

"Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć od nowa, żeby pójść inną drogą i raz jeszcze spróbować. Nigdy nie jest za późno, by na stacji złych zdarzeń złapać pociąg ostatni i dojechać do marzeń".

/św. Jan Paweł II/



Jan Brzechwa
"WIOSENNE PORZĄDKI"

Wiosna w kwietniu zbudziła się z rana,
Wyszła wprawdzie troszeczkę zaspana,
Lecz zajrzała we wszystkie zakątki:
- Zaczynamy wiosenne porządki.

Skoczył wietrzyk zamaszycie,
Poodkurzał mchy i liście.
Z bocznych drózek, z polnych ścieżek
Powymiatał brudny śnieżek.

Krasnoludki wiadra niosą,
Mują ziemię ranną rosą.
Chmury, płynąc po błękiecie,
Urządziły wielkie mycie,
A obłoki miękką szmatką
Polerują słońce gładko,
Aż się dziwią wszystkie dzieci,
Że tak w niebie ładnie świeci.
Bocian w górę poszybował,
Tęczę barwnie wymalował,
A żurawie i skowronki
Posypały kwieciami łąki,
Posypały klombę, grządki
I skończyły się porządki.



Rys. Teresa Zontek

Zebranie z Rodzicami

9 lutego 2018 roku odbyło się zebranie z rodzicami oraz opiekunami prawnymi podopiecznych "Centrum" ŚDS. Poruszono na nim najistotniejsze tematy funkcjonowania naszego ośrodka.

· Rozmawialiśmy na temat trudności naszych podopiecznych. Z wiekiem mogą pojawić się zachowania trudne, które być może nie występowały wcześniej. Nie powinniśmy bać się mówić o tych problemach. Prosimy, aby zgłaszać trudności, które dzieją się w domu, zawsze postaramy się pomóc, doradzić, skierować do odpowiednich specjalistów. Niekiedy konieczne jest włączenie farmakologii, która pomoże poradzić sobie naszym podopiecznym z emocjami, wyciszyć ich organizm. Istotne jest, aby pamiętać, że leki często nie działają od razu. Nierzadko na widoczne efekty trzeba poczekać dwa lub trzy miesiące. Nikt nie powinien regulować dawek leków bez konsultacji z lekarzem, wycofywać ich czy zwiększać ich ilości na własną rękę. Wątpliwości, pytania oraz obawy warto przedyskutować ze specjalistą przed podjęciem jakichkolwiek decyzji związanych ze zmianą dawkowania leków.

· Ważnym tematem poruszanym na zebraniu były zmiany związane z przygotowaniem do wdrożenia ustawy „Za Życiem”. Dokładne informacje uzyskają Państwo w rubryce WAŻNA INFORMACJA OD DYREKTORA. Zachęcamy do przeczytania!

· Z racji tego, że okres pobytu podopiecznych w naszym ośrodku jest czasowy, prosimy, by pamiętać o zasadach przedłużania decyzji. Wśród wymaganych dokumentów do wydłużenia pobytu w "Centrum" ŚDS znajduje się opinia lekarza specjalisty (neurologa lub psychiatry). Warto wcześniej umówić wizytę - na miesiąc przed końcem decyzji, gdyż rezerwacja terminu na ostatnią chwilę może okazać się niemożliwa.

· Serdecznie dziękujemy za składki rodzicielskie. To dzięki nim nasi podopieczni mogą ćwiczyć swoje umiejętności w pracowniach kulinarnych, korzystać z wycieczek oraz odwiedzać różne placówki kulturalne, a także otrzymywać drobne upominki z okazji urodzin.

· W tym roku zmieniliśmy firmę ubezpieczającą naszych podopiecznych. Firma ERGO Hestia włączyła nasz ośrodek w pakiet ubezpieczenia oświatowego, dzięki czemu nasi podopieczni są objęci ubezpieczeniem na znacznie korzystniejszych warunkach (przez 24 godzinę na dobę).

· Został ogłoszony okres przerwy wakacyjnej. W tym roku, podobnie jak w poprzednim, "Centrum" będzie zamknięte w okresie od 1 sierpnia 2018 roku do 14 sierpnia 2018 roku. Przypominamy, że 15 sierpnia to dzień ustawowo wolny od pracy (jest to święto), dlatego wracamy 16 sierpnia 2018 roku.

· Przypominamy również, że zajęcia w "Centrum" odbywają się do godziny 15:30. Bardzo prosimy, aby podopieczni przebywali na zajęciach przynajmniej do 14:30, jeżeli jest to tylko możliwe (nie dotyczy to oczywiście sytuacji losowych, umówionych wizyt ze specjalistami czy dalekiego dojazdu). Innymi prawami rządzi się również dowóz zorganizowany (PKS czy linia "S"). Podczas pobytu w "Centrum" prowadzone są różnorakie treningi dostosowane do naszych podopiecznych, potrzebny jest czas, aby je realizować. Zbyt wczesne wychodzenie lub zabieranie młodzieży istotnie dezorganizuje pracę placówki, powoduje trudności we wprowadzaniu treningów oraz utrwalaniu ich.

Zebranie z Rodzicami c.d.

· Zwracamy uwagę na nowo powstające formy wsparcia na terenie rodzimych gmin naszych podopiecznych. Są to projekty, które są ograniczone czasowo (na przykład kończą się po roku funkcjonowania) oraz oferują spotkania raz lub kilka razy w tygodniu. Należy pamiętać, że nie mogą być one kierowane do naszych podopiecznych, jeżeli uczestnictwo w projekcie pokrywa się czasowo z pobytem w "Centrum" (na przykład zajęcia w projekcie trwają w każdy poniedziałek od 8:00 - 14:00). Może dojść do sytuacji, że podopieczny zamiast przychodzić na zajęcia do ŚDS-u opuszcza dany dzień przez cały czas trwania projektu. Dana osoba jest wtedy finansowana z dwóch źródeł. Takie projekty są bardzo dobrą inicjatywą, jednak proszę pamiętać, że ich celem jest wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami, które nie korzystają z żadnej stałej opieki lub mogą proponować zajęcia naszym podopiecznym w innych godzinach, niż czas pracy "Centrum".

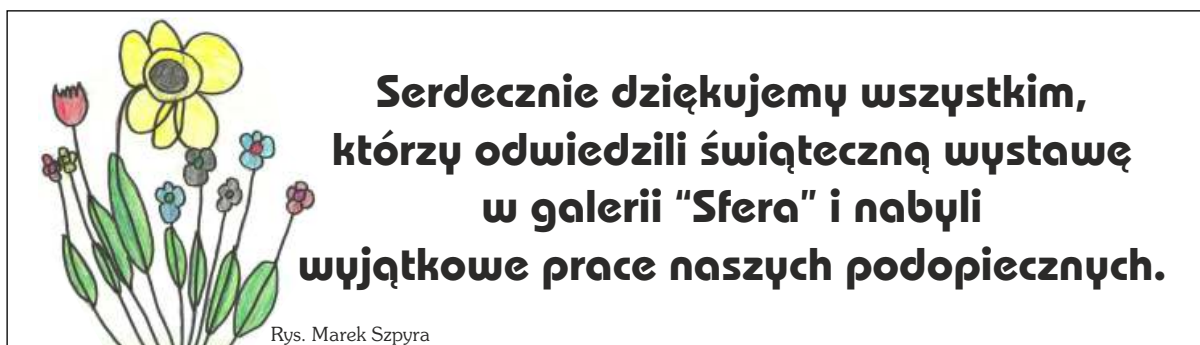
· Przypominamy, że środy są w naszym ośrodku dniem rekreacji. Prosimy o dostosowanie ubioru i obuwia podopiecznych do możliwości wyjścia poza teren placówki, gdyż organizujemy różne wędrowki, spaceru i aktywności. Wiosenna pogoda bywa zdradliwa, dlatego warto przygotować naszych podopiecznych na różne warunki atmosferyczne - najlepiej poprzez ubranie "na cebulkę", aby nikt nie musiał rezygnować z aktywności na świeżym powietrzu ze względu na zbyt cienką kurtkę, brak parasola czy peleryny albo buty niedostosowane do dłuższych wycieczek.

