

**UNIWERSYTET KAZIMIERZA WIELKIEGO**



## **PROGRAM**

**Praktyki poza placówkami oświatowymi**  
(105 godzin)

**dla kierunku:**

**Pedagogika opiekuńcza z profilaktyką uzależnień i socjoterapią**  
studia stacjonarne I stopnia rok I (semestr II)  
profil praktyczny

**Bydgoszcz 2026**

## **1. Informacja o kierunku studiów dla placówki/instytucji przyjmującej studenta na praktykę:**

*Pedagogika opiekuńcza z profilaktyką uzależnień i socjoterapią*, to kierunek przygotowujący kadry pedagogiczne jednocześnie do pracy opiekuńczej, wychowawczej i profilaktycznej na rzecz dzieci od urodzenia do 15 roku życia. Kształcenie na kierunku ma unikalny charakter. Zrezygnowano z tzw. kształcenia przedmiotowego, na rzecz kształcenia skoncentrowanego na tworzeniu studentom warunków do rozwijania najważniejszych kompetencji – poznawania rzeczywistości społecznej, analizowania zebranych danych oraz projektowania na tej podstawie własnego w niej działania i profesjonalnego oceniania jego efektów. W proces kształcenia włączono pionierską koncepcję wczesnej profilaktyki rozwiązywania problemów w rozwoju psychospołecznym dzieci i młodzieży, oraz przeciwdziałania ich zachowaniom ryzykownym (autorstwa Marii Deptuły – Przewodniczącej Rady Programowej tego kierunku), zgodnie z którą działania profilaktyczne w środowiskach zagrożonych należy podejmować już od momentu narodzin dziecka.

Istotną cechą studiów o profilu praktycznym z modułowym kształceniem jest ich interdyscyplinarność. W kształceniu opartym na aktywizujących metodach studenci realizują efekty uczenia się, związane z nabywaniem kompetencji do profesjonalnego wykonywania zawodu pedagoga specjalisty w zakresie opieki, wychowania, profilaktyki uzależnień i socjoterapii. Składają się na nie wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne niezbędne do pracy z jednostką oraz grupą. Rozwijają zdolność do autorefleksji. Uczą się nie tylko poznawać rzeczywistość społeczną za pomocą rzetelnych narzędzi, ale też wprowadzać w niej zmiany i analizować ich skutki. Dzięki temu będą przygotowani do inicjowania i wdrażania innowacji społecznych, oraz zarządzania projektami społecznymi.

Dodatkowo studenci by sprostać aktualnym wymogom rynku pracy wobec absolwentów nauk społecznych zdobywają kompetencje niezbędne do projektowania i organizowania samozatrudnienia w obszarze usług opiekuńczych, edukacyjnych czy profilaktycznych, a także te potrzebne do angażowania się w projekty społeczne i aktywność społecznych organizacji pozarządowych. Dopasowanie do potrzeb rynku pracy odbywa się poprzez zwiększenie liczby godzin zajęć praktycznych (prowadzonych pod superwizją nauczycieli akademickich z doświadczeniem praktycznym i praktyków w różnorodnych miejscach pracy). Temu służy także wzmocnienie relacji pomiędzy interesariuszami zewnętrznymi reprezentującymi nie tylko system oświaty, czy pomocy społecznej, ale również pracodawców małej i średniej przedsiębiorczości.

W procesie kształcenia bezcenne są wiedza i doświadczenie Osób, które przyjmują naszych studentów na praktykę. Dziękujemy serdecznie Państwu za wspieranie naszych Studentów w rozwoju oraz nas w przygotowywaniu nowej generacji specjalistów.

*Pracownicy Katedry Pedagogiki Opiekuńczej i Profilaktyki Społecznej*

## 2. Termin i wymiar praktyki pedagogicznej:

Praktykę ciągłą należy odbyć poza placówkami oświatowymi w wybranej przez studenta lub zaproponowanej przez opiekuna praktyk placówce/instytucji prowadzącej działalność opiekuńczą, wychowawczą, profilaktyczną i/lub socjoterapeutyczną **sprawującej opiekę nad dziećmi i młodzieżą z grup ryzyka**. Praktykę ciągłą należy zrealizować po zakończeniu II semestru studiów, nie później jednak niż do **10 września**, czyli przed rozpoczęciem **II roku studiów**, w wymiarze **105 godzin** dydaktycznych.

