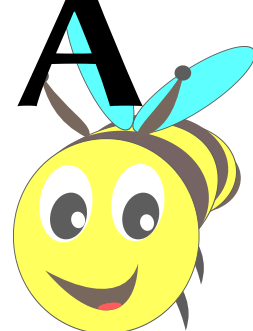


OTWARCI NA ŚWIAT



Witamy w wiosennym numerze naszego pisemka "Otwarcia na świat". Dni stają się dłuższe, słońce mocniej przygrzewa, ptaki rozpoczynają swoje trele. Przed nami święta Wielkiej Nocy. To są kolejne święta w tym trudnym czasie pandemii. Dla wszystkich uczniów, rodziców i nauczycieli redakcja składa serdeczne życzenia i oby te święta były zdrowe, spokojne i mimo wszystko rodzinne.

O WIOŚNIE I SZCZĘŚCIU

Wiosna to najbardziej wyczekiwana pora roku. Wszyscy czekamy na nią, bo mamy dosyć zimnych dni, tęsknimy za słońcem. Dzięki podwyższonym temperaturom za oknem poprawia nam się nastrój i nabieramy chęci do działania. Światło słoneczne, którego jest coraz więcej, sprawia, że czujemy przypływ nowej energii. Jednak jest wielu ludzi, którzy w tym czasie czują się zmęczeni, osłabieni i wcale nie podpisaliby się pod stwierdzeniem, że początek wiosny pozytywnie wpływa na ich samopoczucie. I nie w tym dziwnego, bo w przyrodzie wszystko rozkręca się szybko, a nasze budzenie się do życia może potrwać nieco dłużej.



Proces adaptacji do nowych warunków pogodowych według naukowców może potrwać nawet trzy tygodnie. To dlatego niektórzy z nas mogą jeszcze narzekać na brak energii. Trenerzy fitness mówią, że wystarczą dwa tygodnie gnuśności w zimie, żeby na początku wiosny bardziej dotkliwie odczuwać objawy przesilenia. Na przyszłość warto więc zadbać o zwiększenie aktywności fizycznej już zimą. W internecie, w różnych poradnikach znajdziemy mnóstwo odpowiedzi dotyczących zdrowego odżywiania, suplementacji i sposobów na dobrą kondycję fizyczną. Na pewno warto skorzystać z rad na zaufanych stronach.



W czasie pandemii trzeba też zadbać o kondycję psychiczną. Ograniczenia, jakim jesteśmy stale poddawani, strach przed chorobą i zamartwianie się o przyszłość sprawiają, że czujemy się bezsilni wobec codziennych wyzwań. Taki stan sprzyja utracie odporności i w konsekwencji zwiększa ryzyko zachorowania, dlatego na przekór trudnościom powinniśmy szukać sposobów na bycie szczęśliwym. Lekarze twierdzą, że pozytywny nastrój wzmacnia nasz układ odpornościowy, a to przecież jest teraz bardzo ważne. Poza przestrzeganiem koniecznych zasad: dezynfekcja, dystans, maseczka, możemy tylko zaakceptować to, na co nie mamy wpływu, starać się myśleć optymistycznie, a rozpoczynająca się wiosna niech będzie inspiracją do odnajdywania szczęścia we własnym wnętrzu i w otaczającym nas świecie.

Cecylia Mydlak

CZYTANIE UCZESTNICZĄCE

Kompetencje komunikacyjne wywołują pozytywne zmiany w zachowaniu dziecka, wpływają na rozwój sfery poznawczej, emocjonalnej i społecznej. Każda nowa umiejętność komunikacyjna jest impulsem do globalnego rozwoju dziecka. Doskonałą techniką wspierającą rozwijanie kompetencji komunikacyjnych dziecka może być czytanie uczestniczące.

Czytanie uczestniczące, nazywane również czytaniem interaktywnym, jest formą wspólnego czytania przez dorosłego i dziecko (użytkownika AAC). Dziecko nie tylko słucha i patrzy na tekst, ale także jest aktywne w możliwy dla siebie sposób. Podczas tej aktywności dziecko ma swobodę uczestniczenia w procesie czytania, co ważne, dziecko może wpływać na opisane zdarzenia. Interaktywne czytanie służy ważnym celom: podnosi motywację do nauki czytania, dostarcza naturalnego kontekstu do posługiwania się symbolami, uczy umiejętności rozpoznawania symboli oraz generalizacji. Umożliwia doskonalenie funkcji komunikacyjnych – proszenia, odmawiania, komentowania, zadawania pytań, a także naukę nowych pojęć, tworzenia złożonych wypowiedzi. Zwiększa częstotliwość inicjowania komunikacji przez użytkownika AAC i rozwija naprzemiennność działań, stymuluje myślenie dziecka.