· Jeżeli są Państwo w posiadaniu nieużywanych spodni dresowych lub getrów w dobrym stanie, my bardzo chętnie je przyjmujemy. Prosimy o przejrzenie garderoby i przestanie nam niepotrzebnych dresów lub getrów, które mogłyby być przez naszych podopiecznych wykorzystane do różnych aktywności na terenie ośrodka.

· W okresie zimowym pojawiło się zapotrzebowanie na miejskie raki - są to nakładki antypoślizgowe, które ułatwiają poruszanie się po śliskich, oblodzonych drogach. Byłyby świetnym rozwiązaniem dla naszych podopiecznych na czas zimowych spacerów czy wycieczek. Jeżeli jest ktoś w posiadaniu takich nakładek lub ma możliwość skorzystania ze zniżek w sklepach sportowych (na przykład Decathlon) bardzo prosimy o kontakt.

Serdecznie dziękujemy za obecność na zebraniu rodzicom oraz opiekunom. Są one świetną okazją do wymiany informacji, rozwiania wątpliwości, podzielenia się doświadczeniem oraz do rozmowy indywidualnej z Panią Dyrektorem, Panią Kierownicą i Panią Psycholog. Zapraszamy do udziału w kolejnych zebraniach!

/Klaudia Gańczarczyk/



WAŻNA INFORMACJA OD DYREKTORA

W związku z przygotowaniem Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej do wdrożenia ustawy „Za Życiem”, która dotyczy między innymi zmian w funkcjonowaniu i finansowaniu środowiskowych domów samopomocy, zwracam się do Państwa z gorącą prośbą o wszczęcie starań o pozyskanie orzeczenia w zespole ds. orzekania o stopniu niepełnosprawności dla swojego dziecka (w przypadku osób dysponujących jedynie orzeczeniami ZUS) lub zaktualizowanie już posiadanego orzeczenia (w przypadku osób dysponujących ZNACZNYM stopniem niepełnosprawności i tylko jednym kodem chorobowym widniejącym na dokumencie).

Od lipca ubiegłego roku trwają „przymiarki” do zróżnicowania kwoty dotacji na jednego podopiecznego korzystającego z terapii w środowiskowym domu samopomocy w zależności od orzeczonego stopnia niepełnosprawności i ilości symboli przyczyn niepełnosprawności (kodów chorobowych) na nim wpisanych. Mnogość symboli oznacza, że każde schorzenie w porównywalnym stopniu wpływa na zaburzenie funkcjonowania organizmu danej osoby (obecnie istnieje możliwość umieszczenia na orzeczeniu maksymalnie trzech symboli). Zrozumiałym jest, że osoby najmocniej poszkodowane, posiadające ZNACZNY stopień niepełnosprawności i kilka kodów chorobowych, czyli niepełnosprawność sprzężoną, wymagają wzmożonej pomocy i wsparcia niemal we wszystkich czynnościach życiowych. Dotąd ten aspekt funkcjonowania w/w Osób nie był respektowany przez Ministerstwo i nie przekładał się na żadną dodatkową formę oddziaływań.

W „Centrum” jest grupa podopiecznych, którzy dysponują jedynie dokumentem ZUS (w którym kody chorobowe nie występują) lub starym typem orzeczenia uwzględniającym jedynie 1 kod chorobowy, i mam tu na myśli głównie kody: 10-N, 01-U, 02-P lub 11-I, podczas gdy, bezsprzecznie danej Osoby dotyczy niepełnosprawność sprzężona, np. upośledzenie narządu ruchu 05-R, upośledzenie umysłowe 01-U, epilepsja 06-€ czy zaburzenia głosu i mowy 03-L.

Poniżej przesyłam Państwu katalog symboli przyczyn niepełnosprawności obecnie umieszczanych na dokumentach wystawianych przez zespoły ds. orzekania o stopniu niepełnosprawności:

- 01-U - upośledzenie umysłowe,
- 02-P - choroby psychiczne,
- 03-L - zaburzenia głosu, mowy, choroby słuchu,
- 04-O - choroby narządu wzroku,
- 05-R - upośledzenie narządu ruchu,
- 06-€ - epilepsja,
- 07-S - choroby układu oddechowego i krążenia,
- 08-T - choroby układu pokarmowego,
- 09-M - choroby układu moczowo-płciowego,
- 10-N - choroby neurologiczne,
- 11-I - inne (w tym: schorzenia endokrynologiczne, metaboliczne, zaburzenia enzymatyczne, choroby zakaźne i odzwierzęce, zeszpecenia, choroby układu krwiotwórczego).
- 12-C całościowe zaburzenia rozwoju w tym autyzm

Bardzo proszę o przepatrzenie dokumentów swoich dzieci/podopiecznych. Być może nie zostały nam dostarczone zaktualizowane wersje orzeczeń o stopniu niepełnosprawności (prośba ta nie dotyczy osób, które po zebraniu dostarczyły aktualne orzeczenia).

WAŻNA INFORMACJA OD DYREKTORA c.d.

Jeśli Państwa syn/córka /podopieczny nie posiada wspomnianego orzeczenia (ma jedynie dokumentację ZUS-owską), względnie dysponuje orzeczeniem o ZNACZNYM stopniu niepełnosprawności z jednym kodem chorobowym, wówczas bardzo proszę o kontakt ze mną celem ustalenia dalszych działań. Przekażę Państwu stosowną dokumentację, pomogę w jej wypełnieniu i złożeniu wniosku do Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności (właściwego dla Państwa miejsca zamieszkania). Tylko w ten sposób istnieje możliwość pozyskania środków na zatrudnienie dodatkowych osób wspomagających pracę terapeutów, opiekunów i asystentów.

Dzięki tym zabiegom Osoby najbardziej potrzebujące wsparcia będą lepiej zaopiekowane, a Ich udział w zajęciach będzie pełniejszy i bardziej satysfakcjonujący.

Z wyrazami szacunku

Rozetta Michnik

Przydatne adresy:

- Rozetta Michnik, „Centrum” ŚDS , tel. 33/812-65-06 lub +48 728-316-707,
- Miejski Zespół ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności, ul. Lipnicka 36, tel. 33/815-19-16,
- Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności, ul. Piastowska 40, tel. 33/813-63-55).



Solenizanci miesiący: maj, czerwiec

Rafał Pacułt
Anna Stachowska
Mateusz Warchoł
Krzysztof Cios
Marek Majka
Paweł Duraj
Sabina Dutka
Monika Jędrzejczyk
David Kaczmarczyk

Niech ten radosny,
wspaniały dzień
na zawsze Twe troski,
odsunie w cień.
I niech się śmieje
do Ciebie świat,
blaskiem szczęśliwych
i długich lat.

