

SKALA info.pl

(nr 7/marzec 2022)



Drodzy Czytelnicy!

Zapraszamy do lektury naszej gazetki. Znajdziecie w niej porady od naszego szkolnego psychologa, słowniczek polsko-ukraiński oraz kilka słów o tym, co słyhać na szkolnych korytarzach.

Dobrej lektury!

21 marca – dla nas to nie tylko pierwszy dzień wiosny!

21 marca obchodzimy Światowy Dzień Zespołu Downa!!! Nasza szkoła dołączyła do tej inicjatywy. Na znak jedności z dziećmi z Zespołem Downa uczniowie włożyli dwie różne skarpetki, przygotowali tematyczne dekoracje i poznali sylwetki dzieci z Zespołem Downa.

Przygotowaliśmy dla Was fakty i mity, dotyczące trisomii 21:

- Faktem jest to, że zespół Downa to **odmienność/wada genetyczna, a nie choroba**.
- Wszyscy ludzie z zespołem Downa wyglądają tak samo. Jest to mit, chociaż istnieją pewne cechy zewnętrzne, które mogą wystąpić. Może ich być więcej lub mniej, jednak osoba z zespołem Downa będzie bardziej przypominać członka rodziny niż inną osobę z trisomią 21.
- Ludzie z zespołem Downa są zawsze szczęśliwi. Jest to oczywiście mit. Osoba z zespołem Downa ma uczucia jak każdy inny i w zależności od sytuacji doświadcza pełną gamę emocji.
- Tylko starsze matki mają dzieci z zespołem Downa. Tak naprawdę większość dzieci z zespołem Downa rodzą kobiety przed 35 rokiem życia, jest to spowodowane tym, że liczba urodzeń (w ogóle) w tej grupie wiekowej jest większa. Jednakże częstość urodzeń dzieci z zespołem Downa wzrasta wraz z **wiekami matki**.
- **Osoby z zespołem Downa nie mogą osiągać normalnych, życiowych celów. Mit – przy odpowiednim wsparciu mogą!** Większość z nich uczy się mówić, chodzić, a wiele uczęszcza normalnie do szkoły, zdaje egzaminy, uprawia sport, bierze udział w programach artystycznych, prowadzi pełne, pół-niezależne dorosłe życie i pracuje.
- Zespół Downa nigdy nie będzie „uleczalny”. Badania nad trisomią 21 czynią wielkie postępy w identyfikacji genów na chromosomie 21, które powodują cechy zespołu Downa. **Naukowcy czują, że będzie można poprawić, skorygować lub zapobiec wielu problemom związanych z zespołem Downa w przyszłości.**



W SKALI jemy zdrowo!

Wszyscy wiemy, że porządna dieta pozytywnie wpływa na większość aspektów naszego ciała i naszego życia. My w Skali, wiemy o tym doskonale!

W marcu jedna z uczennic klasy 8a przeprowadziła lekcję z najmłodszymi uczniami naszej szkoły.

Helena opowiadała o zdrowym odżywianiu się i tym, jaki ma to wpływ na nasze życie. Mianowicie, zdrowe jedzenie to dostarczenie organizmowi wysokiej jakości pożywienia w ilości odpowiadającej zapotrzebowaniu. Potrzeby energetyczne organizmu powinny równoważyć się z kalorycznością dostarczanego w ciągu dnia pożywienia. Dzienny jadłospis musi dostarczyć wszystkie makroskładniki tj. pełnowartościowe białka, tłuszcze i węglowodany w odpowiednich proporcjach. W jadłospisie powinny znaleźć się też warzywa, owoce, także w formie smoothie, orzechy (masło orzechowe) i nasiona będące źródłem witamin, minerałów oraz błonnika pokarmowego.

Poznajcie teraz kilka zasad zdrowego odżywiania się:

1. Wybieraj produkty pochodzenia naturalnego, z ekologicznych gospodarstw – mięso, nabiał, jaja, produkty zbożowe, warzywa i owoce.
2. Zachowaj sezonowość produktów. Im krótsza droga produktu od producenta do konsumenta, tym większa zawartość składników odżywczych, witamin i minerałów i niższe skażenie chemią rolną.



3. Spożywaj produkty o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. Zjedzenie surowych owoców, będzie korzystniejsze dla zdrowia, niż wypicie soku, spożycie dżemu.

4. Warzywa i owoce w proporcji 3:1 powinny stanowić połowę „zdrowego talerza”. Różnokolorowe rośliny są źródłem witamin i błonnika pokarmowego.

5. Zdrowe węglowodany – lista: kasze, makaron razowy, płatki owsiane, pieczywo razowe jako podstawowe źródło energii.

6. Nasiona roślin strączkowych, czyli białko pochodzenia roślinnego m.in. ciecierzycy, soczewicy, fasola, groch, bób, jako alternatywa dla białka zwierzęcego.



7. Dzień rozpoczynaj od pożywnego śniadania, które będzie źródłem energii i zapewni właściwy poziom koncentracji. Prostym rozwiązaniem są zdrowe koktajle na śniadanie, musli bezglutenowe lub płatki owsiane z orzechami i nasionami.
8. Pij wodę w ilości około 2 litrów na dobę.



