

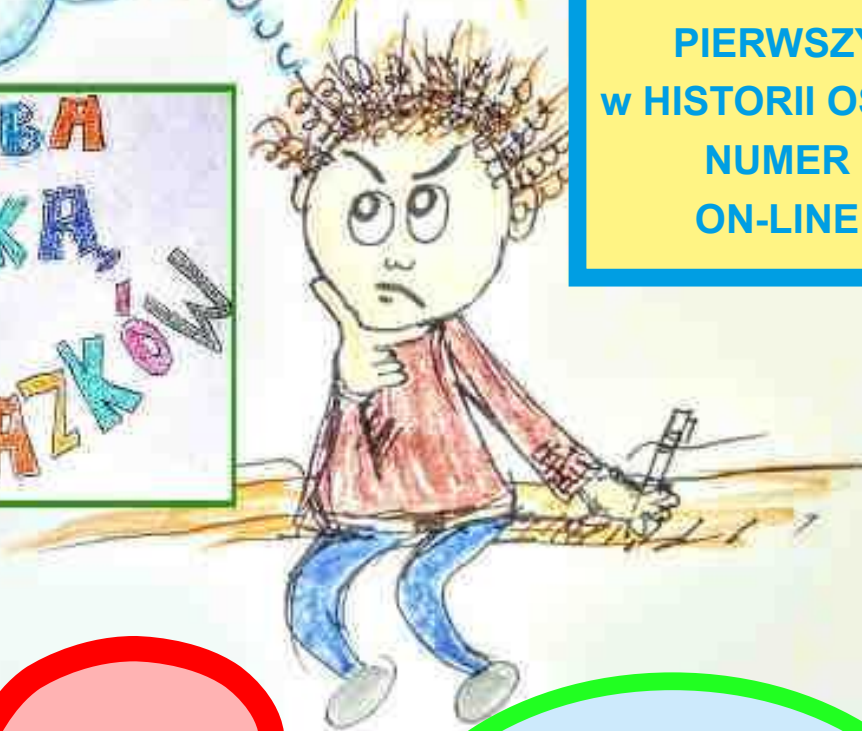
CZY WIESZ?

* Biuletyn Samorządu Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Głuchych w Warszawie * Marzec 2020 *



**POTRZEBA
MATKA
WYNAŁAZKÓW**

**PIERWSZY
w HISTORII OSWG
NUMER
ON-LINE**



**MAMY
MOC**

**EPIDEMIA
DOBRYCH
FAKTÓW
I WIADOMOŚCI**

rys. Wiktoria Przybylska

Droży Czytelnicy,

pierwszy w historii numer on-line, a w nim moc ciekawostek, sposobów na nudę, sprawdzonych rad i wspomnień z czasów, gdy korytarze w ośrodku były Was pełne. W chwili obecnej lekcje i kontakty z gronem pedagogicznym przeszły metamorfozę, a przed nami wyzwania jak odnaleźć się w tej internetowej rzeczywistości. Wierzcie mi – tęsknimy za tym, co było i za spotkaniami „na żywo”. Trzymajcie się ciepło, uczcie się zdalnie i bądźcie z nami w kontakcie.

Mam nadzieję, że mimo akcji **#zostańwdomu** obudziła się wiosna w Waszych wnętrzach, że **#dbacieosiebieiinnnych**.

Wiem, że **#razemdamyradę**, bo już nie raz to udowodniliśmy.

Pozdrawiam serdecznie

Anna Stojnińska

KRONIKA SAMORZĄDU UCZNIOWSKIEGO

Styczeń 2020

Samorząd Uczniowski kontynuował realizację projektu „Samorządy mają moc 2”. Uczestnicy tego projektu wraz z opiekunami przygotowali plan działania samorządu na obecny rok szkolny.

W planie jest utworzenie grupy FB pod nazwą „Samorząd Uczniowski w Przystanku Łucka”, promowanie praw ucznia oraz rozszerzenie przekazu informacji o funkcjonowaniu SU.

29 stycznia 2020

Tego dnia odbył się apel podsumowujący pierwszy semestr roku szkolnego 2019/20. Podczas apelu przedstawiono średnią ocen i frekwencję każdej klasy oraz rozdano nagrody dla laureatów szkolnych konkursów. Przedstawiciele SU podsumowali działania samorządu, w tym imprezy w I semestrze.

Luty 2020

Przedstawiciele SU napisali opinię do pani dyrektor wyrażający aprobatę z utworzenia nowego kierunku w szkole policealnej – technik archiwista. W dokumencie znajdują się również uzasadnienia o korzyściach wynikających z utworzenia tego zawodu.

Samorząd Uczniowski po raz kolejny zgłosił się do programu „Młodzi głosują”. Dzięki temu programowi nasz Ośrodek zorganizuje szkolne prawybory prezydenckie. Ma to na celu zapoznanie młodych z procedurą głosowa-

nia w lokalach wyborczych oraz zachęcenie ich do udziału w wyborach.

Samorząd Uczniowski jest aktywny nie tylko w szkole, ale także... na obozie narciarskim w Murzasichlu. Mieliśmy okazję doskonalić umiejętności lub nauczyć się jazdy na nartach oraz na snowboardzie. W czasie zimowiska wszyscy (także spoza SU) nakręcili krótkie filmiki prosto ze stoku narciarskiego, które były udostępnione na ośrodkowym Facebooku.

29 lutego 2020

Tego dnia szkolne drzwi były otwarte dla zainteresowanych ósmoklasistów. Samorząd Uczniowski zaangażował się w organizację Dnia Otwartego. Każdy otrzymał swoje zadania, więc członków SU można było spotkać przy wejściu, kawiarence dla gości oraz podczas oprowadzania po Ośrodku. Byli też fotografowie, którzy robili zdjęcia z tego wydarzenia. Dzięki staraniom dyrekcji, nauczycieli i pracowników oraz SU panowała przyjazna atmosfera.

WAŻNE! Samorząd Uczniowski od września posiada grupę na Messengerze i na tej grupie członkowie SU wymieniają się przydatnymi informacjami, pomysłami, dyskutują o sposobach rozwiązywania bieżących problemów. To miejsce, gdzie każdy z nas może napisać i zadać pytania.

Przewodniczący SU
Jakub Pogorzelski

Czy wiesz, że ...

zwykły uśmiech może wymagać użycia do 53 mięśni. Wszystkie dzieci rodzą się z umiejętnością uśmiechania się. Nie zapominaj o tym.

