

KURIER OSOWSKI

Miesięcznik Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii Nr 7 w Warszawie, Nr 28, Listopad '17



W NUMERZE:

- ⇒ ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI
- ⇒ WYWIAD Z ...
- ⇒ PORADNIK DLA MŁODZIEŻY
- ⇒ PREMIERY FILMOWE
- ⇒ HUMOR

*Ojczyzna wolna, znowu wolna!
Tak bije serce, huczą skronie!
Biały Orzeł w słońcu kwiatów
Przyleciał, by go ująć w dłonie.
Zawsze był z nami-ptak wspaniały,
Choć czasem ktoś odszedł daleko...
Bronił tej ziemi, bo ją kochał
Sercem pokoleń już od wieków.
Dziś w całej Polsce brzmi Mazurek ...
Dzisiaj radości kanonada!
Witamy wszyscy niepodległość
I jedenasty listopada*

Ryszard Przymus-Ojczyzna wolna





Cześć !

W listopadowym numerze przeczytacie m.in. wywiad z wychowawcą i nauczycielem Andrzejem Dąbkim, który uchyla rąbek tajemnicy swojej pracy w MOS Nr 7. Ponadto pojawia się u Nas poradnik dla młodzieży oraz artykuł na temat pierwszej pomocy. Co nowego - to artykuł w języku angielskim.

Dziękujemy za pomoc w tworzeniu numeru wychowawczyni A. Miąsek, nauczycielce K. Koc oraz wychowankowi J. Usnarskiemu.

Zespół Redakcyjny

Co ciekawego w numerze...

WYWIAD Z ...	STR. 3
ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI	STR. 5
PORADNIK DLA MŁODZIEŻY	STR. 6
PIERWSZA POMOC—ZADŁAWIENIA	STR. 7
HOW I SEE CANADA	STR. 10
ANDRZEJKI	STR. 11
PREMIERY FILMOWE	STR. 12
HUMOR	STR. 13



ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Krzysztof Malarz - redaktor naczelny
Mariusz Stanisławski - z-ca redaktora
Marta Pruszczyńska - wsparcie merytoryczne
Krzysztof Gorczyca - oprac. graficzne



MOS7

Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii
Nr 7 w Warszawie

ul. Osowska 81
04-351 Warszawa
NIP: 113-26-85-159

tel. 22 516 98 20
fax: 22 516 98 30
e-mail ogólny: sekretariat@mos7.edu.pl

WYWIAD Z ...

Zapraszamy na wywiad z **Andrzejem Dąbkim**, nauczycielem wychowania fizycznego i wychowawcą, związanym z Młodzieżowym Ośrodkiem Socjoterapii nr 7 w Warszawie od samego początku, człowiekiem, którego niezmienną pasją pozostaje piłka nożna i tą oto pasją zaraża (skutecznie) swoich podopiecznych.

W czerwcu 2017, dzięki ogromnemu zaangażowaniu Andrzeja, w MOS nr 7 odbyły się I Mistrzostwa Polski w Piłce Nożnej Młodzieżowych Ośrodków Socjoterapii.

Marta Pruszczyńska: Jak wspominasz pierwszy rok pracy w MOS Nr 7:

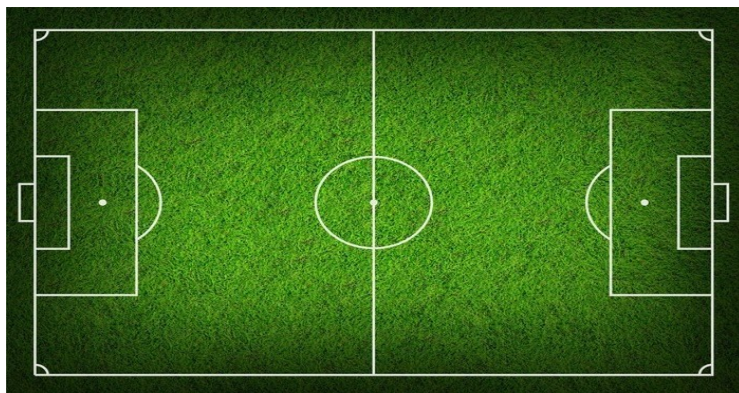
Andrzej Dąbek: Przede wszystkim ciężko jest uwierzyć, że to było tak dawno. Pamiętam jednak doskonale ten rok, a nawet pierwszy dzień.

