

W bieżącym numerze:

Inauguracja roku szkolnego 2023/2024.....	2
Run Medyk Run!.....	3
Szkolny Wolontariat.....	5
XIX Lubelski Festiwal Nauki.....	7
Szkoła się zmienia	10
Czytamy z Sercem	17
Dzień Patrona.....	19
Arteterapia.....	20
Kilka słów o sztucznej inteligencji (AI).....	21
Pielęgnacja dłoni	24
Skręcenia i zwichnięcia.....	27

Inauguracja roku szkolnego 2023/2024

Szkoła Policealna - Medyczne Studium Zawodowe im. Stanisława Liebhartta rozpoczęła rok szkolny 2023/2024 w dniu 04.09.2023 Mszą Świętą w kościele św. Eliasza Proroka przy ul. Biernackiego w Lublinie. Następnie w murach naszej Szkoły odbyła się Uroczysta Inauguracja roku szkolnego. Pani Dyrektor mgr Anna Felińska, kadra kierownicza, nauczyciele, wychowawcy oddziałów spotkali się ze słuchaczami poszczególnych kierunków kształcenia w Auli Studium. Pani Dyrektor uroczystie powitała nowoprzyjętych Słuchaczy. Rangę spotkania podkreśliła obecność pocztu sztandarowego i wspólne odśpiewanie Hymnu Polski. Spotkanie uświetniły wykłady mgr Elżbiety Filipiak *Run Medyk Run* i mgr Małgorzaty Kozik: *Szkolny Wolontariat*.

Tekst: Zespół Redakcyjny





Run Medyk Run!

Historia ta zaczęła się w 2018 roku, kiedy to dwaj panowie mgr Jakub Aftyka i mgr Robert Muzyka poszukiwali trzech osób do drużyny, aby pobiec w Poland Business Run. Poland Business Run to bieg charytatywny, w czasie którego zbiera się fundusze, aby wesprzeć osoby walczące z chorobą, zmagające się z niepełnosprawnością ruchową lub powracające do aktywności po amputacji kończyn. To wystarczyło, aby nas „zarazić” pomaganiem i bieganiem. Początkowo bieg odbywał się w centrum Lublina i gromadził nie tylko biegaczy, ale też ich rodziny, przyjaciół i fanów. Udział w sztafecie ulicami miasta miał ten smak, za którym trochę tęsknimy, gdyż od czasu pandemii bieg ma charakter indywidualny; nie ma dodającego otuchy fanklubu - wspieramy się nawzajem, nie ma typowej dla sztafety pałeczki – mamy telefon z aplikacją.



I tak już po raz kolejny 3 września 2023 r. nasza drużyna Run Medyk Run! W składzie:

- mgr Elżbieta Filipiak, kapitan
- mgr Magdalena Szymańska
- mgr Joanna Szpara
- mgr Piotr Kos
- dr Jacek Sochocki

przyłączyła się do ogólnopolskiej akcji pomagania. Każdy biegacz pokonał dystans czterech kilometrów na dowolnie wybranej trasie, zarejestrował bieg za pomocą aplikacji z funkcją GPS i dodał swój wynik na stronie fundacji Poland Business Run. Tak niewiele potrzeba, aby poprawić codzienne życie osobom, które w wyniku poważnych chorób lub wypadków utraciły możliwość swobodnego poruszania się. Biegamy więc po dobrą kondycję, biegamy po fundusze dla potrzebujących rehabilitacji a 7 października 2023 „Biegniemy po wózek” – nasz udział w kolejnym biegu charytatywnym ma umożliwić zakup ortopedycznych siedzisk dla osób korzystających z wózków inwalidzkich. Październikowy „Bieg po wózek”

to inicjatywa mgr Marcina Mazura, dzięki któremu nasza szkolna drużyna biegaczy znów ma cel i znów biegnie.

Udział w akcjach charytatywnych, które wymagają wysiłku fizycznego to nasz sposób na dobre życie. Taka aktywność poprawia naszą kondycję fizyczną, buduje relacje w drużynie, daje satysfakcję i poczucie, że realnie zmieniamy czyjeś życie na lepsze.

Zachęcamy wszystkich do aktywności charytatywnej, do udziału w wolontariacie, do biegania.

Tekst: mgr Elżbieta Filipiak

Szkolny Wolontariat

Zapraszamy młodzież Studium do pracy w wolontariacie organizowanym na terenie szkoły, na rzecz różnych środowisk i grup społecznych we współpracy z placówkami i stowarzyszeniami.

Praca wolontariusza, to dobrowolne, bez wynagrodzenia, świadome działanie na rzecz potrzebujących.

