

## CZYNIMY DOBRO!



### W tym numerze:

- Relacja z uroczystych obchodów Dnia Integracji w naszej szkole.
- Sławni niepełnosprawni.
- Słów kilka o wpływie hałasu na nasze zdrowie.
- Konkurs z nagrodami.

### „Przepraszam” Oliwia Bukala, kl. 6c

Przepraszam, za słowa, te wypowiedziane  
i za te przemilczane, które ranią bardziej.  
Przepraszam, za spojrzenia, natarczywe, nachalne, ciekawskie  
i za te, których nie było.  
Przepraszam, że słyszę o Twojej niepełnosprawności,  
ale nie słyszę cichego wołania o przyjaźń, zainteresowanie,  
rozmowę.  
Przepraszam, za dotyk, nieprzemyślany, głupi  
i za to, że nie podałam ręki.  
Przepraszam, że widzę w Tobie inność  
i że czasem, ma to dla mnie znaczenie.

## Wzruszająco i przepięknie...

3 grudnia w naszej szkole odbył się coroczny, wspaniały Dzień Integracji. Wszystkie klasy naszej szkoły miały możliwość uczestniczenia w warsztatach, które przybliżyły nam życie ludzi z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Mogliśmy na własnej skórze przekonać się, z jakim trudnościami na co dzień zmagają się niepełnosprawne osoby, m.in. poczuć się jak osoby z zaburzeniem autyzmu oraz zobaczyć jak ciężko jest ludziom przemieszczającym się na wózku. Nauczyliśmy się alfabetu migowego. Każdy z nas potrafi już przeliterować swoje imię i nazwisko, zna podstawowe zwroty, związane ze świętami, np. choinka, kolęda.

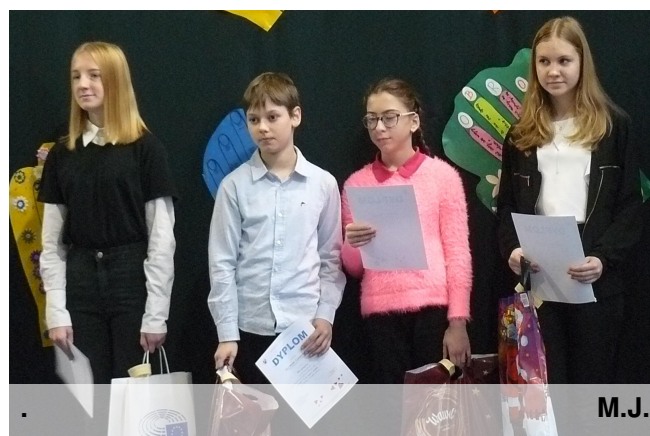
Po zakończonych warsztatach wzięliśmy udział w przepięknej gali. Mogliśmy pogratulować i cieszyć się wraz ze zwycięzcami wojewódzkiego konkursu literacko - plastycznego „Inni, a jednak tacy sami?”, który w naszej szkole odbył się już po raz szósty. Oglądaliśmy przepiękny występ klasy 1. Niezwykle podobał nam się występ Michała Niemczyka jak również innych kolegów, którzy recytowali wiersze. Wisienką na torcie okazał się natomiast występ Sary Saszyszyn, która zaprezentowała nam przepiękne dwa tańce na wózku. Wiele osób się wzruszyło, a sama Sara pokazała nam, że niemożliwe nie istnieje.

Cała gala przebiegła bardzo przyjemnie, muzycznie. Warsztaty podobały się wszystkim i były bardzo ciekawe. Jeszcze raz gratulujemy wszystkim zwycięzcom oraz dziękujemy za tak wspaniale zorganizowany Dzień Integracji.

**Autorki: Alicja Sztembis i Aleksandra Adamczuk**



M.J.



M.J.



## Znani niepełnosprawni

W trakcie uroczystych obchodów Dnia Integracji mogliśmy też oglądać wystawę poświęconą znanym osobowościom, które pomimo swej niepełnosprawności osiągnęły sukces. Nasi dziennikarze też chcieliby Wam przypomnieć o niezwyklej osobie, od której możemy uczyć się pogody ducha i wytrwałości.

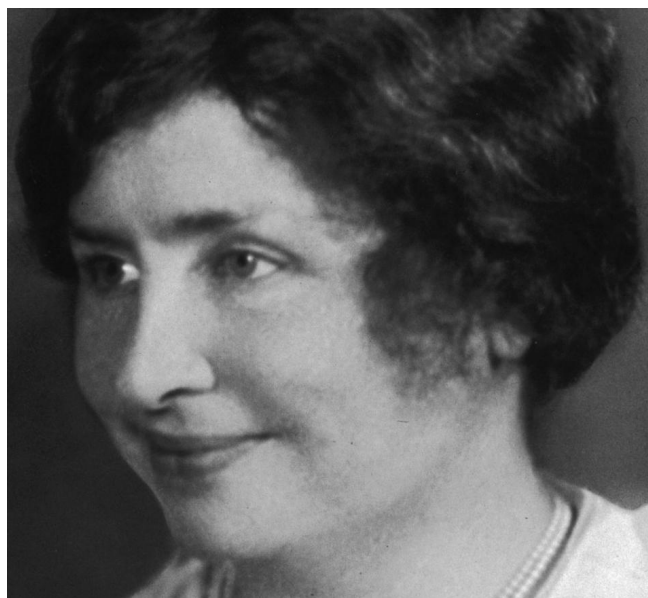
### Helen Keller

Była amerykańską głuchoniemą pisarką, pedagogiem i działaczką społeczną. Urodziła się w stanie Alabama.

