



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 5/2025 – WRZESIEŃ

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,

Warszawa 2025

Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Spis treści

| | |
|---|-----------|
| OD REDAKCJI..... | 3 |
| Z ŻYCIA STOWARZYSZENIA | 4 |
| NOWA KUCHNIA- NOWE MOŻLIWOŚCI | 4 |
| TURNUS REHABILITACYJNY 2025 | 6 |
| INFORMACJE | 7 |
| NOWE PRZEPISY WS. ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI..... | 7 |
| OPIEKUNOWIE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI WALCZĄ O ZMIANY W OPŁACANIU SKŁADEK EMERYTALNYCH I RENTOWYCH..... | 8 |
| AUTOR: RADOSŁAW GŁUCHOWSKI, ŹRÓDŁO: BIP.BRPO.GOV.PL | 8 |
| LEGITYMACJA DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WRESZCIE DOSTĘPNA W APLIKACJI MÓBYWATEL | 9 |
| POWITALNIK. JAK POMAGA RODZICOM? | 10 |
| „PROSZĘ WZIĄĆ PSA NA RĘCE” | 10 |
| UNIKALNE UBEZPIECZENIE NA ŻYCIE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI – CZY TO MOŻLIWE? | 14 |
| ZDROWIE | 16 |
| SKŁADNIK, KTÓRY W NADMIARZE SZKODZI ZDROWIU. JEST M.IN. W HERBACIE | 16 |
| OPUCHNIĘTE STOPY I NOGI W CZASIE UPALÓW? SĄ NA TO SPOSOBY | 18 |
| JAK PIĆ WODĘ, BY SKUTECZNIE NAWADNIAŁA? | 19 |
| BÓL UCHA – JAKIE MOGĄ BYĆ PRZYCZYNY? | 21 |
| DEINSTYTUCJONALIZACJA. BĘDĄ KRĘGI WSPARCIA I KONTROLE W DPS-ACH..... | 22 |
| CIEKAWOSTKI..... | 28 |
| ZWYCZAJE NA POCZĄTEK ROKU SZKOLNEGO | 28 |
| POCZĄTEK ROKU SZKOLNEGO NA ŚWIECIE..... | 31 |
| JAK DOBRZE ZACZAĆ ROK SZKOLNY? | 33 |
| DOWCIPY NA POCZĄTEK ROKU SZKOLNEGO | 35 |

Od Redakcji

Witamy w nowym roku szkolnym 2025/2026.

Mamy nadzieję, że po wakacjach wypoczęci i w pełni sił wszyscy wrócą do swoich zajęć.

Podopieczni do nauki a pracownicy do swoich obowiązków.

Życzymy podopiecznym przede wszystkim sukcesów w nauce i zdobywaniu nowych umiejętności i doświadczeń; pracownikom zaś zaangażowania w pracy i samorealizacji.

Niech ten rok upłynie w zdrowiu i dobrym samopoczuciu, abyśmy mogli wszyscy już za 10 miesięcy wyjechać na upragnione wakacje.

Rok 2025 dla Stowarzyszenia jest rokiem wyjątkowym. To już 35 lat istnienia i działalności

Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niewidomych i Słabowidzących Tęcza.

Dokładnie było to w maju 1990 r. Stowarzyszenie było jedną z pierwszych w kraju

organizacją samopomocową zrzeszającą rodziców wychowujących dzieci z

niepełnosprawnością wzroku oraz innym złożonymi problemami rozwojowymi. Nowo

powstałe organizacje korzystały z naszych doświadczeń organizacyjnych i metod pracy z

dzieckiem niewidomym.

W bieżącym numerze znajdziecie jak zwykle przydatne informacje, porady z zakresu zdrowia oraz ciekawostki związane z początkiem roku szkolnego.

Życzymy miłej lektury

Redakcja Tęczowej Gazetki

Z życia Stowarzyszenia

Nowa kuchnia- nowe możliwości

Nasza kuchnia terapeutyczna w Ośrodku na Leonarda przeszła prawdziwą metamorfozę i wygląda obłędnie!

Wszystko to dzięki ogromnemu wsparciu firmy Colliers Poland, która ufundowała remont i wyposażenie naszej nowej kulinarnej przestrzeni.

To miejsce, w którym nie tylko gotujemy - tu dzieje się coś więcej:

- 👉 budujemy relacje,
- 👉 ćwiczymy koncentrację i trenujemy umiejętności manualne,
- 👉 uczymy się współpracy i samodzielności.

Nowa kuchnia dla naszych podopiecznych to coś więcej niż czyste blaty i nowoczesny sprzęt- to poczucie, że są ważni, zauważeni i wspierani.

Dziękujemy za tak wspaniały prezent - waszą hojność przekłada się bezpośrednio na codzienne wsparcie naszych podopiecznych!





TURNUS REHABILITACYJNY 2025

Przygotował Andrzej Krajewski

W lipcu 12 rodzin ze Stowarzyszenia Tęcza wzięło udział w turnusie rehabilitacyjnym w Łebie. Pobyt na dwutygodniowym turnusie pozwolił kontynuować rehabilitację w połączeniu z wypoczynkiem i możliwością relaksu dla opiekunów.

Ośrodek Wczasowo Wypoczynkowy Zdrowotel, w którym nasi podopieczni wraz z opiekunami wypoczywają i nabierali sił na kolejne miesiące, położony jest w sosnowym lesie, oddzielnym od morza tylko wydmami.

Dla naszych 32 uczestników czekały zabiegi w gabinetach rehabilitacyjnych. Czas wolny i odpoczynek wypełniony był spacerami wśród starodrzewu.

Klimat stworzony przez bliskość morza i otaczający las sosnowy jest bogactwem tej miejscowości. Łeba i okolice oferują wiele atrakcji turystycznych. W samym mieście warto zobaczyć Słowiński Park Narodowy z ruchomymi wydmami, szerokie plaże, port i Muzeum Motyli. W okolicy znajdują się m.in. Sea Park Sarbsk, latarnia morska Stilo, Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach oraz Jezioro Łebsko.

Ponieważ ośrodek spełnia nasze wymagania, podjęto decyzję o rezerwacji pokoi na turnus w 2026 r. Osoby zainteresowane i chcące zasięgnąć więcej informacji nt możliwości wzięcia udziału w turnusie mogą kontaktować się z panią Haliną Frankowską.



Informacje

Nowe przepisy ws. orzekania o niepełnosprawności

Źródło: MRPiPS

Większa dostępność, krótsze kolejki

14 sierpnia 2025 r. wchodzi w życie istotna nowelizacja rozporządzenia Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej dotyczącego orzekania o niepełnosprawności oraz stopniu niepełnosprawności. Nowe przepisy mają na celu usprawnienie i przyspieszenie procesu wydawania orzeczeń – co szczególnie ważne w obliczu niedoboru lekarzy w zespołach orzecznich.

Co się zmienia?

Najważniejsza zmiana obejmuje rozszerzenie katalogu osób mogących przewodniczyć zespołom ds. orzekania o niepełnosprawności. Dotychczas funkcję tę mogli pełnić wyłącznie lekarze specjaliści. Od 14 sierpnia do zespołów dołączą również:

lekarze w trakcie specjalizacji (pod pewnymi warunkami, np. po ukończeniu II modułu podstawowego specjalizacji lub będący na trzecim roku szkolenia w przypadku specjalizacji z modułem jednolitym; w szczególności w dziedzinach takich jak choroby wewnętrzne, pediatria, ortopedia, neurologia, psychiatria, okulistyka i laryngologia),
lekarze wykonujący zawód od co najmniej pięciu lat (z wyłączeniem okresów stażu podyplomowego, pracy na warunkowym prawie wykonywania zawodu oraz zatrudnienia na określony zakres czynności).

Dzięki tej zmianie znacząco zwiększy się liczba lekarzy uprawnionych do orzekania, co według resortu powinno skutkować większą częstotliwością posiedzeń składów orzekających i skróceniem czasu oczekiwania na orzeczenie.

– Rozszerzenie katalogu lekarzy uprawnionych do orzekania w zespołach orzecznich niewątpliwie przyczyni się do zwiększenia częstotliwości posiedzeń składów orzekających, a tym samym do skrócenia oczekiwania osób zainteresowanych i dzieci na wyznaczony termin posiedzenia składu orzeczniczego – podkreśla MRPiPS.

Liczby, które pokazują skalę problemu

W Polsce żyje ponad 3 miliony osób z orzeczeniami o niepełnosprawności:

Do 16 roku życia: 191 748 osób z orzeczeniem wydanym okresowo, 71 325 z orzeczeniem wydanym do ukończenia 16 r.ż.

Powyżej 16 roku życia: 1 242 418 osób z orzeczeniem wydanym na czas określony, 1 723 557 z orzeczeniem wydanym na stałe

Obecnie w wojewódzkich zespołach pracuje 234 lekarzy, w powiatowych – 2 330.

Przewodniczący i skład zespołu – elastyczniejsze zasady

Nowelizacja umożliwia też wskazywanie przez lekarza prowadzącego czynności wstępnej weryfikacji dokumentacji medycznej – lekarza przewodniczącego składu orzekającego – biorąc pod uwagę schorzenie osoby orzekanej. Oznacza to lepsze dopasowanie członka zespołu do konkretnego przypadku.

Kiedy nowe przepisy wchodzi w życie?

Regulacje zostały ogłoszone 30 lipca 2025 r. w Dzienniku Ustaw i zaczynają obowiązywać 14 sierpnia 2025 r., czyli po upływie 14 dni od publikacji.

Opiekunowie osób z niepełnosprawnościami walczą o zmiany w opłacaniu składek emerytalnych i rentowych.

Autor: Radosław Głuchowski, źródło: bip.brpo.gov.pl

MRPiPS rozważa nowelizację prawa

Opiekunowie osób z niepełnosprawnościami od lat sygnalizują, że obecny system opłacania składek emerytalnych i rentowych jest dla nich krzywdzący. Zgodnie z obowiązującym prawem, składki te finansowane są jedynie do momentu osiągnięcia przez opiekuna minimalnego stażu ubezpieczeniowego — 20 lat w przypadku kobiet i 25 lat w przypadku mężczyzn. Po tym okresie gmina przestaje odprowadzać składki, co skutkuje utratą statusu osoby ubezpieczonej.

Ryzyko ubóstwa i utraty zabezpieczenia

Jak podkreśla Rzecznik Praw Obywatelskich, Stanisław Trociuk:

— Rozwiązanie to jest krzywdzące i grozi ubóstwem oraz wykluczeniem społecznym tej grupy. Opieka nad osobą wymagającą całodobowego wsparcia jest pracą niezwykle wymagającą fizycznie i psychicznie, a obecne przepisy nie zapewniają opiekunom odpowiedniego zabezpieczenia na starość.

RPO zwraca też uwagę na powiązany problem utraty prawa do zasiłku pogrzebowego. Po wygaśnięciu okresu opłacania składek opiekun traci status ubezpieczonego, a więc w razie jego śmierci bliscy mogą zostać pozbawieni tego świadczenia.

