



KWARTALNIK PZPSW

OTWARCI NA ŚWIAT

NUMER 31

MARZEC 2022

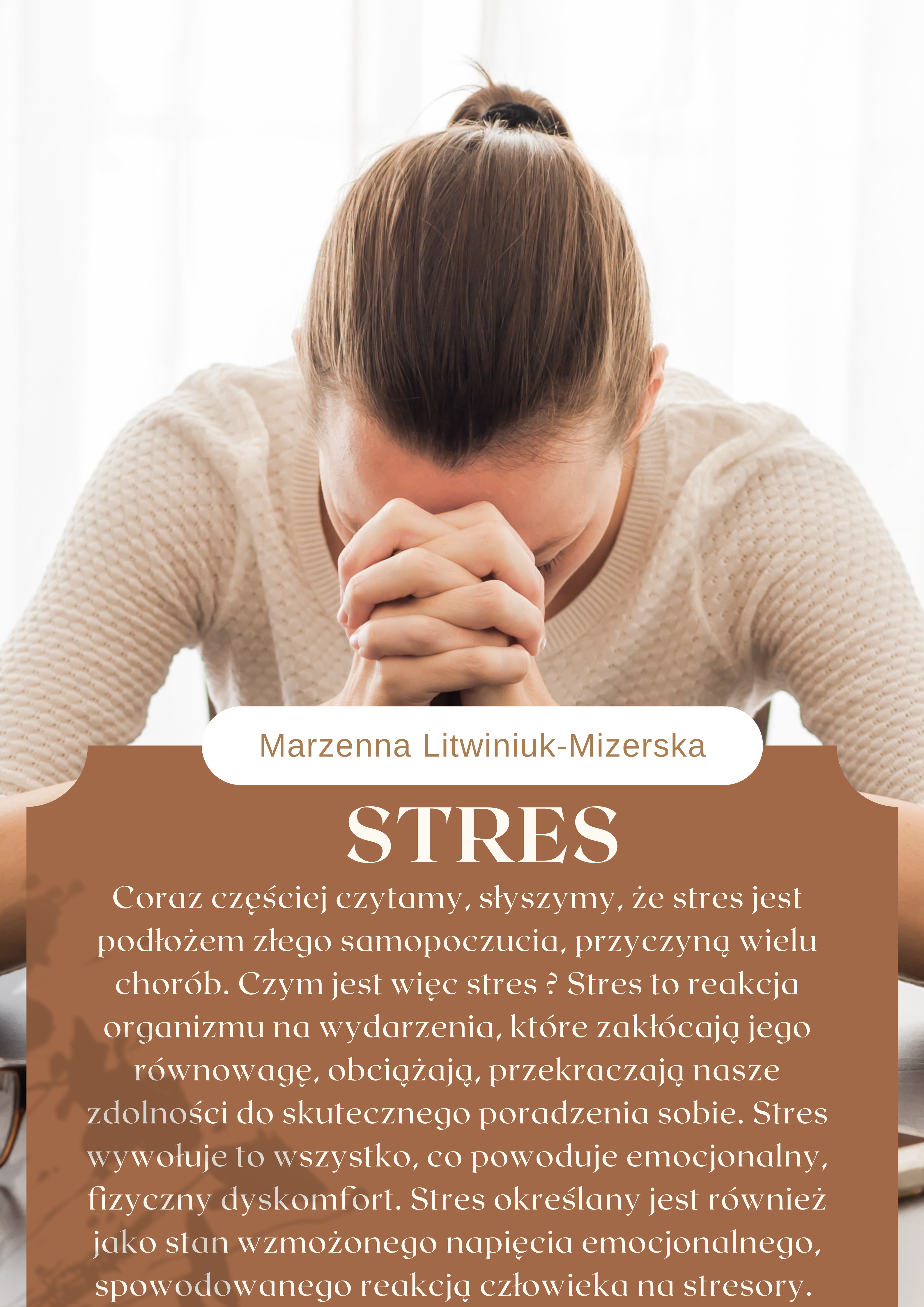
Wiosna – pora roku przez większość z nas wyczekiwana, mająca najlepsze konotacje, kojarzy się z radością, energią, z przyływem sił witalnych. Zwykle z jej nadejściem pojawia się entuzjazm do działania, planujemy nowe zakupy, remonty, zaczynamy uprawiać sport na świeżym powietrzu. To wszystko jest nam potrzebne, jest ważne, ale...

Ale ta wiosna choć podobna do wszystkich poprzednich stawia przed Polakami – zwłaszcza przed mieszkańcami miejscowości przy granicy z Ukrainą – wyzwania, których nasze pokolenie dotąd nie znało. Tuż obok toczy się wojna, z mediów płyną zatrważające informacje o bombardowaniu miast. Do Polski docierają kobiety i dzieci szukające schronienia, potrzebujące naszej pomocy. Zdecydowana większość Polaków angażuje się w tę pomoc, czujemy, że tak trzeba. Tak rozumiemy solidarność z walczącymi o wolność swojej ojczyzny. Okazuje się, że nie potrzebujemy do tego jakiejś specjalnej zachęty, po prostu tacy jesteśmy, może dlatego że w przeszłości wiele razy doświadczaliśmy zniewolenia. Dzisiaj nawet nie chcemy sobie wyobrażać powrotu do czasów, kiedy to decyzje o tym, co nam wolno, zapadały w innym kraju. Prawo do wolności i suwerenności narodu nigdy nie powinno być podważane. W hierarchii wartości współczesnego człowieka wolność zajmuje jedną z najważniejszych pozycji. W sytuacji, gdy jedno państwo rości sobie prawo do podporządkowania drugiego, realizując własne imperialne zapędy, Polacy solidaryzują się z potencjalną ofiarą zniewolenia.