Jan Karliński
Adriana Konicka
Anna Konior
Joanna Kraus
Bernadeta Kuś
Arkadiusz Maniowszcak
Paweł Żurek
Anna Uchyla
Dominik Rafałowski



Rys. Patrycja Pietruszyn

Ferie w Centrum



Agnieszka Jasińska: Podczas ferii zimowych odbyły się rozgrywki w szachy. Rzucaliśmy się śnieżkami na polu. Była także wycieczka do Palmiarni, było tam pięknie. Byliśmy także na kawie i ciastku.

Paweł Bajerski: Byłem w Palmiarni. Były tam palmy, długie listki, kolorowe papużki i rybki. Później poszliśmy na ciacho.

Agatka Grygierczyk: Ferie w Centrum spędziłam bardzo dobrze. Byłam na wycieczce w Zamku w Pszczynie. Zwiedzaliśmy tam komnaty w jakich arystokracja żyła w tamtych czasach. Były różne obrazy, łóżka, na których spali. Była też komnata księżnej Daisy która tam mieszkała.

Magda Siwek: Byłam w Muzeum w Pszczynie z kolegami. Widziałam pokój lawendowy, były duże okna i fajnie było.

Sabina Dutka: Na feriach w Centrum odwiedziliśmy Muzeum Ognia w Żorach. Świetnie się tam bawiliśmy i różne zagadki musieliśmy odgadywać. Byliśmy też w Studiu Filmowym Bolka i Lolka w Bielsku - Białej. Dowiedzieliśmy się tam jak się kręci bajki rysunkowe. Było fantastycznie.



Iłona Grygierczyk: Muzeum Malucha zwiedzaliśmy, Pan fajnie opowiadał, wszystkie maluchu podobały mi się.

Jarosław Kubica: Świetne muzeum aut, wizytówkę wziąłem. Model malucha milicyjny i żółty pickup podobał mi się.

Marzena Piecha: Bardzo podobała mi się wycieczka do jedynego takiego muzeum w Polsce. Wszystkie modele fiatów podobały mi się, najbardziej niebieski milicyjny. Pan ciekawie opowiadał i pokazywał do poszczególnych modeli stroje.



Bartosz Wierzbowski: Polecam kolegom i koleżankom Muzeum Fauny i Flory. Podobało mi się wszystko, przewodnik ciekawie opowiadał.

Krzysztof Cios: Podobały mi się ryby pływające i duży glonojad o imieniu Zbyszek.

Adrian Kocman: Super wycieczka do Muzeum Fauny i Flory, podobały mi się duże ryby i malutkie, dobrze Pan opowiadał, dużo ciekawostek o rekinach.

Ferie w Centrum c.d.

Jola Szwed: Muzeum motoryzacji było spełnieniem moich marzeń, od dzieciństwa interesuję się samochodami. Zabawkowe samochody wśród nich mercedesy, citroen 2CV czy z lat 30 - tych BMW, syrenka, motocykle np. Komar.

Tomek Kozik: Bardzo ciekawie opowiadał przewodnik. Wśród wielu samochodów oglądałem Syrenkę zwaną skarpetą, Warszawę i motor Komar.

Łukasz Niemczyk: Prawie wszystkie modele mi się podobały, ale najbardziej z filmów z Louisem de Funes i zakonnica to był citroen 2 CV.

Artur Rakotny: Byliśmy też na wycieczce w Muzeum Energetyki, ciekawe rzeczy, ciekawie opowiadał Pan przewodnik i pokazywał doświadczenia z prądem.

Bartosz Wierzbowski: W Muzeum Energetyki wszystko mi się podobało, duże lampy, stare sprzęty i doświadczenia pokazywane przez przewodnika.

Ilona Grygierczyk: Byłam w Nadleśnictwie w Wapienicy na wycieczce, bardzo podobało mi się jak Pani opowiadała i pokazywała nasiona oraz wypchane zwierzęta.

Łukasz Niemczyk: Bardzo mi się podobało, super. Pani opowiadała o zwierzętach, o tym, że nie można dokarmiać oraz nie wolno podchodzić do dzikich zwierząt.

Tomek Kozik: Podobały mi się zwierzęta, zgadywanie tropów oraz rozpoznawanie dźwięków wydawanych przez zwierzęta w lesie.

Marek Goliasz: Dużo drzew, informacji o sadzeniu, różne zwierzęta wśród nich: lis, koziołek, dzik, zając oraz ptaki i owady.



Asia Kajzer: Dnia 31.01.2018 pojechaliśmy do Wisły do Rezydencji Prezydenta RP. Zwiedzaliśmy pałac, potem poszliśmy do kościółka, następnie udaliśmy się do Skoczowa na pizzę. Bardzo mi się podobało.

Janusz Kozik: Wrażenia ładne, meble, telewizor, krzesła, dywan. Przewodnik ciekawie opowiadał.

Tomek Kozik: Podobały mi się narty i zdjęcie skoczków, sala jadalna, sala kąpielowa, kaplica i dzwon.

Agnieszka Batchan: Pan przewodnik pokazał nam stare narty oraz zdjęcia naszych skoczków, a wśród nich Kamila Stocha.

Ferie w Centrum c.d.

Rafał Pacułt: Byłem na Dębowcu z panią Klaudią i panem Wackiem. Dojechalismy tam autobusem miejskim. Trzeba się było ciepło ubrać. Pod górę wychodziło się ciężko ale było fajnie. Piliśmy herbatę.

Andrzej Loranc: Ciężko było wychodzić pod górę. Jadłem na górze pyszne ciastko z masą i piłem parzoną kawę.



 Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/centrumsds

Pracownia kulinarna Pani Doroty poleca: **Krucze z brzoskwiniami**

Składniki:

- 50 dag mąki
- 25 dag masła
- 1 szkl. cukru
- 5 jajek
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 puszka brzoskwiń

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać z proszkiem, zagnieść z masłem, dodać żółtka. Część ciasta (na kruszonkę) włożyć do zamrażarki. Większą część ciasta wyłożyć na blaszkę (wysmarowaną masłem i wysypaną bułką tartą). Na ciasto wyłożyć brzoskwinie. Białka ubić na sztywną pianę, następnie delikatnie mieszając dodać cukier. Pianę wyłożyć na owoce. Zamrożone ciasto zetrzeć na tarce (grube oczka) bezpośrednio na pianę. Piec około 1 godziny w temperaturze 180 stopni.



SMACZNEGO!!!

Humor w kropeczki

Przed egzaminem student pyta studenta:

- Powtarzałeś coś?
- Ta...
- A co?
- Będzie dobrze, będzie dobrze!

Katechetka do dzieci:

- Co robimy kiedy jest post?
- Komentujemy i dajemy lajka!

Wspomnienia z Karnawału



Joanna Kajzer: W dniu 13.02.2018 odbyła się Zabawa Karnawałowa w GOK-u w Jasienicy. Impreza bardzo fajna, stroje karnawałowe i maski. Świetna muzyka, przy której się wytańczyłam. Bardzo dobra pizza.

Magdalena Matelak: W tym roku była super zabawa, wytańczyłam się z chłopakami i panią Karolcią. Trochę fotek ze znajomymi zrobiliśmy sobie.