UŚMIECHNIJ SIĘ 😊

OSOBNIE, ALE RAZEM! – czyli słów kilka o pandemii i radzeniu sobie w nowej sytuacji

ZAWÓD I SŁUŻBA



Trudne sytuacje w naszym życiu, państwie czy społeczności, często zmieniają nasz pogląd na niektóre sprawy. Dziś zostajemy w domu, by ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusa, który nieoczekiwanie zaatakował z dalekich Chin. Od czasów słynnej grypy „hiszpanki” (rok 1919-1920) aż do dziś, nasze społeczeństwa nie stanęły przed tak dużym wyzwaniem epidemiologicznym. Każdy z nas, w tej nowej dla nas sytuacji, musi odegrać swoją rolę, by jak najszybciej pokonać zagrożenie. Jesteśmy jakby częściami systemu, który ma zwalczyć przeciwności, które nas spotkały.

Zwykle państwo ma służby do walki z klęskami żywiołowymi, katastrofami, chorobami, przestępcami. Na wypadek wojny mamy wojsko. Policjant, lekarz, pielęgniarz, ratownik medyczny czy żołnierz, to te zawody, których zadaniem jest służyć swoim współobywatelom. Te służby robią to codziennie z wielką starannością, a w czasach nadzwyczajnych, również ponad swoje siły. Narażanie swojego życia i ryzyko w zasadzie wpisane jest w te zawody.

Nadejście obecnej epidemii ujawniło coś, z czego nie zdawaliśmy sobie dotąd sprawy. Nie ma co ukrywać, wszyscy boimy się chorób, zarażenia. Wiele zakładów pracy, biur

delegowało pracowników do pracy w domu. Zamknięto szkoły. Nie wszystko jednak może odbywać się on-line. Musimy coś jeść; musi działać komunikacja; nie może być zakłócona produkcja, szczególnie żywności. Nie działa jeszcze technologia 5G i nie mamy komunikacji autonomicznej bez maszynistów, kierowców. Maszyny same nie wyprodukują żywności, a warzyw, zbóż nie wysiejemy za pomocą smartfona. Człowiek nadal jest potrzebny. Pamiętajmy o tym!

Pracownicy sklepów, komunikacji miejskiej i kolejowej, listonosze służą nam narażając się na zarażenie! Nie mogą pójść do domu, bo przecież chcemy dojechać do pracy, kupić sobie coś do jedzenia, otrzymywać przesyłki. Nie zapomnijmy też o tłumaczach języka migowego! Oni również wykonują dla nas nadzwyczajną pracę! Ogromna ilość informacji do przekazania powoduje, że pracują ponad swoje siły. Służą osobom niesłyszącym, by były dobrze poinformowane o obecnej sytuacji.

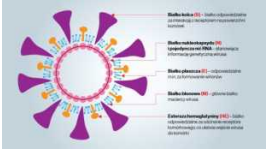
Bądźmy wdzięczni tym ludziom. My wygodnie siedzimy w domu, często nie myśląc poważnie o zagrożeniu. Oni służą nam swoją codzienną ciężką pracą. W tej chwili mało bezpieczną pracą. Pamiętajmy o nich!

W.W.

SŁOWNIK WYRAZÓW EPIDEMIOLOGICZNYCH

Przedstawiamy znaczenia najczęściej ostatnio używanych słów w związku z koronawirusem. Warto wiedzieć co one oznaczają, aby móc lepiej rozumieć informacje, które napływają do nas ze wszystkich stron.

COVID-19 To skrót, który należy czytać jako: CO-rona VI-rus D-isease (choroba) 19-rok, w którym wykryto istnienie wirusa	Nazwa choroby. Chociaż choroba rozprzestrzeniająca się obecnie na całym świecie – COVID-19 – jest często nazywana koronawirusem , tak naprawdę jest to choroba spowodowana przez jeden rodzaj wirusa właśnie koronawirusa: SARS-CoV-2.
Epidemia	Nagły wzrost zachorowań, który zwykle ogranicza się do jednego obszaru lub grupy ludzi.
Epidemiologia	Epidemiologia (gr. epi „na”, demos „lud”, logos „słowo, nauka”) - to dział medycyny, który bada zależności między środowiskiem a zdrowiem całej populacji. Epidemiologia to także nauka, która ma na celu promocję zdrowia.
GIS	Główny Inspektorat Sanitarny.

Izolacja	Sytuacja, gdy ktoś jest chory i z tego powodu nie może mieć kontaktu z innymi.
Koronawirus 	Koronawirusy to rodzaj wirusa. Swoją nazwę koronawirusy zawdzięczają otoczce białkowej z wypustkami, która kształtem przypomina koronę. Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Symptomy choroby to gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem, mogą też być bóle mięśni i zmęczenie.
Kwarantanna	Odciecie od świata kogoś, kto nadal jest zdrowy, ale ma jedynie podejrzenie wirusa, kto miał kontakt z osobami zakażonymi lub podejrzanymi o zakażenie np. koronawirusem.
Pandemia	Gdy wybuchów epidemii jest dużo i w coraz to nowych miejscach, mówimy o pandemii. 11 marca 2020 Światowa Organizacja Zdrowia oficjalnie ogłosiła pandemię koronawirusa.
Praca zdalna	Często nazywana telepracą. Polega na wykonywaniu zadań poza siedzibą firmy/szkoły, przy wykorzystaniu środków komunikacji elektronicznej". Telepracownik/teleuczeń wykonuje pracę i przekazuje wyniki pracy, w szczególności za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej.
Przenoszenie drogą kropelkową	Sposób zarażenia na krótką odległość przy kaszlu lub kichaniu przez większe kropelki.
Stan epidemii	W Polsce wprowadzony dn.20.03.20. Minister zdrowia poinformował, że oznacza to, iż „stosując ustawę o chorobach zakaźnych minister zdrowia na terenie Polski, a wojewodowie na terenie swoich województw mogą wyznaczyć role personelu medycznego, ale także innych osób w zwalczaniu epidemii. Można po prostu delegować kogoś do pracy na danym obszarze, który jest niezbędny, aby powstrzymać epidemię koronawirusa". Oznacza to też, że można ukarać osoby łamiące zakazy, zawieszeniem zajęć w szkole itp.
Symptomy	Objawy, oznaki choroby. Są podstawą do wnioskowania przez lekarza o stanie zdrowia, jak i choroby.
Test na koronawirusa	To specjalistyczne badanie. Z gardła chorego pobierany jest wymaz. Po specjalistycznym badaniu wymazu, jeśli jest wynik pozytywny oznacza to, że osoba jest zarażona koronawirusem.
WHO World Health Organization	Światowa Organizacja Zdrowia działająca w ramach ONZ, zajmująca się ochroną zdrowia. Jej siedziba jest w Genewie.
Wirus	Słowo wirus pochodzi od łacińskiego słowa oznaczającego jad. Opisuje drobny czynnik, który powoduje choroby zakaźne.