## 3. Proponowane miejsca praktyki:

Praktyka ciągła poza placówkami oświatowymi, organizowana przez Uniwersytet Kazimierza Wielkiego stanowi integralną część procesu kształcenia i jako wynikająca z toku studiów podlega zaliczeniu. Student może odbyć praktykę pod opieką pracownika jednej z poniżej wymienionych placówek/instytucji przyuczając się do pracy na wymienionych stanowiskach:

- w świetlicy środowiskowej/socjoterapeutycznej lub innej placówki organizującej zajęcia opiekuńczo-wychowawcze w środowisku lokalnym
- w żłobkach lub innych instytucjach wczesnej opieki i edukacji
- na półkoloniach i innych formach zorganizowanego wypoczynku dla dzieci i młodzieży z grup ryzyka
- w stacjonarnej placówce socjalizacyjnej.
- w instytucjach realizujących zadania dotyczące wsparcia rodziny i sprawowania pieczy zastępczej.

## 4. Cele praktyki ciągłej poza placówkami oświatowymi:

Praktyka ciągła stanowi część procesu kształcenia studentów i służy przygotowaniu ich do profesjonalnego wykonywania zawodu wychowawcy, opiekuna, socjoterapeuty, czyli specjalistów do pracy opiekuńczej, wychowawczej, profilaktycznej i socjoterapeutycznej poza placówkami oświatowymi.

### Cele praktyki:

- gromadzenie doświadczeń związanych z pracą opiekuńczą, wychowawczą, profilaktyczną, socjoterapeutyczną z wychowankami z grup ryzyka;
- konfrontowanie nabytych w trakcie I roku studiów wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych z różnych dyscyplin nauk społecznych z rzeczywistością opiekuńczą, wychowawczą, profilaktyczną, socjoterapeutyczną w działaniu praktycznym;
- poznanie statutowej działalności placówki/instytucji sprawującej opiekę nad dziećmi i młodzieżą z grup ryzyka wybranej jako miejsce praktyki, w tym zakresu kompetencji ich pracowników;
- poznanie modelowych przykładów pracy opiekuńczej, wychowawczej, profilaktycznej i/lub socjoterapeutycznej w placówce/instytucji, poprzez obserwację pracy wykonywanej przez zatrudnioną w nich kadrę (zwłaszcza pracy opiekuna praktyki z ramienia instytucji przyjmującej), tak by móc w przyszłości wdrażać do praktyki zawodowej nowoczesne i wzorcowe rozwiązania o charakterze opiekuńczym, wychowawczym, profilaktycznym i/lub socjoterapeutycznym na rzecz dzieci i młodzieży z grup ryzyka.

## **5. Efekty uczenia się do zrealizowania podczas praktyki ciągłej poza placówkami oświatowymi:**

Każdy student uczestnicząc w praktyce ma do zrealizowania efekty uczenia się dla przedmiotu pod nazwą Praktyka ciągła poza placówkami oświatowymi, które zostały przedstawione w Tabeli nr 1 i Tabeli nr 2 jako efekty uczenia się określone dla kierunku studiów. Wynika to z przepisów prawa dotyczących projektowania procesu kształcenia w krajach UE – ERK Europejskich Ram Kwalifikacji i projektowania kierunku studiów w Polsce. Kierunkowe efekty uczenia się stanowią oczekiwane rezultaty procesu kształcenia, które student uzyskuje w trakcie realizacji programu kształcenia, zapisane w kategoriach wiedzy (K\_W), umiejętności (K\_U) i kompetencji społecznych (K\_K). Ich uszczegółowieniem są tzw. Efekty uczenia się dla przedmiotów, do których ten efekt kierunkowy został przypisany. Efekty uczenia się dla przedmiotu określają: a) wiedzę (W) jaką student powinien zgromadzić; b) umiejętności (U), czyli zdolności wykorzystywania wiedzy oraz wyćwiczone sprawności do wykonywania zadań i rozwiązywania problemów, jakie powinien opanować; c) kompetencje społeczne (K), czyli zdolności do autonomicznego i odpowiedzialnego wykonywania powierzonych zadań, gotowość do uczenia się przez całe życie, sprawność komunikowania się, oraz umiejętność współdziałania z innymi zarówno w roli członka jak i lidera zespołu. Student poprzez uczestnictwo w praktyce po I i II roku powinien osiągnąć łącznie 12 efektów uczenia się (w ramach praktyki w placówce opiekuńczo-wychowawczej) lub 8 (w ramach praktyki w żłobku) dla przedmiotu Praktyka poza placówkami oświatowymi.

Wymienione w tabelach efekty uczenia się dla kierunku były i będą realizowane na kilku przedmiotach, nie tylko w ramach tej praktyki, której dotyczy niniejszy program.