Wspólne czytanie dostarcza okazji do zastosowania lub rozwijania umiejętności posługiwania się symbolami. Jest to wizualna forma instruktażowa. Osoba dorosła, czytając kolejne zdania, robi pauzę, aby użytkownik mógł np. dokończyć wyraz lub zdanie przez wskazanie na odpowiedni symbol na tablicy komunikacyjnej lub w książce komunikacyjnej, aktywowanie odpowiedniego pola w urządzeniu generującym mowę lub wykonanie gestu.

Pragniemy poinformować wszystkich uczniów, że już niedługo szkolna biblioteka powiększy się o książki AAC. Na początek pojawią się Wasze ulubione bajki! Co powiecie na „Kota w butach” czy „Kopciuszka”?

Izabela Krawiec

Śpiew to zdrowie



„ ... Śpiewanie może cię uczynić bardziej szczęśliwym ...”- twierdzą naukowcy z University of East Anglia. Sześć miesięcy trwał program „ Sing Your Heart Out”.

„ ... Śpiewanie może cię uczynić bardziej szczęśliwym ...”- twierdzą naukowcy z University of East Anglia. Sześć miesięcy trwał program „ Sing Your Heart Out”. Badacze sprawdzili wpływ wspólnego śpiewu na ludzi z problemami psychicznymi, w tym z depresją i zaburzeniami lękowymi. U osób, które wzięły udział w programie, nastąpiła wyraźna poprawa. „ ... Odkryliśmy, że śpiewanie w grupie pomaga ludziom wyzdrowieć...”- twierdzi profesor Tom Shakespeare.

Znakomicie, zdaniem naukowców, działa połączenie śpiewu z kontaktem z innymi ludźmi. Było to możliwe dzięki temu, iż w programie mógł wziąć udział każdy- niezależnie od talentu i umiejętności. Śpiewano dla przyjemności. Dzięki temu, ludzie- mogli po prostu bawić się i odczuwać radość.

Z kolei zespół z Uniwersytetu w Helsinkach poinformował, że zajęcia z muzyki a szczególnie śpiew- przyniosły korzyści w funkcjonowaniu pamięci a także poprawiły nastrój uczestników. Śpiewanie usprawniło pamięć roboczą, funkcje wykonawcze (aktywność umysłowa sterująca przebiegiem procesów poznawczych) oraz orientację. Śpiew pomógł też złagodzić depresję.

Badacze z University of Montreal zbadali wpływ śpiewu na małe dzieci. W przeprowadzonych eksperymentach dzieci pozostawały spokojne dwa razy dłużej, gdy słuchały piosenek, niż gdy uspokajane były mową. Dlatego dzieciom warto czytać bajki śpiewająco.

Również muzyka poważna ma niebywały wpływ na wyciszenie, skupienie uwagi, relaks.



ODPORNOŚĆ

A MELATONINA

W obecnych czasach ludzie śpią przeciętnie siedem godzin każdej nocy, podczas gdy sto lat temu było to dziewięć godzin. To oznacza, że jako populacja trwale pozbawiliśmy się około dwu godzin snu.

Sen ma bezpośredni wpływ na odpowiedź immunologiczną organizmu.

Również zmiany rytmu okołodobowego, związane z problemami psychologicznymi spowodowanymi pandemią covid-19, pogarszają jakość snu, a tym samym sprawność układu odpornościowego. Związane jest to z kilkoma mechanizmami. W stanie deprywacji (niedoboru) snu następuje wzrost aktywności cytokin (IFN, TNF, IL-1-beta) a także markerów stanu zapalnego (białko C-reaktywne). Także zmiany okołodobowe, jak i sezonowe w układzie immunologicznym powiązane są z wahaniami wydzielania melatoniny i mogą być przez nią regulowane. Z jednej strony melatonina regeneruje układ odpornościowy, odmładza go i wyzwala energię a drugiej- obniża jego aktywność w sytuacji burzy cytokinowej, prowadzącej do ostrego uszkodzenia płuc (ALI) i niewydolności oddechowej (ARDS) w przebiegu covid-19.

