

Białystok, 27.11.2023r.
Lech Szargiej

WOJEWÓDZKI SEJMIK SZKOLNEJ KULTURY FIZYCZNEJ **70 LAT SZKOLNEGO ZWIĄZKU SPORTOWEGO**



AKTUALNE PROBLEMY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU SZKOLNEGO



WYCHOWANIE FIZYCZNE – JAK DŁUGO JESZCZE?

W prezentacji wykorzystałem materiał zdjęciowy z jednej z najlepszych szkół w Polsce, a to dlatego, że:

- ▶ 1. W roku 2000 szkoła była najlepszą w Polsce (SUPER SZKOŁA 2000), nagrodę i tytuł odbierała z rąk Marszałka Sejmu Macieja Płażyńskiego.
- ▶ 2. W roku 2023 zajmowała I miejsca w finałach krajowych Szkolnego Związku Sportowego w badmintonie (trener Marcin Dernoga), w sztafetowych biegach przełajowych (trener Dariusz Ralicki) i w siatkówce (trener Andrzej Walicki)
- ▶ 3. Od kilkunastu lat jest najlepszą we współzawodnictwie sportowym Podlaskiego Wojewódzkiego Szkolnego Związku Sportowego.
- ▶ 4. Jej małe klubiki sportowe wystąpiły na Igrzyska Olimpijskie do Londynu 2 badmintonistów, a do Rio de Janeiro - trzech.
- ▶ 5. Tenże klubik w roku 2021, jako jeden z 4 klubów Polski (Jastrzębski Węgiel, Wiva Kielce, Anwil Włocławek i Hubal Białystok) zdobył Klubowe Mistrzostwo Europy w badmintonie. (A wcześniej miał nawet złotych indywidualnych Mistrzów Europy).

**„EDUKACJA JEST NAJPOTĘŻNIEJSZĄ BRONIĄ,
ZA POMOCĄ KTÓREJ MOŻNA ZMIENIAĆ
ŚWIAT” - Nelson Mandela**

Porządek:

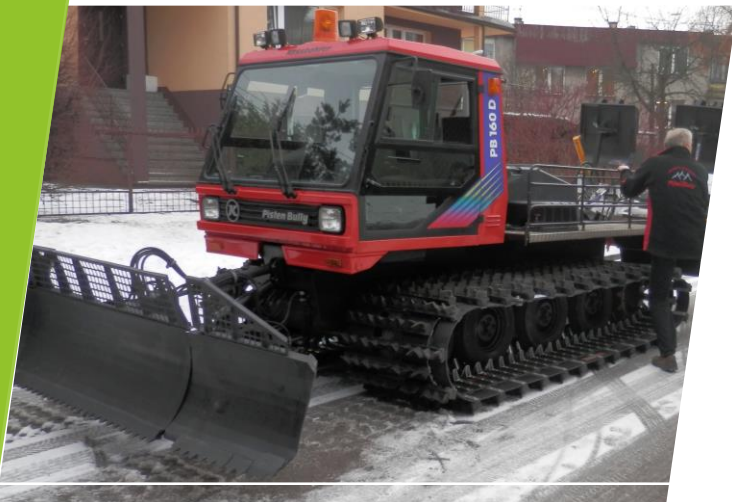
- Czym jest aktywność fizyczna?
- Korzyści z ruchu każdego człowieka.
- Ruch - najlepsze lekarstwo świata.
- Co mówią badania naukowe?
- Uprawiana przez dzieci aktywność fizyczna.
- A teraz rzeczywistość! Pobożne życzenia.
- Czy nauczycielom WF grozi analfabetyzm?
- Kilka zdań ogólnych.
- Z pogardy dla "6"?



Czym jest aktywność fizyczna?

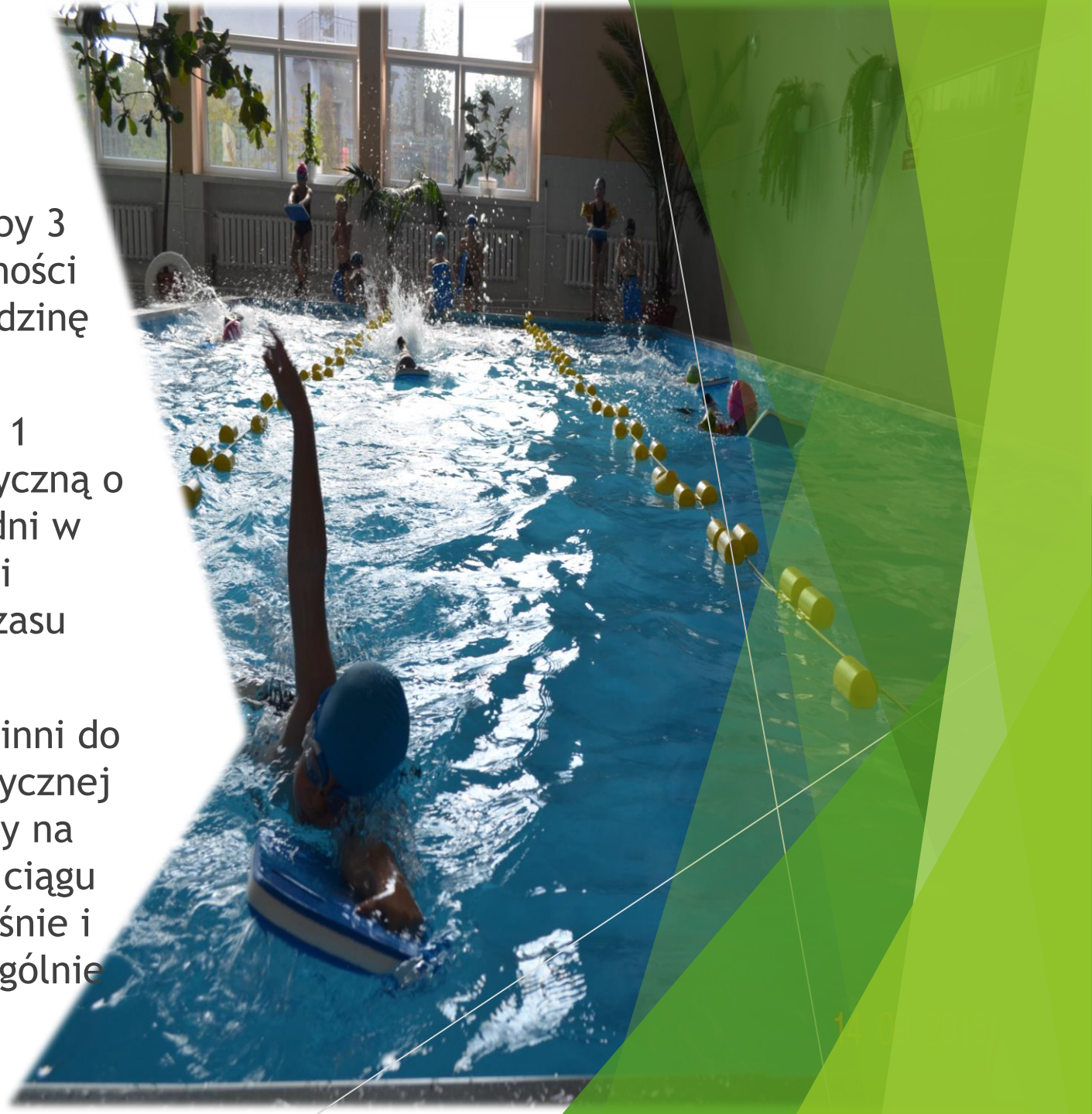
Wg WHO:

