

Łatwe odpowiedzi na trudne pytania

Czy niewidomi "widzą" w snach?

Wydaje się, że to zależy od tego, kiedy utracili wzrok. „Widziałem do dziewiątego roku życia i teraz niemal w pełni widzę podczas snów” mówi Phil Jenkins, rzecznik Rogal National Institute of the Blind. „Jednakże, jeśli śnię o kims, kogo znam, lecz nigdy nie widziałem, wiem, że ta osoba jest, ale jej nie widzę- na przykład swojej partnerki”. U osób niewidomych od urodzenia sprawa ma się inaczej. „Mam doskonałą wyobraźnię i moje sny są zawsze bardzo żywe- mówi Wayne Chapman. – Kiedyś śniło mi się, że byłem koło basenu. Dzieci skakały do wody; wtedy ktoś grał na gitarze, ktoś inny recytował wiersze. Przypuszczam, że sny są połączeniem dźwięku, doświadczenia i wyobraźni”. Wszyscy śnimy, także i niewidomi. Podczas snu występuje przypadkowa stymulacja kory mózgowej, w tym obszarze wzrokowego. Powstają wówczas iluzyjne obrazy, dźwięki, zapachy, składające się na marzenie sennie. Tak więc, ponieważ u większości osób niewidomych kora jest nienaruszona, żadne fizjologiczne przyczyny nie przeszkadzają, by miały one sny (ludzie ci mają problemy z oczami, a nie z mózgiem, choć w niektórych przypadkach ślepoty występuje uszkodzenie kory wzrokowej).

Savoir - vivre w pigułce

Kontakt z osobami niepełnosprawnymi

Nasze zachowanie wobec osób niepełnosprawnych cechuje duża niepewność – wielu z nas nie wie, czy w ogóle i w jaki sposób możemy im pomóc? Z jednej strony przyczyną tego jest brak doświadczenia, a z drugiej strony niewiedza o potrzebach osób niepełnosprawnych. Z tego powodu wielu ludzi schodzi takim osobom z drogi, a przecież nie powinno się bezkrytycznie akceptować izolacji całej grupy społeczeństwa. Osoby niepełnosprawne i osoby w pełni sprawne powinny być gotowe do aktywności i niesienia pomocy wobec innych. Osoby kalekie powinny bez zahamowań powiedzieć, jak można im pomóc i co trzeba w tym celu zrobić, natomiast osoba sprawna powinna mieć świadomość tego, że wszelkie uniki wobec inwalidów mogą być odebrane jako dyskryminacja takiej osoby. Dlatego powinno się śmiało wychodzić naprzeciw, aby unikać takich nieporozumień. Popatrzmy na świat z perspektywy osoby niepełnosprawnej: siedzącej na wózku inwalidzkim, nie można otworzyć drzwi, przyciski przy windzie jak i wewnątrz jej znajdują się zbyt wysoko, schody nie mają podjazdu... – oto ile przeszkód trzeba pokonać. Pomagaj, gdzie tylko możesz, aby ułatwić przemieszczanie się ludziom na wózkach. Większość niepełnosprawnych nie chce, aby im okazywano współczucie, bo to im w niczym nie pomaga. Nie wyolbrzymiajcie ich kalectwa, tylko zachowujcie się tak samo jak wobec zdrowych.

Zespół Szkół Zawodowych Nr 1
Im. Jana Pawła II w Dębicy
Ul. Rzeszowska 78

Styczeń/luty 2011 r.
numer 13



WTYCZKA

gazetka szkolna

W tym numerze:

- ◆ Kartki z kalendarza
- ◆ Zdrowo przetrwać zimę
- ◆ Ferie urokiem zimy
- ◆ Łatwe odpowiedzi na trudne pytania— "Czy niewidomi widzą w snach?"
- ◆ Savoir Vivre— „Kontakt z osobami niepełnosprawnymi”

Stopka redakcyjna:

Skład redakcji: Joanna Grabiec, Aldona Kopacz, Klaudia Rogowska, Joanna Sobczyk,

Opiekun: Joanna Doroba

Bądź z nami w KONTAKCIE:
zsz1jn@onet.poczta.pl

Gazetka dostępna na : www.mechanikdebica.edu.pl

Kartki z kalendarza

21 stycznia Dzień Babci

Kochają nas, wspierają, zawsze są przy nas, na każdy smutek mają słodkie i pyszne rozwiązanie, znajdują radę na każde zmartwienie – to nasze kochane babcie. Jest taki jeden szczególnie dzień w roku, w którym możemy wyrazić naszą wdzięczność za ich trud i oddanie oraz wszystko to, co od nich otrzymujemy - to Dzień Babci. Sprawmy, by w tym dniu poczuły się one wyjątkowo.



22 stycznia Dzień Dziadka

Jego mądrość i doświadczenie pomagają nam w wielu momentach naszego życia. Jest podporą całej rodziny, zna najbardziej niezwykle opowieści. W jego dniu – Dniu Dziadka sprawmy mu wielką radość i niespodziankę, na jaką w pełni zasługuje. Podarujmy mu niezwykle chwile, aby Dzień dziadka na zawsze pozostał w jego pamięci.

