

OKNO SZKOŁY

GAZETKA DLA RODZICÓW
Czerwiec 2023



ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 9
i m. dr Mikołaja Witczaka
44-330 Jastrzębie- Zdrój
ul. 11-go Listopada 4
tel/fax (32)476-13-89
www.zssp.jastrzebie.pl

*Wspaniałych i bezpiecznych wakacji,
całej społeczności szkolnej, życzy
redakcja :)*



Parę słów o przytulaniu

„Jeśli nie przytulamy drugiej osoby, ta nie
uwierzy, że naprawdę ja kochamy”
Martin Grunwald

Ludzka skóra jest czymś więcej niż powłoką zapewniającą ochronę przed oddziaływaniami z zewnątrz, szkodliwym promieniowaniem UV czy zarazkami. Skóra oddycha - do głębokości pół milimetra pobiera tlen bezpośrednio z powietrza. Umieszczone w niej gruczoły potne regulują gospodarkę cieplną, a wytwarzany w nich ochronny łój czyni naskórek wodoodpornym i miękkim. Zewnętrzna warstwa skóry służy do komunikacji i kontaktu; jest największym i niezbędnym narządem zmysłu.

Dla noworodków bodźce dotykowe są niezbędne. Ich brak lub niedostateczna ilość może negatywnie wpłynąć na dalszy rozwój, a nawet doprowadzić do śmierci. Kontakt fizyczny pomaga rosnącemu człowiekowi doświadczać siebie. Dotyk jest niezbędny do prawidłowego rozwoju mózgu i psychiki. Ma właściwości terapeutyczne i stanowi podstawową formę komunikacji między ludźmi. Jest najwcześniej rozwijającym się zmysłem.

Jeśli człowiekowi bez względu na wiek, braknie bodźców dotykowych, zauważa się obniżenie poziomu jego funkcjonowania zarówno ruchowego jak i psychicznego.

Jeśli dotyk drugiej osoby sprawia nam przyjemność, nasze naczynia krwionośne się rozszerzają, słabnie napięcie mięśniowe, spada ciśnienie krwi. Obniża się również poziom hormonu stresu. W efekcie kontaktu fizycznego oddech spowalnia i staje się głębszy, spada tętno, a jednocześnie pobudzone zostaje wydzielanie hormonów szczęścia. Dotyk pomaga nam się zrelaksować. Niektóre badania wskazują nawet, że wzmacnia się układ odpornościowy, a procesy przeciwzapalne zachodzą szybciej. Virginia Satir - amerykańska terapeutka rodzinna uważa, że człowiek potrzebuje czterech uścisków dziennie – żeby przeżyć, ośmiu – żeby zachować zdrowie i dwunastu – żeby rozwijać się.

Droży Rodzice! Przytulajcie swoje dzieci! Dziecko obserwuje i analizuje. Jeśli nie obdarowujecie siebie i dziecka dotykiem, to także i ono nie będzie umieć w inny sposób przedstawiać swojej potrzeby bliskości. Dotyku także trzeba się nauczyć.

Artykuł opracowała Adrianna Marcinkowska



Informacje pedagoga

„Światowy Dzień bez Papierosa – ku refleksji dla palących :)”

Drodzy Rodzice/Opiekunowie w ramach „Światowego Dnia bez Papierosa”, który przypada na 31 maja chcę skłonić Państwa do refleksji na temat szkodliwości palenia. Wszyscy wiemy, że palenie jest szkodliwe i to niezależnie od metody, jaką dostarcza się nikotynę do organizmu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) alarmuje, że każdego roku z powodu palenia papierosów umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi. Tytoń przyczynia się do rozwoju prawie 20 rodzajów nowotworów, m.in. płuc, przełyku, krtani, gardła czy trzustki. Jest główną przyczyną zgonów nowotworowych. Szkodliwe są także e-papierosy.

Papierosy oraz e-papierosy uzależniają, osłabiają kondycję fizyczną, wywołują choroby układu oddechowego, zwiększając ryzyko wystąpienia raka płuc, a także dym tytoniowy jest szkodliwy dla otoczenia. **Przy okazji palący dorośli często nieświadomie swoją postawą**

wpływa na to, że jego pociecha może zacząć szukać podobnych rozwiązań.

Skupiając się jednak na dobrych stronach niepalenia papierosów i e-papierosów przedstawiam pozytywne odczuwalne reakcje organizmu, potwierdzone badaniami medycznymi:

- poprawia się krążenie oraz praca płuc
- zmniejsza się tętno oraz obniża ciśnienie krwi
- 12 miesięcy po zaprzestaniu palenia ryzyko zachorowania na chorobę wieńcową spada o połowę
- w ciągu 12h stężenie tlenku węgla we krwi spada do normalnego poziomu
- i oczywiście strona ekonomiczna :), można przeznaczyć pieniądze na zdrowe cele bez obciążania zdrowia i co za tym idzie ryzyka wystąpienia wymienionych wyżej chorób.
- Polecam stronę <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/dlac-zego-warto-rzucic-palenie> , gdzie znajdują się korzyści zdrowotne związane z rzuceniem palenia oraz stronę <https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco> , gdzie podano 100 powodów dla których warto rzucić palenie podanych przez WHO.