Aktywność fizyczna to wszelkie formy aktywnej rekreacji, uczestnictwo w rozgrywkach sportowych, jazda na rowerze, spacer, a także wszelkie aktywności, które podejmujesz w pracy, wokół domu i w ogrodzie.



Rekomendacje WHO:

- ▶ 1. Dzieci w wieku 3-4 lat powinny w ciągu doby 3 godziny spędzać na różnych rodzajach aktywności fizycznej (więcej - lepiej), maksymalnie 1 godzinę przed ekranem oraz 10-13 godzin snu.
- ▶ 2. Dzieci i młodzież w wieku 5-17 lat powinni 1 godzinę dziennie poświęcać na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności, co najmniej 3 dni w tygodniu należy ćwiczyć wzmacnianie mięśni i kości, ograniczyć siedzący tryb życia i ilość czasu spędzanego przed ekranem.
- ▶ 3. Dorośli w wieku 18-64 lata w tygodniu powinni do 5 godzin poświęcać aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności, do 2,5 godziny na aktywność fizyczną o dużej intensywności, w ciągu 2 dni tygodniowo powinniśmy wzmacniać mięśnie i kości, ograniczać siedzący tryb życia, a szczególnie przed ekranem.



Trochę definicji:

- ▶ 1. Celem wychowania fizycznego jest przygotowanie ucznia do samodzielnego uczestnictwa w całościowej aktywności fizycznej (*Osiński 1996*).
- ▶ 2. Miarą skuteczności oddziaływań rodzica - nauczyciela - trenera - instruktora nie jest poziom umiejętności sportowych oraz sprawności fizycznej uczniów, lecz to czy wychowanek po latach nadal samodzielnie już uczestniczy w kulturze fizycznej (*Jonkisz, Jezierski, Sas-Nowosielski 1993*).





Korzyści z ruchu każdego człowieka:

- ▶ RUCH zapewnia prawidłowe funkcjonowanie człowieka zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychicznym. W zdrowym ciele, zdrowy duch.
- ▶ CIAŁO - lepszy wygląd skóry, większa sprężystość, aktywne mięśnie.
- ▶ SYLWETKA - prawidłowa, wyprostowana (zapobieganie wadom postawy i kręgosłupa).
- ▶ KONDYCJA - większa wydolność organizmu, więcej siły, mniejsze odczuwanie zmęczenia.
- ▶ SPRAWNOŚĆ - ogólnie lepsza sprawność fizyczna, większe usportowienie.
- ▶ ODPORNOŚĆ - rzadsze „łapanie” chorób, organizm lepiej radzi z wirusami, bakteriami i stresem.
- ▶ DOBRE SAMOPOCZUCIE - wynikające z zadowolenia dotyczącego swojego wyglądu i sprawności.
- ▶ WYDZIELANIE SIĘ HORMONÓW SZCZĘŚCIA - podczas wysiłku fizycznego jest mniejsza skłonność do smutku i depresji.
- ▶ LEPSZE FUNKCJONOWANIE DOTLENIONEGO MÓZGU - większa zdolność koncentracji i zapamiętywania (lepsze przyswajanie wiedzy, łatwiejsza uczenie się).

PRZEZ NAUKĘ I SPORT W ŚWIAT



Korzyści z ruchu każdego człowieka. W n i o s k i:



- ▶ Tak więc jeśli zajęciom ruchowym towarzyszą przyjemne uczucia to istnieje duże prawdopodobieństwo ukształtowania pozytywnej postawy wobec kultury fizycznej, człowiek ma bowiem tendencję do powtarzania zachowań, który w przeszłości przynosiły mu przyjemność. (prof. Dr Ireneusz Cichy - AWF Wrocław)

Ruch - najlepsze lekarstwo świata!!! Na sukces również.



Ruch - najlepsze lekarstwo świata!!!