Tomasz Kozik: Podobała mi się karnawałowa zabawa, tańczyłem z p. Agnieszką, p. Kasią i ze swoją dziewczyną Agą. DJ Maciek grał super, był kawałek "Baciarów". Napoje i pizza dobra, robiłem zdjęcia.

Agata Grygierczyk: 13 lutego odbyła się przebierana Zabawa Karnawałowa w Jasienicy. Pan Wacek był przebrany za Mariana ze Zmienników, pani Klaudia za truskawkę dietetyczną, druga pani psycholog Weronika Mic za ananasa dietetycznego, pani Ela Pawlus za babcię a pani Edyta Zawita za kobietę kota. Pani Ania Adamczewska za Marylin Monroe, a pani Iwona Bicz za panią profesor. Były tańce hulańce, a reszta podopiecznych była przebrana za: Hiszpana, księżniczkę, minionka, muchomora, skrzata, rycerza, górala, za kowboja i Alladyna.



Patrycja Pietruszyn: Tańczyłam z panią Kasią. Bardzo mi się podobało.

Szymon Kóska: Na zabawie były bardzo fajne dyskotekowe piosenki. Bawiłem się z koleżankami i kolegami.

Agnieszka Batchan: Fajna impreza, tańczyłam ze swoim chłopakiem Tomkiem, spotkałam Marysię, robiłam zdjęcia.

Lucyna Suchy: Fajnie się bawiłam, ładną kreację miałam, wytańczyłam się, kawusie piłam.

Eulalia Konior: Impreza mi się podobała, nie tańczyłam, tylko siedziałam i oglądałam. Ładne stroje, dobre ciasteczka i pizza.

Gracja Boba: Miałam sukienkę i tańczyłam z Mikusiem.

Anna Łaciak: Przebrałam się za kocię, tańczyłam i dobrze się bawiłam.

Gosia Nowakowska: Mi się podobało na balu przebierańców i przebierańcy. Wytańczyłam się z kolegami i koleżankami przy muzyce puszczonej przez pana Maćka.

Adrian Kocman: Super impreza karnawałowa, tańczyłem z Asią, panią Karolcią, miałem bomba maskę.



Wspomnienia z Karnawału c.d.

Artur Rakotny: Fajna impreza i piosenki. Przebrałem się za szyćfa i dużo tańczyłem.

Edyta Holeksa: W tym roku nie tańczyłam, bo mam chorą nogę. Pozowałam do zdjęć, spotkałam koleżanki i kolegów. Humor mi dopisywał, dobrze się bawiłam.

Kasia Sosna: Fajna zabawa karnawałowa, tańczyłam sama i z Jackiem. Pizza i soczek dobry, muzyka dobra. Ładną sukienkę i buty miałam.

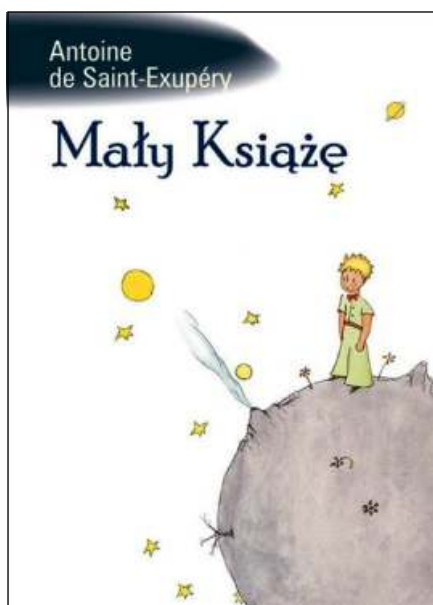
Ilona Grygierczyk: Podobała mi się muzyka, stroje karnawałowe, maski i pizza była dobra.

Zofia Węglik: Fajna impreza, dużo tańczyłam. Bawiłam się z Gabrysią, wzięłam wózek i po całej sali hulałyśmy.

Rafał Matuszny: Fajna impreza karnawałowa, tańczyłem i rozmawiałem z Asią. Pizza dobra i muzyka.



ZACZYTANE CENTRUM Z SABINKĄ



Mam na imię Sabinka i bardzo lubię czytać książki, za pośrednictwem kolumny „ZACZYTANE CENTRUM” chciałabym Was zachęcić do czytania, chętnie będę polecać jakieś pozycje, zacznę od jednej z moich ulubionych. „Mały Książę” napisany w formie baśni filozoficznej przez Antoine de Saint Exupery, wydany w 1943 roku. Treścią książki są przygody Małego Księcia, który pochodzi z planety B 612 i otwiera przed nami swój świat, uczy nas wartości takich jak: przyjaźń, miłość, wrażliwość, otwieranie się na relacje z ludźmi i niezwykłą różnicę postrzegania świata przez dzieci i dorosłych. (W artykule wykorzystano materiały z Internetu).

Rozmowa Małego Księcia z lisem:

„... Jeśli chcesz mieć przyjaciela, oswój mnie!

A jak to się robi? spytał Mały Książę.

Trzeba być bardzo cierpliwym. Na początku siedzisz w pewnej odległości ode mnie, ot tak, na trawie. Będę spoglądać na ciebie kątem oka, a ty nic nie powiesz. Mowa jest źródłem nieporozumień. Lecz każdego dnia będziesz mógł siadać trochę bliżej...”

/Sabina Dutka/

Na gorąco z Klubu Rzecznika!

W lutowym Klubie Rzecznika zajęliśmy się zagadnieniem, które wydaje się tak znane, oczywiste i oklepane, że wręcz nie warto go podejmować. **Mówiliśmy o przyjaźni!** Na początku wspólnymi siłami staraliśmy się przypomnieć sobie czym jest relacja, z kim na co dzień mamy relacje i na czym polegają różnice w relacjach z poszczególnymi osobami. Ustaliliśmy, że relacja to więź, coś co nas w jakiś sposób łączy z drugim człowiekiem i na przestrzeni życia mamy różne relacje:

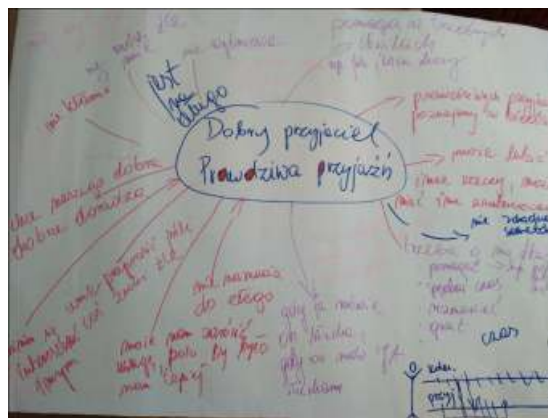
- z rodzicami,
- z opiekunami,
- z rodzeństwem,
- z ciociami i wujkami,
- z terapeutami i paniami psycholog,
- z kolegami i koleżankami z ośrodka,
- innymi osobami, które na co dzień spotykamy w naszym otoczeniu (np. pan kierowca, pani sprzedawczyni, listonosz, sąsiadka).

Relacje mogą być bliższe lub dalsze a przyjaźń należy zdecydowanie do tych bliższych.

Podczas Klubu Rzecznika pani psycholog postawiła przed nami zadanie: wymienić **cechy dobrego przyjaciela lub/i prawdziwej przyjaźni**. Nie było to łatwe, ale wspomogliśmy się własnym doświadczeniem, wspólną dyskusją i edukacyjną kreskówką o przyjaźni. Pomysł zaczęły same do głowy przychodzić.