Wolontariat rozwija postawę otwartości i wrażliwości na potrzeby innych, jest alternatywą dla konsumpcyjnego stylu życia i uzależnień. Stwarza okazję do wyszukiwania autorytetów i budowania świata wartości. Poprzez zaangażowanie wspiera ciekawe inicjatywy młodzieży, pomaga w rozwijaniu zainteresowań.

DZIAŁANIA WOLONTARIUSZY OBEJMUJĄ:

WSPÓŁPRACĘ ZE STOWARZYSZENIEM MALI BRACIA UBOGICH W RAMACH AKCJI „TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ”- spotkania i towarzyszenie osobom starszym z domów pomocy społecznej.

WIELOLETNIĄ WSPÓŁPRACĘ Z DOMEM DZIECKA IM. JANUSZA KORCZAKA W LUBLINIE – prowadzenie zajęć edukacyjnych z zakresu promocji zdrowia, pomoc dzieciom w nauce, organizację czasu wolnego.

WSPÓŁPRACĘ Z HOSPICJUM IM. MAŁEGO KSIĘCIA W LUBLINIE - udział w akcji "Twój dar serca"– organizowanie kiermaszu ciast, z którego dochód przeznaczony zostaje na rzecz

podopiecznych Lubelskiego Hospicjum dla Dzieci, kontynuowanie akcji „Zamień śmieci w radość dzieci” - zbieranie plastikowych zakrętek.

PRZYGOTOWANIE ŚWIĄTECZNYCH PACZEK dla dzieci przebywających na oddziale hematologii, onkologii i transplantologii dziecięcej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Lublinie.

UDZIAŁ W AKCJI „POMÓŻ DZIECIOM PRZETRWAĆ ZIMĘ” – organizowanie zbiórki darów dla dzieci z ubogich rodzin, pozyskiwanie funduszy poprzez organizację kiermaszu ciast.

WSPÓŁPRACĘ Z FUNDACJĄ ROZWOJU SPORTU W LUBLINIE - wykonywanie masażu sportowego przez słuchaczy z kierunku technik masażysta podczas biegów w maratonach organizowanych na terenie Lublina.

ZAANGAŻOWANIE W DZIAŁANIA LUBELSKIEJ AKCJI CHARYTATYWNEJ – wykonywanie charakteryzacji i makijaży przez słuchaczy z kierunku technik usług kosmetycznych osobom występującym w obsadzie aktorskiej sztuk teatralnych, spektakli słowno muzycznych z cyklu „Znani a nieznani” (w tym przedstawiciele władz samorządowych i wojewódzkich Lublina). Dochody z spektakli przekazywane są na rzecz pomocy szpitalom, domom pomocy społecznej.

UDZIAŁ W AKCJI „GÓRA GROSZA” - zbiórka drobnych monet i przesłanie ich na adres Towarzystwa Nasz Dom.

DZIAŁANIA NA RZECZ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH WE WSPÓŁPRACY Z DUSZPASTERSTWEM OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH - towarzyszenie osobom niepełnosprawnym, wykonywanie zabiegów higienicznych, pielęgnacyjnych, pomoc przy spożywaniu posiłków, organizacja czasu wolnego podczas pobytu na wczasorekolekcjach w Dąbrowicy.

DZIAŁANIA SAMOPOMOCOWE – AKCJĘ „POMÓŻMY SOBIE WZAJEMNIE – pomoc żywnościowa uczniom i słuchaczom w trudnej sytuacji”.

ORGANIZACJĘ AKCJI POD HASŁEM „NAPEŁNIJ MISKĘ” na rzecz schroniska dla bezdomnych zwierząt” w Lublinie i Rybczewicach.

Znajdź się wśród życzliwych, kierujących się wrażliwością i troską o człowieka, niosących bezinteresowną pomoc, służących

potrzebującym. Zgłoś się do opiekuna Koła Wolontariatu
mgr Barbary Grabowskiej, pracującej w Internacie,
w pokoju nr 332.

**„CZŁOWIEK JEST WIELKI NIE PRZEZ TO,
CO POSIADA, LECZ PRZEZ TO, KIM JEST;
NIE PRZEZ TO, CO MA,
LECZ PRZEZ TO, CZYM DZIELI SIĘ Z INNYMI”**
Św. Jan Paweł II

Tekst: mgr Małgorzata Kozik

XIX Lubelski Festiwal Nauki



W dniach 18 - 24 września 2023r. nasza Szkoła brała udział w Lubelskim Festiwalu Nauki, opatrzonego hasłem przewodnim "Nauka dla przyszłości" i objętego patronatem KUL. Liczne grono nauczycieli zaangażowało się w przygotowanie następujących projektów w postaci prezentacji, wykładów i warsztatów.