<http://www.przegl Epidemiol.pzh.gov.pl/slowniczek-terminow-epidemiologicznych>

<https://zdrowie.wprost.pl/koronawirus/10306280/koronawirus-podstawowe-pojecia-ktore-trzeba-znac.html>

<https://tvnmeteo.tvn24.pl/informacje-pogoda/swiat,27/covid-19-who-oglosila-nazwe-choroby-wywolywanej-koronawirusem,315707,1,0.html>

<https://www.medonet.pl/zdrowie,jak-wyglada-koronawirus-sars-cov-2--naukowcy-analizuja-jego-strukture,artykul,69707549.html>

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/porady>

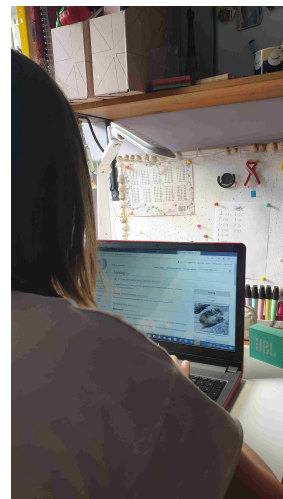
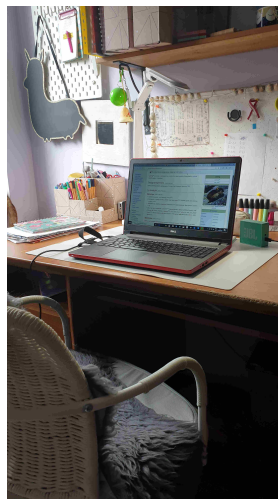
Opracowała Barbara Puczyńska
Korekta: Karolina Stobiecka, Jakub Pogorzelski

NAUKA ONLINE okiem ucznia



Jak wiecie, lekcje są prowadzone on-line czyli za pośrednictwem e-dziennika, e-maila lub kamerki. Jakie jest wasze zdanie na ten temat? W mojej opinii, to bardzo dobrze jednak, że są w ogóle lekcje on-line, bo w ten sposób nie jesteśmy leniwi i bierzemy się do działania. To świetna forma uczenia się przez internet, bo możemy przy biurku postawić sobie kawę czy herbatkę i jesteśmy wtedy zrelaksowani. Jednak warto brać pod uwagę, że nie tylko relaks jest ważny, ale też to by się rozwijać i uczyć. Pomyślmy o planie, jaki chcemy zrobić. Rysowanie, sprzątanie a może czytanie? A może nauka nowego języka? Na ten czas to jest idealny pomysł.

Karolina Stobiecka



fot. Agnieszka Góralczyk-Witkowska

SPOSÓB NA NUDE



Dzieńdoberek!

Jak wszyscy wiemy panuje pandemia koronawirusa. W tym trudnym czasie musimy pozostać w domu, unikać skupisk ludzi, zachować szczególne środki ostrożności i higienę. Dlatego dzisiaj właśnie chcę wam doradzić jak spędzić ten czas, nie nudząc się! W domu rzeczywiście nie ma nigdy nudy! Przyznaję się, że ja nigdy w domu się nie nudzę. Zawsze wolę spędzać czas w domu, ponieważ jest spokojniej i ciszej niż gdziekolwiek indziej. Sprawdza się tu powiedzenie: „Wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej!”. A oto moje sposoby na nudę, które można zrealizować w domu:

- granie na komputerze,
- czytanie książek,
- oglądanie filmów i seriali na Netflixie oraz np. „Dla czego JA?”, „Trudne sprawy”, „Dzień, który zmienił moje życie”
- rozmowy z rodzicami,
- spędzanie czasu i zabawa ze swoimi domowymi zwierzętami,
- nauka,
- dłuższy sen niż na co dzień,
- rysowanie,
- układanie puzzli,
- odpoczywanie,
- robienie selfie,
- śledzenie mediów społecznościowych.

Mam nadzieję, że trochę Wam pomogłam!

Sylvia Zmorzyńska

Co robicie jak Was nie ma? Jak wygląda teraz Wasz dzień?

Wsumie to uzależniłem się od oglądania seriali o tematyce kryminalnej. Wiadomo, ten czas wol-

ny trzeba wykorzystać też w inny sposób, na przykład pomagając rodzicom.

Antoni

Teraz odrabiam lekcję. Jak skończę, to będę oglądał filmy. Na razie zostanę w domu. Nieee! Nie nudzę się.

Dawid

Dzisiaj z jednym znajomym z Ukrainy łączyliśmy się komputerami i robiliśmy disco na odległość. On był u siebie na tarasie, a ja u siebie. Dorośli sąsiedzi może byli trochę źli, ale ich dzieci dobrze się bawiły.

Piotr

Uczyłem się zdalnie w domu przy komputerze, gdy syrena alarmowa zaczęła wyc. Wybiegłem z domu do pożaru. Niestety, zaczął się czas palenia traw, spłonął ich hektar. Musieliśmy to ugasić, żeby ogień się nie rozproszył. Dziś miałem zebranie bojówki w straży pożarnej i zostałem powołany do pierwszej szóstki do wyjazdu do osób zarażonych koronawirusem.

Szymon

W tym szczególnym czasie, moje hobby to oglądanie filmów i seriali. Lubię oglądać przystojnych aktorów. Wciągają mnie losy bohaterów i zwykle ciężko jest mi się oderwać od telewizora czy komputera. Polubiłam kryminalny serial pt. „Riverdale”. Słucham również dużo polskiej muzyki, oraz zagranicznej, głównie po angielsku. Gram w karty np. UNO. Lubię gotować i piec ciasta. Najczęściej robię to z mamą. Lubię naukę języków obcych. Moją pasją jest również fotografia. Uwielbiam robić zdjęcia krajobrazów oraz jedzenia. Rysowanie to kolejna moja pasja. Po prostu kocham rysować oraz tańczyć i ćwiczyć, bo daje mi to dużo energii.