Po czym poznać dobrego przyjaciela lub szczerą, prawdziwą przyjaźń? Oto kilka cech:

1. Przyjaciel spędza ze mną czas. Jest przy mnie, zwłaszcza w trudnych chwilach.
2. Słucha gdy mówię. Ja słucham gdy mówi on.
3. Przyjaciel daje mi swój czas. Ja daję swój czas przyjacielowi.
4. Nie nakłania mnie do złych rzeczy (nie nakłania do nieposłuszeństwa względem bliskich, nie nakłania do wychodzenia z domu bez wiedzy bliskich, nie nakłania do kradzieży, palenia papierosów czy przykrzych żartów z kogoś).
5. Przyjaciel chce naszego dobra, troszczy się o nas, pomaga.
6. Nie trzeba się przyjaźnić ze wszystkimi, kolega i koleżanka to nie to samo co przyjaciel lub przyjaciółka.
7. Przyjaciel nie wpytyka błędów, ale może mi zwrócić uwagę gdy robię coś źle.
8. Przyjaciel może lubić inne rzeczy niż ja (ja mogę lubić judo, a on słuchanie muzyki i szybkie auta).
9. Prawdziwy przyjaciel nie ocenia nas po wyglądzie tak jak nie ocenia się książki po okładce.
10. Przyjaciel nie obgaduje, nie plotkuje o mnie.
11. Prawdziwy przyjaciel daje i bierze, a nie tylko czeka co może ode mnie dostać.
12. Nie używa wobec mnie agresji (nie bije, nie jest wobec mnie wulgarny, nie poniża mnie).
13. Pielęgnowanie przyjaźni wymaga pracy i ode mnie i od mojego przyjaciela.



Na gorąco z Klubu Rzecznika! c.d.

Marzec upływa pod znakiem zmian

Część z nas już ich doświadcza (uczestnicy zajęć w ośrodku przy ul. Plebańskiej w Bestwinie), a dla części zmianę dopiero mają nadejść latem (podopieczni bielskich filii). **Uczymy się nowej segregacji śmieci!!!** Wszyscy pracownicy ośrodka pracują na to, aby ta zmiana przeszła jak najbardziej łagodnie. W ośrodkach pojawiły się nowe oznaczenia na kosze i kartki z obrazkowymi podpowiedziami co w jakim koszu na śmieci powinno się znaleźć. Panie psycholog przygotowały plakaty ze wskazówkami i przeprowadzają warsztaty, na których tłumaczą na konkretnych przykładach co, gdzie wrzucać. Ze względu na to, że zmiana segregacji będzie dotyczyła wkrótce nas wszystkich poniżej załączam skrócony opis co do którego kosza będzie można wrzucać.

Żółty

Do kosza żółtego lub z żółtym oznaczeniem będziemy wrzucać: plastikowe butelki po napojach, nakrętki, kartony po mleku, pudełko po śmietanie czy jogurcie, puszki po konserwach, plastikowe opakowania po kosmetykach, reklamówki, folie, itp.

Niebieski

Do kosza niebieskiego lub z niebieskim oznaczeniem będziemy wrzucać: Kartony, torby papierowe, książki, katalogi, zadrukowane kartki, papier do pakowania

Zielony

Do kosza zielonego lub z zielonym oznaczeniem będziemy wrzucać: szklane butelki po sokach, słoiki po przetworach, szklane butelki po kosmetykach, itp.

Brązowy

Do kosza brązowego lub z brązowym oznaczeniem będziemy wrzucać: ogryzki, zużyte torebki po herbacie, fusy z kawy, resztki jedzenia z obiadu, odpady z warzyw i owoców, obierki, liście kwiatów, uszchłe kwiaty, skoszoną trawę, gałęzie, trocinę, itp.

Szary

Do kosza w kolorze szarym (popielatym) lub z szarym oznaczeniem będziemy wrzucać: zużyty papier do wycierania rąk, wykorzystane chusteczki higieniczne, środki higieny intymnej, opatrunki, itp.

Bardziej szczegółowe informacje można znaleźć na przykład na tej stronie internetowej:
<http://naszesmieci.mos.gov.pl/jak-segregowac>



To już wszystko jeśli chodzi o relację z Klubu Rzecznika. Pozdrawiamy serdecznie, Klubowicze i Weronika Mic (psycholog).

Ps. Klub Rzecznika organizuje Przegląd Pisanek Wielkanocnych. Więcej informacji o wydarzeniu w następnym numerze gazetki.



Rys. Jessica Dudek

PRACOWNIE DZIAŁU TERAPEUTYCZNEGO

W tym wydaniu gazetki przedstawiamy Państwu kolejną pracownię działu terapeutycznego - **pracownię ogrodniczą Filii II.**

Siedziba główna

ul. Sobieskiego 158
43-300 Bielsko-Biała
tel. 33 812 65 06

-kulinarna
-malarska
-ogrodnicza

Filia I

ul. Piastowska 58
43-300 Bielsko-Biała
tel. 33 815 80 95

-kulinarna
-ceramiczna
-lalkarska
-tkactwa i biżuterii
-ergoterapii
-stolarsko-ogrodnicza

Filia II

ul. Plebańska 2
43-512 Bestwina
tel. 32 214 15 51

-kulinarna
-witrażu
-batiku i papieru
-ogrodnicza
-komputerowa
-zajęć indywidualnych

Filia III

ul. Jagienki 43b
43-300 Bielsko-Biała
tel. 33 818 47 15

-krawiecka
-plastyczno-
rękodzielnicza
-gospodarstwa
domowego
i pielęgnacji ogrodu
-ergoterapii
-świecy
-komputerowa



Pracownia ogrodnicza w Bestwinie to miejsce, w którym uczestnicy mają możliwość rozwoju umiejętności i zdobywania wiedzy m.in. z zakresu opieki nad roślinami, zrozumienia zjawisk występujących w przyrodzie, posługiwania się narzędziami i sprzętami ogrodniczymi. Rozpoczęliśmy wyplatanie koszy i tac wiklinowych na podstawie okrągłej. Podopieczni poznali w jaki sposób wykonać podstawę. Zapoznali się z trzema podstawowymi splotami: ósemkowy - dwoma witekami, gimma - trzema witekami oraz wielowarstwowy - 24 witekami. Za niedługo będziemy wprowadzać wykonanie podstawy owalnej.

Poprzez wszelkiego rodzaju prace w plenerze, jak i w pracowni ogrodniczej, podopieczni zdobywają wiedzę niezbędną do wykonania prac w ogrodnictwie. Realizowane w ramach zajęć zadania kształtują ich charakter oraz wpływają na pozytywną motywację do działania.

Opiekun pracowni: Rafał Kuźmicz



Rys. Marta Żurek

Zimowe atrakcje

W pierwszym tygodniu ferii chętni do jazdy na nartach pod nadzorem instruktora narciarstwa Pana Janka Króla wieloletniego centrowskiego kierowcy PKS, moim oraz terapeutki P. Danusi i P. Zdzisia - naszego kierowcy, na szczyrkowskiej polance na "Czurnej" rozpoczęliśmy zjazd. Dominik Rafałowski, Bogdan Banach i Michał Hybel szusowali wesoło marząc o wyższym zboczu. Pierwsze kroki na nartach owiane niepewnością stawiali: Marzenka Piecha, Sabinka Dudka i Jarek Kubica pod opieką doświadczonego instruktora Pana Janka.

