
JESTEŚMY

ROK 2020 NR 31

DATA WYDANIA XII/ 20

*WESOŁYCH
świąt!*



JESTEŚMY

Z NAJLEPSZYMI ŻYCZENIAMI...



W Dzień Bożego Narodzenia

Wszystko jest, jak przed rokiem:
na szybach srebrne kwiaty
i ten sam obraz w ramach okien;
świat biały, jak opłatek...

Będzie wilia! - Uśmiechną się ludzie,
do świątecznej zasiądą wieszery -
błogosławiony grudzień!...
"W żłobie leży - któż pobieży..."

Pomyśl: na cudzej ziemi wśród obcych,
tacy jak ty młodzi chłopcy
i małe dziewczęta
zaśpiewają tę samą kolędę.

Pamiętaj: będą
ludzie smutni, opuszczeni,
niepotrzebni nikomu -
i nikt z nimi słowa nie zamieni,
nie zaprosi do swego domu...

Weź do ręki biały opłatek,
choćbyś nawet nie miał go z kim dzielić -
i zycz szczęścia całemu światu;
niech się wszystkie serca rozweselą!...

Zdzisław Kunstman



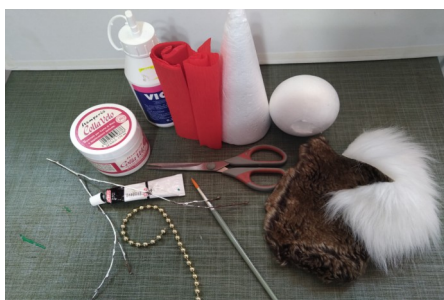
Jest cicho. Choinka płonie.
Na szczycie cherubin fruwa.
Na oknach pelargonie,
blask świeczek złotem zasnuwa,
a z kąta, z ust brata płynie
kolęda na okarynie:
Lulajże, Jezuniu...

Konstanty Ildefons Galczyński



Karty świąteczne XXL. Autorzy prac : Marcin S., Ewelina F., Sebastian M.

INSTRUKCJA WYKONANIA



Potrzebne narzędzia i materiały:

nożyczki, klej Wicol, pędzelek, farba akrylowa czarna i biała, styropianowy stożek, styropianowa kula, czerwona bibuła, skrawki futerka lub innej tkaniny w dwóch kolorach, koraliki, gałązka



krok 1) Wyciąć otwór w kuli dopasowany wielkością do węższego czubka stożka



krok 2) Przykleić kulę do stożka, stożek okleić czerwoną bibułą



krok 3) Do głowy mikołaja dokleić czerwoną czapkę i brodę z białego futerka, noskę

krok 4) Namalować oczy, guziki, przykleić gałązkę

krok 5) Postać mikołaja można udekorować według własnego gustu lub skorzystać z załączonego wzoru



Porada:

- zamiast bibuły możecie użyć czerwonej tkaniny lub po prostu pomalować stożek czerwoną farbą
- brodę mikołaja można zrobić z waty, płatków kosmetycznych
- do dekoracji można wykorzystać guziki, które posłużą do wykonania oczu, noska, zapięcia płaszcza
- elementy ze styropianu są do kupienia w sklepach z artykułami szkolnymi
- ostateczny wygląd mikołaja nie musi być dokładnie taki sam jak na zdjęciu, z powodzeniem możecie wykorzystać materiały, które znajdziecie w domu

Renata Kuszyk

STRES – JAK SIĘ USPOKOIĆ I OPANOWAĆ NERWY?



Znajdujemy się w czasie Bożego Narodzenia. Przed nami Nowy Rok... Jakie życzenia składamy sobie najczęściej? Zapewne zdrowia i spokoju. Te wartości nabrały dla nas obecnie szczególnego znaczenia w obliczu realnego zagrożenia ich utraty. Żyjemy w stresie.

Czym jest stres? Stres jest reakcją organizmu na zewnętrzne bodźce, które wymagają od nas szybkiej adaptacji do aktualnych warunków. Uważany jest za doświadczenie nieprzyjemne, powodujące fizyczny i psychiczny dyskomfort. Stres może towarzyszyć nam wszędzie, w placówce, w domu, podczas kontaktu z bliskimi lub obcymi osobami.

