

planeta wiedzy

gazeta
OLSZTYŃSKA

dodatek bezpłatny nr 6 (16)

18.06.2014

Turystyczny savoir-vivre

str. 7

Świat wokół piłki

str. 11

Szkoła przetrwania

str. 9

Wakacyjna praca

str. 4

Zabawki w podróży

Wybierając się na wakacje nie można zapomnieć o tym, jak wolny czas będą spędzały nasze pociechy, a my razem z nimi. Potrzebne będą zabawki oraz gry.

Najmłodszym podczas wakacyjnych wojaży zapewne trudno będzie się obejść bez ulubionej przytulanki czy samochodzika. Star-

si z kolei będą mogli się zrelaksować przy grach planszowych, najlepiej z rodzicami, bo wakacje to czas integracji rodziny. Co więc spakować do walizki?

Jeżeli będzie to wyjazd w plener, na pewno nie może

zabraknąć piłki, rakietek czy latawca. W razie deszczowej

aury warto zabrać ze sobą kilka gier planszowych. Jeżeli natomiast planujemy nocleg w hotelu, będą to zabawki mniejszego formatu, aby nie nosić zbędnego bagażu.

Ze względu na wyjątkowy czas, jaki będziemy chcieli przeżyć z dziećmi, warto przemyśleć, co zrobić, aby naprawdę go uatrakcyjnić. Może powrócić do zabaw, jakie znamy z naszego dzieciństwa?

Wziąć kilka kapsli do kieszeni, aby pograć z synem w „kapsle”, a może zapakować kolorowe kredy, aby z córką pograć w „klasy”.

Spróbujmy zachęcić naszych milusińskich, aby na czas wyjazdu odłożyli na półkę konsolę do gry i odcięli się od wirtualnego świata na rzecz wspólnej zabawy, którą zapewne zapamiętają na długo. **woj**

Jakie zabawki warto zabrać ze sobą w podróż?

- bańki mydlane
- latawiec
- kredki
- oraz blok rysunkowy
- piłkę
- niewielkie klocki
- gry planszowe
- bierki
- lornetkę
- szkło powiększające
- resoraki
- skakankę

REKLAMA

TANIE BOX-y, PODRĘCZNIKI

• NOWE • UŻYWANE • SKUP • SPRZEDAŻ

DH JAKUB Olsztyn, tel. 605-96-00-60
2 p. naprzeciwko **WYSOKIEJ BRAMY**

czynne:
pn.-pt. 10-19
sob. 10-15

170140tbox-a-A

Ostatni dzwonek, aby wybrać przedszkole

Co robić, kiedy w miejskich przedszkolach brakuje już miejsc? Nie ma obaw, bo nasze dziecko zawsze możemy postać do przedszkola prywatnego.

Przedszkole to najważniejszy okres w rozwoju psychofizycznym naszej pociechy. Dlatego teraz, kiedy podejmujemy ostateczną decyzję co do jego wyboru, powinniśmy wziąć pod uwagę wiele aspektów. Jak ma warunki lokalowe, czy ma plac zabaw oraz jaką ma kadrę?

Na pewno ważne jest bezpieczeństwo naszego dziecka. Dlatego sprawdzimy, jak przedszkole spisuje się w tej kwestii. Jeżeli wejdziemy do niego wprost z ulicy i nikt nie będzie się nami interesował, nie będzie to dobrze świadczyło o bezpieczeństwie, jakie daje podopiecznym. Istotny jest sam personel, to w jaki sposób będzie z nami rozmawiał, jeżeli odwiedzimy placówkę, oraz to jak wyglądają sale i jak są wyposażone.

Ważne są również zajęcia dodatkowe, a tych w przedszkolach prywatnych nigdy nie brakowało. Taniec, muzy-

ka, śpiew czy zajęcia z rysunku doskonale przyczynią się do rozwoju naszych pociech.

Przedszkola mają swoją długą historię. Pierwsze powstały pod koniec XVIII wieku we Francji i na początku były instytucjami filantropijnymi, przeznaczonymi dla ubogich dzieci. Dziś trudno wyobrazić sobie bez nich nasz system edukacyjny. **woj**

Zadania przedszkola:

- kształtowanie umiejętności społecznych dzieci
- kształtowanie nawyków higienicznych i kulturalnych
- wspomaganie rozwoju mowy dzieci
- kształtowanie sprawności fizycznej
- wychowanie do poszanowania roślin i zwierząt

REKLAMA

Przedszkole Niepubliczne

"Jacek i Agatka"

Zapewniamy:

- edukację zdrowotną - gimnastyka korekcyjna (własna kuchnia)
- edukację matematyczną
- edukację muzyczną (rytmika, zajęcia taneczne, koncerty filharmonii)
- angielski • religia
- edukację plastyczną, techniczną i konstrukcyjną
- rozwój mowy - opieka logopedyczna, teatryki
- przygotowanie do nauki w szkole

ul. Boenigka 6A, 10-686 Olsztyn
tel. (89) 541-23-15, kom. 606-997-044
www.jackiagatka.olsztyn.pl

168140tbox-a-A

planeta wiedzy

nowy wymiar edukacji

dodatek przygotowują:
specjaliści ds. reklamy:



Bożena Stępkowska
tel.: 89/539 74 54
b.stepkowska@gazetaolsztynska.pl



Krystyna Lichtarowicz
tel.: 89/539 74 49
k.lichtarowicz@gazetaolsztynska.pl

redakcja:



Wojciech Kosiewicz
tel.: 89/539 75 78

gazeta OLSZTYŃSKA

skład graficzny:
Agnieszka Kurzątkowska

kontakt: Gazeta Olsztyńska, ul. Tracka 5, 10-634 Olsztyn,

reklama: tel.: 89/539 74 54,

redakcja: tel.: 89/539 75 78

Przed wakacjami



Grażyna Przasnyska
Warmińsko-Mazurski
Kurator Oświaty

Zapewnianie bezpiecznych warunków pobytu uczniom w szkole to podstawowy obowiązek każdej placówki edukacyjnej. I z całą odpowiedzialnością można powiedzieć, że w ramach tego obowiązku szkoły podejmują wiele działań. Realizują różnorodne programy profilaktyczne, włączając się w akcje propagujące szeroko rozumiane bezpieczeństwo. Poszerza się lista placówek, które mogą poszczycić się

certyfikatem warmińsko-mazurskiego kuratora oświaty „Szkoła promująca bezpieczeństwo”. W bieżącym roku szkolnym kontynuowaliśmy wraz z policją szkolenia dla pedagogów, nauczycieli, dyrektorów szkół z udziałem policjantów, sędziów, kuratorów sądowych oraz psychologów nt. różnych aspektów bezpieczeństwa. Jak co roku odbyły się też konkursy, turnieje angażujące dzieci i młodzież. Zbliżający się koniec roku szkolnego nie oznacza jednak, że temat bezpieczeństwa znika, wręcz przeciwnie. Właśnie przed wakacjami i w trakcie ich

trwania nasza troska o bezpieczeństwo dzieci powinna być równie duża jak zwykle, a może nawet i większa. To dorośli muszą zadbać o to, aby małe dzieci nie pozostały bez opieki, aby przetrzeć je przed niebezpieczeństwem, z jakim mogą zetknąć się nad wodą, w lesie, na drodze. Konieczne jest przypomnienie zasad bezpiecznego korzystania z internetu. Wakacje to też czas wyjazdów. Zasady organizowania kolonii i obozów reguluje rozporządzenie ministra edukacji narodowej, zaś nad właściwym przebiegiem wypoczynku dzieci

i młodzieży nadzór sprawuje kurator oświaty. Organizatorzy wypoczynku zobowiązani są do zgłoszenia każdego obozu lub kolonii w ogólnopolskiej bazie. Zgłoszenie skutkuje sprawdzeniem w ramach nadzoru kwalifikacji kadry pedagogicznej, programu wyjazdu, miejsca organizowania wypoczynku, bazy lokalowej, w tym też przestrzegania warunków bezpieczeństwa i higieny. Rodzice mogą przed wyjazdem dzieci upewnić się, czy dana forma wypoczynku została zorganizowana w sposób legalny. Należy podkreślić, że przez całe wakacje

kurator oświaty wraz z sanitarnym oraz policją prowadzą kontrole form wypoczynku pod kątem zapewniania dzieciom i młodzieży bezpieczeństwa oraz spełniania warunków określonych w zgłoszeniu wypoczynku. Musimy pamiętać jednak, że żaden nadzór instytucjonalny nie zwalnia nas, dorosłych, bezpośrednio odpowiedzialnych za dzieci z obowiązku czuwania nad ich bezpieczeństwem. Zróbmy razem wszystko, aby dzieci i młodzież powrócili do szkół po wakacjach zdrowi, wypoczęci i radośni.