Kilkukrotne zjazdy, zaczęły cieszyć naszych początkujących "bohaterów". Czas jednak szybko nas poganiał i musieliśmy opuścić stok. To miłe przedpołudnie zakończyliśmy pyszną zapiekanką. "Wesoły autobusik" dowiózł nas na piastowską posesję Centrum.

Nasza Pani Dyrektor najbardziej na świecie była szczęśliwa z faktu, że wszyscy wróciliśmy cali... i zadowoleni. Dziękujemy za sfinansowanie nam wjazdu na narty !!!:)

Duża ilość śniegu umożliwiła nam zamianę hipoterapii na kulig. Wszystkie placówki wzięły udział w kuligu oraz mogły poczuć powiew mroziku i radość w sercu na pędzących saniach za konikiem. Doświadczony hipoterapeuta Pan Sławek poinstruował nas jak się mamy zachować podczas jazdy na kuligu. Klacz Reea zachwyciła nas swoją siłą i pozwoliła nam zapomnieć o towarzyszącym mrozie podczas kuligu...:)

/Jola Proszyk/



Dawid Szweda: W dniach od 4 do 10 lutego odbył się **Zimowy Obóz JUDO z AKADEMIA SPRAWNEGO DZIECIAKA** do Wisły. Mieszkaliśmy w ośrodku Salezjanów. Każdego dnia po śniadaniu doskonaliliśmy swoje umiejętności walk judo. Popołudniami jeździliśmy na nartach i deskach snowboardowych. Było super i na pewno pojedę za rok.

Rok 2018 Rokiem Ireny Sendlerowej



„...Ludzi należy dzielić na dobrych i złych. Rasa, pochodzenie, religia, wykształcenie, majątek nie mają żadnego znaczenia. Tylko to, jakim kto jest człowiekiem...”

Irena Sendlerowa

Sejm ustanowił rok 2018 Rokiem Ireny Sendlerowej składając hołd kobiecie, która z największym poświęceniem, narażeniem własnego życia i zaangażowaniem wielu ludzi, walczyła i uratowała około 2500 dzieci żydowskich.

W związku z uroczystościami w całym kraju postanowiliśmy również uczcić ten fakt w czterech Filiach „CENTRUM” i przybliżyć podopiecznym postać Wielkiej Polki, która została odznaczona tytułem w 1965 roku „Sprawiedliwej wśród Narodów Świata”. Poznajemy postaci - Ireny Sendlerowej, Janusza Korczaka, św. Maksymiliana Marii Kolbe i Anny Frank, które wykazały się „człowieczeństwem w nieludzkich czasach”, przedstawione nam przez historyka i kustosa Pana Jacka Cwetlera z MDK w Czechowicach - Dzierżycach.

Irena Sendlerowa urodziła się 15 lutego 1910 roku, pracowała jako pielęgniarka i samodzielnie zorganizowała siatkę pracownic społecznych, współpracowała z „Żegotą” i ludźmi dobrej woli, którzy wyprowadzali dzieci żydowskie z getta i umieszczali po stronie aryjskiej w rodzinach, sierocińcach i klasztorach. Zakonnik Maksymilian Maria Kolbe uratował w obozie koncentracyjnym życie współwięźniowi Franciszkowi Gajowniczakowi oddając swoje życie. Postać Janusz Korczaka polsko - żydowskiego lekarza, wielkiego pedagoga i działacza społecznego, który odbył ostatni marsz z dziećmi. Dziewczynka, którą poznajemy z „Dzienników” to Anna Frank. Ukrywała się ze swoją rodziną przez dwa lata w Holandii. Dzienniki stanowią dowód tamtych czasów ale też optymizmu i nadziei, która do końca towarzyszyła.

/Edyta Zawita/

Muzycznie z Kasią

W tym wydaniu gazetki proponuję niezwykle oryginalnego wykonawcę Alice Coopera i ...swoją nową tatuaż, który świetnie pasuje do naszej kolumny muzycznej.

Vincent Damon Furnier urodził się w 1948 roku, w Detroit i świat poznał go jako Alice Coopera, wykonawcę hardrockowego w postrzępionych strojach i rozmazanym makijażu. Nazwa zespołu i pseudonim artysty wiążą się z identyfikacją siedemnastowiecznej czarownicy. Pierwszy zespół, który założył - The Earwings, kopiował angielskie zespoły, między innymi The Beatles. Współtwórca shock rocka i horror rocka. Debiutancki album wydał w 1969 roku - "Pretties for You". Sukces przyniosły mu lata 70-te XX wieku, rozpoznawany był przez kontrowersyjny wygląd sceniczny i prowokacyjne zachowanie na koncertach. Największe przeboje to: „Poison”, „School's Out”, „No More Mr. Nice Guy” i „I'm Eighteen”. Z ciekawostek to w 2004 roku otrzymał doktorat honoris causa Uniwersytetu Grand Canyon w Phoenix.

(W artykule wykorzystano materiały z Internetu).



/Kasia Zathej/

MODOWE PORADY AGATY

SUKIENKI W WIOSENNYM NASTROJU

Subtelne **sukienki zainspirowane baletem** królują na najnowszych pokazach mody. Kreacje z tiulu i satyny w białym oraz pudrowo różowym kolorze dodadzą lekkości.

Kreacje w stylu łązwiarek figurowych cechują przezroczyste wstawki, często w kolorze nude, które stanowią wypełnienie w połączeniu z długim rękawem lub dekoltem w kształcie V.

W naszej szafie znajdzie się też miejsce na **sukienki z połyskiem**. Ozdobiane brokatem i nawiązujące do kultury wschodniej lub nowoczesne, minimalistyczne fasony z grubszej satyny.

Serca fashionistów podbijają modne propozycje od Alexandra McQueena. Jego sukienki są **lekkie, kwieciste i transparentne, inne nieco sztywniejsze, ale z dekoracyjnym żabotem**. Wiele modeli wiąże się na szyi lub sukienka posiada opadające ramiona. Zauważalne również są prześwitujące kreacje z falbanami posiadające akcenty w groszki.

Dom mody Chanel zaprezentował w tym sezonie **wzory w kratę**, zobaczymy je na sukienkach i to w pełnym wymiarze.

Na pokazie Stelli McCartney królowały **sukienki asymetryczne na jedno ramię**. Projektantka zaproponowała geometryczne formy, które połączyła z dzianiną i żorzetą. Plusem swetrowych sukienek jest to, że możesz je nosić solo, bez konieczności nakładania okryć wierzchnich. Możemy też wybrać delikatniejszą wersję asymetrycznej sukienki z lejącej się tkaniny.

(W artykule wykorzystano materiały z Internetu).

/Agata Dunat/



Zgadnij Kto To!



Rozwiązanie tej zagadki znajdziesz na ostatniej stronie gazetki.

KĄCIK FILMOWY



Nasz zespół redakcyjny chciałby zaproponować film - „Piękna i Bestia”. Znalazł się on wśród nominowanych do OSCARY 2018 w kategorii NAJLEPSZA SCENOGRAFIA Katie Spencer, Sarah Greenwood.