Różnimy się pod względem tego, co nas stresuje. Na przykład dla jednych drobne zmiany w codziennej rutynie są stresujące, a dla innych nie. U niektórych stres może wywołać konieczność zaplanowania dnia, czy myśl o wyjeździe na wycieczkę. Są także sytuacje uniwersalne, które w dużym stopniu generują stres u wszystkich. Należą do nich np. śmierć bliskiego członka rodziny, przeprowadzka, czy podjęcie pracy. Kiedy nasz układ nerwowy zakwalifikuje sytuację jako stresującą, uruchamia procesy metaboliczne w naszym organizmie. Wytwarzana jest ogromna ilość energii, która przeznaczona jest przez mózg do walki lub ucieczki. Chroniczny stan podwyższonego pobudzenia sprawia, że bardzo łatwo wyprowadzić nas z równowagi. Nasz mózg przełącza się na tryb walki o przetrwanie i trudno jest w tym stanie skoncentrować się nawet na najprostszyc czynnościach. Rodzi się poczucie napięcia, które ostatecznie powoduje zmęczenie i niechęć do działania. Brakuje wtedy energii i trudno jest nam angażować się w to, co niesie codzienność.

Aby stres przestał być naszym wrogiem, trzeba nad nim zapanować. Jak? Warto poznać samego siebie oraz to, co wywołuje w nas napięcie i jak na nie reagujemy, a potem w miarę możliwości zmniejszyć obszar zmartwień w swoim życiu oraz zmienić swoje zachowanie. Pozbycie się stresu ze swojego życia jest praktycznie niemożliwe. Można jednak podejmować różne działania, aby zapanować nad stresem lub częściowo go ograniczyć.



- **Zróżnicowana dieta** - osoby narażone na stres powinny zadbać o to, by na ich talerzach znalazły się produkty bogate w magnez (np. kakao, gorzka czekolada, orzechy i pestki), potas (banany, ziemniaki, strączki), cynk (pestki dyni, strączki, orzechy, jajka), wapń (przetwory mleczne, produkty zbożowe) oraz witaminy z grupy B (mięso i podroby, ryby, strączki, zboża).

- **Aktywność fizyczna** - regularnie uprawiany wysiłek fizyczny pomaga radzić sobie ze stresem. W trakcie treningu skupiamy się na ćwiczeniach, zapominając o sytuacjach stresowych, dodatkowo dbamy o kondycję.



- **Muzykoterapia** - spokojna muzyka pozwala się zrelaksować, uspokaja i wycisza emocje. Pomocne są także odgłosy natury, jak dźwięk padającego deszczu, śpiew ptaków, czy dźwięki lasu.

- **Ćwiczenia oddechowe** - głębokie oddychanie pomaga obniżyć poziom stresu, jednak wymaga ono pracy przepony, dzięki czemu organizm jest lepiej dotleniony. Powietrze należy wdychać nosem i wydychać ustami, w pozycji leżącej lub siedzącej.

- **Napary z ziół** - pomocne w uspokojeniu nerwów są różne środki na bazie ziół. Warto szukać herbattek z dodatkiem ekstraktu z melisy, kozłka lekarskiego, szyszek chmielu lub wyciągiem z zielonej herbaty.



Zatem, na święta i nadchodzący 2021 rok dla wszystkich Czytelników dużo ZDROWIA i SPOKOJU :)

oprac. A.Z.





TRENINGI ZREALIZOWANE W WARUNKACH DOMOWYCH

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa w Polsce dla bezpieczeństwa okresowo pozostajemy w domu. Dla wielu osób to trudna sytuacja. Co robić w czasie kwarantanny i pożytecznie spędzić czas? Siedzenie w domu nie wpływa pozytywnie na nasze zdrowie, dlatego zadania wymagające ruchu na świeżym powietrzu są jak najbardziej wskazane. Pomoc w domowych obowiązkach takich jak np. gotowanie też zasługuje na pochwałę. Równie dobrym sposobem na spędzenie czasu jest czytanie książek.

Nasi uczestnicy aktywnie spędzali czas w okresie zawieszenia zajęć. Zobaczcie jak niektórzy z nich realizowali swoje zainteresowania oraz wykonywali zadania proponowane przez terapeutów.



