

**Teresa JANICKA-PANEK**

Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Skierniewicach

## **Innowacyjna dydaktyka bezpieczeństwa i higieny pracy w edukacji zawodowej**

The innovative teaching of health and safety at work  
in vocational education

**Słowa kluczowe:** dydaktyka bezpieczeństwa i higieny pracy, kształcenie zawodowe, innowacje, metody i formy kształcenia, warsztat pracy nauczyciela, ewaluacja, autoewaluacja, skuteczność systemu edukacji.

**Key words:** teaching of health and safety at work, vocational education, innovations, methods and forms of education, teacher's methods, evaluation, self-evaluation, effectiveness of the educational system.

**Abstract.** Implementation of health and safety education at universities, schools and curricula has required a search for innovative and interesting means (Jnaica-Panek T., 2012, 2013). The innovations include active methods as well as different forms of education and self-evaluation. The implementation of the innovations in the educational process has resulted in desired effects and contributed to increased students learning and activity.

**Wprowadzenie.** Dokonano krytycznej analizy literatury z obszaru dydaktyki ogólnej pod kątem zastosowania w wychowaniu do bezpieczeństwa, a następnie dokonano twórczej adaptacji metod i form oraz sposobów ewaluacji/autoewaluacji w kontekście warunków kształcenia i potrzeb studentów: Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Skierniewicach i Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi (2010–2015). Efekty edukacyjne sprawdzano na zakończenie semestru za pomocą autorskiego testu pedagogicznego, złożonego z zadań półotwartych i zamkniętych.

Niektóre pytania zostały dostosowane do specjalności, np.: *Podaj uzasadnienie dla stosowania pracy zespołowej w realizowaniu zadań zawodowych na stanowisku dietetyka/informatyka/kosmetologa/ogrodnika/pedagoga/specjalisty ds. finansów/specjalisty ds. bhp.*

Uzyskane wyniki potwierdziły trafność doboru metod i form kształcenia oraz ewaluacji (autoewaluacji) zajęć. Optymalizacja procesu kształcenia poprzez dobór aktywizujących metod/technik, form i mediów edukacyjnych została osiągnięta na pożądanym poziomie; ponadto owocowała bardzo dobrym wskaźnikiem frekwencji studentów podczas zajęć i odpowiedzialnym wykonywaniem projektów, zleconych w ramach pracy własnej studenta.

**Podstawy teoretyczne innowacyjnych działań.** Dydaktyka zawodowa powinna być oparta na solidnych fundamentach aktualnej wiedzy psychologicznej (Karney J.E., 1998), a przez to wpisywać się w szerszej perspektywie w ideę wychowania zawodowego człowieka (Furmanek W., 2010). Wychowanie zawodowe jest wymogiem czasu transformacji i cywilizacyjnych wyzwań (Furmanek W., 2010).

Wychowanie do bezpieczeństwa i higieny pracy oraz podnoszenie jakości kultury pracy coraz bardziej zyskuje na znaczeniu, czego przejawem są pojawiające się publikacje z tego zakresu, dyskusje na łamach stron uznanych na rynku czasopism, wprowadzenie do kanonu kształcenia w szkołach i uczelniach treści z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy oraz organizacji pracy, a także wychowania zdrowotnego (Bednarczyk H., 2015; Furmanek W., 1999, 2000, 2010, 2014; Kunikowski J., 2002, 2011; Nowacki T., 1975, 1976, 1979, 1999, 2005; Szlosek, 1995; Wiatrowski Z., 2005). Te zjawiska stanowią przesłankę do postawienia kluczowego pytania: W jaki sposób skutecznie uczyć o zachowaniu zdrowia i życia, przygotowując młodzież (uczniów i studentów), a potem przedstawicieli różnych zawodów, do pracy na wybranych przez nich stanowiskach pracy?

Specyficznego podejścia wymaga organizacja i realizacja procesu nauczania – uczenia się bezpieczeństwa i higieny pracy, którego odbiorcami są uczniowie zawodowych szkół ponadgimnazjalnych, studenci, słuchacze studiów podyplomowych i pracownicy, specjaliści służby bhp, osoby zainteresowane problematyką bezpieczeństwa pracy. Analizując propozycje wydawnicze o charakterze edukacyjnym, stwierdzić należy, że obecne podręczniki z zakresu dydaktyki ogólnej oraz dydaktyk szczegółowych nie podejmują zagadnień bezpieczeństwa i higieny pracy.

