliższe miesiące chcemy poświęcić na wzmocnienie działań promocyjnych i informacyjnych na temat oferty studiów na wydziale. Kontynuujemy współpracę z ACEU, zdecydowaliśmy się na uruchomienie studiów niestacjonarnych, wychodzimy z różnymi inicjatywami do lokalnego otoczenia społecznego.

Na poziomie zakładów rozmawiamy o wzmocnieniu dydaktyki, chcielibyśmy doposażać nasze pracownie dydaktyczne w ramach zakładów, zwłaszcza że były one przedmiotem uwagi zespołów wizytujących z PKA. Podnosząc jakość

kształcenia, mamy bowiem szansę na wzrost poziomu zadowolenia studentów, którzy mogą tak zwyczajnie zarekomendować PSW swoim młodszym koleżankom i kolegom. Musimy pamiętać, że taka słowna rekomendacja ze strony kogoś bliskiego ma ogromną siłę. Przeprowadzaliśmy kiedyś w zakładzie socjologii analizę, z której wyraźnie wynikało, że nie tylko social media, ale również marketing szepcany ma istotne znaczenie w pozyskiwaniu kandydatów. Nic tak nie trafia do młodej osoby jak kilka słów rekomendacji ze strony koleżanki czy kolegi z podwórka.

Z tak nakreślonymi działaniami „dojedziemy” zapewne do końca semestru, do letniej przerwy wakacyjnej. A po niej... jak już wspominałem wcześniej, poczekajmy do kolejnego opiniowania i dalszych decyzji Pana Rektora wobec mojej osoby.

**Moje plany na przyszłość...** związane są, zapewne jak u większości z nas, z życiem prywatnym i zawodowym. Mówiąc o zawodowym, chciałbym położyć większy nacisk na publikowanie, znaleźć więcej czasu na aktywność naukową, zachowując dotychczasowe zaangażowanie jako wykładowca i dziekan. W przypadku życia prywatnego... myślę, że okres wakacji będzie dobrym czasem na pewne przemyślenia i decyzje, które już kiełkują. Przede wszystkim chciałbym zarezerwować więcej czasu dla rodziny, bliskich i znajomych, na zwykłe, a zarazem niezwykle spotkania i rozmowy. Jest bowiem wiele osób i miejsc, które chciałbym odwiedzić.

**Moje pozanaukowe zainteresowania i hobby...** to czytanie książek, głównie biograficznych i historycznych, oraz wycieczki. Bardzo lubię poznawać nowe miejsca, ale również, jak śpiewał niegdyś Zbigniew Wodecki, „lubię wracać tam, gdzie byłem już”.

*Rozmawiała  
Paulina Rynkiewicz  
Wydawnictwo PSW*

# RADA UCZELNI

**W grudniu 2020 r. Senat Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej powołał na kadencję 2021-2024 II Radę Uczelni.**

Rada Uczelni jest organem, do którego zadań należy:

- opiniowanie projektu strategii uczelni;
- opiniowanie projektu statutu;
- monitorowanie gospodarki finansowej uczelni;
- monitorowanie zarządzania uczelnią;
- wskazywanie kandydatów na rektora, po zaopiniowaniu przez senat;
- opiniowanie sprawozdania z realizacji strategii uczelni;
- wykonywanie innych zadań określonych w statucie.

W ramach monitorowania gospodarki finansowej rada uczelni:

- opiniuje plan rzeczowo-finansowy;
- zatwierdza sprawozdanie z wykonania planu rzeczowo-finansowego;
- zatwierdza sprawozdanie finansowe.

W ramach wykonywania zadań Rada Uczelni może żądać wglądu do dokumentów uczelni. Wykonując czynności związane z zadaniami, o których mowa w wymienionych wyżej punktach, członkowie Rady kierują się dobrem uczelni i działają na jej rzecz. Rada uczelni składa senatowi roczne sprawozdanie z działalności.

W latach 2019–2020 pracę rozpoczęła I Rada Uczelni, w skład której wchodził:

- reprezentanci społeczności akademickiej: dr hab. n. med. Małgorzata Tokarska-Rodak prof. PSW – pracownik naukowo-dydaktyczny, Kierownik Centrum Badań nad Innowacjami PSW; mgr Jowita Grochowiec – Dyrektor Gabinetu Rektora, Rzecznik

Prasowy, Kierownik projektu „PSW – uczelnia z przyszłością”; Prezes Fundacji „Edukacja i Przyszłość”; mgr inż. Leszek Kozłowski – ówczesny zastępca kancleża ds. technicznych;

- osoby spoza wspólnoty uczelni: mgr Katarzyna Białek – notariusz, Kancelaria Notarialna Katarzyna Białek Biała Podlaska; mgr Ewa Magier – przedsiębiorca, właściciel i zarządca w Etmus Sp. z o.o. Biała Podlaska; mgr Adam Chodziński – Dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Białej Podlaskiej.

Aktualnie w skład rad wchodzi następujące osoby:

- reprezentanci społeczności akademickiej: mgr Marzena Dziołak, mgr Justyna Niewińska, dr hab. Małgorzata Tokarska-Rodak;
- członkowie spoza wspólnoty uczelni: mgr Marcin Chodyka, mgr Adam Chodziński, mgr Henryka Mazurek;
- z mocy prawa Przewodniczącą Samorządu Studentów: Martyna Lichaczewska-Ziomba.



**mgr Adam Chodziński**  
– Przewodniczący Rady Uczelni

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Józefa Piłsudskiego w Warszawie, filii w Białej Podlaskiej, studiów pody-

plomowych w Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. Józefa Tischnera w Krakowie, Szkole Głównej Handlowej w Warszawie. Od 1997 roku działacz społeczny współpracujący z śp. Profesorem Józefem Bergierem. W latach 2008–2014 pracownik administracji Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Samorządowiec, w latach 2014–2018 zastępca Prezydenta Miasta Biała Podlaska, obecnie radny miejski. Członek pierwszej Rady Uczelni Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej. Od 2018 roku pracownik administracyjny Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Białej Podlaskiej, od listopada 2019 roku Dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Białej Podlaskiej.



**mgr Marcin Chodyka**

Założyciel Kancelarii Adwokackiej, zawód adwokata wykonuje w ramach przynależności do Izby Adwokackiej w Siedlcach. Absolwent Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Po studiach pracował w Regionalnej Izbie Obrochunkowej, po czym odbył aplikację adwokacką, po ukończeniu której otworzył w 2007 r. Kancelarię Adwokacką. Adwokat Marcin Chodyka posiada bogate doświadczenie w zakresie sporów sądowych

z zakresu szeroko rozumianego prawa cywilnego i gospodarczego. Prócz tego specjalizuje się również w sprawach karnych i karnych gospodarczych, w których występuje jako obrońca bądź pełnomocnik. Zajmuje się także obsługą przedsiębiorców. Był członkiem Okręgowej Rady Adwokackiej w Siedlcach, aktualnie jest Sędzią Sądu Dyscyplinarnego Izby Adwokackiej w Siedlcach. Prowadzi również zajęcia z aplikantami adwokackimi w ramach aplikacji przygotowującej do wykonywania zawodu adwokata.



#### **mgr Henryka Mazurek**

Absolwentka kierunku administracja w zakresie samorządu terytorialnego i rozwoju lokalnego na Uniwersytecie Warszawskim oraz studiów podyplomowych w zakresie rachunkowości na UMCS w Lublinie. W latach 2000–2016 kvestor PSW w Białej Podlaskiej, od 2016 do chwili obecnej główna księgowa w Krajowym Biurze Wyborczym – Delegaturze w Białej Podlaskiej. Wcześniej pracowała w Urzędzie Wojewódzkim oraz w Wojewódzkim Ośrodku Ruchu Drogowego w Białej Podlaskiej jako główna księgowa.

#### **mgr Marzena Dziołak**

Dyrektor Biblioteki Akademickiej PSW. Magister bibliotekoznawstwa i informacji naukowej na Wydziale Historycznym Uniwersytetu Warszawskiego. Bibliotekę PSW tworzyła od podstaw, sukcesywnie wdrażając nowe rozwiązania systemowe, licencje baz danych i inne funkcjonalności. Pod jej kierownictwem organizowane są liczne wydarze-



nia upowszechniające czytelniczo i naukę, szkolenia (stacjonarne i online), kursy, projekty itd. Dzięki współpracy JM Rektora Józefa Bergiera i p. Dyrektora Marzeny Dziołak udało się zrealizować budowę nowej biblioteki oraz jej adaptację i organizację, wyposażając ją w szereg nowoczesnych rozwiązań technologicznych.



#### **mgr Justyna Niewińska**

Kanclerz PSW w Białej Podlaskiej. Absolwentka germanistyki na Uniwersytecie Szczecińskim. W latach 1999–2000 studiowała na Uniwersytecie im. Justusa Liebiga w Gießen w Niemczech. Z Państwową Szkołą Wyższą im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej związana od 2001 roku. Do roku 2008 pracowała na stanowisku nauczyciela akademickiego w studium Języków Obcych oraz w Zakładzie Języka Niemieckiego, od 2009 r. – jako pracownik Sekcji Projektów i Funduszy Europejskich. W latach 2013–2017 obejmowała stanowisko koordynatora Sekcji.



#### **dr hab. n. med. Małgorzata Tokarska-Rodak, prof. PSW**

Zatrudniona w PSW w Białej Podlaskiej na stanowisku pracownika badawczo-dydaktycznego, a od listopada 2014 pełni równocześnie funkcję kierownika Centrum Badań nad Innowacjami. Jest autorem 91 artykułów naukowych i naukowo-badawczych o łącznej wartości IF – 20.093, MNiSW – 910. Pani dr hab. M. Tokarska-Rodak w latach 2013–2020 realizowała 16 projektów w ramach Funduszu Grantów na Badania Własne oraz w ramach Funduszu Rozwoju Nauki, w wielu z nich pełniąc funkcje kierownicze.



#### **Martyna Lichaczewska-Ziemia**

Przewodnicząca Uczelnianej Rady Samorządu Studentów PSW, sekretarz Forum Uczelni Zawodowych. Studentka II roku studiów magisterskich na kierunku ekonomia. Pracuje jako manager dwóch klubów fitness.

*Opracowano na podstawie materiałów przekazanych przez Jowitę Grochowiec Dyrektora Gabinetu Rektora*

# Z PRAC SENATU PSW

## V posiedzenie Senatu VI kadencji 2020-2024 Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej 10.12.2020 r.

### Porządek obrad

1. Otwarcie obrad i stwierdzenie prawidłowości zwołania i zdolności Senatu do podejmowania ważnych uchwał.
2. Zatwierdzenie porządku obrad.
3. Informacje JM Rektora PSW o bieżącym funkcjonowaniu uczelni.
4. Podjęcie uchwały w sprawie utworzenia studiów na kierunku położnictwo, studia pierwszego stopnia o profilu praktycznym, forma stacjonarna, dla naboru 2021/2022 w PSW.
5. Podjęcie uchwały w sprawie przyporządkowania do dyscyplin naukowych kierunku studiów położnictwo studia pierwszego stopnia o profilu praktycznym, forma: stacjonarna dla naboru 2021/2022 w PSW.
6. Podjęcie uchwały w sprawie zatwierdzenia programu studiów na kierunku położnictwo, studia pierwszego stopnia o profilu praktycznym, forma: stacjonarna dla naboru 2021/2022 w PSW.
7. Podjęcie uchwały w sprawie zabezpieczenia środków finansowych na zakup wyposażenia pracowni oraz podręczników na potrzeby kierunku położnictwo.
8. Wyrażenie opinii dotyczącej skierowania pisma do Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego w kwestii ponownego rozpatrzenia wniosku o zwiększenie liczby punktów przysługujących czasopismu naukowemu „Economic and Regional Studies / Studia Ekonomiczne i Regionalne” (ISSN 2083-3725) wydawanego PSW.

9. Prezentacja oraz opiniowanie kandydatur do II Rady Uczelni na kadencję 2021-2024.
10. Podjęcie uchwały w sprawie powołania członków II Rady Uczelni na kadencję 2021-2024.
11. Przyjęcie protokołu obrad z poprzedniego posiedzenia Senatu.
12. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
13. Zamknięcie obrad.

### Informacje JM Rektora PSW o bieżącym funkcjonowaniu uczelni

- JM Rektor poinformował, iż tytuł „Super Belfra” PSW otrzymała Pani Anita Borys-Nagórko.
- 15 studentów PSW (14 osób z Pielęgniarstwa oraz 1 z Ratownictwa Medycznego) uczestniczy w wolontariacie na terenie Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Białej Podlaskiej wspomagając w walce z epidemią COVID-19.
- studentka IV roku kierunku fizjoterapia – Anna Matysiuk własnoręcznie przygotowała „przytulaki”, które przekazane zostaną dzieciom z Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej w Maniach; studenci III roku socjologii zorganizowali zrzutkę na rzecz podopiecznych Schroniska „Azył” w Białej Podlaskiej; Studentki z Koła Wolontariatu „Przyjaciel serca – pomagam bo chcę!” działającego przy Zakładzie Pielęgniarstwa robią zakupy dla seniorów i osób na kwarantannie; Samorząd Studentów PSW zorganizował bardzo dużą zbiórkę na rzecz mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Kostomłotach.

- 5 grudnia 2020 r. w Parku Radziwiłłowskim z inicjatywy dr Joanny Baj-Korpak Koło Naukowe Promocja Zdrowia wraz z Klubem Biegacza Biała Biega zorganizowali „Trening z Mikołajem”.
- Decyzją Ministra Obrony Narodowej w Akademickim Liceum Ogólnokształcącym PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej oraz Akademickim Liceum Ogólnokształcącym PSW w Terespolu zostały utworzone oddziały przygotowania wojskowego. Ważnym wydarzeniem było podpisanie w przez Dyrektora ALO BP Panią Elżbietę Zarembę oraz Dyrektora ALO w Terespolu Panią Agnieszkę Kulicką porozumień o współpracy z patronackimi jednostkami wojskowymi tj. z 1. Warszawską Brygadą Pancerną im. gen. Tadeusza Kościuszki oraz 18. Siedleckim Batalionem Dowodzenia.
- dzięki staraniom dr. inż. Tomasza Grudniewskiego, prorektora ds. międzynarodowych oraz zespołu osób z nim współpracujących PSW będzie realizowała projekt „Uczelnia dostępna dla wszystkich” o wartości 3 400 000 zł.
- 26-27.11.2020 r. odbyła się wizytacja online Polskiej Komisji Akredytacyjnej na kierunku Rolnictwo.
- 27.11.2020 r. – udział przedstawicieli władz uczelni oraz Samorządu Studenckiego w pogrzebie naszej studentki kierunku zdrowie publiczne i socjologia Bożeny Mirczewskiej-Rzemińskiej.

**VI posiedzenie Senatu VI kadencji 2020-2024  
Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej  
28.01.2021 r.**

**Porządek obrad**

1. Otwarcie obrad i stwierdzenie prawidłowości zwołania i zdolności Senatu do podejmowania ważnych uchwał.
2. Zatwierdzenie porządku obrad.
3. Informacje JM Rektora o bieżącym funkcjonowaniu uczelni.
4. Podjęcie uchwały w sprawie wyboru Przewodniczego Rady Uczelni kadencji 2021-2024.
5. Podjęcie uchwały w sprawie ustalenia miesięcznego wynagrodzenia członków Rady Uczelni na kadencję 2021-2024.
6. Podjęcie uchwały w sprawie podziału środków na organizację studenckie na 2021 rok.
7. Przyjęcie uchwały w sprawie uruchomienia kształcenia w języku angielskim na kierunku „Turystyka i Rekreacja”, studia pierwszego stopnia o profilu praktycznym, forma: stacjonarna na Wydziale Nauk o Zdrowiu w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej od roku akademickiego 2021/2022.
8. Dyskusja nad wymaganiami, stawianymi kandydatom do kole-

gium elektorów w statucie PSW i ich zgodnością z ustawą „Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce”.

9. Przyjęcie protokołu obrad z poprzedniego posiedzenia Senatu.
10. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
11. Zamknięcie obrad.

**Informacje JM Rektora PSW o bieżącym funkcjonowaniu uczelni**

- JM Rektor odczytał podziękowanie Dyrektora Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego Pana Adama Chodzińskiego, skierowane do rektora oraz studentów, którzy uczestniczyli w wolontariacie przy walce z Covid-19.
- 29.12.2020 r. odbyło się ostatnie posiedzenie I Rady Uczelni kadencji 2019-2020, podczas którego dokonano podsumowania działalności organu kolegialnego.
- 21.01.2021 r. odbyło się pierwsze posiedzenie II Rady Uczelni kadencji 2021-2024, podczas którego wręczone zostały członkom akty powołania.
- ALO w Białej Podlaskiej i ALO w Terespolu otrzymały dotację z Ministerstwa Obrony Narodowej.

- w terminie do 14.01.2021 r. uczelnia przyjmowała zgłoszenia pracowników do szczepień przeciw COVID-19 dla priorytetowej grupy „zero”.
- otrzymaliśmy informację, iż w terminie 25-26.02.2021 r. odbędzie się wizytacja Polskiej Komisji Akredytacyjnej na kierunku Filologia oraz Pedagogika.
- JM Rektor poinformował, iż na kolejnym posiedzeniu senatu w lutym odbędzie się dyskusja i wyrażenie opinii senatu w zakresie:
  - wyrażenie opinii senatu w zakresie wprowadzenia studiów niestacjonarnych w PSW na niektórych kierunkach kształcenia,
  - wyrażenie opinii senatu w zakresie wprowadzenia na niektórych kierunkach egzaminu końcowego zastępującego pisanie prac dyplomowych,
  - wyrażenie opinii senatu w zakresie uruchomienia studiów podyplomowych online w formie platformy e-learningowej.
 JM Rektor dokonał argumentacji przedłożonych propozycji oraz poprosił senatorów o przeanalizowanie i przedyskutowanie w gronie zakładów.