Często zastanawiamy się, co dalej, kiedy ta wojna się skończy, czy dotrze do Polski. Ci, którzy spędzają długie godziny na oglądaniu serwisów informacyjnych, najbardziej narażają się na stres, wielokrotnie przeżywają te same sytuacje opisywane przez media. Pasywność, skupianie się na analizowaniu zagrożeń mogą tylko zaszkodzić, na pewno niczego nie rozwiążą. W każdej sytuacji działanie ma znaczenie terapeutyczne. Ważne żeby czuć się potrzebnym, robić coś dla innych, nie zapominając o swoich potrzebach. Pomagając, zwykle działamy w zespole. Poczucie wspólnoty pozytywnie wpływa na stan umysłu, świadomość że cokolwiek się wydarzy, nie będę wobec tej sytuacji osamotniony, pozwala skupić się na sprawach istotnych tu i teraz, wyzwala energię i optymizm. Najlepiej wiedzą to wolontariusze – wielu z nich potrafi pomagać przez 12 godzin i po kilku godzinach snu wrócić, by dalej działać. Są silni, bo wiedzą, że robią coś ważnego. Oczywiście nie każdy musi być wolontariuszem, wystarczy w inny sposób włączyć się w akcję niesienia pomocy.

Tej wiosny warto docenić stan własnego posiadania i bynajmniej nie chodzi o zasobność portfela czy inne dobra materialne, ale sprawy o wiele ważniejsze: rodzina, przyjaciele, to że żyjemy w wolnym kraju, życzliwość otoczenia, uśmiech kogoś bliskiego, a nawet ciepłe promienie słońca na twarzy – wbrew pozorom mamy wiele powodów do radości. A przy okazji postarajmy się zdać najważniejszy w życiu egzamin z człowieczeństwa – bo taka jest potrzeba tego czasu.

Cecylia Mydlak



Marzenna Litwiniuk-Mizerska

STRES

Coraz częściej czytamy, słyszymy, że stres jest podłożem złego samopoczucia, przyczyną wielu chorób. Czym jest więc stres? Stres to reakcja organizmu na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają, przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie. Stres wywołuje to wszystko, co powoduje emocjonalny, fizyczny dyskomfort. Stres określany jest również jako stan wzmożonego napięcia emocjonalnego, spowodowanego reakcją człowieka na stresory.

Stresory mają dwojakie pochodzenie: fizyczne, społeczne.

Do stresorów fizycznych zaliczamy: hałas, przełudnienie, choroby, katastrofy naturalne. Stresory społeczne - brak zatrudnienia, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby, przestępczość.

Siła oddziaływania stresorów na organizm jest różna. Najślabiej dotyczą tzw. codzienne utrapienia - przebita opona, spóźnienie, konflikt w klasie. Poważnie zakłócają homeostazę organizmu te związane ze zmianami życiowymi np. ślub, rozwód, zmiana pracy, urodzenie się nowego członka rodziny. Siłę katastrofalną mają te, które oddziałują na całe grupy ludzi w dramatyczny sposób: wojna, powódź, tsunami, zamach terrorystyczny.

Istotą stresu jest konieczność zaadoptowania się, przystosowania do sytuacji nowej, stanowiącej wyzwanie. Sytuacji wymagającej zmiany by odzyskać równowagę. Rozróżnia się dwa rodzaje stresu: dystres i eustres. **Dystres** jest negatywnym stresem, rodzi poczucie zagrożenia, dezorganizuje działanie, pogarsza skuteczność. **Eustres** określany jest stresem pozytywnym - dodaje energii, motywuje, ekscytuje.

Podatność jednostki na stres zależy od jej oceny poznawczej, określenia własnej skuteczności poradzenia sobie z problemem.

Stres niekorzystnie wpływa nie tylko na psychikę ale również na zdrowie fizyczne. Przewlekły stres powoduje niedobory witamin i minerałów, dochodzi do uszkodzenia hipokampu, spada odporność na infekcje, przyczynia się do bezsenności, rozdrażnienia, występują zaburzenia hormonalne. Nagle pojawiają się szумы i dzwonienie w uszach, ból stawów i mięśni, zmęczenie, sztywność ciała. Wysoki poziom kortyzolu wiąże się z rozwojem otyłości brzusznej czyli oponki. Niedobór witaminy E przyczynia się do pojawienia trądziku. Zmęczenie i suchość oka wywołane stresem może powodować również niewyraźne widzenie. Występuje suchość w ustach, krwawienie z dziąseł. W dłoniach i stopach odczuwane jest mrowienie, drętwienie, cierpienie „lutowacenie”.

POLSKI PSYCHOLOG JANUSZ REYKOWSKI WYODRĘBNIŁ TRZY FAZY STRESU:

1. Faza reakcji instrumentalnych:

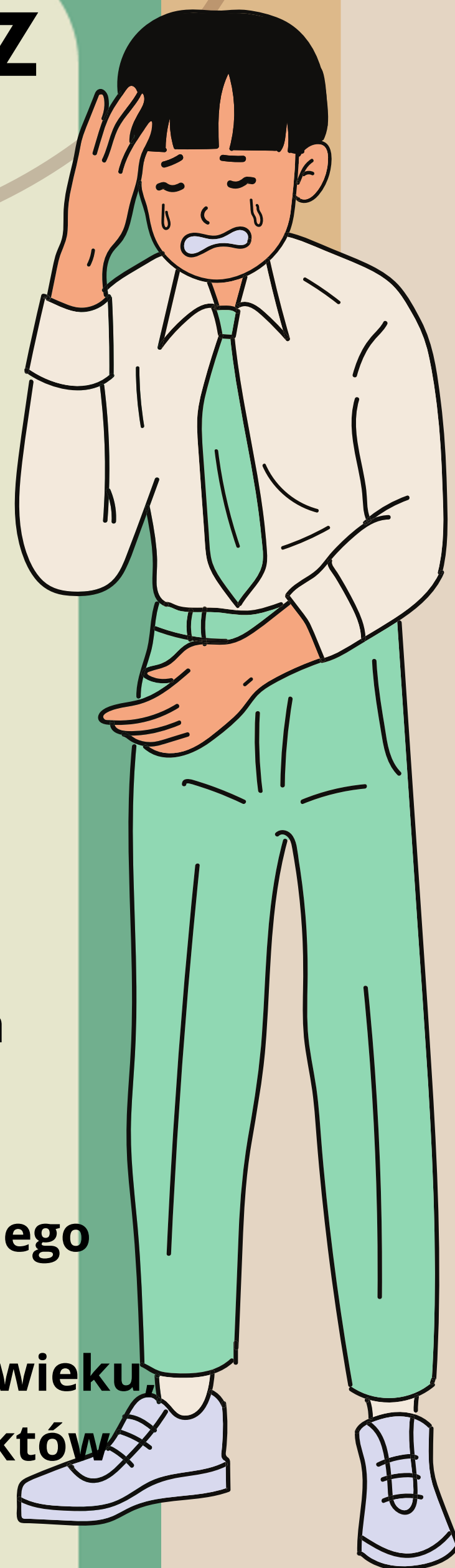
- nasilenie stresu umiarkowane
- zmobilizowane siły organizmu
- zwiększona aktywność procesów poznawczych
- sprzyja realizacji zadań
- pobudza, motywuje do działania