W Szkole zaplanowano:

1. mgr M. Kostrubiec: *Specyfika badań w elektroradiologii.*
2. mgr J. Czyżewska-Świecka, mgr M. Mazur: *Na ratunek! Pierwsza pomoc w nagłych zdarzeniach.*
3. mgr inż. M. Bęczkowska: *Jak pracuje Twoje serce?*

4. mgr A. Pawłowska, mgr A. Jonik: *Zastosowane miareczkowania alkacymetrycznego i potencjometrycznego w oznaczeniach leków.*
5. mgr E. Kowalczyk, mgr E. Kosikowska: *Wody aromatyczne - metody otrzymywania, zastosowanie.*
6. mgr D. Lonkwic, mgr A. Bełcik- Młynarska, mgr A. Uss-Wojciechowska: *Badanie stopy podoskopem.*
7. mgr R. Nowak: *Co czyni nas silnym? Budowanie odporności psychicznej.*
8. mgr E. Filipiak, mgr M. Szymańska: *Would you like a cup of tea?*
9. mgr M. Latus: *Diagnostyka i terapia zaburzeń pracy serca - najnowsze metody w elektroradiologii.*

Na Pikniku Naukowym prezentowaliśmy:

1. mgr J. Czyżewska - Świecka, mgr A. Felińska, mgr M. Mazur: *Na ratunek! Pierwsza pomoc w nagłych zdarzeniach.*
2. mgr P. Kos, mgr K. Kos: *Masaż - najlepszy sposób na stres.*
3. mgr inż. M. Bęczkowska: *Poranek dla zdrowia.*
4. mgr J. Kowalska: *Badanie stóp jako podstawy narządu ruchu.*
5. mgr J. Szpara: *Gry i zabawy outdoorowe.*
6. mgr M. Rudawska: *Prawidłowa higiena jamy ustnej.*
7. mgr D. Gołębiowska: *Tatuaże brokatowe.*

Festiwal obfitował w najnowsze odkrycia naukowe oraz wyzwania, z którymi mierzy się nauka. Przybliżono osiągnięcia naukowe i technologiczne wybitnych naukowców i ekspertów z różnych dziedzin. Ponadto wydarzenia były nawiązaniem do Roku Mikołaja Kopernika i Lublina, jako Europejskiej Stolicy Młodzieży. Była to również okazja do wymiany doświadczeń w zakresie komunikacji i prowadzenia zajęć. Mieliliśmy szansę do promocji naszej szkoły w środowisku lokalnym i zaprezentowania naszej oferty edukacyjnej.

Dzięki takim wydarzeniom możemy zrozumieć jak ważna jest nauka i technologia, które kształtują naszą rzeczywistość i będą wpływać na przyszłość.

Tekst: mgr Monika Kostrubiec

Eskulap wrzesień – październik 2023



Fot.: mgr inż. Monika Bęczkowska

Szkoła się zmienia

Nie tak dawno temu budynek naszej Szkoły i część pomieszczeń wyglądała trochę inaczej. Zmiany zapewne najbardziej zauważają pracownicy i słuchacze, którzy uczą się w Studium już kolejny rok, ale cieszą nas wszystkich.

Duże prace remontowe zostały zapoczątkowane w 2012 roku i były związane z wymianą instalacji elektrycznej w całym budynku. Było to ogromne przedsięwzięcie i „walka z czasem”. Być może niektórzy pamiętają ostatnie dni sierpnia 2012 roku, kiedy po skończonym remoncie ruszyło wielkie sprzątanie szkoły, w które włączyli się wszyscy pracownicy - obsługa, administracja i nauczyciele.

Rok 2015 wiązał się ze zmianami na zewnątrz budynku. Wymieniona została brama wjazdowa i ogrodzenie od strony Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej, został wyłożony kostką wjazd do Szkoły oraz wyznaczono miejsca parkingowe.