**VII posiedzenie Senatu VI kadencji 2020-2024  
Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej  
11.02.2021 r.**

**Porządek obrad**

1. Otwarcie obrad i stwierdzenie prawidłowości zwołania i zdolności Senatu do podejmowania ważnych uchwał.
2. Zatwierdzenie porządku obrad.
3. Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej o bieżącym funkcjonowaniu uczelni.
4. Podjęcie uchwały w sprawie zatwierdzenia zmian w programie studiów na kierunku Turystyka i Rekreacja, na studiach pierwszego stopnia dla naboru 2019/2020.
5. Podjęcie uchwały w sprawie zatwierdzenia zmian w programie studiów na kierunku Ratownictwo Medyczne, na studiach

pierwszego stopnia dla naboru 2018/2019.

6. Podjęcie uchwały w sprawie zatwierdzenia zmian w programie studiów na kierunku Ratownictwo Medyczne, na studiach pierwszego stopnia dla naboru 2019/2020.
7. Wyrażenie opinii senatu w zakresie wprowadzenia w PSW studiów niestacjonarnych na niektórych kierunkach kształcenia.
8. Wyrażenie opinii senatu w zakresie wprowadzenia na niektórych kierunkach w PSW egzaminu końcowego zastępującego pisanie prac dyplomowych.
9. Wyrażenie opinii senatu w zakresie uruchomienia studiów podyplomowych online w for-

mie platformy e-learningowej.

10. Przyjęcie protokołu obrad z poprzedniego posiedzenia Senatu.
11. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
12. Zamknięcie obrad.

**Informacje JM Rektora PSW o bieżącym funkcjonowaniu uczelni**

- 09.02.2021 r. gościliśmy delegację z Wyższej Szkoły Gospodarki Euroregionalnej im. Alcide De Gasperi z Józefowa.
- od 15.02.2021 r. planowany jest powrót pracowników administracyjnych do pracy stacjonarnej.
- wizytacje Polskiej Komisji Akredytacyjnej: 25-26 lutego 2021 na kierunku Pedagogika, 4-5 marca na kierunku Filologia.



**VIII posiedzenie Senatu VI kadencji 2020-2024**  
**Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej**  
**25.03.2021 r.**

**Porządek obrad**

1. Otwarcie obrad i stwierdzenie prawidłowości zwołania i zdolności Senatu do podejmowania ważnych uchwał.
2. Zatwierdzenie porządku obrad.
3. Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej o bieżącym funkcjonowaniu uczelni.
4. Podjęcie uchwały w sprawie wyrażenia opinii w zakresie utworzenia studiów na kierunku EKOinformatyka, studia drugiego stopnia o profilu praktycznym od roku akademickiego 2021/2022 w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.
5. Wprowadzenie zmian w uchwale senatu nr 20/2021 – Uchwale

Rekrutacyjnej na rok akademicki 2021/2022.

6. Podjęcie uchwały w sprawie zmian w Regulaminie potwierdzania efektów uczenia się.
7. Przyjęcie protokołu obrad z poprzedniego posiedzenia Senatu.
8. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
9. Zamknięcie obrad.

**Informacje JM Rektora PSW o bieżącym funkcjonowaniu uczelni**

- w ostatnim okresie odbyły się wizytacje Polskiej Komisji Akredytacyjnej: 25-26 luty 2021 na kierunku Pedagogika, 4-5 marca na kierunku Filologia.
- uchwałą nr 142/2021 Prezydium Polskiej Komisji Akredytacyjnej otrzymaliśmy pozytywną ocenę

kierunku rolnictwo. Następną oceną programową kierunku powinna nastąpić w roku akademickim 2026/2027.

- milion złotych dla PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej w ramach „Dydaktycznej Inicjatywy Doskonałości” (2021).
- 3 marca odbyła się uroczystość rozdania dyplomów na Wydziale Nauk o Zdrowiu na kierunku Nursing in English.
- 8 marca, już po raz drugi w PSW zorganizowane zostały Zawody Symulacji Medycznej pod nazwą Białskie Igrzyska Symulacji
- W ramach programu Erasmus+ na semestr letni przyjechało do naszej uczelni 3 studentów z Turcji
- 20.03.2021 Dzień Otwarty PSW w formie online.

**IX posiedzenie Senatu VI kadencji 2020-2024**  
**Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej**  
**29.04.2021 r.**

**Porządek obrad**

1. Otwarcie obrad i stwierdzenie prawidłowości zwołania i zdolności Senatu do podejmowania ważnych uchwał.
2. Zatwierdzenie porządku obrad.
3. Informacje JM Rektora o bieżącym funkcjonowaniu uczelni.
4. Informacja o wynikach rankingu stypendialnego za osiągnięcia publikacyjne w 2020 r.
5. Sprawozdanie z realizacji funduszu nauki za rok 2020.
6. Sprawozdanie z działalności Prorektora ds. międzynarodowych za rok 2020.
7. Informacja o planie inwestycji na rok 2021.
8. Podjęcie uchwały w sprawie zmian w Regulaminie studiów PSW.
9. Wprowadzenie zmian w załączniku do Uchwały nr 14/2021 Senatu PSW z dnia 25.03.2021 roku „Warunki, tryb oraz terminy rekrutacji na studia w Państwowej Szkole Wyższej im.

Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej w roku akademickim 2021/2022”.

10. Przyjęcie protokołu obrad z poprzedniego posiedzenia Senatu.
11. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
12. Zamknięcie obrad.

**Informacje JM Rektora PSW im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej o bieżącym funkcjonowaniu uczelni**

- W dniach 29-31 marca 2021 r. studenci kierunku rolnictwo prowadzili akcję pomocy na rzecz starszych, samotnych mieszkańców gminy Biała Podlaska. Na uczelni zostały wystawione kosze na żywność, a wolontariusze prowadzili też zbiórkę w niektórych sklepach.
- 1 kwietnia 2021 r. ruszyła rekrutacja na studia. Trzymamy kciuki za liczny nabór na rok akademicki 2021/2022.

- Wzorem ubiegłych lat nasza uczelnia przystępuje do ogólnopolskiego Rankingu Szkół Wyższych Perspektywy 2021. Ankieta PSW została wysłana w połowie kwietnia.
- W dniu 28 kwietnia 2021 r. gościliśmy delegację z Zespołu Szkół w Stoczku Łukowskim. Uczelnia podpisała porozumienie o współpracy w zakresie działalności doradczej, promocyjnej edukacyjnej oraz badawczej studentów i studentek Zakładu Bezpieczeństwa oraz uczniów z Zespołu Szkół w Stoczku Łukowskim.
- Od 4 maja 2021 r. przywraca się świadczenie pracy na terenie uczelni przez pracowników niebędących nauczycielami akademickimi.
- W dniach 7-8 maja 2021 r. odbędzie się wizytacja Polskiej Komisji Akredytacyjnej na kierunku Zdrowie Publiczne.

### Porządek obrad

1. Otwarcie obrad i stwierdzenie prawidłowości zwołania i zdolności Senatu do podejmowania ważnych uchwał
2. Zatwierdzenie porządku obrad.
3. Informacje JM Rektora o bieżącym funkcjonowaniu uczelni.
4. Podjęcie uchwały w sprawie wyrażania zgody na zawarcie przez Rektora umowy o współpracy z podmiotem zagranicznym z Uniwersytetem Nauk Stosowanych im. Ks. A. Kolpinga w Kownie na Litwie w zakresie dydaktycznym i naukowym oraz podpisanie umowy o współpracy z Narodowym Uniwersytetem im. Łesi Ukrainki Wołyńskiej i Uniwersytetem Medycznym w Kazachstanie.
5. Podjęcie uchwały w sprawie zmiany składu Komisji Senackiej ds. wprowadzania zmian w statucie PSW.
6. Wprowadzenie zmian w załączniku do Uchwały nr 21/2021 Senatu PSW z dnia 29.04.2021 roku „Warunki, tryb oraz terminy rekrutacji na studia w Państwowej Szkole Wyższej im.

Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej w roku akademickim 2021/2022”.

7. Zatwierdzenie zmian w programie studiów dla naboru 2019/20 w odpowiedzi na uwagi po wizytacji PKA na kierunku Filologia (specjalność Filologia angielska i Filologia rosyjska).
8. Zatwierdzenie zmian w programie studiów dla naboru 2020/21 w odpowiedzi na uwagi po wizytacji PKA na kierunku Filologia (specjalność Filologia angielska i Filologia rosyjska).
9. Zatwierdzenie przyporządkowania kierunku Filologia do dyscyplin naukowych dla naboru 2021/2022.
10. Zatwierdzenie programu studiów dla naboru 2021/2022 na kierunku Filologia (specjalność Filologia angielska).
11. Podjęcie uchwały w sprawie wprowadzenia zmian w Regulaminie studiów podyplomowych od roku akademickiego 2021/2022.
12. Dyskusja senatu w zakresie wprowadzenia zmian w statucie w obrębie zapisu w § 61 Statutu

PSW tj.: „Rektorem uczelni może być osoba posiadająca co najmniej stopień naukowy doktora habilitowanego”.

13. Przyjęcie protokołu obrad z poprzedniego posiedzenia Senatu.
14. Sprawy organizacyjne i wolne wnioski.
15. Zamknięcie obrad.

### Informacje JM Rektora PSW o bieżącym funkcjonowaniu uczelni

- 6 maja 2021 na terenie PSW im. Papieża Jana Pawła II odbyła się konferencja prasowa poświęcona oddziałom przygotowania wojskowego - projektowi Ministerstwa Obrony Narodowej.
- W dniu 17 maja 2021 r. odbyła się uroczystość wmurowania kapsuły czasu pod budowę Domu Studenta wraz z rozbudową bazy dydaktycznej PSW im. Papieża Jana Pawła II.
- W dniu 18 maja 2021 r. w rocznicę urodzin Papieża Jana Pawła II obchodziliśmy Dzień Patrona PSW.
- W dniach 15-16 czerwca 2021 r. odbędzie się wizytacja Polskiej Komisji Akredytacyjnej na kierunku Budownictwo.



# AKADEMICKIE KSZTAŁCENIE ZAWODOWE – PROBLEMY I WYZWANIA W ŚWIELE NAUCZANIA ŚWIĘTEGO JANA PAWŁA II

## SPRAWOZDANIE Z KONFERENCJI



**W dniach 19-20 maja 2021 r., z okazji jubileuszu stulecia urodzin Patrona Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana II w Białej Podlaskiej, odbyła się konferencja pod tytułem „Akademickie kształcenie zawodowe – problemy i wyzwania w świetle nauczania Świętego Jana Pawła II”.**

Wydarzenie zostało objęte patronatem:

- Kardynała Stanisława Dziwisza,
- Biskupa Siedleckiego Kazimierza Gurdy,
- Ministra Edukacji i Nauki dr. hab. Przemysława Czarneka, prof. KUL,
- JM Rektora Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II w Lublinie ks. prof. dr hab. Mirosława Kalinowskiego,
- Prezydenta Miasta Biała Podlaska Michała Litwiniuka,
- JM Rektora Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej Prof. dr hab. Jerzego Nitychoruka,
- Prorektor ds. nauki Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej dr hab. Agnieszki Siedleckiej, prof. PSW,
- Dyrektora Wydawnictwa Państwowej Szkoły Wyższej prof. dr. hab. Mieczysława Adamowicza,
- Dziekana Wydziału Nauk Społecznych i Humanistycznych dr. Dawida Błaszczaka.

Konferencję zrealizowano zdalnie na platformie Google oraz Microsoft Teams. Organizatorami konferencji byli pracownicy Zakładu Pedagogiki, współorganizatorami – Lubelski Kuratorium Oświaty wraz z Delegaturą w Białej Podlaskiej, Kuratorium Oświaty w Lublinie oraz Europejskie Centrum Kształcenia i Wychowania OHP w Roskoszy.

W konferencji uczestniczyli pracownicy i studenci Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana II w Białej

Podlaskiej oraz przedstawiciele innych ośrodków naukowych, takich jak: Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie – Filia w Białej Podlaskiej, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, Uniwersytet Łódzki. Konferencję swym udziałem zaszczylicili goście reprezentujący zagraniczne ośrodki akademickie: Uniwersytet Palackiego w Ołomuńcu (Czechy), Uniwersytet Preszowski (Słowacja), Uniwersytet w Sewilli (Hiszpania).

W konferencji udział wzięli nauczyciele, katecheci, pedagodzy, terapeuci, dyrektorzy, przedstawiciele środowisk zawodowych, edukacyjnych i społecznych organizacji pozarządowych ze środowiska lokalnego, a także uczniowie i ich rodzice.

Uroczystego otwarcia Konferencji dokonał JM Rektor Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej prof. dr hab. Jerzy Nitychoruk. Głos zabrali również: Prorektor ds. nauki Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej dr hab. Agnieszka Siedlecka, Dziekan Wydziału Nauk Społecznych i Humanistycznych Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej dr Dawid Błaszczak oraz Lubelski Kuratorium Oświaty Teresa Misiuk.

Ze względu na wirtualną przestrzeń, w jakiej odbywała się Konferencja, obrady plenarne przebiegały pierwszego

dnia w czterech następujących po sobie sesjach naukowych. Moderatorami obrad plenarnych byli: dr Dawid Błaszczak, dr hab. Ryszard Polak, dr Ewa Pawłowicz-Sosnowska. Drugi dzień obrad rozpoczęła Prorektor ds. nauki Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej dr hab. Agnieszka Siedlecka. Lubelski Kuratorium Oświaty Teresa Misiuk przekazała nagrane przemówienie, które do uczestników konferencji skierował Minister Edukacji i Nauki dr hab. Przemysław Czarnek. W treści przemówienia minister wyraził swoją radość z podjętego tematu konferencji. Zwracając uwagę na przesłanie św. Jana Pawła II, znakomitego patrona naszej uczelni, minister wskazał, że Jan Paweł II nigdy nie rozróżniał pracy na lepszą czy gorszą, bardziej umysłową czy bardziej fizyczną. W świetle nauczania Papieża Polaka wychowanie to rozwój wszystkich sfer człowieka: umysłowej, fizycznej i duchowej. Każda praca, jak również przygotowanie do niej przez naukę w szkole, studia zawodowe czy zajęcia praktyczne w zakładzie pracy, ma i mieć będzie wyraźny charakter personalistyczny. Minister Przemysław Czarnek życzył wszystkim uczestnikom konferencji, aby nauczanie św. Jana Pawła II stanowiło niezmiennie inspirację do działań edukacyjnych i wychowawczych dzieci, młodzieży i dorosłych.

W drugim dniu obrady plenarne przebiegały w czterech sesjach następujących po sobie. Moderatorami obrad plenarnych w drugim dniu konferencji byli: dr Piotr Zdunkiewicz, dr Aneta Rayzacher-Majewska, dr Karol Sudewicz.

Konferencję zamknęło podsumowanie dokonane przez dr Ewę Pawłowicz-Sosnowską, która wyraziła wdzięczność prelegentom i uczestnikom konferencji za udział. Zaprezentowano wystąpienia z zakresu integralnie rozumianej teorii wychowania, pedagogiki ogólnej, chrześcijańskiej i społecznej oraz personalistycznej filozofii i etyki pedagogicznej. Referaty wygłoszone na konferencji nie wyczerpują podjętego tematu, który okazał się złożony. Organizatorzy konferencji mają nadzieję, że wygłoszone treści będą inspiracją dla naukowców i studentów, nauczycieli, dyrektorów oraz uczniów i ich rodziców uczestniczących w obradach.

*dr Helena Konowaluk-Nikitin  
Zakład Pedagogiki*

# BIBLIOTEKA AKADEMICKA PSW

## UŁATWIAMY STUDIOWANIE!

Maj to bardzo ważny miesiąc dla bibliotekarzy – 8 maja biblioteki obchodzą swoje święto, czyli Dzień Bibliotekarza. Dzień ten rozpoczyna trwający w całej Polsce Tydzień Bibliotek, w którego obchody Biblioteka Akademicka chętnie się włączyła.

Dzień Bibliotekarza i Bibliotek to święto, które zainicjowane zostało w 1985 roku przez Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich. Ma ono na celu podkreślenie roli i znaczenia bibliotek w poprawie jakości życia i edukacji, a także zainteresowanie książką szerokiego kręgu społeczeństwa. Z założenia każda edycja Tygodnia Bibliotek przebiega pod innym hasłem, którego wyboru dokonuje Zarząd Główny Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich. W tym roku brzmiało ono „Znajdziesz mnie w bibliotece”.

Przez cały tydzień na fanpage'u biblioteki publikowane były posty przybliżające historię i fakty związane z funkcjonowaniem oraz usługami Biblioteki Akademickiej. Prezentowano filmy pokazujące obowiązki akademickich bibliotekarzy, a użytkownicy mogli spróbować słodkich wypieków przygotowanych własnoręcznie



Komentarz Aliny do posta „Poznaj Akademicką”.

przez pracowników. Jak co roku anulowano biblioteczne kary. Tydzień Bibliotek to okres, w którym można zdać przetrzymaną książkę bez jakichkolwiek konsekwencji.

Zwieńczeniem świątecznego tygodnia był udział naszego użytkownika Krzysztofa Krakowiaka w ogólnopolskim konkursie PWN „A co Ty możesz zrobić dla swojej biblioteki?”. Pan Krzysztof został laureatem konkursu i zdobył nagrody nie tylko dla siebie, ale i dla Akademickiej.

Tydzień Bibliotek to czas intensywnego przypominania, pokazywania, przybliżania biblioteki jako miejsca, w którym oprócz korzystania z książek można ciekawie spędzić czas. To możliwość lepszego poznania zawodu bibliotekarza, pokazywania osób z różnorodnymi pasjami i umiejętnościami. Zachęcamy do zapoznania się z pięćdziesięcioma faktami na temat Biblioteki Akademickiej i jej bibliotekarzy.

