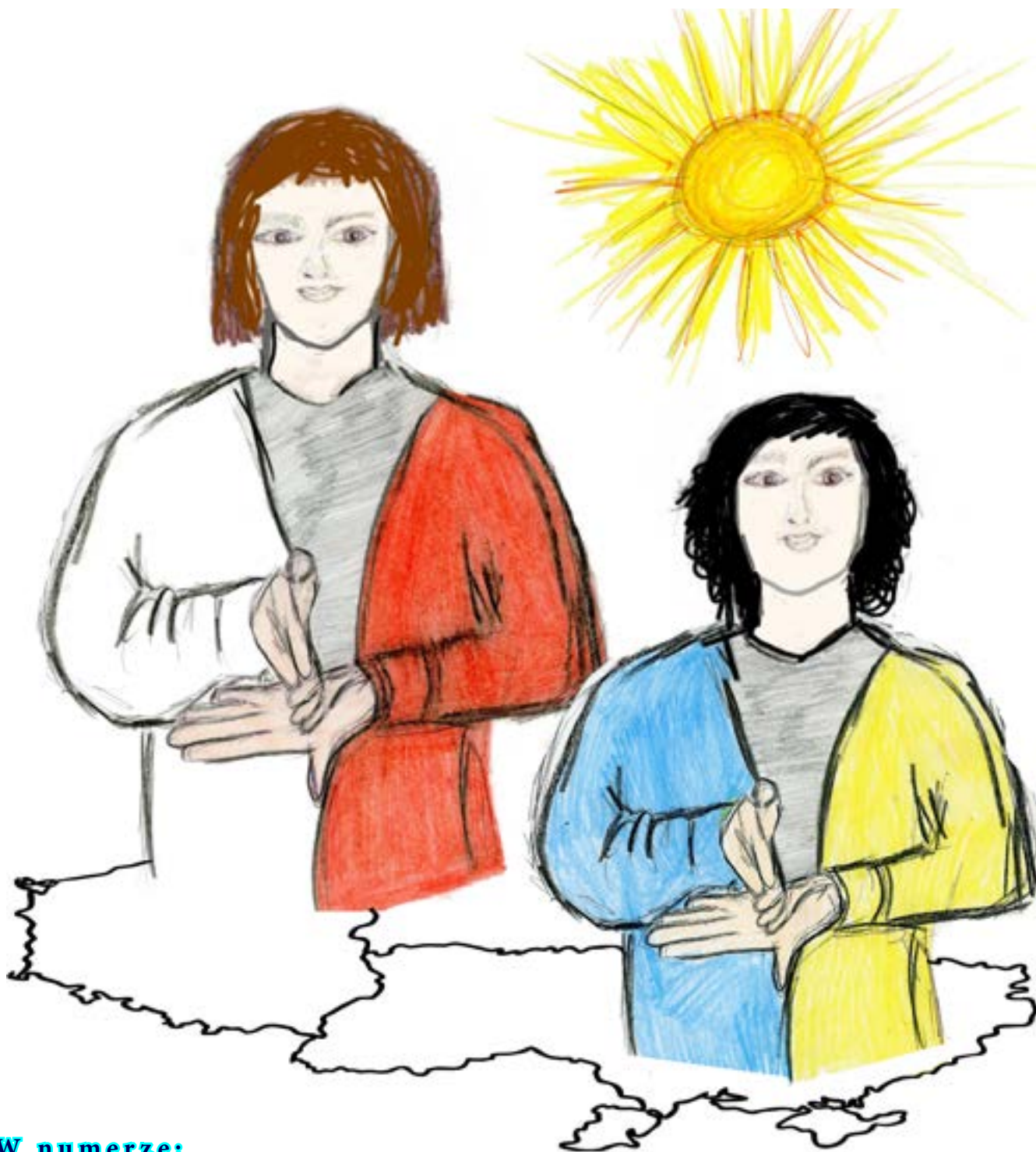




CZY WIESZ?

* Biuletyn Samorządu Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Głuchych w Warszawie * Maj 2022 *



W numerze:

Przebudzenie * W maju i w czerwcu * **Wspomnienia maturzystów** * „Straciliśmy starszego brata, którym była Moskwa, ale odzyskaliśmy siostrę, a tą siostrą jest Polska” * **Nowa rzeczywistość** * Warto pomagać? * **Kilka kartek z kalendarza** * **Nasze pasje** * **Łucka pomaga** * **List do psychologa** * **Cykl „Patroni Roku 2022”** * **Europejski Dzień Mózgu** *



DZIAŁAJMY Z WIOSNĄ!



Przebudzenie

Julia Kaźmierczak



„Przebudzenie” kojarzy nam się z wiosną. Oznacza to, że zakończyła się zima i zaczyna się nowa pora roku. Pojawiają się zielone liście, kwiaty, a zwierzęta budzą się po śnie zimowym. Przyroda ożywa. Cały cykl natury zaczyna się na nowo podobnie jak człowiek, który budzi się po śnie. Tylko czy przebudzenie wiosny oznacza to samo, co przebudzenie człowieka? Moim zdaniem przebudzenie człowieka ma też metaforyczne znaczenie i polega na przemianie duchowej. Taki stan przebudzenia duchowego może łączyć się z wiosną. Jest to bowiem dobra pora roku na wprowadzanie zmian w życiu. Jest to czas na przemyślenia i włączenie nowych myśli wraz z budzącą się naturą. Każdy człowiek ma szansę w tym okresie przynajmniej przez chwilę pomyśleć, czego pragnie oraz czego potrzebuje w sferze duchowej.

Przebudzenie człowieka może przejawiać się w róż-

ny sposób. Może wpływać na ciało lub dotyczyć sfery psychicznej. Człowiek może mieć chęci do schudnięcia, wyrzeźbienia masy ciała itd., więc zajmuje się tym i fizycznie się zmienia. Przebudzenie psychiczne jest głębsze i wymaga więcej czasu. Pojawia się, gdy człowiek chce coś zrozumieć lub zmienić.