3 lutego Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem

8 lutego Dzień Bezpiecznego Internetu

12-18 lutego Tydzień Pełnego Uśmiechu

14 lutego Dzień Zakochanych – Walentynki



Prawdopodobnie wszyscy już znamy zwyczaj obchodzenia Walentynki ale kim był ich patron Święty Walenty? W tradycji chrześcijańskiej odnajdujemy informacje o co najmniej trzech Świętych o imieniu Valentine lub Valentinus. Jedna z legend mówi o duchownym, który przeciwstawił się rozkazowi Imperatora Rzymu Klaudiusza II zakazującego udzielania ślubów młodym mężczyznom jako, że według doradców Klaudiusza, niezłodzi mężczyźni byli lepszymi żołnierzami. Za to nieposłuszeństwo duchowny Walenty został skazany na śmierć. Inna historia mówi o młodym człowieku, który za pomoc prześladowanym chrześcijanom został skazany na śmierć. Z więzienia wysłał swojej ukochanej list z podpisem 'From Your Valentine' (podpis używany do dzisiaj na walentynkach w języku angielskim).

21 lutego Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

Zdrowo przetrwać zimę

Zima to bardzo ciekawa pora roku. Naprawdę piękna i majestatyczna, ale bywa też śmiertelnie groźna. To czas, w którym pogoda nas nie rozpieszcza. Znaczne różnice temperatur powodują często, że marzniemy. Krótki dzień, mało słońca to mniej witalnej energii w otoczeniu. Bardzo niskie temperatury sprawiają, że organizm człowieka jest bardzo podatny na różnego rodzaju odmrożenia czy choroby. Jeśli chcemy ten mroźny czas przeżyć w zdrowiu i wykorzystać możliwości jakie nam daje, warto pamiętać o kilku regułach. Po pierwsze, należy się dobrze ubrać. To absolutna podstawa jeśli chodzi o przygotowania do wyjścia na bardzo niską temperaturę. Rękawiczki i czapka pomogą nam zachować dobrą ciepłość ciała a tym samym uchronić się przed odmrożeniami czy przeziębieniem.

Po drugie, należy unikać bezpośredniego kontaktu skóry człowieka ze śniegiem czy lodem. Oczywiście, nie ma przeciwwskazań jeśli chodzi o lepienie bałwana czy zabawę śnieżkami. Jednak dotykanie gołą skórą np. metalowych elementów budowli czy urządzeń może stać się przyczyną prawdziwych kłopotów.



Dlatego też tak ważne jest odpowiednie ubranie. Po trzecie, musimy pamiętać o dobrym odżywianiu się. Dobra dieta bogata w witaminy pozwoli nam przeżyć zimę bez większego uszczerbku na zdrowiu.

Jest wiele sposobów na poprawę odporności. Może to być ciepła herbata z miodem i cytryną, czosnek, cebula, posiłki dostarczające wszystkich niezbędnych elementów odżywczych oraz regularna aktywność fizyczna. Warto też przyjmować suplementy diety, które skutecznie wpływają na odporność organizmu. Jak widać, zima nie jest taka zła, bo wystarczy trzymać się kilku prostych reguł, aby móc czerpać z niej wielką przyjemność.

Ferie urokiem zimy

To taki okres, gdy można nieco naładować akumulatory i zapomnieć o nauce i codziennych obowiązkach. Nie pakujemy w pośpiechu walizek, bo do zwiedzania zimą trzeba się dobrze przygotować – to nie pora na spontaniczne, niezaplansowane wypadki. Przede wszystkim zaś, nie możemy pozwolić, by stres i napięcie zepsuły nam te wolne dni. Dla jednych będzie to aktywny sposób spędzania wolnego czasu, inni lepiej się zrelaksują w domowym zaciszu. Najważniejsze, by wsłuchać się w swój organizm. Ale i... wykorzystać to, że takie ferie są tylko raz do roku! Zima to taki okres, gdy mróz i wiatr potrafią dać się nam nieco we znaki. O ile zapalonych narciarzy mroźna pogoda nigdy nie odstrasza, tak nie każdy widzi siebie szusującego po ośnieżonych zboczach. Może jednak warto dać zimie szansę? Nawet jeśli spędzamy ferie w miejscu zamieszkania, możemy poczuć klimat i urok zimowych sportów. Zresztą, nawet zwykły spacer po ośnieżonym parku pozwala wyrzucić z siebie nagromadzone emocje – wystarczy przekonać się do tego, by mimo temperatury na minusie, wyjść na chwilę z domu. Weźmy głęboki oddech i nie dajmy się zimie. Ruszmy na spotkanie z nią, a na pewno wrócimy do zajęć bogatsi o nowe doświadczenia. Sporty zimowe mają jeden mankament - można je uprawiać jedynie zimą. :)