Tabela 1. Efekty uczenia się dla kierunku realizowane placówce opiekuńczo-wychowawczej

| <b>Efekty uczenia się dla kierunku realizowane na Praktyce ciągłej poza placówkami oświatowymi</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| K_W06                                                                                              | Student posiada wiedzę na temat struktur i funkcji wybranej placówki - celów, podstaw prawnych, organizacji i funkcjonowania instytucji edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| K_W11                                                                                              | Student posiada wiedzę z zakresu metodyki wykonywania zadań opiekuńczo-wychowawczych i zadań z zakresu profilaktyki uzależnień - norm, procedur i dobrych praktyk w obszarze działalności pedagogicznej, do której się przygotowuje [w żłobku, przedszkolu, szkole podstawowej, świetlicy socjoterapeutycznej, domu dziecka i innych]; zna efektywne metody i środki oddziaływań z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów, w tym istniejące w zasobach internetowych wspomagające prowadzenie zajęć; zna zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych, zasady odpowiedzialności prawnej nauczyciela w tym zakresie oraz zasady udzielania pierwszej pomocy. |
| K_U03                                                                                              | Student umie diagnozować potrzeby, możliwości, zdolności każdego dziecka/nastolatka od 0 do 15 roku życia oraz projektować i realizować adekwatne do nich programy opieki, wychowania, edukacji, profilaktyki uzależnień oparte na naukowych dowodach (evidence-based), zwłaszcza wspierające integralny rozwój dzieci, ich aktywność i uczestnictwo w procesie kształcenia i wychowania oraz w życiu społecznym.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| K_U05                                                                                              | Student potrafi dobrać lub stworzyć i sprawdzić w praktyce materiały, środki, metody pracy w celu projektowania i efektywnego realizowania działań pedagogicznych (edukacyjnych, wychowawczych, opiekuńczych oraz z zakresu profilaktyki uzależnień)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| K_U09                                                                                              | Student potrafi pracować z dziećmi/nastolatkami (od 0 do 15 lat) ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, w tym z dziećmi z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z doświadczeniem migracyjnym, pochodzącymi ze środowisk zróżnicowanych pod względem kulturowym lub z ograniczoną znajomością języka polskiego, z dziećmi z rodzin o niskim statusie socjoekonomicznym, wykluczonymi i zagrożonymi wykluczeniem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| K_U13                                                                                              | Student potrafi brać udział w debacie dotyczącej problemów i zadań związanych z pracą pedagoga-profilaktyka – przedstawiać i oceniać różne opinie i stanowiska oraz profesjonalnie o nich dyskutować                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| K_K01                                                                                              | Student jest gotowy do odpowiedzialnego pełnienia ról zawodowych pedagoga-profilaktyka, w tym: przestrzegania zasad etyki zawodowej i wymagania tego od innych, dbałości o dorobek i tradycje zawodu;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| K_K03                                                                                              | Student jest świadomy własnej postawy wobec fundamentalnych celów pracy opiekuńczej, wychowawczej i profilaktycznej, filozoficznych podstaw różnych praktyk pedagogicznych w tych obszarach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| K_K04                                                                                              | Student jest gotowy zarówno do krytycznej oceny posiadanej wiedzy specjalistycznej niezbędnej w zawodzie pedagoga-profilaktyka, jak i oceny odbieranych treści                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Tabela 2. Efekty uczenia się dla kierunku realizowane w żłobku lub innych instytucjach wczesnej opieki i edukacji

