

planeta wiedzy

www.planetawiedzy.pl

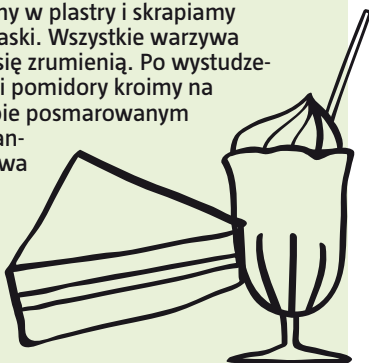
Jesienna kanapka z suszonymi pomidorami

Składniki:

chleb pełnoziarnisty, masło, szpinak lub kielki, serek śmietankowy, grillowane warzywa (bakłażan, cukinia, dynia), suszone pomidory, ewentualnie można dodać plastry pieczonego buraka

Wykonanie:

Bakłażana i cukinię kroimy w plastry i skrapiamy oliwą. Dynię kroimy w paski. Wszystkie warzywa grillujemy, aż zmiękną i się zrumienią. Po wystudzeniu grillowane warzywa i pomidory kroimy na mniejsze części. Na chlebie posmarowanym masłem i serek śmietankowym układamy warzywa oraz pomidory (dla chętnych także plastry buraka), całość przykrywamy świeżymi liśćmi szpinaku lub kielkami. I gotowe!



Drugie śniadanie nie musi być nudne!

Rok szkolny trwa już ponad miesiąc, jesień rozpoczęła się na dobre. Jest to okres, który obfituje w pyszne warzywa, takie jak bakłażan, cukinia czy dynia. Wykorzystajmy je do przygotowania drugiego śniadania, które nie musi być tylko nudną kanapką. Mamy dla was ciekawe przepisy.

Musli z suszonymi owocami

Składniki:

płatki kukurydziane, płatki owsiane, pestki dyni/słonecznika/siemię lniane, suszone owoce (morele, brzoskwinie, śliwki, jabłka, banany lub inne), bakalie (rodzynki, orzechy), mleko lub jogurt naturalny/jogurt typu greckiego

Wykonanie:

Płatki kukurydziane, płatki owsiane, suszone owoce, bakalie i pestki mieszamy razem. Przed zjedzeniem całość zalewamy mlekiem lub jogurtem naturalnym (może być też jogurt typu greckiego). Smacznego! Musli najlepiej zrobić samemu. Nie kupujemy gotowego w sklepach, bo tam, oprócz niepotrzebnych konserwantów, znajdziemy również ogromne ilości cukru.



Smaczny zawijas

Składniki:

placki tortilli z mąki pełnoziarnistej (mogą być też cienkie naleśniki), filet z piersi kurczaka/indyka, świeże warzywa (papryka, sałata, pomidor, ogórek, cukinia lub bakłażan), czerwona fasola, kukurydza, sól, pieprz

Wykonanie:

Kurczaka lub indyka kroimy w kostkę lub paski i smażymy na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu, doprawiamy niewielką ilością soli i pieprzu. Na plackach tortilli układamy liście sałaty, dodajemy pokrojonego w kostkę pomidora, ogórka, paprykę pokrojoną w paski i grillowaną cukinię lub bakłażana, pokrojone także w kostkę. Możemy dodać również ugotowaną czerwoną fasolę i kukurydzę. Całość zawijamy. Przed podaniem farsz polewamy sosem czosnkowym lub pomidorowym. Smacznego!



Sosy zrobimy sami np. z jogurtu typu greckiego lub naturalnego, dodając przyprawy i zmielone warzywa. Te kupione w sklepie zawierają liczne konserwanty.



AKCJA PROMOCYJNA

MISJA ŚNIADANIE DAJE MOC TRWA!



Mój Ulubiony to naturalny twaróg, o śmietankowym, wyśmienitym smaku i gęstej, jednolitej konsystencji. Bez konserwantów, substancji zagęszczających i stabilizatorów. Zachowuje najcenniejsze składniki mleka tj. białko, wapń i witaminy z grupy B.