2. Faza krytyczna reakcji na stres:

- dezorganizuje działania człowieka
- nadmierna koncentracja na szczegółach
- występuje: lęk, gniew, strach, frustracja

3. Faza reakcji obrony przed stresem:

- wzmożony stan pobudzenia emocjonalnego
- agresja, ucieczka, wycofanie
- regresja- zachowanie nieadekwatne do wieku, fantazjowanie, izolacja, unikanie kontaktów towarzyskich.



Wobec powyższego można zadać pytanie: po co jest stres?

Otóż stres jest nieodłącznym atrybutem życia organizmów żywych. Wg. kanadyjskiego badacza stresu, endokrynologa Hansa Selye: " bez stresu nie byłoby życia". Stres jako taki jest potrzebny. To dzięki niemu ludzkość zdołała przetrwać. W sytuacji zagrożenia następują błyskawiczne zmiany fizjologiczne: wzrasta poziom adrenaliny, serce bije szybciej, przyspiesza oddech. Organizm przystosowuje się do jednej z dwóch możliwych reakcji na niebezpieczeństwo: walki lub ucieczki. Tylko tyle, że ta reakcja jest zasadna wtedy, gdy zagrożone jest nasze życie lub zdrowie a nie gdy np. dostaniemy jedynkę z danego przedmiotu, utkniemy w korku.

Jak zmniejszyć stres?

To trudny przeciwnik, walka z nim jest nierówna. Należy robić wszystko by zmniejszyć napięcie i wyciszyć organizm. Spacer po lesie, aktywność fizyczna, drobne codzienne przyjemności, ćwiczenia relaksujące, joga, kojący masaż, medytacja, regulacja oddechu. A nade wszystko uwierzyć w siebie. Traktować trudności jak wyzwania dzięki, którym możemy się czegoś nowego nauczyć, doświadczyć. To szansa na poznanie siebie, swoich uczuć, możliwości. Na co dzień być dla siebie dobrym (dobrostan), zachować równowagę między życiem zawodowym a osobistym.

Z życzeniami doświadczania wyłącznie stresu pozytywnego -
Marzenna Litwiniuk- Mizerska

WIOSNA NA TALERZU



Wiosna sprawia, że chcemy zmieniać całe swoje otoczenie tak aby cieszyć się dobrą kondycją i zdrowiem. Wiosna to dobry czas na skorzystanie z sezonowych darów natury. Nie tylko dadzą nam zastrzyk energii po zimie, ale także wyposażą w moc witamin. Sięgnijmy więc po młode, barwne nowalijki. Kolorowe, soczyste i przede wszystkim zdrowe. Najpopularniejsze z nich to rzodkiew, ogórki gruntowe, pomidory, koper, szczypior, botwinka czy kiełki. Pamiętajmy, że pierwsze wrażenie się liczy, dlatego kolory na talerzu mają wpływ na nasze samopoczucie np.

- niesamowita moc zieleni - warzywa takie jak brokuły, szpinak czy sałata za sprawą chlorofilu wspierają oczyszczanie organizmu z toksyn. Jarmuż, brokuły, szpinak, natka pietruszki, koperek, kiełki zawierają sporo witaminy C i magnez, mają wpływ na łagodzenie stanów zapalnych i leczenie anemii.
- kolorem czerwonym wspieramy nasze serce - np. pomidory, rzodkiewka, czerwona kapusta, czerwona papryka, truskawki, arbuzy, charakteryzują się wysoką zawartością działającego antyoksydacyjnie likopenu mającego znaczący wpływ na opóźnianie procesów starzenia i redukcję poziomu złego cholesterolu (LDL), zawierają również witaminy A i E oraz potas, który pomaga obniżyć ciśnienie.
- coś w kolorze białym na odporność po zimie – np. cebula, czosnek czy kalafior wzmocnią organizm, w nich znajdują się flawonoidy, będące naturalnymi antybiotykami. Związki z tej grupy działają przeciwzapalnie, przeciwbólowo, a także rozkurczowo. Są również bogate w błonnik, potas, magnez i polifenole, co jest niezbędne dla naszego dobrego samopoczucia.
- na energię kolor żółty i pomarańczowy – np. cytryny, pomarańcze, morele, brzoskwinie, kukurydza, dynia czy marchewka zawdzięczają swoją barwę karotenoidom, głównie beta-karotenowi, który w naszym organizmie zamienia się w witaminę A. Karotenoidy są dobrym przeciwutleniaczem chronią przed szkodliwym działaniem promieni UV. Warzywa z tej grupy usprawniają pracę mózgu, zawierają duży pakiet witamin, korzystnie wpływają na wzrok, działają pobudzająco na organizm, ukoją nerwy, poprawiają nastrój, a przy tym spowalniają procesy starzenia.

Na talerzu nie powinno zabraknąć nowalijek, ich dobroczynne działanie pomorze nam przetrwać czas przesilenia wiosennego.

- rzodkiewki działają wykrztuśnie, pomagają w usunięciu śluzu z organizmu, co wspiera walkę z przeziębieniami, oczyszczają również zatoki i łagodzą ból gardła. Oczyszczają układ pokarmowy, pomagając pozbyć się zastoju w jelitach i nagromadzonych toksyn. Wysoka zawartość witaminy C i działanie oczyszczające, zapobiega infekcjom wirusowym.