Dobroczynne skutki jazdy wierzchem

Terapia z koniem zwana hipoterapią to jeden z elementów rehabilitacji leczniczej, której celem jest przywrócenie pacjentowi sprawności fizycznej, jak i psychicznej w możliwym do osiągnięcia zakresie. Każda osoba niepełnosprawna, cierpiąca na jakiegokolwiek zaburzenia lub chorobę może podczas kontaktu z koniem odnieść korzyści.

Konie stosowane w hipoterapii powinny być specjalnie dobrane i mieć pożądane cechy, takie jak posłuszeństwo oraz łagodność. Powinny mieć również odpowiednią budowę oraz wiek, najlepiej powyżej pięciu lat. Wielkość jego musi

To chyba najpiękniejsze zwierzę służy człowiekowi od tysięcy lat, a jego lecznicze działanie na nasze zdrowie znane było już w starożytności.

Kontakt z koniem ma dobroczynne działanie podczas zajęć z dziećmi autystycznymi. Okazuje się bowiem, że osoby autystyczne, jak i konie wy-

kazują wiele podobieństw w reagowaniu, postrzeganiu oraz porozumiewaniu się. Jazda na koniu koryguje postawę ciała. Otóż koniecz-

W naszym kraju jedną z najpopularniejszych ras koni używanych do hipoterapii jest między innymi rasa koni huculskich. Dobrze do tego są również wyselekcjonowane koniki polskie, ślązaki czy szetlandy. Do hipoterapii nadają się również zwierzęta, które są wynikiem krzyżówek z udziałem



umożliwiać skuteczną asekurację i harmonizować z wielkością pacjenta. Jego chód natomiast powinien być rytmiczny i zarazem elastyczny. Dlaczego? Jednym z głównych celów hipoterapii jest przekazywanie wzorca chodu. Jest to niezastąpione dla dzieci chodzących nieprawidłowo lub uczących się chodzić.

Co daje hipoterapia?

- niezastąpiony kontakt z przyrodą
- koryguje postawę ciała
- reguluje napięcie mięśniowe
- stymuluje czucie powierzchniowe
- pomaga utrzymać równowagę
- zmniejsza zaburzenia emocjonalne

Hipoterapia jest zalecana przy:

- stanach po amputacji i wadach rozwojowych kończyn
- zespołach genetycznych, np. Zespole Downa
- zaburzeniach emocjonalnych i upośledzeniu umysłowym
- stanach po urazach czaszkowo-mózgowych

KORTOWSKIE WAKACJE W SIODLE

PRZEŻYJ WSPANIAŁĄ JEŹDZIECKĄ PRZYGODĘ
SZCZEGÓŁY ZNAJDZIESZ NA STRONIE:

www.uwm.edu.pl/konie



ność utrzymania prawidłowego dosiada zmusza jeźdźcę do ciągłego prostowania się. Poprawiają się wówczas mięśnie grzbietu, brzucha i obręczy biodrowej. Dzięki wzmocnieniu mięśni kształtuje się nowa, prawidłowa postawa ciała. Kontakt z koniem pobudza również zmysły. Jego sierść, grzywa, kształt, parskanie, odgłos kopyt i zapach wpływają dobroczynnie na pacjenta.

kuców, bez względu na rasę. Bywa, że do hipoterapii wlicza się terapię na osle, zwaną onoterapią.

Warto dodać, że ćwiczenia stosowane podczas hipoterapii powinny być dobierane w zależności od potrzeb terapeutycznych pacjenta oraz jego wydolności. Najlepiej, jeżeli konsultowane są z innymi specjalistami prowadzącymi terapię.

woj

W kolejnym numerze „Planety Wiedzy”:
jak dobrze wykorzystać wypoczynek letni, aby ze świeżymi siłami rozpocząć nowy rok szkolny i powrócić do pracy...

REKLAMA

CR 
CENTRUM ROZWOJU DZIECKA
Półkolonie letnie w Centrum Rozwoju Dziecka
Tel. 883-194-342
www.terapia.dziecka.org

130140tbr-a -A

REKLAMA

2518140tbr-a-A



Piotr Płoski — z-ca wojewódzkiego komendanta OHP

— Najważniejszy jest pomysł. Pomysł na biznes, pomysł na życie, pomysł na siebie... Jednak żeby osiągnąć coś w życiu, nie wystarczy pomysł. Potrzebne są również środki na jego realizację, wsparcie i wytrwałość. Dla młodzieży, która szuka pomysłu na siebie i to nie tylko na wakacje — OHP ma ofertę w ramach projektów „Pomysł na siebie” i „Równi na rynku pracy”. Ich celem jest kompleksowe podniesienie kwalifikacji zgodnie z indywidualnymi potrzebami i predyspozycjami, w których wyłonieniu pomoże doradca zawodowy. Młodzież będzie mogła m.in. wziąć udział w kursie wybranego przez siebie języka, zdobyć prawo jazdy kat. B, a co najważniejsze odbyć kurs zawodowy zakończony sześciomiesięcznym stażem u pracodawcy, podczas którego otrzymywać będzie stypendium. Liczymy na to, że warmińsko-mazurscy przedsiębiorcy,

zyskując w swoich firmach młodych fachowców wyposażonych w kompetencje i umiejętności odpowiadające potrzebom rynku, zdecydują się na ich zatrudnienie. Dla przedsiębiorcy zatrudniającego beneficjenta projektów przewidziany jest bonus w postaci jednorazowej premii finansowej.

Chcesz zdobyć zawód

REKLAMA

który w przyszłości pozwoli Ci na znalezienie satysfakcjonującej pracy? Masz problemy z nauką? Chcesz rozwijać praktyczne umiejętności?

Ochotnicze Hufce Pracy mają ofertę dostosowaną do Twoich potrzeb!

Pomożemy Ci uzupełnić wykształcenie gimnazjalne lub zawodowe. Zapewnimy możliwość odbycia płatnych praktyk zawodowych. Oferujemy bezpłatne zakwaterowanie, wyżywienie, możliwość atrakcyjnego spędzania wolnego czasu, odbycia zagranicznych staży, uczestnictwa w międzynarodowych wymianach. Więcej informacji oraz adresy naszych jednostek na stronie internetowej www.warmińsko-mazurska.ohp.pl

Warmińsko-Mazurska Wojewódzka Komenda Ochotniczych Hufców Pracy w Olsztynie, 10-581 Olsztyn, ul. Narutowicza 4, tel./fax 89 527 62 03, e-mail: warmińsko-mazurska@ohp.pl

tyczną z zakresu ich obszarów kształcenia zawodowego w kontekście rynku europejskiego. Poznanie nowych tendencji w obrębie ich branż umożliwiają właśnie wyjazdy zagraniczne.

Jarosław Dzioba — wojewódzki komendant OHP

— Razem z OHP młodzi ludzie mają możliwość nie tylko zarobienia pieniędzy na drobne wydatki. Przede wszystkim otrzymują szansę na podniesienie swoich kompetencji i zdobycie nowych umiejętności, tak cenionych na rynku pracy. Młodzieży uzupełniającej wykształcenie za pośrednictwem OHP dajemy również szansę odbycia zagranicznych staży zawodowych. W roku szkolnym 2014/2015 młodzież wyjeżdża m.in. do Hiszpanii, aby

odbyć staż w zawodach mechanik samochodowy i kucharz. Ważne jest dla nas to, aby umożliwić młodym ludziom podnoszenie kompetencji i umiejętności poprzez mobilność edukacyjną i współpracę między światem edukacji i pracy. Istotne jest również rozwijanie międzynarodowego wymiaru edukacji. Chodzi o to, aby wspomóc ich w podnoszeniu kompetencji zawodowych i nauczyć ich praktycznie wykorzystywać zdobytą w toku nauki szkolnej wiedzę teore-

REKLAMA

GOODMORNING®



Szukamy osób młodych po szkole

Praca Tymczasowa w Holandii

www.goodmorning.eu

Tel. 89 523 80 75

e-mail: goodmorningolsztyn@wp.pl

Olsztyn, ul. Wędkarska 46 A

Praca na sezon doświadczenie na lata

Dlaczego warto popracować w wakacje? Odpowiedzi jest co najmniej kilka. Po pierwsze zdobywamy doświadczenie, po drugie zarabiamy pieniądze, a po trzecie kształtujemy swój charakter.