Musical „Piękna i Bestia” z roku 2017 w reżyserii Billa Condon. Ekranizacja słynnej bajki Jeanne Marie Leprince utrzymana jest w musicalowo - baśniowej scenerii alpejskiej wioski, w której poznajemy mieszkańców i niezwykłą dziewczynę o imieniu Bella. Jest też mroczne zamczysko w którym mieszka Bestia i miniaturowe przedmioty, które mówią ...

Piękna scenografia, stroje i muzyka oraz choreografia i pełne humoru dialogi. W roli Belli występuje Emma Watson, znana z „Harry Potera” Hermione Granger, w roli Bestii Dan Stevens.

(W artykule wykorzystano materiał z Internetu).

Janusz Kozik: Ładny film.

Artur Rakotny: Tulipan czerwony, śnieg sypał, dzbanek mówiący i miłość Belli i Bestii.

Dominika Herok: Scenografia, stroje, muzyka - piękne.

Krzysztof Cios: Mi się podobał.

Jarosław Kubica: Piękna była podobna do Ani, która ma takie sukienki.

Ilona Grygierczyk: Scena smutna rozstanie z Bestią, śmieszna z filiżankami.

/Dominika Herok, Jarosław Kubica, Krzysztof Cios,
Janusz Kozik, Ilona Grygierczyk, Artur Rakotny/

SAMOCHOODY W PIGUŁCE

Witam ponownie w kąciку Samochody w Pigułce. Pora na kolejną fajną niemiecką markę czyli **Forda**. Zapraszam do lektury.

Ford Motor Company to amerykański koncern motoryzacyjny, założony 16 czerwca 1903r. przez Henr'ego Forda w Detroit. Obecnie jest to duży koncern motoryzacyjny produkujący samochody osobowe, ciężarowe, autobusy, pojazdy i maszyny rolnicze. W USA produkowane są luksusowe modele Forda sprzedawane pod marką Lincoln. Ford zakupił niewielkie udziały w markach Mazda i Aston Martin. W 1989r. koncern jest posiadaczem marki Jaguar, a od 2000r. Land Rovera. Obydwie marki zostały sprzedane TATA MOTORS w 2008r. Własnością Forda od 1999r. jest Volvo, które zostało sprzedane w 2010r. firmie ZHEJIANG GELLY HOLDING GRUP. Ford jest drugim, co do wielkości producentem samochodów w USA i piątym, co do wielkości na świecie. W 2015r. z fabryk Forda wyjechało 6 mln 635tys pojazdów.

(W artykule wykorzystano materiał z Internetu).

/Dawid Szweda/

Ford 18

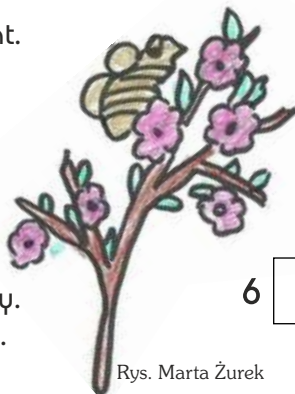


Ford Mustang

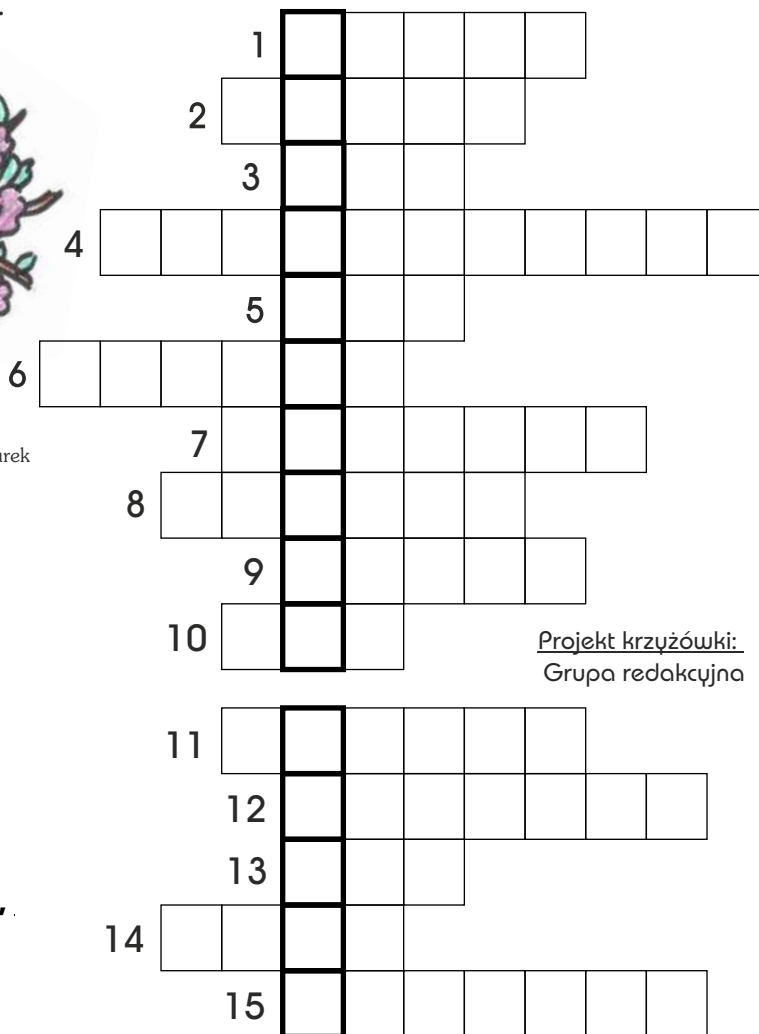


Krzyżówka z hasłem numer 134

1. Powstaje gdy pada deszcz i świeci słońce.
2. Znosi je kura.
3. Igły na jego grzbiecie.
4. Pierwszy wiosenny kwiat.
5. Siata baba ...
6. Pora roku.
7. Kolorowe jajko.
8. Lubi zjadać żaby.
9. Kica po łące.
10. Samiec krowy.
11. Jest wyplatany z wikliny.
12. Wije je ptak na wiosnę.
13. Chodzi tyłem.
14. Wytwarzają go pszczoły.
15. Mieszka w niej wiewiórka.



Rys. Marta Żurek



Hasła z krzyżówki numer 133

Hasło główne:

STRZAŁA AMORA

- 1.Struś 2.Atlas 3.Rozetka 4.Zamek
5.Małpa 6.Ławka 7.Kasia 8.Alicja
9.Miłość 10.Ola 11.Rak 12.Maja

Prawidłowo rozwiązali:

**Agnieszka Jasińska, Agata Dunat,
Agata Grygierczyk, Sławomir Ślosarczyk,
Mateusz Świerk, Monika Jędrzejczyk,
Sebastian Szypuła, Norbert Szypuła,
Anna Łaciak, Paweł Czyż**

Projekt krzyżówki:
Grupa redakcyjna

Zgadnij Kto To ?!

Rozwiązanie zagadki

Od lewej: P. Ewa Kuzera, P. Kasia Szot, P. Monika Honkisz.

Ogłoszenia

Pracownia malarska prosi o gazety i czasopisma (zszywane).

Pracownia witrażu prosi o lustra.

Pracownia komputerowa (ul. Jagienki) prosi o stare płyty CD oraz stare płyty winylowe.

Pracownia świecy prosi o świece (niedopalone), parafinę.

Pracownia plastyczno - rękodzielnicza prosi o resztki: tkanin, koronek, tasiemek, nici, kordonków, włóczek, sznurków oraz o guziki i serwetki papierowe.