- ▶ Aktywność fizyczna zmniejsza o 80% ryzyko zachorowań na otyłość, cukrzycę, choroby układu krążenia i płuc, a nawet o 40% na nowotwory. Ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, redukuje stres i ułatwia relacje społeczne.
- ▶ 10% Polaków nie uprawia żadnego sportu, 48% stara się być aktywnym fizycznie. 13-24% młodych Polaków jest aktywnych, a 33% uzyskuje zwolnienia lekarskie z WF.
- ▶ 81% Polaków dziennie z Internetu korzysta przez 6 godzin i 26 minut, a kolejne 3 godziny siedzimy przed telewizorem.
- ▶ Dla 18% Polaków przyczyną rezygnacji z aktywności fizycznej jest BRAK CHĘCI.
- ▶ Sport jako element higieny codziennego życia.
- ▶ Ruch jest dla naszego zdrowia lepszy niż jego brak i za każdym razem, gdy z niego korzystamy, robimy dla siebie coś dobrego.



Olimpijczycy UKS Hubal Białystok:

Nadia Zięba, Robert Mateusiak i Adrian Dziółko



Co mówią badania naukowe?

Wyniki testu MTSF maj-czerwiec 2021 opracowane przez Marka Sadowskiego:

- ▶ 146 uczniów z klas sportowych, w tym 68 dziewcząt (jest to 29,8% uczniów klas 4-8).
- ▶ 51% dziewcząt i 21% chłopców ma niedowagę.
- ▶ 19% dziewcząt i 52% chłopców mają normalną wagę.
- ▶ 3% dziewcząt i 9% chłopców jest otyłych.
- ▶ 27% dziewcząt i 18% chłopców nie ma wyników.
- ▶ 360 pkt. to średni wynik dziewcząt i 365 pkt. - chłopców: sprawność bardzo niska!!!
- ▶ 2 wyniki średnie zanotowano u 2 dziewcząt i 6 u chłopców.



Co mówią badania naukowe?

Monitoring prof. dr Ireneusza Cichego - AWF Wrocław

- od 2 do 5% zwiększył się wskaźnik masy ciała (BMI)
- 15% badanych uczniów ma nadwagę
- co 5 uczeń ma nadmierną, zagrażającą życiu i zdrowiu masę ciała
- nastąpił kilkunastoprocentowy (15-17%) spadek poziomu wytrzymałości biegowej w stosunku do wyników sprzed ostatniej dekady
- nastąpił ogromny spadek wydolności krążeniowo-oddechowej wśród dzieci i młodzieży.

W roku 2020 w Irlandii przebadano 2000 dzieci w wieku 5-12 lat i uzyskano:

- 25% dzieci nie biega prawidłowo
- 50% uczniów nie potrafi poprawnie kopnąć piłkę
- 20% uczniów nie umie poprawnie rzucić piłkę.



Co mówią badania naukowe?

Wyniki ankiet profilaktycznych uczniów w szkole, gdzie kultura fizyczna jest niezwykle ważna, autora Anna German - 2022

Oddziały zerowe:

Badaniem objęto 45 uczniów, z tego:

- ▶ 2 osoby są otyłe.
- ▶ 11 osób ma zniekształcenia kręgosłupa.
- ▶ 4 osoby ma różne zaburzenia.
- ▶ 6 uczniów ma schorzenia wymagające opieki czynnej.
- ▶ 24 osoby są dobrego zdrowia.

Klasy III:

Badaniem objęto 102 osoby, z tego:

- ▶ 8 osób jest otyłych.
- ▶ 21 osób ma zniekształcone kręgosłupy.
- ▶ 23 osoby ma różne zaburzenia.
- ▶ 1 osoba ma wady rozwojowe.
- ▶ 19 osób ma schorzenia wymagające opieki czynnej.
- ▶ 65 osób jest dobrego zdrowia.



Co mówią badania naukowe?

Wyniki ankiet profilaktycznych uczniów w szkole, gdzie kultura fizyczna jest niezwykle ważna - ZSOMS Nr3 „Pietrasze” w Białymstoku c.d.

A.German - 2022

Klasy VII:

Badaniem objęto 147 uczniów, z tego:

- ▶ 7 osób jest otyłych.
- ▶ 21 osób ma zniekształcone kręgosłupy.
- ▶ 36 osób ma różne zaburzenia.
- ▶ 9 osób ma schorzenia wymagające opieki czynnej.
- ▶ 5 osób jest badanych w poradni psychologiczno-pedagogicznej.
- ▶ 69 osób jest dobrego zdrowia.
- ▶ 126 osób nadaje się do kształcenia w dowolnej szkole,



Ministerstwo Sportu i Turystyki

Uprawiana przez dzieci aktywność fizyczna:

- ▶ Spacery 59%, jazda na rowerze 45%, piłka nożna 33%, biegi 24%, siatkówka 23%, pływanie 21%, gimnastyka 20% i inne. Żadnych 6%.

„Demotywatory” do uprawiania sportu:

- ▶ Locdaun 48%, lenistwo 39%, przeciążenie nauką i pracami 31%, sam nie uprawiam sportu 26%, brak obiektów 16%, brak zajęć w mojej okolicy 16%, obawa przed kontuzją 15% i inne. Sport mnie nie interesuje 13%.

Ocena (przez rodzica) ogólnej kondycji fizycznej dziecka:

- ▶ Źle 7%, średnio 23%, dobrze 70%.

Rzeczy posiadane przez dzieci w pokoju:

- ▶ Smartfon 87%, komputer 83%, konsola 48%, telewizor 41%.

(Lech Szargiej 2022)





Uprawiana przez dzieci aktywność fizyczna:

Wniosek:

- ▶ A co jeśli dzieci/uczniowie powiedzą, że uprawianie sportu (skakanie na skakance, jazda na rowerze, piesza wycieczka, bieganie na świeżym powietrzu) nie jest dla nich „zabawą”, nie dostarcza im przyjemności?
- ▶ Co jeśli wolą grać w gry wideo, korzystać z komunikatorów internetowych lub oglądać programy TV, niż iść na zewnątrz i być aktywnym indywidualnie bądź w grupie?

To niestety mamy już duży problem!!!