Jeśli potrzebujecie Państwo wsparcia polecam kontakt z ogólnopolską specjalistyczną placówką, która świadczy porady przez telefon dla osób mających problem z uzależnieniem od nikotyny.

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym pełni funkcję telefonu zaufania dla osób o różnych stopniach motywacji do rzucenia palenia.

Telefon 801 108 108.

LINK <https://www.nio.gov.pl/profilaktyka-i-badania-przesiewowe/poradnia-pomocy-palacym/>

Poradnia przedstawia zainteresowanym metody pomagające w walce z uzależnieniem od tytoniu lub w utrzymaniu abstynencji papierosowej. W oparciu o Europejski Kodeks Walki z Rakiem udzielane są również informacje na temat czynników rozwoju nowotworów oraz stylu życia chroniącego przed zachorowaniem.

Polecam też stronę internetową:

www.jakrzucicpalenie.pl , która oferuje poradnictwo oraz informacje.

Trzymam kciuki za motywację do rzucenia palenia i uwolnienia z nałogu :).

Autor: Katarzyna Matuszewska



Sokrates wiódł skromne życie, sam nie nosił nawet butów; jednakże stale ulegał czarowi targu i często tam chodził, żeby popatrzeć na wszystkie towary. Kiedy jeden z przyjaciół zapytał go, dlaczego wciąż tam chodzi, Sokrates powiedział: Uwielbiam odkrywać, bez ilu rzeczy jestem doskonale szczęśliwy”

Anthony de Mello

Jakże to odmienne od wszechobecnego dążenia do bezustannego pomnażania swych dóbr. Gromadzimy i gromadzimy, bez końca wymieniamy na nowsze modele telefony, komputery, samochody, wkładamy olbrzymie pokłady wysiłku starając się dopasować do lansowanych kanonów piękna i sukcesu. Tylko... czy to nas uszczęśliwia? Skrycie obawiamy się, że w tej ciszy, gdy usną już wszystkie monitory, odpowiedź wcale nie będzie taka oczywista.

Warto jednak spróbować. Być może w tegoroczne wakacje oprócz wypraw w zaplanowane miejsca odbędziemy również podróż w głąb samego siebie?

Może odnajdziemy odpowiedź na pytanie, czego tak naprawdę pragniemy, a może – idąc za słowami Sokratesa – zrozumiemy, czego nam do szczęścia nie potrzeba.

M. Malska



Okiem psychologa

Zbliżają się wakacje, czas wypoczynku i większej ilości czasu wolnego. Z jednej strony jest to okazja do pobycia ze sobą rodzinie bardziej, z drugiej do tego by dać dziecku trochę więcej samodzielności i obydwie te sprawy są ważne i warto o nie zadbać. Niektórzy pojedą na wakacje, a niektórzy zostaną w domu. Część dzieci na wakacje bardzo się cieszy, ale część trochę się boi, że będzie się nudziło- a może boi się, że trochę będzie samotne. Czas wolny tak długi to zawsze okazja by przypomnieć sobie, doświadczyć jak ważny i wartościowy jest czas spędzony z bliskimi i jak rodzice mogą odpowiadać na potrzeby dziecka. Czy wiem co lubi i co przeżywa moje dziecko? Co będzie dla niego najfajniejszą nagrodą za przebyty rok szkolny? Jakie lubi najbardziej słodczyce? W jakie gry komputerowe? Z którymi osobami lubi spędzać czas, a których unika albo się boi? Co ostatnio sprawiło mu radość, a co przykreść? Z kim rozmawia na tematy najważniejsze? W zaleceniach podczas szkół dla rodziców często pada takie, by spędzić z dzieckiem-każdym z osobna, godzinę czasu dziennie, albo na wspólnej wycieczce, na spacerze, na ulubionej zabawie, tak by po prostu ze sobą pobyc. Często dzieci w opowiadaniu o wakacjach czy weekendach cieszą się, że były z rodzicami na basenie, na wycieczce, wyjeździe, czy pojeździć na rowerze. Wspólny czas to też okazja do poznania co u dziecka słycać. Często troska, dbanie o obowiązki, dbanie by niczego nie brakowało oraz własne sprawy nie dają już szans by dowiedzieć się więcej ponad to, co konieczne, a czasem boimy się o pewne sprawy pytać. Może czas wolny,