Wiele prac wykonywanych jest tzw. „własnymi siłami” przez pracowników gospodarczych. Od 2016 roku wyremontowano pokoje internatu na III piętrze budynku (do remontu pozostały pokoje na II piętrze). Na III piętrze internatu stworzono także „strefę relaksu” z dwoma dużymi kanapami, biblioteczką, telewizorem, z której mogą korzystać mieszkańcy internatu i słuchacze Szkoły. Na korytarzach Szkoły rozmieszczono kolorowe, wygodne pufy, na których można odpocząć. W ostatnim czasie nowego wyglądu nabrała stołówka szkolna, w której wymieniono podłogę, pomalowano ściany, wymieniono stoliki i krzesła oraz zawieszono obrazy z widokami miast. W sali 17, w której organizujemy poczęstunki podczas szkolnych uroczystości, na jednej ze ścian umieszczono fototapety z widokami starego miasta w Lublinie, co nadało jej klimatycznego charakteru. Modernizacji poddano pracownię kosmetyczne, podologiczne, masażu oraz pomieszczenia biurowe, w tym sekretariat szkolny i gabinet dyrektora. Odnowiono również pomieszczenia biblioteki, w której

wymieniono wyposażenie, takie jak regały, stoliki, krzesła, wstawiono kanapę i fotele oraz na jednej ze ścian umieszczono tematyczną fototapetę. Remontowi poddano także skrzydło Szkoły przeznaczone na pracownię ortopedyczne, w którym od sierpnia 2022 roku mieści się również zakład ortopedyczny ORTOlux, gdzie słuchacze kierunku technik ortopeda mogą odbywać zajęcia praktyczne i praktyki.

Od 2020 roku Szkoła zrealizowała kilka projektów modernizacyjnych w ramach funduszy europejskich i środków otrzymanych od organu prowadzącego, którym jest Urząd Marszałkowski Województwa Lubelskiego. Do grudnia 2021 roku zostały wykonane prace termomodernizacyjne budynku, w ramach których wymieniono instalację centralnego ogrzewania, stolarkę okienną oraz ocieplono elewację, dach i piwnicę. Po pomalowaniu elewacji ciepłymi kolorami w odcieniach beżu budynek Szkoły bardzo zyskał na wyglądzie. Wizerunek całości dopełniły podświetlane logo i napis z nazwą Szkoły w kolorach granatu. Wykonana przycinka drzew i krzewów odsłoniła bryłę budynku.

W czerwcu 2023 roku rozpoczęły się roboty budowlane dotyczące dostosowania budynku do aktualnych wymogów przeciwpożarowych. Wykonano roboty instalacyjno - elektryczne dotyczące systemów alarmowych, rozbudowano wewnętrzną instalację hydrantową oraz rozbudowano system oddymiający. Zakończenie prac planowane jest w październiku 2023 roku.

Jednocześnie w czerwcu 2023 roku ruszyły długo oczekiwane prace remontowe łazienki internatu. Pomieszczenia łazienek na II i III piętrze „obróciły się w gruz”. Było dużo kurzu, huku i pracy, wymieniono instalację sanitarną, elektryczną i wentylację. Ściany i podłogi wyłożono płytkami w kolorach bieli i szarości, zamontowano nowoczesne kabiny prysznicowe, umywalki wpuszczane w blat, a na ściankach umieszczono lustra. Łazienki nabrały prawdziwego blasku. Na II piętrze internatu wydzielono pomieszczenie pralni, z której korzystają mieszkańcy, a na III piętrze wyodrębniono „pokój

chorych” i dostosowano to pomieszczenie do obowiązujących wymogów sanitarno-epidemiologicznych.

Nowego wyglądu nabrała także aula naszej Szkoły. Prace remontowe trwały przez lipiec i sierpień 2023 roku. Zerwano posadzkę z paneli podłogowych, ułożono płytki ceramiczne, rozebrano scenę, w której wymieniono legary, wzmocniono jej konstrukcję, a następnie ułożono panele i tynk mozaikowy. W auli pomalowano także ściany i sufit. Pomieszczenie nabrało jasnego i przestronnego wyglądu.

Wakacje 2023 roku to był bardzo intensywny czas remontów i zaangażowania nie tylko ekip remontowych, ale też pracowników Szkoły, którzy wykonywali niezbędne prace i sprząтали cały budynek. Część prac porządkowych („sprzątanie z grubsza”) zostało wykonanych przez firmy zewnętrzne, ale niezbędne było przygotowanie sal lekcyjnych i pomieszczeń internatu, tak by można było rozpocząć rok szkolny i przyjąć mieszkańców do świeżo wyremontowanych pomieszczeń.

Część prac zaplanowanych na 2023 rok jest kontynuowana już po rozpoczęciu roku szkolnego. Jest to remont schodów zewnętrznych, drogi przeciwpożarowej oraz ogrodzenia Szkoły wzdłuż ulicy Jaczewskiego. Działaniom sprzyja piękna pogoda, a zakończenie wymienionych remontów planowane jest na koniec października 2023 roku.