- szczypiorek posiada właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybiczne, dzięki zawartości olejków eterycznych o dużej zawartości siarki. Substancje te zwalczają drobnoustroje chorobotwórcze skutecznie hamują wzrost patogennych bakterii. Jest doskonałym źródłem witaminy C, karotenu, minerałów takich jak: sód, wapń, potas, fosfor i żelazo, siarka, oraz prowitaminę A i witaminy B1, B2, PP.

Wraz z nadejściem wiosny, warto zmienić swój jadłospis i wprowadzić lżejsze potrawy do codziennego menu.

Sałatka a'la Nicejska

Składniki:

- 1 opakowanie tuńczyka we własnym sosie
- sałata rzymska lub mix młodych liści
- 2 świeże ogórki
- kilka rzodkiewek
- 4 jajka
- 1 cebula czerwona
- pomidorki koktajlowe
- pęczek świeżego kopru
- sól i grubo zmielony pieprz
- 60 ml oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 ząbek czosnku



Sposób przygotowania:

W pierwszej kolejności szykujemy dressing. Do miseczki dodajemy oliwę z oliwek, sok z cytryny, ocet winny, musztardę i przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Wszystkie składniki bardzo dokładnie mieszamy, tak by powstała gładka i jednolita emulsja. Następnie ogórek, rzodkiewkę kroimy w kostkę. Cebulę kroimy w piórka. Pomidorki kroimy na połówki. Jajka gotujemy na twardo, a później kroimy w kostkę. Tuńczyka odsączymy z sosu i podzielimy na drobne kawałki. Połówkę jednego jajka zostawiamy w całości i układamy na koniec na sałatce. Koper drobno siekamy i następnie dodajemy do sałatki. Całość doprawiamy przygotowanym wcześniej dressingiem.

Koktajl na zdrowie i energię

Składniki:

- 3 kiwi
- 2 pomarańcze
- sok z 1/2 cytryny
- 2 mango
- świeże liście mięty

Sposób przygotowania:

Owoce obieramy ze skórki i dzielimy na części. Mango kroimy w kostki. Wyciskamy sok z cytryny. Miksujemy razem z miętą.



Koktajl na wzmocnienie

Składniki:

- 2 kiwi
- cytryna
- garść szpinaku baby
- 2 gruszki
- kilka truskawek .

Sposób przygotowania:

Kiwi i gruszki obieramy i kroimy na małe kawałki. Wyciskamy sok z cytryny, szpinak i cukier. Truskawki dodajemy do reszty. Wszystko miksujemy blenderem. Jeśli sok jest za gęsty wystarczy dolać pół szklanki wody lub jogurtu naturalnego.

Salatka z rukolą

Składniki:

- rukola
- kilka czarnych oliwek
- kilka pomidorków koktajlowych
- 50 g sera feta
- ulubiony dip do sałatek lub oliwa z oliwek

Sposób przygotowania:

Pomidorki koktajlowe przekrój na pół, a fetę pokrój w kosteczkę. W naczyniu ułóż rukolę, dodaj pomidorki, fetę i oliwki. Polej ulubionym dipem lub oliwą



Agnieszka Tomicka



POMAGAMY

DZIECIOM
Z UKRAINY



I nasi uczniowie i nauczyciele z klas branżowych i Pdp również otworzyli swoje serca, aby móc pomagać innym.

"Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to kim jest, nie przez co, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi". – św Jan Paweł II





WOLONTARIAT

„...Tyle jesteśmy warci,
ile chcemy dać siebie
innym ...”

Pracę w wolontariacie regulują zapisy Ustawy z 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i wolontariacie (dział III) (Dz. U. 2003 Nr 96 poz. 873).

W naszej szkole również działa koło wolontariatu, zapraszamy do współpracy.



MARZENNA LITWINIUK - MIZERSKA

Wolontariat - słowo pochodzi od łacińskiego słowa voluntarius czyli dowolny. Praca w wolontariacie jest pracą dobrowolną, bezpłatną, świadomą (dzielenie się czasem lub umiejętnościami). To praca na rzecz innych ludzi bądź całego społeczeństwa, wykraczająca poza związki rodzinno-koleżeńsko- przyjacielskie.

Wolontariuszem może zostać osoba, która ukończyła 13 rok życia (za zgodą rodziców) a po ukończeniu 18 roku życia decyzję podejmuje się samodzielnie. Wolontariat to znacznie więcej niż praca i zaangażowanie w słuszną sprawę, to sposób myślenia o świecie i swojej roli w społeczeństwie.

Rodzaje wolontariatu:

a) wolontariat akcyjny:

- praca przy organizacji imprez masowych, festiwali, wydarzeń okolicznościowych
 - krótkoterminowe zaangażowanie
 - bez specjalistycznego przygotowania
- np.: Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, Szlachetna Paczka, zbiórka pieniędzy na ratowanie zabytkowych grobów na Powązkach, opiekun zaproszonych gości, grupa informacyjna podczas festiwali kulturalnych

b) wolontariat długoterminowy, czasami zwany stałym:

- praca trwa od kilku miesięcy do kilku lat
- zbudowany na silnym poczuciu lojalności
- identyfikacja wolontariusza w idee i cele danej organizacji

c) wolontariat pracowniczy:

- popularny w międzynarodowych korporacjach, dużych firmach
 - współdziałają z działami HR, CSR
- współpraca z podmiotami o określonej renomie i wiarygodności

d) wolontariat szkolny:

- w pracę angażują się uczniowie
- również praca innych na rzecz dzieci i młodzieży szkolnej
- szkole inicjatywy na rzecz środowiska (porządkowanie przestrzeni)
 - kwesty okolicznościowe
- wspieranie lokalnych instytucji i organizacji pozarządowych
- zaawansowane programy społeczne oparte na pracy profesjonalnie przeszkolonych wolontariuszy (Akademia Przyszłości)

e) wolontariat sportowy:

- praca przy organizacji i zabezpieczaniu zawodów, imprez sportowych
- pomoc przy organizacji i przebiegu mistrzostw o charakterze sportowym i rekreacyjnym

f) wolontariat międzynarodowy:

- praca w miejscach poza krajem zamieszkania
- najczęściej są to aktywności realizowane w ramach międzynarodowych projektów czy programów wymiany wolontariuszy
- np.: workcamp, obozy młodzieżowe, organizacje pomocowe, program Erasmus+

g) wolontariat seniorów:

- dzielenie się wiedzą, umiejętnościami, doświadczeniem przez seniorów

h) wolontariat hospicyjny:

- praca w hospicjach, szpitalach
- podejmowanie zadań biurowych
- pomoc przy organizacji akcji charytatywnych
- wspieranie personelu medycznego
- pomoc choremu i jego rodzinie

i) e- wolontariat:

- organizowany wirtualnie, w całości lub częściowo przez internet
- wolontariusz wykonuje swoje zadania zdalnie
- np.: pomoc w administrowaniu strony internetowej organizacji pozarządowej, pisanie tekstów na stronę.