Przebudzenie jest czymś normalnym w życiu każdego człowieka. Jest bardzo wartościowe, gdy zechcemy z niego skorzystać.



rys. Julia Maternia, Marta Olszewska

W maju i w czerwcu...

POŚWIĘTUJ PRZY GRILLU...



źródło: www.wyborcza.pl

UWOLNIJ ENERGIĘ W DESZCZU...



źródło: www.parlicki.pl

WYBIERZ SIĘ NA SZALONĄ WYPRAWĘ!!!



źródło: <https://www.trekkingclub.pl/>

CIESZ SIĘ SŁOŃCEM I KWIATAMI ☺



źródło: <http://www.wypainspiracji.pl/>



Kilka lat spędzonych razem w szkole, w internacie, na lekcjach... Wspomnienia z lat szkolnych zostają na długo w pamięci. Przeczytajmy, czym chcą się podzielić z nami nasi tegoroczni absolwenci. Za nimi czas nauki w Przystanku Łucka, przed nimi wyniki egzaminów i zmiana życia. Powodzenia!

Moje najważniejsze momenty na Łuckiej

Bardzo dobrze wspominam naukę w OSWG. Przez trzy lata mojego pobytu na Łuckiej spotkałam wiele pomocnych osób, znalazłam przyjaciół. Poznałam dużo koleżanek i kolegów, mówiących i migających. Będąc w klasie o profilu gastronomicznym dużo się nauczyłam. Potrafię przygotować mnóstwo smacznych potraw. Gotując pomagam mamie w domu. Oprócz tego spędziłam czas na wycieczkach i wyjazdach klasowych i internackich. Chciałabym kontynuować naukę w szkole branżowej drugiego stopnia.

Dominika Gradowska

Kończę trzyletnie liceum na Łuckiej. Na początku nauka była łatwa i przyjemna, z czasem było coraz więcej materiału, a w klasie maturalnej to już jest ogrom nauki. Jednak nauczyciele bardzo pomagają tłumacząc na lekcjach i na fakultetach niezrozumiałe zagadnienia. Wszyscy sobie tu wzajemnie pomagają. Poznałam tu wiele sympatycznych osób, mam jedną najbliższą koleżankę. Po skończeniu szkoły, chciałabym zapisać się na kurs stylizacji paznokci i pracować jako manikiurzystka.

Julia

Gdy byłam w gimnazjum na ulicy Zakroczymskiej, to przyszłam na konkurs geograficzny na Łucką. Prowadziła go pani Emilia Bzura. To moje pierwsze wspomnienia z ośrodka. Potem przyszła pora na następny etap. Rozmowa kwalifikacyjna o przyjęcie do szkoły była ważnym momentem w moim życiu. Pamiętam niektóre osoby, na przykład pana Galewskiego, który dał mi zadanie, abym opowiedziała, co widzę na obrazie. Pamiętam też panią Putkowską, ona poleciła mi opowiedzieć, jak robi się kotlet schabowy. Sprostowałam zadaniu i dostałam się do technikum do klasy gastronomicznej. Tak zaczął się mój czas w szkole średniej.

Cztery lata to kres pełen radości, ale też i stresu. Wspominam i jedne, i drugie chwile. Pamiętam stres w czasie egzaminów zawodowych, a później oczekiwanie na wyniki. Myślałam, że poszło mi źle, a okazało się, że zdałam. Skakałam wtedy z radości. Inne moje doświadczenie dotyczyło wycieczki do domu horroru. Kiedy stanęłam za progiem tego miejsca, okazało się, że ta atrakcja nie jest dla mnie. Była

wstrząsająca.

Uwielbiałam natomiast zajęcia praktyczne z panią Piekut. Ona jest dla mnie fajną nauczycielką, która zostanie w moim sercu. Z nią nauczyłam się wielu ciekawych przepisów. Drugim moim ulubionym przedmiotem był język angielski, który prowadzi pani Katarzyna Głozak. Był wtedy czas na obejrzenie filmu, rozwiązywanie quizu „Kahoot” lub na naukę gramatyki języka angielskiego. Przydatne są też zajęcia z doradztwa zawodowego u pani Agaty Jasińskiej, takie jak pisanie CV, rozmowy o poszukiwaniu studiów.

Moim marzeniem po ukończeniu szkoły jest pójście na studia o kierunku dietetyka albo filologia angielska lub dostać się na inne studia oraz kursy językowe. Drugim marzeniem jest podjęcie pracy jako kucharz lub masażystka.

Zuzanna Budka

Cieszę się, że mogłam uczyć się w szkole na Łuckiej. Można się tu rozwinąć pod kątem nauki. Poza tym moja klasa jest wspaniała.

Przez cztery lata gotowaliśmy na zajęciach praktycznych pod kierunkiem nauczycieli gastronomii. Była to dla mnie ciężka praca. Miło natomiast było, gdy mogliśmy gotować razem z nauczycielem. Jeśli chodzi o inne przedmioty, to pamiętam matematykę. Miałam z nią niestety problem. Potrzebowałam pomocy. Mogłam liczyć wtedy na pedagoga i psychologa.

Lubię sport. Myślę, że mogłabym być bardziej aktywna w tym zakresie w ośrodku, ale i na zewnątrz, szczególnie w piłce nożnej. Trenując w klubie mam okazję ćwiczyć ze słyszącymi i niesłyszącymi.

Jedynie chciałabym więcej wycieczek klasowych.