wspólny to okazja by wzmocnić też ten rodzaj kontaktu- przyjacielski. Ważne dać dziecku przestrzeń i akceptować je takim jakie jest- dać odczuć, że niezależnie od tego, co robi i czy na to pozwalamy jest tak samo kochane, przyjąc to co powie, dłużej posłuchać. Wtedy też jest szansa, że oprócz tego, że nawiążemy większą bliskość to będziemy mieć większe szanse pomóc dziecku w tym by było bezpieczne, bo po prostu więcej nam powie. Niestety żyjemy w czasie gdy choć jest bezpieczniej w ogóle, internet stwarza inny rodzaj niebezpieczeństw. O tym warto też pamiętać. Także dzieci, młodzież jest często bardzo wrażliwa, podatna na stres, na przykreść. Ważne by być blisko, zadawać ważne pytania i słycać. Kiedy usłyszymy coś trudnego ważne by nie oceniać dziecka, docenić, że coś nam powiedziało. Często dzieci też troszczą się o rodziców, a w tym boją się, że jak coś powiedzą, to mamie czy tacie będzie zbyt smutno, zbyt to będzie trudne dla nich, warto powiedzieć, dać odczuć, że dziecko może nam powiedzieć o swoich problemach, że my je uniesiemy i razem poradzimy z tym sobie.

Wakacje, urlop, to też czas aby znaleźć w tym czasie rodzinnym też coś dla siebie, by pójść w swoje ulubione miejsce, do kawiarni czy do kina. To też jest ważne by samemu być szczęśliwym, a czas rodzinny, wypoczynek i drobne przyjemności są częścią tego szczęścia i tego nam wszystkim życzę. Dobrego wypoczynku! :)

Z.B.



Ważne!

Nowe świadczenie

Wyплаты nowego świadczenia wspierającego mają ruszyć od 1 stycznia 2024 roku, a kwota świadczenia będzie powiązana z wysokością renty socjalnej. Na najwyższym poziomie wyniesie 220 proc. renty socjalnej, obecnie to około 3500

Nowe świadczenie z budżetu państwa od 2024 roku

26 maja Sejm uchwalił rządową ustawę o świadczeniu wspierającym dla pełnoletnich osób z niepełnosprawnościami. Wcześniej, 23 maja w na Komisji Polityki Społecznej i Rodziny przyjęto poprawki, które wprowadziły znaczące zmiany w dokumencie.

Wiadomo już, że pierwsze wypłaty będą realizowane od 1 stycznia 2024 roku. W informacji KPRM przekazano, że w pierwszym roku, na nowe świadczenie rząd przeznaczy 3,7 mld zł, w kolejnych będzie to ok. 5-6 mld zł.

Co konkretnie zakładają przepisy o nowym świadczeniu?

- Świadczenie wspierające **będzie kierowane bezpośrednio do osoby z niepełnosprawnością**
- **Będzie dostępne dla osób powyżej 18. roku życia**
- Świadczenie wspierające **będzie przysługiwać niezależnie od innych form wsparcia** (osoby, które mają prawo do renty socjalnej, nadal będą ją pobierać)
- Świadczenie będzie przysługiwać bez względu na osiągnięty przez osobę z niepełnosprawnościami dochód (**brak**

kryterium dochodowego), będzie wolne od egzekucji.

- Kwota świadczenia będzie powiązana z wysokością renty socjalnej, która w 2023 r. wynosi 1588,44 zł
- Świadczenie wspierające będzie wypłacane **na sześciu poziomach**
- Świadczenie wspierające będzie przysługiwać miesięcznie w wysokości **220 proc. renty socjalnej**, jeżeli potrzebę wsparcia określono na poziomie od 95 do 100 punktów. **180 proc. renty socjalnej** określono na poziomie od 90 do 94 punktów, **120 proc. renty socjalnej** - na poziomie od 85 do 89 punktów, **80 proc. renty socjalnej** - na poziomie od 80 do 84 punktów, **60 proc. renty socjalnej** - na poziomie od 75 do 79 punktów, a **40 proc. renty socjalnej** - na poziomie od 70 do 74 punktów

Jak ustalana będzie wysokość świadczenia wspierającego?

- Przy ustalaniu potrzeby wsparcia w formie punktów pod uwagę będzie brana m.in. zdolność danej osoby do samodzielnego wykonywania określonych czynności lub zadań związanych z codziennym funkcjonowaniem, jej wiek
- Poziom potrzeby wsparcia ustalany będzie na podstawie obserwacji, wywiadu bezpośredniego oraz oceny funkcjonowania osoby ubiegającej się o to wsparcie
- Świadczenie wspierające będzie wypłacał Zakład Ubezpieczeń Społecznych
- Zgodnie z ustawą wniosek o ustalenie prawa do świadczenia wspierającego należy złożyć nie wcześniej niż w miesiącu, w którym decyzja

ustalająca poziom potrzeby wsparcia stała się ostateczna.