### PIĘDZIESIĄT FAKTÓW O BIBLIOTECE AKADEMICKIEJ

1. Została utworzona w 2001 roku.
2. Posiada ponad 39 tysięcy jednostek inwentarzowych.
3. W Bibliotece Akademickiej pracuje 11 bibliotekarzy i dwóch magazynierów.
4. Udostępnia swoje zbiory nie tylko studentom i pracownikom PSW.
5. Proponuje użytkownikom trzy strefy udostępniania: A, B, C.
6. Oferuje strefy relaksu umiejscowione na różnych poziomach biblioteki.
7. Posiada konto na Instagramie.
8. Publikuje również na TikToku.
9. Misja Biblioteki Akademickiej brzmi: „Gromadzimy, chronimy, powiększamy i udostępniamy wiedzę”.
10. Zbiory biblioteki w całości opracowywane są komputerowo.
11. Dysponuje robotami Photon, dzięki którym realizuje projekt „Kodowanie i bajek pisanie” z kodowaniem jako aktywnością wiodącą.

12. Oferuje Strefę Pracy Indywidualnej.
13. Posiada udogodnienia dla osób niepełnosprawnych ułatwiające korzystanie z komputerów, Internetu oraz zasobów.
14. Na swojej stronie oferuje multiwyszukiwarkę EDS, dzięki której możliwe jest jednoczesne przeszukiwanie katalogu i baz online.
15. Najnowsza usługa Akademickiej to „Biblioteka w chmurze”.
16. „Biblioteka w chmurze” to usługa Akademickiej polegająca na udostępnianiu (poprzez link) fragmentów książek w chmurze internetowej.
17. Oferuje strefę samoobsługową z urządzeniem do samodzielnego wypożyczania.
18. Pracownicy biblioteki to osoby z różnymi pasjami. Wśród kadry bibliotecznej jest esperantystka, biegaczka, dyrygentka, anglistka, miłośniczka zumbi, a nawet strażak!
19. Udostępnia na bieżąco opracowywaną przez bibliotekarzy bibliografię zawartości czasopism, materiałów konferencyjnych i prac zbiorowych.
20. Organizowała (z ogromnym powodzeniem) Ogólnopolską Konferencję Naukową Dyrektorów Bibliotek Państwowych Wyższych Szkół Zawodowych, pod hasłem: „Biblioteka... to więcej, niż myślisz”.
21. Bibliotekarze są autorami i realizatorami projektu „Projekt Bibliotekarz XXI wieku – przewodnik po labiryncie informacji i wiedzy”. Projekt skierowany był do bibliotekarzy bibliotek publicznych, pedagogicznych i szkół wyższych z powiatu bialskiego, radzyńskiego i parczewskiego.
22. Książki stojące na półkach są oznaczone kropkami: czerwonymi i zielonymi. Ułatwia to korzystanie ze zbiorów.
23. Kropka czerwona sygnalizuje, że z tej pozycji można korzystać tylko na miejscu.
24. Kropka zielona oznacza możliwość wypożyczenia pozycji na dłuższy czas.
25. Posiada selfcheck – urządzenie w strefie samoobsługowej do samodzielnych wypożyczeń.
26. Z bazy wiedzy, które oferuje Akademicka, można korzystać również w domu czytelnika.
27. Blog Biblioteki Akademickiej to „Lokalizator Wiedzy”.
28. Oferuje Strefę Pracy Grupowej.
29. Bibliotekarze są autorami scenariuszy filmów – tutoriali, które ułatwiają np. wyszukiwanie informacji w Internecie.
30. Baza publikacji naukowych pracowników PSW, którą administruje bibliotekarz, jest tworzona w programie Expertus.
31. Bibliotekarze brali udział w wizycie studyjnej w pięciu bibliotekach katalońskich.
32. Oferuje nie tylko książki naukowe, ale również beletrystykę.
33. W Akademickiej obowiązuje wolny dostęp do półek.
34. Ogromny udział w projektowaniu budynku biblioteki mieli bibliotekarze.
35. Bibliotekarze uczestniczyli w stażach zawodowych w takich państwach, jak: USA, Wielka Brytania, Francja, Hiszpania, Litwa.
36. W ciągu miesiąca bibliotekarze odpowiadają na ponad 100 wiadomości mailowych dotyczących funkcjonowania biblioteki i jej usług.
37. Korzystanie ze zbiorów akademickiej poza siecią uczelni możliwe jest dzięki systemowi HAN.
38. Oferuje zajęcia z quillingu, czyli papieroplastyki.
39. Czytelnicy Akademickiej mają wpływ na zbiory – mogą składać propozycje zakupu książek, których w zbiorach jeszcze nie ma.
40. W każdej ze stref użytkownik ma do dyspozycji nowoczesne komputery z dostępem do Internetu.
41. Akademicka jest jedną z kilku bibliotek naukowych w Polsce, które prowadzą bloga.
42. Wśród bibliotecznej kadry są trzy osoby na stanowisku kustosza.
43. W strefie B znajdują się fuksjowe siedziska wbudowane w regał.
44. Oferuje również książki elektroniczne.
45. Wypożyczanie może odbywać się bez udziału bibliotekarza.
46. Bibliotekarze są autorami wystroju biblioteki i doboru kolorystyki.
47. Informacje o zbiorach Akademickiej dostępne są poprzez katalog online.
48. Biblioteka Akademicka ma dwa magazyny, w tym jeden w pełni zautomatyzowany.
49. W strefie samoobsługowej znajduje się inteligentny regał umożliwiający zdanie książki bez udziału bibliotekarza.
50. Sprowadza na żądanie czytelnika książki z innych bibliotek.

*mgr Monika Gościk  
starszy bibliotekarz*

**Coś cię zainteresowało? Zadzwoń lub napisz, a wyjaśnimy, dopowiemy, porozmawiamy!**

Kontakt z nami: [biblioteka@pswbp.pl](mailto:biblioteka@pswbp.pl), tel. 83 344 99 24.

Nasze media społecznościowe:

Facebook: @bibliotekaakademickapsw

Instagram: bibliotekaakademickapsw

TikTok: bibliotekaakademicka

# CO WARTO WIEDZIEĆ O DIETACH ROŚLINNYCH?

**Diety roślinne robią ostatnio zawrotną karierę. W sklepach coraz częściej możemy znaleźć wegańskie zamienniki jogurtów, majonezów, a nawet... kielbasy i kabanosów. O tym, czy warto zmienić nawyki żywieniowe i jak wprowadzać je bezpiecznie i z korzyścią dla zdrowia, opowie mgr Agnieszka Panasiuk, pracownik Zakładu Dietetyki PSW w Białej Podlaskiej.**

Organizm człowieka do prawidłowego funkcjonowania wymaga dostarczenia wraz z dietą odpowiedniej podaży energii oraz składników odżywczych, takich jak białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały, we właściwych ilościach i proporcjach. Sposób żywienia, zaspokajający potrzeby pokarmowe danej społeczności, z wykorzystaniem fizycznie i ekonomicznie dostępnych środków spożywczych, określa się mianem diety zwyczajowej [1]. W obliczu rosnącej świadomości konsumentów odnośnie do wpływu sposobu żywienia na stan zdrowia coraz bardziej na popularności zyskują modele żywienia, mające stanowić profilaktykę przewlekłych chorób dietozależnych czy też wsparcie w procesie leczenia już istniejących zaburzeń. Do tej grupy możemy zaliczyć diety alternatywne, w tym diety roślinne.

Warto również zaznaczyć, że troska o zdrowie to obecnie tylko jeden z wielu powodów, dla których coraz więcej osób decyduje się na wprowadzenie zmian w swoim sposobie odżywiania czy nawet szeroko pojętym stylu życia. Diety alternatywne polegają na świadomej rezygnacji ze spożywania niektórych grup

produktów, zmianie sposobów ich przygotowywania lub na wprowadzeniu modyfikacji w proporcjach spożywanych makroskładników diety, czyli białka, tłuszczów lub węglowodanów. Zazwyczaj są to diety, które ze względu na wprowadzane ograniczenia są nieodpowiednio zbilansowane, a co za tym idzie – niedoborowe, więc stosowanie ich przez dłuższy okres niesie ze sobą ryzyko wystąpienia niekorzystnych efektów dla zdrowia [1]. **Wyjątek w grupie diet alternatywnych stanowią diety roślinne, które mimo wykluczania mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego umożliwiają zapewnienie odpowiedniej podaży wszystkich niezbędnych składników odżywczych.** Wymaga to jednak posiadania wiedzy odnośnie do stosowania zamienników produktów odzwierzęcych przez osoby decydujące się na taki sposób odżywiania.

## Charakterystyka diet roślinnych

Diety wegetariańskie **wykluczają spożywanie mięsa, opierają się natomiast przede wszystkim na produktach pochodzenia roślinnego, takich jak: warzywa, owoce, produkty zbożowe, rośliny strączkowe, orzechy, nasiona.** W zależności od tego, które produkty pochodzenia zwierzęcego są eliminowane z jadłospisu, możemy wyróżnić kilka odmian wegetarianizmu.

**Laktoowegetarianizm** dopuszcza spożywanie nabiału oraz jaj, **laktowegetarianie** poza produktami roślinnymi spożywają tylko

nabiał, natomiast **owowegetarianie** jaja. Najbardziej restrykcyjną odmianą wegetarianizmu jest **weganizm**, który wyklucza wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego. Jego skrajne formy to **witarianizm** i **frutarianizm**, polegające kolejno na spożywaniu jedynie surowych owoców i warzyw lub spożywaniu owoców i warzyw, które same odpadną od rośliny. Już same założenia tych dwóch diet uniemożliwiają ich prawidłowe zbilansowanie, dlatego nie należą do rekomendowanych, a już w szczególności są przeciwwskazane w przypadku dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży i karmiących piersią. Można także wyróżnić diety określane jako pseudowegetariańskie, np. **semiwegetarianizm**, w którym eliminuje się mięso ssaków, ale dozwolone jest spożywanie drobiu, ryb i owoców morza, **ichtiowegetarianizm**, dopuszczający spożywanie ryb, czy **fleksitarianizm**, który zezwala na spożywanie mięsa i jego przetworów, ale okazjonalnie, w ograniczonych ilościach [1,2,3].

## Aspekty stosowania diet roślinnych

Wśród powodów, dla których coraz więcej osób decyduje się stosować diety roślinne, wymienić można troskę o zdrowie, środowisko, dobrobyt zwierząt, a także chęć rezygnacji ze spożywania mięsa czy przekonania religijne [3]. Produkcja żywności pochodzenia roślinnego w mniejszym stopniu wykorzystuje zasoby środowiska – wymaga zagospodarowania mniejszych obszarów ziem oraz mniejszego zużycia

wody i energii, co skutkuje niższą emisją gazów cieplarnianych, niż ma to miejsce w przypadku hodowli zwierząt w celach konsumpcyjnych. Ponadto wegetariańskie wzorce żywieniowe sprzyjają zachowaniu bioróżnorodności ekosystemów [4,5].

## Zamienniki produktów odzwierzęcych

Każda z grup produktów stanowi swoiste źródło wybranych składników odżywczych. Decydując się na eliminację któregoś z nich, jak np. mięsa czy innych produktów pochodzenia zwierzęcego, tak jak ma to miejsce w przypadku diet roślinnych, należy zadbać o wprowadzenie ich zamienników – po to, aby podaż wszystkich potrzebnych makro- i mikrośladków została zapewniona na odpowiednim poziomie. W związku z rosnącym zainteresowaniem dietami wegetariańskimi wśród konsumentów **na rynku żywnościowym można znaleźć coraz więcej gotowych produktów przeznaczonych dla wegetarian oraz wegan**. Są to m.in. napoje i jogurty roślinne oraz wegańskie „plastry” na kanapki, stanowiące alternatywę dla mleka i nabiału. W większości sklepów dostępne są także hummusy oraz pasty warzywne, sojowe parówki czy kiełbaski. Niewątpliwą zaletą takich produktów jest to, że można z nich szybko przygotować posiłek. Stanowią one pewną namiastkę produktów zwierzęcych w dietach roślinnych, imitując ich wygląd, a nawet smak. Jednak tak jak w przypadku każdej żywności przetworzonej, również w tej sytuacji **bardzo ważne jest sprawdzanie składu i czytanie etykiet takich produktów**.

Diety roślinne mają bardzo korzystny wpływ na zdrowie, co wynika m.in. z **wysokiej zawartości błonnika pokarmowego, witamin rozpuszczalnych w wodzie, substancji bioaktywnych oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych względem nasyconych kwasów tłuszczowych**

**i cholesterolu**, których źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego, podlegające znacznemu lub całkowitemu ograniczeniu w takim modelu żywienia [1,7]. Jednak częściowa lub pełna eliminacja produktów odzwierzęcych może wiązać się z niedoborami, np. pełnowartościowego białka, wapnia, żelaza lub witaminy B12, co w dużej mierze będzie zależać od tego, która odmiana wegetarianizmu jest stosowana.

## Czytajmy etykiety

Sięgając po gotowe produkty, **warto dokładnie zapoznać się z informacjami umieszczanymi na etykiecie na temat składu i wartości odżywczej, aby poza walorami smakowymi spełniały swoje zadanie także w kwestii pokrycia zapotrzebowania na poszczególne elementy diety**. Należy unikać tych, które w swoim składzie zawierają dużą ilość sztucznych dodatków do żywności, cukru lub soli. W przypadku napojów i jogurtów roślinnych, które z założenia mają zastępować mleko i nabiał, należy wybierać produkty wzbogacone w wapń, naturalnie występujący w ich odzwierzęcych odpowiednikach. Częstą praktyką stosowaną przez producentów wspomnianych artykułów jest dodawanie do nich cukru w celu poprawy walorów smakowych, jednak składnik ten powinien być ograniczany w diecie, dlatego warto wybierać te niesłodzone. Produkty imitujące ser żółty lub serki do smarowania zwykle zawierają olej kokosowy, który pozwala na otrzymanie produktu o pożądanej strukturze i smaku. Jednak ze względu na wysoką zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych razem z olejem palmowym został on ujęty w wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego jako produkt mający niekorzystny wpływ na stężenie cholesterolu we krwi i powinien być ograniczany w diecie [6].

Jedyne źródło witaminy B12 w naszej żywności stanowią produkty pochodzenia zwierzęcego. Wiele obecnie dostępnych produktów przeznaczonych dla osób na diecie roślinnej jest fortyfikowane tą witaminą. Mniej restrykcyjne diety wegetariańskie dają możliwość jej dostarczenia z pożywieniem, jednak powinno się rozważyć dodatkową suplementację w oparciu o badania lekarskie. Natomiast w przypadku wegan jest ona obowiązkowa [3,7].

## Źródła białka w dietach roślinnych

Białka należą do makroskładników diety, pełniących wiele istotnych funkcji w organizmie. Odpowiadają za wzrost i rozwój, uzupełnianie naturalnych ubytków, naprawę tkanek. Pełnią funkcje regulatorowe, transportowe oraz odpornościowe. Regulują gospodarkę wodną oraz kwasowo-zasadową organizmu. O wartości biologicznej białek decyduje zawartość poszczególnych aminokwasów. Na tej podstawie można wyróżnić **białka pełnowartościowe**, zawierające wszystkie aminokwasy egzogenne w odpowiednich proporcjach. Zaliczają się do nich białka zwierzęce, np.: jaja kurze, mleko i nabiał, mięso, drób, ryby, białka mleka kobycego.

Kolejną grupę stanowi **białko częściowo niepełnowartościowe**: białka zbóż i suchych nasion roślin strączkowych, które mogą zawierać wszystkie niezbędne aminokwasy, lecz niektóre w niedostatecznej ilości. Natomiast do **białka niepełnowartościowego**, które cechuje się małą wartością biologiczną, należą białka roślinne: zboża, warzywa, ziemniaki [8]. Dlatego komponując jadłospisy diet roślinnych, szczególnie wegańskich, należy uwzględniać produkty będące bogatym źródłem białka, jak np. soja (tofu, tempeh, teksturat sojowy), pozostałe rośliny strączkowe – groch, soczewica, ciecierzycza, seitan, a także orzechy i nasiona.

Urozmaicenie posiłków oraz spożywanie różnorodnych produktów pochodzenia roślinnego pozwala zapewnić optymalną ilość białka o wysokiej wartości odżywczej w diecie roślinnej [3].

Z wyżej wymienionych względów rośliny strączkowe powinny stanowić podstawę diet roślinnych. Zawarta w nich duża ilość węglowodanów – galaktooligosacharydów – często prowadzi jednak do dolegliwości trawiennych, takich jak wzdęcia i gazy. Dyskomfort ze strony przewodu pokarmowego może być również powodowany ogólną dużą zawartością błonnika w diecie roślinnej. Dlatego decydując się na taki sposób żywienia, produkty wysokobłonnikowe oraz strączki powinniśmy włączać do diety stopniowo, zaczynając od niedużych porcji, zwłaszcza w sytuacji, gdy do tej pory nie były często spożywane. Niektóre rośliny strączkowe, jak np. **soczewica czerwona, ciecierzycy,**

**fasola mung,** będą łatwiej **trawione od innych, ze względu na mniejszą zawartość galaktooligosacharydów;** podobnie jest w przypadku strączków puszkowanych. Aby nasiona roślin strączkowych były mniej ciężkostrawne, przed ugotowaniem należy namoczyć je w dużej ilości wody. Po zakończeniu moczenia nasiona należy przepłukać, zalać świeżą wodą i gotować do miękkości. Dla lepszego efektu podczas moczenia można dodać sodę oczyszczoną, jednak może to powodować obniżenie zawartości witamin rozpuszczalnych w wodzie [9].