SOLIDARNI Z UKRAINĄ

Nasi uczniowie egzamin z gościnności zdają na ocenę celującą. Niestety wiemy, że sytuacja jest trudna, a informacje płynące z wszelkich mediów są często niezrozumiałe i przerażające. Dlatego warto dowiedzieć się, jak rozmawiać z dziećmi i zadbać o to, aby i one czuły się bezpiecznie.



Jeśli zastanawiacie się jak rozmawiać z dziećmi o konflikcie w Ukrainie nasza Pani psycholog przygotowała dla Was kilka cennych podpowiedzi.

Wskazówki warte zapamiętania:

- ! Zachowaj spokój - pamiętaj aby Twoje emocje były na tyle spokojne na ile będzie to możliwe.
- ! Wspomnij dziecku o nieprawdziwych informacjach, fake newsach pojawiających się w internecie - lepiej gdy dziecko dowie się od Ciebie.
- ! Mów dziecku prawdę - dostosuj treść przekazywanych informacji do wieku dziecka.
- ! Odpowiadaj tylko na zadane pytania.

- ! Wysłuchaj dziecka, gdy opowiada o tym co myśli i czuje.
- ! Okaż wsparcie i zrozumienie dziecku i jego emocjom - przytul i powiedz, że je kochasz.

Słowniczek polsko-ukraiński

ZWROTY PODSTAWOWE	ОСНОВНІ ФРАЗИ	OSNOVNI FRAZY
Cześć	Привіт	Pryvit
Dzień dobry	Доброго ранку	Dobroho ranku
Dobry wieczór	Добрий вечір	Dobryy vechir
Do zobaczenia	До зустрічі	Do zustrichi
Do widzenia	До побачення	Do pobachennya
Dobranoc	Надобраніч	Nadobranich
Dziękuję	Дякую	Dyakuuyu
Dziękuję za pomoc	Дякую за твою допомогу	Dyakuuyu za tvoyu dopomohu
Przepraszam	Вибачте	Vybachte
Tak	Так	Tak
Nie	Ні	Ni
Nie wiem	Я не знаю	Ya ne znayu
Nie rozumiem	Я не розумію	Ya ne rozumiyu
Czy możesz powtórzyć?	Ви можете повторити?	Vy mozhete povtoryty?
Jak masz na imię?	Як вас звати?	Yak vas zvaty?
Mam na imię...	Мене звати...	Mene zvaty...

ROZMOWA Z DZIECKIEM	РОЗМОВА З ДИТИНОЮ	ROZMOWA Z DYTYNOYU
Nie płacz, będzie dobrze	Не плач, все буде добре	Ne plach, vse bude dobre
Zgubiłeś się?	Ти загубився	Ty zahubyvsya
Szukasz kogoś?	ти когось шукаєш?	Ty kohos' shukayesh?
Gdzie jest Twoja mama/babcia?	Де твоя мама/бабуся?	De tvoya mama/babusya?
Pomogę Ci	Я допоможу тобі	Ya dopomozhu tobi
Czym lubisz się bawić?	Чим ти любиш гратися?	Chym ty lyubysh hratysya?
Czy jest Ci zimno?	тобі холодно?	Tobi kholodno?

MIEJSCA	МІСЦЯ	MISTSYA
Szpital	Лікарня	Likarnya
Przychodnia	Поліклініка	Poliklinika
Apteka	Аптека	Apteka
Sklep	Магазин	Mahazyn
Konsulat	Консульство	Konsul'stvo
Ambasada	Посольство	Posol'stvo
Urząd	Управління	Upravlinnya
Dom	Будинок/Дім	Budynok/dim
Toaleta	Туалет	Tualet

Jak mądrze pomagać?

Pomóc Ukrainie i jej obywatelom można na wielu płaszczyznach. Do najbardziej potrzebnych form pomocy należą:

- **pomoc rzeczowa** – wykaz potrzebnych rzeczy oraz organizacji prowadzących zbiórki znajdziesz na stronie rządowej, ponadto zbiórki prowadzą także lokalne instytucje,
- **pomoc pieniężna** – wpłacaj tylko na sprawdzone organizacje, mające zarejestrowane zbiórki,
- **wolontariat** – instytucje prowadzące zbiórki szukają wolontariuszy do segregacji i przewozu darów. Ponadto organizacje prowadzące pomoc humanitarną szukają wolontariuszy, którzy w formie zdalnej mogą pomóc jako:
 - tłumacze języka ukraińskiego,
 - psychologdy,
 - prawnicy,



- **zaoferuj pracę** – możesz to zrobić za pośrednictwem strony rządowej, PUP i Agencji Zatrudnienia.
- **pobyt i opieka dla uchodźcy** – chęć pomocy możesz zgłosić na stronie #Pomagam Ukrainie, znajdziesz tam również poradnik dla osób przyjmujących cudzoziemców.



Co nie pomaga?

- zbiórki darów znajdujące się poza wykazem pomocy rzeczowej,
- przyjazd bezpośrednio pod granicę – jeśli pomagasz jako kierowca, zdobądź informację, gdzie masz przyjechać,
- wpłacając pieniądze na niezarejestrowane zbiórki,
- negatywne komentarze wobec osób pomagających Ukrainie,
- krytyka wobec osób szukających pomocy,
- krytyka osób niezaangażowanych w pomoc,
- hejt na osobach, które zamieszczają posty niezwiązane z Ukrainą,
- publikowanie, postów i komentarzy nacechowanych negatywnymi emocjami.