Agata Dampc



rys. Anna Hajkowska
Dominika Gradowska



Zaskoczeni wojną

Ewelina Pagięła



Odkąd otworzyliśmy się na problemy Ukrainy i Ukraińców. Pamiętam sytuację w Polsce, gdy na Ukrainie rozpoczęła się wojna. Dworce kolejowe i autobusowe przepełnione ludźmi uciekającymi przed wojną. Będąc osobą przemieszczającą się różnymi środkami transportu do szkoły lub do rodzinnego domu widziałam ogromną zmianę w komunikacji miejskiej. Sceny, które obserwowałam, nie należały do przyjemnych. Wiedziałam z mediów społecznościowych, że sytuacja jest trudna, ale nie byłam przygotowana na to, co zobaczyłam. Myślę, że nikt nie był.

Najpierw widziałam na dworcu w Krakowie kolejkę do punktu r. To miejsce, które zapewniało wsparcie. Byli tam Ukraińcy mniej więcej w moim wieku oraz matki z dziećmi. Niektórzy mieli ze sobą zwierzęta. Starsze rodzeństwo opiekowało się młodszym. To był początek. Kolejnym razem wracałam pociągiem, który był przepełniony nie Polakami, lecz Ukraińcami, większość ludzi to byli imigranci. Wysiadając spoglądałam na osoby, które witały kogoś ze łzami w oczach, jakby ich rozłąka trwa długo. Dworzec powoli stawał się dla nich azylem. To były obrazy, które zapamiętałam. Nie miałam do czynienia z Głuchą imigrantką, ale kilka lat temu poznałam osobę, która pochodzi z Ukrainy. Komunikowałam się z nią w pjm, gdyż w miarę znała język polski. Wiele razy zdarzało się nam mówić po angielsku lub wyjaśniać polskie słowa. Zainspirowana nową sytuacją i przeżyciami, które nas wszystkich dotknęły i być może dalej są nam bliskie, postanowiłam zadać trzy pytania trzem osobom z naszego ośrodka.

1. Jak się czujesz w związku z obecną sytuacją na Ukrainie?
2. Wśród uchodźców znajdują się również Głuche osoby. Jak Twoim zdaniem komunikują się Głusi Ukraińcy przebywający w Polsce?
3. Pomagasz uchodźcom? Wspierasz jakąś akcję? A może znasz kogoś, kto przygarnął uchodźców do siebie?

Przeczytajcie, jak zapytani odpowiedzieli na te pytania.

Julia Kaźmierczak:

Na to, co dzieje się obecnie na Ukrainie, nie ma słów. To są okropne wydarzenia, a my jakoś nie możemy im tam bezpośrednio pomóc. Jedynie jesteśmy w stanie dać dary Ukraińcom lub przyjąć ich pod własny

dach.

Jeśli chodzi o język, to moim zdaniem Głusi Ukraińcy mają wielki problem z komunikacją. Nie dość, że nie znają języka polskiego, to również słabo mówią lub wcale. Jest im pewnie bardzo ciężko skomunikować się ze słyszącymi osobami. Myślę, że komunikują się migami i podstawowymi znakami rozpoznawczymi. W szkole dla głuchych w Lublinie prowadzono akcję. W internacie mieszkało około 90 Ukraińców, z czego około 80 osób to Głusi. Moja mama intensywnie im pomagała. Ja również oddałam im ubrania i zabawki. W szkole na Łuckiej jest organizowana akcja zbierania rzeczy dla Ukraińców. Poszłam do sklepu i kupiłam dla nich najważniejsze produkty. Staram się pomagać uchodźcom na tyle, ile mogę.

Aleksandra Kiełńska:

Nie docierało do mnie przez kilka dni, że na Ukrainie rozpoczęła się wojna z Rosją. Zobaczyłam, że to realna sytuacja, gdy rozpoczęły się zbiórki ubrań żywności, artykułów sanitarnych. W mediach robiło się coraz głośniejsze, a w Polsce zaczęło przybywać sporo ukraińskich uchodźców. Zaczęłam dziwnie się czuć, była to mieszanka żalu, złości, niezrozumienia i troski.

Osobiście nie miałam styczności z Głuchymi Ukraińcami. Znam natomiast ludzi, którzy mają swoich znajomych z Ukrainy. Z tego, co wiem, to starają się wesprzeć ich tak, jak tylko mogą, też jeśli chodzi o komunikację. Warto wspomnieć, że polski język migowy (PJM) i ukraiński język migowy (UKL) różnią się. Komunikację uratować może znajomość języka ukraińskiego z naszej strony bądź języka polskiego ze strony Ukraińców. Poznanie ludzi stamtąd jest okazją do nauki migowego języka ukraińskiego.

Bartek Kachniarz:

Czuję się dziwnie, nie jestem w stanie określić, co dokładnie czuję. Nigdy nie miałem styczności z wojną. Myślę, że komunikacja z Głuchymi ukraińskimi uchodźcami może odbywać się za pomocą telefonu, a dokładnie z wykorzystaniem notatnika i tłumacza. Niektóre osoby z Ukrainy znają język polski, a także polski język migowy.

Udało mi się wpłacić pewną kwotę na pomoc dla Ukraińców. Oddałem parę ubrań, co prawda używanych, ale czystych! Dałem też trochę produktów żywnościowych. Mój wujek wraz z cicią przyjęli dwie rodziny, bo mają drugie mieszkanie w Warszawie.

„Straciliśmy starszego brata, którym była Moskwa, ale odzyskaliśmy siostrę, a tą siostrą jest Polska”

Wojciech Witkowski



Te słowa wypowiedział ambasador Ukrainy w Polsce Andrij Deszczycia w 11 dniu okrutnej, niesprawiedliwej wojny rozpętanej przez Rosję na Ukrainie. W chwili, gdy piszę ten tekst, mija 31 dzień bohaterskiej walki obronnej sił ukraińskich przeciwko rosyjskim zbrodniarzom, którzy zabijają ludzi starszych, kobiety i dzieci, tchórzliwie niszczą przepiękne miasta wschodniej Ukrainy. Wielu ludzi straciło swoje domy, cały dorobek życia i musiało opuścić ojczyznę. Granicę Polski do tej pory przekroczyło ok. 2,3 miliona uchodźców wojennych, głównie kobiet z dziećmi. Takiej liczby uchodźców nie widziano w tak krótkim czasie od II wojny światowej.