Nierówne traktowanie różnych grup opiekunów

Obecne przepisy tworzą dodatkowo nierówność między opiekunami w zależności od rodzaju pobieranego świadczenia. Osoby, które sprawują opiekę nad beneficjentami tzw. świadczenia wspierającego, mają opłacane składki przez cały okres opieki. Tymczasem opiekunowie pobierający świadczenie pielęgnacyjne czy specjalny zasiłek opiekuńczy tracą to uprawnienie

Ministerstwo rozważa zmiany

po osiągnięciu ustawowego minimum.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej potwierdza, że dostrzega problem i przeprowadziło analizę prawną oraz finansową. Jak zaznacza wiceminister Sebastian Gajewski:

— Biorąc pod uwagę zgłaszane postulaty, Ministerstwo rozważy przygotowanie stosownej nowelizacji, która umożliwiłaby opłacanie składek opiekunom osób z niepełnosprawnościami przez cały okres otrzymywania świadczenia. Decyzja ta będzie jednak wymagała uwzględnienia skutków finansowych i uzyskania zgody Ministra Finansów.

Według szacunków resortu, wydłużenie okresu opłacania składek dla wszystkich opiekunów mogłoby kosztować budżet państwa około 188,5 mln zł rocznie (w warunkach roku 2026).

Zmiany w zasiłku pogrzebowym od 2026 roku

Częściową odpowiedzią na problem braku zabezpieczenia dla rodzin po śmierci opiekuna ma być nowelizacja ustawy o emeryturach i rentach z FUS, która wchodzi w życie 1 stycznia 2026 r. Podwyższa ona zasiłek pogrzebowy z 4000 zł do 7000 zł i wprowadza możliwość

przyznania zasiłku celowego z pomocy społecznej na pokrycie kosztów pogrzebu w sytuacji, gdy zasiłek pogrzebowy nie przysługuje.

Legitymacja dla osób z niepełnosprawnością wreszcie dostępna w aplikacji mObywatel

Autor: [Mateusz Różański](#) Źródło: [Ministerstwo Cyfryzacji](#)



Zgodnie z zapowiedziami powstała cyfrowa wersja legitymacji dla osób z niepełnosprawnością. Jest ona dostępna w aplikacji mObywatelu. Posłuży się nią nie tylko osoba, na którą wystawiony jest dokument, ale także wspierający ją rodzic lub opiekun, który będzie miał do niej dostęp w swoim telefonie. To efekt współpracy Ministerstwa Cyfryzacji oraz Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Jak czytamy na stronie Ministerstwa Cyfryzacji od 30 lipca osoby z niepełnosprawnością znajdą w aplikacji mObywatel cyfrową wersję swojej legitymacji. Aby wygenerować dokument należy wybrać Dodaj na ekranie głównym aplikacji, a później na liście Legitymację osoby niepełnosprawnej. Dokument pojawi się w aplikacji i będzie gotowy do użycia.

Cyfrowy odpowiednik

Aby skorzystać z cyfrowego dokumentu, trzeba posiadać aktualną, tradycyjną legitymację osoby niepełnosprawnej. Cyfrowy dokument nie zastępuje bowiem plastikowego, a stanowi jego cyfrowy odpowiednik. Posiadanie fizycznej legitymacji jest więc nadal obowiązkowe, a możliwość dodania jej cyfrowej wersji uzależniona jest od aktualności tradycyjnego dokumentu.

– Do legitymacji w aplikacji mObywatel będzie miał dostęp również przedstawiciel ustawowy osoby z niepełnosprawnością – na przykład rodzic, który złożył wniosek o wydanie fizycznej legitymacji dla dziecka. To rozwiązanie wygodne, bezpieczne i nowoczesne – informuje wiceminister cyfryzacji Dariusz Standerski.

Opiekun też skorzysta

W aplikacji mObywatel użytkownik ma dostęp nie tylko do własnej legitymacji. Cyfrowy dokument osoby z niepełnosprawnością jest dostępny dla jej przedstawiciela ustawowego, który złożył wniosek o wydanie fizycznego dokumentu. Dzięki temu może on posługiwać się legitymacją cyfrową w imieniu dziecka w wielu codziennych sytuacjach, np. w podróży. W mObywatelu możliwe jest równoczesne przechowywanie własnej legitymacji oraz dokumentów osób reprezentowanych, a także wygodne przełączanie się między nimi. Dokument, który nazywa się Legitymacja osoby niepełnosprawnej określa rodzaj i stopień niepełnosprawności, a także uprawnia do ulg i zniżek. Wydawana jest przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej po uzyskaniu orzeczenia powiatowego lub miejskiego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności.

Powitalnik. Jak pomaga rodzicom?

Autor: Mateusz Rożański, źródło: niepełnosprawni.pl

Rodzic, który dowiaduje się, że jego dziecko urodziło się z niepełnosprawnością lub nieuleczalną chorobą, musi w ekspresowym tempie przyswoić ogrom wiedzy z różnych dziedzin, zmierzyć się z własnymi lękami, na nowo zaplanować codzienność — i przy tym wszystkim nie stracić z oczu ani swojego dziecka, ani siebie samego. Niestety, zbyt często w obliczu tych wyzwań rodzice zostają sami. Aby ich wesprzeć, stowarzyszenie Mudita przygotowało „Powitalnik” – innowacyjny poradnik dla rodziców mierzących się z trudną diagnozą dziecka.

Powitalnik to innowacja społeczna stworzona przez Stowarzyszenie Mudita, rozwijana i wspierana przez Fundację Stocznia w ramach projektu Inkubator pomysłów 3, finansowanego z Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego. Więcej informacji na stronie <https://powitalnik.pl/>

„Proszę wziąć psa na rękę”

Źródło: niepełnosprawni.pl

Osoby z psami asystującymi nie są wpuszczane do sklepów i taksówek

Taksówki, sklepy i obiekty medyczne – tam osoby z psami asystującymi mają największe problemy z obsługą. Kwestionuje się ich niepełnosprawność, odmawia obsługi, nierzadko są wypraszane; jedna z osób usłyszała w drogerii znanej sieci, że wejdzie do sklepu, gdy weźmie psa na rękę.

Od poniedziałku obchodzony jest Międzynarodowy Tydzień Psa Asystującego. Badanie dostępności przestrzeni publicznej dla osób korzystających w Polsce z pomocy psów asystujących przeprowadziła w ostatnich dniach Fundacja na rzecz Osób Niewidomych Labrador – Pies Przewodnik.



Pies asystujący - nie tylko dla osób niewidomych

Wynika z niego, że społeczna świadomość dotycząca funkcjonowania z psami asystującymi osób innych niż niewidome jest ograniczona. Bywa, że praw takich osób i zachowania przy psie asystującym nie znają urzędnicy, lekarze, sędziowie. „I że komu on niby asystuje? Pani? Ciekawe w czym...” – usłyszała jedna z uczestniczek badania w miejscu użyteczności publicznej.

Brak wejścia z psem

Według prawa osoba z certyfikowanym, oznaczonym psem powinna być traktowana, obsługiwana tak, jakby psa przy niej nie było. Z deklaracji uczestników badania wynika, że najczęściej osobom z psami asystującymi odmawiają taksówkarze. Mają one problemy z wejściem do sklepów, placówek służby medycznej, obiektów gastronomicznych. Są zatrzymywane w drzwiach lub nieżyczliwie traktowane w urzędach, placówkach oświatowych i pojazdach transportu zbiorowego.

– Kierowca autobusu przy wszystkich pasażerach zwrócił mi uwagę, że nie odjedzie, dopóki nie wysiądę lub nie założę psu kagańca – przyznała jedna z osób odpowiadających na pytania ankiety.

Z ankiet wynika, że pracownicy czy właściciele miejsc użyteczności publicznej tłumaczą się strachem przed karą sanepidu, wymawiają się alergią, nie chcą sprzątać sierści po zwierzęciu. Powołują się też na wewnętrzne przepisy organizacji.

Osoby z psami asystującymi podkreślają, że nie szanuje się ich praw; są stygmatyzowane, muszą znosić trudne emocjonalnie sytuacje.

– Kierownik sklepu Biedronka poinstruował mnie, żebym zostawił psa przed sklepem, a mnie miał oprowadzać po sklepie któryś z pracowników – przekazał jeden z uczestników ankiety.

Inna osoba odwiedzająca sklep tej samej sieci opisała urządzoną jej „afery na cały sklep i podważanie niepełnosprawności mimo okazania dokumentów”.

Wyrzucony ze sklepu mężczyzna ze zdiagnozowanym PTSD i zaburzeniami dysocjacyjnymi korzystający z pomocy psa sygnalizującego atak paniki po dojeździe do samochodu przeżył taki atak zażegnany dzięki interwencji psa i zażyciu dawki leków.

Niestosowne komentarze

Osoby z psem asystującym były zatrzymywane przez ochroniarzy w drzwiach banku, szpitala i muzeum. Ich praw nie był w stanie zaakceptować lekarz czy sędzia jednego z wrocławskich sądów.

– Obsługa Warszawy nie chciała mnie wpuścić do wagonu restauracyjnego. Powiedziałam, że łamię ustawę i szybko się zreflektowali, zapraszając mnie na śniadanie na ich koszt. Również korporacje taksówkowe nie chcą zabierać osób z psami przewodnikami lub nakładają dodatkową opłatę za przewóz psa – napisała inna uczestniczka badania.

Większość ankietowanych zadeklarowała, że w obiektach użyteczności publicznej zadawano im niestosowne pytania lub komentowano ich niepełnosprawność. W sklepie Rossmann mężczyzna z psem asystującym miał być poproszony o wzięcie psa na ręce. Inny w urzędzie usłyszał pytanie, czy pies będzie za niego wypełniał dokumenty. Najczęściej pojawiała się jednak wątpliwość: po co pies osobie, która widzi?

Funkcjonująca z psem asystującym z racji zaburzeń psychicznych poznanianka Sabina Pawlik powiedziała PAP, że w trudnych sytuacjach, podobnych do tych przedstawionych w badaniu, stara się spokojnie przedstawić swoje prawa.

– Zwykle przynosi to pozytywny efekt, jednak nie rozumiem, komu potrzebne są takie sytuacje. Czy naprawdę tak trudno zadbać o dobre przeszkolenie pracowników czy obsługi? Rozpoznanie psa asystującego, umiejętność zachowania się w jego obecności to nie jest przecież tajemna wiedza! – powiedziała.

Przyznała, że najbardziej szkoda jej osób, które dopiero zaczynają funkcjonować z psem asystującym i nie są dostatecznie uodpornione.

– Bywa, że się poddają, tak jak ja kiedyś, a pies, który miał być pomocą i oknem na świat, staje się w takich momentach „problemem” – dodała Sabina Pawlik.

Co mówią przedstawiciele sklepów?

Rzeczniczka sieci Rossmann Agata Nowakowska zapewniła PAP: klienci mogą wchodzić do drogerii z psami – nie tylko na rękach. Przypomniała, że psy asystujące muszą mieć uprząż i certyfikat, ponadto właściciel powinien zadbać o to, by nie miały one kontaktu z towarami na półkach. Podała, że pracownicy sieci są edukowani w kwestii obsługi osób z psami asystującymi.

Biuro prasowe sieci Biedronka poinformowało PAP, że gdy sklep odwiedza osoba w towarzystwie psa przewodnika, pracownik placówki ma obowiązek zaproponować takiemu klientowi niezbędną pomoc w dokonaniu zakupów.

– Klient może wybrać, czy chce pozostawić psa w bezpiecznym miejscu poza salą sprzedaży i skorzystać z pomocy pracownika sklepu, czy też kontynuować zakupy z psem przewodnikiem. W przypadku drugiego rozwiązania pracownik sklepu pozostaje w niedużej odległości, aby monitorować zachowanie psa. Celem tej procedury jest zapewnienie higieny oraz bezpieczeństwa żywności wszystkim kupującym, zgodnie z obowiązującymi przepisami sanitarnymi – wyjaśniła kierowniczka operacji i sprzedaży w sieci Biedronka Katarzyna Jacyna.