- ▶ Kiedy dziecko nie rozwinęło podstawowych umiejętności ruchowych, aby nadążyć za rówieśnikami, gdy biegają po szkolnym boisku, rzucają piłką itp. czynnik zabawy zanika. Niestety, dzieci mogą dojść do błędnego wniosku i nigdy nie będą dobre w sporcie lub , że bycie aktywnym nie jest zabawne.

Uprawiana przez dzieci aktywność fizyczna:



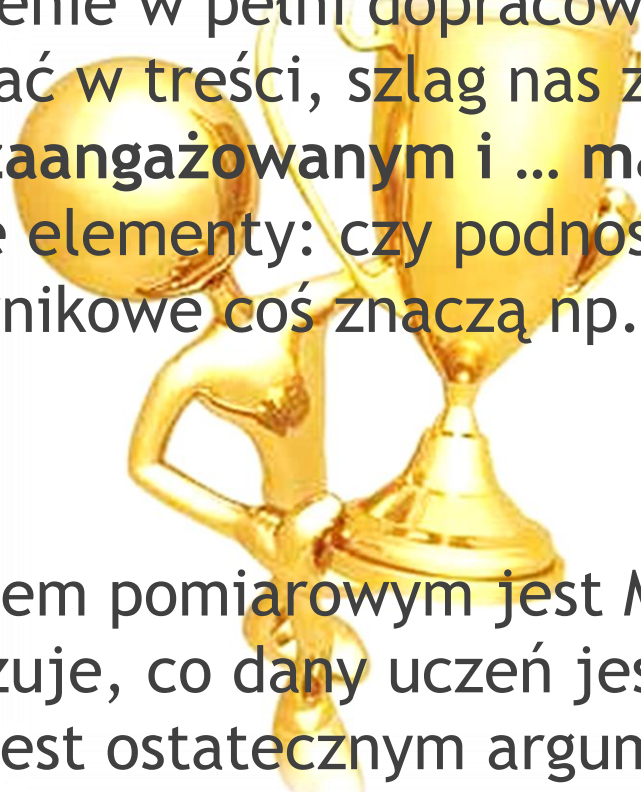
Co mogą zrobić rodzice, nauczyciele, instruktorzy i trenerzy, aby pomóc odnaleźć w aktywności ruchowej radość, aby pomóc wzbudzić w nich zainteresowania aktywnością ruchową? Kluczem jest wspieranie dzieci w nauczaniu tzw. ALFABETU FIZYCZNEGO.

**UMIEM FIZYCZNIE
„CZYTAĆ I PISAĆ”
TZN. UMIEM BYĆ
AKTYWNYM!!!**

(prof. Dr Ireneusz Cichy – AWF Wrocław)

A TERAZ RZECZYWISTOŚĆ!

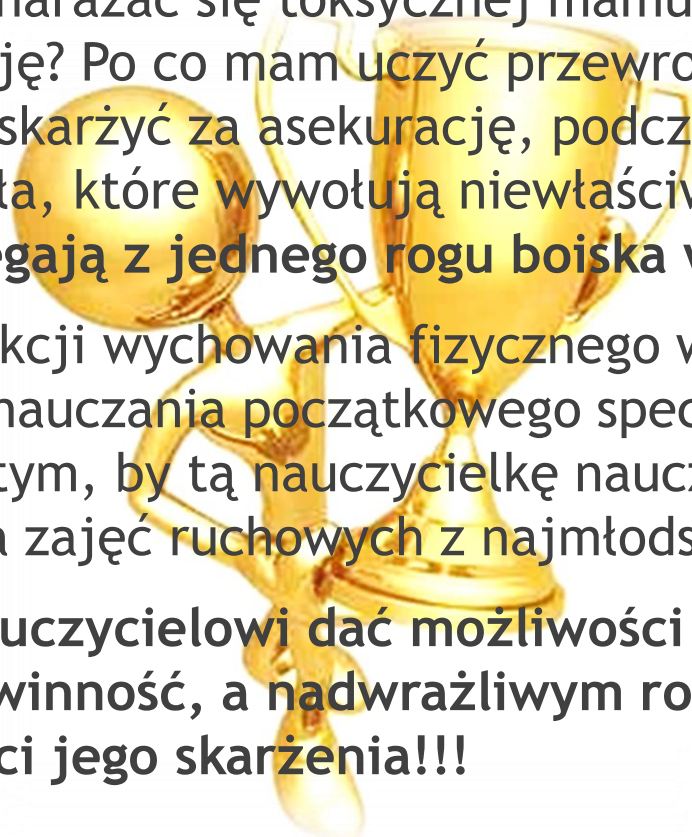
Podstawa programowa z wychowania fizycznego, a rzeczywistość.

- 
- ▶ Czytając ma się wrażenie w pełni dopracowanego dokumentu. Jak zaczniemy się wgłębiać w treści, szlag nas zalewa: **wystarczy nosić strój, ćwiczyć, być zaangażowanym i ... mamy szóstkę**. Utracono niezwykle dwa ważne elementy: czy podnosimy sprawność fizyczną i czy nasze postępy wynikowe coś znaczą np. w klasie, szkole, w mieście?
 - ▶ Znakomitym narzędziem pomiarowym jest MTSF. Uczniwie robiony i systematycznie pokazuje, co dany uczeń jest wart - pokazuje jego postępy w rozwoju. Jest ostatecznym argumentem do wystawienia oceny końcowej na świadectwie.

A TERAZ RZECZYWISTOŚĆ!

Postawa zachowawcza nauczyciela wychowania fizycznego.