### Diety roślinne – korzyści dla zdrowia

Coraz powszechniejsze stosowanie diet roślinnych skłania do badań i analiz dotyczących ich wpływu na zdrowie. Korzyści płynące

ze sposobu żywienia opartego o produkty roślinne dotyczą m.in. **redukcji masy ciała i łatwiejszego jej utrzymania w normie, zmniejszenia ryzyka wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych, zmniejszenia zapadalności na choroby nowotworowe czy obniżenia ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2.** Osoby stosujące diety roślinne mają lepsze wartości ciśnienia tętniczego krwi, niższe poziomy glikemii, niższe stężenie cholesterolu całkowitego, lipoprotein o małej gęstości LDL oraz trójglicerydów w porównaniu do osób na diecie konwencjonalnej.

Wymienione zalety vegetarianizmu i weganizmu wynikają z oparcia tych diet przede wszystkim na produktach roślinnych, które cechują się dużą gęstością odżywczą przy niskiej gęstości energetycznej – dostarczają wiele cennych składników odżywczych przy jednocześnie niewielkiej kaloryczności.



Ryc. 1. Talerz planetarny [14]



**Wysoka podaż błonnika wpływa na regulację pracy przewodu pokarmowego, utrzymanie prawidłowego stężenia glukozy i cholesterolu, ale także zapewnia szybsze i dłuższe odczuwanie sytości po posiłkach, co odgrywa istotną rolę w przypadku redukcji masy ciała.** Duży udział nienasyconych kwasów tłuszczowych, pochodzących z olejów roślinnych, nasion i orzechów, przyczynia się do usprawnienia pracy układu krążenia oraz wygaszania stanów zapalnych w organizmie. Wykluczenie mięsa, w szczególności czerwonego, oraz jego przetworów – wędlin, kiełbas, parówek, pasztetów itp. – przyczynia się do ograniczenia spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu oraz sodu, które zwiększają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, w tym choroby wieńcowej czy nadciśnienia tętniczego [1,2,3,10,11,12].

Aby w pełni wykorzystać zdrowotny potencjał diet roślinnych, należy starannie dobierać produkty, dbając w ten sposób o ich odpowiednie zbilansowanie.

### Dieta fleksytariańska

W związku z toczącą się dyskusją na temat ochrony naszej planety i troski o środowisko na szczególną uwagę zasługuje dieta fleksytariańska. Jest to sposób odżywiania polegający na przestrzeganiu założeń diety wegetariańskiej, ale sporadycznie pozwalający na wprowadzenie do jadłospisu niewielkich ilości mięsa oraz ryb. W diecie fleksytariańskiej mięso zastępowane jest źródłami białka w postaci nabiału, roślin strączkowych, nasion i orzechów. Nie ma jednej, ścisłej definicji diety fleksytariańskiej, która ujmuje dozwoloną w niej ilość

mięsa. Najczęściej taki sposób żywienia zakłada wykluczenie mięsa na co dzień, podczas samodzielnego przygotowywania posiłków, a dopuszcza jego udział w diecie w sytuacjach spożywania posiłków poza domem. Stosuje się również kryterium mówiące o spożywaniu mięsa raz w tygodniu lub rzadziej. Odnosząc się do samej nazwy diety, jest to „elastyczna” forma wegetarianizmu, więc każdy, kto stosuje się do jej zasad, sam ustala, jak często będzie spożywać mięso [1,2,5,13].

Założenia fleksytarianizmu wpisują się w koncepcję **diety planetarnej, czyli takiego sposobu gospodarowania zasobami środowiska, zrównoważoną produkcją żywności i propagowaniem sposobu żywienia, które będą dbać o klimat i chronić Ziemię.** Problematyka przytoczonych zagadnień została poruszona i szerzej omówiona w raporcie EAT-Lancet,



Ryc. 2. Talerz zdrowego żywienia [16]

w którym wyznaczono cele i opracowano strategię kładące nacisk na zapewnienie zrównoważonej produkcji żywności oraz ograniczenie jej negatywnego wpływu na klimat, przy jednoczesnym zaproponowaniu takiego modelu żywienia, który będzie korzystny dla zdrowia człowieka, rozumianego jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby [14,15]. Dietą, która w raporcie została przedstawiona jako spełniająca powyższe wymagania, jest fleksitarianizm. Zalecenia te zostały zilustrowane w graficznej formie „zdrowego, planetarnego talerza” (ryc. 1).

Według jego założeń połowę tego, co zjadamy, powinny stanowić warzywa oraz owoce. Kolejną ważną grupą są produkty zbożowe oraz rośliny będące dobrym źródłem białka, jak np. strączki i orzechy. Istotną część „planetarnego talerza” stanowią oleje roślinne, dostarczające nienasyconych kwasów tłuszczowych. Natomiast

#### O AUTORZE



#### mgr Agnieszka Panasiuk

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Łodzi na kierunku dietetyka. Nauczyciel akademicki Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej w Zakładzie Dietetyki. Praktyk specjalizujący się w przewlekłych chorobach dietozależnych, certyfikowany specjalista SOIT (School of Insulinresistance Therapy) – dietetyk przyjazny pacjentom z insulinopornością. Obecnie współpracuje z „Fabryką Zdrowia” w Terespolu, gdzie zajmuje się indywidualnym poradnictwem żywieniowym.

mniej w udziale w diecie mają: mleko i nabiał, produkty dostarczające białka zwierzęcego (drób, ryby, jaja, wołowina, wieprzowina), warzywa skrobiowe oraz cukry dodane [13,14]. Warto zwrócić uwagę, że nowe polskie zalecenia dotyczące zasad racjonalnego odżywiania, opublikowane przez Narodowy Instytut Zdrowia pod koniec ubiegłego roku, nawiązują do zasad diety fleksitarianiskiej zachęcając do ograniczenia spożycia mięsa na rzecz roślin strączkowych. Aktualne zalecenia, w formie „Talerza zdrowego żywienia” (ryc. 2), zastąpiły dotychczasową Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej [16].

## Podsumowanie

Pod pojęciem diet roślinnych kryje się wiele alternatywnych sposobów żywienia, w mniejszym bądź większym stopniu eliminujących mięso oraz produkty pochodzenia zwierzęcego. Aktualnie pojawia się coraz więcej badań i publikacji, potwierdzających korzystne skutki stosowania diet opartych o produkty roślinne. Podsumowując zebrane informacje, można wnioskować, że najbardziej bezpiecznym rozwiązaniem jest fleksitarianizm, ponieważ nie wyklucza zupełnie mięsa, a jedynie ogranicza jego spożycie, dopuszczając inne produkty pochodzenia zwierzęcego, przez co jest to dieta łatwa w przygotowaniu, zbilansowana oraz utrzymaniu przez dłuższy czas. Decydując się na bardziej restrykcyjne odmiany diet wegetariańskich, należy mieć na względzie ryzyko pojawienia się niedoborów wybranych składników odżywczych, dlatego ważne jest odpowiednie komponowanie posiłków. W przypadku występowania chorób przewlekłych przed zastosowaniem diet alternatywnych warto skonsultować się z dietetykiem.

mgr Agnieszka Panasiuk  
Zakład Dietetyki PSW

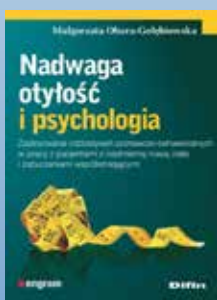
## Piśmiennictwo:

1. Reguła J.: Charakterystyka i ocena wybranych diet alternatywnych, Forum Zaburzeń Metabolicznych 2013; 4(3):115-121
2. Turner-McGrievy G., Mandes T., Cimarco A.: A plant-based diet for overweight and obesity prevention and treatment, Journal of Geriatric Cardiology 2017; 14:369-374
3. Alcott A., Porta A, Tárrega A., Alvarez M.D., Pilar Vaquero M.: Foods for Plant-Based Diets: Challenges and Innovations, Foods 2021; 10(293):1-23
4. Lynch H., Johnston C., Wharton C.: Plant-Based Diets: Considerations for Environmental Impact, Protein Quality, and Exercise Performance, Nutrients 2018; 10(1841):1-3
5. Goc M.: Fleksitarianizm – nowoczesny sposób odżywiania, Współczesna Dietetyka 2019; 26
6. Mach F., Baigent C., Catapano A.L., Koskinas K.C., Casula M., Badimon L. i wsp., Wytyczne ESC/EAS dotyczące postępowania w dyslipidemiach: jak dzięki leczeniu zaburzeń lipidowych obniżyć ryzyko sercowo-naczyniowe (2019), Zeszyty edukacyjne. Kardiologia Polska 2020; 3:41
7. Rizzo G., Laganà A.S., Rapisarda A.M.C., La Ferrera G.M.G., Buscema M., Rossetti P., Nigro A., Muscia V., Valenti G., Sapia F., Sarpietro G., Zigarelli M., Vitale S.G.: Vitamin B12 among Vegetarians: Status, Assessment and Supplementation, Nutrients 2016; 8(767):1-23
8. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka: żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa 2010; 92-118
9. Kibil I.: Jak przygotować strączki?, <https://vegetarian.com/2018/11/05/6378/> [dostęp: 22.05.2021]
10. Locke A., Schneiderhan J., Arbor A., Zick S.M.: Diets for Health: Goals and Guidelines, American Family Physician 2018; 97(11):721-728
11. Fraser G.E., Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases? The American Journal of Clinical Nutrition 2009; 89(suppl):1607S-125
12. Wiśniewska K.: Diety roślinne a otyłość, Współczesna Dietetyka 2020; 28
13. Derbyshire E.J.: Flexitarian Diets and Health: A Review of the Evidence-Based Literature, Frontiers in Nutrition 2017; 3(55):1-8
14. The EAT-Lancet Commission: Willett W., Rockström J. et al.: Summary Report of the EAT-Lancet Commission Food Planet Health 2020; 4-11
15. <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution> [dostęp: 22.05.2021]
16. <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia.pdf> [dostęp: 22.05.2021]

# Biblioteka Poleca



**Tytuł:** E-marketing. Współczesne trendy. Pakiet startowy  
**Autor:** red. Jarosław Królewski, Paweł Sala  
**Wydawnictwo:** Wydawnictwo Naukowe PWN  
**ISBN:** 978-83-01-18344-8  
**Oprawa:** twarda  
**Liczba stron:** 543  
**Rok wydania:** 2020



**Tytuł:** Nadwaga, otyłość i psychologia. Zastosowanie oddziaływań poznawczo-behawiornalnych w pracy z pacjentami z nadmierną masą ciała i zaburzeniami współlistniejącymi  
**Autor:** Małgorzata Obara-Gołębiowska  
**Wydawnictwo:** Difin  
**ISBN:** 978-83-8085-263-1  
**Oprawa:** miękka  
**Liczba stron:** 346  
**Rok wydania:** 2020



**Tytuł:** Psychologia poznawcza  
**Autor:** Edward Nęcka, Jarosław Orzechowski, Błażej Szymura, Szymon Wichary  
**Wydawnictwo:** Wydawnictwo Naukowe PWN  
**ISBN:** 978-83-01-21042-7  
**Oprawa:** miękka  
**Liczba stron:** 672  
**Rok wydania:** 2020

*Must have* dla każdego marketingowca! Marketing internetowy to dziś jedna z najbardziej skutecznych form promocji i reklamy, w czasach kryzysu jest remedium dla firm, których nie stać na drogie formaty marketingowe. To nowe wydanie książki, które wzbogacone jest o jeszcze większą wiedzę i doświadczenie ludzi, którzy na co dzień pracują w świecie Internetu. Social media, copywriting, marketing mobilny, monitoring Internetu, obsługa klienta w sieci – to tylko kilka tematów zgłębianych w tej pozycji. Książka podzielona jest na cztery części, a każda dotyczy innego etapu w biznesie. Pierwsza to: „Podstawy – solidny background”, druga: „Składowe sukcesu”, trzecia część zatytułowana jest: „Jak to policzyć”, czwarta, ostatnia: „Niezbędnik nowoczesnego marketera”. Co ważne, autorzy tej książki to ludzie znający branżę od podszewki, praktycy mogący pochwalić się bogatym doświadczeniem. Jest to pozycja cenna dla każdego studenta marketingu czy początkującego marketingowca – również dlatego, że oprócz treści bogatej w teorię jest w niej także wiele realnych *case study*, niektóre pojęcia wyjaśniane są na podstawie przykładów, dlatego nawet początkujący w branży może z tej książki wynieść wiele wiedzy.

Nadwaga, otyłość i psychologia – połączenie tych trzech pojęć jest nieprzypadkowe. Terapia poznawczo-behawiornalna jest uznawana za jedno z najbardziej skutecznych podejść w leczeniu otyłości oraz innych zaburzeń psychicznych jej towarzyszących. Książka zwraca uwagę na problematykę zastosowania wielokierunkowych interwencji w leczeniu nadwagi i otyłości.

W części pierwszej monografii zostały przybliżone rodzaje i sposoby pomiaru otyłości oraz zaburzenia współlistniejące. Część druga porusza tematykę uwarunkowania nadwagi i otyłości. Koncentruje się zarówno na uwarunkowaniach psychospołecznych, jak i biomedycznych. Ostatnia, trzecia część teoretyczna skupia się na sposobach leczenia osób z nadmiarem kilogramów. Z kolei część czwarta – empiryczna składa się z badań ilościowych oraz analizy jakościowej: studium przypadku psychoterapii poznawczo-behawiornalnej osób z otyłością i nadwagą. Książka ta z pewnością zainteresuje praktyków i osoby zajmujące się tym tematem od strony naukowej.

Znakomity, najbardziej aktualny podręcznik do psychologii poznawczej! Po prawie 15 latach od premiery pierwszego wydania *Psychologii poznawczej* autorzy zaprezentowali nowe, zaktualizowane wydanie podręcznika. Treści publikacji dostosowane są do programów kształcenia z zakresu psychologii procesów poznawczych, a układ i liczba rozdziałów pozwalają uporządkować treści kształcenia w obrębie semestru lub roku akademickiego, co jest ogromnym ułatwieniem w pracy, zarówno dla wykładowców, jak i dla studentów. Książka ta zapoznaje z podstawowymi problemami, pojęciami i metodami psychologii procesów poznawczych. Bardzo pomocny przy usystematyzowaniu wiedzy jest podział podręcznika na trzy części. Pierwsza omawia reprezentacje poznawcze. W rozdziałach autorzy ukazali istotę sporu o reprezentację poznawczą, omówili badania nad reprezentacjami nietrwałymi (wyobrażeniami, sądami, modelami umysłowymi) i trwałymi (pojęciami, kategoriami) oraz rodzajami wiedzy, a także jej nabywaniem i organizacją. Druga część porusza tematykę elementarnych procesów poznawczych: uwagi, świadomości, kontroli poznawczej, percepcji oraz pamięci. Trzecia część poświęcona jest złożonym procesom poznawczym, czyli: myśleniu i rozumowaniu, rozwiązywaniu problemów, podejmowaniu decyzji i formułowaniu sądów oraz przetwarzaniu języka. Z pewnością jest to podręcznik dobrze przemyślany pod względem budowy i treści w nim zawartej. Stanowi solidną podstawę w kształceniu studentów psychologii, kogniistyki i filozofii.

Katarzyna Zajac  
Biblioteka PSW

# MOMENT PUSTKI

**Ktoś mądry powiedział, że prawdziwa pustka w człowieku jest wtedy, gdy widzi spadającą gwiazdę na niebie i nie wie, czego chce. Ciekawa to obserwacja, tym bardziej w czasach, w których pustka nosi już prawie znamiona trądu. Świat stawia ludzkość pod murem i uparcie krzyczy, co musimy.**

Musimy być piękni, musimy być silni, musimy być fit. Musimy mieć Instagram, musimy lubić Eurowizję, musimy zamawiać sushi. W całym tym zabieganiu wpadamy w iluzję, że cokolwiek z tego da się dogonić. Zapominamy przy tym, że właśnie wcale nie musimy, a ta gonitwa w zasadzie jest bez sensu. Zapominamy również o czymś o wiele ważniejszym. O sobie. Życie i troska jedynie o to, co zewnętrzne, prędzej czy później prowadzi do wewnętrznej pustki. Uczucie samotności i niezrozumienia, poczucie bezsensu i ogólna niechęć, smutek i chęć ucieczki są wtedy codziennością. Trudno jednak uciec od samego siebie. W tym największy paradoks, że w takich momentach pustki trzeba by było nie uciekać, ale powrócić. Powrócić właśnie do samego siebie. Pandemia stała się genialną nauczycielką i pokazała jak na tacy, że ludzie – choć zmuszeni do przebywania w jednym domu – często są bardzo dalecy wobec innych, a także dla samych siebie.

Ks. Jan Twardowski napisał: „Najczęściej chcemy działać na zewnątrz i szukamy efektów, owoców, wzlotów. Zaniedbujemy to, co ma się dzieć w nas”. Psychologia mówi, że człowiek obawia się zaglądać do własnego wnętrza. Boi się, że spotka tam niespełnione marzenia, niezrealizowane plany i zerwane relacje. Teologia duchowości idzie dalej, widząc także puste obietnice składane Bogu i sobie, poczucie nieprzerobionej grzeszności czy po prostu ludzi, którzy zawiedli się naszą ulotną miłością. Zachłyśnięcie się światem zewnętrznym nie wynika więc z zachwyty, lecz jest skutkiem procesu uciekania od samego siebie. Wygląda to zupełnie jak zbiornik z podwójnym czy potrójnym dnem, w który człowiek wpada raz za razem, aż dotrze do momentu pustki, w którym ciężko odbić

się od czegokolwiek. Pustka to często moment odkrywania bolesnej prawdy, że choć na świecie żyje kilka miliardów ludzi, nie ma się nikogo, kto byłby nami zainteresowany. Nikogo, kto zapytałby: „Co u ciebie?”. Nikogo, kto chętnie odwiedzi. W momencie pustki człowiek zaczyna wierzyć w bardzo niebezpieczną doktrynę. Wierzyć, że nie jest kochany, że został zapomniany również przez Boga.