DOSKONAŁY DO KANAPEK!

Szukaj w Olsztynie, w sklepach:
Piotr i Paweł, Stokrotka, Auchan, Makro

www.sdmwiel.pl

Morze Bałtyckie, Rysy, Koloseum czy Big Ben – to tylko niektóre miejsca, do których Tola, Maks i kosmiczny Wszystkojad – bohaterowie tegorocznej edycji programu Śniadanie Daje Moc zabiorą uczniów klas 0-3 szkół podstawowych. Tym razem organizator programu Partnerstwo dla Zdrowia przygotował dla dzieci i dorosłych niezwykle zajęcia – „Misje śniadaniowe”, pełne gier, zabaw i eksperymentów. Tola i Maks to dwójka małych galaktycznych agentów tropiących Wszystkojadów podróżujące przez przestrzeń kosmiczną w poszukiwaniu pożywienia. Na Ziemi udaje im się schwytać stworka, który podjada, co popadnie. Podejmują trudną próbę nauczania go 12 zasad zdrowego odżywiania, zanim pożre planetę i im ucieknie. „Misje śniadaniowe” to edukacja z elementami gry i rywalizacji między klasami i szkołami, oparta na opracowanych przez metodyka fabularnych scenariuszach lekcji. To także konkurs, w którym na

najlepsze szkoły czekają nagrody! Finał „Misji śniadaniowych” odbędzie się podczas corocznego dnia programu Śniadanie Daje Moc – 8 listopada. Warto sprawdzić, czy szkoła dziecka przyłączyła się do programu! Udział jest bezpłatny.

Więcej informacji na
www.sniadaniedajemoc.pl



Czytaj straszne historie dzieciom!

Dzieci lubią się bać. Każdy z nas na pewno pamięta próby przekonania mamy lub taty, aby przed snem przeczytała nam straszną bajkę. Rodzice zwykle nie zgadzali się na ten pomysł z obawy o nasze złe sny lub nawet brak snu. Okazuje się, że niesłusznie. Psycholodzy zalecają czytanie bajek, w których występują negatywne, a wręcz przerażające postacie.

Baba Jaga, Smok Wawelski, Bazyliśzek czy popularna Buka z Muminków to postacie z bajek, na myśl o których pojawia się lekki niepokój. Były to czarne charakter, ale jako dzieci czuliśmy do nich również pewną sympatię. Paradoksalnie one właśnie nauczyły nas wielu ważnych wartości przydatnych w życiu.

Strach jest naturalny!

Strach jest naturalną reakcją na zagrożenia i pomaga najmłodszemu wyrobić w sobie psychiczną odporność. Przydane to będzie szczególnie w sytuacji, gdy dziecko zostanie skarcone przez nauczyciela lub pokłóci się z kolegą. Wówczas będzie wiedziało, jak konfrontować się z lękiem. Dodatkowo negatywne postacie z bajek sprawiają, że maluchy będą potrafiły rozróżnić dobro od zła, a nawet uczyć, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach oraz jak przezwyciężać lęki. Istnieją też strachy związane z etapami życia malucha: lęk przed rozstaniem pojawia

się, gdy mama lub inna bliska osoba znika na chwilę z jego świata; lęk przed śmier-

cią, który nadchodzi wraz z rozwojem świadomości i lęk przed nieznanymi siłami, pojawiający się w wieku przedszkol-

nym. Bajki, które ukazują podobne obawy, pomogą dziecku stawić czoła stresującym sytuacjom.