Poznać wartość pieniądza

Prawdę mówiąc, nie ma to większego znaczenia, czy to będzie praca umysłowa czy fizyczna. Jeżeli w ciągu roku spędza się czas nad książkami, to może nawet i lepiej będzie, kiedy w wakacje młody człowiek popracuje fizycznie i to na świeżym powietrzu. Pozna wówczas wartość pieniądza, a w nowym roku szkolnym chętniej chwyci za książki.

Praca sezonowa, szczególnie za granicą, to poznanie nowych ludzi oraz szlifowanie języka. Rzucamy się może na głębszą wodę, ale jednocześnie za większe pieniądze niż w kraju. Trzeba tylko uważać, aby firma za pośrednictwem której wyjeżdżamy, była pewna i sprawdzona.

Usiądź i przemyśl decyzję

Nie decydujemy się na zagraniczny wyjazd do pracy, jeżeli załatwiają go nam oso-

by trzecie, których zupełnie nie znamy. Wówczas w najlepszym razie może skończyć się to powrotem z pustymi kieszeniami, a nawet tragedią. Przed podjęciem decyzji o wyjeździe za granicę dobrze jest wziąć kartkę papieru, usiąść i spisać nasze oczekiwania, predyspozycje. Ułatwi to wybrać te oferty, które będą odpowiadały naszym możliwościom. Jeżeli o pracy myślisz poważnie, przede wszystkim skorzystaj z pomocy profesjonalnego pośrednika lub osób, które dobrze znasz.

woj

Nie od dziś wiadomo, że oprócz swoich aspektów praktycznych praca uszlachetnia. Istotne jest to szczególnie dla młodego człowieka, który wchodzi w dorosłe życie. Dlaczego? Bo sama edukacja to za mało, aby umieć odnaleźć się w naszej skomplikowanej rzeczywistości. To dlatego warto podjąć pracę sezonową w okresie wakacyjnym. W ten sposób młody człowiek może zahartować się w boju, który na co dzień staczają dorośli. Łatwiej będzie mu również znaleźć pracę, kiedy będzie kończył szkołę lub studia. Jaką więc pracę wybrać?



Dobry standard w dobrej cenie, czyli...

Witamy w schronisku XXI wieku!

Byle czasy, kiedy schroniska młodzieżowe kojarzyły się głównie z tanimi noclegami, których adresami były grupy kolonijne oraz wycieczki szkolne, i panowały tam surowe zasady i takie same warunki... Dziś jest inaczej. Schroniska młodzieżowe rozsiane po całym kraju oferują zupełnie nową jakość za niewielkie pieniądze. Rozszerzyły swoją ofertę i stanowią dobrą alternatywę dla cenianych się hoteli. Ale nie tylko tani nocleg czyni te miejsca atrakcyjnymi. Schroniska proponują organizację wolnego czasu i upowszechniają krajoznawstwo, krzewiąc turystykę wśród dzieci i mło-

Po co przepłacać, skoro w centrum stolicy Warmii i Mazur można przenocować w dobrych warunkach za niewielkie pieniądze, z widokiem na panoramę miasta? A może zaszyć się wśród lasów w ośrodku położonym nad jeziorem z krystalicznie czystą wodą?

www.ssmolsztyn.pl

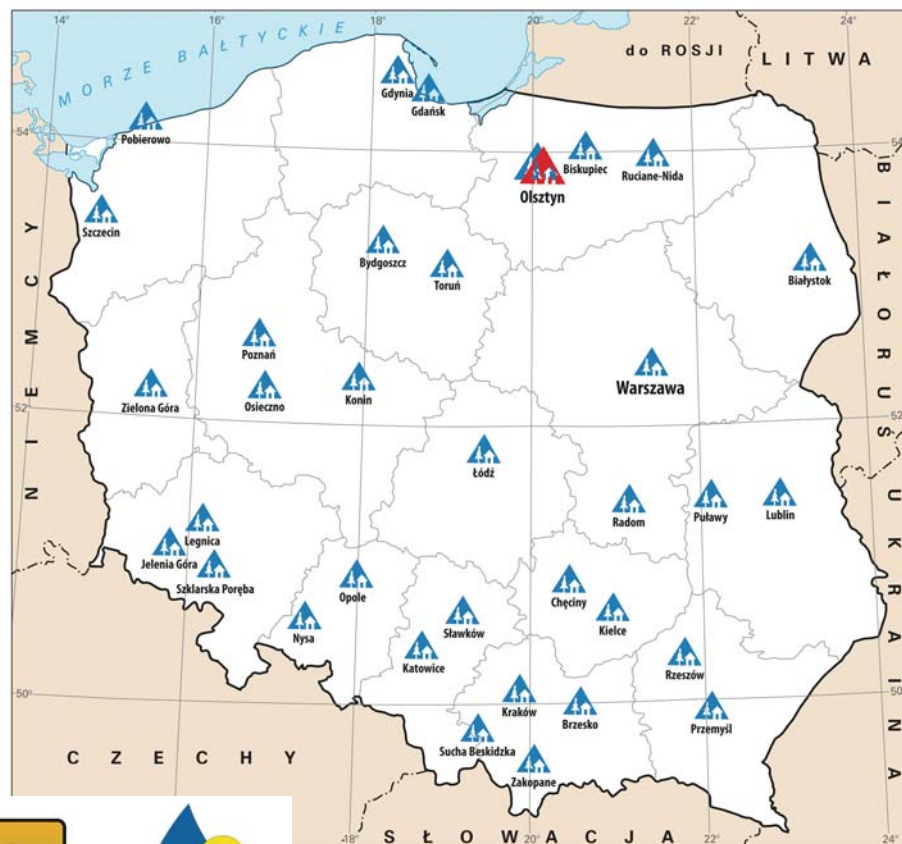
dzieży. — Chcąc oferować jak najlepszą jakość swoich usług, wychodzimy z gotową ofertą dla szkół, przygotowując atrakcje edukacyjne i tu-

rystyczne — mówi Przemysław Bonk, dyrektor Szkolnego Schroniska Młodzieżowego w Olsztynie. — Pomagamy znaleźć przewodnika,

rezerwujemy bilety oraz organizujemy transport. W olsztyńskim schronisku prężnie funkcjonuje strona internetowa oraz fanpage na

Facebooku, gdzie można zapoznać się z ofertą dotyczącą noclegów oraz dowiedzieć się, jakie są główne atrakcje miasta. Nocleg w schronisku mogą wykupić nie tylko osoby młode wiekiem, ale również te młode duchem, bez względu na wiek. — Schroniska dwudziestego pierwszego wieku nie mają nic wspólnego z tymi

sprzed kilkudziesięciu lat — do korzystania ze schronisk zachęca Przemysław Bonk. — Pokoje są wygodniejsze, o lepszym standardzie, z łazienką, telewizją i internetem. To bezpieczne i przyjazne miejsca z miłą obsługą, dlatego warto zapoznać się z mapką schronisk młodzieżowych w naszym kraju.



Szkolne Schronisko Młodzieżowe przy ul. Kościuszki 72/74 w Olsztynie

— Nasze schronisko to przytulne miejsce z domową atmosferą. Działamy cały rok oprócz świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy. Poza sezonem wakacyjnym w weekendy najczęściej odwiedzają nas studenci zaoczeni, którzy przyjeżdżają do Olsztyna na wykłady. Z kolei w okresie wiosennym odwiedza nas sporo wycieczek szkolnych. Oferujemy 77 miejsc w pokojach 2-, 4-, 6-osobowych dla turystów w każdym wieku, a także pokoje jednoosobowe — gościnne z łazienkami. W każdym pokoju znajduje się telewizor oraz internet. W schronisku mamy również kuchnię samoobsługową, ale na życzenie grupy możemy zorganizować catering. Wówczas posiłki dowożone są na miejsce. Za najtańszy nocleg w pokoju wieloosobowym trzeba zapłacić 25 zł. Nauczyciele oraz studenci mają zniżki nawet o 20 proc. Jeżeli na 15 osób przypada jeden opiekun, to nocuje u nas za symboliczną złotówkę. Wielkim plusem jest to, że znajdujemy się w centrum miasta, skąd wszędzie jest blisko.