Taksówki

Biuro Prasowe Ubera przekazało, że psy asystujące mogą bez przeszkód towarzyszyć osobom z niepełnosprawnościami; jeżeli kierowca odmówił kursu z uwagi na obecność takiego zwierzęcia – warto zgłosić taką sytuację za pośrednictwem aplikacji.

W przekazanym PAP komunikacie zaznaczono, że każdy kierowca rozpoczynając pracę, otrzymuje dostęp do materiałów edukacyjnych na temat podróży osób z niepełnosprawnościami.

Dyrektor zarządzający FREENOW w Polsce Krzysztof Urban powiedział PAP, że osoby ze zwierzętami mogą korzystać z floty Pets – zamówienia realizują wówczas kierowcy, którzy zadeklarowali gotowość do przewozu zwierząt. Wzywając taksówkę, użytkownik może też w opcjach zamówienia wybrać ikonę „Małe zwierzęta” lub napisać komentarz do zamówienia.

– Taksówka to pojazd współdzielony, a nie wszyscy kierowcy wyrażają zgodę na przewóz małych zwierząt, m.in. z powodu alergii lub obawy przed chaosem i dekoncentracją podczas jazdy. Stąd tak ważne jest, by podróż odbywała się w komfortowych warunkach dla obu stron – zarówno pasażerów, jak i kierowców – powiedział.

Prezeska Fundacji Labrador Irena Semmler przyznała, że zawsze radzi osobom z psami asystującymi, by zamawiając taksówkę, uprzedziły, że w podróży będzie brało udział także zwierzę.

– Ze smutkiem trzeba stwierdzić, że świadomość istnienia innych niż psy przewodniki osób niewidomych psów asystujących jest bardzo niska. Niewielka jest też wiedza o uprawnieniach przysługujących każdej osobie korzystającej z pomocy takiego psa – powiedziała.

Podkreśliła, że potwierdzają to wyniki przeprowadzonej przez Fundację ankiety, według której niemal co trzeci ankietowany spotkał się z odmową wstępu do obiektu użyteczności publicznej, a ponad połowa – z niestosownymi komentarzami dotyczącymi ich niepełnosprawności.

– Do tego dodać trzeba procedury obowiązujące w niektórych placówkach handlowych, które dyskryminują i stygmatyzują głównie osoby z niewidocznymi niepełnosprawnościami – powiedziała.

Irena Semmler podkreśliła, że firmy i instytucje mają dostęp do materiałów i fachowców, którzy wesprą je w edukowaniu kadr.

– Nasza fundacja pomogła np. przygotować materiały podnoszące wiedzę i kompetencje pracowników Lidl Polska – powiedziała.

Pies asystujący - czyli kto?

Pies asystujący to odpowiednio wyszkolony i specjalnie oznaczony pies, w szczególności przewodnik osoby niewidomej lub niedowidzącej, asystent osoby z niepełnosprawnością ruchową, osoby głuchej lub niedosłyszącej oraz pies asystujący – sygnalizujący atak choroby, który reaguje na zbliżający się epizod, np. epilepsji, zawału, ataku paniki, ostrzegając użytkownika lub jego otoczenie.

Z takimi psami wolno wchodzić do urzędów, sądów, obiektów oświatowych, kulturalnych, ochrony zdrowia. Ich użytkownicy nie mogą mieć problemów z obsługą w banku, sklepie, obiektach gastronomicznych i usługowych. Mogą korzystać z transportu kolejowego, drogowego, lotniczego czy wodnego, z plaż i kąpielisk, obiektów sportowych.

Warunkiem skorzystania z tego prawa jest posiadanie przez osobę z niepełnosprawnością certyfikatu wydanego przez podmiot szkolący oraz zaświadczenia o szczepieniach psa, a także oznaczenie psa poprzez umieszczenie na uprząży informacji, że jest to pies asystujący. Zwierzę nie musi być prowadzone na smyczy ani nosić kagańca.

Uczestnicy ankiety przyznawali, że funkcjonowanie z psem asystującym w przestrzeni publicznej jest szczególnie trudne w przypadku tzw. ukrytych niepełnosprawności.

– Ponieważ moja choroba nie jest ewidentnie widoczna, wiele osób kwestionuje konieczność posiadania przeze mnie takiego psa, uważając, że jest to pies towarzyszący, a nie pracujący.

Zawsze idę z dużym stresem, czy zostaną wpuszczona do danego miejsca, czy będę upokorzona w obecności obcych mi ludzi – napisała jedna z uczestniczek ankiety.

Osobnym problemem, na który skarżą się osoby z psami asystującymi, są reakcje osób postronnych: psy są rozprasane, głaskane; są osoby, które próbują zagrozić takiemu psu drogę lub doprowadzają do niego własne, prowadzone na smyczy zwierzęta.

Posiadacze psów asystujących postulują powszechną edukację w interesującej ich kwestii od najmłodszych klas szkół podstawowych po seniorów. Najnowszym, traumatycznym problemem są zaś dla nich osoby pędzące po chodnikach rowerami i hulajnogami elektrycznymi.

Unikalne ubezpieczenie na życie dla osób z niepełnosprawnościami – czy to możliwe?

Autor: GSU Stowarzyszenie Ubezpieczonych, źródło:niepełnosprawni.pl

Dla wielu osób z niepełnosprawnościami i orzeczoną niezdolnością do pracy znalezienie odpowiedniego ubezpieczenia na życie bywało wyzwaniem. Dotychczasowe produkty ubezpieczeniowe często nie uwzględniały specyficznych potrzeb tej grupy, a bariery formalne lub wysokie koszty mogły odstraszać. Jednak pojawienie się nowego ubezpieczenia na życie dedykowanego osobom z niepełnosprawnościami, które udostępnia GSU Stowarzyszenie Ubezpieczonych, zmienia reguły gry.

Dlaczego ubezpieczenie na życie jest ważne?

Osoby z niepełnosprawnością i orzeczoną niezdolnością do pracy są często aktywne zawodowo, zakładają rodziny i realizują swoje pasje. Coraz częściej podejmują pracę w różnych sektorach, prowadzą własne działalności gospodarcze i rozwijają kariery. Pomimo wyzwań, jakie mogą napotkać na swojej drodze, dążą do samodzielności i stabilności finansowej. Właśnie dlatego tak istotne jest, aby zapewniły sobie i swoim bliskim odpowiednią ochronę w postaci ubezpieczenia na życie.

Unikalność nowego programu ubezpieczeniowego

To nowe grupowe ubezpieczenie na życie zostało stworzone z myślą o zapewnieniu bezpieczeństwa finansowego osobom, które zmagają się z wyzwaniami zdrowotnymi lub zawodowymi wynikającymi z niepełnosprawności. Kluczowym wyróżnikiem jest uproszczony proces przystąpienia do ubezpieczenia, bez ankiety medycznej, pozbawiony skomplikowanych procedur, które często zniechęcały osoby z tej grupy do ubiegania się o polisy. Co więcej, zakres ochrony został dostosowany do realnych potrzeb, oferując m.in. wsparcie finansowe w przypadku nieszczęśliwych wypadków, uszczerbku na zdrowiu, urodzenia dziecka czy pomoc dla rodziny w razie niespodziewanej straty bliskiej osoby.

Zalety ubezpieczenia dla osób z orzeczeniami

1. Dostępność dla szerokiego grona odbiorców - Ubezpieczenie jest skierowane zarówno do osób z orzeczoną niezdolnością do pracy, jak i do tych, które posiadają różne stopnie niepełnosprawności. Obejmuje osoby, które do tej pory były wykluczane z klasycznych programów.
2. Korzystny zakres ochrony - Program „Grupa z Orzeczeniami 3” zawiera kluczowe świadczenia oraz dodatkowy pakiet usług assistance takich jak telekonsultacje medyczne, naprawa sprzętu domowego, telekonsultacje prawne. Można wybrać podstawowe ubezpieczenie lub rozszerzyć je o dodatkowe opcje.
3. Wsparcie dla rodziny - W razie niespodziewanej śmierci ubezpieczonego rodzina otrzymuje środki, które mogą być przeznaczone na pokrycie kosztów pogrzebu lub zabezpieczenie finansowe w trudnym okresie.
4. Stabilność i niezależność finansowa - Osoby z niepełnosprawnościami często obawiają się o stabilność finansową. Nowa oferta zapewnia im poczucie bezpieczeństwa i realne wsparcie w trudnych sytuacjach.

Dlaczego to ważne?

Wprowadzenie ubezpieczenia dla osób z orzeczeniami na rynek to krok w stronę inkluzywności i równości. Osoby z niepełnosprawnościami zasługują na produkty, które będą odpowiadały na ich potrzeby i ułatwiały życie w trudnych sytuacjach. To także szansa na podniesienie jakości życia całych rodzin, które często stają przed wyzwaniami związanymi z codzienną opieką i wsparciem bliskich.

Gdzie dowiesz się więcej o możliwościach przystąpienia do GSU Stowarzyszenia Ubezpieczonych?

GSU Stowarzyszenie Ubezpieczonych umożliwia już 270 000 osób w Polsce dostęp do ubezpieczeń poprzez przystępowanie do umów ubezpieczeń grupowych, zawieranych z

topowymi zakładami ubezpieczeń. Jednym z warunków przystąpienia do przedstawionego programu ubezpieczeniowego jest uzyskanie członkostwa w GSU Stowarzyszeniu Ubezpieczonych. Więcej informacji o członkostwie i sposobach przystępowania do GSU Stowarzyszenia Ubezpieczonych można otrzymać pod numerem infolinii 801 401 999, jak również w biurach podmiotów obsługujących Członków Stowarzyszenia. Dane adresowe tych spółek można pozyskać pod podanym numerem infolinii oraz na stronie internetowej gsu.pl. Nowe ubezpieczenie udostępnione przez GSU Stowarzyszenie Ubezpieczonych to wyjątkowa inicjatywa, która łączy troskę o potrzeby najbardziej wrażliwych grup społecznych z nowoczesnym podejściem do zarządzania ryzykiem. Zapraszamy do lektury wszystkich wydań Magazynu Integracja w 2025 roku, gdzie przedstawiamy szczegółowe informacje oraz porady dotyczące korzystania z ochrony ubezpieczeniowej.

Zdrowie

Składnik, który w nadmiarze szkodzi zdrowiu. Jest m.in. w herbacie

Opracowanie: Marcin Czarnobilski, źródło: twojezdrowie.pl

Nikt by nie pomyślał, że herbata może być toksyczna! Tymczasem najnowsza analiza naukowa pokazuje, że w każdej filiżance może kryć się składnik, którego nadmiar szkodzi zdrowiu. Mowa o fluorze – pierwiastku, który wzmacnia zęby, ale w zbyt dużej ilości prowadzi do fluorozy, a nawet uszkodzeń nerek czy układu kostnego.



zdj. ilustracyjne / Herbata może być toksyczna. Alarm naukowców/Shutterstock

Zespół naukowców z Wrocławia przeanalizował 30 badań z ostatnich lat, które dotyczyły zawartości fluoru w herbacie. Jak się okazało, jego poziom może się znacznie różnić - od śladowych ilości aż po stężenia przekraczające 11 mg na litr. To ponad 250 proc. dziennego zalecanego spożycia dla dorosłych!