Helen w wieku 19 miesięcy zachorowała na tzw. „ostre przekrwienie żołądka i mózgu”, co spowodowało najprawdopodobniej zapalenie opon mózgowych. Przez chorobę dziewczynka straciła słuch, a także wzrok. Przez długi czas porozumiewała się z Martą Washington – sześciolletnią dziewczynką, córką kucharza pracującego w domu Kellerów. Marta rozumiała gesty wykonywane przez Helen. W wieku 7 lat niewidoma i głuchoniema dziewczynka potrafiła już porozumiewać się ponad sześćdziesięcioma znakami, które jednak rozumieli tylko jej najbliżsi. Helen nabyła też umiejętność rozróżniania osób poprzez wibracje wytwarzane przez ich chód.

W 1886 roku matka Helen zainspirowała się opowieściami Charlesa Dickensa o edukacji innej niewidomej i głuchej dziewczynki, postanowiła działać. Wysłała Helen, w towarzystwie ojca, do lekarza J. Juliana Chisolma. Ten z kolei, skierował ich do Alexandra Grahama Bella, który wtedy pracował z głuchymi dziećmi. On natomiast powiedział, żeby skontaktować się z instytutem Perkinsa dla niewidomych. Tam jeden z nauczycieli poprosił również niepełnosprawną kobietę – Annę Sullivan - o opiekę i nauczanie Helen Keller. Po jakimś czasie Anna została guwernantką Helen. Był to początek 49-letniej niezwyklej przyjaźni obu kobiet.

Pod opieką Sullivan dziewczyna robiła ogromne postępy. Nauczyła się alfabetu Braille'a i studiowała w Horace Mann School for the Deaf w Bostonie. Nauczyła się kilku języków. Prowadziła działalność naukową i społeczną.



Helen Keller

biography.com

Helen poświęciła całe swoje życie na edukowanie i ogólną naukę niepełnosprawnych. Napisała wiele debiutanckich książek, np. „The Story of My Life” (1902 r.), która została przetłumaczona na wiele języków, w tym również język polski („Historia mego życia” - 1904 r.). Keller brała również udział w wielu inicjatywach społeczno-politycznych, a także działała na rzecz równouprawnienia kobiet.

Historia Helen Keller została opisana w wielu książkach. Na podstawie jej biografii powstawały filmy – również animowane, opowiadające między innymi o jej zmaganiach z niepełnosprawnością w dzieciństwie i życiu dorosłym. Wiele z nich opowiada o niezwyklej - choć nie pozbawionym trudów – życiu Helen, jej zaangażowaniu społecznym oraz dokonaniach.

**Autorka: Maja Polak, kl. 7b.**

## Razem po zdrowie

### Inspirujący cytat:

„Tajemnica zdrowia i długowieczności polega na tym, żeby się nie stresować. Bądźcie wdzięczni za wszystko, co macie, trzymajcie się z dala od negatywnie nastawionych ludzi, zachowajcie uśmiech i – biegajcie!”

*(Fauja Singh – Brytyjczyk, który w wieku 100 lat ukończył maraton)*



### Aktualności

To hasło naszego roku pracy. Słowem kluczowym jest czasownik „sięgnij”, który zakłada aktywność, wysiłek. To, co cenne, nie zawsze łatwo przychodzi. Rzadko z pozycji kanapy, z rękami zajętymi klawiaturą komputera i fast foodem czy batonikami...

Sięgajcie aktywnie po zdrowie! Biercie pełnymi garściami! „Częstujcie się” śmiało tym, co w naszej rubryce! Dziś temat, jakiego tu jeszcze nie było:

### Hałas i jego wpływ na zdrowie

Przeprowadziliśmy we wrześniu ankietę, w której wybrani losowo uczniowie klas 3-8 mieli odpowiedzieć na kilka pytań, m.in.:

**1. Czy podczas pobytu w szkole spotykasz się z nadmiernym hałasem?**

Zdecydowana większość (95%) przyznała, że w szkole panuje hałas.

**2. Czy zaliczyłbyś siebie do osób wrażliwych na hałas?**

Odpowiedź „tak” wybrało tylko 30% uczniów. Czy pozostali są świadomi, że hałas na nich również ma wpływ?

### 3. Czy hałas ma, według Ciebie, negatywny wpływ na zdrowie człowieka?

Odpowiedź „tak” wybrała większość – 88%. Nie wszyscy wiedzą, że hałas szkodzi zdrowiu...