W zakres dydaktyki wchodzi następujące komponenty: cele i treści, zasady nauczania, metody, formy, środki dydaktyczne – media, ewaluacja, planowanie, o czym utwierdzają nas w przekonaniu następujący autorzy: Okoń (1963, 1976, 1987), Nowacki (1975, 1976, 1979, 1999), Kupisiewicz (1988, 2005), Szlosek (1995), Pólturzycki (1997), Żegnałek (2001), Bereźnicki (2007), Furmanek (2010, 2014) i Gerlach (2013). Istniejąca specyfika obowiązujących treści kształcenia z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy zobowiązuje do jej uwzględnienia w przygotowaniu uczniów, studentów i specjalistów z zakresu bhp.

Kształcenie lub/i doskonalenie zawodowe z zakresu edukacji dla bezpieczeństwa może być realizowane w ramach zajęć dydaktycznych w formie wykładów, ćwiczeń lub seminariów. Może być także realizowane w postaci **projektów edukacyjnych** (zwłaszcza na zajęciach z uczniami w szkole ponadgimnazjalnej, ze studentami/słuchaczami studiów podyplomowych).

Dydaktyka w ostatnim czasie – jak zauważa Franciszek Szlosek (1995) – dzięki coraz lepszemu poznaniu procesu kształcenia, dzięki szerszej i szybszej wymianie myśli i doświadczeń pedagogicznych – wyraźnie wskazuje tendencje rozwojowe. Coraz mocniej akcentuje się, a przede wszystkim uwzględnia podmiotowość uczącego się, zwiększa się liczba osób kształconych w różnego rodzaju systemach alternatywnych, np. samokształcenie kierowane, seminarium, e-learning.

Omawiając problematykę sposobów kształcenia w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy, nie sposób nie odnieść się do zagadnienia aktywizujących metod.

Tymczasem funkcją stosowania wspomnianego przymiotnika jest podkreślenie aktywności uczestników szkolenia, wzbudzanie większej motywacji do uczenia się i działania, duże zaangażowanie emocjonalne uczestników szkolenia.

Grupę metod aktywizujących wyodrębnił w klasyfikacji F. Szlosek (1995). Wspominany Dydaktyk zaliczył do metod aktywizujących metodę przypadków, metodę sytuacyjną, inscenizację, gry dydaktyczne, seminarium, dyskusję dydaktyczną (okrągłego stołu, wielokrotna, panelowa, metaplan, burza mózgów, czyli sesja odroczonego wartościowania lub giełda pomysłów, kielecka).

**Założenia metodologiczne.** Prowadząc zajęcia ze studentami (PWSZ w Skiernewicach oraz WSBiNoZ w Łodzi) z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy, poszukiwałam innowacyjnych metod i form realizacji zajęć, aby wzbudzić zainteresowanie odbiorców treściami zajęć i podnieść efektywność wspólnej pracy (nauczania-uczenia się). Krytyczne studia literatury zagadnienia zaowocowały powstaniem warsztatu pracy nauczyciela i wzbogaciły znacząco kompetencje zawodowe, a ponadto przyczyniły się do innowacyjnego prowadzenia zajęć dydaktycznych. Skuteczność przyjętej drogi kształcenia potwierdziły uzyskane efekty-wyniki zrealizowanych i zaprezentowanych projektów oraz wyniki testu pedagogicznego na zakończenie zajęć.