Melatonina wpływa na komórki między innymi poprzez receptory zlokalizowane w jądrze komórkowym, które oddziałują również na układ immunologiczny. Wpływają na leukocyty poprzez hamowanie działania enzymu odpowiedzialnego za produkcję leukotrienów leżących u podstaw procesów zapalnych i alergicznych.

Melatonina ma również właściwości immunostymulujące, odgrywa ważną rolę w odpowiedzi immunologicznej, zwiększając aktywność komórek NK (natura killer) i fagocytów. Hamuje proces apoptozy komórek układu immunologicznego. Bierze udział w odpowiedzi komórkowej oraz humoralnej. Zmniejszenie syntezy melatoniny prowadzi do obniżenia odpowiedzi immunologicznej.

Melatonina działa antyoksydacyjnie w leczeniu chorób przebiegających z zaburzeniami oddychania, niedotlenieniem organizmu, sepsą.

Pojawiły się doniesienia o korzyściach ze stosowania melatoniny w zapobieganiu zakażeniu wirusem SARS-CoV-2. Prawdopodobnie-profilaktyczny wpływ wynika ze zdolności stabilizacji komórek układu odpornościowego (badania opublikowane na łamach PLOS Biology).



Marzenna Litwiniuk- Mizerska

Szmaciana lalka

Za górami, za lasami w pewnym mieście, za siedmioma blokami, za siedmioma ulicami stał sklep z zabawkami...W sklepie tym mieszkały zabawki. Żyły spokojnie i zgodnie nowe obok starych. Co jakiś czas dzwonek sklepowy wiszący na drzwiach oznajmiał że jakaś zabawka za chwilę znajdzie swojego właściciela. Na najwyższej półce za pięknymi lalkami siedziała mała szmaciana laleczka "Zuzia", była to najstarsza lala jaka mieszkała w sklepie. Z każdym dźwiękiem dzwonka zerknęła oczkiem czy przypadkiem pan Julian sklepowy nie wyciąga po nią ręki. Mijały lata a Zuzia w dalszym ciągu nie zmieniła miejsca pobytu, tylko lalki z półki się zmieniały.

-Wy jesteście takie piękne i kolorowe, na pewno traficie do dziewczynki, która będzie was mocno kochała – powtarzała to niezmiennie każdego dnia.

Pewnego dnia do sklepu z zabawkami przyszła starsza pani, która szukała prezentu dla swojej wnuczki.

- Panie Julianie, zwróciła się do sklepowego babcia - potrzebuję lalki dla mojej wnusi, ale nie takiej sztucznej, zimnej i plastikowej, szukam takiej lali jak za naszych czasów, mięciutkiej i miłej, szmacianki.

Pan Julian uśmiechnął się pod wąsem.

- Kochana pani mam tu taką jedną, która jest tu od niepamiętnych czasów, czeka na dziewczynkę która ją będzie bardzo kochała i szanowała.

W tej samej chwili szmaciane serduszko Zuzi zaczęło bić coraz mocniej, na półce z lalkami zapanowało wielkie poruszenie.

- Jak to !!! - krzyczały lalki - ona taka brzydka, szmaciana a my takie piękne księżniczki, królowny i nie zostałyśmy wybrane.....!!!

Pan Julian zapakował pięknie Zuzię w kolorowe pudełko i zaniósł babci.

Gdy babcia przyniosła lalkę do domu wręczyła ją wnuczce. Radość z prezentu była ogromna.

- Babciu ta lala jest przepiękna, taką lalę miała moja mama jak była mała!!! Skąd ją masz, gdzie kupiłaś??? – dopytywała Zuzia.

- Moja kochana - powiedziała babcia - to jest tajemnica babć. Pamiętaj o jednym, że w życiu uroda i wygląd nie są najważniejsze, liczy się to, co możesz ofiarować innym.