Lech Tomasz Szepietowski, pracownik schroniska

Hostel Relaks przy ul. Żołnierskiej 13b w Olsztynie

— To jedyny hostel w stolicy Warmii i Mazur, z którego okien można podziwiać panoramę miasta. Stąd blisko jest do głównych atrakcji turystycznych oraz najważniejszych instytucji Olsztyna. Oferujemy 121 miejsc w pokojach o standardzie hotelowym z łazienkami, TV i internetem. W kompleksie znajduje się również część z 46 miejscami noclegowymi o niższym standardzie, już od 50 zł za dobę. Studentom dodatkowo udzielamy 20 proc. rabatu i to niezależnie od tego, czy dana osoba ma lat 20 czy 40. Głównie jednak jesteśmy nastawieni na przyjmowanie wycieczek dzieci oraz młodzieży. Najczęściej są to grupy, które przyjeżdżają na zawody i zgrupowania sportowe. W standardzie hotelowym osoby takie razem z opiekunem płacą tylko 40 zł za nocleg, a w tańszych pokojach zaledwie 25 zł za miejsce. Warto wspomnieć, że z naszych usług korzystają również turyści indywidualni z zagranicy, a także klienci biznesowi. Oferujemy śniadania i pomagamy w organizacji całodziennego wyżywienia.

Katarzyna Sierzputowska, pracownik hostelu



Ośrodek Wypoczynkowy „Kłobuk” w Nowej Kaletce, 25 km od Olsztyna

— Nasz ośrodek położony jest wśród lasów nad jeziorem Gim o krystalicznie czystej wodzie. To znakomita baza do uprawiania turystyki pieszej lub rowerowej, aby zwiedzać najpiękniejsze zakątki Warmii i Mazur. Na terenie ośrodka znajdują się korty tenisowe oraz boiska do siatkówki i koszykówki. „Kłobuk” oferuje 50 miejsc całorocznych w kompleksie oraz sto sezonowych w domkach campingowych z pełnym węzłem sanitarnym. Na terenie ośrodka znajduje się stołówka, gdzie oferujemy wyżywienie zarówno dla gości indywidualnych, jak i dla grup zorganizowanych. Do tego kawiarnia oraz klimatyzowana sala konferencyjna z multimediami i sprzętem nagłaśniającym do organizacji dyskotek. Niezwykle przyjemnie organizowane są w klimatycznej sali kominkowej. Opłata za pokój dwuosobowy poza sezonem to 100 zł, a za domek 120 zł lub 180 zł w zależności od standardu. W okresie wakacyjnym cena pokoju dwuosobowego to 120 zł, a domku od 140 zł do 220 zł.

Ewa Osińska, kierownik ośrodka





**Zespół Szkół Ekonomiczno-Handlowych
im. Polaków spod Znak Rodła**
ul. Paderewskiego 10/12, 10-314 Olsztyn
www.zseh.pl, tel. 89 5267991

Nowe Metody Dla Ucznia Wygody

Projekt jest realizowany w ramach priorytetu IX – Rozwój wykształcenia i kompetencji w regionach; działania 9.2 – Podniesienie atrakcyjności i jakości szkolnictwa zawodowego od 1 stycznia 2014 roku do 30 czerwca 2015 roku. Całkowity budżet projektu to kwota 762 039 zł. Z otrzymanych środków realizowane są dodatkowe zajęcia z matematyki, języka angielskiego i przedmiotów zawodowych oraz szkolenie informatyczne ECDL.

Wzbogacona została baza dydaktyczna szkoły poprzez utworzenie laboratoriów – logistycznego, języków obcych, urządzeń techniki komputerowej, sieciowego i techniki sprzedaży. W celu uprządkowania zajęć edukacyjnych zostały zakupione nowoczesne środki dydaktyczne w postaci tabletów, laptopów, tablic interaktywnych. Utworzenie laboratoriów pozwoli na zastosowanie w czasie lekcji pełnej symulacji rzeczywistości oraz umożliwi uczniom zdobycie umiejętności praktycznych, przydatnych w życiu zawodowym.

Grupy biorące udział w zajęciach dodatkowych liczą po osiem osób, co umożliwia indywidualizację pracy, a nauczyciel może poświęcić więcej czasu każdemu z uczniów. Udział uczniów w szkoleniu informatycznym ECDL po-

Zespół Szkół Ekonomiczno-Handlowych w Olsztynie już po raz trzeci wygrał konkurs ogłoszony przez Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego na realizację projektu pt. „Nowe Metody Dla Ucznia Wygody”.



zwoli im na pozyskanie nowych umiejętności oraz podniesie ich kwalifikacje, co zostanie poświadczone międzynarodowym certyfikatem ECDL.

W ramach projektu organizowane są miesięczne staże wakacyjne, które cieszą się dużym zainteresowaniem wśród uczniów. Odbývają się one w firmach branży logistycznej, spedycyjnej, informatycznej i reklamowej. Za udział w stażu uczniowie otrzymują wynagrodzenie oraz zwrot kosztów dojazdu.

Nowym działaniem w projekcie jest wsparcie psycho-

loga oraz doradcy zawodowego skierowane do uczniów, którzy oczekują pomocy w pokonywaniu problemów, jakie napotykają na swojej drodze, szczególnie na tym etapie edukacji. Działanie to ma na celu utwierdzenie ucznia o słuszności decyzji podjętej przy wyborze zawodu, co może uchronić go przed wypadnięciem z systemu edukacji.

Nowością jest również to, że zadania realizowane są nie tylko w postaci zajęć pozalekcyjnych, ale również na zwykłych lekcjach, co powoduje, że wsparciem objęci są wszyscy uczniowie technikum.

We wrześniu tego roku rozpocznie się nowy nabór uczniów chcących uczestniczyć w projekcie. Do tej pory ci, którzy w nim uczestniczyli, wypowiadali się na jego temat bardzo pozytywnie. Warto dodać, że od 2009 roku, od kiedy w szkole realizowane są projekty ze środków UE, poprawiły się wyniki zarówno z egzaminów zawodowych, jak i maturalnych i są lepsze od średnich wyników uzyskiwanych w technikach w kraju.

Wiesława Topolnicka-Krępuła, dyrektor Zespołu Szkół Ekonomiczno-Handlowych w Olsztynie:

Taki projekt to ogromna pomoc zarówno dla uczniów, którzy mają do dyspozycji bardzo dobry sprzęt oraz dodatkowe godziny na zdobywanie nowych kwalifikacji i umiejętności, jak i dla nauczycieli, którzy dzięki nowoczesnej bazie dydaktycznej mogą w sposób łatwiejszy i atrakcyjniejszy przekazywać swoją wiedzę. Dzięki temu łatwiej będzie im zdać egzamin zawodowy czy maturę.



Nowe Metody Dla Ucznia Wygody



**Zespół Szkół Ekonomiczno-Handlowych
im. Polaków spod Znak Rodła
w Olsztynie**
ul. Paderewskiego 10/12
10-314 Olsztyn
tel. 89 5267991



Projekt „Nowe Metody Dla Ucznia Wygody” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
SPOŁECZNY





Turystyczny savoir-vivre

Przygotowując się do podróży, pamiętamy o wielu sprawach, ale czasami zapominamy o najważniejszym... Chodzi o turystyczny savoir-vivre, który czasami może przyprawić nas o ból głowy.

Dobre wychowanie obowiązuje wszędzie, od Portugalii po Kambodżę. Są jednak zasady, które warto poznać, udając się do konkretnego kraju, bo możemy być nieprzyjemnie zaskoczeni. Oto kilka przykładów.