Cały demokratyczny świat jest zachwycony postawą Polski i Polaków. Można to zaobserwować w zagranicznej prasie, czy w mediach społecznościowych. Chwali się gościnność Polaków, pracę rządu RP i samorządów lokalnych, organizacje pozarządowe, ochotnicze straże pożarne, wspólnoty religijne, czy wreszcie członkinie Kół Gospodyń Wiejskich. Wielu ludzi w innych krajach jest pod wrażeniem tego, że przyjęliśmy uchodźców bez tworzenia dla nich obozów. Tak po prostu, ugościliśmy ich we własnych domach. I wreszcie ostatnia sprawa, która nie daje spać Zachodowi... Przecież Polska ma z Ukrainą złe stosunki. Przeszłość często była krwawa i okrutna... To prawda. Ukraina, a przedtem Ruś, to wspaniała kraina, w której krzyżowały się od wieków różne interesy. Każdy chciał władać bogatą krainą. Przez wieki Litwa, Polska, Moskwa, Turcja, a wreszcie Austria i Niemcy, próbowały tu rozgrywać swoje interesy. W okresie I Rzeczypospolitej obszar zamieszkiwała wielonarodowa społeczność, z przewagą ludności polskiej i ukraińskiej. Co tu dużo mówić, między sąsiadami, braćmi zawsze jest prawdopodobieństwo kłótni i nieporozumień. Istniały różne dążenia obu społeczności. I tak też się działo na Ukrainie. Wielkie rody ukraińskie spolszczyły się. Źle traktowano swoich poddanych. Obraz stosunków polsko-ukraińskich świetnie ukazuje Henryk Sienkiewicz w „Ogniem i mieczem”. Powstania ludności na Ukrainie stały się faktem.

Czasy powstań kozackich pod dowództwem hetmana Bohdana Chmielnickiego (1648-1657) to początek już poważnej ingerencji Moskwy w tym rejonie. Rosja nagle zaczęła sobie przypisywać rolę starszego brata dla Ukraińców, mimo, że Kijów od dawna

był pięknym i wspaniałym miastem (data założenia 482 r.), a na terenie przyszej stolicy Rosji, Moskwy, panowała dopiero prymitywna kultura rolnicza (data założenia ok. 1147 r.). Chmielnicki niestety uległ czarowi Rosji i nie bez polskiej winy stracono szansę na ułożenie dobrych stosunków. Próbowano jeszcze to naprawić w 1658 r. Unia Hadziacka przewidywała powstanie Rzeczypospolitej Trojga Narodów. Następca Chmielnickiego, hetman Iwan Wyhowski i jego kozacy zdali sobie sprawę, że współpraca z Rosją prędzej czy później zakończy się dla Ukrainy tragicznie. Tak czy inaczej, od tego czasu, Rosja starała się jak tylko mogła skłócić ze sobą nasze narody. Na Kremlu uzmysłowiono sobie, że wszelka unia lub współpraca pomiędzy Polską a Ukrainą, jest dla niej śmiertelnym zagrożeniem, i pod względem militarnym, jak i ekonomicznym. Do Rosji w XIX i XX wieku dołączyli Austriacy i Niemcy dokładając swoje antypolskie działania, które wykorzystywały cynicznie dążenia narodowe Ukraińców i nasze kłótnie. Po obu stronach byli jednak ludzie, którzy zdawali sobie sprawę ze znaczenia przyjaźni polsko-ukraińskiej, z rosyjskiego zagrożenia (marszałek J. Piłsudski, ataman S. Petlura). Dochodziło do konfliktów, których finałem były krwawe wydarzenia na Wołyniu w latach 1943-1944. Rodzeni bracia, wnukowie Aleksandra hr. Fredry stawali przeciwko sobie – arcybiskup Andrij Szeptycki błogosławił przed walką z Polakami oddziały Ukraińskiej Powstańczej Armii (UPA), a jego rodzony brat, Stanisław Szeptycki, był polskim patriotą i zasłużonym generałem Wojska Polskiego.

Tak w wielkim skrócie wyglądały dotychczasowe stosunki polsko-ukraińskie. Przyszedł rok 2014 i nastąpiła nieoczekiwana zmiana sytuacji w naszym regionie. Rosja zajęła Krym i wysłała na wschód Ukrainy tzw. Zielone Ludziki. Do Polski zaczęli przyjeżdżać goście z Ukrainy. Część z nich do pracy, ale wielu też uciekło z terenów zajętych przez rosyjskich najemników. Ukraińców (przeważnie młodzież) poznaliśmy jako dobrych pracowników i jako ludzi szanujących nasze zwyczaje. Tak naprawdę nie musieli się mocno starać. Jesteśmy braćmi, którzy dawniej żyli w wielonarodowej Rzeczypospolitej. Rosja nie odpuszczała. Prowokowała. A to wymalowano polski konsulat we Lwowie czerwoną farbą (2017 rok), a to opowiadano o oddaniu Polsce Lwowa...