Tymczasem Bóg zawsze jako pierwszy wyciąga ludzi z pustki. Nie zraża się ludzkim grzechem, bo Jego miłość przewyższa każdy z nich. Nie męczy się przebaczeniem, ale cieszy się z każdego powrotu. J. Maxwell powiedział, że „Bóg wciąż posługuje się ludźmi grzesznymi, ponieważ żadnych innych nie ma w okolicy”. To prosta, lecz głęboka myśl. Pokazuje, że w oczach Stwórcy każde ze stworzeń jest ważne i cenne. Udowadnia, że nawet w momencie ludzkiej pustki nie wszystko jest stracone, gdyż Bóg jest Pełnią.

Warto nie przegapić swojego życia, bo ono dzieje się teraz. I kiedy odkrywamy niezwykłość zwykłego życia, to zwykłe życie staje się absolutnie niezwykłe. Wtedy zaś dzieje się coś z pogranicza magii i amerykańskich filmów – pustka znika. W jej miejsce wchodzi genialne wspomnienia, które tworzą jedyną w swoim rodzaju i wyjątkową historię. Twoją.

*ks. dr Tomasz Cabaj  
duszpasterz akademicki*

**Warto nie przegapić swojego życia, bo ono dzieje się teraz. I kiedy odkrywamy niezwykłość zwykłego życia, to zwykłe życie staje się absolutnie niezwykłe.**



# ABOUT MY EXPERIENCE AT PSW



difficulties in understanding nursing procedures. I have also spent very fruitful time during my internships in the hospital in Biała Podlaska.

The hospital environment was very unique and interesting to me, and I greatly appreciate that all the nursing staff working in each of the wards made every effort to ensure our comfort. I did not encounter any difficulties while carrying out nursing procedures on local people, they were very kind to foreigners. During my studies in Biała Podlaska I also realised that the local people really appreciated it when I was trying to say something in their language despite the fact that I did not speak Polish very well. It all made me feel very comfortable here and helped me to find my way in this environment. The ability to share love and gratitude for life is the most important thing that I have learned in Biała Podlaska. At the university we have all the necessary facilities needed by every student. We also have our student organisation which cooperates with a lot of students from different continents like Asia, Africa, and Europe.

Our student group was multicultural, which turned out to be the best opportunity for me to explore different aspects of life. I also had the chance to learn so much about the society and their lifestyles. Now, I see that the world is so big with so many lovely people in it. During my studies, I was eager to actively participate in many different student and cultural activities.

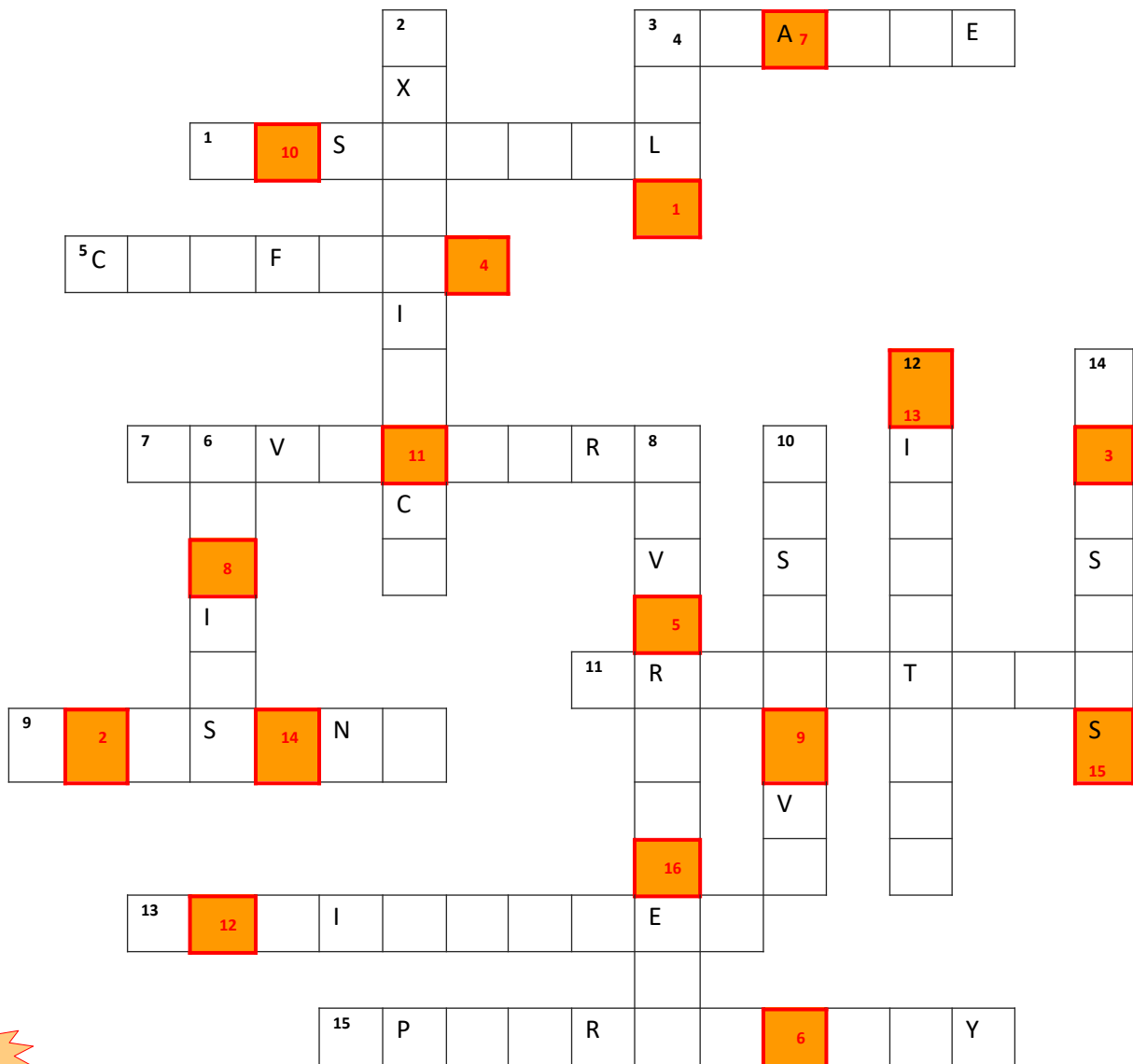
Experiences can be both good and bad in our lives, which is natural, but it is up to us how we perceive them. I have always loved positive thinking. The best and life changing experience in my life was my student adventure at PSW. I still remember the first day when I arrived to Biała Podlaska and the city impressed me with its nice and warm atmosphere. Local people welcomed me with their smiling faces and deep inside I felt as if I had known this place for a long time. My academic performance was unforgettable and I had the chance to experience a lot of pleasant moments. The teachers were kind and helpful, all the time assisting me both with my studies and my personal life.

When I had any problems with my studies, carrying out daily duties, or preparing the necessary legal documents, the teachers were always open and willing to help me. As a nursing student, I had the opportunity to use well-equipped laboratories to practice nursing skills and nursing treatments in simulated conditions. Everything was done under the supervision of very kind and devoted teachers. Thanks to the clear instructions of our friendly lecturers, I have never encountered

To make our student life easier and to improve the learning process, it would be a great idea to hire an additional English-speaking teacher, especially for practical classes and internships in the hospital. Before starting the cooperation of Polish nursing students with foreign ones, there should also be created some special integration or introductory programmes, which would help all the students easily adopt to each other's lifestyles and behaviours, and thus provide a long-lasting learning experience.

All in all, my student adventure at PSW was very nice and I could experience here a lot of really good and interesting moments in my life. PSW has taught me how to be a better person and how to live a positive life. I am very grateful to my PSW family for giving me the best experience. Actually, I can say that if you are a calm person, a nature lover and you like being in a multicultural environment with lovely people around, you must choose PSW. I guarantee that at the end of your studies, you will fall in love with Poland. Moreover, you will experience something new and valuable, and I am sure that you will never regret being able to participate in such a wonderful adventure, just like me!

*Chandani Nepali  
Nepal*



1. A large building where people who are ill or injured are given medical treatment
3. A possibility of something happening
5. The state of having a pleasant life, with everything that you need
7. An unusual or exciting experience
9. The job or skill of caring for people who are sick or injured
11. The feeling of being grateful
13. Buildings used for a particular purpose or activity
15. A time when a particular situation makes it possible to do or achieve something



2. The knowledge and skill that you have gained through doing something for a period of time; the process of gaining this
4. Not excited, nervous or upset
6. Another word for responsibilities or obligations
8. The conditions in which an activity takes place
10. The antonym of the word 'negative'
12. The way in which a person or a group of people lives
14. Occasions when a group of students meets to be taught



## Glossary

well-equipped /wel ɪ'kwɪpt/ - **dobrze wyposażone**  
 skills /skɪls/ - **umiejętności**  
 treatments /'tri:tmənts/ - **zabiegi**  
 simulated conditions /'sɪmjuleɪtɪd kən'dɪʃns/ - **warunki symulowane**  
 supervision /,su:pə'vɪʒn/ - **nadzór, dozór**  
 devoted /dɪ'vəʊtɪd/ - **oddany**  
 to encounter /tu ɪn'kaʊntə/ - **napotykać, spotykać, natrafiać**  
 internships /'ɪntɜ:nʃɪps/ - **praktyki**  
 wards /wɔ:ds/ - **oddziały (szpitalne)**  
 to ensure /tu ɪn'ʃʊə/ - **zapewniać, gwarantować**  
 to appreciate /tu ə'pri:ʃieɪt/ - **doceniać**  
 to hire /tu 'haɪə/ - **zatrudniać, angażować**  
 to be eager /tu bi 'i:ɡə/ - **być chętnym**

**Na długo zapamiętam dzień 25 maja tego roku, ponieważ wtedy po raz pierwszy w swoim życiu wystąpiłam w roli wykładowcy – edukatora zdrowia. Prowadzenie wykładu nt. „Oddech: dowiedz się więcej, wspomagaj, ćwicz, zapobiegaj zagrożeniom” było dla mnie niezwykle ważnym i ekscytującym przeżyciem, ponieważ uczestniczyli w nim dość licznie zarówno studenci, jak i nauczyciele akademicy.**

Może będzie to zaskoczeniem dla Czytelników, ale muszę przyznać, że do wykładu przygotowywałam się prawie 3 miesiące. A początek był związany z zajęciami z dydaktyki fizjoterapii, podczas których wpadłam na pomysł przygotowania prezentacji w ramach pracy własnej. Na zajęciach poznałam elementy dydaktyki (metody, cele, treści, zasady, formy, zadania oceniające i inne), a nabyte kompetencje wykorzystałam do przygotowania wykładu (prezentacji multimedialnej). Z wyborem tematu nie miałam problemu, ponieważ zagadnieniem oddechu interesowałam się już dużo wcześniej. Pierwszą wersję wykładu nt. oddechu

zaprezentowałam przed swoją grupą studencką w ramach zajęć. Od prowadzącej usłyszałam pozytywne uwagi merytoryczne, do których koleżanki i koledzy dołączyli kilka pochwał oraz własnych uwag i przemyśleń – było to bardzo miłe przeżycie.

Ponieważ należę do Studenckiego Koła Naukowego „Promocja zdrowia”, jego opiekunka – dr Zofia Kubińska, prowadząca również zajęcia z dydaktyki fizjoterapii, zaproponowała mi „dopracowanie” pierwszej wersji mojego wykładu i wygłoszenie go na szerszym forum. Jego ważnym atutem, zachęcającym do kontynuacji, była aktualność tematu obejmująca również sposoby łagodzenia objawów i powikłań infekcji COVID-19 w układzie oddechowym, przede wszystkim stanów duszności będących niewydolnością oddechową. Propozycję przyjął z zadowoleniem i przystąpiłam do pracy, jej efekty przekazałam do recenzji. Po uwzględnieniu sugestii recenzenta uznałam, że jestem gotowa do prezentacji.

Wykład otwarty prowadziłam na platformie Teams dla wszystkich chętnych z naszego środowiska uczelnianego, co było dla mnie dużym wyzwaniem. Osoby zainteresowane

tematem dowiedziały się, jakie są sposoby oddychania, który z nich jest prawidłowy pod względem zdrowotnym. Słuchaczy nauczyłam wielu ćwiczeń oddechowych, dzięki którym można złagodzić stany duszności, następnie zachęciłam do dbałości o jakość powietrza w miejscu zamieszkania przy pomocy sprawdzonych działań. W części końcowej zaproponowałam, aby uczestnicy dokonali autooceny nabytych wiadomości – okazało się, że niektóre z nich wymagają powtórzenia i utrwalenia. Bardzo mnie ucieszyła dyskusja po wykładzie, w której uczestniczyli przede wszystkim nauczyciele akademicy. Uznałam ją za przejaw zainteresowania i potrzebę kontynuowania (zglobiania) podjętego tematu. Chociaż oddech to czynność naturalna i spontaniczna, jej charakterystyka jest ogólnie znana, to okazało się, że temat jest bardzo rozwojowy i kryje w sobie jeszcze wiele cennych i interesujących wiadomości.

Dziękuję Wszystkim, którzy umożliwili mi udział w tym wydarzeniu, a koleżanki i kolegów zachęcam do podjęcia wyzwania, ponieważ **WARTO PRZEŻYĆ TAKĄ PRZYGODĘ!**

*Małgorzata Stefaniuk*

## PRZEMOC CO MOŻESZ I POWINIENIEŚ ZROBIĆ?

Kiedy słyszymy słowo „przemoc”, każdemu z nas od razu nasuwa się skojarzenie z fizyczną lub psychiczną krzywdą wyrządzaną drugiemu człowiekowi. Przemoc może mieć jednak różne oblicza. Poniższy artykuł jest inspirowanym wykładem zorganizowanym przez Studenckie Koło Naukowe „eRka” pt. „Widzisz przemoc? Jak reagować i pomóc pokrzywdzonemu”. Wykład poprowadziła Pani Adriana Kucmin, wieloletni pracownik Ośrodka Pomocy Pokrzywdzonym Przepiętym w Białej Podlaskiej. Adriana Kucmin na co dzień pracuje jako psycholog wspierający osoby pokrzywdzone przemocą w trudnej drodze ku zmianie swojego życia na lepsze.

Niektórzy mogą powiedzieć: „Przeć on cię tylko popchnął”, lub „Pewnie miała dzisiaj zły dzień, że cię wyśmiała”. Usprawiedliwianie takich zachowań w jakiegokolwiek formie i nasileniu nie powinno mieć miejsca w żadnej sytuacji. Złe słowo potrafi boleć równie mocno jak krzywda fizyczna. Innymi formami przemocy jest przemoc ekonomiczna oraz zaniedbanie. Przemoc ekonomiczna to niszczenie czyjejs własności, kradzież, uniemożliwienie podjęcia pracy zarobkowej. Zaniedbanie również jest przemocą – z czego niektórzy być może nie zdawali sobie sprawy. Może to być nieudzielanie pomocy osobie chorej, uniemożliwianie lub brak pomocy przy zaspokajaniu podstawowych potrzeb.

Reagowanie na przemoc jest społecznym i moralnym obowiązkiem. Nie tylko w życiu prywatnym – jest również nieodłącznym elementem pracy w zawodach, takich jak pielęgniarka, położna, policjant, nauczyciel i wiele innych. Samo zauważenie przemocy jest często pierwszym i niestety ostatnim działaniem podejmowanym przez osoby postronne. Reakcja, pokazanie braku społecznej akceptacji przemocy może przybliżyć poszkodowanego do uzyskania pomocy i utrzymania niezbędnego systemu ochrony, a także do uniknięcia długofalowych stosowania przemocy, w tym między innymi chorób – takich jak alkoholizm, narkomania, depresja. Na pracownikach zawodów

zauwania publicznego ciąży obowiązku dołożenia szczególnej staranności w pracy z osobami poszkodowanymi.

## Rodzaje przemocy

Aby pomagać, trzeba na początku samemu rozeznaczyć się w sytuacji, wiedzieć, czym w ogóle jest przemoc, kiedy możemy mówić o występowaniu tego zjawiska. Często podpowiada nam to intuicja i empatycznie czujemy, że dana osoba cierpi. Cierpienie może występować na wielu płaszczyznach i mieć różnoraki charakter. Literatura przedmiotu wymienia następujące formy przemocy:

- **fizyczna** – intencjonalne zachowanie powodujące uszkodzenie ciała lub niosące takie ryzyko. Przykłady: popychanie, szarpanie, ciągnięcie, szturchanie, klepanie, klapsy, ciągnięcie za uszy, włosy, szczypanie, kopanie, bicie ręką, pięścią, uderzenie w twarz – tzw. „policzek”, przypalanie papierosem, duszenie, krępowanie ruchów itp.;

- **psychiczna** – naruszenie godności osobistej. Przemoc psychiczna zawiera przymus i groźby. Przykłady: obrażanie, wyzywanie, osądzanie, ocenianie, krytykowanie, straszenie, szantażowanie, groźenie, nieliczenie się z uczuciami, krzyczenie, oskarżanie, obwinianie, oczernianie, krzywdzenie zwierząt, czytanie osobistej korespondencji, ujawnianie tajemnic, sekretów, wyśmiewanie, lekceważenie itp.;

- **seksualna** – naruszenie intymności. Przemoc seksualna polega na zmuszaniu osoby do aktywności seksualnej wbrew jej woli, kontynuowaniu aktywności seksualnej, gdy osoba nie jest w pełni świadoma, bez pytania jej o zgodę lub gdy na skutek zaistniałych warunków obawia się odmówić. Przymus może polegać na bezpośrednim użyciu siły lub emocjonalnym szantażu. Przykłady: wymuszanie pożycia, obmacywanie, gwałt, zmuszanie do niechcianych praktyk seksualnych, nieliczenie się z życzeniami partnerki/partnera, komentowanie szczegółów anatomicznych, ocenianie sprawności seksualnej, wyglądu, zmuszanie do oglądania pornografii lub odtwarzania scen itp.;

- **ekonomiczna** – naruszenie własności. Przemoc ekonomiczna

wiąże się z celowym niszczeniem czyjejś własności, pozbawianiem środków lub stwarzaniem warunków, w których nie są zaspokajane niezbędne dla przeżycia potrzeby. Przykłady: niszczenie rzeczy, włamanie do zamkniętego osobistego pomieszczenia, kradzież, używanie rzeczy bez pozwolenia, zabieranie pieniędzy, przeglądanie dokumentów, korespondencji, dysponowanie czyjąś własnością, zaciąganie pożyczek, „na wspólne konto”, sprzedawanie osobistych lub wspólnych rzeczy bez uzgodnienia, zmuszanie do spłacania długów itp.;

- **zaniedbanie** – naruszenie obowiązku opieki nad bliskimi osobami. Jest formą przemocy ekonomicznej i oznacza np.: niedawanie środków na utrzymanie, pozbawianie jedzenia, ubrania, schronienia, brak pomocy w chorobie, nieudzielenie pomocy, uniemożliwienie dostępu do miejsc zaspokojenia podstawowych potrzeb: mieszkania, kuchni, łazienki, łóżka itp.