Szkoła i jej otoczenie dynamicznie się zmieniają. Teren na zewnątrz to duży obszar do zagospodarowania. Cieszy to, co już udało się zrobić. Wjeżdżających do Szkoły witają rabaty wysypane ozdobnymi kamieniami z nasadzeniami iglaków, róż, azali i hortensji.

Tekst: mgr Agnieszka Jonik
mgr Renata Nowak



Fot.: mgr Renata Nowak

Narodowe Czytanie 2023

Wychodząc naprzeciw inicjatywie Pary Prezydenckiej społeczność naszej Szkoły wzięła aktywny udział w „Narodowym Czytaniu”. W naszej Szkole spotkanie odbyło się 12 września, ze względu na liczny udział naszych czytelników wydarzenie odbyło się w Auli naszej Szkoły.

W bieżącym roku szkolnym wspólnie z Panią Dyrektorką Anną Felińską, kadrami kierowniczymi, nauczycielami i słuchaczami czytaliśmy powieść Elizy Orzeszkowej *Nad Niemnem*. Powieść ze względu na barwne opisy, odwołania historyczne i wyrazistość postaci porównywana jest do *Pana Tadeusza* Adama Mickiewicza.

Wydarzenie promowało czytelnictwo wśród słuchaczy i było doskonałą okazją do zapoznania się ze sztandarowymi pozycjami literatury polskiej.

Tekst: mgr Sylwia Kawalec



Fot.: Konrad Bogacz Technik Elektroradiolog o. 55

26 września - Ogólnopolski Dzień Aptekarza



Patronami aptekarzy i farmaceutów są Kosma i Damian dla których żaden chory i potrzebujący nie mógł zostać bez pomocy.

Oto krótka historia ich życia.

Na temat tych dwóch świętych nie wiemy niestety nic pewnego.

Historia nie pozostawiła po nich żadnych wiarygodnych dokumentów. Istnieją jedynie różne legendy.

Prawdopodobnie byli bliźniakami. Urodzili się w drugiej połowie III wieku, zmarli w 303 roku w Cyrze na terenie obecnej Turcji. Z domu wynieśli żywą wiarę i mocną miłość do Boga i bliźnich. Odznaczali się niezwykłą sumiennością, dzięki czemu stali się wybitnymi lekarzami. Doskonalili swoje umiejętności w różnych miastach Cesarstwa Rzymskiego. Za swoją pracę nie pobierali więc żadnego wynagrodzenia. Takich jak oni, nazywano wówczas „anargytami”, od greckiego słowa anárgyroi, czyli „wrogowie pieniądza”, albo „ci, którzy nie przyjmują srebra”. Dla biednych, pozbawionych w tamtym czasie jakiegokolwiek opieki medycznej, byli jak dar z nieba.

Kosma i Damian, cieszyli się więc ogromnym poważaniem, tym bardziej, że nie czynili żadnej różnicy między chrześcijanami

a poganami. Ich sława rosła tak ze względu na ich umiejętności i skuteczność leczenia, jak i ze względu na ich cnoty.

Dzięki ich świadectwu wielu pogan uwierzyło w Chrystusa. Nie podobało się to rzecz jasna pogańskim kapłanom. Kiedy więc za czasów cesarza Dioklecjana wybuchło krwawe prześladowanie chrześcijan, ci natychmiast donieśli na Kosmę i Damiana. Pojmawszy obydwu braci, namiestnik prowincji – Lizjusz, starał się ich zmusić do zaparcia się wiary. Kiedy wszelkie, nawet najbardziej okrutne tortury, nie zdołały ich złamać, skazał ich na śmierć. 26 września 303 roku obydwaj zostali ścięci mieczem. Ich grób od razu zasłynął cudami, a kult wzrastał. Nad grobem męczenników papież św. Symmach (+514) wznosił wspaniałą bazylikę, która do czasów przybycia Arabów, a potem Turków, była celem licznych pielgrzymek.

Święci Kosma i Damian należą do najpopularniejszych świętych, czczonych tak na Wschodzie jak i na Zachodzie. Jako ostatni święci zostali włączeni do kanonu rzymskiego, co oznacza, że przez całe wieki wspominano ich przy każdej mszy św. na całym świecie. Ich ogromna popularność spowodowała, że w hagiografii kościelnej pojawiły się aż trzy pary świętych o tych samych imionach. Wszyscy byli lekarzami nie biorącymi pieniędzy („anargytami”) i wszyscy żyli mniej więcej w tym samym czasie: jedni urodzili się i działali w Azji, drudzy w Arabii, a trzeci w Rzymie.