- ▶ Starsi wiekiem nauczyciele są jak dinozaury. Jednym jeszcze się chce, ale większości już nie. Po co narażać się toksycznej mamusi, skoro córka woli co tydzień mieć niedyspozycję? Po co mam uczyć przewrotów, czy stania na rękach, skoro rodzic może mnie oskarżyć za asekurację, podczas której przypadkowo dotyka się tych części ciała, które wywołują niewłaściwe emocje? **Najlepiej rzucić piłkę i niech wszyscy biegają z jednego rogu boiska w drugi.**
- ▶ Jeszcze jedno zdanie o lekcji wychowania fizycznego w klasach najmłodszych. Pęd do zastąpienia koleżanki nauczania początkowego specjalistą ma więcej wad niż zalet. Opowiadam się za tym, by tą nauczycielkę nauczyć/dokształcić w zakresie znakomitego prowadzenia zajęć ruchowych z najmłodszym uczniem w szkole.
- ▶ **Zdecydowanie należy nauczycielowi dać możliwości do nieskrępowanego wykonywania swoich powinności, a nadwrażliwym rodzicom ukrócić bezpodstawne możliwości jego skarżenia!!!**



A TERAZ RZECZYWISTOŚĆ!

Czy nauczycielom WF grozi analfabetyzm?

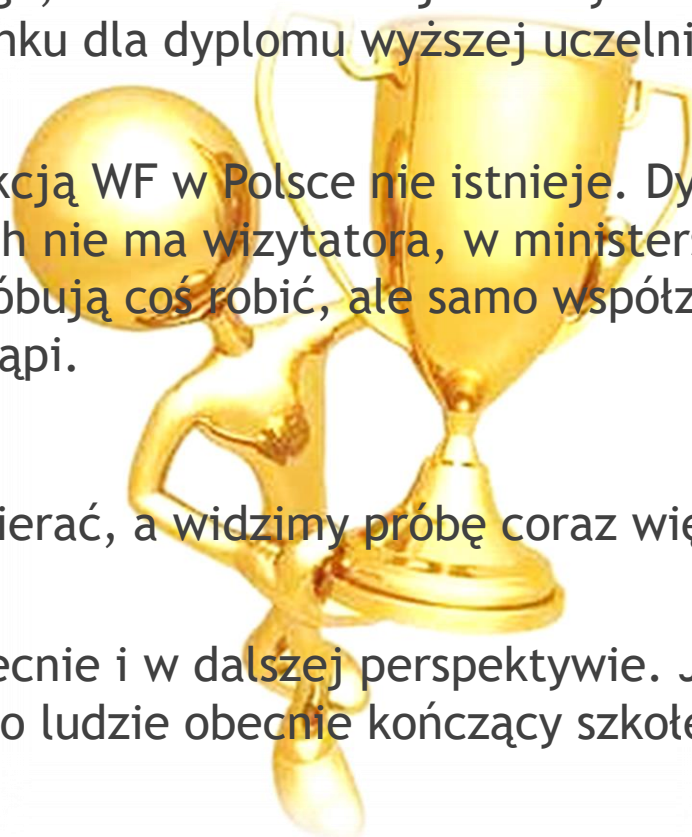
- ▶ Zdecydowanie tak. Absolwenci szkół kształcących wuefiarzy są coraz słabsi, brakuje doszkalania metodologicznego, a w konsekwencji nauczycielowi najwyraźniej się nie chce. Dodajmy do tego brak szacunku dla dyplomu wyższej uczelni i mamy obraz nędzy i rozpacz.
- ▶ Nadzór pedagogiczny nad lekcją WF w Polsce nie istnieje. Dyrektor szkoły nie umie go przeprowadzić, w kuratoriach nie ma wizytatora, w ministerstwie zlikwidowano właściwy departament. Samorządy próbują coś robić, ale samo współzawodnictwo sportowe szkół właściwego nadzoru nie zastąpi.

Nauczyciele też są wykończeni!

- ▶ Nauczycieli powinno się wspierać, a widzimy próbę coraz większego kontrolowania i ograniczania im wolności.
- ▶ Edukacja jest kluczowa i obecnie i w dalszej perspektywie. Jakość edukacji obejmuje nas wszystkich, bo za 10-15 lat to ludzie obecnie kończący szkołę będą naszymi lekarzami. Czy o to nam chodzi?

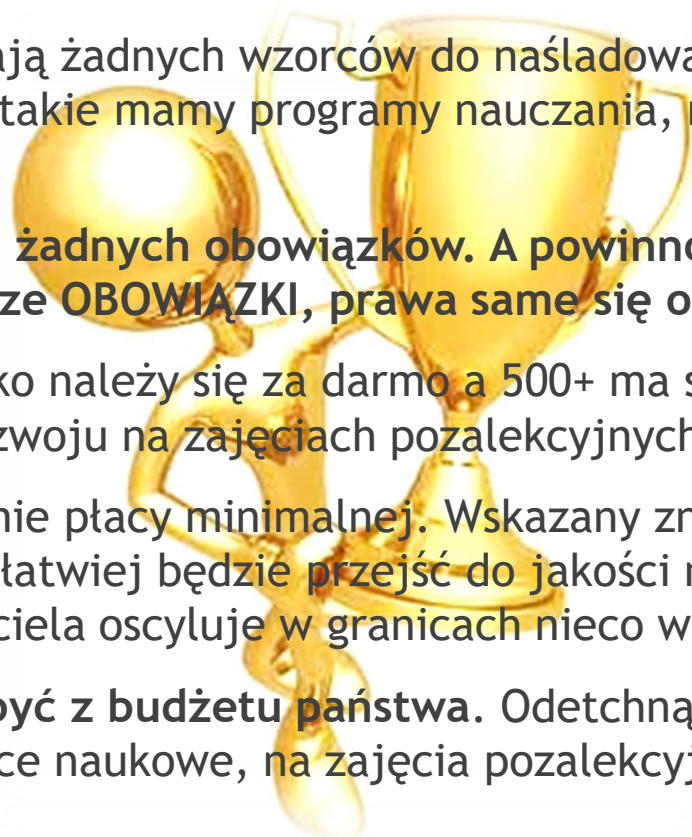
Młody człowiek w szkole jest najważniejszy.