Zawartość fluoru w naparze to wypadkowa wielu czynników: rodzaju i formy herbaty, sposobu parzenia, a nawet jakości wody

prof. Maciej Dobrzyński, UMW

Już jedna filiżanka (ok. 250 ml) może dostarczyć nawet 1,5 mg fluoru, co przy kilku kubkach dziennie zbliża nas do górnej granicy normy - alarmuje prof. Maciej Dobrzyński z Katedry i Zakładu Stomatologii Dziecięcej i Stomatologii Przedklinicznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Fluor jest mikroelementem potrzebnym organizmowi, ale jego nadmiar jest toksyczny. W krajach, gdzie picie herbaty jest częścią codziennej kultury – jak w Tybecie – notowano przypadki fluorozy zębów i kości. Dlatego badacze z Wrocławia postanowili przyjrzeć się bliżej temu, jak parzymy i pijemy herbatę.

Jaką herbatę wybierać?

Badacze, na bazie przeprowadzonych analiz, wskazali kilka praktycznych zaleceń, które mogą pomóc zminimalizować ryzyko nadmiernego spożycia fluoru z herbaty.

Przede wszystkim warto wybierać odpowiedni **rodzaj herbaty** - najczęściej fluoru zawierają czarne i zielone herbaty, zwłaszcza w wersji granulowanej lub torebkowej. Bezpieczniejsze są natomiast herbaty ziołowe, białe oraz Pu-erh, najlepiej w formie liściastej. Należy także **unikać herbat typu "economy"**, które często pochodzą z Indii, Chin i Sri Lanki - spożycie zaledwie jednego litra takiego naparu może przekroczyć dzienną bezpieczną dawkę fluoru. Istotna jest także **forma herbaty** - te sproszkowane i w torebkach mają większą powierzchnię kontaktu z wodą, co ułatwia uwalnianie fluoru, a ponadto często zawierają starsze liście, które akumulują fluor przez całe życie rośliny.

Kolejnym ważnym czynnikiem jest **sposób parzenia**. Im dłuższy czas i wyższa temperatura, tym więcej fluoru przechodzi do naparu. Naukowcy zalecają, by nie przekraczać 5 minut parzenia i unikać używania wrzątku. Najwięcej fluoru uwalnia się na początku - po około 20 minutach stężenie przestaje rosnać, a ponowne zalanie tych samych liści skutkuje naparem z mniejszą ilością fluoru.

Na koniec warto zwrócić uwagę na **jakość wody**. Jeśli woda z kranu zawiera dużo fluoru, jego poziom w herbacie również będzie wyższy. Z kolei twarda woda, bogata w wapń, może częściowo ograniczyć jego uwalnianie.

 **UNIwersYTET MEDYCZNY**
IM. PIASTÓW ŚLĄSKICH WE WROCLAWIU

CZY WIESZ ŻE...?

- **Już jedna filiżanka herbaty (250 ml) może dostarczyć do 1,5 mg fluoru** – czyli nawet połowę dziennego zapotrzebowania. Kilka filiżanek dziennie zbliża do granicy bezpieczeństwa.
- **Herbaty ziołowe, białe i Pu-erh mają najniższe stężenie fluoru** – są bezpieczniejszym wyborem dla osób pijących dużo herbaty.
- **Czas parzenia naprawdę ma znaczenie!** Po 5 minutach ilość fluoru w naparze gwałtownie rośnie, a po 20 minutach osiąga plateau.
- **Torebkowane i granulowane herbaty uwalniają więcej fluoru niż liściaste** – m.in. dlatego, że zawierają starsze, bardziej rozdrobnione liście.
- **Dodatek mleka może obniżyć stężenie fluoru w naparze** – wapń wiąże jony fluorkowe i ogranicza ich wchłanianie.
- **Woda z wysoką zawartością fluoru dodatkowo zwiększa jego poziom w naparze.** Twarda woda (bogata w wapń) może go z kolei obniżyć.
- **Dzieci i osoby z chorobami nerek są szczególnie narażone na skutki nadmiaru fluoru.** W ich przypadku warto zachować większą ostrożność w wyborze herbaty.



zdjęcie/Materiały prasowe

Czy producenci powinni informować o zawartości fluoru?

Zdaniem badaczy - zdecydowanie tak: *Zmienność stężeń fluoru w herbatach jest ogromna.*

Konsument bez specjalistycznej wiedzy nie jest w stanie samodzielnie ocenić ryzyka.

Oznaczenie zawartości fluoru na etykietach opakowań, podobnie jak informacji o kofeinie,

pozwołiloby podejmowac bardziej świadome decyzje - komentuje mgr Agata Małyszczek z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.

Badacze przyznają, że oznaczenia te miałyby charakter orientacyjny, bo na końcowe stężenie w naparze wpływa wiele czynników - od czasu parzenia po twardość wody. Mimo to, taka praktyka mogłaby zwiększyć świadomość konsumentów i skłonić ich do bardziej odpowiedzialnego wyboru herbaty.

Herbata - z umiarem i świadomością

Wnioski z badania nie mają na celu straszenia. Chodzi o rozsądne podejście do codziennego rytuału picia herbaty. Świadomy wybór rodzaju, formy i sposobu przygotowania może mieć realny wpływ na zdrowie - zwłaszcza w przypadku osób pijących duże ilości tego napoju, dzieci, kobiet w ciąży i osób z chorobami nerek.

To konsument ma wpływ na to, jaką herbatę wybierze i jak ją zaparzy. Te codzienne decyzje mogą pomóc ograniczyć nadmiar fluoru - bez rezygnowania z ulubionego napoju.

prof. Maciej Dobrzyński, UMW

Źródło: [Identification of Factors Influencing Fluoride Content in Tea Infusions: A Systematic Review](#)

Opuchnięte stopy i nogi w czasie upałów? Są na to sposoby

Opracowanie: Kamila Konturek-Zięba, źródło: [twojezdrowie.pl](#)

Ból głowy, senność, rozdrażnienie - organizm na różne sposoby sygnalizuje nam zmęczenie związane ze zbyt wysokimi temperaturami. Wśród wielu dolegliwości może pojawić się też obrzęk: stóp, kostek lub całych nóg, ale też dłoni. Jak sobie z tym radzić?



Zmagasz się z opuchlizną nóg latem? Oto sprawdzone sposoby! /Shutterstock

Przede wszystkim to znak, że organizm walczy i stara się uchronić nas przed **odwodnieniem**. Gdy temperatury rosną, **magazynuje zapasy wody** w tkance podskórnej. Dodatkowo rozszerzają się naczynia krwionośne, a to **spowalnia krążenie krwi**.

Podstawą jest odpowiednie **nawodnienie**, dzięki któremu organizm nie musi robić takich zapasów. Systematyczne picie **małych ilości niegazowanej wody** - pomaga w zmniejszaniu **opuchlizny**.

Nogi nie lubią też długiego stania i siedzenia. Wiadomo, że upały nie zachęcają do aktywności fizycznej, ale warto wybrać się na spokojny spacer albo basen. Jeżeli już jednak chcemy zrelaksować się, odpoczywając na przykład na leżaku - dobrze jest podłożyć coś pod

nogi, żeby były wyżej. Gdy płyny gromadzą się w stopach - mogą prowadzić do **niewydolności żyłnej**, bo osłabiają małe zastawki wewnątrz żył nóg.

Jeżeli już nogi są nabrzmięte, możemy przynieść sobie **ulgę** chłodną kąpielą z solą lub naparem z szałwii albo zimnym prysznicem, który **pobudza krążenie krwi**. Pomoc powinna też maść z dodatkiem kasztanowca.

Skoro masz ten problem - **zmień nawyki żywieniowe**:

jedz mniej soli i cukru,

unikaj przetworzonej żywności,

postaw na dietę lekkostrawną,

uzupełniaj wodę i elektrolity,

sięgnij po herbatki lub soki moczopędne, np. z pokrzywy.

Kiedy udać się do lekarza?



Problemu nie należy lekceważyć, jeżeli wymienione sposoby nie pomagają, opuchlizna utrzymuje się, a do tego dochodzą **ból i pieczenie**.

Może to być objaw choroby, np.: układu krążenia krwi, cukrzycy lub problemów z tarczycą. Powstawaniu obrzęku sprzyja też **wyższe ciśnienie krwi**, ale jej przyczyną mogą też być choroby serca.

Lista kłopotów ze zdrowiem może być jednak dłuższa, bo choćby spuchnięte kostki mogą świadczyć o:

alergii,

niewydolności nerek,

niewydolności żyłnej,

zakrzepicy,

zastoju limfatycznym,

urazie,

zaburzeniach hormonalnych.

[Spójrz na swoje stopy. One odzwierciedlają twój stan zdrowia](#)

Jak pić wodę, by skutecznie nawadniała?

Opracowanie: Marcin Czarnobilski, źródło: twojezdrowie.pl

Wszyscy wiemy, że picie wody jest ważne, zwłaszcza w czasie letnich upałów. Jednak mało kto zdaje sobie sprawę, że to, jak i kiedy pijemy, ma równie duże znaczenie, co sama ilość wypijanych płynów.



zdj. ilustracyjne / Poznaj 7 sposobów na efektywne nawodnienie organizmu/Shutterstock

W upalne dni organizm traci płyny znacznie szybciej: pot paruje, a wraz z nim uciekają cenne minerały. W efekcie łatwo o spadek energii, bóle głowy, ospałość czy suchość skóry, nawet jeśli regularnie sięgamy po butelkę.

Skuteczne nawodnienie to nie tylko ilość wypitej wody, ale i sposób jej dostarczania. Małe porcje, obecność minerałów, odpowiednia temperatura i regularność to klucz do tego, by każda kropla pracowała na Twoje zdrowie!

1. Pij regularnie, nie "na raz"

Organizm lepiej wchłania wodę, gdy dostarczamy ją małymi porcjami przez cały dzień. Wypicie litra "na raz" może spowodować, że większość trafi... prosto do toalety.

2. Dodaj szczyptę minerałów

Czysta woda jest świetna, ale dla efektywnego nawodnienia potrzeba też elektrolitów, takich jak sód, potas i magnez. By dostarczyć organizmowi wraz z wodą cennych minerałów, wystarczy do niej dodać szczyptę soli lub soku z cytryny.

3. Zadbaj o temperaturę

Zbyt zimna woda może powodować skurcz naczyń krwionośnych w żołądku i spowolnić wchłanianie. Letnia lub lekko chłodna jest dla organizmu najłatwiejsza do przyswojenia. A jeśli chcesz poczuć chłód w upał - pij małymi łykami.

4. Jedz wodniste produkty

Arbuz, ogórek, pomarańcza, seler naciowy - zawierają nie tylko wodę, ale i elektrolity oraz błonnik, który pomaga utrzymać nawodnienie dłużej. To naturalny sposób na "wodny posiłek".

5. Unikaj "złodziei wody"

Kawa, alkohol czy mocno słodzone napoje mają efekt odwadniający. Nie oznacza to, że trzeba je całkowicie wyeliminować, ale dobrze jest wypijać dodatkową szklankę wody po filiżance kawy czy lampce wina.

6. Zmieniaj rodzaje wody

Raz źródłana, raz mineralna - taki miks dostarcza różnych minerałów i mikroelementów, które wspierają gospodarkę wodno-elektrolitową. Jeśli pijesz wyłącznie wodę filtrowaną, pamiętaj o uzupełnianiu składników odżywczych z pożywienia.

7. Słuchaj sygnałów ciała

Pragnienie to już pierwszy sygnał odwodnienia. Warto wyprzedzać ten moment, szczególnie podczas upałów, ćwiczeń lub pracy w klimatyzowanych pomieszczeniach. Obserwuj też kolor moczu - jasnożółty oznacza, że jesteś dobrze nawodniony.