Baśnie straszą i uczą

Dziecko, które słucha strasnej historii lub ogląda bajkę z czarnymi charakterami wraz z mamą lub tatą, może

stawić czoła lękowi i rozwiązać stresującą sytuację występującą w historii. Dzięki bliskości kochanej osoby Wilk z „Czerwonego Kapturka”, Bazyliśzek czy Smok Wawelski nie są już takie straszne. Szczególnie ważne są baśnie. Nie tylko uczą uniwersalnych wartości, ale pomagają zapamiętać nad lękami. Wszystko za sprawą tzw. zamkniętej konstrukcji, w której najpierw następuje zagrożenie, napięcie, następnie

Smok i czarownica wspomagają rozwój emocjonalny

Pamiętajmy jednak o tym, aby powieści były dostosowane do wieku dziecka. Nieodpowiednio dobrana historia pociecha może nieprawidłowo zrozumieć,

co spotyka jej strach. Wybierajmy te bajki, których dziecko chce słuchać. O tym, czy poziom książki jest dostosowany do wieku dziecka świadczyć będzie jego zachowanie. Jeśli jednak

podczas słuchania bajki zacznie płakać i nie będzie chciało poznać jej końca, nie naciskajmy. Wtedy warto porozmawiać o jego uczuciach i wyjaśnić te kwestie, których nie rozumie. Jeżeli maluch domaga się ponownego przeczytania historii, jest to sygnał, że baśń jest dobrana odpowiednio. W ten sposób dziecko może wspomóc i wzbogacić swój rozwój emocjonalny. Dodatkowo bajki rozwijają wyobraźnię. Maluch treści w nich zawarte przekłada na swój język i rozumie je na własny sposób. Dzięki temu może poradzić sobie z przerażającymi wydarzeniami bez poważnych konsekwencji na jego psychice czy emocjach. Po takiej lekcji strasza czarownica w szafie i potwór pod łóżkiem nie będą już takie przerażające.

mos

rozwiązanie konfliktu i szczęśliwe zakończenie. W tego typu tekstach dobro zawsze zwycięża, co wskazuje dziecku ścieżkę postępowania. Istotną rolę odgrywają również takie przymioty jak chęć niesienia pomocy słabszym, szlachetność, poświęcenie czy przyjaźń. Wymyślono je właśnie po to, aby radzić sobie ze strachem w dzieciństwie.



Jakich języków uczą się Polacy?

My name is..., Ich heisse... – te wyrażenia rozpoznaje niemal każdy uczeń. Okazuje się jednak, że Polacy chętnie wybierają nie tylko język niemiecki, angielski czy francuski. W ostatnich latach prym wiodą zupełnie inne językowe kierunki.

Zainteresowaniem Polaków cieszą się coraz bardziej nieoczywiste kursy językowe. Na pierwszym miejscu jest angielski. Według ekspertów ciągle będzie on w czołówce ze względu na potrzeby rynku pracy i nauki, ale trendy powoli się zmieniają.

Hiszpański handel

Wydawać by się mogło, że na drugiej pozycji jest również popularny niemiecki. Nic bardziej mylnego. W 2016 r. w czołówce się pozmieniło i tuż za angielskim jest... hiszpański. W tym wypadku chodzi głównie o handel. Posługując się nim, mamy szansę na podjęcie współpracy nie tylko

z firmami z Hiszpanii, ale też z Meksyku i większości krajów Ameryki Południowej.

Włoski – język miłości?

W czołówce znalazł się wspomniany język niemiecki. Popularność swą zawdzięcza dzięki nauczaniu go w szkołach. Nasi rodacy równie chętnie uczą się francuskiego, czyli języka miłości. Czy aby na pewno? Z najnowszych badań przeprowadzonych przez stronę Happn wynika, że Europejczycy za najbardziej romantyczny uważają nie francuski, a włoski. Francuski jest na drugim miejscu, a tuż za nim uplasował się irlandzki. Co

ciekawe, w top 10 znalazł się niemiecki.

Język Thora i Odyna w czołówce

Polacy coraz częściej stawiają na nietypowe kursy językowe. Stąd w rankingach szkół językowych wysoka pozycja norweskiego, nieco mniej popularny jest szwedzki i duński. Języki te królują głównie w województwie warmińsko-mazurskim, pomorskim i zachodniopomorskim, gdzie ze Skandynawią „sąsiadujemy” przez Bałtyk. Wszystko dlatego, że Skandynawowie potrzebują wykształconych specjalistów do

pracy i wcale nie na zmywak, ale na prestiżowe stanowiska. Kto wie, być może niedługo większość z nas będzie wiedziała, że w odpowiedzi na pytanie „Hva heter du?” należy się przedstawić.