Ale on potrzebuje mądrych dorosłych, a ci odchodzą z zawodu.



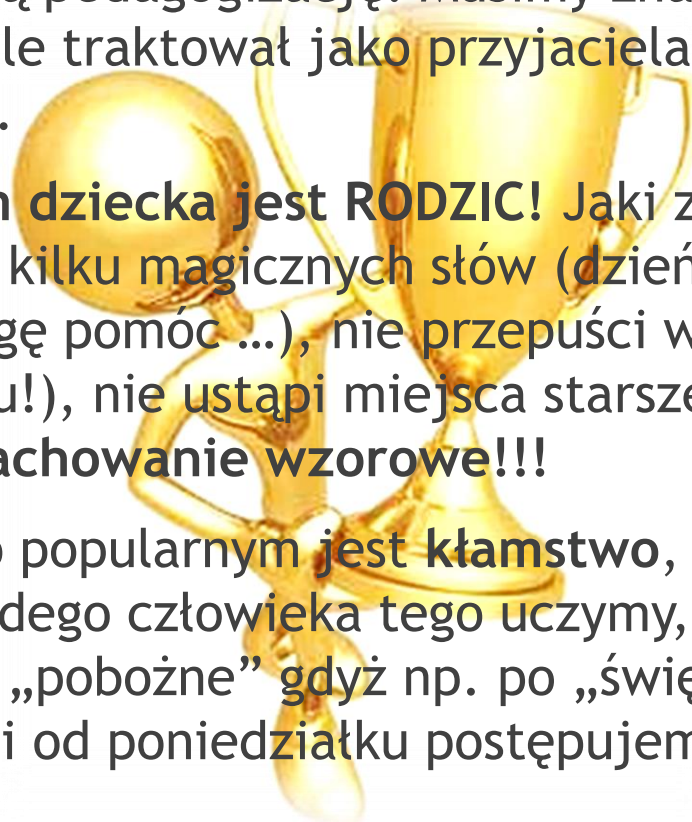
A TERAZ RZECZYWISTOŚĆ - POBOŻNE ŻYCZENIA?

- ▶ Przetładowane niepotrzebnymi treściami programy nauczania.
- ▶ Dzisiaj nauczyciel „zepchnięty” tylko do roli opiekuna grupy. Patrzy, aby uczniom nic się nie stało i na jego głowie nie zawisł kubek ze śmieciami.
- ▶ Rozwydrzeni uczniowie nie mają żadnych wzorców do naśladowania. A w zasadzie im ich się nie wskazuje (nie robi to szkoła - takie mamy programy nauczania, nie robią tego media, nie wskazują im ich rodzice itd.)
- ▶ **Uczniowie mają tylko prawa, żadnych obowiązków. A powinno być odwrotnie. W szkole dla ucznia mają być najważniejsze OBOWIĄZKI, prawa same się obronią.**
- ▶ Rodzicom w szkole nie wszystko należy się za darmo a 500+ ma stwarzać możliwości do wspierania uczniów w jego rozwoju na zajęciach pozalekcyjnych (a nie na używki dla rodzica!!!).
- ▶ Płace nauczycieli są na poziomie płacy minimalnej. Wskazany znaczny wzrost wynagrodzeń, a wtedy mądrym dyrektorowi łatwiej będzie przejść do jakości nauczania. Średnia krajowa to dzisiaj 7462,25 PLN, a nauczyciela oscyluje w granicach nieco większych o pani sprzątającą.
- ▶ **Pensja nauczycieli powinna być z budżetu państwa.** Odetchną samorządy, a środki przełożą szkołom na nowoczesne pomoce naukowe, na zajęcia pozalekcyjne, w tym na sport.



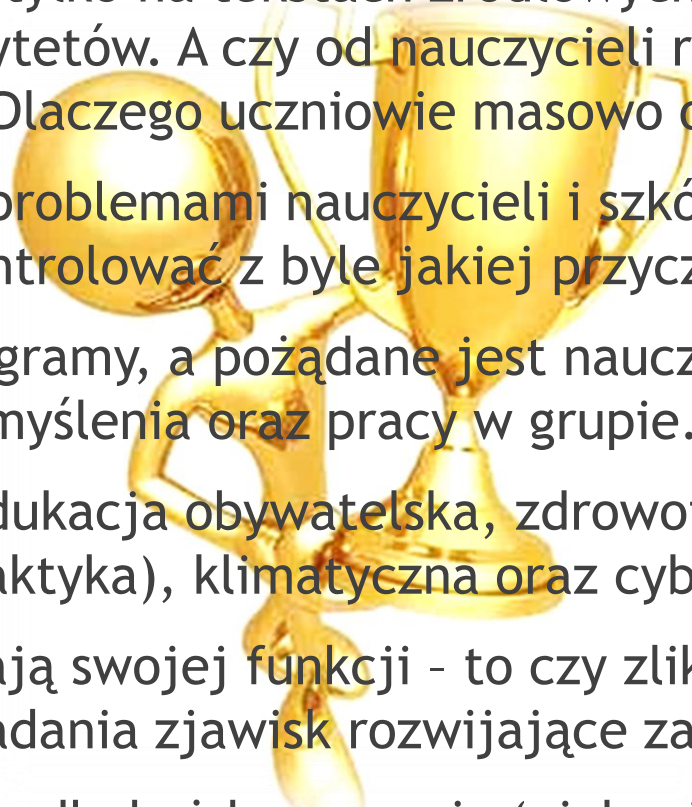
A TERAZ RZECZYWISTOŚĆ - POBOŻNE ŻYCZENIA?