Dla wielu Afrykańczyków

Zasady dobrego wychowania powinny obowiązywać wszędzie, a szczególnie w gościach. Jak więc zachować się na zagranicznej wycieczce i nie popełnić gafy?

dotrzymanie umówionej godziny jest czymś zupełnie abstrakcyjnym. Tam, w odróżnieniu od kultury zachodniej, ludzie żyją poza czasem, a brak pośpiechu jest rzeczą naturalną. Należy pamiętać, że tu nerwami i złością niczego się nie załatwi, a podniesienie na kogoś głosu tylko dlatego, że się spóźnił, będzie

odebrane jako złe zachowanie.

Kolejną sprawą jest choćby targowanie się. W krajach Wschodu to normalka. Jeżeli nie będziesz się targował, może być to uznane za zniewagę. Warto więc przygotować się na taką ewentualność, aby nie urazić tubylców, a i w naszej kieszeni zostanie więcej...

REKLAMA

Policealne Studium Zawodowe „FAMA”

- Asystent Osoby Niepełnosprawnej
- Opiekun Osoby Starszej
- Opiekun w Domu Pomocy Społecznej
- Opiekunka Środowiskowa
- Terapeuta Zajęciowy
- Technik Administracji
- Technik Usług Kosmetycznych

NOWOŚĆ

- Asystent Rodziny
- Masaż Klasyczny
- Opiekunka Dziecka Zdrowego i Niepełnosprawnego

www.fama.edu.pl

polub nas na Facebooku (Fama Olsztyn)

ul. Jagiellońska 41, 10-273 Olsztyn-Zatorze
e-mail: olsztyn@fama.edu.pl
tel (89) 535-85-06

2565140tr-a-M

I na koniec coś dla zakonanych. W krajach muzułmańskich oraz tam, gdzie religią panującą jest hinduizm, nie powinno się publicznie okazywać uczuć. Przytulanie się lub pocałunki na ulicy, nawet w policzek, mogą być tam, delikatnie mówiąc — złe odebrane. **woj**

WSiE TWP w Olsztynie już po raz trzeci została laureatem Programu Certyfikacji Szkół Wyższych „Uczelnia Liderów 2014”



Wyniki Programu Certyfikacji i lista szkół wyższych z tytułem Uczelnia Liderów 2014 to istotna informacja dla kandydatów na studia. Otrzymane wyróżnienie potwierdza jakość kształcenia w Wyższej Szkole Informatyki i Ekonomii TWP w Olsztynie oraz na jej Wydziale Zamiejscowym w Kętrzynie.

Co ważne, z dumą o uczelni mówią również jej absolwenci... Jednym z nich jest Małgorzata Łukasik, nauczycielka z wieloletnim doświadczeniem zawodowym.

— **Jaki kierunek studiów pani ukończyła?**

— Filologię rosyjską w WSP w Olsztynie. Potem zrobiłam studia podyplomowe w zakresie filologii polskiej na tej samej uczelni. Po kilku latach dodatkowo ukończyłam

organizację i zarządzanie oświatą. Jednak pracując w zawodzie, zdawałam sobie sprawę, że to może być za mało, że idą zmiany, które mogą mieć wpływ na moją karierę zawodową. Dlatego pomyślałam o studiach podyplomowych w zakresie pedagogiki wczesnoszkolnej i przedszkolnej. Ten kierunek zapewnia pracę nie tylko w publicznych szkołach i przedszkolach, ale daje również szansę zaistnienia w branży prywatnej.

— **Jak ocenia pani wpływ studiowania w WSiE TWP w Olsztynie na swoją karierę? Proszę powiedzieć o planach zawodowych.**

— Na miejsce zdobywania nowych kwalifikacji wybrałam WSiE TWP w Olsztynie i nie zawiodłam się. Tu spotkałam mądrych, życzliwych i przede wszystkim kompetentnych nauczycieli. Tu zdobyłam nowe doświadczenie i umiejętności, dojrzałam do podjęcia życiowej decyzji i postanowiłam założyć własny punkt przedszkolny. Już w trakcie pisania pracy dyplomowej podjęłam działania zmierzające do pozyskania środków na założenie własnego biznesu. Po kilku miesiącach zmagania z procedurami osiągnęłam cel. Będę mia-

ła własne, małe przedszkole, a korzyści z tego odniosę nie tylko ja, ale również dzieci z terenów wiejskich, które do tej pory nie miały zbyt dużych szans na edukację przedszkolną.

— **Z tego, co pani mówi, decyzja dotycząca wyboru szkoły była jak najbardziej trafna...**

— Jeżeli chodzi o studia, uważam, że to był bardzo dobry wybór. I mam tu na myśli nie tylko korzyści płynące z inwestycji w siebie, w swój rozwój, w nowe możliwości. To była dobra decyzja również ze względu na klimat uczelni, jej podejście do studentów i profesjonalizm.

— **Jakich wskazówek udzieliłaby pani obecnym kandydatom na studia? Dlaczego warto wybrać Wyższą Szkołę Informatyki i Ekonomii TWP?**

— Warto wziąć tę uczelnię pod uwagę, snując plany dotyczące studiów, bo jest tu wykwalifikowana kadra, otwarta na potrzeby studentów i zarazem wspierająca ich w całościowym rozwoju. Bez wahania polecam ją kandydatom na studia.

Rozmawiała: Magdalena Jaroszevska

REKLAMA

Wyższa Szkoła Informatyki i Ekonomii
Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Olsztynie

ul. Jagiellońska 59, 10-283 Olsztyn, tel. (89) 534 71 53
kom. 519 062 008, e-mail: sekretariat@wsie.olsztyn.pl

REKRUTACJA

Rok akademicki 2014/2015

Punkty rekrutacyjne

Wydział Informatyki i Ekonomii
ul. Jagiellońska 59, 10-283 Olsztyn
tel. (89) 534 71 53, kom. 519 062 007
e-mail: sekretariat.wie@wsie.olsztyn.pl

Wydział Socjologii i Pedagogiki
ul. Jagiellońska 59, 10-283 Olsztyn
tel. (89) 534 71 53, kom. 519 062 012
e-mail: sp@wsie.olsztyn.pl

Wydział Zamiejscowy w Kętrzynie
ul. Asnyka 10, 11-400 Kętrzyn
tel. (89) 752 37 53, kom. 519 062 014
e-mail: sekretariat.wz@wsie.olsztyn.pl

- Administracja
- Ekonomia
- Pedagogika
- Socjologia

www.wsie.olsztyn.pl

UCZELNIA LIDERÓW 2014

2299140tr-a -A

Gimnazjum i co dalej...

Jeżeli chodzi o społeczność osób niesłyszących, wybór kierunku kształcenia nie jest prostą sprawą. Jak więc wyjść naprzeciw tym, którzy mają wadę słuchu, aby jak najlepiej odnaleźli się na nietatwym rynku pracy?

Pytanie, jak po gimnazjum zdobyć dobry i zarazem ciekawy zawód, zadaje sobie wielu młodych ludzi. Naprzeciw dylematom osób niesłyszących po raz kolejny wychodzi Stowarzyszenie Rehabilitacji i Pomocy Osobom z Wadą Słuchu „Pokonać Ciszę”, działające przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niesłyszących w Olsztynie.

Do tej pory działająca przy ośrodku dwuletnia zasadnicza szkoła zawodowa kształciła uczniów na kierunku kucharz. Od przyszłego roku zostanie uruchomiony kolejny trzyletni kierunek zawodowy — fotograf. Skąd ten pomysł?

Nabór jeszcze w tym roku

— Obserwując naszych uczniów, zauważyliśmy, że pasjonuje ich między innymi

fotografia — mówi Krystyna Wyrzykowska, dyrektor ośrodka. — Zdolność wyostalonego w ramach kompensacji zmysłu wzroku wystarczy dobrze wykorzystać, stąd pomysł na ten kierunek.

Młodzieży kształcącej się w ośrodku pomysł się spodobał. W ostatnich dniach inicjatywa ta została zaakceptowana przez olsztyński ratusz, a pieniądze na wyposażenie pracowni zadeklarowała się przekazać Fundacja Georga i Marii Dietrichów z Offenburga. Wszystkie kroki organizacyjne zostały zakończone i jeszcze w tym roku rozpocznie się pierwszy nabór.