1. BRAK KONSEKWENCJI W WYCHOWANIU

Dzieciństwo i dojrzewanie to czas, gdy dziecko się rozwija, czerpiąc wzorce od najbliższych. W procesie socjalizacji, uczy się zasad funkcjonowania w społeczeństwie. Gdy w dzieciństwie nauczy się, że nie istnieją konsekwencje złych zachowań, nie będzie czuł odpowiedzialności za swoje czyny w dorosłym życiu.



2. DLACZEGO MNIE NIE SŁUCHA?

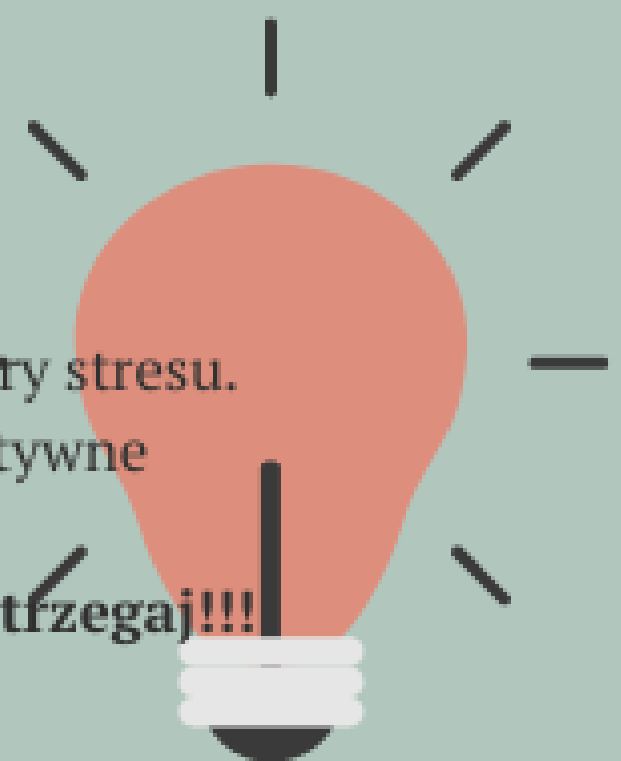
Brak autorytetu u swojego dziecka jest negatywnym skutkiem braku konsekwencji w wychowaniu. Drogi rodzicu dlatego dziecko Ciebie nie słucha, ignoruje twoje prośby i polecenia, problemy wychowawcze narastają i pogłębiają się z roku na rok.



3. KONSEKWENCJA TO NIE BYCIE SUROWYM!!!

Konsekwencja w wychowaniu to nie zastraszanie i budowanie atmosfery stresu. Negatywna motywacja, surowe karanie, przynosi słabsze efekty. Pozytywne wzmacnianie dobrych zachowań dziecka przynosi lepsze efekty.

Pamiętaj, określ jasne granice i zasady i konsekwentnie ich przestrzegaj!!!



4. SCHEMAT POSTĘPOWANIA:

- Powiedz dziecku o swoich oczekiwaniach w sposób jasny i zrozumiały.
- Bądź konkretny. Określ ramy twoich wymagań, np. "Pójdziemy na spacer za chwilę" - "Pójdziemy na spacer za 30 minut"
- Powiedz dziecku, dlaczego dana zasada została wprowadzona.
- Określ konsekwencje, ale nie zapominaj też o nagrodach za przestrzeganie zasad



Z ŻYCIA GRUP WYCHOWAWCZYCH

Anna Obszyńska

W okresie nauki szkolnej internat staje się drugim domem i jest istotnym czynnikiem kształtującym postawy prospołeczne, postrzeganie siebie i własnych możliwości oraz zapewnia prawidłowe warunki rozwoju psychofizycznego. Internat zapewnia potrzeby wychowawcze w zakresie rozwoju emocjonalnego, intelektualnego i społecznego.

Podczas długich zimowych wieczorów wychowankowi mogą rozwijać swoje zainteresowania w proponowanych przez wychowawców zajęciach plastycznych, kulinarnych i sportowych takich jak:

- bałwankowe szaleństwo,
- wieczór z filmem,
- Rozstrzygnięcie konkursu plastycznego,
- Akcja "Moje związki ze światem"
- Śnieżny pingwinek,
- Świąteczne kolędowanie w grupach wychowawczych,
- Dzień Babci i Dziadka w grupach wychowawczych,
- Święto Babci i Dziadka w Zespole Caritas,
- Kto odkrył Polskę?,
- Walentynkowe warsztaty plastyczne,
- W karnawale, w karnawale...,
- Pamięci Żołnierzy Wyklętych,
- Wolontariat - lekcja altruizmu i empatii.

GOOD
TIMES

Bardzo wiele miejsca poświęcamy na sprawy związane z promocją zdrowego stylu życia.

W internacie dzieje się naprawdę dużo. Organizowane są ciekawe zajęcia edukacyjne i wychowawcze, imprezy, uroczystości, konkursy, wycieczki, zabawy, zawody sportowe itp. gdzie każdy wychowanek znajdzie coś dla siebie.