Zuzanna Budka

Czy wiesz? strona 5

JAK AKTYWNI SPĘDZAĆ CZAS W OKRESIE PANDEMII



Jeśli kochasz aktywność, a sport jest twoją pasją, nie musisz porzucać jej w czasie pandemii. Niestety musisz ograniczyć się do ćwiczeń w domu, ale możesz zrobić już plany wycieczek rowerowych, biegów czy maratonów itp. ☺ Aktywność fizyczna wspaniale wpływa na samopoczucie, zdrowie, poprawia kondycję fizyczną i psychiczną, to wiemy wszyscy. To też dobry sposób, aby oderwać się od codzienności, zapomnieć o kłopotach, wzmocnić mięśnie, poprawić wydolność organizmu.

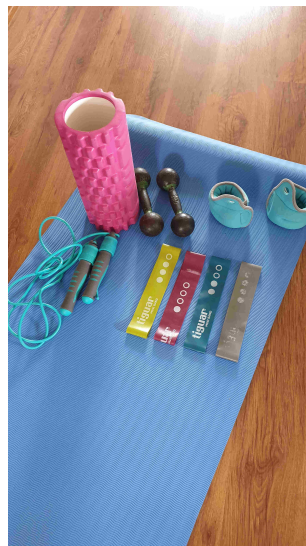
Obecnie wycieczkę rowerową możesz tylko zaplanować. To też fajny sposób, żeby poznać swoją okolicę, przyrodę swojego regionu, zabytki i miejsca warte odwiedzenia. W internecie znajdziesz mnóstwo filmów, opisów i stron poświęconych danemu regionowi. Inspiracji jest wiele. Możesz założyć dziennik i wpisywać tam różne ciekawostki z twojego regionu, np. charakterystyczne rośliny, miejsca, muzea, skanseny itp. Polecam wkleić zdjęcia czy filmiki, to super pamiątka. Napisz plan wycieczki rowerowej, który wykorzystasz w przyszłości. Wspaniałym pomysłem byłaby wycieczka po Warszawie z koleżankami i kolegami z internatu, na którą wybierzemy się wszyscy po powrocie do szkoły!

Jeśli lubisz ćwiczyć aerobik, możesz to robić korzystając z niezliczonych planów treningowych dostępnych w internecie. Takie ćwiczenia wykonaj w ogrodzie, jeśli taki posiadasz lub we własnym pokoju. Otwórz wcześniej okno na kilka minut, albo ćwicz przy otwartym. Pomocne są filmy na YouTube.pl. Polecam propozycje treningów od profesjonalnych trenerów fitness np. Ewa Chodakowska, Anna Lewandowska, Anna Karcz, Karolina Orłowska, Marsiia, Fitdoncia i wiele innych. Jeśli posiadasz ciężarki, gumy oporowe, skakankę, rolki do masażu czy sztangi, możesz wykorzystać je do treningu. Jeśli natomiast nie posiadasz takich akcesoriów,

a chcesz wzmocnić swoje mięśnie, możesz użyć 1,5 litrowych butelek z wodą, 5 litrowych baniaków, stołeczka itp. Wyobraźnia w takich sytuacjach bywa nieograniczona.

Warto pamiętać o zdrowym odżywianiu, picie dużej ilości wody (2-3 litry dziennie), najlepiej mineralnej. Warzywa, owoce, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, ryby, to naturalne źródła witamin i składników odżywczych. Zamiast przyjmować je w formie suplementów (tabletek), jedz sałatki, owsianki, pij koktajle warzywne i owocowe! Wzmocni to twoją odporność, poprawi koncentrację, samopoczucie i chęci do życia! Nie zapominaj o czosnku – naturalnym antybiotyku, imbirze, chrzanie, cebuli oraz o pozostałych warzywach. Jedz to co lubisz, różnorodnie, kolorowo i smacznie!

Ten trudny dla wszystkich czas wykorzystaj aktywnie, nie leż na kanapie, ruszaj się, skacz, maszeruj w miejscu, licz kroki poruszając się po domu. Im więcej się ruszasz, tym proporcjonalnie możesz więcej zjeść,



fot. Agnieszka Góralczyk-Witkowska

oczywiście w granicach rozsądku. Pamiętaj, że ten, niełatwy okres, kiedyś się skończy! Wtedy będziemy mogli już w pełni cieszyć się aktywnością na świeżym powietrzu, piękną, wiosenną pogodą i sobą nawzajem.

Czekam na wasze propozycje ciekawych form aktywnego spędzania czasu!

Agnieszka

Góralczyk-Witkowska

Czy wiesz, że ...

uścisk dłoni przenosi siedem razy więcej bakterii niż kichnięcie. Na naszych rękach znajdują się grzyby, bakterie typu kałowego oraz gronkowiec złocisty. Jak pokazał sondaż Grupy IQS dla „Newsweeka”

(przeprowadzony w październiku 2012 r.):

- ✓ co ósmy Polak nie myje rąk przed jedzeniem,
- ✓ co piąty Polak nie myje rąk po powrocie do domu,
- ✓ zaledwie 38 proc. mężczyzn i 60 proc. kobiet myje ręce.

zostań w domu

myj ręce

źródło: <https://www.newsweek.pl/wiedza/nauka/skad-wzial-sie-uscisk-dloni-jakie-bakterie-przenosimy-na-dloniach/>

JAK UCZYĆ SIĘ EFEKTYWNIE?



Czym dla ciebie jest nauka? Męczarnią? A może przyjemnością? Musisz sam odpowiedzieć na to pytanie. Jeśli nauka tylko cię męczy, to pora to zmienić.

Obejrzałam dużo filmików na YouTube i w podcastzie i myślę, że warto byłoby się z wami podzielić moimi przemyśleniami. Chcę, żeby osoby niesłyszące miały takie same możliwości dostępu do materiałów umożliwiających rozwój jak osoby słyszące. Wiem, jakie to jest przykre, gdy chcemy obejrzeć jakiś filmik, np. o nauce, a okazuje się, że nie ma napisów. Mogę was jednak pocieszyć – są portale społecznościowe, które ułatwiają naukę, korzystają bowiem z napisów. I właśnie tym chciałabym się z wami podzielić, ale też zmobilizować was do nauki.