— Szkoła posiada niezbędną bazę, aby profesjonalnie kształcić w nowym kierunku — mówi Ewa Miller, koordynator projektu. — Pracownia dzięki realizowanemu w tym roku projektowi unijnemu została wyposażona w nowe komputery oraz niezbędne do obróbki zdjęć oprogramowanie.

Aby mieć większe szanse na pracę

Projekt unijny „Jestem niesłyszący — nie jestem gorszy — dajcie mi szansę” to kolejny

Szansa dla zwalnianych

Warmia i Mazury borykają się, tak jak cała ściana wschodnia Polski, z problemem nadmiaru siły roboczej — tak brzmi obiegowa opinia. Jednak czy jest to do końca prawda? Zapytaliśmy o to Karolinę Zwiefkę, koordynatorkę projektu „Gotowi do pracy” realizowanego przez Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie.

— W województwie faktycznie jest problem z nadmiarem rąk

do pracy, lecz wynika on często z niedostosowania kwalifikacji osób poszukujących pracy do potrzeb rynku. Przedsiębiorcy zgłaszają się do WM ZDZ z propozycją zatrudnienia na konkretne stanowisko, o ile dana osoba posiada uprawnienia. Z myślą o pracownikach, którzy niedawno stracili zatrudnienie i nadal mają dużą motywację, by zostać aktywnym, realizujemy projekt pt. „Gotowi do pracy”, w którym całkowicie bezpłatnie oferujemy szkolenia pozwalające nabyć lub zmienić kwalifikacje i dodatkowo pomagamy w znalezieniu zatrudnienia. WM ZDZ posiada liczne kontakty z przedsiębiorcami, co znacznie poszerza możliwości skorelowania obu stron: poszukujących pracy, jak i pracodawców. Na chwilę obecną blisko 50 proc. uczestników znalazło swoje miejsce zatrudnienia dzięki udziałowi w projekcie. Projekt realizowany jest do kwietnia 2015 roku, a zatem mamy jeszcze czas, aby objąć wsparciem kolejne osoby i pomóc znaleźć im zatrudnienie.

REKLAMA


KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI


UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

1 sierpnia 2013 roku Stowarzyszenie Rehabilitacji i Pomocy Osobom z Wadą Słuchu „Pokonać ciszę”, działające przy SOSW dla Dzieci Niesłyszących w Olsztynie, rozpoczęło realizację projektu

„Jestem niesłyszący – nie jestem gorszy – dajcie mi szansę”

w ramach Działania 9.2 „Podnoszenie atrakcyjności i jakości szkolnictwa zawodowego” Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

Uczestnikami projektu byli uczniowie szkół działających przy Ośrodku:

- Zasadniczej Szkoły Zawodowej o kierunku Kucharz Małej Gastronomii
- Technikum Uzupełniającego o kierunku Kucharz

W ramach działań projektu uczestnicy projektu:

- Zostali objęci opieką doradcy zawodowego
- Otrzymali materiały zawierające treści warsztatów
- Odbili spotkania z przedsiębiorcami z branży gastronomicznej, umożliwiające zapoznanie się z różnymi możliwościami zatrudnienia
- Wzięli udział w dodatkowych zajęciach wyrównawczych z matematyki
- Wzięli udział w dodatkowych zajęciach z informatyki
- Mieli możliwość ukończenia kursu cukiernika (141 godz.), w ramach którego nabyli dodatkowe umiejętności zawodowe (8 osób)

Okres realizacji projektu: 01.08.2013 – 31.07.2014

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

2386140tr-a -A

na inicjatywę olsztyńskiej placówki. Beneficjentami byli wszyscy uczniowie zasadniczej szkoły zawodowej i technikum uzupełniającego. Uczniowie uczestniczyli w wielu spotkaniach indywidualnych i warsztatowych z doradcą zawodowym. W czasie tych spotkań zdobywali umiejętności niezbędne do aktywnego poszukiwania pracy. Część uczniów ukończyła kurs cukiernika, który dał im nowe umiejętności i z pewnością zwiększył szansę na zatrudnienie.

Projekt miał jeszcze inne, pozytywne konsekwencje. Została nawiązana współpraca z przedsiębiorcami z branży gastronomicznej i cukierniczej. Uczniowie kilkakrotnie spotkali się w siedzibach firm gastronomicznych, by poznać ich funkcjonowanie — mówi Ewa Miller, koordynator projektu.

Obie strony muszą się dostosować

— Integracja ze środowiskiem ludzi słyszących jest dla osób z wadą słuchu bardzo ważna — zaznacza dyrektor ośrodka. Dlaczego?

— Po zakończeniu edukacji uczniowie wchodzi w dorosłe życie, które zdominowane jest przez środowisko osób słyszących. Uczestnicząc w wybieżkach do za-

kładów pracy, uczniowie dowiedzieli się, jakie są wymagania, prawa i obowiązki pracownika. Młodzież dostała również propozycje praktyk na wakacje. Jeżeli praktykanci się sprawdzą, otrzymają szansę na dłuższą współpracę.

— Ważne jest, aby społeczność osób słyszących informować o tym, jak komunikować się z osobami z wadą słuchu. Pracodawca powinien wiedzieć, jak z takimi osobami postępować — podkreśla Ewa Miller. — Idealną sytuacją byłoby, gdyby obie strony rozumiały wzajemne potrzeby i potrafiły znaleźć właściwą drogę współpracy.

woj

REKLAMA



www.wmzdz.pl

NIE DAJ SIĘ WYŁĄCZYĆ...
z rynku pracy



Skorzystaj z oferty specjalnej ZDZ dla osób

zagrożonych zwolnieniem lub niedawno zwolnionych

Zapewniamy:

- **wsparcie szkoleniowe** (doradztwo, kursy, pośrednictwo pracy)
- **wsparcie inwestycyjne** (dotacje na rozpoczęcie działalności gospodarczej)

za darmo

Informacje i zgłoszenia:

CENTRUM EDUKACJI ZDZ w Olsztynie, ul. Mickiewicza 5, tel. 89 527 77 69, www.dotacje.wmzdz.pl



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Gotowi do pracy” współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Spotkanie niedźwiedzia w górach czy chociażby żmii zygzakowatej podczas leśnej wyprawy na Mazurach to niebywała rzadkość, warto jednak wiedzieć, co robić w takim przypadku.

Stanięcie oko w oko z dużym drapieżnikiem w lesie, takim jak ryś, wilk czy niedźwiedź, to dla niektórych marzenie życia. Większość osób jednak nie chciałaby znaleźć się w takiej sytuacji z obawy przed nieznanym. Ale co wówczas, jeżeli do takiego spotkania by doszło? Warto przestrzegać pewnych zasad, aby taka przygoda okazała się bezpieczna zarówno dla turysty, jak i samego zwierzęcia.

Zachować ciszę

Na obszarze, gdzie mogą występować drapieżniki, należy zachować ciszę i spokój. Może to banalne, ale głośne słuchanie muzyki i robienie hałasu przestrasza przyzwyczajone do cisy zwierzęta. Sytuacje takie są szczególnie niebezpieczne dla samic mających młode,

które mogą wówczas opuścić potomstwo albo stanąć w jego obronie.

Nie wpuszczać psa do lasu

W lasach, gdzie żyją drapieżniki swobodnie puszczanie psa może się źle skończyć przede wszystkim dla twojego pupila. Dzikie zwierzęta nie będą go traktowały przyjaźnie, tylko jako potencjalnego agresora, który będzie dla nich rywalem w walce o pokarm i teren. Zresztą puszczanie luzem psa w lesie jest w Polsce zakazane.

Uwaga na drodze

Jeżeli przez leśne okolice przemierzasz się samochodem, musisz zachować wyjątkową ostrożność. Dla zwierzęcia, które chce pokonać drogę, pędzący samo-

chód może okazać się wyrokiem śmierci. Dla nas, jak i pasażerów również może okazać się to bardzo niebezpieczne. Chociażby w naszym regionie dochodzi do potrąceń losi, a to zwierzę może ważyć nawet 700 kg.