Jak wspominam? Pamiętam podekscytowanie związane z tym, że to był nowy ośrodek, nowe miejsce prac i wszystko zaczynamy od podstaw. Pamiętam pierwszą radę pedagogiczną. Pamiętam pierwszych wychowanków. Pamiętam sterty różnych rzeczy (ubrań, butów, pościeli, monitorów do komputerów, książek, itp. porozrzucanych po wszystkich pokojach internatu, szafy do sufitów, i kontenery do, których wyrzucaliśmy niepotrzebne rzeczy i stare meble. Pierwsze kilka tygodni, to był okres ciężkiej pracy fizycznej, gdzie razem z wychowankami musieliśmy uprzątnąć cały ośrodek. To był wyjątkowy rok. Pierwsi piłkarze, pierwszy historyczny mecz piłkarski na starym brzydkim boisku, na którym ,aby zagrać musieliśmy skosić trawę , która sięgała do pasa. Pierwsze dramatyczne mecze w lidze piłkarskiej i pierwszy wygrany turniej , z którego przywieźliśmy telewizor jako nagrodę dla zwycięzców(służył nam kilka lat). Pierwsze szkolne uroczystości.

W miejscu , gdzie teraz jest pokój nauczycielski , był pokój wychowawców I grupy , a obok , gdzie teraz są klasy lekcyjne, były sale wychowanków. Na początku, jeśli dobrze pamiętam, mieliśmy cztery klasy, więc lekcje odbywały się w drugiej części dzisiejszego korytarza szkolnego. Na korytarzu szkolnym stały piłkarzyki stołowe i stół do tenisa stołowego, na którym w trakcie przerw oraz zajęć pozalekcyjnych odbywały się zażarte pojedynki. Pamiętam oczywiście pierwszych wychowawców i nauczycieli, oraz innych pracowników ośrodka, z których niewielu zostało do dzisiaj.

M.P.: Co sprawiło, że zostałeś wychowawcą i nauczycielem wychowania fizycznego?

A.D.: Przede wszystkim chęć pomagania ludziom, w tym przypadku dzieciom i młodzieży tzw. trudnej, marzenie, aby zmieniać świat na lepsze. Miałem wizję swojej pracy i realizowania jej poprzez swoje predyspozycje i talenty. Miłość i pasja do sportu. Od najmłodszych lat kochałem sport, a szczególnie piłkę nożną. Nie mogłem inaczej; musiałem wykorzystać to w swojej pracy. Między innymi dlatego udało mi się stworzyć coś, co trwa już kilkanaście lat i przynosi pozytywne owoce. Mam tu na myśli Warszawską Ligę Piłki Nożnej Ośrodków Wychowawczych i Domów Dziecka. Traktuję ją jak swoje dziecko, które wymaga nieustannej opieki i zaangażowania.



M.P.: Jakie wydarzenie najbardziej utkwiło Ci w pamięci przez te 10 lat pracy w MOS Nr 7?

A.D.: Oczywiście wiele było szczególnych wydarzeń. Ale dla mnie osobiście, jako że od początku jestem w MOS Nr 7 wychowawcą(koordynatorem) od sportu, to szczególne wydarzenia mają charakter sportowy i tak:

Zdobycie wiosną 2009 r. pierwszego tytułu Mistrza Warszawskiej Ligi Piłki Nożnej Ośrodków Wychowawczych i Domów Dziecka- to były niesamowite emocje i łzy wzruszenia....moje i moich piłkarzy...a także radość Dyrekcji i całej kadry. Pamiętam, że pan dyrektor wtedy zastosował coś w rodzaju amnestii i zniósł jakiś zakaz, co wszyscy wychowankowie nagrodzili oklaskami. Byliśmy wtedy całym ośrodkiem na boisku na Szaserów, gdzie wtedy odbywały się mecze. Wszyscy wychowankowie wraz z dyrekcją kibicowali. To był nasz drugi rok istnienia. W pierwszym roku zajęliśmy również bardzo cenne drugie miejsce, ale to nie to samo co bycie najlepszym. Dziś już troszkę nasze zwycięstwa spowszedniały; aż osiem razy zdobywaliśmy tytuł mistrzowski. I choć każdy przynosi wiele radości, to najbardziej smakował ten pierwszy.

Szczególnym wydarzeniem było też wybudowanie i otwarcie 25.10.2010 r. po kilku latach zabiegów wymarzonego boiska piłkarskiego. To była cudowna chwila. Pamiętam, jak ok. 2 lat wcześniej udzielałem wywiadu do TVP 3 na naszym starym boisku, w którym dzieliłem się naszym marzeniem dotyczącym boiska ze sztuczną trawą i oto marzenie się spełniło.