31 dni temu nastąpiła rzecz straszna. Rosja napadła na niewinny kraj, uzurpując sobie prawo do zmiany

w nim władzy. Równocześnie ruszyła fala uchodźców do Polski. Jak zachowają się Polacy? Rosjanie zaczynają swoją pracę. Mówi się o Polsce jako kraju nietolerancyjnym i szowinistycznym. Na pewno krwawe wydarzenia na Wołyniu i inne dawne wydarzenia będą przeszkodą we właściwym przyjęciu ukraińskich uchodźców. Bandyci z Kremla nie przewidzieli jednak jednego. Społeczeństwo polskie ma wartości, które decydują o jego zachowaniu. Miłość bliźniego i poczucie sprawiedliwości... Nigdy nie będziemy tolerować kogoś, kto morduje kobiety i dzieci, kto napada na demokratyczny kraj. I jeszcze jedno. Nasza gościnność. Znana na całym świecie. Powiedzenie „Gość w dom, Bóg w dom” to polski znak firmowy. Prawda zwycięży. Ukraina wyjdzie zwycięska z tej wojny. Tego jestem pewien. Rosja zawsze twierdziła, że nie ma czegoś takiego jak naród ukraiński. Mylili się mocno, a nawet jeśli przyjąć, że było tak, jak

twierdzili, to w tej chwili, na naszych oczach, tworzy się silny i dzielny naród. Po tej wojnie świat będzie inny pod względem politycznym i gospodarczym. Nastąpi reset wszystkiego, co znaliśmy do tej pory. Miejmy nadzieję, że cena obecnych wydarzeń nie będzie dla nas duża. Wygląda na to, że Europa Środkowo-Wschodnia umocni współpracę. Może powstanie Rzeczpospolita Wielu Narodów? Kraje Bałtyckie, Polska, Ukraina, Wolna Białoruś, Słowacja, Czechy, Słowenia... Niektórzy nazywają to Międzymorzem, które będzie działało w ramach EU. Wierzę, że nasze stosunki z Ukrainą ułożą się na nowo i spełnią się słowa ambasadora ukraińskiego o polskiej siostrze. Tak, Polska będzie siostrą, na której Ukraina będzie mogła zawsze polegać. Opiekowanie się matkami, żonami i dziećmi bohaterskich żołnierzy walczących o wolność swojego kraju, to wielki krok ku pojednaniu naszych Narodów.



WARTO POMAGAĆ



Łucka pomaga?

1. Od kiedy jest prowadzona zbiórka?

Pomysł na rozpoczęcie zbiórki narodził się tak naprawdę już w chwili gdy rozpoczęła się wojna w Ukrainie. Cała Polska zmobilizowała się do pomocy uchodźcom zbierając żywność ubrania i inne najpotrzebniejsze rzeczy. Również my, myśląc o społeczności g/Głuchych przystąpiliśmy jak najszybciej do jej organizacji.

2. Co można wrzucić do paczek?

Do paczek zbieramy tak naprawdę wszystko – jedzenie, środki higieniczne, kosmetyki, lekarstwa, zabawki i przybory szkolne dla dzieci, ubrania, czy śpiwory. Jest to zależne od tego co w danym momencie jest najbardziej potrzebne. Informację o tym dostajemy od PZG, z którym współpracujemy prowadząc tę zbiórkę.

3. W jakim celu organizowana jest zbiórka?

Zbiórka prowadzona jest z myślą o g/Głuchych uchodźcach z Ukrainy, którzy przyjeżdżają do Warszawy. Część z nich zostaje tutaj tylko na chwilę – dzień, dwa, czasami tydzień – i przemieszczają się dalej. Inni natomiast szukają tu swojego miejsca na stałe. Zarówno w przypadku jednych i drugich staramy się pomóc im w trudnej sytuacji, jaką jest ucieczka przed wojną. Większość z nich ma przy sobie zaledwie plecak, czy małą walizkę z najpotrzebniejszymi rzeczami. W obliczu zagrożenia nie zabrali ze sobą ubrań czy kosmetyków. Często też nie mają

Anna Cichosz rozmawiała z p. Igą Zmierczak

pieniędzy lub nie mają możliwości ich wypłacenia. Dlatego też staramy się zapewnić im wszystko co najpotrzebniejsze.

4. Kto w szkole organizuje taką zbiórkę?

W szkole za zbiórkę odpowiedzialny jest Samorząd Uczniowski, ale tak naprawdę wszyscy jesteśmy jej twórcami. W tym miejscu za każdą ofiarowaną rzecz, za dobro które wspólnie tworzymy, serdecznie dziękuję. Duże ukłony należą się także Pani Ani Antos, która przy współpracy z Fundacją Judyta zbiera wszystko co potrzebne dla zwierząt z Ukrainy.

5. Kto zawozi i dokąd zawożone są paczki?

Paczki zawożone są do biura Polskiego Związku Głuchych, gdzie potrzebujący zgłaszają się na bieżąco i od razu na miejscu otrzymują pomoc, a także na Plac Trzech Krzyży, gdzie znajdują tymczasowy dom. Ogromna w tym zasługa Pana kierowcy Zbyszka, który nam przy tym pomaga.

6. Jakie emocje towarzyszą tej akcji?

Emocje są bardzo pozytywne. Towarzyszy nam duży zapał do pracy i chęć niesienia pomocy. Widzimy jak wiele organizacji się ze sobą jednoczy mając wspólny cel. To niesamowicie dodaje skrzydeł. Wiemy też, że to co robimy jest bardzo ważne. Nie ma nic ważniejszego niż ludzkie życie, dlatego też chcemy sprawiać by mimo tych przeciwności losu, z którymi zderzają się uchodźcy, było jak najbardziej normalne.

Dlaczego warto pomagać?

Amelia Filipkowska



W ostatnich tygodniach wszyscy mogliśmy zobaczyć, co to znaczy prawdziwa pomoc.