## Motywy przemocy

Należy pamiętać, że każda sytuacja może mieć dwa oblicza. W przemocy ważny jest motyw – to, co spowodowało sprawcę danego czynu. Przykładem może być przemoc fizyczna matki wobec dziecka: jeśli dziecko wyrwie się mamie na ulicy i pobiegnie w kierunku jezdni, a mama odruchowo szarpnie je za rękę, to czy dopuszcza się wobec niego przemocy? Należy zastanowić się, czy motywem było uchronienie dziecka przed niechcianą śmiercią pod kołami jadącego właśnie samochodu, czy może chęć wyładowania emocji lub zrobienia mu krzywdy, jako że jezdni była pusta, a dziecko bardziej truchtało w miejscu niż faktycznie biegło. Czy pozbawienie członka rodziny dochodów jest formą przemocy finansowej, jeśli ta osoba jest uzależniona od hazardu, zaciąga kolejne długi, a nie ma prawnego rozwiązania, które pomogłoby w zatrzymaniu podejmowania zobowiązań finansowych? Pytanie o motyw jest istotne, podobnie jak poznanie sytuacji z różnych punktów widzenia. Trudność może sprawić na przykład dotarcie do faktów i ich obiektywna ocena. Co zatem w sytuacji, w której rzeczona mama faktycznie uratuje

swoje dziecko przed tragicznym w skutkach wypadkiem, po czym nakrzyczy na nie, używając przy tym słów powszechnie uznanych za obraźliwe? Otóż właśnie dopuszcza się przemocy.

## Przemoc a agresja

Za inną z trudności możemy także uznać odróżnienie przemocy od agresji. Z agresją mamy do czynienia między uczniami w klasie, na ulicy, ale też w małżeństwie. Tym, co odróżnia przemoc od agresji, jest to, że w sytuacji agresji siły stron stoją na podobnym poziomie. W sytuacji konfliktu, kłótni każda z zaangażowanych osób ma szansę na wygranę i realizację swoich interesów. Może przeanalizować sytuację, wybrać strategię i podjąć korzystne dla siebie działania. W sytuacji przemocy jedna ze stron na mniejsze zasoby, np. nie dysponuje budżetem domowym, jest słabsza fizycznie lub psychicznie, nie może sama się obronić. Stąd konieczność dobrania takich działań obronnych, które będą chroniły bezpieczeństwo i zdrowie ofiary. W większości przypadków wymaga to interwencji z zewnątrz. Bardzo często w sytuacji przemocy ucieczka jest jedną z najrozsądniejszych strategii obronnych. Warto jednak pamiętać, by po znalezieniu bezpiecznego miejsca podjąć działania zmierzające do zatrzymania przemocy w przyszłości, aby nie doprowadzić do tak zwanej wyuczonyj bezradności, przez którą ofiara pozostaje w ciągłej zależności od innych osób, służb, systemów.

Należy podkreślić, że przemoc jest procesem. Jeśli proces ten nie zostanie zatrzymany, będzie eskalował. Ważna jest obserwacja zachowań, aby uznać je za przemocowe. Obserwacja procesu może być czasochłonna, ale przynosi efekty korzystne dla ofiary. Zdarza się, że słyszemy o czekaniu na dobry moment, by coś ogłosić, lub o czymś kiepskim dniu, który skończy się za tydzień. Jest to sygnał o trwającym procesie. Przemoc jest powtarzalna, co chyba najprościej zauważyć na przykładzie przemocy fizycznej. Z jednej strony mamy do czynienia z działaniem „akcja – reakcja”, przykładowo – laniem za złą ocenę. Z drugiej strony jest proces, w który działanie jest



wpisane. Dziecko dostało złą ocenę, opiekun bada sytuację, rozmawia z nauczycielem i umawia dziecko na termin poprawy. Wraca do domu i widzi bałagan, denerwuje się, prosi dziecko o posprzątanie, a następnie informuje o terminie poprawy i wyraża nadzieję, że dziecko się do niej przygotuje. Podczas sprzątnia opiekun pogania dziecko, ciągle przypomina o nauce, w końcu prosi dziecko, aby poszło się uczyć. Następnego dnia wypomina dziecku, że nie dokończyło sprzątnia, i denerwuje się, gdy słyszy słuszny sprzeciw. Atmosfera gęstnieje bardziej, gdy dziecko pyta, czy może spotkać się z przyjaciółmi po lekcjach, opiekun denerwuje się, przypomina o poprawie, ale zgadza się. Gdy dziecko wraca, opiekun krzyczy na nie, że nie wróciło prosto do domu, aby się uczyć. Zaczyna zrzucać na dziecko odpowiedzialność za to, że sam umówił się z nauczycielem na poprawienie oceny. Dziecko uczy się, ale przez ciągłą presję nie radzi sobie ze stresem. Nie poprawia oceny i dostaje lanie. Dziecku jest przykro, opiekun to widzi i przeprasza. Kupuje dziecku prezenty, przygotowuje ulubione jedzenie, robi wszystko, aby zadośćuczynić krzywdę. A potem rzeczywistość w relacjach staje się neutralna do momentu kolejnego gromadzenia frustracji i rosnącej agresji, która prowadzi do eksplozji zachowań przemocowych, a następnie do krótkiego okresu „miesiąca miodowego”, gdy sprawca przemocy jest nadzwyczaj wręcz nienaturalnie dobrym człowiekiem. Dlatego tak ważne jest wczesne postawienie jasnych granic.

## Jak reagować?

Przede wszystkim nazwij to, co widzisz. Bardzo często osoby żyjące w trudnej sytuacji niejako ją akceptują: dzieci uznają za normalne, że ojciec udziela im „lekcji kablem” po dostaniu złej oceny w szkole, kobiety uznają za oczywiste spełnianie małżeńskiego obowiązku, by dostać pieniądze na utrzymanie domu, a seniorzy, skoro rodzina się nimi zajmuje, uważają, że nie mają prawa do decydowania o swojej

emeryturze. Aby uświadomić poszkodowanemu sytuację, należy opisać, co widzimy swoimi oczami. Pomogą w tym zdania typu:

„Widzę, że masz wiele siniaków i blizn – w jakich okolicznościach powstały? Czy wiesz, że nikt nie ma prawa używać wobec ciebie przemocy fizycznej?”

„Widzę, że nie decyduje Pan o swojej rencie. Czy wie Pan, że nikt nie ma prawa do decydowania o Pana pieniądzach? Jest to przemoc finansowa”

„Zauważyłam, że koleżdy z klasy bardzo często przezywają cię, mówięś, że dostajesz od nich niepokojące SMS-y. Jest to nękanie, forma przemocy psychicznej”

Istnieje naturalnie możliwość pomyłki, niemniej jest ona w takim wypadku lepsza od ignorancji. Siniaki na ciele pacjenta będą wynikiem

**Niektórzy mogą powiedzieć: „Przecież on cię tylko popchnął”, lub „Pewnie miała dzisiaj zły dzień, że cię wyśmiała”. Usprawiedliwianie takich zachowań w jakiegokolwiek formie i nasileniu nie powinno mieć miejsca w żadnej sytuacji. Złe słowo potrafi boleć równie mocno jak krzywdą fizyczna.**

z noworodkiem. Oboje uśmiechnięci, ona trzyma dziecko, on niesie torbę z rzeczami dziecka. Chwila rozmowy o karmieniu, spaniu, pielęgnacji. Położna chce zważyć niemowlę, więc on wyjmując z torby pieluszkę, aby położyć ją na przewijaku, położnej podaje książeczkę zdrowia. Wszystko odbywa się bardzo naturalnie. Położna chce jeszcze zbadać mamę. On ubiera niemowlę i zabiera je z gabinetu. Ona jest gotowa wyszeptać błaganie o pomoc. Ale położna tego nie widzi. Prosi ją, aby przygotowała się do badania, i mówi, że jej partner jest wspaniały, że pewnie bardzo się kochają i że musi być cudownym tatą, bo z nimi przyszedł, bo torbę trzymał, bo dziecko ubrał. Po takiej ocenie osoby, której strój i stanowisko budzą zaufanie, ofiara przemocy już nie będzie szukała wsparcia.

Powyższa sytuacja jest stereotypowa, ale schemat może być ten sam niezależnie od tła. Personel medyczny, który ma okazję do nawiązywania relacji z pacjentami, ma obowiązek powstrzymywania się od jakiegokolwiek wartościowania i oceny zachowań osób itp. „Pańska żona jest taka miła, musi o Pana dbać”. „Ma pani wyjątkowo troskliwe dzieci”. „To od wujka masz tego ślicznego misia?” Żona od lat poniża męża i stosuje wobec niego przemoc fizyczną, dzieci próbują ubezwłasnowolnić matkę, aby przejąć jej majątek, a wujek sprezentował misia w ramach przeprosin za publiczne ośmieszenie dziecka. O ile podczas pierwszego kontaktu nie dowiemy się wiele o swoim podopiecznym, o tyle przy kolejnych spotkaniach, wizytach możemy dowiadywać się coraz więcej. Mamy moralny obowiązek niezmarnowania tego już na starcie.

uprawianego przez niego sportu, unikanie wzroku czy zamknięta postawa i małomówność mogą świadczyć o zaburzeniach integracji sensorycznej. To jednak można łatwo sprawdzić. Równocześnie duża otwartość, mówienie o wspaniałych relacjach rodzinnych mogą świadczyć o tym, że ofiara tuszuje winy swojego oprawcy. Nerwowe ruchy zdradzają jednak wołanie o pomoc.

## Nie oceniaj pochopnie

Istnieje duże prawdopodobieństwo konfrontacji ze sprawcą przemocy w warunkach ambulatoryjnych, na przykład podczas odwiedzin pacjenta czy to w ramach wizyty patronażowej, gdy pielęgniarka lub położna na ogół przychodzi do domu, lub podczas odwiedzin w szpitalu lub wizyty w przychodni. Ważne jest zachowanie w takich okolicznościach neutralności, powstrzymanie się od oceny drugiej osoby. Wyobraźmy sobie, że do gabinetu położnej wchodzi rodzice

ską żona jest taka miła, musi o Pana dbać”. „Ma pani wyjątkowo troskliwe dzieci”. „To od wujka masz tego ślicznego misia?” Żona od lat poniża męża i stosuje wobec niego przemoc fizyczną, dzieci próbują ubezwłasnowolnić matkę, aby przejąć jej majątek, a wujek sprezentował misia w ramach przeprosin za publiczne ośmieszenie dziecka. O ile podczas pierwszego kontaktu nie dowiemy się wiele o swoim podopiecznym, o tyle przy kolejnych spotkaniach, wizytach możemy dowiadywać się coraz więcej. Mamy moralny obowiązek niezmarnowania tego już na starcie.

## Wsparcie osoby pokrzywdzonej

Osoba pokrzywdzona może nie być gotowa do podjęcia decyzji o wprowadzeniu zmian w swoim życiu, może być zastraszana, może czuć się bezradna, myśleć, że nie ma kontroli nad swoim życiem. Jednak nasz gest może dać światełko w tunelu, może być... kielkującą chęcią



zmiany. Nie wyręczymy w tym pokrzywdzonego, ale możemy mu pomóc uczynić pierwszy krok w tym kierunku. By pchnąć osobę do działania i dać jej wyobrażenie o przyszłości, można zadać pytania: „Co by się zmieniło w twoim życiu, gdyby twój mąż cię nie bił?”, „Co by zmieniło się w życiu Pani dzieci, gdyby nie widziały ciągle pijanego ojca krzyczącego na nie?”, „Czy uważa Pan, że rodzina czułaby do Pana większy szacunek, gdyby miał Pan prawo do decydowania o swoich dochodach?”.

Jest wiele organizacji zajmujących się pomocą osobie pokrzywdzonej. Może zwrócić się do organizacji rządowych, takich jak policja czy opieka społeczna. Możemy też skierować osobę pokrzywdzoną do organizacji pozarządowych, jak chociażby Niebieska Linia, fundacji, stowarzyszeń itp.

Co w sytuacji, gdy pokrzywdzony nie jest w stanie wykonać takiego kroku? Jeśli istnieje

podejrzenie możliwości zagrożenia życia lub zdrowia danej osoby, mamy moralny obowiązek zgłosić to poprzez procedurę „Niebieskiej karty” na policji. Jeśli obawiamy się agresji skierowanej na siebie po zgłoszeniu zdarzenia, takie doniesienie możemy złożyć anonimowo, nie podając swoich danych. Ostatnim sposobem reakcji na przemoc może być udokumentowanie jej. Pielęgniarka, zbierając wywiad, może zapisać w aktach, że podawany powód obrażeń nie jest zgodny z ich obrazem, pedagog szkolny może zapisać w aktach dziecka, że dziecko przychodzi z siniakami lub zaniebane do szkoły, nawet my jako przyjaciele możemy udokumentować przemoc w swoich nieformalnych zapiskach, np. w pamiętniku. Takie zapiski mogą po latach stanowić dowód, że dana osoba doświadczała długotrwałej przemocy, i uwierzytelnić zeznania pokrzywdzonego, kiedy już zdecyduje się on sięgnąć po pomoc.

W tych miejscach w Białej Podlaskiej otrzymasz fachowe wsparcie:

- Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Prześstępstwem w Białej Podlaskiej  
ul. Warszawska 15, 21-500 Biała Podlaska, Tel. 885 153 253
- Stowarzyszenie Wspierania Aktywności BONA FIDES  
www.stowarzyszeniebonafides.pl
- Punkt Informacyjno-Konsultacyjny  
ul. Moniuszki 29, 21-500 Biała Podlaska, tel. 881 577 488  
– poniedziałek, godz. 13–16: terapeuta uzależnień Tadeusz Dudziński  
– wtorek godz. 16–18: adwokat Lech Kowalczyk  
– środa, godz. 16–19: psycholog – terapeuta uzależnień Anna Lesiuk  
– czwartek, godz. 16–18: psycholog – terapeuta uzależnień Anna Lesiuk  
– piątek, godz. 14–18: terapeuta uzależnień Robert Leśniak
- Nieodpłatna pomoc prawna, nieodpłatne poradnictwo obywatelskie na terenie miasta Biała Podlaska  
– punkt przy ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 3, od poniedziałku do piątku w godzinach 8–12  
– punkt przy Alei Tysiąclecia 22, od poniedziałku do czwartku w godzinach 10–14 oraz w piątku w godz. 12–16
- Miejski Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Białej Podlaskiej, tel. 83 344 70 32, e-mail: przemocwrodzynie@mops-bialapodlaska.pl
- Ogólnopolskie Stowarzyszenie NIEBIESKA LINIA tel. 800 120 002, e-mail: poradnia@niebieskalinia.pl
- Numer alarmowy 112

## Przemoc zawsze jest złem

Przemocy nie należy mylić z innymi pojęciami, takimi jak agresja czy konflikt. W przypadku przemocy przeważa jedna ze stron, a przy agresji i konfliktach siły się wyrównują. Nie dajmy się także ponieść stereotypom. Osoba, która najczęściej jest kojarzona z byciem ofiarą przemocy, to szczupła, cicha i wątpa kobieta bita przez swojego męża. Jednak ofiarą może być także mężczyzna, który jest szantażowany przez partnerkę i oddaje jej wszystkie swoje pieniądze, lub dziecko, które jest zaniębane przez rodziców. Należy walczyć o to, aby nie usprawiedliwiać przemocy, nie przenosić odpowiedzialności za nią na ofiary, nie dopuścić do izolowania ofiar i natychmiast je wspierać. W większości przypadków potrzebna jest pomoc z zewnątrz, szczególnie wtedy, kiedy osoba jest atakowana od dłuższego czasu, a jej stan psychiczny i fizyczny nie pozwala jej się bronić.

Na szczęście w Polsce są instytucje i osoby, które w sposób profesjonalny udzielają wsparcia takim osobom i dzięki nim podnoszą się one z trudnych doświadczeń. Jednak nie tylko ośrodek pomocy ofiarom przemocy, niebieska linia, psycholog czy policja pełnią kluczową rolę przy wspieraniu ofiar. W wielu przypadkach to pielęgniarka, ratownik medyczny czy lekarz jako pierwsi zauważają skutki przemocy i to oni wprawiają w ruch całą maszynę wsparcia i wyrwania pokrzywdzonego z kręgu przemocy. Taką osobą może też być pani w przedszkolu czy żłobku, która zauważy siniaki.