źródło:kif.pl

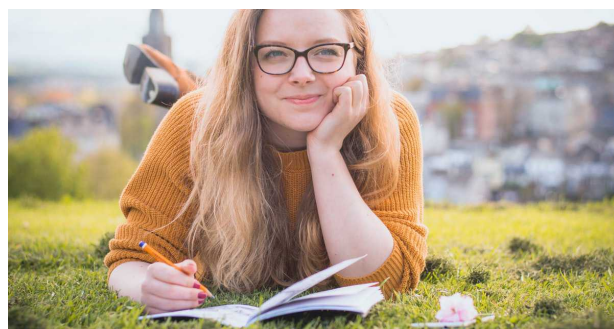
Na początku drogi do efektywnej nauki jest nastawienie i zbudowanie określonego sposobu nauki.

Czy wiecie, że mamy w mózgu ok. 86 mld neuronów, z czego 10 tysięcy łączy się z innymi neuronami? To znaczy, że w ten sposób możemy połączyć nową wiedzę z tą, którą już mamy w mózgu. Im większa liczba neuronów, tym łatwiej uczymy się nowych rzeczy. Tak jest też z językiem obcym. Na początku uczymy się pierwszego języka obcego (w moim przypadku j. angielski) według określonego sposobu – systemu. Potem będzie nam łatwiej uczyć się już innego języka, np. hiszpańskiego. Dzieje się tak dlatego, że nauczyliśmy się już sposobu nauki, jaki nam najbardziej odpowiada.

Przed rozpoczęciem nauki, warto byłoby poświęcić kilka minut na przygotowanie planu. Możemy zaplanować naukę tak: uczymy się przez około 30-40 min z 10-minutową przerwą przeznaczoną na przygotowanie herbaty czy zmycie naczyń. Jeżeli mamy jakieś niedokończone sprawy, takie jak porządki w szafie, przeczytanie książki itp. warto wpisać to na listę i zrealizować podczas dwóch miesięcy wakacji. Chodzi o to, żeby nie zaprzętać sobie głowy niezrealizowanymi zadaniami. Ważne jest też, żeby zdobywać wiedzę poprzez doświadczenie albo jeśli nie mamy takiej możliwości, to w inny ciekawy dla nas sposób, np. oglądaniem filmików na YouTube.

Następny krok do sukcesu: wiara w siebie!

Wiele osób myśli, że nie potrafi się czegoś nauczyć, ale też nie robi nic, żeby to zmienić. Sama wiedza nie przyjdzie, trzeba na nią zapracować. Niesłuszne jest poczucie bycia gorszym od innych ludzi. To, że oni potrafią lepiej niż ty, nie świadczy o tym, że ty nie potrafisz. Dobrze by było, żeby nauka była dla nas przyjemnością. Spróbujmy patrzeć na dobre strony nauki, zadawajmy sobie pytania, np. Dlaczego to się stało? I jak do tego doszło? Po prostu chodzi o to, żeby być ciekawym świata ☺ Jak mówił Albert Einstein: „Nie mam żadnego specjalnego talentu, jestem tylko ogromnie ciekaw”.



źródło:fluentbe.com

A teraz przejdźmy do tego, jak naprawdę polubić naukę.

Wiecie może jak to jest z kawą? Na początku pijecie i... hm, no może być. Jednak sięgacie po nią drugi raz, choć tak naprawdę nie macie do niej przekonania. Coś w niej znaleźliście ciekawego. Również w takim przypadku gdy obserwujemy, że nasi rodzice piją kawę i to prawie o określonej godzinie, to właśnie podobnie zrobimy z nauką. Gdy siedzimy przy biurku, to możemy zapalić sobie świecę, by było nam przyjemniej. Możecie przyrządzić też gorącą czekoladę albo kawę, jeśli lubicie. Zróbcie tak, żeby było wam przyjemnie. Fajnie byłoby też udekorować swoje biurko, np. rozwiesić plakat,

„naukowy”. Ja kocham przeglądać Instagram (portal społecznościowy, gdzie ludzie wstawiają różne zdjęcia), a na nim najbardziej „studygramy”, czyli coś, co jest związane z tematyką naukową. Inspiracji jest mnóstwo. Dużo materiałów jest także w Pinterest (portal społecznościowy, gdzie są zdjęcia). Dlatego też zachęcam was, byście nie kojarzyli nauki z nudą. Próbujcie traktować ją jako zabawę! Po skończeniu nauki warto przyznać sobie nagrodę ☺ Może to być cukierek, albo oglądanie serialu lub cokolwiek, co lubicie robić. Po prostu po skończonej nauce macie satysfakcję, że zrobiliście to, co trzeba, że nauczyliście się dobrze i macie cały wieczór dla siebie.

W czasie nauki również możecie rozpoznać u siebie, jaki styl nauki najbardziej preferujecie. Jesteś wzrokowcem, a może kinestetykiem!

O tym dowiecie się w następnym wydaniu gazetki ☺

Karolina Stobiecka

Czy wiesz? strona 7

21 marca przyszła do nas WIOSNA

WIOSNA NASTRAJA WSZYSTKICH OPTYMISTYCZNIE?



Przyjście wiosny to odczucie lepszej energii i radości z życia.

Otwórz okno – czujesz zapach wiosny? To jak zastrzyk nowej wiele energii do działania? A może spróbujecie czegoś nowego, o czym od dawna marzyliście?

Od czego zacząć? Od pozytywnego myślenia.