Problem w dydaktyce – to rodzaj zadania, które uczący się powinien rozwiązać w sytuacji wystąpienia braku niezbędnej wiedzy. Stąd uczestnicy zajęć dydaktycznych często otrzymywali zadanie (indywidualnego lub grupowego) opracowania zadania, znalezienia odpowiedzi na pytania z zakresu wypadkowości, np.:

- Dlaczego doszło do wypadku?
  - Jakie procedury zawiodły?
  - Jakie wnioski można wysnuć po przeanalizowaniu tego wypadku?
  - W jaki sposób może zachować się pracodawca, mając do rozwiązania następujący problem? (tu uczestnicy otrzymują opis konkretnej, wziętej z życia zawodowego sytuacji).
  - W jaki sposób zapobiegać wypadkom przy pracy?
- Rozwiązywanie problemu przebiegało następująco:
1. Zoperacjonalizowanie sytuacji problemowej (podanie pytań szczegółowych).
  2. Wytwarzanie pomysłów rozwiązania (stawianie hipotez).
  3. Sprawdzenie rozwiązania (weryfikacja hipotez); dyskusja, analiza dokumentów; wyszukiwanie informacji,...
  4. Wnioski i postulaty.

Wskazane byłoby, aby prowadzący zajęcia z bhp miał w swoim warsztacie pracy przykłady takich trudnych sytuacji z praktyki zawodowej, które może poddać twórczej analizie uczestników, stosując tym samym metodę przypadków (pojedyncze zdarzenie), metodę sytuacyjną (ciąg zdarzeń, złożona sytuacja), metodę projektu, tak jak to realizowano na prowadzonych zajęciach.

Tok ćwiczeń w opanowywaniu umiejętności i nawyków (np. przy udzielaniu pierwszej pomocy przedmedycznej z wykorzystaniem fantomów) był następujący:

- uświadomienie studentom celu ćwiczenia;
- poznanie reguł i sposobów wykonywania zadania;

- obejrzenie przykładu działania wykonanego przez instruktora;
- pierwsze próbne ćwiczenia z autokontrolą i autokorektą;
- systematyczne wykonywanie ćwiczeń;
- omówienie i ocena przebiegu wykonywania zadania; dyskusja.

Możliwość zastosowania wybranych metod w zależności od fazy procesu kształcenia i zadań edukacyjnych była przedmiotem kolejnych zamierzeń innowacyjnych i badawczych.

Głównymi rodzajami zadań edukacyjnych w procesie kształcenia są:

- zaznajomienie uczestników z celami i treściami,
- kształtowanie umiejętności planowania i przewidywania,
- rozwijanie myślenia przyczynowo-skutkowego,
- utrwalenie i stosowanie wprowadzonych treści w praktyce zawodowej,
- kontrola i ocena stopnia oraz zakresu opanowania efektów,
- wdrażanie odbiorców do samodzielnego dalszego poszukiwania wiedzy i wymiany informacji z innymi.

Wymienione zadania realizowano, stosując metody (według wybranej klasyfikacji), np. ogładowe, słowne i praktyczne, łącząc je w dowolne układy, na przykład: wykład – dyskusja – ćwiczenia praktyczne. Taka lub inna konfiguracja metod w danym programie zajęć bhp była uzależniona od rodzaju celów i zadań, takich jak opracowanie nowego materiału, utrwalenie go, sprawdzenie efektów.

**Tabela 1. Etapy i zadania edukacyjne a dobór metod/technik (przykłady)**

Etapy i zadania	Metody główne	Metody szczegółowe (techniki)	Preferencje Studentów (2015) N = 189
Zaznajamianie z nowym materiałem	Podające	Praca ze źródłem	45
		Wykład	38
		Objaśnienie	159
	Praktyczne	Ćwiczenia	167
		Projekt	123
	Poszukujące	Metoda przypadków	180
Dyskusja		83	
Utrwalenie materiału	Poszukujące	Metoda przypadków	154
		Metoda sytuacyjna	171
	Praktyczne	Ćwiczenia	123
		Pomiar	112
Kontrola i ocena efektów	Praktyczne	Pomiar	
		Test pisemny	43
		Test praktyczny	146

Źródło: opracowanie własne.

Uzyskane wyniki potwierdzają trafność doboru metod i technik oraz potrzebę nastawienia praktycznego, analizowania teorii w kontekście praktyki zdarzeń społecznych.