**Nie bójmy się więc reagować, bo być może od nas zależy czyjeś życie.**

Opracowanie  
Beata Łobacz  
studentka zdrowia publicznego 1 rok  
mgr Edyta Janeczek  
studentka pielęgniarstwa 2 rok  
Konsultacja  
mgr A. Kucmin, dr n. med. A. Ślifirczyk

# Rolnictwo – świąteczna zbiórka żywności

Tak mały gest każdego z nas może tak dużo znaczyć dla osób najbardziej potrzebujących... – pod takim hasłem studenci kierunku rolnictwo PSW w Białej Podlaskiej w okresie świąt Wielkanocnych przeprowadzili zbiórkę żywności. Odbiorcami byli najbardziej potrzebujący seniorzy z terenu gminy Biała Podlaska, którzy w trudnych czasach epidemii znaleźli się w bardzo ciężkiej sytuacji.

Akcję zbiórki żywności przeprowadzono w dniach 29–31 marca 2021 roku na terenie uczelni, jak również w jednym ze sklepów „Biedronka” w Białej Podlaskiej, w któ-



rym w warunkach reżimu sanitarnego studentki kierunku rolnictwo, Pani Ewa Pucyk, Natalia Szołucha i Pani Agata Żmudzińska, pod opieką dr inż. Alicji Baranowskiej, pełniły dyżury w ramach wolontariatu.

„Okazywane dobro porusza ludzkie serca...” – a życzliwość i hojność pracowników naszej uczelni, pań z Uniwersytetu Trzeciego Wieku, naszych studentów, fundacji Edukacja i Przyszłość, jak również mieszkańców regionu, którzy podczas zakupów dzielili się produktami żywnościowymi z seniorami, przeszła nasze najśmielsze oczekiwania! Wszystkim bardzo serdecznie za to dziękujemy. Dziękujemy również paniom z Sekcji Promocji i Rekrutacji za piękną promocję wydarzenia.

Jeszcze przed świętami Wielkanocnymi produkty żywnościowe zostały przekazane pani mgr Marlenie Makaruk, Kierownik Gmin-

nego Ośrodka Pomocy Społecznej w Białej Podlaskiej, i trafiły do najbardziej potrzebujących seniorów, sprawiając im w tych trudnych chwilach wiele radości. Jest nam niezmiernie miło, że swoją obecnością zaszczycił nas JM Rektor prof. dr hab. Jerzy Nitychoruk. Pan Rektor skierował bardzo miłe słowa podziękowania do studentek pracujących w wolontariacie przy zbiórce żywności:

„Pomagając osobom najbardziej potrzebującym, jest Pani wzorem do naśladowania nie tylko dla koleżanek i kolegów, ale również dla naszej społeczności akademickiej. Życzę Pani pomyślności, wielu powodów do uśmiechu. Niech radość tych, którym Pani pomaga, zawsze motywuje Panią do dalszego działania”.

*dr inż. Alicja Baranowska  
Kierownik Zakładu Rolnictwa*

# NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO NA REALIZACJĘ MARZEŃ



Bieg uliczny „Czwarta Dycha do Maratonu” w Lublinie, w którym Mariola Baranowska zajęła I miejsce

Rozmawiamy z Mariolą Baranowską, absolwentką fizjoterapii w PSW w Białej Podlaskiej, utytułowaną biegaczką, pracownikiem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki.

**Pani Mariolu, jak to się stało, że zainteresowała się Pani sportem? Czy już jako dziecko lubiła Pani ruch?**

Tak, byłam bardzo aktywnym dzieckiem. Wszędzie było mnie pełno. Uwielbiałam grać w piłkę nożną. W wakacje spędzałam na boisku całe dni. Chodziłam na różnego rodzaju zajęcia taneczne oraz na taekwondo. Jednak żadna z tych aktywności nie wciągnęła mnie tak, jak bieganie, którym zajęłam się dość późno, bo dopiero w wieku 19 lat. W ostatniej klasie szkoły średniej przypadkiem zgłosiłam się na pierwsze zawody szkolne. Wygrałam je i zaczęłam jeździć na każde kolejne. Wygrywałam wszystkie, niestety nikt nie pokierował mnie wtedy do trenera. Trenowałam sama od zawodów do zawodów. Zmieniło się to dopiero na drugim roku studiów.

**Na studiach w PSW rozpoczęła Pani treningi pod okiem pani**

**dr Joanny Baj-Korpak. Jak wpłynęło to na Pani sportową karierę?**

To był tak naprawdę początek mojej kariery. Poznałam profesjonalne treningi. Przystałam biegać według własnego pomysłu, a zaczęłam przestrzegać planu treningowego. Wtedy pojawiły się też pierwsze poważniejsze zawody – Akademickie Mistrzostwa Polski i wiele biegów ulicznych, na których ciągle robiłam progres. To dzięki sekcji biegów przełajowych, prowadzonej przez dr Joannę Baj-Korpak, złapałam bakcyła rywalizacji. Zajmowałam wysokie miejsca, a wiedziałam, że mogę być jeszcze lepsza.

**Brała Pani udział w licznych zawodach – biegach ulicznych, półmaratonach... Co zalicza Pani do swoich największych sukcesów? Co chciałaby Pani jeszcze osiągnąć?**

Mimo wielu zawodów ulicznych, w których startowałam, niejednokrotnie osiągając pierwsze miejsca i często ścigając się z przedstawicielami różnych narodowości, za swoje największe sukcesy uważam wysokie miejsca w zawodach rangi Mistrzostw Polski. Startów w tych zawodach nie ułatwiał mi fakt, że w swojej karierze sportowej pominęłam młodzika, juniora, a nawet młodzieżowca, i zaczęłam startować dopiero od seniora, ponieważ jako początkująca stażem (choć niestety już nie wiekiem), musiałam ścigać się z zawodniczkami, które od dawna odnosiły sukcesy międzynarodowe. Na początku byłam na szarym końcu tego rankingu. Z czasem zaczęłam jednak pchać się coraz bardziej do przodu. Największy sukces to czwarte miejsce w biegu na 5000 m, które zajęłam na Mistrzostwach Polski w Sieradzu w 2019 r.

Startuję również na dystansie 1500 m. Jak na razie jestem siódma w Polsce, ale ma to związek z tym, że zaczynałam trenować od biegów ulicznych, a nie od stadionu. Muszę „obiegać się” z tym dystansem oraz poprawić parametry szybkościowe. Trenując dopiero od 6 lat, i tak robię szybki progres. Myślę więc, że lepszy wynik jest kwestią czasu i pracy.

Każdy rekord życiowy uważam za swój sukces, bo to czas osiągnięty na zawodach, a nie miejsca, świadczy o tym, jaki potencjał ma zawodnik i na ile jeszcze go stać. Zwłaszcza w przypadku zawodnika takiego jak ja, który wciąż dochodzi do swojej życiowej formy, lecz jeszcze jej nie osiągnął. Bieganie jest sportem, w którym formę życiową osiąga się dopiero po kilkunastu latach treningu. Układ oddechowy musi się adaptować do osiągania odpowiednich parametrów szybkościowych.



Jedne z pierwszych Mistrzostw Polski na dystansie 5000 m, w których pani Mariola miała okazję wystartować

Co chciałabym osiągnąć? Stawiam przed sobą małe cele. Najpierw były to życiówki, teraz powalczę o medal Mistrzostw Polski. Wraz z upływem czasu i osiągnięciami coraz wyższej rangi będę wyznaczać adekwatne do nich cele.

#### **Rok 2020 to wybuch pandemii, lockdown... – jak poradziła sobie Pani w tym trudnym czasie?**

Nie było łatwo, ponieważ nie miałam dostępu do obiektów sportowych, takich jak hala, siłownia i stadion lekkoatletyczny. Treningi, które powinno się robić na bieżni tartanowej, były wykonywane po trasie crossowej, a to zupełnie inne bieganie. Nie zrobiłam wielu treningów typowo pod Mistrzostwa Polski na stadionie. Myślę, że dlatego nie udało się poprawić życiówki w biegu na 1500 m. Za to w biegach bardziej wytrzymałościowych, takich jak 3000 m i 5000 m, mocno poprawiałam rezultaty. Nie zmarnowałam tego roku mimo przeciwności i na pewno pozbięram żniwo tamtego sezonu w następnych latach.

**Opowiadała Pani, że ceni sobie Pani łączenie startów i pomocy charytatywnej. Z pewnością może to zachęcić wiele osób do podjęcia aktywności fizycznej, choćby rekreacyjnie. Jak jeszcze można zmotywować ludzi do uprawiania sportu?**

Każdemu zależy na czymś innym. Niektórym na szczupłej sylwetce, innym na wychodzeniu poza własne ograniczenia. Jeszcze

innym na tym, żeby dużo jeść, a nie tyć. Jak by nie patrzeć, to też może być dobra motywacja. Są też tacy, którzy chcieliby po prostu poprawić samopoczucie, zadbać o zdrowie, mieć poczucie robienia czegoś dla siebie po całym dniu pracy. Muszę powiedzieć, że niezależnie od tego, jak ciężki mam dzień, jeśli nie wyjdę na trening – stanie się jeszcze gorszy. Wyjście na trening, zmiana wysiłku, dotlenienie ciała i ruch to rzeczy, których potrzebuję do tego, aby odzyskać energię po całym dniu pracy. Owszem, czasem jest ciężko się zmotywować, ale wiem, że jeśli to zrobię, wrócę w o wiele lepszym humorze, z nową dawką energii i poczuciem, że żyję, a nie tylko egzystuję od obowiązków do obowiązków.

#### **Sport wyczynowy to wyrzeczenia – co dla Pani stanowi największą trudność?**

Największą trudnością stanowiło pogodzenie treningów z pracą fizyczną na pełnym etacie. Momentami było bardzo ciężko. Wraciałam mocno zmęczona, a czekał mnie jeszcze trening. Nic mi się nie chciało, nie miałam energii, wiedziałam jednak, po co trenuję, i miałam świadomość, że aby uzyskać swój cel, nie mogę zadowolić się połowiczną pracą treningową. Tak jak mówiłam, bez względu na to, jak bardzo nie chciało mi się wyjść na trening, kiedy zmobilizowałam się i wychodziłam – po powrocie czułam się sto razy lepiej.

Teraz, w nowej pracy, mam dużo większe możliwości treningowe. Mam też czas na odpoczynek po pracy i po treningu, którego wcześniej brakowało. Największą trudnością stanowi obecnie mobilizacja do tego, aby kłaść się spać ok. 22:00. Niejednokrotnie sprawdziłam, że wtedy sen jest najbardziej wydajny, a samopoczucie i wytrzymałość kolejnego dnia – najlepsza. Nie ma lepszej regeneracji dla sportowca niż sen. Mam z tym duży problem, bo zawsze znajdę jeszcze tysiąc zajęć. Reszta wyrzeczeń nigdy nie była dla mnie trudna.

**Ukończyła Pani kierunek fizjoterapia w PSW (studia pierwszego i drugiego stopnia) – czy trudno**



Mistrzostwa Polski na dystansie 1500 m, rok 2020

## było połączyć studiowanie na kierunku medycznym z wyczynowym uprawianiem sportu?

Nie, Państwowa Szkoła Wyższa stworzyła mi dobre warunki do treningu. Przede wszystkim mieszkałam w akademiku, co ułatwiło łączenie treningu z zajęciami. Poza tym otrzymywałam stypendium Rektora dla najlepszych studentów. To również pomagało skupić się na treningach i zajęciach bez podejmowania dodatkowej pracy. Nie byłam wtedy w kadrze Polskiego Związku Lekkiej Atletyki, więc nie musiałam ubiegać się o indywidualny tok nauczania, który umożliwiłby częste wyjazdy na zgrupowania sportowe.

**Pani praca dyplomowa (magisterska) została doceniona przez Polski Związek Lekkiej Atletyki. Jest potwierdzeniem tego, że można połączyć teorię z praktyką. Czym się Pani kierowała, wybierając problematykę badań?**

Chciałam pisać pracę magisterską o czymś, co mnie interesuje. Nie szukałam tematu, który miał mnie męczyć, i nie zastosowałam studenckiej zasady „byle napisać i się obronić”. Miałam poświęcić na tę pracę sporo czasu, a nie chciałam, żeby ten czas był stracony. Czułam, że z połączenia fizjoterapii i lekkoatletyki – moich dwóch pasji – może wyjść wspaniały duet. Tematem mojej pracy była „Urazowość wśród biegaczy krótkodystansowych i długodystansowych”.

Podczas prowadzenia badań i pisanie pracy nauczyłam się wielu rzeczy, które pomogły mi później zarówno w pracy zawodowej, jak i w uprawianiu sportu. Panuje powszechna opinia, że praca magisterska jest na jeden raz, a potem trafia do szuflady. Udało mi się przełamać ten schemat dzięki docenieniu jej przez Polski Związek Lekkiej Atletyki oraz artykułowi, który ukazał się na jej podstawie w czasopiśmie „Medycyna Sportowa”. Tu ogromne podziękowania należą się również mojemu promotorowi (prof. dr. hab. Janowi Ślężyńskiemu).



Bieg uliczny „4F Praska Piątka” w Warszawie, rok 2019

**Czy fizjoterapia – ukończony przez Panią kierunek studiów – i sport odgrywają w Pani codziennym życiu ważną rolę?**

Bardzo ważną. Jestem szczęśliwą, bo mogę realizować obie moje pasje, pracując w Polskim Związku Lekkiej Atletyki jako fizjoterapeutka, jednocześnie wciąż będąc wyczynowym sportowcem. Daje mi to doskonałą możliwość pogodzenia pracy z uprawianiem sportu.

**Wyrzeczenia w sporcie? Nie wychodzą poza te związane z przestrzeganiem zasad zdrowego stylu życia. Ważny jest sen, aktywność fizyczna, brak używek oraz dieta – i akurat w tym ostatnim wypadku z wyrzeczeniami nie ma to dużo wspólnego. Wręcz przeciwnie, trzeba jeść dużo i często. Brzmi dobrze, prawda? Jest też haczyk. Musi być zdrowo.**

**Co chciałaby Pani przekazać studentom zaczynającym przygodę ze sportem wyczynowym? Warto? Na jakie wyrzeczenia trzeba się przygotować?**

Wyrzeczenia nie wychodzą poza te związane z przestrzeganiem zasad zdrowego stylu życia. Ważny jest sen, aktywność fizyczna, brak używek oraz dieta – i akurat w tym ostatnim wypadku z wyrzeczeniami nie ma to dużo wspólnego. Wręcz przeciwnie, trzeba jeść dużo i często. Brzmi dobrze, prawda? Jest też haczyk. Musi być zdrowo. Jednak z czasem nie stanowi to problemu. Zwłaszcza jeśli człowiek wejdzie już w nawyk

treningowy. Początki zawsze są trudne, ale gdy widać pierwsze efekty, zupełnie zmienia się punkt widzenia.

Sport wyczynowy to satysfakcja, stawianie sobie nowych celów, przekraczanie swoich możliwości, poznawanie wielu nowych ludzi i miejsc. Niestety wiąże się również z kontuzjami i ogromem pracy, którą należy włożyć w trening i tak zwaną aktywność okołotreningową. A więc – poprawę sprawności,

mobilności i elastyczności. Kiedy już pokochasz sport, jesteś gotów naprawdę wiele dla niego poświęcić, bo wiesz, jaką daję ci to satysfakcję. Wówczas rezygnacja z jakiejś imprezy raz na jakiś czas (bo masz zawody) nie jest dużym wyzwaniem. Układasz

w głowie priorytety.

Myślę, że najważniejszą rzeczą, jaką chciałabym przekazać, jest fakt, że nigdy nie jest za późno na realizację marzeń i że zawsze warto próbować, bo można być naprawdę pozytywnie zaskoczonym efektami. Przytoczę tu przykład Karoliny Nadolskiej, jak na razie jedynej Polki, która wypełniła minimum na tegoroczne Igrzyska Olimpijskie w biegu maratońskim. Pani Karolina jest w wieku 39 lat. To pokazuje, że wiek nie jest przeszkodą – studenci mają jeszcze całkiem sporo czasu.

*Rozmawiała:  
dr Joanna Baj-Korpak  
Paulina Rynkiewicz*

Są jeszcze brzegi, na których nie byłam,  
są jeszcze śniegi, których nie wyśniłam  
Agnieszka Osiecka – *Ja nie chcę spać*

Studia to czas, który z pewnością należy wykorzystać nie tylko do nauki związanej z wybranym kierunkiem, ale także do samorozwoju i poszerzania swoich horyzontów. Jedni zgłębiają twórczość polskich pisarzy i poetów lub tworzą własne dzieła, inni zdobywają się na odwagę i startują w konkursach. Są też osoby, które rozwijają zmysł organizatora i kreują rozmaite przedsięwzięcia.

Zachęcam do lektury czerwcowego Dodatku Studenckiego, w którym znajduje się kilka o Wyborach MISS PSW BP 2021, wzmianka o twórczości Norwida oraz relacja z nowego projektu, jakim jest konkurs „Łap Marzenia – Kierunek Wschód!”. Nie zabrakło także twórczości naszych studentów, biorących udział w konkursie literackim dotyczącym postaci Jana Pawła II – warto je przeczytać.

*Karolina Sienkiewicz*  
studentka pedagogiki przedszkolnej i wczesnoszkolnej  
V rok JSM

„NAUKA NIE MA ŻADNEJ OJCZYZNY, GDYŻ WIEDZA LUDZKA OBEJMUJE CAŁY ŚWIAT”  
**KONKURS WE WSPÓŁPRACY Z KARPACKĄ PUBICZNĄ UCZNIĄ W KROŚNIE**

## „ŁAP MARZENIA – KIERUNEK WSCHÓD!”

**Ostatnimi czasy życie ciągle ogranicza nas w działaniach. Można to zauważyć szczególnie w edukacji, która do chwili obecnej odbywała się w formie zdalnej. Wszelkie relacje wśród studentów, jak i również uczniów, zostały ograniczone do kontaktu internetowego lub SMS-owego. Tryb nauki zdalnej dotknęła monotonia związana ze spędzaniem całego dnia przed laptopem i z samodzielną nauką. Konkurs zorganizowany przez Uczelnianą Radę Samorządu Studenckiego PSW w Białej Podlaskiej oraz Samorząd Studencki KPU w Krośnie w porozumieniu z PSW w Białej Podlaskiej i KPU w Krośnie miał za zadanie oderwać uczniów szkół średnich od komputera, dostarczyć wiedzy i rozrywki, a także służyć samorozwojowi. Uczniowie mogli przy tym zdobyć cenne nagrody.**

Konkurs „Łap Marzenia – Kierunek Wschód!” o tematyce geograficzno-historycznej przeprowadzono w formie zdalnej. Dotyczył on regionów Lubelszczyzny oraz Podkarpacia. Konkurs składał się z 3 etapów. Dyrektorzy szkół ponadpodstawowych z ogromnym entuzjazmem i chęcią przyjęli nasze zaproszenie do konkursu i przekazali informację swoim wychowankom o możliwości wzięcia w nim udziału.