Jak pięknie ŚPIEWAC



Czy wiecie, że zawsze macie przy sobie instrument? Możecie go użyć, kiedy tylko zechcecie. Tym instrumentem jest głos. Kiedy nauczycie się go dobrze używać, będzie Wam służył przez wiele lat. Proces wydobywania głosu podczas mówienia czy śpiewu to emisja głosu. Bardzo ważne jest to, by opanować umiejętność wydobywania go we właściwy sposób. Wykonując odpowiednie ćwiczenia, można poszerzyć skalę swojego głosu, nauczyć się śpiewać piękniej, a głos uczynić bardziej dźwięcznym i nośnym. Właściwa emisja głosu przydaje się w pracy nie tylko wokalistom i śpiewakom, ale również wszystkim ludziom "pracującym głosem" - nauczycielom, dziennikarzom, prawnikom czy politykom.

Nauka poprawnego wydobywania głosu, czyli emisji, wymaga cierpliwości i systematyczności. Tak jak sportowcy przygotowują się do zawodów przez intensywne, regularne treningi, tak śpiewacy również ćwiczą mięśnie odpowiedzialne za śpiewanie.

Narzędziem głosu jest krtań. Wewnątrz krtani znajdują się tak zwane struny głosowe. Mięśnie (struny) głosowe na skutek kurczenia się i rozciągania powodują drgania powietrza, które znajduje się w drogach oddechowych. W ten sposób powstaje dźwięk. Jednak piękny dźwięk to nie tylko struny głosowe.



W śpiewie bierze udział całe ciało śpiewaka. Dlatego tak ważna jest postawa ciała w czasie śpiewu: trzeba być rozluźnionym, nie można niepotrzebnie napinać mięśni i nie wolno się garbić. Aby przygotować ciało do śpiewu, wykonaj kilka ćwiczeń..



KROK 1 - ROZLUŹNIJ CIAŁO

Jeśli chcesz, by głos swobodnie wydobywał się z Twojego ciała, zadbaj o to by być rozluźnionym.

- unieś ramiona w górę, a następnie w dół.
- wykonaj delikatne skłony głowy (w prawo, w lewo, do przodu i do tyłu), weź głęboki wdech i na wydechu wymawiaj głoskę ssss...



KROK 2 - ŻUCHWA W RUCH !

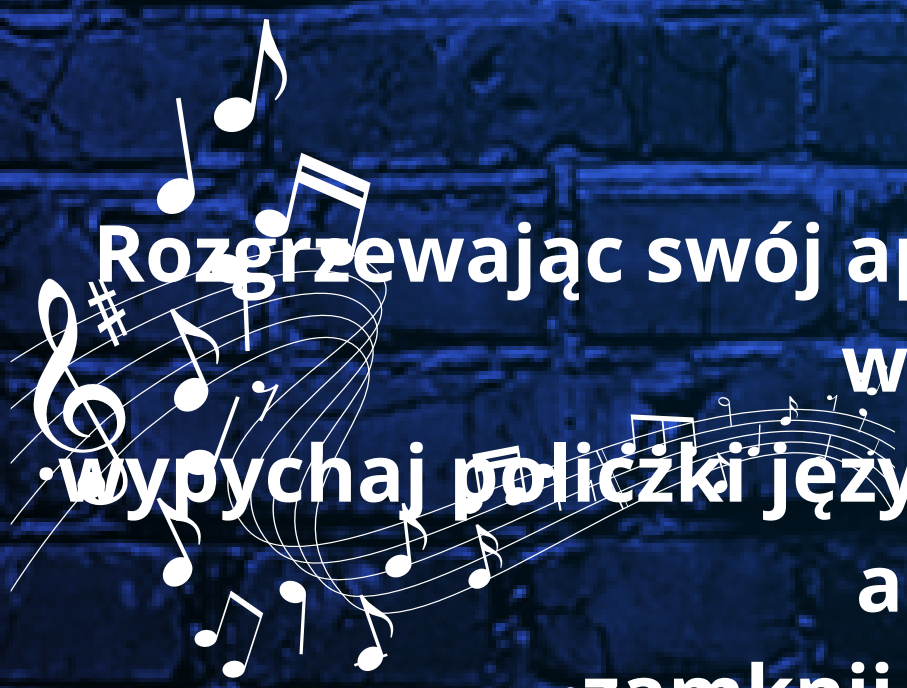
Codzienne czynności nie wymagają od nas przesadnego używania szczęki, dlatego jest ona spięta. Te proste ćwiczenia sprawią, że rozgrzejesz swoją żuchwę, a to da Ci możliwość szerszego otwarcia ust - co podczas śpiewania jest bardzo istotne.

- przy użyciu palców i całej dłoni, wykonaj delikatny masaż żuchwy.
- przesadnie się uśmiechnij, napnij całą twarz i pokaż wszystkie zęby, następnie ułóż twarz w dziubek, powtórz kilka razy.

KROK 3 – JĘZYK NA JĘZYKACH

Rozgrzewając swój aparat mowy nie zapomnij o języku, on również pełni ważną funkcję podczas śpiewania.

- wypychaj policzki językiem, od lewego do prawego, na początku wolno, a następnie przyspieszając ruchy.
- zamknij usta i wykonuj określone ruchy językiem.
- otwórz szeroko usta i próbuj na zmianę dotknąć językiem nosa a następnie brody.



KROK 4 - KOŃ BY SIE USMIAŁ !

Ostatnie zadanie, które pozwoli Ci maksymalnie rozgrzać twarz, jest jednym z najtrudniejszych. Dlaczego? Bo musisz zacząć parskać jak koń!

Weź głęboki wdech i wypuszczaj powietrze tak, by wprawić swoje wargi w ruch. Parskanie jest idealnym sposobem na rozluźnienie mięśni twarzy.

Kolejną bardzo ważną sprawą podczas śpiewania jest **oddech**. Dźwięk to powietrze, które jest wprowadzone w drgania. Nie da się więc zaśpiewać bez odpowiedniej ilości powietrza. Aby śpiewać pięknie, musisz nauczyć się dobrze oddychać. W prawidłowym oddechu śpiewaczym biorą udział nie tylko płuca, ale także brzuch i żebra.