Ból ucha – jakie mogą być przyczyny?

Material reklamowy Apteki Melissa

Ból ucha to jedna z tych dolegliwości, które potrafią skutecznie wyłączyć z codziennego funkcjonowania. Może pojawić się nagle, narastać stopniowo lub towarzyszyć innym objawom, takim jak gorączka, uczucie zatkania czy szumy. Choć często kojarzony jest z infekcją, ból ucha może mieć różne przyczyny – nie zawsze związane bezpośrednio z samym uchem.

Czy każdy ból ucha oznacza zapalenie?

Nie. Zapalenie ucha to tylko jedna z możliwych przyczyn. Warto wiedzieć, że ucho jest zbudowane z kilku części – zewnętrznej, środkowej i wewnętrznej – i każda z nich może być źródłem dolegliwości. Co więcej, ból odczuwany w uchu niekiedy pochodzi z zupełnie innego miejsca, np. z gardła, zębów lub stawu skroniowo-żuchwowego.

Najczęstsze przyczyny bólu ucha

1. Zapalenie ucha zewnętrznego

Dotyczy przewodu słuchowego i bywa określane jako „ucho pływaka”, ponieważ często rozwija się po kontakcie z wodą. Objawia się bólem nasilającym się przy dotyku małżowiny usznej, swędzeniem i uczuciem zatkania.

2. Zapalenie ucha środkowego

Często występuje u dzieci, ale dorośli też mogą go doświadczyć. Zazwyczaj towarzyszy mu gorączka, złe samopoczucie i uczucie rozpierania w uchu. Przyczyną może być infekcja górnych dróg oddechowych.

3. Woskowina

Nadmiar zalegającej woskowiny może powodować uczucie pełności w uchu, a nawet ból – zwłaszcza jeśli zostanie przesunięta głęboko np. podczas czyszczenia patyczkami higienicznymi.

4. Problemy z zębami lub stawem skroniowo-żuchwowym

Ból może promieniować do ucha w przypadku stanu zapalnego dziąseł, ropnia zęba, zgrzytania zębami lub dysfunkcji stawu żuchwowego.

5. Ciało obce w uchu

Dotyczy to głównie dzieci, ale również dorośli mogą doświadczyć problemu – np. w wyniku owada, który przypadkowo dostanie się do kanału słuchowego.

6. Nagła zmiana ciśnienia

Podczas lotu samolotem, jazdy w górach czy nurkowania może dojść do tzw. barotraumy, czyli urazu ciśnieniowego ucha, objawiającego się bólem i zatkaniami.

7. Półpasiec uszny

To rzadsza przyczyna, ale warto o niej wspomnieć – ból ucha może towarzyszyć wysypce i objawom neurologicznym w przypadku reaktywacji wirusa ospy w okolicach nerwu twarzowego.

Kiedy skonsultować się z lekarzem?

Jeśli ból ucha:

nie ustępuje przez kilka dni,

towarzyszy mu wysoka gorączka,

występuje wydzielina z ucha,

powoduje pogorszenie słuchu,

lub nawraca regularnie,

warto skonsultować się z lekarzem, który oceni stan ucha i przepisze odpowiednie preparaty na zapalenie ucha. Nie należy samodzielnie wkraplać do ucha żadnych płynów bez uprzedniego badania, ponieważ może to pogorszyć stan, szczególnie jeśli doszło do uszkodzenia błony bębenkowej.

Ból ucha może mieć różne przyczyny – od infekcji, przez urazy ciśnieniowe, aż po problemy stomatologiczne. Choć czasem mija samoistnie, w innych przypadkach wymaga oceny specjalisty. Warto obserwować towarzyszące objawy i nie bagatelizować sygnałów, które wysyła organizm.

Niniejszy portal oraz przedstawione na nim porady i informacje mają charakter edukacyjny i hobbystyczny. Nie mogą w związku z tym być traktowane jako substytut fachowej wiedzy lekarskiej czy specjalistycznej. Autorzy portalu gazetasenior.pl nie biorą odpowiedzialności za sposób wykorzystania zawartych na stronie informacji przez czytelników. ^[1]_[SEP]Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie i rozpowszechnianie bez zgody Autorów zabronione.

Deinstytucjonalizacja. Będą Kręgi wsparcia i kontrole w DPS-ach

Źródło: niepełnosprawni.pl

- Na pierwszym miejscu stawiamy człowieka. Oczywiście – chcemy rozwijać usługi społeczne w społecznościach, bo one są po prostu lepsze dla ludzkiego funkcjonowania. Jednocześnie chcemy zapewnić bezpieczeństwo i stabilność osobom, które obecnie mieszkają w DPS-ach – mówi w rozmowie z naszym portalem wiceministra rodziny, pracy i polityki społecznej Katarzyna Nowakowska, która odpowiada w resorcie m.in. za reformę systemu pomocy społecznej.

Mateusz Różański: W Ministerstwie odpowiada Pani za realizację stojącego przed naszym krajem obowiązku przeprowadzenia deinstytucjonalizacji. Co kryje się za tą budzącą różne skojarzenia nazwą?

Wiceministra Katarzyna Nowakowska: To bardzo ważny, ale też bardzo niezrozumiały przez opinię publiczną proces. Odbierany jako zagrożenie, choć ja myślę o nim jako o szansie na lepsze i bardziej dostosowane do oczekiwań i potrzeb mieszkańców usługi społeczne. Dlatego stoją przed nami dwa zadania. Pierwsze to rozwijanie takich form wsparcia jak usługi opiekuńcze, czy mieszkalnictwo wspomagane. Drugie to praca nad świadomością i wiedzą wszystkich, którzy tworzą system pomocy społecznej - pracowników, samorządowców, dyrektorów, administracji rządowej i organizacji pozarządowych. Bo deinstytucjonalizacja to proces, który prowadzi nie tylko Ministerstwo, ale mają w nim udział wszystkie szczeble

administracji publicznej. Dlatego ważne jest rzetelne informowanie o celach i założeniach tego procesu. Choćby po to, by dyrektorzy, pracownicy i przede wszystkim mieszkańcy domów pomocy społecznej nie bali się o swoją przyszłość.

Wciąż mierzymy się z mitem, według którego deinstytucjonalizacja jest likwidacją domów pomocy społecznej i odsyłaniem ludzi do domów.

Takie patrzanie to silne spłykanie całej idei i niestety sprzyja ono wywoływaniu obaw których proces deinstytucjonalizacji tworzyć nie powinien. Dobrze prowadzony proces deinstytucjonalizacji zawsze musi mieć w centrum osobę potrzebującą wsparcia a jednocześnie wielką uważność na potrzeby, rolę i znaczenie pracowników, jak i koordynatorów, menedżerów – bez zasobów tych osób nie da się skutecznie przechodzić do systemu opartego na wsparciu w społecznościach lokalnych.

Na pewno żaden pracownik czy dyrektor nie musi się obawiać o pracę dla siebie – z powodu demografii tej pracy będzie więcej, zaś deinstytucjonalizacja poprawia również komfort i zadowolenie z wykonywanej pracy. Pamiętajmy też, że deinstytucjonalizacja to nie jest odgórny przykaz wprowadzania jakiejś abstrakcyjnej polityki za wszelką cenę. To odpowiadanie na naturalną potrzebę każdego człowieka, by żyć możliwie jak najbardziej niezależnie, to realizacja w praktyce podstawowych praw każdej osoby. Każdy z nas może stać się osobą z niepełnosprawnością, tak samo każdy z nas musi się liczyć z tym, że jako seniorzy będziemy potrzebować więcej wsparcia. Sądzę, że w takiej sytuacji wolelibyśmy żyć jak najdłużej ze swoją rodziną i przyjaciółmi i aktywnie współtworzyć swoją lokalną społeczność. Dlatego celem deinstytucjonalizacji jest rozwijanie środowiskowych usług społecznych, blisko osób, które ich potrzebują. I to jest nasze główne zadanie, bo wieloletnie zaniedbania tej sfery życia sprawiają, że nie możemy dłużej zwlekać.

Jeszcze w poprzedniej kadencji przyjęto Strategię Rozwoju Usług Społecznych, czemu towarzyszyły bardzo silne emocje.

Jak tylko objęłam nadzór nad Departamentem Pomocy Społecznej, spotkałam się z grupą osób, którzy byli zaangażowani w tworzenie Strategii Deinstytucjonalizacji, którą finalnie zastąpiła Strategia Rozwoju Usług Społecznych. Nie mamy w Ministerstwie wątpliwości co do tego, że Strategię trzeba co najmniej zaktualizować i dopasować jej zapisy do realnych wyzwań. Choćby to, że nie opiera się ona na podejściu problemowym, ale na podziale na grupy o różnych potrzebach, co uniemożliwia nam jej rzeczywiste wdrażanie. Wiemy, że ona musi być zmieniona. Dlatego w ramach pracy Zespołu ds. Reformy Pomocy Społecznej zajmujemy się wypracowaniem wizji nowego systemu pomocy społecznej.

W lipcu skierowaliście do prac rządu nowelizację Ustawy o pomocy społecznej i zawiera ona pewne kroki w kierunku deinstytucjonalizacji.

Tak i to z różnych powodów. Po pierwsze dlatego, że ustawa już zawiera usługi środowiskowe – np. usługi opiekuńcze. My chcemy wzmocnić zapisy ich dotyczące, żeby wskazać samorządom, że jest to działanie priorytetowe. Po to by dostęp do usług opiekuńczych dla mieszkańców się zwiększył. Tak, by możliwie jak najrzadziej wydawano decyzje o umieszczeniu kogoś w domu pomocy społecznej. Bo taka decyzja, nawet w sytuacji dużego zaangażowania pracowników pomocy społecznej mocno ogranicza możliwość samodzielnego decydowania i zmniejsza poczucie sprawczości osoby starszej lub niesamodzielnej. Również pod względem finansowym nie jest to najlepsze rozwiązanie dla samorządu, bo wiąże się z koniecznością zapewniania wysokich płatności, jakie samorząd musi wydać na dopłatę do kosztów pobytu w DPS. Dlatego chcemy, by intencje Ministerstwa dotyczące deinstytucjonalizacji były jasne dla samorządów i wskazywały kierunek działań.

Na dwa dni przed naszą rozmową Trybunał Konstytucyjny orzekł, że przepis umożliwiający sądom opiekuńczym skierowanie osoby do domu pomocy społecznej bez jej zgody jest zgodny z Konstytucją RP.

I to miałam na myśli, mówiąc o świadomości. Bo choć Polska ratyfikowała Konwencję o Prawach Osób z Niepełnosprawnością już w 2012 roku, to wciąż świadomość tego, czym jest prawo do niezależnego życia i decydowania o swoim życiu, nie jest powszechna. Wszyscy stoimy przed wyzwaniem, by deinstytucjonalizacja nie budziła w nikim strachu, ale nadzieję. Byśmy mieli spójną wizję, jak ten proces przeprowadzić.

To wiąże się też z polityką senioralną i podejściem do praw osób starszych. A tych będzie wśród nas coraz więcej. Tak samo więcej będzie seniorów z chorobami neurodegeneracyjnymi, którzy będą wymagali intensywnego wsparcia.