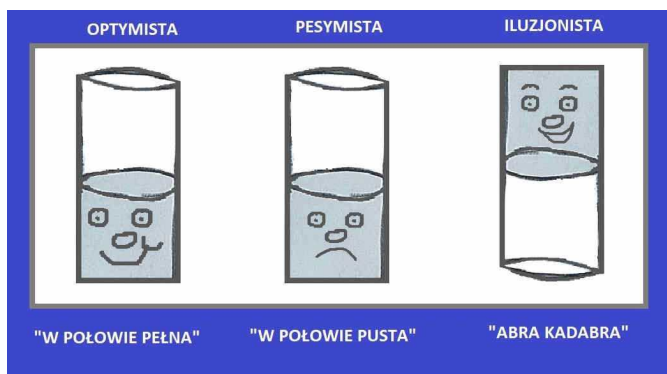
Co to jest pozytywne myślenie? To pozytywne nastawianie do życia i ludzi. Pomaga w osiąganiu wyznaczonych celów, wydłuża życie. Nawet jeśli nie będzie tak dobrze jak byśmy chcieli, to nie narzekajmy, ale uwierzmy w to, że damy sobie radę. Mam dla Was rady, dzięki czemu wszyscy mogą włączyć myślenie o czymś pozytywnym. Nieważne, czy umiesz śpiewać, czy nie, zacznij śpiewać. Wybierz swoją ulubioną piosenkę, dzięki czemu możesz się czuć po swojemu i to Cię wprawi w dobry nastrój. Jeśli nie chcesz śpiewać na głos, zawsze możesz nucić w głowie. Jeśli Ci nie pasuje śpiewanie, możesz zawsze zaplanować co będziesz robił, gdzie pójdziesz, pojedziesz, co będziesz robił w przyszłości. Tych 30 minut marzeń da Ci energię i będziesz pozytywnie nastawiony do pracy. Trzecia rada to sport – wybierz aktywność sportową, którą lubisz i jesteś w stanie to wykonać. Może to być fitness, bieganie, tenis ziemny. Ze sportu nie tylko ciało korzysta, ale również i umysł. Dzięki sportowi możesz się poczuć szczęśliwy.

Nie skupiaj się nad rzeczami, na które wpływu już nie

masz i nie miałeś. Nie narzekaj! Zacznij myśleć o rzeczach miłych, których doświadczyłeś. Jeśli możesz podarować komuś odrobinę szczęścia, rób to, nie czekaj! Szukaj dobrych stron życia. Czasami jest tak, że napotykane trudności motywują nas do działania. Zacznijmy doceniać to co mamy. To co w naszym życiu jest dobre, to pomoże nam zaakceptować świat, w którym żyjemy. A kiedy już odkryjemy w sobie i wokół nas optymizm, podzielmy się nim z innymi.

Obudź wiosnę w swoim sercu! Myśl pozytywnie! I nie pozwól, żeby coś/ktoś zepsuło Ci radość świętowania tej pięknej pory roku – wiosny.

Antoni Nowicki



rys. Wiktoria Przybylska

JESTEŚMY EKOLOGICZNI - DZIEŃ ZIEMI - 22 kwietnia



Data Dnia Ziemi nie jest przypadkowa. 22 kwietnia wyróżnia się spośród innych dni w roku

- zarówno na północnej, jak i południowej półkuli – dzień i noc trwają tyle samo. Światowy Dzień Ziemi wymyślono po to, by miliardy ludzi pochyliły się nad losem planety, na której żyją.

Środowisko naturalne jest przeciążone. Każdy z nas, również i Ty może temu przeciwdziałać. Proste działania zobrazowane na rysunkach podpowiedzą Ci co robić. W bardzo łatwy sposób możesz oszczędzać energię oraz utrzymywać otoczenie w czystości. Jest to niezmiernie ważne dla przyszłości naszej planety Ziemi i przyszłych pokoleń.

Powodzenia!

Dominika Gradowska



rys. Dominika Gradowska

WIOSNA – KOLORY – ZMIANY WOKÓŁ NAS



Przyszła wiosna, a z nią wulkan kolorów, za którymi tęskniliśmy ☺

Już dawno psycholodzy udowodnili, że kolory mają wpływ na nasze samopoczucie, reakcje i nastrój. Dlatego ważne jest jakimi barwami się otaczamy. Macie teraz dużo czasu. Może warto zastanowić się nad zmianą kolorów w pomieszczeniach, w których teraz więcej przebywacie. Nie trzeba od razu zmieniać koloru wszystkich ścian, ale może jednej? Może zastanowicie się nad dodatkami w kolorze który, będzie dla nas najlepszy. Warto jest więc poznać znaczenie kolorów. Zaczynamy!

Żółty – bardzo optymistyczna i radosna barwa, która pobudza do działania, poprawia nastrój. Dzięki tej barwie lepiej kojarzymy i zapamiętujemy. Dobrze wygląda w zestawieniu z szarościami i naturalnym drewnem.

Pomarańczowy – kojarzący się z ciepłem i komfortem. Pozwala pozbyć się złych emocji, pobudza umysł do działania i wzmacnia poczucie głodu. Dlatego nie polecam tego koloru dla osób na diecie ☺

Czerwony – pobudza pozytywne myślenie i motywację. Może powodować silne pobudzenie, a następnie wyczerpanie i zmęczenie. Kolor ten może męczyć nam oczy i powodować wzrost ciśnienia we krwi. Jeśli już chcecie go użyć, to tylko w dodatkach.

Fiolet – potrafi nas wyciszyć, pobudzić wyobraźnię i wpłynąć na rozwój intuicji. Jest to ulubiony kolor artystów.

Róż – podnosi poczucie bezpieczeństwa, relaksu i spokoju.

Brazowy – daje nam poczucie pewności, bezpieczeństwa i stabilizacji. Brąz lubią osoby konserwatywne, lubiące ciepło rodzinne.

Zieleń – uspakajający kolor szczególnie, gdy potrzebujemy relaksu lub jesteśmy zranieni emocjonalnie. Kolor ten obniża poziom ciśnienia we krwi.

Niebieski – łagodzi napięcia i stresy, zwiększa kreatywność i intuicję. Kolor ten może hamować apetyt, więc nie jest wskazany dla niejadków.

Wiesz jaki kolor poprawi Ci samopoczucie?

Dodaj trochę barw w swoim życiu!

Popraw sobie samopoczucie!

Działaj!



źródło: <https://www.mieszkaniemypomyslem.pl/wplyw-kolorow-na-psychike-czlowieka-co-wiesz-o-koloroterapii/>

Czy wiesz, że ...

Wyrażenie prima aprilis pochodzi z łaciny i oznacza pierwszy kwietnia. Pierwszego kwietnia opowiadamy zmyślane historie, robimy przeróżne dowcipy. Obyczaj ten dotarł do Polski z Europy Zachodniej w XVI wieku. „Prima aprilis - nie wierz, bo się omylisz”

Obyczaj jest obchodzony w wielu krajach świata i różnie nazywany.