Niewykluczone, że takie pary naprawdę istniały o wiele bardziej jednak ten **geograficzny „rozrzut”** wyraża **powszechną tęsknotę ludzi za „lekarzami z powołania”, bezinteresownymi i wrażliwymi na ludzkie cierpienie.**

Tekst: mgr farm. Elżbieta Kowalczyk

Czytamy z Sercem

W dniu 29.09.2023 biblioteka naszej Szkoły włączyła się w akcję Czytamy z Sercem, której partnerem jest Fundacja Serce Dziecka. Pomysłodawczynią i głównym koordynatorem akcji jest Pani Małgorzata Ficoń – bibliotekarka i autorka strony dla nauczycieli i bibliotekarzy *Między Regałami*.

Szkoła Policealna – Medyczne Studium Zawodowe im. Stanisława Liebharta po raz pierwszy włączyła się w tę akcję. Spotkanie miało miejsce w bibliotece szkolnej. Wzięli w nim udział nauczyciele i słuchacze z kierunków: technik elektroradiolog o. 55, technik farmaceutyczny o. 31, technik masażysta o. 29. W ramach akcji zaprezentowane zostały dwa filmy edukacyjne z zakresu profilaktyki układu sercowo-naczyniowego i budowy układu krwionośnego. Zaprezentowano również literaturę dotyczącą budowy, fizjologii serca, chorób układu krążenia i profilaktyki chorób serca.

Panie mgr Monika Kostrubiec, mgr Sylwia Wontorska-Sarek, mgr Sylwia Kawalec wraz ze słuchaczami kierunku technik elektroradiolog o.55 gr. 3,5,6 wzięły udział w „Spacerze serc”, w ramach którego zostały rozdane ulotki rodzicom przed Uniwersyteckim Dziecięcym Szpitalem Klinicznym w Lublinie. Podczas wydarzenia zostały wykorzystane materiały otrzymane od pomysłodawczyni akcji Pani Małgorzaty Ficoń.

Koordynatorami akcji na terenie naszej Szkoły były: mgr Sylwia Wontorska-Sarek, mgr Sylwia Kawalec.

Wszystkim uczestnikom wydarzenia serdecznie dziękujemy.

Tekst: mgr Sylwia Kawalec
mgr Sylwia Wontorska-Sarek



Fot.: mgr Sylwia Kawalec

Dzień Patrona

W tym roku Dzień Patrona Szkoły, który odbył się 19.10.2023 r. rozpoczął się od prezentacji historii i tradycji naszej szkoły przedstawionej przez Panią dyrektorkę mgr Annę Felińską. Następnie odbyło się uroczyste ślubowanie słuchaczy I roku i wręczenie indeksów. W tym roku sylwetkę patrona profesora Stanisława Liebarta przedstawiła słuchaczka I roku Pani Sandra Strzelecka z kierunku Opiekun medyczny, która została zwyciężczynią w konkursie wiedzy o patronie Studium. Na koniec pierwszej części spotkania odbył się koncert skrzypcowy słuchaczki I roku kierunku Technik elektrotechnik Pani Angeliki Muchy, przy akompaniamencie muzycznym w wykonaniu naszego nauczyciela Pana dr Jacka Sochockiego.

Po części oficjalnej przyszedł czas na integrację słuchaczy i nauczycieli, która zaczęła się od przerwy na ciasto i napoje przygotowane przez Panie ze szkolnej stołówki. Następnie w radosnej atmosferze odbywały się konkursy i zabawy przygotowane przez nauczycieli Studium: Panię mgr Ewę Kosikowską, mgr Annę Pawłowską, mgr Joannę Szparę, mgr Katarzynę Kos, mgr Monikę Kostrubiec, mgr Elżbietę Filipiak, mgr Ewę Kurlej-Bielak oraz Panów mgr Piotra Kosa i dr Jacka Sochockiego.

Świętowanie zakończyło się wspólnym oglądaniem filmu „Narodziny gwiazdy”. Tak jak w prawdziwym kinie popcorn musiał być 😊

Dziękujemy organizatorom, pracownikom kuchni i obsługi za przygotowanie obchodów Dnia Patrona, a słuchaczom, opiekunom i nauczycielom za wspólne świętowanie i integrację.

Tekst: mgr Agnieszka Jonik
mgr Renata Nowak



Arteterapia

„Dopóki nie uczynisz nieświadomego świadomym, będzie ono kierowało Twoim życiem, a Ty będziesz nazywał to przeznaczeniem.”