Wyobraź sobie, że na brzuchu założoną masz oponę. Weź taki oddech, żeby opona nie spadła, czyli rozszerz żebra i nabierz powietrza w brzuch. Teraz bardzo cicho wymawiaj głoskę "s" na jednym wydechu, nie przerywając dźwięku. Naśladuj balonik, w którym zrobiono bardzo małą dziurę. Postaraj się robić to jak najdłużej. Jeśli będziesz mieć mało powietrza, przypomnij sobie o oponie. Pracuj żebrami i mięśniami brzucha w taki sposób, żeby jak najdłużej nie zabrakło Ci powietrza. Piosenki, które będziesz śpiewać to nie tylko rytm i melodia, ale także tekst. Jest on bardzo ważny. Dlatego w trakcie śpiewania musisz bardzo wyraźnie wymawiać wszystkie słowa. Dobra dykcja, czyli sposób mówienia, również pomaga w wydobyciu pięknego dźwięku.

Cwiczenia na dobrą dykcję Energicznie wymawiajcie:

ygy- ygo - ygu

dga - dge - dgy

gda - gde - gdy

pta - pte - pti - pto pto

tpa - tpe - tpi - tpo - tpu

kta - kte - kti - kto - ktu

tka - tke - tki -tko - tku - ak - ka

ag -ga, uk - ku, og - go, ek - ke, eg - ge, yk - ky, yg - gy, ik - ki, ig - gi

Na koniec kilka "łamigówek". Czytajcie je głośno i wyraźnie

1. Szedł Sasza suchą szosą, same nogi Saszę niosą.
2. W Szczepieszynie chrząszcz brzmi w trzcinie i Szczepieszyn z tego słynie.
3. Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękł pąk, pękł strąk a bąk się złąkł.

MIŁEGO ŚPIEWANIA !

OPOWIADANIE "BAJECZKA WIELKANOCNA" A. GALICY

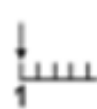
       
Wiosenne słońce tak długo łaskotało promykami gałązki wierzby,

     
aż zaspane wierzbowe Kotki zaczęły wychylać się z pączków.

      
- Jeszcze chwilkę - mruczały wierzbowe Kotki - daj nam

   
jeszcze pospać, dlaczego musimy wstawać?

a        
A słońce suszyło im futerka, czesało grzywki i mówiło:

   =    =   
- Tak to już jest, że wy musicie być pierwsze, bo za

2    **a**    
parę dni Wielkanoc, a ja mam jeszcze tyle roboty.

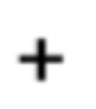
...        
Gdy na gałęziach siedziało już całe stadko puszystych Kotków,

      
Słońce powędrowało dalej. Postukało złotym palcem w

    
skorupkę jajka i przygrzewało mocno.

- **Stuk-stuk** -        
zastukało coś w środku jajka i po chwili

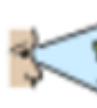
       
z pękniętej skorupki wygramolił się malutki, żółty Kurczaczek.

        
Słońce wysuszyło mu piórka, na głowie uczesało mały kosmyk i

  
przewięzało czerwoną kokardką.

-        
Najwyższy czas - powiedziało - to dopiero byłoby wstyd,

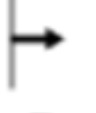
...     
gdyby Kurczatko nie zdążyło na Wielkanoc.

       
Teraz Słońce zaczęło rozglądać się dookoła po łące,

      
Słońce powędrowało dalej. Postukało złotym palcem w

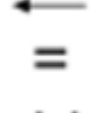
  +  
skorupkę jajka i przygrzewało mocno.

-     +  
- Stuk-stuk - zastukało coś w środku jajka i po chwili

      
z pękniętej skorupki wygramolił się malutki, żółty kurczaczek.

         +
Słońce wysuszyło mu piórka, na głowie uczesało mały kosmyk i

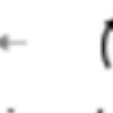
  
przewięzało czerwoną kokardką.

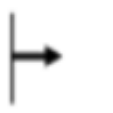
-      
- Najwyższy czas - powiedziało - to dopiero byłoby wstyd,

...     
gdyby kurczątko nie zdążyło na Wielkanoc.

       
Teraz Słońce zaczęło rozglądać się dookoła po łące,

    
- Kogo? Kogo? - szumiały rozbudzone wierzbowe Kotki.

a     +   
A Słońce wędrowało po niebie i rozglądało się dookoła, aż

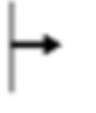
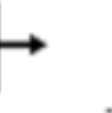
      +   
zanurzyło złote ręce w stogu siana i zaczęło z kimś


rozmawiać.

-     
- Wstawaj śpioszku - mówiło - baś, baś, już czas, baś, baś.

a      
A to "coś" odpowiedziało mu głosem dzwoneczka: dzień-dzeń,

dzeń-dzeń.

      **a**
Zajączek z kurczątkiem wyciągali z ciekawości szyje, a

      
wierzbowe Kotki pierwsze zobaczyły, że to "coś" ma

   + = !! 
śliczny biały kożuszek i jest bardzo małe.

-  Co  to?  Co  to? -  pytał Zajączek.

-  Dlaczego tak  dzwoni? -  piszczał Kurczaczek.

+   I wtedy Słońce przyprowadziło do nich małego Baranka ze
  złotym dzwonkiem  na  szyi.

-  To  już święta,  święta,  święta -  szumiały wierzbowe  Kotki,

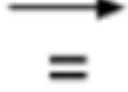
a   a Słońce głaskało wszystkich promykami,  nucąc taką piosenkę: .

  W Wielkanocny poranek  dzwoni dzwonkiem  Baranek,

a   A Kurczątko z  Zającem  podskakują na  łące.

 Wielkanocne  Kotki,  robiąc miny  słodkie,

 Już wyrzwały z  pączka,  siedzą na  gałązkach.

 Kiedy będzie Wielkanoc  wierzbę  pytają.

Izabela Krawiec



MARZENNA LITWINIUK – MIZERSKA

REGENERACJA UKŁADU NERWOWEGO

Wsparcie prawidłowego działania i regeneracji układu nerwowego stało się priorytetową sprawą. Bodźce stresogenne przy obecnym trybie życia, braku odpowiedniej jakości i długości snu, właściwego odżywiania, atakują z każdej strony. Odpowiednie połączenie naturalnych składników mających wpływ na uspokojenie i regenerację może pomóc w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

ASHWAGANDA – żeń- szeń indyjski, wiśnia zimowa w medycynie ajurwedyjskiej uważany za rasajanę – tonik przywracający i utrzymujący zdrowie i długowieczność. Ekstrakty używane są w celu łagodzenia stresu, zwiększenia poziomu energii, poprawy koncentracji. Witaferyna (najsilniejszy składnik rośliny) działa przeciwzapalnie, chroni serce, chroni układ nerwowy, ma działanie przeciwnowotworowe. Ashwagandha obniża poziom trój glicerydów, cholesterolu, obniża stany zapalne a także poziom kortyzolu. A podwyższony poziom kortyzolu w organizmie prowadzi do wysokiego poziomu cukru we krwi oraz zwiększonego odkładania tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej.