### 4. Jaki masz pomysł na ograniczenie hałasu w szkole? Oto niektóre z Waszych propozycji:

- tabliczki z napisem „Nie hałasować!”,
- zajęcia na przerwach: zabawy, ćwiczenia, tańce,
- nie biegać po korytarzach,
- podczas przerw obiadowych – spokojna muzyka,
- spokojna muzyka na długiej przerwie,
- tłumaczenie dzieciom, że hałas jest szkodliwy,
- dźwiękoszczelne ściany,
- być miłszym dla siebie i się nie kłócić,
- ujemne punkty za krzyczenie, uwagi, większe kary,
- aby dzieci pilnowały same siebie,
- rozmawiać ciszej.

Gratulujemy pomysłów! Jest sporo do zrobienia, ale pamiętajcie, że tak naprawdę – to od Was najwięcej zależy!

### Pomoże w tym coś, co już wkrótce pojawi się w naszej szkole...

Póki co, chcemy Was przekonać, że życie w hałasie naprawdę nie jest dla nas korzystne.

Czy wiecie, że:

Suszarka do włosów wydaje hałas o natężeniu 60 dB (decybeli), odkurzacz to 70 dB, kosiarka - 80 dB, a hałas szkolnej przerwy to ok. 100 dB. Natężenie dźwięku o wysokości ponad 85 dB jest szkodliwe dla organizmu człowieka.



Google.com

- Zgiełk **powyżej 85 dB** jest przyczyną uszkodzeń słuchu, zaburzeń układu krążenia, nerwowego, a nawet zmysłu równowagi.
  - Przebywanie w pomieszczeniu o natężeniu hałasu **między 130 a 150 dB** wywołuje drganie niektórych organów wewnętrznych, co może powodować trwałe schorzenia.
  - Po spędzeniu 5 minut w hałasie **ponad 150 dB** następuje paraliż funkcjonowania organizmu, mdłości, zaburzenia równowagi oraz stany lękowe. *(Oprac. na podstawie zdrowie.dziennik.pl)*
- Jak więc widać, hałas jest obojętny dla naszego zdrowia i samopoczucia.  
Stańmy razem do walki z hałasem!(D.M.)

## Czym jest hałas?

Są to drgania akustyczne o dużej intensywności, które mogą być dla człowieka bardzo uciążliwe i szkodliwe. Naturalnymi źródłami dźwięków są odgłosy przyrody: grzmoty, szum wiatru, dźwięki wydawane przez zwierzęta. Wszystkie inne, które są nieprzyjemne i stresujące zostały nazwane hałasem.

- Natężenie dźwięku **poniżej 35 dB** nie jest szkodliwe, ale może powodować zdenerwowanie.
- Hałas **między 35 a 70 dB** negatywnie działa na układ nerwowy, powoduje zmęczenie i spadek wydajności pracy, wywołuje agresję, opóźnia reakcje zwiększając prawdopodobieństwo nieszczęśliwych wypadków.



***Dlaczego jest święto Bożego Narodzenia? Dlaczego w  
Dlaczego śpiewamy kolędy? Dlatego, żeby się uczyć i  
Dlatego, żeby podawać sobie ręce.  
Dlatego, żeby się uśmiechać do siebie.  
Dlatego, żeby sobie przebaczać.***

ks. Jan Twardowski

W imieniu całej redakcji gazetki szkolnej PiSAK  
Nauczycielom oraz wszystkim Uczniom naszej szkoły. Na  
wiele radości oraz refleksji dotyczących minionego ok  
wyjątkowym czasie chcę życzyć przedstawicielom całej s  
podjętych wyzwań.

Niech Was ogarnie uczucie radości, miłości i szczęścia  
Dziecię wniesie w życie Wasze i Waszych Rodzin. Niech  
bezpieczeństwa i pokoju w 2020 roku, dając siłę do rea  
której nie da się żyć.

**Monika Gancarczyk - Dul**



## Stopka redakcyjna

**Redaktor naczelny:** Monika Gancarczyk - Dul

**Nauczyciele - dziennikarze:** Dorota Murawska

**Dziennikarze- uczniowie:** Maya Polak, Alicja Sztembis, Aleksandra Adamczuk, Julia Haliniak, Oliwia Bukala.

### Konkurs

Jeżeli chcesz wygrać nagrodę, przeczytaj dokładnie  
niniejsze wydanie gazetki i odpowiedz na 2 pytania.

Wytnij kupon, który znajduje się obok, wpisz  
odpowiedzi, a kupon wrzuć do skrzynki znajdującej się  
w bibliotece szkolnej. Losowanie nagrody odbędzie  
się 17 grudnia. Wszystkim naszym czytelnikom  
życzymy powodzenia.

**Pytanie 1.** Jakie natężenie dźwięku nie jest szkodliwe  
dla naszego zdrowia?

**Pytanie 2.** Jak nazywa się dziewczynak, która  
wykonała taniec na wózku w trakcie Dnia Integracji?

### KUPON

Odpowiedź 1.

.....

Odpowiedź 2.

.....