**Fazy procesu kształcenia a preferowane metody i techniki.** Program zajęć z zakresu bhp stanowi pewną całość dydaktyczną, w której da się wyróżnić fazy lub ogniwa: fazę wstępną, rozwinięcie i zakończenie oraz podsumowanie. Celowe jest rezerwowanie terminu „technika uczenia się” dla metod bardziej uszczegółowionych lub cząstkowych, dotyczących określonych fragmentów procesu uczenia się – zauważa Z. Pietrański (1990).

**Tabela 2. Preferowane przez studentów metody/techniki**

Fazy	Metody	Cel	Techniki
Wstępna	Metody interakcyjne	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Poznanie motywów udziału w szkoleniu.</li> <li>– Poznanie się uczestników.</li> <li>– Przełamywanie barier komunikacyjnych i społecznych.</li> <li>– Nawiązanie kontaktów.</li> <li>– Uświadomienie celów.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zabawa z imionami.</li> <li>• Gesty i imię</li> <li>• Mój herb</li> <li>• „Gorące krzesło”</li> <li>• Pajęczyna</li> </ul>
Rozwinięcie	Metody wprowadzające	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Przekazanie lub odkrycie wiedzy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projekty</li> <li>• Doświadczenia</li> <li>• Dyskusja</li> <li>• Analiza przypadku lub sytuacji</li> </ul>
	Metody energetyzujące (rozgrzewające)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Odprężenie i rozluźnienie uczestników.</li> <li>– Aktywizowanie uczestników</li> <li>– Podtrzymywanie uwagi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anekdota</li> <li>• Drama</li> <li>• Inscenizacja</li> <li>• Gry i zabawy</li> <li>• Projekty</li> </ul>
Zakończenie i podsumowanie	Metody utrwalające	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ułatwienie zapamiętania istotnych treści.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dyskusja panelowa</li> <li>• Dyskusja wielokrotna</li> <li>• Burza mózgów</li> <li>• Mapa mózgów</li> </ul>
	Metody ewaluacyjne	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Uzyskanie informacji zwrotnej od uczestników na temat jakości szkolenia.</li> <li>– Doskonalenie kompetencji edukatora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozmowa/wywiad</li> <li>• Ankietowanie</li> <li>• Kosz i walizeczka</li> </ul>
	Metody statystyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Opracowanie danych w wyniku analizy ilościowej i jakościowej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kodowanie</li> <li>• Raport</li> <li>• Lista kontrolna</li> </ul>

Źródło: opracowanie własne.

We wstępnej fazie zajęć, w celu nawiązania dobrego kontaktu z uczestnikami i umożliwienia wszystkim wzajemnego poznania się, można wykorzystać takie techniki jak:

- **zabawa z imionami** – każdy uczestnik zajęć, prowadzący także, podaje swoje imię i dodaje (powtarza) imiona osób, które wcześniej wymieniły swoje imiona; o formie imienia decyduje osoba (np. Kasia czy Katarzyna); w trakcie tej rundy wypowiedzania imion ich „właściciele” pomagają (podpowiadają swoje imię);
- **gesty i imię** – modyfikacja wyżej wymienionego ćwiczenia poprzez dodanie do imienia dowolnej nazwy z zakresu bhp, na przykład Teresa – bezpieczeństwo, Katarzyna – ocena ryzyka itd.; po wykonaniu ćwiczeń uczestnicy zajęć znają swoje imiona;
- **herb** – uczestnicy otrzymają kartkę formatu A5 z rysunkiem herbu (zarys tarczy herbowej) z prośbą o przygotowanie swojego „herbu”; po wykonaniu zadania (ok. 10–15 min) w formie tzw. rundki uczestnik prezentuje „herb” i daje krótki komentarz (obowiązuje zasada dobrowolności);
- **„gorące” krzesło** – prowadzący zajęcia zaprasza po kolei uczestników szkolenia do siebie na przygotowane krzesło i kieruje prośbę, aby osoba przedstawiła się i powiedziała o sobie przysłowiowe trzy zdania (należy precyzyjnie określić czas wypowiedzi (1 min) lub ustalić, że będzie to odpowiedź na konkretne pytania);
- **pajęczyna** – do realizacji ćwiczenia/zabawy potrzebny jest kłębek wełny (grubej nici); uczestnicy zajęć stoją (siedzą) w kręgu, jedna osoba rzuca kłębek – trzymając za koniec nitki – do wybranego uczestnika szkolenia, podając jego imię (jeśli zna) lub osoba odbierająca kłębek podaje własne imię. Tak poprzez kolejne rzuty powstaje „pajęczyna”. Następnie można zastosować zwijanie kłębka – następuje powtórzenie imion osób, do których rzucono kłębek.