SZAFRAN- słoneczna przyprawa poprawia nastrój i pamięć, zawiera niesamowitą ilość związków roślinnych działających jako przeciwutleniacze (cząsteczki chroniące komórki przed wolnymi rodnikami i stresem oksydacyjnym). Wyniki badań wskazują, że spożywanie szafranu łagodzi objawy depresji oraz leczy objawy PSM (drażliwość, bóle głowy, zaburzenia nastroju, stany lękowe).

EKSTRAKT Z SZYSZEK CHMIELU- wykazuje działanie uspokajające. Suplementacja chmielem pomaga przy objawach lęku, depresji, bezsenności. Chmiel wiąże się z receptorami melatoniny.



MELATONINA- hormon wytwarzany przez szyszynkę. Melatonina wpływa na cykl snu i czuwania organizmu, metabolizm składników odżywczych, układ odpornościowy. Suplementacja jest skuteczna w leczeniu problemów ze snem (poprawia jakość snu, wydłuża czas snu, skraca czas zasypiania), zmniejsza poziom lęku, łagodzi niepokój a także bezsenność.



MELISA- zioło wspomagające łagodzenie objawów stresu, pomaga w zrelaksowaniu się, wpływa na poprawę nastroju. Stosowana jest również w celu zmniejszenia objawów lęku- nerwowość, pobudliwość. Poprawia funkcje poznawcze, pamięć, koncentrację. Łagodzi niestrawności, nudności, bóle głowy.



TRYPTOFAN- jeden z wielu aminokwasów występujących w żywności zawierającej białko. Zwiększenie poziomu tryptofanu w organizmie zwiększa produkcję serotoniny i melatoniny. Tryptofan łagodzi zaburzenia funkcji poznawczych, nastroju, niepokój, uczucie zdenerwowania, depresję.

NIACYNA (witamina B3)- wpływa na utrzymanie dobrego nastroju, jest silnym przeciwutleniaczem, leczy objawy depresji. To substancja pomagająca w wytwarzaniu hormonów stresu. Niezbędny element w procesie rozkładania kwasów tłuszczowych, prawidłowego funkcjonowania układu krwionośnego i utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu.

ŚWIADOMY ODDECH- jest podstawą życia, sekretem długowieczności i piękna. Kiedy oddychamy głęboko i spokojnie dotleniona jest każda komórka ciała, ciało jest oczyszczone z toksyn, nasycone tlenem. Płytki oddech jest pierwszą oznaką kłopotów z psychiką, zwiastuje wiele problemów emocjonalnych- świadczy o wielkim stresie, życiu w strachu przed kimś lub przed czymś. Co dają świadome oddechy? Następuje wyciszenie złych emocji, obniżenie ciśnienia krwi, skupienie rozbieganych myśli. Organizm podnosi swoją energię, oczyszcza się, dotlenia. Zwiększa się odporność, rozświetlają oczy i skóra. Trzy oddechy uważności to: oddech przeponowy, oddech kwadratowy, oddech blask czaszki, które gwarantują dobre trawienie, świetlistą cerę, połączenie umysłu z ciałem. Wypróbuj i żyj wiele lat w zdrowiu.



Marzena Litwiniuk- Mizerska



Książka na trudny czas



Wiosna budzi się do życia, promienie słońca grzeją dłużej i mocniej. W przyrodzie zaczyna być pięknie. Zwykle jest to dobry czas, na który większość z nas czeka z niecierpliwością.

W tym roku jednak radość jest niepełna i zakłócona smutnymi wydarzeniami jakie mają miejsce za naszą wschodnią granicą, w Ukrainie. Widzimy zło i krzywdę. Widzimy wojnę. Jak w tym trudnym czasie się odnaleźć? Jak zrozumieć trudne tematy, których w telewizji, radio, Internecie jest bardzo dużo? Pomocne mogą okazać się książki dedykowane dzieciom i młodzieży. Warto po nie sięgnąć, bo uczą empatii, wrażliwości i właściwych postaw względem drugiego człowieka. Pokazują, że wszyscy mamy podobne potrzeby, marzenia i troski. Kształtują nam charakter i pozwalają zrozumieć, że siłą i przemocą nie da się uzyskać piękna i dobra.

Poznajmy kilka mądrych i potrzebnych książek.

1. "Jak dwie krople wody" Mamy dwa państwa. Kraje te toczą ze sobą spory i wciąż się kłócą, pewnie już sami nie wiedzą dlaczego, ale są zaciekłymi wrogami. I mamy Ninkę i Julka, dzieci z tych państw, które pomimo zakazu rodziców zaprzyjaźnili się i za to zostali wtrąceni do więzienia. Gdy tam przebywali pomiędzy krajami wybuchła wojna, która zakończyła się, gdy Prezydenci obu narodów zostali ranni i odkryli, że mają taką samą krew. I, że są tacy sami. Książka zwraca uwagę na bardzo ważny aspekt, wojny dotyczą ludzi dorosłych, ale krzywdzą także dzieci.
2. "Wróg" Książka, która w prosty sposób pokazuje absurd wojen, mechanizmy nią rządzące i to, że cierpią w niej niewinni. Książka uświadamia, jak łatwo ludzie ulegają propagandzie, jak łatwo ich oszukać i wystraszyć. A wtedy każdy może stać się naszym wrogiem.
3. "Wysiedleni" Książka opisuje Wysiedlonych, czyli ludzi, którzy musieli porzucić swoje domy na wschodzie Polski i razem z niewielką częścią dobytku, przenieść się w zupełnie inne miejsce.

Joanna Cedro