- ✓ W krajach anglojęzycznych nazywany jest „Dniem Głupców” (oszukiwać można tylko do południa).
- ✓ We Francji określany jako „Dzień kwietniowej ryby”.
- ✓ W Szkocji to dzień „polowanie na głupca”.
- ✓ Na Litwie 1 kwietnia to „Dzień kłamcy”.
- ✓ W Rosji nosi nazwę „Dzień śmiechu”.

KULTURALNIE w PRZYSTANKU ŁUCKA

KILKA SŁÓW O KLUBIE KULTURALNYM



W styczniu w naszym Ośrodku powstał Klub Kulturalny, prowadzony przez nauczyciela historii pana Tomasza Świderskiego. Spotkania odbywają się w każdą środę od godziny 19:30. Podczas zajęć prowadzimy dyskusje o różnych wydarzeniach historycznych, ciekawostkach i tajemnicach z nimi związanymi. Poszukujemy informacji korzystając z historycznych, a także internetowych źródeł. Poznajemy także działania wybitnych Głuchych w przeszłości. Chcielibyśmy napisać parę słów o naszych wrażeniach ze spotkania Klubu Kulturalnego.

Zapisałem się do Klubu Kulturalnego, ponieważ interesuję się historią i chciałbym zdobyć większą wiedzę historyczną. Spotkania są dla mnie bardzo ciekawe. Dzięki temu mogę szerzej spojrzeć na przeszłość oraz zrozumieć problemy w dawnych czasach. Cieszę się, że należę do wspaniałego grona historyków, z którymi mam wspólne zainteresowania. Takie spotkania są dla mnie okazją do wyrażania własnych opinii i nawiązywania dobrych relacji z grupą. Zawsze możemy popijać swoją ulubioną herbatę i zjeść słodkie przekąski. Każde spotkanie kończy się później niż planowaliśmy na początku, bo rozmawiamy na różne tematy. Rozmawiamy też przez on-line. Mamy grupę na Messengerze, gdzie dzielimy się różnymi ciekawostkami historycznymi. Nie mogę się doczekać następnego spotkania po powrocie do szkoły.

Jakub Pogorzelski

Na kółku kulturalnym z chęcią słucham, a także rozmawiam na różne tematy związane z kulturą. Kultura przecież łączy się z historią, to chyba oczywiste. Naprawdę warto poznawać nowe rzeczy, nowe idee, które są niezwykle ciekawe, a o których się nie wiedziało. Mamy też grupę on-line i możemy również na tej grupie przedyskutować albo przesyłać jakieś ciekawostki z internetu czy wiadomości. Jest to bardzo pożyteczne, bo człowiek poznaje kulturę, nawet kulturę życia głuchych, osób o których wcześniej nie wiedzieliśmy. Zgłębiając też różne tematy i wyciągamy z nich wnioski. A dla młodych osób to świetna opcja, że dzięki Panu Tomkowi, który opowiada o niezwykle ciekawych rzeczach, móc rozwijać swoją wiedzę. Oczywiście nie tylko Pan opowiada, ale moi koledzy też zadajemy pytania, albo także przedstawiamy swoje opinie. I to jest wła-

śnie fajne, bo człowiek nie skupia się tylko na jednym temacie, ale próbuje też ustalać inne powiązane z tematem fakty. Dlatego nie żałuję, że uczęszczam na zajęcia, a wręcz przeciwnie, jestem zadowolona że mogę się rozwijać ☺

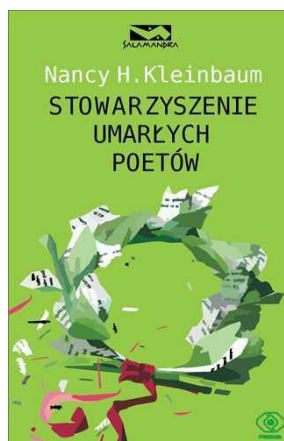
Karolina Stobiecka

Jak to się zaczęło?... czyli początki Klubu Kulturalnego w OSWG.

Kiedy studiowałem historię na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim usłyszałem mniej więcej takie zdanie od jednego z profesorów: „Same daty to za mało. Trzeba umieć łączyć fakty i przedstawić problematykę”. Tę radę wziąłem do serca i dlatego staram się, by młodzież potrafiła „przeskakiwać” z faktów na fakty, łącząc w je jedną problematykę. Będąc wiernym tej idei założyłem Klub Kulturalny. Podczas spotkań prowadzimy szeroko rozumianą dyskusję na różne tematy. Był temat antysemityzmu jako faktu historycznego, kulturalnego i problematycznego. Poruszaliśmy również sprawę Czarnobyli czy historii Instytutu Głuchoniemych na tle dziejów szkolnictwa głuchych. Wystarczy temat i każdy uczestnik szuka faktów. Po tym „wybucha” spontaniczna dyskusja. Taka dyskusja zawsze jest na wysokim poziomie, bardzo budująca wśród młodzieży. Bardzo mnie cieszy również fakt, że Klub Kulturalny doprowadził do integracji w grupie. Widać to na przerwach w stołówce jak uczestnicy rozmawiają ze sobą i śmieją się. Jakby byli w jednej klasie. Jeszcze bardziej cieszy mnie, kiedy widzę chęć uczestników do następnych spotkań.

W wolnych chwilach też poprzez messenger Klubu Kulturalnego podsyłamy sobie nawzajem różne linki do przeczytania i dyskusji. Nasze spotkania trochę przypominają różne kluby studenckie takie jak np. Stowarzyszenie Umarłych Poetów.

Tomasz Świdorski



Nie czytaliście???

A może warto ?☺

NA KWARANTANNĘ I NIE TYLKO... PAT & MAT



Serial animowany „Sąsiedzi” to chyba jedyna produkcja z mojego dzieciństwa, która na tyle utkwiała mi w głowie, że do dzisiaj uważam ją za arcydzieło.

Pierwszy odcinek, jeszcze wtedy czechosłowackiej (do 1993 roku Czechosłowacja) produkcji, pokazany został w telewizji 12 sierpnia 1976 roku.

Mimo że serial przeżył zmianę ustroju, a lalkowa animacja jest już uważana za relikw przesłości, wciąż bawi kolejne pokolenia.

Pat & Mat- znacie ich?