Zastosowane w innej fazie procesu kształcenia pełniły funkcję energetyzującą, aktywizującą i odprężającą.

**Podsumowując** zagadnienie doboru metod na zajęcia poświęcone problematyce bhp, warto podkreślić, że od doboru sposobu pracy nauczyciela zależy jakość uzyskanych efektów, np. wykład charakteryzuje się tylko 5% skutecznością zapamiętanych treści, czytanie – 10%, stosowanie metod audiowizualnych (na przykład wykład ilustrowany prezentacją multimedialną lub filmem) – 20%, dyskusja w grupie – 40%, odgrywanie ról (uczenie się przez przeżywanie) – 70%, uczenie innych – 90% (Nowacki T., 1979).

**Formy organizacyjne zajęć a aktywność uczestnika.** Jak zauważa Czesław Kupisiewicz – „o ile (...) metody odpowiadają na pytanie **jak nauczać** w określonych warunkach, o tyle formy, przesądzając o organizacyjnej stronie kształcenia, wskazują **jak organizować** tę pracę stosownie do tego **kto, gdzie, kiedy** oraz **w jakim celu** ma być kształcony (Kupisiewicz Cz., 1988).

W zależności od **miejsca i czasu** trwania zajęć wykorzystano następujące formy: **instytucjonalne, pozainstytucjonalne, samokształcenie kierowane, praca własna uczestników.**

Praca w grupie jest fascynująca, rodzi niezapomniane przeżycia, zaszczerpia silne więzi na przyszłość, uczy tolerancji i wzajemności, przystosowuje człowieka do naszych trudnych czasów (Legumi 2007;7).

Przykłady realizacji zadań w formie pracy grupowej:

- analiza przypadku lub sytuacji; wspólne rozwiązanie problemu i udzielenie odpowiedzi na pytanie, co było przyczyną wypadku;
- układanie programu szkolenia bhp dla poszczególnych grup stanowisk (rozporządzenie MGiP z dnia 27 lipca 2004 roku, § 14 ust. 2), a następnie dane kategorie można jeszcze ułożyć według podobieństwa zagrożeń, wykonywanych czynności i dla tych grup stanowisk opracować szczegółowe programy szkoleń, oddzielny dla pracowników warsztatu samochodowego, lekarzy, ogrodników, dietetyków, informatyków itp.);
- układanie testu egzaminacyjnego;
- budowanie ankiety ewaluacyjnej.

Teresa Bauman podkreśla, że: „spotkania z innymi ludźmi (...) są okazją do przekraczania własnej samotności poznawczej w określaniu tego, co możliwe – dzięki uzyskaniu wglądów ofiarowanych przez innych” (2005). Korzystajmy z form pracy grupowej podczas prowadzenia zajęć z bezpieczeństwa i higieny pracy.