C.G. Jung

Pojęcie arteterapii jest ciągle bardzo zawężone. Większość osób kojarzy ją z pracą plastyczną, a co za tym idzie, z pracą manualną, pomijając istotne aspekty i możliwości rozwoju i terapii przez sztukę.

Wykorzystując jej cały potencjał, jesteśmy w stanie objąć stymulacją różnorodne problemy człowieka związane z jego psychospołecznym funkcjonowaniem.

Arteterapia oznacza wszelkie formy i metody pomocy terapeutycznej, przy których wykorzystujemy np. muzykę, rysunek, taniec, literaturę czy dramę. Liczy się tu sam proces tworzenia, obcowania z dziełem sztuki, natomiast wytwór służyć ma jedynie zatrzymaniu się nad jego znaczeniem. To również znalezienie odpowiedzi na pytania natury emocjonalnej służące lepszemu poznaniu samego siebie. Warto zwrócić uwagę również na fakt znalezienia

ścieżki emocjonalnej podczas procesu tworzenia, uwalniając tym samym niejednokrotnie bardzo trudne do zwerbalizowania, często nieuświadomione lęki i traumy. Dlatego też arteterapia jest jedną z metod pracy w terapii zajęciowej. Słuchacze kierunku terapia zajęciowa realizują podczas swoich zajęć wiele technik z zakresu arteterapii m.in. dziś prezentowane „wylewanie emocji” za pomocą kolorów, kształtów – technika pouringu, malowanie kropkami, czy mix media.

Tekst i fot.: mgr Anna Stanisławczuk



Kilka słów o sztucznej inteligencji (AI).

Co oznacza „Sztuczna inteligencja”?

„Sztuczna inteligencja” (artificial intelligence, AI) to termin określający aplikacje wykonujące złożone zadania, takie jak komunikacja online z klientami czy gra w szachy, które kiedyś wymagały udziału ludzi. Termin ten często stosuje się wymiennie z nazwami dyscyplin podrzędnych, do których należą samouczenie się maszyn (machine learning, ML) i uczenie głębokie (deep learning). Istnieją jednak między nimi różnice. Przykładowo samouczenie się maszyn koncentruje się na budowaniu systemów, które uczą

się lub zwiększają swoją wydajność na podstawie przetwarzanych danych. Warto sobie uświadomić, że chociaż wszystkie zagadnienia samouczenia się maszyn należą do badań nad sztuczną inteligencją, AI nie ogranicza się jedynie do nich.

Warto zaznaczyć, że nie wypracowano prawnej definicji sztucznej inteligencji w ustawodawstwach krajowych i konwencjach międzynarodowych. Podejmowane są próby opisowego podejścia.

System AI według OECD to system oparty na koncepcji maszyny, która może wpływać na środowisko, formułując zalecenia, przewidywania lub decyzje dotyczące zadanego zestawu celów. Czyni to, wykorzystując dane wejściowe, dane maszynowe lub ludzkie do:

- postrzegania rzeczywistych lub wirtualnych środowisk,
- streszczania takiego postrzegania w modele ręcznie lub automatycznie,
- wykorzystywania interpretacji modeli do formułowania opcji wyników.

Jak działa AI?

Korzystając z matematyki i logiki, system komputerowy symuluje rozumowanie, którego ludzie używają do uczenia się na podstawie nowych informacji i podejmowania decyzji.

Sztucznie inteligentny system komputerowy prognozuje lub podejmuje działania w oparciu o wzorce w istniejących danych, a następnie może uczyć się na błędach, aby zwiększyć swoją dokładność. Dojrzała sztuczna inteligencja przetwarza nowe informacje niezwykle szybko i dokładnie, dzięki czemu jest przydatna w złożonych scenariuszach, takich jak samochody autonomiczne, programy do rozpoznawania obrazów i wirtualni asystenci.

Samochody autonomiczne

Do jednych z najbardziej skomplikowanych przykładów sztucznej inteligencji na świecie należą samochody autonomiczne i inne pojazdy autonomiczne. Te systemy koordynują wiele procesów w celu symulowania rozumowania prawdziwych kierowców. Używają rozpoznawania obrazów do identyfikowania znaków, sygnałów, przepływu ruchu i przeszkód. Optymalizują trasy, które wybierają i pokonują, aby dotrzeć do celu. Ponadto wysyłają i odbierają dane

w czasie rzeczywistym, aby aktywnie diagnozować problemy i aktualizować swoje oprogramowanie.