Wojna w Ukrainie spowodowała, że kilka milionów ludzi musiało uciec ze swojego kraju, aby ratować swoje życie. Kiedy coraz więcej osób z Ukrainy przybywało do Polski, zobaczyliśmy, że jako Polacy potrafimy się zjednoczyć aby pomóc drugiemu człowiekowi. W związku z tymi wydarzeniami, które przecież dotyczą każdego z nas zapytałam uczniów i pracowników naszej szkoły: dlaczego warto pomagać? Oto ich odpowiedzi:

1. Ponieważ inni potrzebują naszego wsparcia.

2. Dobro zawsze wraca.
3. Pomagając innym, sami czujemy się lepiej.
4. Uszczęśliwiamy innych.
5. Świat staje się piękniejszy.
6. Czujemy się potrzebni.
7. Widząc czyjąś radość, sami stajemy się szczęśliwsi.

Widać że społeczność Przystanku Łucka wie, dlaczego warto pomagać. Świadczą o tym też zbiórki organizowane w szkole (np. dla uchodźców i zwierząt z Ukrainy). Mam nadzieję że ten artykuł upewnił Was, że warto pomagać. Gorąco do tego zachęcam!

Po co pomagamy innym?



Pomaganie to postawa, którą warto prezentować i rozwijać. W zależności od sytuacji,

od osobistego potencjału i sił, które możesz dać z siebie. Pomaganie nie jest przymusem i nie każdy musi tak robić, ale jak wspomniałam, myślę, że warto. Sytuacji ku temu jest wiele, sami możemy je zauważyć lub znajdzie się osoba, która wskaże nam taką możliwość. Najpiękniejszą pomocą jest pomoc dobroduszna i bezinteresowna (nie chcąc nic w zamian), szczególnie, kiedy sami też się cieszymy, że możemy pomóc. Dodaje to skrzydeł i pcha do przodu. Istnieje także pomoc, którą dajemy, lecz pozostaje ona nieodwzajemniona, bez wdzięczności za nią.

Taka sytuacja jest z pewnością trudniejsza dla osoby niosącej pomoc.

A Wy, Kochani, też pomagacie lub otrzymaliście pomoc? Zadajcie sobie pytanie, czy komuś pomagacie i w jakim celu to robicie. Taka refleksja się na pewno przyda ☺

Aleksandra Kiełsińska

Moim stałym obowiązkiem jest sprzątanie, też w domu. Wtedy zwykle pomagam rodzinie. Kiedy pomagam, jestem aktywna i mam dobre samopoczucie. Lenistwo schodzi na dalszy plan. Wiem, że pomagając jestem otwarta na innych ludzi.

Marta Olszewska



KILKA KARTEK Z KALENDARZA



Cykl „Patroni Roku 2022”

Kinga Pac



Zwykle na początku nowego roku kalendarzowego Sejm i Senat Polski ustanawia patronów roku. Kim są i w jakim celu się to

robi? Otóż w każdym narodzie istnieją ludzie, którzy w sposób szczególny wpłynęli na rozwój określonej dziedziny życia, np. na płaszczyźnie polityki, gospodarki, techniki, sztuk pięknych, literatury, muzyki, duchowości, pedagogiki. Uczynienie takiej osoby patronem roku ma za zadanie jej uhonorowanie, rozpowszechnienie wiedzy wśród obywateli o jej osiągnięciach, często przybliżenie młodemu pokoleniu ideałów, którymi taka osoba kierowała się w życiu.

W bieżącym roku patronami są:

Ignacy Łukasiewicz, Maria Konopnicka, Maria Grzegorzewska, Wanda Rutkiewicz, Józef Mackie-

wicz, Józef Wybicki.

Chciałam zaznaczyć rolę jednego z tegorocznych patronów – Marii Grzegorzewskiej. Ma ona szczególne znaczenie dla edukacji osób niesłyszących i dla pedagogów specjalnych. Jest ona bowiem pierwszą osobą, która zajęła się stworzeniem placówki, gdzie mogliby się kształcić polscy pedagodzy specjaliści. Tą instytucją był PIPS, czyli Polski Instytut Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Stało się to w 1922 r.

Warto jednak zacząć od początku, czyli od narodzin tej wybitnej kobiety.

Maria Grzegorzewska:

Narodziny: 8 kwietnia 1888 r. w niewielkiej miejscowości blisko Rawy Mazowieckiej;

Pochodzenie: rodzina wielodzietna;

Edukacja i wykształcenie:

- w latach 1900–1907 uczyła się w Warszawie; następnie zdobywała doświadczenie pedagogiczne jako prywatna nauczycielka na Litwie;
- w latach 1909–1911 kontynuowała naukę na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie (nauki przyrodnicze);
- od 1913 do 1914 roku studiowała na Międzynarodowym Fakulcie Pedagogicznym w Brukseli;
- natomiast w roku 1916 uzyskała doktorat na Uniwersytecie Paryskim.

Losy powojenne i dalsze osiągnięcia:

- w 1919 r. po odzyskaniu niepodległości przez Polskę, tak jak wielu ludzi, którzy chcąc pomagać swemu państwu, powróciła do ojczyzny;
- w 1922 r. pierwsi przyszli nauczyciele zaczęli już naukę w PIPS-ie, a Maria Grzegorzewska została dyrektorem tego miejsca. Szkołę ukończył m.in. Janusz Korczak – inny znany pedagog;
- w latach 1957–1960 Maria Grzegorzewska była profesorem Uniwersytetu Warszawskiego.

Śmierć: 7 maja 1967 roku.

Maria Grzegorzewska była postacią nietuzinkową, pełną różnorodnych pasji i zainteresowań (nauki przyrodnicze, estetyka, psychologia, pedagogika,

w tym tyflopädagogika, system kształcenia specjalnego), a także odwagi (w czasie wojny pomagała Żydom i brała udział w Powstaniu Warszawskim).

Dzięki własnym trudnościom życiowym (bieda, śmierć narzeczonego, choroba płuc, depresja) łatwiej było jej zrozumieć ludzi z różnorodnymi problemami życiowymi i pozostać blisko osób niepełnosprawnych. Była pełna ciepła, życzliwości, ciepła i wyrozumiałości. Natomiast jej metody nauczania i wychowania oraz wskazówki dla pedagogów są nadal jak najbardziej aktualne. Pozostaje Nam pozostać pamiętać o tej niezwykłej kobiecie. Przyszłym i obecnym pedagogom specjalnym polecam sięgać jak najczęściej po książkę „Listy do młodego nauczyciela”...