Katarzyna Lachowska

WIELKANOCNA BABKA CYTRYNOWA

Składniki

4 jaja, 1 szkl cukru
1 szkl maki pszennej
½ szkl maki ziemniaczanej
20 dag stopionego masła
starta skórka z 1 cytryny, sok z ½ cytryny
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 cukier waniliowy

Lukier: 1 łyżka soku z cytryny, ½ szkl cukru pudru

Przygotowanie:

1. Całe jaja ubić z 1 szklanką cukru na gęstą, puszystą masę ok 10 minut. Dodać mąki wymieszane z proszkiem do pieczenia. Na końcu wlewać powoli letnie masło, dodać sok i skórkę z cytryny. Wymieszać delikatnie i wyłożyć ciasto do wysmarowanej masłem foremki. Piec w 170st ok. 45 minut.

Sok ucieramy z cukrem do białości, gdy uzyskamy gęstą masę odstawiamy na 10 minut do zgęstnienia. Gotową babkę cytrynową można poleć lukrem lub posypać cukrem pudrem.



PRZYGOTOWANIA DO ŚWIĄT W NASZEJ PRACOWNI

Przygotowania do tych niezwykłych Świąt, a zarazem trudnych w dzisiejszej dobie wciąż trwają. Dekoracje, święconka, pichcenie no i porządki.

Zbliżające się Święta Wielkanocne, które oprócz Zmartwychwstania Pańskiego, w większości polskich domów kojarzą się ze stołami zastawionymi jedzeniem. W pracowni gastronomicznej uczniowie Branżowej Szkoły I Stopnia przygotowują się do nich od dłuższego już czasu. Podczas zajęć powstają pyszne wielkanocne babki cytrynowe, babeczki, kruche ciasteczka kukurydziane i chlebki do koszyczka wielkanocnego. Nasza młodzież jest bardzo twórcza i kreatywna co widoczne jest w przygotowanych wyrobach cukierniczych i piekarskich, następnie sprzedając wyroby uzyskujemy pieniądze na doposażenie pracowni. W tym roku uśmiechnęło się do nas szczęście i wielkanocny zajęczek podarował nam wspaniały prezent – mikser ręczny, za który z całego serca DZIĘKUJEMY!. Za pomocą tak wspaniałemu urządzeniu, powstawać będą słodkie pyszności, jeszcze raz dziękujemy sponsorowi.

Agnieszka Kozicka

WIOSNA TO NOWY POCZĄTEK

Kolejna wiosna zagląda do naszych okien, a w przyrodzie wszystko powoli budzi się do życia. Wydłużające się dni, promienie słońca i zieleniejące drzewa przynoszą optymizm, którego wszyscy teraz tak bardzo potrzebujemy. Razem z nimi wstępuje w nas nowa energia. Wykorzystać możemy ją na wiele sposobów. Duża część uzna, że to doskonały moment na wiosenne porządki, nie tylko w domach, ale również na zewnątrz.

Przestrzeń lśniąca czystością zaprowadzi ład także w naszych głowach, pomagając z radością przeżywać każdy nowy dzień i przygotowuje nasze domy na zbliżające się Święta Wielkanocne. Aby dodać wewnątrz przytulności i wprowadzić do niego sezonowy nastrój, postawmy na dekoracje. Mogą to być samodzielnie zrobione przedmioty oraz to co oferuje nam natura: piękne bazy czy bukiet pierwszych, wiosennych kwiatów. W uzyskaniu wiosennego klimatu pomogą nam też delikatne, pastelowe kolory.

Wystarczy namalować farbami plakatowymi tulipany czy żonkile - oprawione w zwykłą ramkę i zawieszone na ścianie będą wyglądały jak dzieło sztuki. Wraz z nadejściem nowej pory roku warto wprowadzić do swojego życia nowe, pożyteczne nawyki. Niech wydłużające się dni staną się zachętą do odłożenia telefonu, motywując nas do spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Spacerowanie pomoże dotlenić organizm i zadbać o zdrowie, które doceniamy teraz bardziej niż kiedykolwiek. Niech ta wiosna przyniesie nam wszystkim radość i wiele dobrych chwil!

Joanna Cedro

TEN NUMER PRZYGOTOWALI:

*Cedro Joanna, Kozicka Agnieszka,
Komendacka Grażyna, Krawiec Izabela,
Katarzyna Łachowska, Marzenna
Litwinik - Mizerska, Cecylia Mydlak
szata graficzna: Izabela Duławska-
Kula*