Żmija zygzakowata

To jedyny jadowity gad żyjący na terenie naszego kraju. Ma charakterystyczną zygzakowatą wstęgę biegnącą przez długość grzbietu. Można ją spotkać w lesie, ale również w sadach czy ogrodach oraz na rzadko uczęszczanych ścieżkach. Po jej ukąszeniu na skórze pozostają dwie charakterystyczne rany po zębach jadowych. Wówczas należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

Uwaga na niedźwiedzia

Jeżeli podczas wysokogórskiej wycieczki zobaczysz niedźwiedzia, pod żadnym po-

zorem nie zbliżaj się do niego. Po cichu i ze spokojem oddal się od niego, zresztą on postąpi podobnie i często nawet go nie zauważysz. Tylko 6 proc. ze znanych przypadków spotkania tego zwierzęcia z człowiekiem zakończyło się jego agresywnym zachowaniem i wszystkie były spowodowane przez człowieka. **woj**



REKLAMA



Budowa Centrum Gastronomii z Dietetyką i Biooceną Żywności

Poprzez utworzenie uniwersyteckiego Centrum Gastronomii z Dietetyką i Biooceną Żywności nastąpi możliwość prowadzenia na UWM w Olsztynie na europejskim i światowym poziomie działalności naukowo-badawczej z zakresu gospodarki żywnościowej oraz produkcji rolno-spożywczej. Będzie to związane z unowocześnieniem infrastruktury naukowo-badawczej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, ukie-

Głównym założeniem projektu jest przygotowanie Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie do aktywnego udziału w tworzeniu konkurencyjnej gospodarki oraz rozwoju i dyfuzji przedsięwzięć innowacyjnych w zakresie gastronomii, dietetyki i biooceny żywności.

nie na Uniwersytecie nowoczesnego zespołu specjalistycznych laboratoriów w pełni przystosowanych do prowadzenia na najwyższym poziomie badań w ww. zakresie pozwoli także na powstanie na UWM w Olsztynie nowoczesnego ośrodka rozwoju i dyfuzji in-

nowacji w ww. zakresie nauk o żywności. Ośrodek będzie wspierał specjalistów branży gastronomicznej oraz dietetyków i edukatorów pod względem wiedzy i praktycznego zastosowania metod produkcji żywności i potraw dostosowanych do wymagań organizmu ludzi

w różnym wieku, zdrowych i w stanach chorobowych, oraz współpracował z gospodarką regionu oraz organami administracji państwowej i samorządowej w rozwiązywaniu konkretnych problemów z zakresu bezpieczeństwa zdrowotnego żywności i profilaktyki żywieniowej, a także będzie bezpośrednio upowszechniał wiedzę żywieniową wśród ludności. W Centrum Gastronomii z Dietetyką i Biooceną Żywności będą prowadzone badania naukowe nad żywieniowymi i behawioralnymi uwarunkowaniami otyłości i chorób metabolicznych, współzależnością wzorów spożycia żywności i ryzykiem chorób żywieniowo-zależnych, efektywnością profilaktyki i edukacji żywieniowej skierowanej na wydłużenie życia i poprawę jego jakości u ludzi w różnym wieku.

Kieszonkowe na wakacje

Żeby oszczędzać, trzeba umieć wydawać. Większość rodziców daje dzieciom kieszonkowe na letni wyjazd. Co ciekawe, część z nich robi to w taki sposób, aby pociechy o tym nie wiedziały...

Kiedy tylko przyjdzie sytuacja kryzysowa i nasze dziecko wykona do nas telefon alarmowy z pytaniem o pieniądze, my ze stoickim spokojem poinformujemy je, że w jednej z kieszonek plecaka ma schowanych parę złotych na czarną godzinę. Powód takiego postępowania jest prosty. Dzieci nie umieją jeszcze właściwie gospodarować pieniędzmi i trzeba im w tym pomóc.

Nie dawajmy lekką ręką

Dobrym okresem do nauczania dzieci gospodarowaniem pieniędzmi są wakacje. Tu ma ono więcej swobody w decydowaniu o swoim budżecie. Jeżeli przeznaczy go na lody, to nie kupi żadnej pamiątki i odwrotnie albo nie będzie mogło doładować komórki.

Istotnym czynnikiem w rozsądnym wydawaniu pieniędzy jest to, w jaki sposób dziecko pieniądze otrzymało. Jeżeli były to pieniądze dane lekką ręką, to prawdopodobnie nasza pociecha bezrefleksyjnie je wyda. Warto więc porozmawiać z młodym człowiekiem o tym, jak należy nimi dysponować, bo w pewnym wieku ma jedynie tyle wartości, ile można kupić za niego lodów czy lizaków.

Pierwsi nauczyciele ekonomii

Na pewno z ilością gotówki przekazywanej dzieciom nie należy przesadzać, bo nadwyżka sumy raczej nie powróci do rodzica. O ile dalsze decyzje dzieci w sprawie zakupów wydają się banalne, to za kilka czy kilkanaście lat będą one stanowiły o być albo nie być naszego dorosłego syna lub córki. Ekspertiści twierdzą, że edukacja finansowa jest niezbędna, a pierwszymi nauczycielami ekonomii jesteśmy dla nich my, rodzice.

Rodzinne oszczędzanie

Jeżeli jeszcze nie jest za późno, może warto w ogólnodostępnym miejscu w mieszkaniu postawić skarbonkę do której monety będą wrzucali wszyscy członkowie rodziny. Chodzi np. o resztę z zakupów, ważne jednak, aby dzieci również miały w tym swój udział. Przed oszczędzaniem warto wyznaczyć sobie wspólny cel, na jaki zostaną wydane pieniądze. Może to być np. wakacyjne kieszonkowe. Jeżeli wytłumaczymy dzieciom, że to od ich systematyczności również będzie zależało powodzenie przedsięwzięcia, to na pewno później, podczas letniego wyjazdu, rozsądniej będą dysponowały gotówką.

Rady na oszczędzanie

Ucząc dziecko oszczędzać, należy więc mieć na uwadze kilka rzeczy. Wysokość kieszonkowego powinna zależeć przede wszystkim od stanu budżetu rodzinnego. Kiedy dajemy jakieś pieniądze dziecku, powinniśmy traktować to jako sposób na gospodarowanie pieniędzmi, a nie jako narzędzie kontroli.

Ważne, aby dziecko wiedziało, że pieniądze z kieszonkowego są powierzone tylko jemu. Jeżeli chce przeznaczyć je na coś, co nam się nie podoba, możemy mu delikatnie to zasugerować, ale jednocześnie dać mu wolny wybór. Jeżeli pieniądze wyda na coś zbyt dużego, to następnym razem się zastanowi. Interweniować powinniśmy jednak wówczas, kiedy nasze dziecko przeznacza pieniądze na niebezpieczne zabawki czy przedmioty.

I na zakończenie, dając dziecku jakieś kieszonkowe, warto zachęcać je do odkładania części kwoty i zarazem mu to jakoś gratyfikować.

woj



Rok założenia 1975

WARMIŃSKI BANK SPÓŁDZIELCZY

tel./fax (89) 5 129 129

e-mail: centrala@wbs-jonkowo.pl

ŚWIĘTO SPÓŁDZIELCZOŚCI BANKOWEJ



**Odwiedź Placówkę WBS
w dniach od 23 czerwca do 11 lipca 2014 r.,
a nie zawiedziesz się!!!**

1. Atrakcyjny upominek za założenie konta osobistego, konta internetowego, książeczki systematycznego oszczędzania, rachunku oszczędnościowego „Skarbonka”.
2. Tylko teraz 1 zł za ubezpieczenie NNW na kwotę 10 000 zł przez okres 12 miesięcy, jeśli jesteś lub zostaniesz Klientem WBS.
3. Prowizja za rozpatrzenie wniosku o „Kredyt na Moje M” – 0,00 zł.
4. Obniżone oprocentowanie przy „Kredycie na Moje M”.
5. Atrakcyjny upominek do nowej karty kredytowej, jeśli masz dobrą ocenę BIK.
6. Superoprocentowanie na „Lokacie Spółdzielczej” 4% w skali roku.