Pracownia krawiecka prosi o bierki, grę w kości.

Pracownia batiku i papieru gorąco dziękuje za pamięć :) i uprzejmie prosi o szare gazety i białe prześcieradła lub obrusy.

Sadzonki!!! - prosimy o ich przekazywanie do filii „Centrum” :)

Podziękowania

Materiały do pracowni przekazali:

P. Pałka	P. Konicki
P. Zawierucha	P. Szwed
P. Karlińska	P. Biłko
P. Czyż	P. Niemczyk
P. Donocik	P. Biłko
P. Świerk	P. Goliasz
P. Tomszak	P. Kubaczka
P. Szweda	P. Błahut
P. Kóska	P. Kozik
P. Świerczyńska	P. Tyszecki
P. Jasińska	A. Grygierczyk

Serdecznie dziękujemy !

DODATEK OD PSYCHOLOGA

Upośledzenie umysłowe w stopniu lekkim (IQ 69-55) - charakterystyka

U osób z lekkim upośledzeniem umysłowym deficyty pojawiają się w obszarze **wyższych funkcji poznawczych**, w **sferze emocjonalnej**, w obrębie **funkcjonowania społecznego** oraz **procesów wykonawczych** (motoryka mała i duża).

Charakterystyka funkcjonowania osób upośledzonych intelektualnie w stopniu lekkim
w sferze poznawczej:

U osób z lekkim upośledzeniem umysłowym dominuje **myślenie** konkretno - obrazowe. To znaczy posługują się one wyobrażeniami konkretnych przedmiotów lub/i potrzebują konkretnych przedmiotów, aby zrealizować jakieś zadanie np. wykonać obliczenia matematyczne. U osób z lekkim upośledzeniem pojawia się deficyt w obrębie umiejętności abstrahowania. Abstrahowanie to operacja myślowa polegająca na wybraniu z sytuacji, wydarzenia, charakterystyki przedmiotu lub osoby istotnych, podobnych lub powtarzalnych cech i przeniesieniu ich na inne okoliczności. Ogólnie rzecz ujmując proces myślenia może być nieznacznie spowolniony, mało giętki, odtwórczy, bazujący na wyuczonych schematach i powtarzalnych doświadczeniach.

Zdolność **pamięci** do magazynowania informacji jest u osób lekko upośledzonych obniżona. Osoby te mają trudności z przyswajaniem nowego materiału (w tym szkolnego). Treningowi podlega głównie pamięć mechaniczna ponieważ dzięki ustawicznemu powtarzaniu i przypominaniu osoby te opanowują pewne umiejętności i schematy czynności dnia codziennego np. przygotowanie prostej potrawy, robienie zakupów, poruszanie się z punktu A do punktu B w swojej miejscowości.

Deficyty mogą się pojawiać również w obrębie **spostrzegania**. Proces spostrzegania jest spowolniony i mniej szczegółowy. Osoby z upośledzeniem lekkim miewają trudności z wyróżnieniem najistotniejszych cech danego wydarzenia, przedmiotu, osoby. Dlatego ich relacje mogą być ubogie, niezgodne z rzeczywistością, coraz mniej spójne z biegiem czasu.

Na proces spostrzegania niebanalny wpływ ma też umiejętność **skupiania uwagi**. Z reguły osoba z lekkim upośledzeniem prawidłowo i przez dłuższy czas potrafi skoncentrować uwagę na konkretnym zadaniu. Trudności i męczliwość pojawia się, gdy praca wymaga stosowania pojęć abstrakcyjnych, trudnych do zrozumienia. Uwaga może zostać rozproszona lub przyciągnięta przez bodziec intensywniejszy.

Mowa i zakres słownictwa osób z upośledzeniem lekkim jest uboższy niż osób w nomie intelektualnej. Mają one trudności w przyswajaniu pojęć i rozumieniu znaczenia słów, w szczególności tych dotyczących pojęć abstrakcyjnych, czyli takich, które nie bazują

na konkretnym doświadczeniu, konkretnym przykładzie Na przykład powiedzenie komuś z lekkim upośledzeniem: „bądź twórczy”, „bądź kreatywny” zamiast powiedzieć „stwórz pracę plastyczną na temat...” może spowodować, że osoba do której kierujemy to polecenie nie będzie wiedziała co ma robić i będzie odczuwała niepokój. Warto sprawdzać czy nasz rozmówca tak samo jak my rozumie znaczenie używanego w rozmowie słowa.

Charakterystyka funkcjonowania osób upośledzonych intelektualnie w stopniu lekkim w sferze emocjonalnej:

Osoby z lekkim upośledzeniem są bardziej **wrażliwe emocjonalnie**, może się pojawiać niestałość w uczuciach i **labilność emocjonalna**, czyli znaczące zmiany nastroju (obniżenia lub podwyższenia nastroju) na przestrzeni niedługiego czasu. Deficyt pojawia się w obrębie kontrolowania emocji. Osoby z lekkim upośledzeniem gorzej radzą sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi emocjonalnie niż osoby w normie intelektualnej. Gwałtownym emocjom czasami towarzyszy impulsywność w zachowaniu i agresja. U naszych podopiecznych pojawia się tendencja do wyolbrzymiania pewnych problemów, nadmiernego skupiania się na pewnych tematach (np. stan zdrowia, relacje z pewnymi osobami), zamartwiania się i nadinterpretowania sytuacji, które człowiek z zewnątrz określiłby mianem zwykłej, codziennej.

Charakterystyka funkcjonowania osób upośledzonych intelektualnie w stopniu lekkim w sferze społecznej

Osoby z lekkim upośledzeniem umysłowym najczęściej **nie są w stanie samodzielnie funkcjonować w życiu społecznym**. Część osób z lekkim upośledzeniem intelektualnym jest w stanie wykonywać pracę w pewnych obszarach rynku pracy np. ogrodnictwo, gastronomia, prace porządkowe, wykładanie towaru, porządkowanie dokumentów według schematu. Natomiast druga część ma słabą koordynację lub nie ma na tyle precyzji w ruchach (obniżona motoryka mała, czyli sprawność dłoni lub/i duża) by w pełni podołać codziennym precyzyjnym zadaniom (przyszywanie guzika, wycinanie, krojenie drobnych warzyw). Bez względu na to, czy ktoś pracuje zawodowo czy nie, nie powinien pozostawać bez **wsparcia w sferze społecznej**. Osoby lekko upośledzone nie zawsze adekwatnie oceniają swoje możliwości, mają osłabiony krytycyzm, są sugestywne. Mogą paść ofiarą wyłudzenia, nie są w stanie przewidzieć skutków swoich działań. Nie zawsze znają wartość pieniądza, nie rozumieją zasad prowadzenia domowego budżetu. Często nie dostrzegają, nie umieją nazwać lub zadbać o swoje podstawowe potrzeby. Nie zawsze mają prawidłowo wykształcone wzorce nawiązywania relacji. Nie są stabilne w relacjach (jednego dnia rówieśnik jest ich największym przyjacielem, a drugiego wrogiem, jednego dnia deklarują miłość do kogoś, drugiego odcinają się od tej osoby).

W następnym numerze będzie można przeczytać więcej o upośledzeniu umysłowym w stopniu umiarkowanym. Zachęcam do zapoznania się z tą charakterystyką.

Pozdrawiam, Weronika Mic (psycholog).