- ▶ **Rodzic rządzi w szkole**, wszyscy pracownicy szkoły go się boją. Dlaczego nie ma pieniędzy na ich skuteczną pedagogizację? Musimy znaleźć skuteczny sposób, by rodzic nauczyciela w szkole traktował jako przyjaciela i jako osoba wspomagająca wychowanie jego dziecka.
- ▶ **Pierwszym nauczycielem dziecka jest RODZIC!** Jaki z niego nauczyciel, skoro jego podopieczny nie zna kilku magicznych słów (dzień dobry, dziękuję, przepraszam, w czym mogę pomóc ...), nie przepuści w przejściu dorosłej osoby (nie mówiąc o nauczycielu!), nie ustąpi miejsca starszej osobie w autobusie itd. Ale w szkole musi mieć **zachowanie wzorowe!!!**
- ▶ Dzisiaj zjawiskiem bardzo popularnym jest **kłamstwo**, a powtarzane 100 razy staje się prawdą! Dlaczego młodego człowieka tego uczymy, tak my dorośli? Nie pomaga nam w tym życie „pobożne” gdyż np. po „świętej spowiedzi”, idziemy do komunii, nabieramy sił ... i od poniedziałku postępujemy, jak dotychczas?



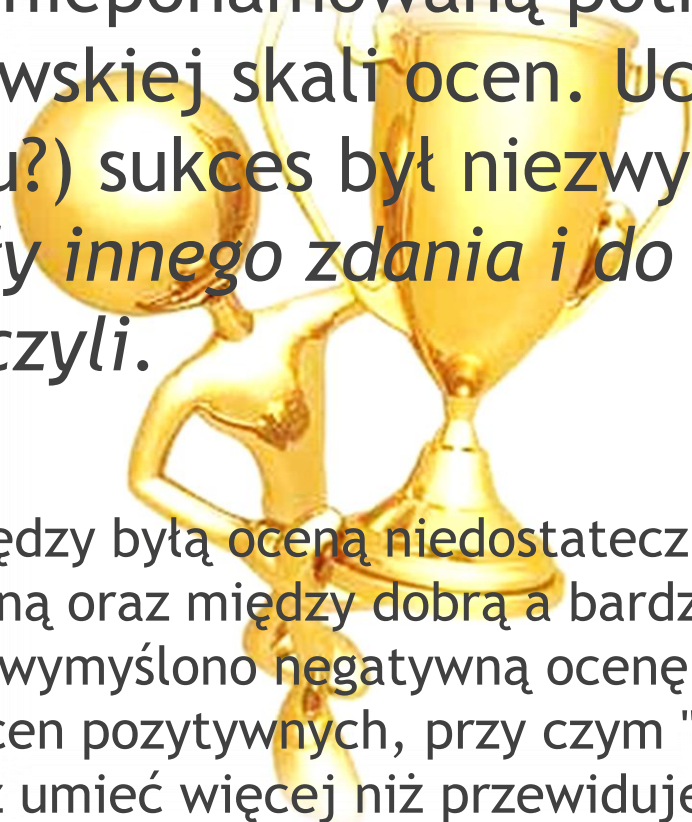
A TERAZ RZECZYWISTOŚĆ. POBOŻNE ŻYCZENIA? c.d.

- ▶ Ogromne straty z utylizacji podręczników! Czy one muszą się zmieniać co 3 lata? Czy nas na to stać?
- ▶ Nauczanie historii oparte tylko na tekstach źródłowych, a nie na publicystyce wątpliwych pseudo autorytetów. A czy od nauczycieli religii nie powinniśmy wymagać czegoś więcej? Dlaczego uczniowie masowo odchodzą?
- ▶ Kuratoria mają się zająć problemami nauczycieli i szkół, a nie polityką! Mają szkołę wspierać, a nie kontrolować z byle jakiej przyczyny.
- ▶ Znacznie odchudzone programy, a pożądaną jest naukę umiejętności analizy, krytycznego i twórczego myślenia oraz pracy w grupie.
- ▶ W programach ma być: edukacja obywatelska, zdrowotna (zdrowy tryb życia i odżywiania, w tym profilaktyka), klimatyczna oraz cyberbezpieczeństwa.
- ▶ Prace domowe nie spełniają swojej funkcji - to czy zlikwidować? W to miejsce można wprowadzić np. badania zjawisk rozwijające zainteresowania itp.
- ▶ Dostęp do ciepłego posiłku dla każdego ucznia (niekoniecznie bezpłatny, bo nie będzie dla niego szacunku!). Pokryć trzeba z 500+.



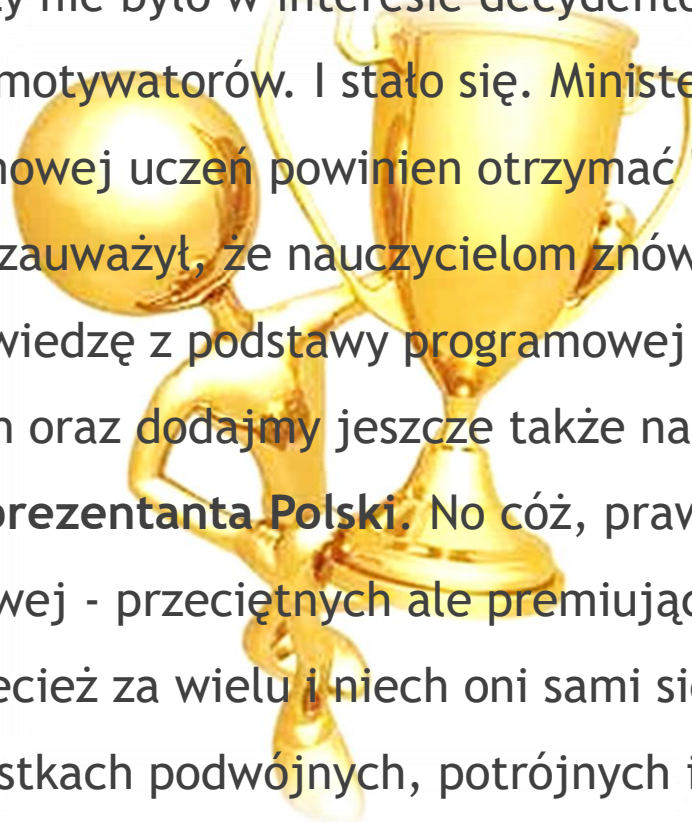
A TERAZ RZECZYWISTOŚĆ. Z POGARDY DLA „6”