## Bibliografia

1. Bauman T., *Aktywizowanie uczenia się jako obiecująca perspektywa w myśleniu nauczycieli*. „Problemy wczesnej edukacji” 5/2005.
2. Bednarczyk H., *Pedagogika pracy w europejskiej przestrzeni badań i edukacji*, [w:] *Badanie-Dojrzwianie-Rozwój (na drodze do doktoratu). Wybrane aspekty doboru próby badawczej*. F.Szlosek, red., Radom–Siedlce 2005.
3. Bereźnicki F., *Dydaktyka kształcenia ogólnego*, Kraków 2007.
4. Furmanek W., *Podstawy edukacji zawodowej*. Rzeszów 2000.
5. Furmanek W., Walat W., *Wychowanie do aktywnego udziału w życiu gospodarczym: program nauczania dla klas 1, 2, 3 gimnazjum*. Gdańsk 1999.
6. Furmanek W., *Humanistyczna pedagogika pracy. Prawa człowieka*. Rzeszów 2013.
7. Furmanek W., *Wychowanie zawodowe wymogiem czasu transformacji*, [w:] *Cywilizacyjne wyzwania kształcenia zawodowego. Wybrane problemy edukacji zawodowej w Polsce i na Słowacji*. T. Piątek red., Rzeszów 2010.
8. Furmanek W., *Praca człowieka w cywilizacji informacyjnej*. Rzeszów 2014.
9. Gerlach R., *Pozaszkolna edukacja zawodowa wobec zmian cywilizacyjnych. Nowe trendy i wyzwania*. Bydgoszcz 2013.
10. Janicka-Panek T., *Zasady organizowania i prowadzenia szkoleń bhp*, ATEST 5/2012.
11. Janicka-Panek T., *Media (środki dydaktyczne) w szkoleniach bhp*, ATEST 4/2013.
12. Janicka-Panek T., *Zasady organizowania i prowadzenia szkoleń bhp w zakresie ochrony pracy*, [w:] *Ochrona pracy jako przedmiot badań pedagogiki pracy*. A.Sas-Badowska red., Radom 2013.
13. Janicka-Panek T., *Wprowadzenie do dydaktyki bezpieczeństwa i higieny pracy (bhp)*. Radom 2015.
14. Janicka-Panek T., *Transformacja celów wychowania w (z/dez)integrowanej edukacji wczesnoszkolnej*. Radom 2015.

15. Karney J.E., *Człowiek i praca. Wybrane zagadnienia z psychologii i pedagogiki pracy*. Warszawa 1998.
16. Kunikowski J., *Wiedza i edukacja dla bezpieczeństwa*. Warszawa 2002.
17. Kunikowski J., *Edukacja dla bezpieczeństwa we współczesnym społeczeństwie*, [w:] *Nauka – Edukacja – Wychowanie*. Zacharuk T., Nyczkało N., Kunikowski J. red., Siedlce 2011.
18. Kupisiewicz Cz., *Podstawy dydaktyki ogólnej*. Warszawa 1988.
19. Kupisiewicz Cz., *Podstawy dydaktyki*, Warszawa 2005.
20. Legumi M., *Techniki i sposoby animowania grup*. Kielce 2007.
21. Nowacki T.W., *Dydaktyka doskonalenia zawodowego*. Warszawa 1975.
22. Nowacki T.W., *Teoretyczne podstawy opracowań metodycznych*. Warszawa 1976.
23. Nowacki T. W., *Podstawy dydaktyki zawodowej*. Warszawa 1979 (wyd. 4).
24. Nowacki T. W., *Aktywizujące metody w kształceniu*. Warszawa 1999.
25. Nowacki T.W., *Uwagi wstępne do antropologii pracy*, [w:] *Badanie-Dojrzewanie-Rozwój (na drodze do doktoratu). Wybrane aspekty doboru próby badawczej*. F. Szlosek red., Radom – Siedlce 2005.
26. Okoń W., *Podstawy wykształcenia ogólnego*. Warszawa 1976.
27. Okoń W., *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*. Warszawa 1987.
28. Okoń W., *Zarys dydaktyki ogólnej*, Warszawa 1963.
29. Ornstein A.C., Hunkins F.P., *Program szkolny. Założenia, zasady, problematyka*. Warszawa 1998.
30. Półturzycki J., *Dydaktyka dla nauczycieli*. Toruń 1997.
31. Rozporządzenie MGiP z 27 lipca 2004 roku w sprawie szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 180, poz. 1860) ze zmianami (Dz. U. Nr 116 z 2005 r., poz. 972 i Dz. U. Nr 196 z 2007 r., poz. 1420).
32. Szlosek F., *Wstęp do dydaktyki przedmiotów zawodowych*. Radom 1995.
33. Wiatrowski Z., *Podstawy pedagogiki pracy*, Bydgoszcz 2005, wyd. 4.
34. Żegnałek K., *Dydaktyka obronna*, Warszawa 2001.

**dr Teresa JANICKA-PANEK**

Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi  
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Skierniewicach  
tejtpe1@tlen.pl