M.P.: Gdybyś miał podsumować te 10 lat Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii Nr 7 to o czym, wg. Ciebie, należałoby wspomnieć?

A.D.: Gdy zaczęliśmy ponad 10 lat temu, budynek, jego pomieszczenia i otoczenie były w fatalnym stanie. Pamiętam, jak dyrektor naszego ośrodka p. Robert Lisewski kręcił głową, bo wiedział, ile pracy trzeba będzie włożyć, aby zmienić to miejsce na lepsze. Teraz różnica jest jak niebo i ziemia. Nie było roku, w którym coś nie było by remontowane. A na zewnątrz jak już wspominałem mamy piękne boisko wielofunkcyjne.

Na pewno należy wspomnieć o ogromnej ilości sukcesów sportowych, które w tym czasie osiągnął nasz ośrodek. Nasi wychowankowie i uczniowie są dumni i dowartościowani, gdyż mają w swoich domach mnóstwo trofeów, medali, statuetek, nagród z okresu pobytu w MOS Nr 7. Śmiem twierdzić, że nie ma drugiego ośrodka tego typu, który w ciągu 10 lat odniósłby tak wiele sukcesów sportowych i miał tyle pucharów i dyplomów. Z racji tego moim pragnieniem stało się stworzenie w MOS Nr 7 tzw. Muzeum Sportu. Razem z kolegą Dariuszem Myśliwcem otrzymaliśmy akceptację naszej Dyrekcji i w 2013 r. stworzyliśmy wymarzone Muzeum, w którym umieściliśmy i umieszczamy puchary, dyplomy, zdjęcia, koszulki okolicznościowe itp. To jest nasza sportowa historia, która trwa już ponad 10 lat.

Jedną z dewiz MOS Nr 7 jest wychowanie poprzez sport i to się zdecydowanie sprawdza i sprawdza.

Również wizyty gwiazd sportu w MOS Nr 7 to rzecz, którą należy wspomnieć. Gościliśmy u siebie znanych tylko z telewizji wielu mistrzów olimpijskich, mistrzów świata, rekordzistkę świata, mistrzów i mistrzyni Europy i Polski. To był dla nas, naszych uczniów i wychowanków ogromny przywilej móc rozmawiać, zrobić sobie zdjęcie z tak wspaniałymi, zasłużonymi dla Polski i polskiego sportu ludźmi.

Warto również wspomnieć o tym, że wielu z naszych byłych wychowanków kontaktuje się ze mną czy z innymi pracownikami MOS Nr 7 i dziękują za czas spędzony w ośrodku. Często z perspektywy czasu doceniają, że mogli tu być, że wiele się nauczyli, że otrzymali pomoc, która teraz procentuje w ich życiu.

M.P.: Dziękuję za poświęcony czas i rozmowę

A.D.: Dziękuję.

Święto Odzyskania Niepodległości

11 listopada 1918 r. nastąpiło zakończenie I wojny światowej. Dzień ten został uznany przez Polaków za dzień odzyskania niepodległości po 123 latach niewoli.

Chrzest Polski, rozbięcie dzielnicowe, Łokietek i zjednoczenie ziem polskich, Jagiellonowie i unie Polski z Litwą, Grunwald, wolna elekcja, Sobieski pod Wiedniem, Konstytucja 3 maja, rozbiory, powstania: kościuszkowskie listopadowe, styczniowe, śląskie, wielkopolskie, odzyskanie niepodległości, sanacja, II wojna światowa, Westerplatte, Kock, Armia Krajowa, powstanie warszawskie, Oświęcim, Katyń, PKWN, Bierut, Czerwiec '56, Gomułka, Marzec '68, Grudzień '70 -

Radom i Ursus, KOR, papież Polak, Sierpień '80, Solidarność, stan wojenny, Okrągły Stół, pierwszy niekomunistyczny premier Polski. Wreszcie wyjście wojsk radzieckich z Polski w 1993 roku.....

To wszystko powinniśmy wiedzieć z kart historii, ale czy znamy daty rozbiorów, powstań narodowych? Wiemy kim był Romuald Traugutt, Józef Piłsudski, Władysław Sikorski, Jacek Kuroń, czy Lech Wałęsa? Czy, słyszeliśmy o pokoleniu Kolumbów i Żołnierzach Wyklętych? Dla których wolność, patriotyzm, umiłowanie ojczyzny nie były pustymi hasłami, ale stanowiły treść ich życia i działania. Dla nich odzyskanie niepodległości po 123 latach niewoli było wydarzeniem, które dyktowało poczynania i kształtowało ich postawę życiową i patriotyczną. A dla nas młodych, czy miłość do narodu dyktuje nam potrzebę poznania jego historii i kultury? Czy cechuje nas troska o los narodu i Ojczyzny? Czy zdajemy sobie sprawę czym jest dla nas i naszej Ojczyzny wolność?