Uczestnicy pochodzili między innymi z następujących miejscowości: Białej Podlaskiej, Jabłonia, Krosna, Iwonicza, Sanoka i Terespolu. Do konkursu zgłosiło się 17 drużyn, a każda z nich liczyła 4 osoby. 1 etap konkursu opierał się na teście wiedzy o tematyce historyczno-geograficznej dotyczącej województwa lubelskiego i podkarpackiego. Odbył się 19 kwietnia br. w formie zdalnej. Do kolejnego etapu przeszło 8 drużyn. 2 etap konkursu polegał na nagraniu krótkometrażowego filmiku, ukazującego walory turystyczno-historyczne rejonu odpowiadającego każdej ze szkół. Uczniowie w przygotowanych pracach wykazali się ogromną wyobraźnią, starannością oraz pomysłowością; efekty ich działań przerosły najśmielsze oczekiwania organizatorów konkursu.

Do 3 etapu konkursu zostały wyłonione 3 drużyny, w tym dwie z Białej Podlaskiej oraz jedna z Krosna. Zadaniem finałowym było przygotowanie szczegółowego planu wycieczki jednodniowej do Zamościa i okolic. Uczniowie bardzo odpowiedzialnie podeszli do zadania i przygotowali oferty wycieczki na poziomie propozycji z biur podróży! Finałowe drużyny przedstawiły swoje plany wycieczek w formie prezentacji i szczegółowych wycen na zdalnym spotkaniu finałowym. Wyłonienie zwycięzcy stanowiła dla jury twardy orzech do zgryzienia.

Po długich naradach oraz dyskusjach komitet organizacyjny konkursu w dniu 30 maja br. wyłonił zwycięzców konkursu oraz 2 pozostałe miejsca:

I miejsce w konkursie zajęła drużyna z Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej,

II miejsce otrzymała drużyna z II Liceum Ogólnokształcącego im. Konstytucji 3 Maja w Krośnie,

III miejsce zajęła drużyna z II Liceum Ogólnokształcącego im. Emilii Plater w Białej Podlaskiej.

Jeszcze raz serdecznie gratulujemy zwycięzcom!

Okres trwania konkursu był czasem współpracy nie tylko drużyn biorących udział w konkursie, ale także uczelni wraz z samorządami, które organizowały przedsięwzięcie. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za chęć udziału w konkursie, za pokłady kreatywności oraz gratulujemy osiągniętych wyników. Mamy nadzieję, że ten konkurs zapoczątkował nową tradycję obu uczelni i drugi sezon konkursu odbędzie się już w przyszłym roku akademickim!

*Magdalena Borysiuk*  
studentka II roku finansów  
i rachunkowości  
URSS PSW – Komisja Promocji  
i Marketingu

# IDEAŁ – SIĘGNAŁ BRUKU

## KILKA SŁÓW O TWÓRCZOŚCI C.K. NORWIDA

Kiedy myślimy o wielkich polskich poetach epoki romantyzmu, najczęściej w pierwszej kolejności wymieniamy Adama Mickiewicza i Juliusza Słowackiego. Inni wybitni artyści z tego okresu zostają często pominięci lub w najlepszym wypadku wymieniani na ostatnim miejscu. Czasami warto jednak przyrzeć się uważniej twórczości poetów, którzy również w tamtym czasie tworzyli dzieła godne uwagi, ale nie zostali docenieni przez krytyków i ludzi im współczesnych. Jednym z takich poetów jest Cyprian Kamil Norwid. Rok 2021 został ogłoszony rokiem między innymi właśnie tego poety.

Twórczość Norwida została doceniona dopiero w okresie Młodej Polski, co oznacza, że zarówno w epoce romantyzmu, jak i pozytywizmu ludzie nie byli jeszcze gotowi na to, aby zrozumieć jego dzieła. Może to częściowo wynikać z faktu, że Młoda Polska była czasem „przewartościowania wszystkich wartości”, jak pisał Nietzsche.

Norwid często w swoich utworach zwracał uwagę na rolę wybitnych jednostek w życiu narodu i tworzeniu historii, podkreślał, że stają się one symbolem wartości godnych naśladowania, które będą kontynuowane nawet po ich

śmierci. Wierzył w teorię Hegla, według której wybitne jednostki miały być odzwierciedleniem całej swojej epoki i umożliwiać ludziom szeroko rozumiany postęp.

Jest to wyraźnie widoczne w takich utworach, jak *Fortepian Szopena*, *Spartakus* i wierszu zaczynającym się od słów *Coś ty Atenom zrobił, Sokratesie...* Poeta przywołuje znane postaci historyczne, które spotkały się z odrzuceniem za życia, jednak zostały uhonorowane za swoje osiągnięcia po śmierci. Paradoksalnie, sam autor stał się przykładem opisanego przez siebie zjawiska.

Norwid jest znany jako poeta, który w bardzo plastyczny sposób operował słowem pisanim. Cechą charakterystyczną jego dzieł jest wieloznaczność, widoczna m.in. w zakończeniu *Fortepianu Szopena*: „Jękły – głuche kamienie: / Ideał – sięgnął bruku”. Możemy to interpretować jako jedno z ironicznych stwierdzeń, którymi Norwid niejednokrotnie się posługiwał – głuche kamienie mogą symbolizować naród, który nie reaguje na wyrzucenie słynnego fortepianu przez rosyjskich żołnierzy z okna pałacu Zamoyskich. Możemy jednak spojrzeć na to z perspektywy czasu, jako ludzkie, którzy znają wartość muzyki Szopena we współczesnym świecie – jest to muzyka, która, według słów poety, jest w stanie poruszyć nawet kamienie.

Są to tylko przykładowe interpretacje pokazujące możliwość różnorodnego rozumienia poezji Cypriana Kamila Norwida. Mnie niezmiennie w jego twórczości zachwyca ilość niedopowiedzeń i wielokropków, które budują bardzo osobliwy rodzaj napięcia w tekście, pozwalają nam w pewien sposób utożsamić się z podmiotem lirycznym i jego przeżyciami. Nadają one wersom charakterystyczne tempo i rytm, które ułatwiają czytanie i interpretację. Mam nadzieję, że każdy z was znajdzie w jego utworach coś dla siebie. Zachęcam do czytania poezji!

Faustyna Wojdakowska  
Studentka filologii  
angielskiej I rok

Zdjęcie: Facebook –  
Festiwal Stolica Języka  
Polskiego





# WYBORY MISS PSW BP 2021

W tym roku to niezwykle ważne wydarzenie przyjęło nieco inną formę ze względu na panującą w kraju sytuację. Organizatorzy nie mogli sobie pozwolić na piękną oficjalną galę jak co roku, jednak nie brakowało im pomysłów i sprościli oczekiwaniom społeczności akademickiej.

Tegoroczne wybory najpiękniejszej studentki PSW BP zaplanowano zgodnie z obowiązującymi restrykcjami. Aby mimo braku oficjalnej gali uatrakcyjnić wydarzenie, do jury zaproszono wszystkich chętnych studentów i wykładowców naszej uczelni. Dziewięć kandydatek miało przyjemność uczestniczyć w sesji fotograficznej oraz w nagraniu na planie zdjęciowym, w trakcie którego nakręcono spoty promocyjne każdej z kobiet.

Trzy dni z możliwością oddawania głosu na wybrane kandydatki poprzedzał dzień zdjęciowy, przepełniony pozytywną, w dużej mierze kobiecą energią. Od godziny



Miss PSW – Lada Shcherba

10 pierwsze kandydatki siedziały już na stołkach swoich makijażystek. Wszystko po to, by wyglądać olśniewająco podczas sesji zdjęciowej. W trakcie przygotowań obecny był również kamerzysta, który nie tylko uwiecznił wszystkie szczegóły podczas przygotowań, ale też towarzyszył kandydatkom w czasie sesji, łapiąc i nagrywając najciekawsze ujęcia.

Aby urozmaicić wydarzenie i przedstawić kandydatki w różnych odśłonach, sesję zdjęciową podzielono na trzy bloki. Pierwszy blok

– na świeżym powietrzu w luźnym stroju, następny – w stroju biznesowym w murach hali sportowej, a ostatni jako wisienka na torcie – w stroju wieczorowym w blasku zachodzącego słońca.

W tym roku w jury zasiadała cała społeczność akademicka PSW i głosowała za pomocą ankiety na platformie Microsoft Teams na tą najpiękniejszą.

**MISS PSW BP 2021 została Lada Shcherba**, studentka III roku turystyki i rekreacji,

**WICEMISS PSW BP 2021 oraz MISS FOTO PSW BP 2021 została Vlada Zaitseva**, studentka turystyki i rekreacji I roku II stopnia.

Wybory MISS PSW BP 2021 udowodniły, że wszystko jest możliwe, gdy ma się otwartą głowę i chęć do działania nawet w niesprzyjających warunkach.

*Marlena Bliźniuk  
Studentka pedagogiki przedszkolnej  
i wczesnoszkolnej JSM II rok*



# KONKURS POETYCKI

W związku z obchodami Dnia Patrona – Jana Pawła II, odbywającymi się co roku 18 maja w rocznicę urodzin Papieża, Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego zorganizowała konkurs na wiersz dotyczący postaci Papieża Polaka. Wyłoniono dwie laureatki: **Faustynę Wojdakowską** i **Karolinę Sienkiewicz**. Mamy przyjemność zaprezentować Państwu wiersze konkursowe. Ich premiera odbyła się podczas części artystycznej Dnia Patrona.

## **Faustyna Wojdakowska**

### **Jan Paweł II**

Zwyczajny i niezwykajny zarazem.  
Wiecznie w biegu –  
zawsze mający czas  
dla drugiego człowieka.  
Zakochany  
w literaturze i teatrze.  
Student  
z wiecznie niesforną, rozwianą  
czupryną.  
Spóźniony egzaminator  
pomagający studentowi  
powtórzyć materiał.  
Kardynał  
przenoszący kajak podczas spływu  
i zapinający nieposłuszne narty.  
Papież  
ignorujący zasady etykiety  
i podający upuszczoną chustkę  
ze zwykłej, ludzkiej grzeczności.

## **Katarzyna Kułakowska**

### **Totus Tuus**

Pan szuka i znajdzie, Pan szuka i kieruje,  
Jan Paweł uczy, bawi i kształtuje.  
W Wadowicach uchowany,  
Nie był w żaden sposób udawany.  
Był gotów nieść pomoc ubogim,  
Nie miał nastawień wrogich.  
Choć przebył cały świat,  
To Polska była jego kwiat.  
Nie uląkł się śmierci,  
Bo to była droga do pełni życia święci.  
Krzepił serca z miłością,  
Która nawraca i przewycięża.  
Choć z Nami już go nie ma  
Nadal tkwi w naszych sercach.

## **Karolina Sienkiewicz**

### **Wadowicka Chrzcielnica**

Synku mały nasz kochany,  
chrzczony w naszym skromnym mieście.  
Myśmy Karol Józef imię Ci nadali,  
W kościele, przy chrzcielnicy wadowickiej.  
Niech Cię chroni Boża ręka,  
a Maryja w opiece trzyma,  
boś Ty łaskę masz u Pana,  
tyś nasza, Lolku, nadzieja.

Ja zbyt wcześnie żem umarła,  
nie dane mi było na Ziemi  
radować się Tobą i dumną być z Ciebie,  
żeś Ty, papież, Polak, nasz rodak,  
tyle dla świata uczynił.

Papieżu, mój Ty Lolku!  
To jedno miejsce Twoje,  
gdzie zaczął swoją drogę,  
gdzie życia biją zdroje.  
Ta wadowicka Chrzcielnica,  
do której Cię nosiłam,  
tyś wracał doń trzy razy,  
ja w niebie się cieszyłam.

Raz pierwszy, jako arcybiskup krakowski, powróciłeś do niej,  
a później, jako ksiądz prałat, nawiedziłeś to miejsce swoje.  
Raz trzeci, prosto z Rzymu, jako Jan Paweł II w swym tytule,  
w piękny dzień czerwcowy, chrzcielnicę całowałeś czule.

Karolku, jaka szkoda, że nie dane Ci było na Ziemi,  
tak do Matki swej wracać i jej lica całować ustami świętymi.  
Mimo to zawsze z nieba na Ciebie patrzyłam  
I z każdym Twym świętym krokiem obok Ciebie byłam.

Teraz, razem, z góry, wspominamy nasze drogi i ulice,  
a w sercach i duszy to jedno najbardziej rozczuła nas miasto  
– nasze Wadowice.

**Karolina Sienkiewicz**

## **Wzór osobowy**

Kogo mamy słuchać,  
kogo naśladować,  
kogo za wzór stawiać  
i czym się kierować?

Kto nam drogę wskaże,  
kto nas zmotywuje,  
kto miłość pokaże  
i troską obdaruje?

Pracujcie nad sobą,  
wymagajcie od siebie,  
módlcie się do Boga,  
nie tylko w potrzebie.

Wolność, dobro, prawda,  
niech Wam towarzyszą  
wiera, nadzieja i miłość,  
niech życie rozkołyszą.

Pracujmy z trudem, wytrwale,  
lecz nie dajmy się zwariować,  
nie pieniądz rządzi światem,  
na gonitwę za nim nie warto życia zmarnować.

Tak w swym życiu nauczał  
nasz Jan Paweł II,  
Ojczy, dziękujemy, za wszelkie Twe zasługi!  
Bądź nam drogowskazem,  
bądź przykładem życia,  
przecież tyle jeszcze mamy do odkrycia.

Z Papieżem zawołajmy,  
z piersi całą siłą,  
wiarę swą wyznając:  
Totus Tuus, Maryjo!

**Magdalena Borysiuk**

## **Powołanie**

18 maja 1920 roku  
Przyszedłeś na ten świat Karolku dzięki Naszemu Bogu  
Posłał On Ciebie na ziemię  
Byś wypełnił Jego zadanie  
Byś nauczał lud Boży  
W Bazylice w Watykanie  
Nie mając świadomości tego, co Pan Bóg planuje  
Żyłeś sobie cicho, w pokorze i spokojnie  
Wychowany w domu pełnym ważnych wartości  
By kochać ludzi, mieć do Nich szacunek i rzadko się złościć.  
Los Cię mocno doświadczył, zostałeś młodo sierotą  
Lecz wiedziałeś, że to właśnie jest dla Ciebie cnotą.  
Wkroczyłeś na drogę powołania Bożego  
I wstąpiłeś po maturze do Seminarium Duchownego.  
Następnie droga kapłaństwa, wypełnianie woli Bożej  
Na funkcję Biskupa powołał Cię Duch Boży.  
Twoja droga Biskupia doprowadziła Cię do tego,  
Byś został rezydentem Pałacu Apostolskiego.  
Lud ukochał Twoje kazania, słuchał Twoich orędzi,  
Gdy słyszeliśmy głos Twój, Papieżu, serce biło mocniej w piersi.  
Lata mijały, lud miał Cię za przewodnika Bożego,  
Aby kiedyś dojść z czystym sercem do tronu Pana Najwyższego.  
Po dwutysięcznym roku słabłeś coraz to bardziej  
Chociaż sił brakło, to wychodziłeś do ludu uparcie.  
Aż nagle, w dwutysięcznym piątym roku  
Drugiego kwietnia cały świat został pogrążony w mroku.  
Godzina 21:37 – wieść przyszła niezapomniana,  
Że właśnie w tej chwili odszedłeś w ramiona Pana.  
Nam pozostał smutek i niedowierzanie,  
Lecz wiemy, że tu na Ziemi możemy liczyć na Twoje orędowanie.  
Czuwaj nad Naszą Uczelnią, miastem oraz krajem!  
Wierzmy że kiedyś dotrzemy tam do Ciebie na wieczne w niebie spotkanie.

**Aneta Gardocka**

## **List do Świętego Jana Pawła II**

Święty Janie Pawle II, byłeś nam opoką, wsparciem i w końcu odszedłeś.  
Wiemy, że trafiłeś do lepszego świata, gdzie nie ma zmartwień czy trosk,  
lecz z całego serca brakuje nam Ciebie,  
jest tyle pytań, na które nie ma odpowiedzi,  
jednak Ty starałeś się zgłębić każde, dlatego że miałeś ufność w Bogu,  
On miał plan na Ciebie od samego początku,  
widać było twoje zaangażowanie w to, co robiłeś, a teraz już Cię nie ma,  
jesteś tylko wspomnieniem zapisanym w historii nie tylko Polski czy Europy,  
ale i całego świata.

# AKADEMICKIE CENTRUM EDUKACJI USTAWICZNEJ



Państwowej Szkoły Wyższej  
im. Papieża Jana Pawła II  
w Białej Podlaskiej



**STUDIA  
PODYPLOMOWE**

**KURSY  
I SZKOLENIA**



**UNIWERSYTET  
DZIECIĘCY**

**UNIWERSYTET  
TRZECIEGO  
WIEKU**



**[www.pswbp.pl](http://www.pswbp.pl)**

**Państwowa Szkoła Wyższa  
im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej  
ul. Sidorska 95/97, 21-500 Biała Podlaska p. 266**

**+48 83 344 99 62**

**podyplomowe@pswbp.pl**