Trening kulinarny - Tomasz doskonalił umiejętności kulinarne



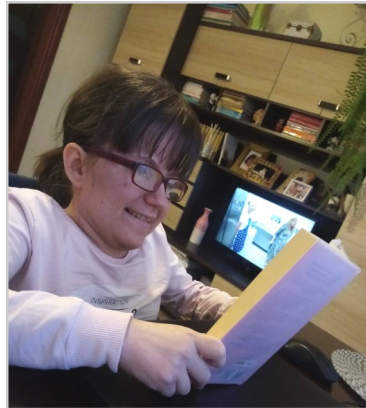
Piotr N. - porządkował podwórko



Jacek spędzał czas aktywnie - spacer z pupilem i praca w ogrodzie czyli trening umiejętności praktycznych



Piotr K. dbał o kondycję z kijami walking



Czytanie ma same zalety – Marta i Magda dobrze o tym wiedzą. Spędzały czas przy lekturze ulubionych książek

CZYTANIE KSIĄŻEK - JEDEN ZE SPOSOBÓW NA EFEKTYWNE SPĘDZENIE CZASU W DOMU



Według danych Biblioteki Narodowej 62% dorosłych Polaków nie czyta w ogóle książek. Ponad 95% spośród tej grupy o książkach nie rozmawia, nie wypożycza ich, nie otrzymuje w prezencie ani nie wybiera ich dla innych. Z badań wynika, że czytamy dużo mniej niż Czesi, Skandynawowie, Anglicy lub Niemcy – gdzie ok. 70-80% dorosłych czyta choć jedną książkę rocznie. Taki stan rzeczy nie jest korzystny. Jest wiele argumentów wskazujących na korzyści płynące z czytania książek. Dostarczają ich wyniki badań naukowych.

Czytanie tworzy połączenia synaptyczne

Mózg człowieka w okresie do 3 roku życia rozwija się najszybciej i tym prężniej, im lepiej jest stymulowany. **Dzieci, którym rodzice od niemowlęctwa czytają książki (i z nimi rozmawiają!), już w wieku 3 lat rozumieją dwukrotnie więcej słów niż dzieci, którym nikt nie czytał.** Badania wykazały również, że czytanie dzieciom niweluje agresję oraz ryzyko depresji w późniejszych latach życia dziecka, ponieważ buduje fundamenty stabilności emocjonalnej i kompetencje społeczne.

A co z ludźmi dorosłymi?

Mózg dorosłego człowieka nie wytworzy już takiej liczby połączeń synaptycznych, jakie powstają w mózgu dziecka do 3 roku życia. Niezrównoważony emocjonalnie dorosły potrzebuje znacznie więcej niż czytania, by odzyskać psychiczną stabilność. Ale w i w tym wypadku korzyści z czytania są bardzo duże.

Czytanie obniża stres i ryzyko demencji, buduje naszą empatię

Neuropsycholog David Lewis przeprowadził badania, w których wykazał, że czytanie obniża stres u dorosłego człowieka. Lewis przekonuje, że „zaledwie 6 minut czytania wystarczy, by obniżyć poziom stresu o 60%: spowalnia się rytm bicia serca, zmniejszają się napięcia mięśniowe”. Lekarze wykazali, że regularne czytanie obniża także poziom ryzyka demencji. Psychologowie z kolei dowodzą już od lat, że czytanie fikcji literackiej pomaga zrozumieć innych ludzi, różnych od nas, budując naszą empatię i kompetencje społeczne.

Czytajmy zatem, nie tylko w czasie przymusowego pobytu w domu.

źródło: <https://klubjagiellonski.pl/2020/03/15/czytanie-ksiazek-w-czasach-pandemii/>

przepisanie tekstu Edyta K.

JESTEŚMY

KOLOROWANIE - KOLEJNY SPOSÓB NA ODSZTRESOWANIE ORAZ KREATYWNE SPĘDZENIE CZASU

KOLOROWNKI TEMATYCZNE - wyk. Jacek B.



Kolorowanie może mieć wartość terapeutyczną. To sposób na obniżenie złości lub innych negatywnych emocji. Wypełnianie kolorami pustych pól sprawia, że możemy poczuć się spokojniejsi, zrelaksowani a także chwilowo zapomnieć o zmartwieniach i obawach. Ta czynność wymaga skupienia uwagi, w ten sposób wycisza myśli, odciąża od problemów, odwraca uwagę od nas samych oraz wymaga koncentracji na tu i teraz.