*Ojczyzna wolna, znowu wolna!
Tak bije serce, huczą skronie!
Biały Orzeł w słońcu kwiatów
Przyleciał, by go ująć w dłonie.
Zawsze był z nami-ptak wspaniały,
Choć czasem ktoś odszedł daleko...
Bronił tej ziemi, bo ją kochał
Sercem pokoleń już od wieków.
Dziś w całej Polsce brzmi Mazurek ...
Dzisiaj radości kanonada!*

Witamy wszyscy niepodległość I jedenasty listopada

Ryszard Przymus-Ojczyzna wolna

Każde minione pokolenie Polaków wierzyło niezłomnie, że upragniona wolność kiedyś nadejdzie. Ta wiara przekazywana była z ojca na syna. Ona nakazywała im pracować i żyć dla Ojczyzny, a jeśli zajdzie potrzeba, oddać dla niej życie. I tak było. Umierali na polach bitew, w więzieniach i na zesłaniu. Dlatego uroczyste obchodząc dzień 11 listopada jako święto narodowe, nie wolno nam o nich zapomnieć, a pamięć o ich poświęceniu winniśmy przekazywać naszym dzieciom i naszym wnukom. Tylko w ten sposób splacimy dług wdzięczności wobec naszych przodków, którzy cierpieli i przelewali krew, aby Polska była wolna (...).

Antoni Franaszek

TY DECYDUJESZ Z CZYM WYSTARTUJESZ

PORADNIK DLA MŁODZIEŻY

Okres dorastania to czas burzy, czas zmian, które mają doprowadzić Cię do samodzielności i niezależności. Zmieniać będzie się Twoje ciało, a zmianom fizycznym, towarzyszyć będą zmiany emocjonalne. Możesz przeżywać silne i zmienne uczucia. Zmianom tym mogą towarzyszyć lęki, skłonność do izolacji. Usamodzielniając się, będziesz określać swoją tożsamość – odkrywać kim jesteś, w co wierzysz, co jest dla Ciebie ważne. Mogą temu towarzyszyć konflikty z rodzicami, których opinie możesz kwestionować. Coraz ważniejsza będzie dla Ciebie opinia przyjaciół, a relacjach rówieśniczych będziesz rozwijać umiejętności budowania bliskich, intymnych związków.

Wszystkie te zmiany mają na celu osiągnięcie dojrzałości, której wyznacznikiem są:

- określanie kierunku własnego życia i sformułowanie dążeń na najbliższe lata;
- osiągnięcie gotowości budowania trwałego związku intymnego;
- podjęcie odpowiedzialności za własne życie i za relacje, w których pozostaje się z innymi;
- osiągnięcie niezależności emocjonalnej, przejawiającej się w zdolności do podejmowania samodzielnych decyzji i umiejętności korzystania ze wsparcia innych;
- zdolność do podejmowania decyzji, wyboru celów, kształtowania relacji i ukierunkowania dążeń zbudowana na podstawie własnego systemu wartości, osobistych przekonań, czyli autonomii wyboru.

Przechodząc od etapu dziecka do bycia dorosłym będziesz poszukiwać nowych doświadczeń i możesz eksperymentować z nowymi zachowaniami, a tym samym podejmować zachowania ryzykowne.

Dorastanie w cyberprzestrzeni

Dojrzewając w czasach ogólnej dostępności Internetu jesteś narażony na zagrożenia, jakie są obecne w sieci. Pewnie już Wiesz, że komputer i Internet dają szansę na wielkie cyfrowe podróże, bez potrzeby wychodzenia z domu, a świat sieci oferuje niezwykle bogactwa obrazów i dźwięków. Podróżując po tej krainie, warto pamiętać, że całe to bogactwo nie zawsze jest prawdziwe, że nie wszystkie podpowiedzi i oferty są szczerze, a niektóre z nich są pułapkami, z których trudno jest się wydostać. Nie proponuję Ci odstawienia komputera i wyłączenia Internetu, które dają możliwość uczenia się, kontaktu z przyjaciółmi i relaksu, ale będę zachęcał się do zachowania rozsądku i umiaru w korzystaniu z nich. Internet i gry komputerowe przynoszą szereg korzyści, ale stwarzają też pewne zagrożenia:

Korzyści	Zagrożenia
Dostęp do informacji Przynależność do wirtualnej społeczności Rozrywka	Nadużywanie Internetu; wykorzystanie i nadużycia seksualne; hazard; pornografia; nękanie, napastowanie; oszustwa, kradzieże; zmiany tożsamości w sieci – udawanie kogoś innego; utrata relacji w realnym świecie, kontakt z zachowaniami dewiacyjnymi (np. sekty), dostęp do treści promujących substancje psychoaktywne

TY I SIEĆ, SPRAWDŹ CZY JEST TO BEZPIECZNY ZWIĄZEK

Używasz Internetu bezpiecznie jeśli:

- umiesz zaplanować, kontrolować czas spędzony przed komputerem;
- spędzasz na rozrywce przed komputerem nie więcej niż dwie godziny dziennie;
- rzadko używasz komputera po godzinie 22.00;
- nie odbywa się to kosztem innych zadań szkolnych, domowych i spraw osobistych;
- masz też czas na inne rozrywki i kulturę;
- masz znajomych, z którymi spotykasz się w prawdziwym świecie;
- nie „uciekaś w komputer”, żeby odreagować problemy z realnego życia.

Internet – możesz mieć problem, jeśli:

- zauważysz silne pochłonięcie Internetem, polegające na obsesyjnym myśleniu o nim, nawet gdy z niego nie korzystasz;
- coraz więcej czasu poświęcasz na surfowanie w sieci, po to, żeby osiągnąć satysfakcję z tej aktywności;
- nie dajesz rady kontrolować czasu spędzanego w Internecie;
- denerwujesz się i jesteś przygnębiony, gdy ktokolwiek próbuje ograniczyć Twój czas w Internecie;;
- zaniedbujesz naukę, pracę w domu, znajomych, siebie samego na skutek długiego przebywania w sieci;
- zauważyłeś, że ciągle brakuje Ci czasu;
- uciekaś w Internet, bo nie potrafisz rozwiązywać spraw w realnym życiu;
- okłamujesz bliskich dla ukrycia czasu spędzonego w sieci.

JEŚLI PIĘĆ LUB WIĘCEJ PROBLEMÓW DOTYCZY CIEBIE, TO SPOSÓB W JAKI UŻYWASZ KOMPUTERA, WSKAZUJE NA UZALEŻNIENIE.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

PIERWSZA POMOC

W PRZYPADKU ZADŁAWIENIA

Zadławienie należy do tych stanów zagrożenia życia, z którymi można się spotkać na co dzień. Do niedrożności dróg oddechowych może doprowadzić szybkie, łapczywe spożywanie pokarmów, połknięcie przez dziecko małego przedmiotu oraz wiele innych sytuacji.

Wczesna interwencja może zapobiec utracie przytomności.

Objawy

Niedrożność dróg oddechowych wskutek zadławienia:

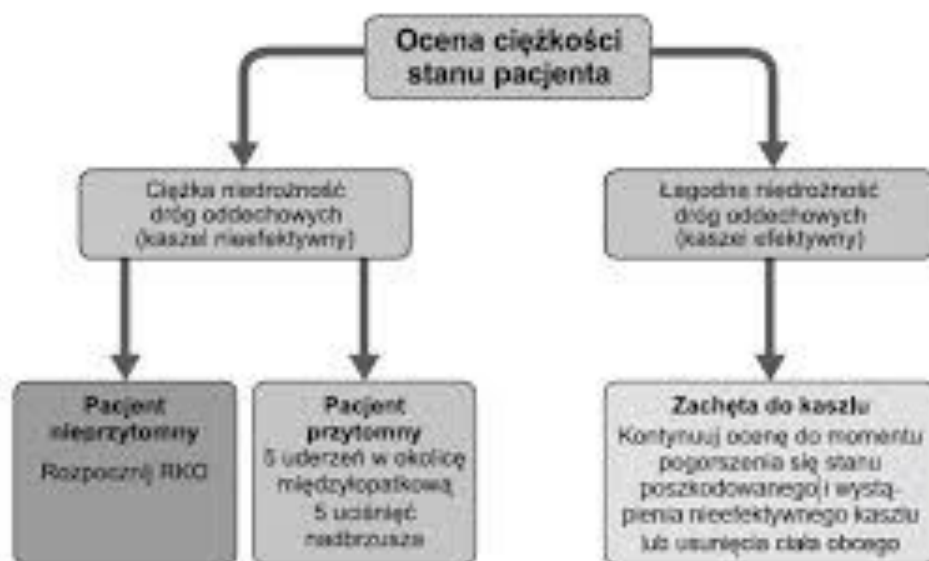
- częściowa (łagodna) – światło dróg oddechowych nie jest zamknięte przez ciało obce i przepływ powietrza do dróg oddechowych oraz z dróg oddechowych jest możliwy – poszkodowany jest w stanie oddychać. Charakterystyczny dla niedrożności łagodnej jest naturalny odruch obronny organizmu, czyli kaszel.