Made in China

Skoro mowa o kierunkach niestandardowych, coraz częściej wybieramy

naukę języków azjatyckich. Nie od dziś wiadomo, że chiński zdominował rynek. Świadczy o tym również popu-

larność sinologii. Podobnie jest z japońskim i koreańskim. Polaków nie przeraża ich trudna gramatyka, pisownia czy wymowa. Ważna jest znajomość nietypowego języka, który daje możliwość pracy w międzynarodowych korporacjach. **mos**



REKLAMA

PRZYGODA ŻYCIA?



ZRÓB PIERWSZY KROK!

PRZYJDŹ DO SZKOŁY JĘZYKA ANGIELSKIEGO SPEAK UP



NAUCZYMY CIĘ ANGIELSKIEGO SZYBKO I SKUTECZNIE



STAWIAMY NA TWÓJ ROZWÓJ POPRZEC INNOWACYJNE METODY NAUCZANIA



GWARANTUJEMY ELASTYCZNOŚĆ I INDYWIDUALNE PODEJŚCIE



Z NAMI ZDOBEDZIESZ CERTYFIKAT JĘZYKOWY

OLSZTYN, UL. 1-GO MAJA 18/19
TEL. 89 527 55 50

WWW.SPEAK-UP.PL

**SPEAK
UP**

Ważna jest motywacja

Podnoszenie własnych umiejętności jest ważne. O tym, co motywuje ludzi do podjęcia nauki języka angielskiego, wyjaśnia Marcin Rutkowski, dyrektor szkoły Speak Up.

Co skłania ludzi do podjęcia nauki języka angielskiego?

Ważna jest motywacja. Języka nauczy się osoba, która jest zmotywowana, ma jasno sprecyzowane cele i potrzeby. Są dwa typy uczniów: naprawczy – coś się wydarzyło i musi się nauczyć języka. Szybciej jednak postępy zrobi uczeń profilaktyczny niż naprawczy, ponieważ chce, a nie musi się nauczyć. Wie, że znajomość języka przyda się w przyszłości. Niektórzy mówią, że motywują ich podróże bądź praca, natomiast inni, że w obecnych czasach wstyd nie znać angielskiego. To jest najlepsza motywacja – robić coś dla siebie, dla swojej satysfakcji i samozadowolenia.

Czy sukcesy uczniów przekładają się na ich motywację?

Z motywacją jest jak z apejtem – on rośnie w miarę jedzenia, a motywacja w miarę postępu.

Trafiają do nas uczniowie,

których zapal wzrasta w momencie przełamania bariery językowej. Zaczynają się komunikować, co podnosi ich poczucie komfortu, a co za tym idzie, również motywację, która jest komponentem sukcesu.

Dlaczego emeryci, studenci uczą się języka?

Teraz coraz częściej spotyka się rodziny mieszane, np. zięć jest Amerykaninem. Prowa-

„W szkole Speak Up uczę się od roku i jest to najlepsza decyzja, jaką podjęłam. Dla mnie największym plusem jest elastyczność, bo pracuję, a zajęcia są w różnych dniach i godzinach. Sama decyduję, kiedy i ile chcę się uczyć”.

Agata, 27 l.

„Naukę języka angielskiego rozpocząłem z potrzeby serca. Znajomość języka obcego wzbogaca człowieka w najróżniejsze treści. Poszerza horyzonty myślowe, dodaje pewności siebie, ułatwia relacje między ludźmi, wzbogaca życie towarzyskie”.

Irena, 63 l.

dzimy również grupę senior, która w ten sposób aktywnie spędza wolny czas, utrzymując dobrą kondycję umysłową. Najstarszy uczeń ma 89 lat. Studenci myślą głównie o podniesieniu kwalifikacji. Kończąc studia, odbędą pierwsze, poważne rozmowy kwalifikacyjne – znajomość języka angielskiego może zdecydować o ich konkurencyjności na rynku pracy.