W 1976 roku, czyli dziesięć lat po śmierci Marii Grzegorzewskiej PIPS przekształcono w WSPS (Wyższą Szkołę Pedagogiki Specjalnej), a w 2000 r. WSPS uzyskała rangę akademii i stała się APS-em (Akademią Pedagogiki Specjalnej).

P.S. W imieniu Piotrka Rozbickiego i własnym serdecznie zapraszam na quiz z nagrodami na temat „Maria Grzegorzewska – wielka polska pedagog”. Termin quizu będzie podany w najbliższym czasie na tablicy ogłoszeń w internecie.

18 marca - Europejski Dzień Mózgu

Tomasz Kościółowski



Mózg to niezwykle narząd. Dzięki niemu odbieramy wrażenia i bodźce ze świata zewnętrznego. Kontroluje pracę innych organów oraz odpowiedzialny jest za nasze uczucia i wydzielanie hormonów. Ludzki mózg to ważący około **1,5 kilograma** galaretowaty narząd, przez który ciągle przemierzają się, z prędkością kilkuset kilometrów na godzinę, **impulsy elektryczne**. W 80 % składa się z wody. Resztę stanowią białka, cukry, tłuszcze i sole mineralne.

To najbardziej skomplikowany organ, który steruje naszymi emocjami i naszym ciałem. Dlatego za-

praszam na poznawanie jego tajemnic na lekcjach biologii. Okazją do tego był także Europejski Dzień Mózgu obchodzony w tym roku 18 marca.



rys. Michał Gawryluk

Obchody uchwalenia Konstytucji 3-go Maja

Amelia Filipkowska



3 maja obchodziliśmy coroczne święto Konstytucji 3-go Maja. Dla uczniów oznaczało to oczywiście dzień wolny, ale warto znać także historię tego święta, pamiętać, kiedy ją uchwalono i dlaczego jest ona dla nas taka ważna. Konstytucja jest aktem prawnym, który ma zazwyczaj najwyższą moc prawną w państwie. W obecnej

konstytucji Polski są zapisane między innymi sprawy regulujące prawa i obowiązki obywatela Polski, sposób działania rządu i prezydenta, stany nadzwyczajne w państwie oraz wiele innych. Tekst konstytucji można znaleźć w Internecie.

Konstytucja uchwalona **3 maja 1791** była pierwszą konstytucją w Europie, a drugą na świecie. Regu-

lowała ona ustrój prawny Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Została uchwalona przez króla Polski, Stanisława Augusta Poniatowskiego, a jej współautorami byli Hugo Kołłątaj oraz Ignacy Potocki. Została zaprojektowana po to, aby zlikwidować wady istniejące od dawna w systemie politycznym Rzeczypospolitej Obojga Narodów. W Polsce uznaje się ją obecnie za ukoronowanie wszystkiego, co dobre

i mądre w polskiej historii i kulturze. Święto Konstytucji 3 Maja jest najważniejszym polskim świętem państwowym. Od 2007 roku Święto Konstytucji 3 Maja jest także obchodzone na Litwie (zachęcam do dowiedzenia się, dlaczego tak jest).

Źródła:

https://pl.wikipedia.org/wiki/Konstytucja_3_maja

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Konstytucja>



NASZE PASJE



Bieganie to moja pasja

Paulina Golińska



Moje pierwsze sukcesy.

Wszystko zaczęło się w 2016 roku od Spartakiady Sportowej dla Młodzieży Niesłyszącej w Lekkoatletyce. Uczyłam się wtedy w szkole podstawowej w Raciborzu i wzięłam udział w tej imprezie jako członek Klubu Sportowego „Odra” Racibórz. Zdobyłam cztery złote medale – w biegu na 300 m, 600 m, w rzucie piłeczką palantową i w skoku w dal. Byłam mocno zaskoczona tak dobrymi wynikami, ale przede wszystkim bardzo szczęśliwa. Potem kilka razy w roku brałam udział w różnych zawodach lekkoatletycznych dla niesłyszących, zdobywając zwykle wysokie miejsca na podium. W 2019 roku zmieniłam klub na „Spartan” Lublin.

Obecne treningi i niedawne zwycięstwa.

Aktualnie mam trzy treningi tygodniowo, raz w Raciborzu i dwa razy w Warszawie – ze słyszącą młodzieżą. Podczas Halowych Mistrzostw Polski Niesłyszących w Spale zdobyłam trzy brązowe medale na dystansach 200 m, 400 m, i w sztafecie 4x200 m.

Źródła motywacji.

Zawsze lubiłam biegać. Mój dziadek również miał wysokie osiągnięcia w lekkoatletyce – brał udział w olimpiadzie. Może bieganie miałam już w genach. Jakkolwiek jest, to bieganie na pewno daje mi wiele satysfakcji, a także odrestrowuje po całym dniu nauki w szkole.



Samoloty to moja pasja!

Marta Richert rozmawia z osobą, która poważnie myśli o przyszłości, przeczytajcie!

M.R.: Hej! Hej! Słyszałam, że lubisz samoloty, czy to prawda?

Anonim: Kocham!

M.R.: Słyszałam również, że chcesz pracować na lotnisku. Skąd się wzięło w ogóle twoje zainteresowanie samolotami, skoro nawet jeszcze nie leciałaś samolotem?