- Wnioski do ZUS składa się wyłącznie **w formie elektronicznej**.
-
- Jeżeli osoba z niepełnosprawnością złoży wniosek w ciągu trzech miesięcy od dnia ukończenia przez nią 18. roku życia, prawo do świadczenia wspierającego zostanie ustalone od miesiąca osiągnięcia pełnoletności.
- Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej określiło harmonogram wprowadzania kolejnych poziomów świadczenia wspierającego. Od 1 stycznia 2024 r. mają ruszyć wypłaty dla osób z niepełnosprawnościami z najwyższym poziomem potrzeby wsparcia
- Jeżeli osoba z niepełnosprawnościami nie będzie pobierała własnego świadczenia wspierającego, to jej opiekun otrzymujący dotychczas świadczenie pielęgnacyjne, specjalny zasiłek opiekuńczy lub zasiłek dla opiekuna, będzie mógł je dalej pobierać na dotychczasowych zasadach
- **Dla opiekunów**, którzy zaprzestaną sprawowania opieki w związku z wprowadzeniem świadczenia wspierającego dla osób z niepełnosprawnościami, uruchomiony zostanie specjalny program ich aktywizacji z budżetem 100 mln zł rocznie.
- Jeśli osoba z niepełnosprawnościami nie zdecyduje się na własne świadczenie wspierające, wówczas jej **opiekun będzie mógł otrzymywać zmodyfikowane świadczenie pielęgnacyjne w dotychczasowej wysokości z możliwością dorabiania do wysokości 50% minimalnego**

wynagrodzenia, czyli do ok. 20 tys. zł rocznie.

Autor: JPP • Źródło: Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej • 11 czerwca 2023

Założenia do projektu ustawy o świadczeniu wspierającym: [Projekt ustawy wprowadzającej nowe świadczenie dla osób niepełnosprawnych](#)



Sernik na zimno z owocami

Składniki

- 840 g serka Danio o smaku waniliowym
- 1 paczka biszkoptów
- 2 opakowania galaretki o smaku cytrynowym
- 950 ml wrzątku
- 2 galaretki truskawkowe lub malinowe
- 350 g ulubionych letnich owoców

Przygotowanie naszego pysznego sernika na zimno rozpocznij od przygotowania galaretki cytrynowej. Zawartość dwóch opakowań rozpuść w 350 ml wrzątku i poczekaj, aż galaretka zacznie gęstnieć. Następnie sięgnij po tortownicę o średnicy 23 cm, wyłóż ją folią lub papierem do pieczenia i ułóż na spodzie biszkopty. W oddzielnej misce zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji serki homogenizowane Danio o smaku klasycznej wanilii i wystudzoną ,lecz nada płynną galaretkę cytrynową, a następnie wylej masę na biszkopty. Włóż ciasto do lodówki na ok. 2 godziny, aby całkowicie stężało.

Następnie rozpuść w ok. 600 ml wrzątku dwa opakowania galaretki truskawkowej lub malinowej i chłódź je tak długo, aż zaczną się robić gęste. W tym czasie udekoruj swoimi ulubionymi owocami schłodzoną masę serową – pamiętaj, aby nie sięgać po owoce takie jak ananas, mango czy kiwi, ponieważ uniemożliwiają one stężenie galaretki. Gdy owocowa galaretka już nieco zgęstnieje, zalej nią równomiernie owoce. Tak przygotowany sernik na zimno na spodzie z biszkoptów włóż do lodówki na minimum 4-5 godzin. *Smacznego!*

Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci Niepełnosprawnych i Ich Rodziców Tęcza w Jastrzębiu-Zdroju



nasze stowarzyszenie to grupa osób związanych z Zespołem Szkół nr 9 Specjalnych, jako dobrowolne, samorządne i trwałe zrzeszenie ludzi o celach niezarobkowych; organizacja pozarządowa działająca na zasadach prawnych już prawie 20 lat

Jak działamy?

KRS: 0000235184
ul. 11 listopada 4
+48 32 476 13 89
teczajastrzebie@gmail.com
<https://www.facebook.com/teczajastrzebie>



po pierwsze

nasza praca jest społeczna
a utrzymujemy się
z ofiarności publicznej



po drugie

działamy lokalnie na rzecz
dzieci niepełnosprawnych
i ich rodzin



po trzecie

możemy przyjmować
darowizny finansowe
i rzeczowe



po czwarte

darowiznę można
odliczyć od podatku



po piąte

możemy realizować
zadania pro publico
bono.

Zostań naszym darczyńcą, wesprzyj nas
na numer konta 75 8470 0001 2001 0028 9711 0001
tytułem: darowizna