Dlatego w rządzie jest osoba odpowiedzialna za politykę senioralną – Sekretarz Stanu w Kancelarii Premiera, Marzena Okła-Drewnowicz. Z jej inicjatywy powstał Międzyresortowy Zespół ds. Opieki Długoterminowej, w którym są przedstawiciele naszego Ministerstwa, ale też m.in. Ministerstwa Zdrowia. Bo my już potrzebujemy zmian i będziemy ich potrzebowali z każdym rokiem coraz bardziej, bo presja i oczekiwania wobec systemu pomocy społecznej i ochrony zdrowia będzie coraz większa. Dlatego cały zespół pracuje nad regulacją o opiece długoterminowej. Bo w tej sferze potrzebujemy koordynacji i ochrona zdrowia musi współpracować z systemem pomocy społecznej na różnych szczeblach.

Ja zawsze przy tym temacie będę podawał jako przykład [Fundację Hospicjum Proroka Eliasza](#), która stworzyła na Podlasiu taki lokalny system wsparcia.

Takich przykładów jest więcej. Niestety na poziomie samorządów widzimy ogromne zróżnicowanie, jeśli chodzi o to, jak radzą sobie one ze świadczeniem usług. Różne samorządy mają różną wiedzę, różne możliwości, ale też różnią się, jeśli chodzi o aktywność organizacji pozarządowych na swoim terenie. Dla mnie najważniejsze jest to, by w każdym samorządzie był zapewniony minimalny standard. Bo są jeszcze w Polsce gminy, które na przykład w ogóle nie świadczą usług opiekuńczych. To musi się zmienić. Muszę też zauważyć, że tam, gdzie są organizacje pozarządowe mające duże doświadczenie w świadczeniu różnego rodzaju usług, to tam ich poziom jest znacząco wyższy. Przykładem takich usług są kręgi wsparcia, które działają już w niektórych samorządach i rzeczywiście się sprawdzają. Dlatego przygotowana przez nas nowelizacja zakłada umieszczenie ich w ustawie o pomocy społecznej. Widzimy w tej usłudze ogromny potencjał, bo jest ona oparta na potrzebach osób z niepełnosprawnością intelektualną. Na upowszechnianie tej usługi przeznaczone są środki z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego (FERS).

Dotyczy ona bardzo wrażliwej grupy. Co jakiś czas pojawia się w mediach informacja o tym, że osobę z niepełnosprawnością intelektualną znaleziono na przykład w zamkniętym domu ze zwłokami opiekuna, bo przez wiele dni nikt nawet nie sprawdził, co się z nią dzieje.

Bardzo skrupulatnie analizujemy takie przypadki. Osobiście proszę o dokładne informacje na temat, co dokładnie się wydarzyło i który z elementów systemu pomocy nie zadziałał. System pomocy społecznej musi być tak zaprojektowany, by nikt nie był pozostawiony sam sobie, żeby każda osoba potrzebująca wsparcia wiedziała, gdzie może się udać i jaką pomoc może otrzymać. I to jest nasz cel.

I kręgi wsparcia mają temu właśnie służyć?

Dokładnie tak.

Czy w realizacji tego projektu wzorujecie się na jakichś rozwiązaniach zagranicznych?

Tak, kręgi wsparcia są silnie ugruntowane w wielu krajach, choćby w Kanadzie, skąd ta idea przywędrowała za sprawą organizacji pozarządowych do Polski. W Europie cenne doświadczenia możemy czerpać choćby z Irlandii.

Szczęśliwie od lat kręgi wsparcia są rozwijane w Polsce jako ruch oddolny, przede wszystkim rodziców osób z niepełnosprawnością intelektualną i zostały wdrożone w różnych samorządach i sprawdziły się w praktyce. Jesteśmy w kontakcie z samorządami, które realizują takie działania. Projekt przewiduje nabór na ustalenie partnera, który razem z nami będzie wprowadzał te kręgi wsparcia do systemu pomocy społecznej. Mam nadzieję, że ta współpraca będzie przynosić dobre owoce.

Też mam taką nadzieję. Jednak nie brakuje informacji co najmniej niepokojących. Na przykład tych z raportu przygotowanego przez Instytut Niezależnego Życia, który pokazał, że środki unijne są w dalszym ciągu kierowane na działania dalekie od zapisów Konwencji.

W naszej rozmowie cały czas przebija się temat braku świadomości tego, czym jest Konwencja i jakie działania powinny wynikać z realizacji jej zapisów. Polska ma obowiązek kierować pieniądze z funduszy unijnych na cele prowadzące do deinstytucjonalizacji. Cieszę się, że ten raport powstał, bo zawsze jest lepiej wiedzieć niż nie wiedzieć, gdzie dochodzi do nieprawidłowości. Dzięki temu można im przeciwdziałać. W Ministerstwie wiemy, jak powinny być wydawane te pieniądze i działamy zgodnie z tym, co mówi Konwencja ONZ, która jest przecież bardzo ważną częścią naszego prawodawstwa.

Przyznam, że krew mnie zalewa, gdy czytam informacje o kolejnym lokalnym włodarzu chwającym się zbudowaniem np. nowego domu dziecka czy kolejną podobną instytucją. Wciąż pojawiają się też pomysły o tworzeniu molochów, gdzie upychano by seniorów, osoby z niepełnosprawnością, dzieci w pieczy zastępczej etc.

Moim zdaniem nie wynika to z cynizmu czy złych intencji, ale wręcz przeciwnie – ze szczerzej wiary, że takie rozwiązania są najlepsze. Czasem z bardzo trudnej sytuacji w danym obszarze czy w danym samorządzie. Nie ma tygodnia, żebym nie prowadziła rozmów z przedstawicielami samorządów i czasem też organizacji pozarządowych, przekonując, że są lepsze rozwiązania niż zamknięte placówki. I że gromadzenie osób zagrożonych wykluczeniem w jednym miejscu, jest czymś dalekim od tego, co docelowo powinniśmy robić. Wiele samorządów już dzisiaj to dostrzega i realizuje w miarę swoich możliwości. My zachęcamy samorządy, by korzystały z funduszy unijnych na tworzenie usług społecznych, ale też by korzystały z pieniędzy, które Ministerstwo przeznacza na tworzenie i prowadzenie środowiskowych domów samopomocy a PFRON na wspomagane społeczności mieszkaniowe. Tworzenie miejsc, które działają według zasad sprzecznych z Konwencją ONZ, nie powinno mieć miejsca. Chcę jednak podkreślić, że proces deinstytucjonalizacji nie jest zagrożeniem dla mieszkańców już istniejących placówek. Na pierwszym miejscu stawiamy człowieka. Oczywiście – chcemy rozwijać usługi społeczne w społecznościach, bo one są po prostu lepsze dla ludzkiego funkcjonowania. Jednocześnie chcemy zapewnić bezpieczeństwo i stabilność osobom, które obecnie mieszkają w DPS-ach.

Być może nie wszyscy o tym pamiętają, ale kilka lat temu mieliśmy pandemię. Wtedy głośno było o sytuacji mieszkańców DPS-ów i była to wtedy naprawdę kwestia życia i śmierci.

Jestem zwolenniczką uwzględniania w procesie deinstytucjonalizacji sytuacji mieszkańców DPS i zapewniania im możliwości usamodzielniania się w środowisku lokalnym. Nie może to być jednak narzucane, a takie decyzje nie mogą być podejmowane ponad głowami tych osób. Znam przypadki, gdy w domach pomocy społecznej przebywały osoby, które z odpowiednim

wsparciem byłyby w stanie funkcjonować w swoim środowisku lokalnym. Musimy mieć to na uwadze tak samo, jak bezpieczeństwo i przestrzeganie praw mieszkańców takich placówek.

Szokujące są informacje na temat osób niepełnoletnich, które przebywają w DPS-ach. Często oznacza dla nich to śmierć cywilną...

Ważne jest dla mnie, by rozmawiając o sytuacji w DPS-ach, uwzględniać też perspektywę osób, które te placówki prowadzą i są odpowiedzialne za przebywające w nich osoby. Dlatego w ramach prac naszych zespołów patrzymy na ten temat z wielu stron. Wiemy, że w niektórych DPS-ach dochodzi do nieprawidłowości, co pokazują kontrole czy doniesienia medialne. Nie chciałabym jednak generalizować. Natomiast bardzo intensywnie nad tym pracujemy i przez ostatnie 1,5 roku wydziały polityki społecznej skontrolowały ponad 41 procent wszystkich domów pomocy społecznej. Żeby mieć pełny obraz sytuacji, przygotowaliśmy dzięki środkom z FERS projekt audytowy. W ramach tego projektu sprawdzimy każdy DPS w Polsce. Przyjrzymy się temu, jak te placówki wspierają swoich mieszkańców. Również na drodze do samodzielności – bo trafienie do DPS-u nie jest równoznaczne z koniecznością przebywania w nim do końca życia. W audytach wezmą udział pracownicy wojewódzkich wydziałów polityki społecznej i przeszkoleni przedstawiciele organizacji pozarządowych. Również przygotowana przez nas nowelizacja zakłada poszerzenie zakresu kontroli przeprowadzonych przez Wojewodów w DPS o kwestie związane z jakością życia i przestrzeganiem praw ich mieszkańców. Bo docierają do nas sygnały, że dotychczas prowadzone kontrole dotyczą w większości tylko spraw techniczno-organizacyjno-formalnych, a pomijają kwestie związane z jakością życia mieszkańców.

Miejmy nadzieję, że zanim powstanie ten docelowy system oparty na społecznościach lokalnych i niezależnym życiu, uda się znacząco poprawić jakość życia ludzi, którzy już dzisiaj funkcjonują na przykład w DPS-ach. Żeby nie było takich sytuacji jak ta w Jordanowie...

Dlatego prace Zespołu ds. reformy pomocy społecznej zaczęły się od kwestii, które wymagają najpilniejszej poprawy. Byśmy rozmawiając o docelowym systemie, nie zapominali o tym, co do zrobienia jest tu i teraz. Dlatego podstawą dla nas jest analiza tego, jak dziś funkcjonuje system pomocy społecznej. Równocześnie w przygotowanej przez nas nowelizacji dużą wagę przykładamy do mieszkalnictwa wspomaganego. Zdajemy sobie sprawę, że nie zawsze uda się zapewnić człowiekowi godne warunki życia w jego własnym mieszkaniu, potrzebne są też całodobowe formy wsparcia. Proponujemy znaczące zmiany – na przykład usunięcie zakazu kierowania do mieszkań wspomaganych osób wymagających wsparcia przez całą dobę. To sprawi, że mieszkania wspomagane będą rzeczywiście rozwiązaniem alternatywnym dla instytucji takich jak DPS-y.

Byłoby dobrze, by władze samorządów sami zaczęli takie mieszkania u siebie tworzyć.

Temu służy zmiana, o której przed chwilą mówiłam. Sama wielokrotnie słyszałam od przedstawicieli władz samorządowych, że poważną barierą był właśnie ten wspomniany zakaz. Dla samorządu istotnym jest zapewnienie wsparcia docelowego. Tymczasem mieszkania wspomagane były postrzegane jako tymczasowe – co bardzo kontrastuje ze stabilnością miejsc w DPSach, i dzieje się tak m.in. z powodu różnych barier prawnych. Teraz to powinno się zmienić. Jednak dalej będziemy rozmawiać z władzami samorządowymi o tym co jeszcze jest potrzebne by chętniej korzystały z takich rozwiązań, jak właśnie mieszkalnictwo wspomagane.

o na zakończenie chciałbym powiedzieć, że bardzo marzy mi się ustawa o mieszkalnictwie wspomagany.