- całkowita (ciężka) – ciało obce zamyka światło dróg oddechowych. W takim przypadku zagrożenie życia poszkodowanego jest dużo większe – nie jest on w stanie mówić, kaszleć ani oddychać. Początkowo słyszalne świsty oddechowe z upływem czasu cichną i człowiek traci przytomność.

Pamiętaj!

Wczesna pomoc poszkodowanemu z objawami zadławienia pozwala ograniczyć skutki niedotlenienia powodującego utratę przytomności, a w dalszej konsekwencji zgon.

Postępowanie w zadławieniu u dorosłych



Dorośli

1. Jeśli poszkodowany z objawami częściowej niedrożności dróg oddechowych **kasze i może oddychać**, zachęcaj go do kaszlu i nie rób nic więcej.
2. Jeśli poszkodowany ma objawy całkowitej niedrożności (**przestał kaszleć**), ale jest przytomny, zastosuj do **5 uderzeń** w okolicę międzyłopatkową:
 - o stań z boku i nieco z tyłu za poszkodowanym
 - o podłóż jedną dłoń pod mostek poszkodowanego, pochyl go do przodu
 - o wykonaj do **5 energicznych uderzeń** nadgarstkiem w okolicę międzyłopatkową
 - o po każdym uderzeniu sprawdź, czy ciało obce zostało usunięte.
 - o Jeżeli 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową nie spowoduje usunięcia ciała obcego, zastosuj **5 uciśnień nadbrzusza** zgodnie z zasadami:
 - o stań za poszkodowanym i obejmij go ramionami na wysokości nadbrzusza
 - o pochyl go do przodu
 - o zaciśnij pięść i umieść ją pomiędzy pępkiem i dolnym końcem mostka
 - o wolną ręką obejmij zaciśniętą pięść i silnie pociągnij do wewnątrz i ku górze
 - o powtórz tę czynność do 5 razy.

Kobiety w ciąży i osoby otyłe

Ponieważ uciskanie nadbrzusza nie jest możliwe, wykonuj uderzenia w okolicę międzyłopatkową naprzemiennie z uciśnięciami klatki piersiowej w tym miejscu, które uciska się w trakcie reanimacji.

Pamiętaj!

Jeżeli poszkodowany straci przytomność, rozpocznij reanimację.



Dzieci poniżej 1. roku życia

1. Jeśli niemowlę kaszle efektywnie, dodatkowe działania są ZBĘDNE. Obserwuj.
2. Jeśli dziecko jest przytomne, ale nie kaszle lub kaszel jest nieefektywny, wykonaj **5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową**:
 - ułóż dziecko głową w dół na swoim przedramieniu
 - chwyć kciukiem i palcem za żuchwę, **nie za szyję!**
 - wykonaj do **5 energicznych uderzeń nadgarstkiem** drugiej ręki w okolicę międzyłopatkową
 - po każdym uderzeniu sprawdź, czy ciało obce zostało usunięte.
 - Jeśli uderzenia w okolicę międzyłopatkową są nieskuteczne, wykonaj **5 uciśnień klatki piersiowej**:
 - obróć niemowlę na wznak głową skierowaną w dół na wolnym przedramieniu i obejmij ręką jego potylicę
 - wyznacz miejsce jak do uciskania klatki piersiowej: dolna połowa mostka, szerokość około jednego palca powyżej dolnego końca mostka
 - wykonaj 5 uciśnień klatki piersiowej, podobnie jak przy uciskaniu klatki piersiowej; wykonuj je wolniej, ale bardziej energicznie.Kontynuuj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową na przemian z 5 uciśnięciami klatki piersiowej do czasu usunięcia ciała obcego.

Pamiętaj!

Jeżeli niemowlę straciło przytomność, rozpocznij reanimację.