- ▶ Na przestrzeni ostatnich lat, reformatorzy polskiej edukacji zauważali niepoohamowaną potrzebę rozszerzania uczniowskiej skali ocen. Uczniowi (niekoniecznie jemu?) sukces był niezwykle potrzebny. *Jednak uczelnie były innego zdania i do tego owczego pędu się nie przyłączyli.*
- ▶ Zauważono brak oceny między była oceną niedostateczną a dostateczną - "2+" była jednak oceną negatywną oraz między dobrą a bardzo dobrą - "4+" to ciągle nie bardzo dobrze. I wymyślono negatywną ocenę "1" jako niedostateczną oraz aż 5 ocen pozytywnych, przy czym "6" najpierw nadano osobliwy charakter - musisz umieć więcej niż przewiduje program nauczania, później wystarczy podstawę programową opanować do perfekcji.



A TERAZ RZECZYWISTOŚĆ. Z POGARDY DLA „6” - c.d.

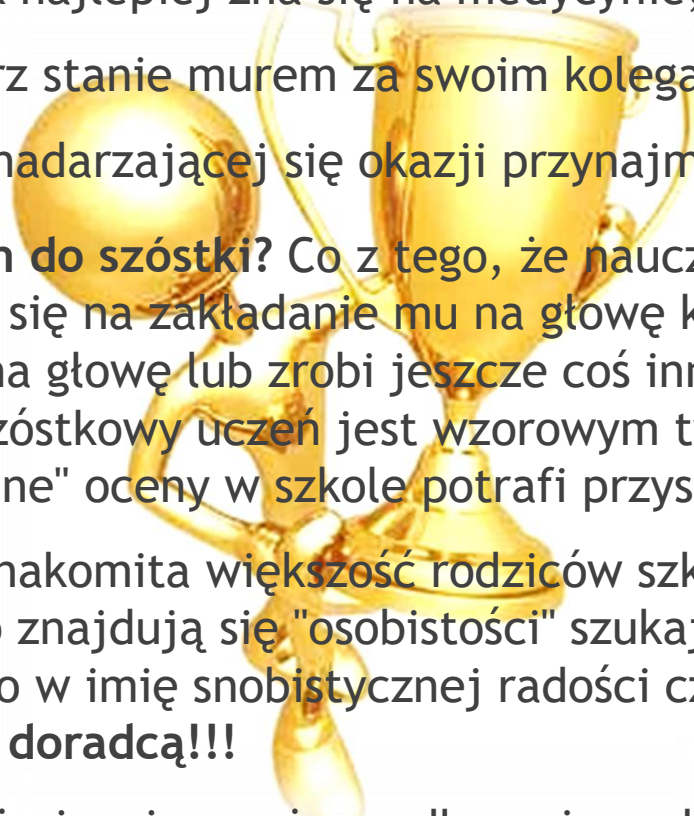
- ▶ Takie widzenie uczniowskiej rzeczywistości znów nie pasowało "zamawiającym 6", bo zdobywanie dodatkowej wiedzy nie było w interesie decydentów. Polski uczeń nie musi wiedzieć więcej, a musi mieć motywatorów. I stało się. Minister zauważył, że za opanowanie podstawy programowej uczeń powinien otrzymać "6" i to uczynił prawnym dokumentem. Ale już nikt nie zauważył, że nauczycielom znów brakuje skali ocen. "6" otrzymuje uczeń posiadający wiedzę z podstawy programowej i uczeń-olimpijczyk np. z 4 konkursów przedmiotowych oraz dodajmy jeszcze także na "6" np. ucznia - sportowca, **Mistrza Polski, reprezentanta Polski**. No cóż, prawo jest prawem dla uczniów z podstawy programowej - przeciętnych ale premiujących szóstkami, a tych wybitnych, nie jest przecież za wielu i niech oni sami się martwią. (Słyszałem już o szóstkach do potęgi i szóstkach podwójnych, potrójnych itd.) Coś z tym trzeba zrobić?



A teraz rzeczywistość.

Z POGARDY DLA „6” - c.d.

- ▶ Każda próba szukania innych rozwiązań premiujących jakość znajduje „wybitnych” strażników prawa. Każdy Polak najlepiej zna się na medycynie, piłce nożnej, a ostatnio także na edukacji. Każdy lekarz stanie murem za swoim kolegą po fachu, a każdy nauczyciel swego kolegę przy nadarzającej się okazji przynajmniej ugryzie! ???
- ▶ **A może jednak z szacunkiem do szóstki?** Co z tego, że nauczyciel jest urzędnikiem państwowym, skoro przyzwala się na zakładanie mu na głowę kubła ze śmieciami. A komu ten uczeń założy kubek na głowę lub zrobi jeszcze coś innego w drugiej kolejności? Co z tego, skoro szóstkowy uczeń jest wzorowym tylko do pierwszego dnia wakacji, a ten mający "normalne" oceny w szkole potrafi przysłać pocztówkę z wakacji.
- ▶ Co z tego, że zdecydowana i znakomita większość rodziców szkołę swojego dziecka traktuje jako drugi dom, skoro znajdują się "osobistości" szukający okazji "przywalenia" komukolwiek i za byle co, tylko w imię snobistycznej radości czy satysfakcji. **Rodzic w szkole powinien być mądrym doradcą!!!**
- ▶ A życie ma się tylko jedno i już nie wierzę, że modlący się pod figurą wyznają miłość bliźniego. Chyba, że jest to miłość tylko wg „Pawlakowej” racji.





NA ZAKOŃCZENIE...

**Dziękuję za uwagę i serdecznie
wszystkich pozdrawiam.**

Lech Szargiej