Tu warto dodać, że zapewnienie środków na mieszkalnictwo wspomagane, to także zadanie Ministerstwa Rozwoju i Technologii, które odpowiada w rządzie za mieszkalnictwo. Takie rozmowy z tym resortem już prowadzimy. I liczę, że doprowadzą one do tego, że mieszkalnictwo wspomagane byłoby rozwiązaniem dostępnym w każdej gminie.

Też na to bardzo liczę i bardzo dziękuję za rozmowę.

Katarzyna Nowakowska, absolwentka studiów magisterskich na kierunku Matematyka Stosowana na Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Ukończyła dwie specjalizacje: matematyka w informatyce i matematyka w zarządzaniu. Zawodowo pracująca jako analityczka biznesowa w obszarze zarządzania funduszami inwestycyjnymi. W Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej koordynuje prace nad przygotowaniem oraz wykonaniem budżetu resortu. Koordynuje politykę publiczną w obszarze ekonomii społecznej oraz realizację zadań w obszarze zatrudnienia socjalnego. Podlegają jej departamenty: Departament Budżetu (DB), Departament Ekonomii Społecznej (DES) oraz Departament Pomocy Społecznej (DPS).

Ciekawostki

Zwyczaje na początek roku szkolnego

Źródło: misyjne.pl

CZY PAMIĘTASZ SWÓJ PIERWSZY DZIEŃ W SZKOLE? ABY UTRWALIĆ TEN DZIEŃ W DOBREJ PAMIĘCI, RÓŻNE NARODY STWORZYŁY CIEKAWY TRADYCYJNE RYTUAŁY PIERWSZEGO DNIA SZKOŁY. TE OSTATNIE ZWIĄZANE SĄ Z NOWYM POCZĄTKIEM ROKU SZKOLNEGO I ŚWIĘTUJĄ NOWY OKRES ZDOBYWANIA WIEDZY. NIEKTÓRE ZWYCZAJE WŚRÓD NICH SĄ DOŚĆ CIEKAWY I NIEZWYKŁE.

Słuszne jest zapewnienie dzieciom jak najlepszego pierwszego dnia w szkole, który z pewnością jest punktem zwrotnym w ich życiu. W tym celu różne narody stworzyły w tym dniu specjalne zwyczaje, które celebrować przełom w życiu i celebrować początek zdobywania wiedzy w nowym roku szkolnym. To właśnie dzięki tym zwyczajom ten dzień na zawsze pozostaje w pamięci.

Indonezja

Poznawanie się to ważny aspekt każdego pierwszego dnia w szkole. W niektórych częściach Indonezji pierwszy dzień szkoły jest dla uczniów okazją do poznania jak największej liczby nowych przyjaciół, a tym samym do nawiązania nowych kontaktów. W tym celu szkoły w Indonezji spędzają najwięcej czasu w pierwszych dniach na poznawaniu się dzieląc uczniów na różne zajęcia, które następnie rotują. W ten sposób uczniowie poznają się lepiej przed rozpoczęciem zajęć.

Wiele zwyczajów różnych narodów kręci się wokół spotkań towarzyskich i poznawania nowych przyjaciół.



Japonia

Większość pierwszoklasistów w Japonii otrzymuje w prezencie plecak zwany „randoseru” pierwszego dnia szkoły. Podobnie jak w Niemczech, tak i w Japonii pierwszy dzień szkoły oznacza nowy etap życia lub swego rodzaju powitanie w innej części społeczeństwa. Wielu

rodziców daje swojemu dziecku nowe biurko w nadziei, że pomoże mu odnieść sukces w nauce.

Rosja

W Rosji nowy rok szkolny rozpoczyna się, podobnie jak w Polsce, 1 września. W Rosji pierwszy dzień szkoły jest również znany jako „Dzień Wiedzy”. Pierwszy dzień szkoły w Rosji to sprawa społeczności, która jako całość nie może się doczekać tego dnia. W niektórych miejscach uczniowie i rodzice gromadzą się przed szkołą, robią sobie zdjęcia, a pierwszorocznicy wręczają bukiety nauczycielom. Charakterystyczna jest również biała wstążka, którą wkleja się do dekoracji i zawiązuje we włosach młodych dziewcząt. Uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego opisuje także scena „pierwszego dzwonka”, w której jedna z młodszych dziewcząt zostaje podniesiona na ramiona przez starszego chłopca, który niesie ją obok szeregu uczniów. Jej zadaniem jest uderzenie dzwonkiem na wiszący dzwonek na rozpoczęcie roku szkolnego!

Brazylia

Powrót do szkoły może być kosztowny, zwłaszcza w Brazylii, gdzie ceny przyborów szkolnych na początku roku są nawet 5 razy wyższe niż zwykle. Tak więc w Brazylii niektórzy rodzice zaczynają kupować przybory na kilka miesięcy przed rozpoczęciem roku szkolnego. To nie jest „tradycja”, ale jest to niezwykła cecha tego kraju.

Arabia Saudyjska

W Arabii Saudyjskiej szkolne uroczystości mogą trwać kilka dni. Dlatego wiele szkół nie rozpoczyna zajęć pierwszego dnia, ale kilka dni świętowania, podczas których uczniowie spotykają się i poznają podczas zajęć. Tutaj, podobnie jak w Indonezji, stawiają na silne więzi społeczne między uczniami, które są fundamentalnie ważniejsze niż sztywny program szkolny.

Kazachstan

Pierwszy dzień szkoły to w Kazachstanie święto rodzinne. Więc rodzina i przyjaciele zbierają się, aby odprowadzać dziecko do pierwszej klasy. W wieku siedmiu lat dzieci w Kazachstanie rozpoczynają naukę w dniu zwanym Tyl Ashar, czyli „Początek edukacji”. Nierzadko rodzice organizują uroczystość i przygotowują wielką ucztę z jagnięciną, innymi przysmakami i oczywiście deserami. Pierwszoklasista recytuje gościom na pamięć Zhetyata (siedem pokoleń dziadków). W ten sposób wraz z gośćmi oddaje cześć swoim przodkom.

Stany Zjednoczone

W Stanach Zjednoczonych pierwszy dzień szkoły jest ważnym wydarzeniem. Organizowane są tak zwane *orientation days* lub *open days*, podczas których dzieci i rodzice mogą poznać wychowawcę i zasady panujących w klasie. Również dzieci mogą zapoznać się ze sobą i miejscem nauki. Tradycją związaną z tymi dniami jest to, że dzieci przygotowują również prezenty dla swoich nauczycieli. Rok szkolny w Stanach Zjednoczonych trwa około 9 miesięcy (od września do połowy czerwca) Dzień szkolny zaczyna się między 8 a 8.30. Lekcja trwa od 50 do 55 minut, a tydzień szkolny 5 dni.

Anglia

We wrześniu po raz pierwszy mury szkolne przekroczą angielskie pięciolatki i pozostaną w nich do szesnastego roku życia. Rok szkolny trwa w Wielkiej Brytanii 39 tygodni i jest podzielony na trzy trymestry (jesienny, zimowy i letni). Po ukończeniu każdego trymsetru dzieci mają tygodniową przerwę, natomiast wakacje letnie trwają sześć tygodni.

Niemcy, Austria, Szwajcaria

By nieco umilić rozpoczęcie nauki w szkole, w krajach niemieckojęzycznych dzieci dostają z tej okazji tzw. Schultüte, w niektórych regionach zwaną również Zuckertüte. To duży, bo o długości około 70 cm, rożek wypchany wszelkiego rodzaju słodyczami i przyborami szkolnymi. Niektóre dzieci mogą znaleźć w niej także drobne zabawki i inne upominki – wszystko zależy od pomysłowości rodziców. W sklepach są dostępne już gotowe rożki, ale nie brakuje takich, którzy wolą wykonać go własnoręcznie. W Internecie jest wiele tutoriali z propozycjami papierowych, dzierganych czy nawet jadalnych tytek. Zdarza się, że dzieci same sobie robią taki rożek jeszcze w przedszkolu. Tradycją jest także zdjęcie z rożkiem i tornistrem.



Francja

Od września do czerwca chodzą do szkoły także dzieci francuskie – z tym, że aż sześć razy w tygodniu. Poza niedzielą mają tylko wolne popołudnia w środy i w soboty. Każdy tydzień nauki składa się z 26 lekcji, każda po 60 minut w szkole podstawowej i 25–30 lekcji po 55 minut w szkole średniej. Najdłuższe letnie wakacje trwają, tak jak w Polsce, dwa miesiące. W roku szkolnym Francuzi mają pięć krótszych ferii: 10 dni pod koniec października, 2 tygodnie przerwy świątecznej, 2 tygodnie na przełomie lutego i marca i 2 tygodnie z okazji Świąt Wielkanocnych.

Indie

W Indiach pierwszy dzień szkoły zwany jest Dniem Przyjęcia lub Praveshanotsavam. Uczniowie są obsypywani prezentami. Dostają nowe plecaki, balony, cukierki i książki. Rozpoczęcie roku szkolnego przypada późną wiosną – wtedy rozpoczyna się w Indiach pora monsunowa, czyli deszczowa. Dlatego oprócz tradycyjnej wyprawki dzieci dostają również kolorowe parasole.

Japonia

Japońscy uczniowie we wrześniu wracają po wakacjach na drugą część roku szkolnego, która potrwa do końca grudnia. Rok szkolny kończy się po trzecim okresie, w połowie marca. Wtedy uczniowie mają dwutygodniowe ferie. Tradycją w Japonii jest robienie zdjęć przy wejściu do szkoły oraz organizowanie uroczystej akademii w szkolnej sali gimnastycznej. Podczas ceremonii zwanej nyugakushiki witani są nowi uczniowie i ich rodzice. Dzieci noszą specjalne mundurki szkolne (Gukuran dla chłopców i Sailorfuku dla dziewczynek). W

pierwszym dniu szkoły także rodzice są odświętnie ubrani. Wszystkie mamy obowiązkowo pojawiają się w tradycyjnych kimonach.

Naukę rozpoczynają także dzieci objęte projektem „Misja szkoła”. Misjonarze prowadzą szkoły dla najbiedniejszych dzieci m.in. na Madagaskarze, w Indiach, Nepalu, Bangladeszu. W ramach akcji można „adoptować” dziecko i zapewnić mu rok nauki w jednej ze szkół. Dla nas jest to koszt stosunkowo niewielki, a dla nich po prostu szansa na godne życie. Po szczegółowe informacje zapraszamy na stronę www.misjaszkola.pl

Początek roku szkolnego na świecie.

Czy początek roku szkolnego to zawsze pierwszy dzień września? Niekoniecznie. W różnych zakątkach świata dzieci zaczynają naukę w odmiennych terminach, a powrót do szkolnych ławek bywa ubarwiony niezwykle zwyczajami i tradycjami, które mają osłodzić ten dzień.

Początek roku szkolnego. Kiedy przypada w różnych krajach?

Wydaje się oczywiste, że rok szkolny rozpoczyna się 1 września, ewentualnie w najbliższy poniedziałek, jeśli data wypada w weekend. Poza granicami naszego kraju nie jest to wcale regułą, a im bardziej egzotyczny kierunek, tym dziwniejsza może wydawać się termin powrotu dzieci do szkoły.

Na przykład w Indonezji dzieci zaczynają naukę w lipcu. W Australii dzieci wracają do szkoły w styczniu, tuż po... letnich wakacjach. W końcu kraj ten leży na półkuli południowej, a najcieplejsze miesiące to listopad, grudzień i wspomniany styczeń (wielu kojarzy zapewne zdjęcia Świętego Mikołaja w kąpielówkach, który rozdaje prezenty na plaży). W Korei Południowej nauka zaczyna się w marcu, w Paragwaju to połowa lutego.