Dzieci powyżej 1. roku życia

1. Dziecko z objawami częściowej niedrożności dróg oddechowych – kaszle, może oddychać – zachęcaj do kaszlu i nie rób nic więcej.
2. Jeśli dziecko ma objawy całkowitej niedrożności (przestało kaszleć), ale jest przytomne, zastosuj do **5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową**:
 - stań z boku i nieco z tyłu za poszkodowanym dzieckiem
 - podłóż jedną dłoń pod mostek dziecka, pochyl je do przodu
 - wykonaj do **5 energicznych uderzeń nadgarstkiem** w okolicę międzyłopatkową
 - po każdym uderzeniu sprawdź, czy ciało obce zostało usunięte.
 - Jeżeli po 5 uderzeniach w okolicę międzyłopatkową ciało obcego nie zostało usunięte, zastosuj 5 uciśnień nadbrzusza zgodnie z zasadami:
 - stań za dzieckiem i obejmij je ramionami na wysokości nadbrzusza
 - pochyl je do przodu
 - zaciśnij pięść i umieść ją pomiędzy pępkiem i wyrostkiem mieczykowatym
 - wolną ręką obejmij zaciśniętą pięść i silnie pociągnij do wewnątrz i ku górze
 - powtórz tę czynność do 5 razy.

Kontynuuj 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową na przemian z 5 uciśnięciami klatki piersiowej do czasu usunięcia ciała obcego.

Pamiętaj!

Jeżeli dziecko straciło przytomność, rozpocznij reanimację.

Źródło: www.medycynapraktyczna

HOW I SEE CANADA

Hi I'm Alex. I was born in Canada and I'm gonna tell u how I see Canada.

Canada is the second biggest country in the world. It's also, in my opinion, the most polite one.



Its capital city is Ottawa. Its population is pretty big- 36,155,487 people.

Canada is known for its big cities and skyscrapers but also for its amusement parks, national parks and lots of wild animals and rare birds, such as a Canadian blue jay.

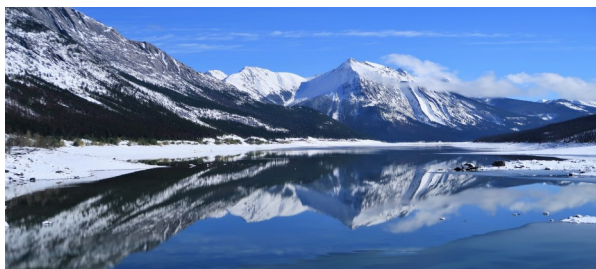
It is also known for its maple syrup. There are more than 30 species of maple trees and types of syrup. That's why 60% of Canadian maple syrup is sold across the world.

FUN FACT ABOUT CANADA:

Toronto is the most populated city in Canada. it sinks 1-1,5 cm a year due to the glaciers that once owned the whole area of the country in the Ice Age.

Vocabulary:

polite (adj) – miły, uprzejmy
skyscrapers (n, plural) – drapacze chmur
amusement parks (n, pl) – wesołe miasteczko
national parks (n, pl) – park narodowy
Canadian blue jay – kanadyjska modrosówka błękitna
maple syrup (n) – syrop klonowy
glaciers (n, pl) – lodowce
the Ice Age – Epoka Lodowcowa





Andrzejki, dzień imienin Andrzeja kojarzy się z magiczną nocą wróżb, podczas której można poznać swoją przyszłość. Dla katolików to czas ostatnich zabaw, przed rozpoczynającym się adwentem. Natomiast tradycja tego dnia swoimi korzeniami sięga zamierzchłych czasów.

Andrzejki przypadają na noc z 29 na 30 listopada, w wigilię św. Andrzeja. Według dawnych wierzeń ta noc miała moc magiczną, uchylającą wrota do nieznanej przyszłości. W wierzeniach ludowych, w okresie przedadwentowym, najczęściej pojawiały się istoty pozaziemskie, wróżby miały moc największą, a sprzyjać i pomagać miały blakające się po ziemi duchy.

Prawdopodobne wydaje się, iż kolebką tych wierzeń jest starożytna Grecja. To Grecy wierzyli, że dusza ludzka po śmierci człowieka zyskuje dar jasnowidzenia, mocą tą wpływać może na świat rzeczywisty, zsyłając prorocze sny. Animiz i kult zmarłych w Grecji były składnikiem religii i do pomocy dusz Grecy uciekali się, gdy chcieli uchylić rąbka tajemnicy przyszłości.