Nauka w świecie **bez dźwięków**

W Polsce popularne są szkoły zintegrowane. Chodzą do niej zarówno dzieci w pełni sprawne, jak i niepełnosprawne. Wśród nich są uczniowie słabo słyszący i niesłyszący. Ich nauka i komunikacja wygląda nieco inaczej.

Umiejętność komunikacji jest jedną z najważniejszych potrzeb psychicznych każdego człowieka. Niestety, nie każdy rodzi się z taką możliwością. Jedną z przeszkód na drodze nauki mówienia jest słaby słuch lub całkowity jego brak. Dlatego rodzice dzieci z wadami słuchu jak najszybciej powinni rozpocząć terapię.

Nauka mowy to klucz do komunikacji

Dzieci niesłyszące są w stanie w umiejętny sposób komunikować się i zdobywać wiedzę. Trzeba je tylko tego nauczyć.

— Specyfika pracy z osobami niedosłyszającymi różni się znacząco od pracy z osobami ze sprawnym słuchem z powodu braku lub ograniczonej możliwości naśladownictwa prawidłowo brzmiącej gło-

ski czy wyrazu — mówi Lucyna Kowalska, logopeda. — Jest to terapia trudniejsza, gdyż dziecko nie ma słuchu fonemowego, trudno uświadomić mu różnicę między głoskami „k” i „t” bez patrzenia na twarz rozmówcy. Czas opanowania prawidłowej wymowy zazwyczaj bywa dłuższy niż u osób słyszących. Jednak nie należy koncentrować się na tempie, lecz na właściwym doborze ćwiczeń i metod — wyjaśnia.

Skuteczne metody nauki

Jednym z tych sposobów jest metoda oralno-słuchowa, w której wykorzystuje się resztki słuchu, wspomagane wzrokowe i formy graficzne. Sprawdza się ona u uczniów, którzy mają wadę słuchu, ale są w stanie usłyszeć dźwięki za pomocą aparatów słuchowych. Najważniejszą rzeczą jest włączanie

bodźców słuchowych oraz możliwości odczytywania słów z ust.

U dzieci z poważniejszymi wadami słuchu stosuje metodę oralno-migową. Priorytetem jest pełne opanowanie języka wraz z pojęciami trudniejszymi, których

nie da się pokazać na obrazkach. Dla ułatwienia nauki i komunikacji dzieci uczą się języka migowego.

Jednym z najskuteczniejszych sposobów jest metoda praktycznego działania. Jest ona często stosowana ze

względem na wysoką skuteczność. Język w tym wypadku jest środkiem komunikacji, a nie celem terapii. Dziecko może ciągle rozszerzać swój zasób słownictwa, czytać samodzielnie teksty ze zrozumieniem, rozwijać wypowiedzi ustne i pisemne oraz prowadzić dialogi.

Dziecko niesłyszące a szkoła

Dzieci, które uczęszczają do szkoły zintegrowanej muszą liczyć się z tym, że nie każdy uczeń będzie wiedział jak

się wobec nich zachować. Dlatego pedagog powinien wyjaśnić im, na czym polega wada słuchu i jakie niesie ze sobą problemy. W trakcie lekcji nauczyciel musi zapewnić odpowiednie warunki do nauki. Nie powinien chodzić po klasie i mówić do tablicy, najlepiej jeśli uczeń będzie widział twarz mówiącego. Dzięki temu poczuje się pewniej w szkole.

mos



REKLAMA



Made for
iPod iPhone iPad

AUDIOLOGIA

ŁĄCZNOŚĆ

STYL

APLIKACJE

www.resound-polska.pl

Aparaty słuchowe
ReSound LiNX²
Słyszenie nigdy
nie było tak proste



SURROUND
SOUND
by ReSound

Dystrybutor w Polsce:
GNP Magnusson Aparatura Medyczna Sp. z o.o.
al. Obrońców Tobruku 1/1, 10-092 Olsztyn
tel. +48 89 651 06 80
e-mail: biuro@resound-polska.pl

ReSound

rediscover hearing