Tych kilka przykładów z całego świata wystarczy, żeby pokazać, jak bardzo względną datą jest początek nowego roku szkolnego.

Wróćmy jeszcze na kontynent europejski i zobaczmy, czy w nieco bliższych nam regionach świata daty będą bardziej zbliżone do początku września. W rzeczy samej, aczkolwiek wcale niekoniecznie będzie to ten sam dzień, czy nawet miesiąc.

Niemiecki rok szkolny rozpoczyna się pod koniec sierpnia lub na początku września, w zależności od 16 niemieckich krajów związkowych. Także w Szwecji dzieci wracają do szkół w drugiej połowie sierpnia. Taki model przyjęły też inne państwa skandynawskie. Duńska młodzież zasiadła w ławkach 12 sierpnia (pierwszaki dzień później).

Podobnie jak w Polsce, rok szkolny rozpoczyna się z początkiem września we Francji, w Czechach czy na Ukrainie. To samo można z grubsza powiedzieć o Włoszech, choć tu, jak w Niemczech, występują pewne różnice w zależności od regionu. Nieco później, bo w połowie września do szkół wracają uczniowie w Hiszpanii.

Ile trwa godzina lekcyjna w innych krajach? Nie zawsze tyle, co w Polsce

Długość lekcji na świecie nie jest jednolita – różni się w zależności od kraju i etapu edukacji. W Polsce standard to 45 minut, ale w innych miejscach na świecie czas ten może sięgać 60, a nawet 90 minut. Jak wygląda to w innych państwach? Sprawdź zestawienie.

Od czego zależy długość lekcji?

Najprostsza odpowiedź na to pytanie brzmi – od możliwości uczniów. Choć każde dziecko przyswaja wiedzę nieco inaczej, to można jednak określić pewne ramy czasowe, w których

uczniowie są w stanie utrzymać koncentrację i efektywnie zapamiętywać nowe informacje. Standardowe 45-minutowe lekcje z tej perspektywy i tak plasują się w górnych granicach, żeby nie powiedzieć, że powyżej tego, co sugerują wyniki badań. Badania wskazują, że uczniowie w wieku 12-15 lat mogą unikać rozproszenia przez ok. 30-40 minut.

W przypadku młodszych dzieci ten czas jest znacznie krótszy, poniżej 10 r.ż. nie przekracza zwykle 20 minut, dłużej niż godzinę w skupieniu potrafią wytrwać ludzie dorośli. Z życia dobrze wiemy, że i to nie zawsze jest możliwe, wystarczy gorszy humor, lekki ból brzucha, czy ukłucie głodu, żeby zniweczyć nasze plany.

Niepokoi również fakt, że w ostatnich latach badania wskazują na spadek zdolności utrzymywania koncentracji wśród niemal wszystkich grup wiekowych. Choć za to zjawisko z pewnością odpowiada kilka czynników, to specjaliści są zgodni, że głównym problemem jest stały wzrost ilości informacji docierających do naszych zmysłów i mózgow. W ciągu 15 minut scrollowania możemy "przeładować" aparat poznawczy dziesiątkami, jeśli nie setkami zdjęć, filmików, czy krótkich postów, które zwykle dotyczą zupełnie niezwiązanych ze sobą tematów.

Ile trwa godzina lekcyjna w innych krajach?

Nie licząc kilku eksperymentów oświatowych, w których (często z pozytywnym skutkiem) ograniczano zajęcia do 20-30 minut, w innych krajach lekcje mają zbliżony czas trwania do tego przyjętego w polskich szkołach. Za granicą często pojawia się jednak niewielka różnica między długością lekcji w szkole podstawowej i szkole średniej – zajęcia są dłuższe o 5-10 minut (co jak wiemy z pierwszej części artykułu ma swoje naukowe podstawy).

Ile trwają lekcje w innych krajach? Oto kilka przykładów:

Łotwa: 40-45 minut;

Chiny: 45 minut;

Austria: 50 minut;

Grecja: 40-50 minut;

Hiszpania: 55 minut;

Luksemburg: 50-55 minut;

Stany Zjednoczone: od 50 do 60 minut;

Litwa: klasy I-IV: 35 minut, od klasy V: 45 minut;

Japonia: od 40 do 45 minut w szkole podstawowej i 50 minut w szkole średniej;

W niemieckich szkołach podstawowych lekcje trwają tyle, co w Polsce – 45 minut. Na kolejnych etapach edukacji (szkoły średnie) zajęcia mogą trwać nawet 90 minut, ale są wtedy liczone jako 2 godziny lekcyjne.

Liczba godzin lekcyjnych w kształceniu obowiązkowym

Według zestawienia przygotowanego przez Portal Samorządowy na podstawie danych z 2021 roku w ogólnym rozrachunku polscy uczniowie spędzają w szkolnych ławkach najmniej czasu ze wszystkich krajów zrzeszonych w OECD (Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju).

Wykaz dotyczy obowiązku szkolnego, który w Polsce obejmuje dzieci, które skończyły 7 lat i zobowiązuje je do ukończenia szkoły podstawowej. Zgodnie z podstawą programową w trakcie obowiązkowej edukacji dzieci z różnych krajów spędzają w szkole (w godzinach):

Polska – 5 334

Węgry – 5 880

Turcja – 6 251

Korea Płd. – 6 453

Grecja – 6 754

Czechy – 7 020
Japonia – 7 338
Litwa – 7 581
Norwegia – 7 894
Portugalia – 7 934
Meksyk – 8 300
USA – 8 903
Dania – 10 600
Australia – 11 060
Średnia UE – 7 213
Średnia OECD – 7 638

Różnice wynikają m.in. z faktu, że w niektórych państwach obowiązkowa edukacja trwa po prostu dłużej (np. w Australii 11 lat).

W ramach ciekawostki dodajmy jeszcze, że najdłuższa lekcja na świecie, wpisana do Księgi Rekordów Guinnessa odbyła się w Indiach i trwała aż 78 godzin! Tematem zajęć była postać Mahatmy Gandhiego. Trzeba jednak zaznaczyć, że brali w niej udział tylko dorośli studenci. Niestety na koniec nie przeprowadzono testu, który sprawdziłby ile wiedzy przyswoili uczestnicy zajęć.

Źródła: senat.gov.pl; troczewski.pl; journals.physiology.org; portalsamorzadowy.pl; biurorekordow.pl;

jak dobrze zacząć rok szkolny?

Źródło: sqła.pl

Dwa miesiące słodkiego lenistwa powoli dobiegają końca. Zarówno Twoje dzieci, jak i Ty będziecie musieli powrócić do wczesnych pobudek, pakowania kanapek i planowania zajęć pozalekcyjnych. Potrzebujesz pomocy z wdrażaniem nowego, powakacyjnego rytmu dnia? Sqła ma dla Ciebie kilka wskazówek, jak dobrze zacząć rok szkolny.

Początek nowego roku szkolnego – jak dobrze zacząć rok szkolny?

Wakacje minęły jak z bicza strzelił czy wręcz przeciwnie, po kryjomu nie możesz doczekać się powrotu do szkolnej rutyny? Spędzanie całych dni z dziećmi jest dla rodziców bezcenne, ale nie oszukujmy się, po 10 tygodniach perspektywa stałych, z góry zaplanowanych aktywności, jest całkiem miła. Twoja pociecha pewnie też nie może się już doczekać spotkania z utęsknionymi kolegami ze szkolnej ławki. Poniżej znajdziesz kilka pomysłów na to, jak dobrze zacząć rok szkolny bez stresu:

Szkolna wyprawka

Czy czegoś Wam brakuje? Śniadaniówka powinna zostać wymieniona? Twoja pociecha potrzebuje nowych trampek? W plecaku pojawiła się dziura? Przejrzyj wspólnie z dzieckiem Wasze szkolne materiały i wymieńcie wszystko to, co jest popsute lub za małe. Dobre przygotowanie do nowego roku szkolnego, to połowa sukcesu!

Rytm

Po długich wakacjach bez budzika, poranne wstawanie może przysporzyć Wam nieco kłopotów. Na szczęście możecie się na to dobrze przygotować. Na przykład, przed rozpoczęciem roku szkolnego zacznijcie wstawać stopniowo nieco wcześniej każdego ranka. I

pamiętaj, że ostatni tydzień wakacji dobrze jest wykorzystać na przyzwyczajenie dzieci do stałej godziny kładzenia się do łóżka.

Edukacyjny gadżet

Drobny prezent na początek nowego roku szkolnego to zawsze dobry pomysł. To trochę symboliczny sposób na zasugerowanie, że masz nadzieję, że będzie to dobry rok. Jak sprawić, że prezent będzie nie tylko miły, ale i pożyteczny? Podaruj dziecku coś, co będzie nawiązywało do planów na dany rok szkolny. Co powiesz na książkę z zakresu zainteresowań dziecka, planszową grę edukacyjną albo abonament na ?

Jak dobrze zacząć rok szkolny?

Przygotowanie Twoje dziecko rozpocznie rok szkolny w nowej klasie lub szkole? Teraz jest dobry moment, aby na spokojnie porozmawiać o oczekiwaniach i obawach, które się z tym wiążą. Twoja pociecha boi się, jak sobie poradzi z nowym przedmiotem? Pamiętaj, że w może w ciekawy i zabawny sposób poćwiczyć wybrane zagadnienia i pewna siebie rozpocząć nowy rok szkolny

Tradycja

Czy w Waszej rodzinie macie jakiś specjalny zwyczaj na zakończenie wakacyjnej przerwy? Na przykład wspólny posiłek w ulubionej restauracji. Nawet jeśli jest to McDonalds Albo krótka wycieczka w ostatni weekend przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego. Takie symboliczne zakończenie wakacji może pomóc dziecku pogodzić się z powrotem do szkoły.

Masz swoje sprawdzone sposoby, jak dobrze zacząć rok szkolny? Podziel się nimi z innymi rodzicami! Kto wie, może właśnie Twój pomysł sprawi, że czyjś powrót do szkoły będzie łatwiejszy.

Życzymy wszystkim dobrego początku nowego roku szkolnego!

Dowcipy na początek roku szkolnego

Źródło: dowcipy.pl

Na lekcji przyrody nauczycielka pyta:

- Jasiu, co powiesz o jaskółkach?
- To bardzo mądre ptaki. Odlatują, gdy tylko rozpoczyna się rok szkolny!

Nauczyciel języka polskiego pyta uczniów:

- Jak brzmi liczba mnoga do rzeczownika "niedziela"?
- Wakacje, proszę pani!

Na lekcji języka polskiego nauczyciel pyta:

- Czym będzie wyraz "chętnie" w zdaniu: "Uczniowie chętnie wracają do szkoły po wakacjach."?

Zgłasza się Jasio:

- Kłamstwem, panie profesorze!

Początek Roku Szkolnego. Mama pyta swego synka:

- Kaziu, jak się czujesz w szkole?
- Jak na komisariacie: ciągle mnie wypytyją, a ja o niczym nie wiem.

Jaś do nauczycielki:

- Ja to nie chcę nikogo straszyć, ale mój tata powiedział, że jeśli jeszcze jedna uwaga znajdzie się w dzienniczku, to się komuś zdrowo oberwie.

Nauczycielka biologii oznajmia na początku lekcji:

- A dzisiaj porozmawiamy o tym, skąd biorą się dzieci...

Na to Jasiu znudzonym głosem:

- A ci, co już dymali mogą wyjść na fajkę?