W Polsce pierwsze wzmianki na temat tego święta i związanych z nim wróżb pojawiły się w literaturze już pod koniec XVI wieku. Wówczas były określane jako Jędrzejki lub Jędrzejówki. Obchodzone były jako święto pogańskie, silnie związane z patronką ziemi, czyli z matką Ziemią. Wówczas uważano, że w noc andrzejkową na ziemi pojawiają się różne duchy i chochliki, których moc powoduje, że wszelkie andrzejkowe wróżby mają dużą szansę na to, aby się spełnić. Wieczór przyjął się w tradycji, jako panieński. Wstęp był zabroniony dla mężczyzn oraz kobiet zamężnych. Najstarsza wróżba andrzejkowa polegała m.in. na tym, że panny wysiewały na polach ziarna lnu lub konopi i zgarniały je przy użyciu męskich spodni. Działania te miały na celu przyciągnięcie przyszłego męża.

Bardzo popularnym zwyczajem andrzejkowym było również poszczenie i modlitwa przez cały dzień andrzejek. W zamian za taką ofiarę dziewczynie we śnie miała się ukazać twarz jej przyszłego męża.

Do innych bardziej popularnych wróżb, co zachowało się do dzisiaj, należało lanie wosku. Polega to na sączeniu roztopionego wosku nad wodą i interpretowaniu przyszłości z kształtu zastygniętych figurek, bądź ich cienia.

Jakub Usnarski



PREMIERY FILMOWE LISTOPAD

Listy do M. 3 (2017)

"Listy do M. 3" opowie historię kilku osób, którym w jeden magiczny dzień przydarzają się wyjątkowe chwile. Bohaterowie przekonają się o potędze miłości, rodziny, wybaczenia i wiary w to, że ten niezwykle świąteczny czas pełen jest niespodzianek.

gatunek: Komedia romantyczna

premiera: 10 listopada 2017 (Polska)
10 listopada 2017 (świat)



Mother! (2017)

Uczucie wiążące młodą parę zostaje wystawione na próbę, kiedy w ich domu zjawia się nieproszony gość.

gatunek: Horror

premiera: 3 listopada 2017 (Polska)
5 września 2017 (świat)



Złe mamuśki 2 (2017)

Amy, Carla i Kiki muszą uporać się ze świątecznymi wizytami własnych matek.

gatunek: Komedia

premiera: 3 listopada 2017 (Polska)
1 listopada 2017 (świat)



Pewnego razu w listopadzie (2017)

Marek wraz z matką zostają pozbawieni przez władze miasta dachu nad głową. Kobieta trafia do przytułku dla bezdomnych, w którym nie jest mile widziana ze względu na swojego towarzysza - psa Kolesia.

gatunek: Dramat obyczajowy

premiera: 3 listopada 2017 (Polska)
13 października 2017 (świat)



Źródło: www.filmweb.pl/film

HUMOR

- Nie rozumiem, jak jeden człowiek może robić tyle błędów?! - dziwi się polonistka, oddając pracę domową uczniowi.

- Wcale nie jeden - odpowiada uczeń. Pomagali mi mama i tata.

W klasie nauczycielka mówi do uczniów:

- Chciałabym, żebyście dziś byli bardzo cicho i spokojnie, moi drodzy. Okropnie boli mnie głowa.

- Przepraszam! - mówi Jasio. - Czemu pani nie robi tego, co zawsze robi moja mama, kiedy boli ją głowa?

- A co robi twoja mama?!

- Każe mi iść się bawić na dwór.

- Jasiu, dlaczego wnosisz na paluszkach to wiadro z wodą do sypialni?

- Bo tata prosił, żeby go o piątej po cichu obudzić...

Ojciec do Jasia:

- Mamusia skarży się, że zachowujesz się, jakbyś w ogóle nie słyszał, co do ciebie mówi.

- Ale tato...

- Nie tłumacz się, tylko mów, jak ci się udało to osiągnąć.

Przychodzi Jasiu do lekarza:

- Co ci dolega, chłopcze?

- Kuleję z matematyki.

Jasio wraca do domu i szłocha rozpaczliwie.

- Co się stało?! - pyta mama.

- Łowiliśmy z tatą ryby i trafiła mu się naprawdę wielka sztuka, ale kiedy zaczął ją wyciągać, to się zerwała i uciekła.

- Daj spokój, Jasiu. To nie jest powód do płaczu! Powinieneś się raczej śmiać z tego.

- I tak właśnie zrobiłem, mamusiu...

Do Jasia na basenie podchodzi ratownik:

- Nie wolno sikać do basenu!

- Ale wszyscy sikają do basenu! - broni się Jasio.

- Być może - przyznaje ratownik - Ale nie z trampoliny!