To dwie postaci nieudolnych majsterkowiczów

Mat – jest łysym mężczyzną, jest trochę wyższy i chudszy od sąsiada. Ma jajowatą głowę, długi nos oraz wystające, półowalne uszy. Nosi czerwoną bluzę, z przerwą w odcinkach 2–29, kiedy to nosił bluzę szarą. Ma na głowie niewielką zimową czapkę w biało-niebieskie, ustawione poziomo paski (w serii 1–5 wzory) z białym pomponem, a także niebieskie, szerokie dżinsy i czarne buty.

Moim zdaniem Pat i Mat posiadają ważną zaletę - jest to serial dla wszystkich pokoleń. Małe dzieci oglądają go z zaciekawieniem, starsi i dorośli po prostu śmieją się z tego, co sąsiedzi wymyślą.



Pat – ma łysą i bardziej zaokrągloną głowę, duży nos i półokrągłe, wystające uszy. Na głowie nosi niebieski beret z antenką. Zawsze nosi żółtą bluzkę, niebieskie dżinsy o wielkim rozmiarze oraz czarne (pierwotnie brązowe) buty. W niektórych odcinkach jego bluzka była nieco większa.

Polecam tę bajkę do oglądania podczas kwarantanny, można przygotować sobie popcorn i chusteczki do ocierania łez ze śmiechu



*Adrian Ambroziak
i Patryk Armentowicz*

MOJE ZAINTERESOWANIA



Moim głównym zainteresowaniem jest sport. Lubię oglądać mecze piłki nożnej, siatkówki, piłki ręcznej, a także skoki narciarskie. Najbardziej lubię grać w piłkę nożną. Będąc w gimnazjum grałem w lidze piłki nożnej. Obecnie nie gram. Lubię grać również w „Fifę” i inne tego typu gry na telefonie. Zająłem dwa razy drugie miejsce w konkursie wiedzy o sporcie. W tym konkursie byłem jedynym niesłyszącym

uczestnikiem. Jestem kibicem Realu Madryt od sześciu lat i Legii Warszawa od dziecka. Tak naprawdę, kiedyś byłem kibicem Fc Barcelony i Manchesteru United. Moje ulubione przedmioty w szkole to historia, matematyka i informatyka, a także język angielski. Lubicie sport? Zapraszam do rozmowy, wspólnej gry. Jestem do waszej dyspozycji ☺

Dawid Cholewa
— Czy wiesz? strona 11

RECENZJA KSIĄŻKI



„Dobra duszo nawet nie wiesz, jak jestem szczęśliwy, że trzymasz w rękach „Włam się do mózgu”. Przez bardzo długi czas, niczym

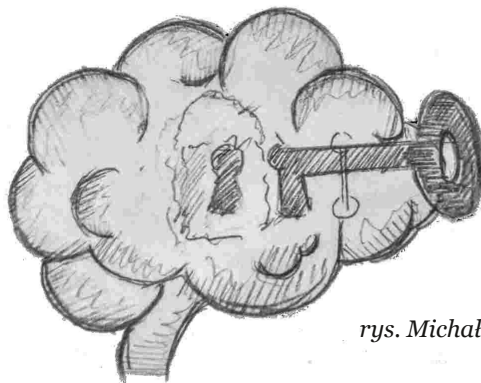
średniowieczny mnich, rzetelnie pracowałem nad tym, aby każdy z nas – niezależnie od talentu oraz wrodzonych predyspozycji – mógł uczyć się, czego tylko zapragnie, w taki sposób, by przyswojona wiedza i umiejętności zostały z nim na dłużej. (Radek Kotarski „Włam się do mózgu”).

Radek Kotarski jest znany głównie jako reżyser telewizyjnego programu „Podróże z historią”, prowadzi kanał na YouTube – Polimaty, wglębia się w tajniki nauki języków obcych, dzieląc się z innymi wynikami swoich badań. Przeprowadził na sobie wiele eksperymentów, aby zweryfikować przeróżne metody uczenia się. W ten sposób chciał pokazać skuteczne techniki, za pomocą których można w nowoczesny i przyjemny sposób zdobywać wiedzę. Udowodnił swojemu czytelnikowi, że można nauczyć się języka obcego w ciągu około 6 miesięcy. Przyznał również, że nie rzucił wszystkiego, aby poświęcić czas tylko

nauce. Pracował, zajmował się rodziną, ale dzięki systematyczności zdał egzamin „Swedex” z języka szwedzkiego na poziomie średniozaawansowanym. Czytając tę książkę możemy uzyskać odpowiedzi na pytania: dlaczego pamiętamy tak mało informacji ze szkoły, kiedy jest dobry czas na naukę, dlaczego nie powinniśmy uciekać przed uczeniem się – nawet w dorosłym życiu, z jakich metod i nawyków nie korzystać przy nauce czegokolwiek?

Zachęcam was bardzo gorąco do lektury!

Justyna Flaum



rys. Michał Gawryluk



Teraz zadanie dla Was. Każdego dnia postaraj się wrzucić do słoika jedno pozytywne określenie.

1. Związane z pierwszą literą twojego imienia
 2. Związane z pierwszą literą imienia kogoś z twojej rodziny.
 3. Związane z pozytywną myślą o planach na przyszłość.
- ... a teraz już wiesz jak to działa ☺

Po prostu codziennie coś pozytywnego!

PISZCIE DO NAS!

CZEKAMY NA WASZE OPINIE. CO BYŚCIE DODALI, ZMIENILI, JAKIE TEMATY WAS INTERESUJĄ. NIE BOIMY SIĘ KONSTRUKTYWNEJ KRYTYKI! ☺

PODAJEMY ADRES: oswg.czywiesz@wp.pl

Zespół redakcyjny:

Gazetkę  redagują:

Jakub Pogorzelski
Michał Gawryluk
Zuzanna Budka
Dominika Gradowska
Karolina Stobiecka
Sylwia Zmorzyńska

Piotr Górski
Dawid Cholewa
Antoni Nowicki
Adrian Ambroziak
Patryk Armentowicz
Wiktoria Przybylska

Gazetką opiekują się:

p. Agnieszka Góralczyk-Witkowska
p. Justyna Flaum
p. Dariusz Korsak
p. Barbara Puczyńska
p. Joanna Ulanowska
p. Wojciech Witkowski

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowania tekstów.

Adres Redakcji: 00-842 Warszawa, ul. Łucka 17/23.

Skład i druk: Internat OSWG.

Kontakt z redakcją: oswg.czywiesz@wp.pl