Wesołych Świąt Bożego Narodzenia!



W ten wigiliny wieczór
ciepłem otulmy naszych
bliskich i uśmiechnijmy
się do siebie. Niech przez
cały rok nie braknie
miłości!

Wesołych Świąt!

Karty świąteczne

Autorzy prac:

Ewelina P.

Michał K.

Edyta K.



Cicha noc, święta noc...

KOWALCZYK MICHAŁ



WESOŁYCH
ŚWIĄT !



W dzień Bożego Narodzenia
ślę zimowe pozdrowienia.
Nowy Rok niech ześle blaski
Bożej chwaty, Bożej taski.

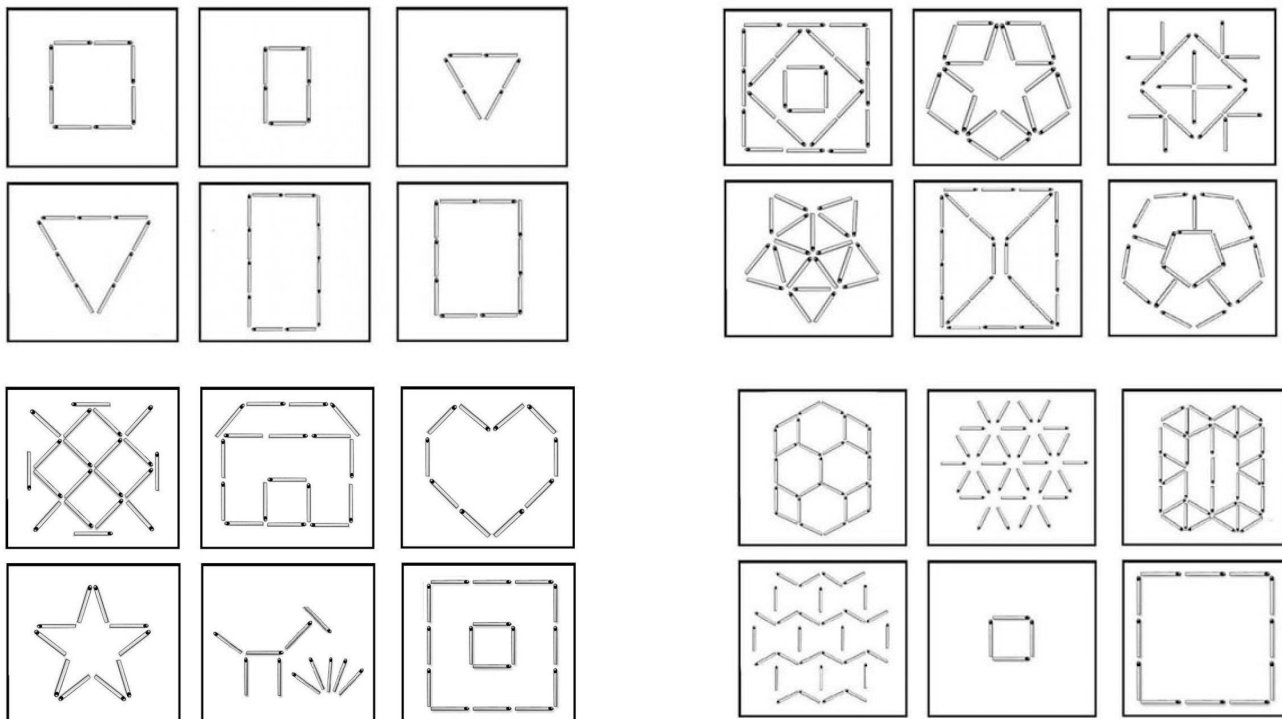


Wesołych
Świąt

EWELINA PAUCHIDA

Ułóż wzory z zapałek

zadanie rozwija koncentrację uwagi, pamięć i koordynację wzrokowo-ruchową



STOPKA REDAKCYJNA

Kwartalnik „Jesteśmy” wydawany jest przez Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Lubelska 119 21-100 Lubartów
tel./fax: 81 854 25 83 e-mail; sds.lubartow@wp.pl REDAKCJA I SKŁAD: RACOWNIA KOMPUTEROWA