| <b>Efekty uczenia się dla kierunku realizowane na Praktyce ciągłej poza placówkami oświatowymi</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| K_W06                                                                                              | Student posiada wiedzę na temat struktur i funkcji wybranej placówki - celów, podstaw prawnych, organizacji i funkcjonowania instytucji edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| K_W07                                                                                              | Student posiada wiedzę na temat głównych środowisk wychowawczych naturalnych i instytucjonalnych, ich specyfiki i procesów w nich zachodzących, w tym procesów komunikowania interpersonalnego i społecznego, a także ich prawidłowości i zakłóceń                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| K_W11                                                                                              | Student posiada wiedzę z zakresu metodyki wykonywania zadań opiekuńczo-wychowawczych i zadań z zakresu profilaktyki uzależnień - norm, procedur i dobrych praktyk w obszarze działalności pedagogicznej do której się przygotowuje [w żłobku, przedszkolu, szkole podstawowej, świetlicy socjoterapeutycznej, domu dziecka i innych]; zna efektywne metody i środki oddziaływań z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb edukacyjnych uczniów, w tym istniejące w zasobach internetowych wspomagające prowadzenie zajęć; zna zasady bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych, wychowawczych i opiekuńczych, zasady odpowiedzialności prawnej nauczyciela w tym zakresie oraz zasady udzielania pierwszej pomocy |
| K_U02                                                                                              | Student posiada umiejętności umożliwiające obserwowanie sytuacji i zdarzeń pedagogicznych, ich analizowanie z wykorzystywaniem wiedzy pedagogicznej-psychologicznej oraz proponowanie rozwiązań problemów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| K_U03                                                                                              | Student umie diagnozować potrzeby, możliwości, zdolności każdego dziecka/nastolatka od 0 do 15 roku życia oraz projektować i realizować adekwatne do nich programy opieki, wychowania, edukacji, profilaktyki uzależnień oparte na naukowych dowodach (evidence-based), zwłaszcza wspierające integralny rozwój dzieci, ich aktywność i uczestnictwo w procesie kształcenia i wychowania oraz w życiu społecznym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| K_U05                                                                                              | Student potrafi dobrać lub stworzyć i sprawdzić w praktyce materiały, środki, metody pracy w celu projektowania i efektywnego realizowania działań pedagogicznych (edukacyjnych, wychowawczych, opiekuńczych oraz z zakresu profilaktyki uzależnień)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| K_U14                                                                                              | Student potrafi planować i organizować pracę indywidualną oraz w zespole w zakresie przewidzianym w potencjalnych miejscach pracy, do której się przygotowuje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| K_K03                                                                                              | Student jest świadomy własnej postawy wobec fundamentalnych celów pracy opiekuńczej, wychowawczej i profilaktycznej, filozoficznych podstaw różnych praktyk pedagogicznych w tych obszarach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## 6. Treści i zadania praktyki pedagogicznej (105 godzin):

W placówkach prowadzących działalność profilaktyczną, świetlicach środowiskowych i socjoterapeutycznych oraz innych placówkach opiekuńczo-wychowawczych;

- 1) Poznanie podstaw prawnych, organizacji i funkcjonowania instytucji oraz poznanie dokumentacji funkcjonowania placówki.
- 2) Obserwacja prowadzenia badań diagnostycznych i poznawanie narzędzi diagnostycznych stosowanych w placówce.
- 3) Poznawanie efektywnych metod i środków oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych z uwzględnieniem zróżnicowanych potrzeb wychowanków.
- 4) Projektowanie i realizacja oddziaływań opiekuńczo-wychowawczych/profilaktycznych/socjoterapeutycznych.
- 5) Krytyczna analiza własnych działań i kompetencji - refleksja nad rozwojem w zawodzie pedagoga-profilaktyka.

W żłobkach lub innych instytucjach wczesnej opieki i edukacji:

- 1) Poznanie zasad pracy obowiązujących w placówce, jej programu, przyjętej koncepcji pracy z małymi dziećmi, harmonogramu aktywności dzieci w żłobku/planu dnia oraz dokumentacji prowadzonej przez opiekunów i wychowawców w żłobku i zasad jej tworzenia.
- 2) Obserwacja swobodna pracy opiekunów oraz specyfiki funkcjonowania placówki, w tym organizacji codziennych aktywności dzieci, zabawy, przebiegu i rytmu dnia oraz wynikających z harmonogramu zajęć edukacyjnych.
- 3) Obserwacja najważniejszych obowiązków i zadań, stosowanych form i metod pracy z dziećmi, strategii radzenia sobie z zagrożeniami i trudnościami pojawiającymi się w funkcjonowaniu dzieci w żłobku.
- 4) Realizacja zleconego przez opiekuna praktyki zadania pielęgnacyjnego i/lub opiekuńczo-wychowawczego.

## 7. Obowiązki studenta na praktyce

Student zobowiązany jest do:

- 1) obecności w placówce w podanym wymiarze czasu
- 2) złożenia dokumentacji przygotowanej przez Studium Praktyk i Radę Programową Kierunku przed rozpoczęciem praktyki u Dyrektora/Kierownika placówki/instytucji;
- 3) zgłoszenia się na praktykę w dniu jej rozpoczęcia zgodnie z ustaleniami wstępnymi;
- 4) przestrzegania regulaminu/statutu placówki/instytucji obowiązującego etatowych pracowników;
- 5) przestrzegania planu zajęć ustalonego przez dyrektora/kierownika i opiekuna praktyki z ramienia placówki/instytucji;
- 6) zachowania przez studenta na praktyce punktualności i kultury osobistej;
- 7) przestrzegania czasu oraz sposobu realizacji zajęć na praktyce ustalonego przez opiekuna studenta z ramienia placówki/instytucji;
- 8) telefonicznego poinformowania przez studenta opiekuna praktyki z placówki/instytucji o nieobecności z powodu choroby, oraz odpracowania nieobecności po ustaniu jej przyczyn;
- 9) prowadzenia dziennika praktyki według podanego wzoru (**Załącznik nr 1**);
- 10) złożenia dziennika praktyk wraz z opinią u opiekuna kierunkowego praktyki z ramienia Uczelni bezpośrednio po zakończeniu praktyki;