Szczegóły na www.wbs-jonkowo.pl

REKLAMA



www.szkoły.stopkapress.com.pl

POLICEALNE STUDIUM
FARMACEUTYCZNE
W OLSZTYNIEPOLICEALNE STUDIUM
FARMACEUTYCZNE
W KĘTRZYNIEPOLICEALNE STUDIUM
MEDYCZNE W ILAWIEopiekun osoby starszej
technik masażysta
Liceum dla pracującychtechnik farmaceutyczny
opiekun medyczny
technik sterylizacji medycznej

zajęcia odbywają się w piątki (po południu), soboty i niedziele

ul. Kołobrzewska 29
10-431 Olsztyn
tel. 89 5334556
studium@zschio.olsztyn.plul. Wojska Polskiego 12
11-400 Kętrzyn
tel. 89 7512983
kom. 509 212 309
stopka.ketrzyn@wp.plul. Sienkiewicza 1
14-200 Ilawa
tel. 89 6485696
studiumstopka@wp.pl

525140tba-a -A

Sokole oko wypatrzy gola

Po raz kolejny, jak co cztery lata, świat kręci się wokół piłki. Piłki nożnej, która ponownie swoją magią przyciąga przed telewizory miliony osób.

kamery
ustawione
na stadionie.

Dzieje się to za pomocą czujników zainstalowanych w piłce. Jak to działa? Kamery monitorują piłkę, a czujniki wykrywają moment, kiedy przekroczy ona linię bramkową. Założeniem systemu jest to, aby uniknąć sytuacji kontrowersyjnych, kiedy bramka padła, a sędzia jej nie uznał, bo nie zauważył...
woj

przykładu w 1902 roku wprowadzono pole karne, a od 1958 roku dopuszczono możliwość przeprowadzania zmian na boisku.

Czujniki zainstalowane w piłce

Mundial w Brazylii również jest przełomowy, jeżeli chodzi o wprowadzenie zmian. Chodzi o technologię Goal Control-4D. Otóż podczas mistrzostw został wprowadzony system tzw. sokolego oka, który polega na śledzeniu piłki przez

Wówczas spisano jej reguły. Z miast zmagania przeniosły się wówczas na okoliczne place i łąki, a rozwój kolei sprawił, że rywalizować ze sobą mogły drużyny z odległych miast. Te ustalano przed konkretnymi spotkaniami. Do ich spisania doszło dopiero w Cambridge w 1848 roku. W okresie tym ostatecznie piłka nożna oddzieliła się od rugby.

by. Reguły ustalone w Cambridge faworyzowały właśnie kopanie piłki, a nie jej przenoszenie. Później na taktykę gry wpłynęli chociażby Szkoci, rozwijając ją podaniami. Przez kolejne dziesięciolecia określono, czym jest rzut różny, wolny czy rzut z autu. Dla

Już za tydzień „Region i My”, a w nim Biznes Warmii i Mazur

Można nie być wielkim fanem piłki nożnej, warto jednak zobaczyć nawet kilka meczów, które odbędą się podczas brazylijskiego mundialu. Od czego się jednak zaczęła piłkarska gorączka? Gdzie należy szukać jej źródeł?

Piłkę kopano sporadycznie

Otóż początków piłki nożnej można doszukiwać się w popularnych w różnych cywilizacjach grach z piłką. I tak starożytni Rzymianie grali w harpastum wywodzące się od greckiej gry episkyros i rozpowszechnili ją na terenie swojego imperium. Ich piłki zwane follis były napelnione powietrzem. W piłkę grali Eskimosi, Indianie, Maorysi oraz Aborygeni. W średniowiecznej Europie w piłkę grano we Włoszech, Francji oraz na Wyspach Brytyjskich. Piłki prze-

noszono wówczas w rękach, a kopano tylko sporadycznie. Grano na uliczkach miast, a sport ten cechował się dużą brutalnością. Każda z drużyn mogła liczyć nawet kilkuset zawodników. To dlatego zakazywano grać

w nią edyktami królewskimi czy kościelnymi.

Reguły ustalono w Cambridge

Dzisiejsza odmiana futbolu powstała na Wyspach Brytyjskich w XIX wieku.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Ciechanowie

To jedyna w rejonie Ciechanowa uczelnia publiczna oferująca bezpłatne studia stacjonarne. Posiada bardzo dobrą bazę dydaktyczną oraz systematycznie wzbogaca swoją ofertę edukacyjną. Uczelnia prowadzi studia techniczne, ekonomiczne, medyczne i humanistyczne. Oferta uczelni obejmuje dziewięć kierunków kształcenia: ekonomię, informatykę, inżynierię środowiska, mechanikę i budowę maszyn, rolnictwo, pedagogikę, pielęgniarstwo, dziennikarstwo i komunikację społeczną, elektronikę i telekomunikację. Są to studia zarówno inżynierskie, jak i licencjackie. Od 2013 roku uczelnia funkcjonuje w praktycznym profilu kształcenia — mniej zajęć

teoretycznych, a więcej praktycznych. Profil praktyczny to kształcenie pod kątem oczekiwań pracodawców z udziałem przedsiębiorców, menedżerów i specjalistów. Oczywiście, studia te dają również konkretne przygotowanie do studiów II stopnia. Warto wspomnieć, iż bardzo dobrze rozwinięty system stypendialny pozwala studiować na naszej uczelni studentom z rodzin mniej zamożnych. W roku akademickim 2013/2014 stypendium socjalne wynosiło od 350 do 800 zł, a stypendium rektora dla najlepszych studentów — 750 zł. Zastanów się i podejmij właściwą decyzję! Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa to dobry wybór!

REKLAMA



**PAŃSTWOWA
WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA
w Ciechanowie**



BEZPŁATNIE BLISKO SOLIDNIE



Kierunki studiów:

- ♦ **EKONOMIA**
- ♦ **INFORMATYKA**
- ♦ **INŻYNIERIA ŚRODOWISKA**
- ♦ **MECHANIKA I BUDOWA MASZYN**
- ♦ **ROLNICTWO**
- ♦ **PEDAGOGIKA**
- ♦ **PIELĘGNIARSTWO**
- ♦ **DZIENNIKARSTWO I KOMUNIKACJA SPOŁECZNA**
- ♦ **ELEKTRONIKA I TELEKOMUNIKACJA**

www.pwszciechanow.edu.pl

CIECHANÓW, ul. Narutowicza 9 tel. 23 672 20 50
MŁAWA, ul. Warszawska 52 tel. 23 654 98 08



OSW
Olsztyńska Szkoła Wyższa
im. Józefa Rusieckiego

FUSION NIGHT

EUROPEJSKA NOC NAUKOWCÓW

**Instytut Rozrodu Zwierząt
i Badań Żywności PAN**

**Olsztyńska Szkoła Wyższa
im. Józefa Rusieckiego**

26 WRZEŚNIA 2014
Olsztyn, ul. Bydgoska

więcej szczegółów wkrótce na:
www.nocnaukowcow.pan.olsztyn.pl

**Ścieżka
laboratoryjna**

**Smakowite
laboratorium**
Tajemnice zmysłów
na ekranie
Warsztaty rozpoznawania
smaków i zapachów
w laboratorium
sensorycznym

**Kącik
interaktywny**
Biblioteka
Multimedialna
ABECADŁO

**Ścieżka
piknikowa**

Żywność a zdrowie
Czy wiemy co jemy?
Warsztaty chemiczne
wykrywania
witamin w produktach
spożywczych

Zamrożone życie
Pokaz mobilnego
laboratorium
kriokonserwacji komórek zwierząt
zagrożonych wyginięciem

**Inteligentne
bioczuJNIKI**

Pokaz miniaturowego
elektrochemicznego
bioczuJNIKA do wykrywania
potencjalnych markerów
choroby
Alzheimera

**Łączenie nauki
z przemysłem**

Prezentacja produktów
i usług powstałych
z synergii nauki
z przemysłem
DEGUSTACJE

**Mikroskopowe
warsztaty**
Tkanki pod lupą
w aromaterapii
i kosmetyce

**Pieczywo
pełne zdrowia**
Degustacja pieczywa
z piekarni
zaangażowanych w projekt
„Innowacyjne produkty
piekarnicze”

**Niezwykłe
substancje**
Księżycowy piasek
i gorący lód

**Natura
w mikroskali**

Pokaz eksperymentów
chemicznych symulujących
procesy zachodzące w naturze

**Barwny
świat roślin**
Dlaczego kapusta
jest czerwona
a marchewka
pomarańczowa?