Anonim: Tak, chcę pracować na lotnisku, jako pracownik obsługi naziemnej. Słyszałam, że potrzebują tam dużo rąk do pracy, więc kiedy tylko skończę szkołę, zgłoszę się do pracy do Portu Lotniczego „Okęcie”. A skąd się wzięła ta pasja? To dzięki moim idolom. Pewnego dnia obejrzałam ich filmiki z podróży zagranicznych i przepadałam. Nie mam prawa jazdy, więc muszę podróżować innymi środkami lokomocji np. samolotami ☺ żeby odwiedzać różne ciekawe miejsca na świecie. Zaczęłam więc interesować się różnymi liniami lotniczymi, tanimi lotami itd. Tak zaczęła się moja miłość do samolotów.

M.R.: Super to wszystko brzmi, masz ciekawe pomysły i plany na przyszłość. Dziękuję, że się nimi dzielisz! Powiedz jeszcze na czym polega praca obsługi naziemnej, czy potrzebna jest znajomość języka angielskiego?

Anonim: Pracownik obsługi naziemnej pracuje na powietrzu, dobrze żeby znał chociaż podstawy języka angielskiego. Praca może wydawać się łatwa i przyjemna – załadunek lub rozładunek bagaży, poczty oraz frachtu do samolotu lub z samolotu. Trzeba mieć pojęcie jak odpowiednio ustawić załadunek, aby walizki nie przemieszczały się podczas lotu i nie zostały uszkodzone. Ważne jest również, aby ładunek nie był za duży i rozłożony po całym łuku, aby nie przeszkadzał podczas startu i lądowania. Czy praca jest trudna? To kwestia przyzwyczajenia.

M.R.: Trzymam kciuki, żeby udało ci się dostać do wymarzonej pracy! Dziękuję serdecznie za rozmowę!

Anonim: Dziękuję również!



Ciągłe przemęczenie



Pani psycholog!

Ostatnio jestem cały czas zmęczona. Codziennie mam problem z tym, żeby się obudzić, a wstawanie z łóżka jest dla mnie **męka**¹. Nastawiam kilka budzików dużo wcześniej przed tym, jak rzeczywistość musi być na nogach, bo rozbudzenie się zajmuje mi bardzo dużo czasu. W ciągu dnia też jestem często senna, nie mogę **skoncentrować się**², marzę o tym, żeby się położyć i **zdrzemnąć się**³. Wieczorami czuję się lepiej, mogę wtedy się uczyć, spędzać czas z przyjaciółmi, czytać. Nie chce mi się spać zbyt wcześnie – dopiero około północy. Potem znowu rano nie mogę wstać i tak w kółko. Co robić? Jestem tym już bardzo zmęczona.

Pozdrawiam,
Uczennica Ośrodka

Droga Uczennico,

Wygląda na to, że Twój organizm daje Ci jasną informację, że potrzebuje więcej snu. Jest też kilka czynności, o które warto zadbać, aby poprawić jakość swojego snu i wysypiać się lepiej, nawet śpiąc tyle samo godzin.

Przede wszystkim warto zadbać o regularny sen. Możesz postarać się chodzić spać codziennie o tej samej porze, na przykład o 22-ej lub 23-ej. Jeśli w weekendy będziesz chodzić spać później i wstawać później, to nie zachowasz rytmu dobowego. Po pewnym czasie regularnego chodzenia spać i wstawania o tej samej porze, może się okazać, że budzisz się przed budzikiem i od razu jesteś rozbudzona.

Poza tym możesz zwrócić uwagę na to, co robisz przed snem. Używanie telefonu i innych ekranów 1-2 godziny przed snem może bardzo utrudniać zasypianie. Warto wyznaczyć sobie porę, po której nie

używa się już telefonu, na przykład po 21-ej. Czytanie książek lub rozmowy będą lepszym zajęciem o tej godzinie. Ćwiczenia i spacerzy mogą też pomóc w zasypianiu.

Jeśli pijesz dużo kawy lub innych napojów energetycznych, to z tego powodu również możesz czuć nadmierne rozbudzenie wieczorem i płytszy sen. Spróbuj ograniczyć spożycie takich napojów oraz zrezygnować z picia ich po południu.

Przyjrzyj się też temu, jakie warunki panują w Twojej sypialni. Czy jest w niej cicho i ciemno? Czy panuje tam odpowiednia temperatura i nie jest duszno? Do spania potrzebujemy trochę niższej temperatury niż w ciągu dnia.

Zdrowe odżywianie, odpowiednia ilość ruchu oraz dobrej jakości sen są kluczowe dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Jeśli czujesz się przemęczona, senna i pozbawiona motywacji, to warto **potraktować**⁴ to jako wyraźny sygnał, że potrzebujesz zadbać o swój sen. Zmiana nawyków może w krótkim czasie znacząco poprawić jakość Twojego życia. Trzeba też pamiętać o tym, że każdy człowiek funkcjonuje trochę inaczej i inne metody działają na różne osoby. Warto obserwować siebie, **eksperymentować**⁵ i sprawdzać, co działa akurat na Ciebie.

Słowniczek:

1. **Męka** – cierpienie, wielka trudność;
2. **Skoncentrować się** – skupić się;
3. **Zdrzemnąć się** – krótko przespać się, np. 10-15 min. najczęściej w ciągu dnia;
4. **Potraktować coś** – zachowywać się wobec czegoś; tutaj: odebrać senność jako znak do zadbania o sen;
5. **Eksperymentować** – sprawdzać nowe rozwiązania.

Zespół redakcyjny:

| | |
|--------------------|----------------------|
| Zuzanna Budka | Anna Hajkowska |
| Anna Cichosz | Julia Kaźmierczak |
| Amelia Filipkowska | Aleksandra Kielińska |
| Michał Gawryluk | Julia Maternia |
| Paulina Golińska | Marta Olszewska |
| Dominika Gradowska | Marta Richert |

Gazetką opiekują się:

p. Agnieszka Góralczyk-Witkowska
p. Justyna Flaum
p. Dariusz Korsak
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