## **8. Obowiązki opiekuna kierunkowego praktyk z ramienia Uczelni**

Opiekun kierunkowy praktyk z ramienia Uczelni zobowiązany jest do:

- 1) informowania studentów o miejscu, formie, celach i zadaniach praktyki określonych w programie;
- 2) czuwania nad właściwym przebiegiem praktyki w terenie;
- 3) kontrolowania przebiegu praktyki, w tym hospitowania (wrywkowego sprawdzania obecności studenta na praktyce i jego aktywności);
- 4) rozstrzygania ewentualnych sporów związanych z przebiegiem praktyki;
- 5) sprawdzania dokumentacji sporządzonej przez studenta po zakończeniu praktyki;
- 6) zaliczania praktyk studentom na podstawie stosownej dokumentacji (dziennik praktyk i opinia);
- 7) złożenia sprawozdania z praktyk studenckich kierownikowi Studium Praktyk.

## **9. Oczekiwane działania ze strony Dyrektora/Kierownika placówki/institucji:**

- 1) zapoznanie studenta z całokształtem działalności placówki i obowiązującymi przepisami oraz z prawami i obowiązkami pracowników placówki;
- 2) przydzielenie opiekuna praktyki z placówki – instruktora praktyki i określenie obowiązków studenta;
- 3) informowanie opiekuna praktyk z ramienia uczelni o nie zgłoszeniu się studenta na praktykę i trudności w jej realizacji;
- 4) podsumowanie praktyki, wypełnienie wymaganej do zaliczenia praktyki dokumentacji – ustalenie wspólnie z opiekunem praktyki z placówki oceny praktyki studenta;
- 5) udzielenie informacji pracownikowi Uczelni o funkcjonowaniu studenta na praktyce.

## **10. Oczekiwane działania ze strony opiekuna praktyki z placówki/institucji:**

Opiekun praktyki:

- 1) wspólnie ze studentem opracowuje plan praktyki (*wzór znajduje się w Dzienniku praktyk*);
- 2) kontroluje prawidłowość zapisów dokonywanych przez studenta w dzienniku praktyk;
- 3) prowadzi zajęcia pokazowe i omawia je ze studentem;
- 4) zaznajamia studenta ze swoim warsztatem pracy;
- 5) stwierdza odbycie zaplanowanych zadań w każdym dniu praktyki własnoręcznym podpisem w dzienniku praktyki studenta;
- 6) sporządza opinię studenta i przedkłada ją do zatwierdzenia Dyrektorowi/Kierownikowi placówki/institucji;
- 7) udziela informacji pracownikowi Uczelni (Opiekunowi kierunkowemu praktyk) o funkcjonowaniu studenta na praktyce.

## **11. Zaliczenie praktyki:**

Zaliczenie praktyki nastąpi po:

- 1) zrealizowaniu przez studenta liczby godzin praktyki, potwierdzonych przez Opiekuna praktyki z ramienia placówki/instytucji podpisami w Dzienniku praktyk;
- 2) wykonaniu wszystkich zadań przydzielonych przez opiekuna praktyki, czego potwierdzeniem będą stosowne zapisy w dzienniku praktyk
- 3) poprawnym opracowaniu zadań zleconych do wykonania podczas praktyki przez opiekuna praktyk, stanowiących potwierdzenie przypisanych Praktyce ciągłej efektów uczenia się,
- 4) uzyskaniu pozytywnej opinii od Opiekuna praktyk z ramienia placówki/instytucji i Opiekuna kierunkowego z ramienia UKW.
- 5) niezwłocznym od zakończenia praktyki złożeniu Dziennika praktyk z opinią (ksero opinii, oryginał pozostaje u studenta) u opiekuna kierunkowego praktyki z ramienia UKW.

## **Informacje uzupełniające:**

- 1) plan praktyki powinien być tak opracowany, aby student mógł realizować zadania wynikające z rozkładu czasu przewidzianego programem studiów.
- 2) w ostatnim dniu praktyki następuje jej podsumowanie przez Dyrektora/Kierownika placówki/instytucji.
- 3) dziennik praktyk oraz opinię student składa u wyznaczonego opiekuna kierunkowego praktyk w pierwszym tygodniu po zakończeniu praktyk