Technologia inteligentnego domu

Prawie wszystko, co automatyzuje Twój dom, korzysta ze sztucznej inteligencji. Przykłady obejmują inteligentne żarówki, które nasłuchują poleceń, inteligentne termostaty, które uczą się Twoich preferencji i regulują się same w ciągu dnia, oraz inteligentne odkurzacze, które uczą się, jak nawigować po układzie domu bez instrukcji.

Analiza danych medycznych

Organizacje świadczące usługi opieki zdrowotnej na całym świecie wykorzystują sztuczną inteligencję jako pomoc w badaniach, testach, diagnozowaniu, leczeniu i monitorowaniu. Niektóre z nich używają sztucznej inteligencji do analizowania próbek tkanek i dostarczania dokładniejszych diagnoz. Niektóre firmy wykorzystują sztuczną inteligencję do analizowania danych klinicznych i znajdowania luk w leczeniu pacjentów. A niektóre firmy wykorzystują sztuczną inteligencję do analizowania miliardów związków, aby pomóc chemikom szybciej dokonywać odkryć i zidentyfikować dobrych kandydatów do badań klinicznych.

Jak sztuczna inteligencja generuje obrazy?

Sztuczna inteligencja generująca obrazy to dziedzina, w której algorytmy SI są wykorzystywane do przetwarzania oraz generowania grafiki. Generatory te działają na podobnej zasadzie jak ludzki mózg - analizują i przekształcają informacje z otoczenia, a następnie tworzą z nich odpowiednie wizualizacje.



Obraz stworzony przez sztuczną inteligencję, który wygrał prestiżowy konkurs artystyczny i wywołał wiele pytań dotyczących AI.

Tekst: mgr inż. Monika Bęczkowska

Pielęgnacja dłoni

Zadbane, gładkie dłonie zawsze są w cenie. Wprawdzie obyczaj całowania Pań w dłonie wychodzi z mody, ale jednak zadbane dłonie są naszą wizytówką.

Skóra dłoni jest zupełnie inna niż skóra na twarzy lub reszcie ciała. Podstawową różnicą jest niemal całkowity brak płaszcza lipidowego, co sprawia, że to właśnie nasze dłonie zaczynają starzeć się najszybciej. Od wewnętrznej strony pozbawione są one gruczołów łojowych, a od zewnętrznej posiadają ich bardzo niewiele. Dodatkowo występuje na nich bardzo cienka warstwa tkanki tłuszczowej. Są elementem naszego ciała szczególnie wystawionym na szkodliwe działanie czynników zewnętrznych. Szkodzi im słońce, wiatr, niska temperatura, kurz zalegający na dotykanych przez nas przedmiotach, a zwłaszcza detergenty. Częste moczenie pozbawia ją tłuszczów i wody.

Tradycyjną metodą łagodzenia skutków działania szkodliwych czynników jest nakładanie na dłonie kompresów z podgrzanej oliwy z oliwek na noc. Do mycia powinno się używać delikatnego mydła, dokładnie osuszać dłonie i powierzchnie między palcami, a potem zawsze posmarować ręce kremem wzbogaconym w witaminy A, E, allantoinę, kolagen czy elastynę dzięki czemu wzmocni się chroniącą ich warstwę. **Pielęgnacja dłoni powinna opierać się na regularnym ich kremowaniu.** Należy pamiętać o tym, aby po każdym myciu rąk oraz kilkakrotnie w ciągu dnia. Ponieważ skóra ma okreśłą chłonność, lepiej sprawdzi się zasada częściej, ale mniej. Jest jednak jeden wyjątek, który może okazać się ratunkiem dla najbardziej zniszczonych dłoni. **Jeśli mimo swoich wysiłków nie jesteś w stanie odpowiednio ich nawilżyć, warto zaopatrzyć się w bawełniane rękawiczki. Możemy pod nie nałożyć grubą warstwę kremu, a następnie pójść spać. Dzięki temu nasze dłonie są chronione podwójnie.** Możemy również w domu przygotować naturalne kosmetyki do pielęgnacji,

szczególnie zawierające lanolinę, wosk, masło kakaowe, olejki ze słodkich migdałów, awokado czy mocznik. Gdy tylko zaczniesz robić się chłodno, koniecznie pamiętaj o noszeniu rękawiczek. Warto robić to nawet od końca września do marca lub kwietnia.

Nie zapominaj też o ochronie dłoni w czasie sprzątania, prac w ogrodzie, zmywania naczyń, lub innych czynności manualnych, które narażają naszą skórę na kontakt z detergentami, wodą, czy kurzem. Pamiętaj jednak, że niektóre osoby mogą być uczulone na lateks zawarty w jednorazowych rękawiczkach. W razie potrzeby sięgnij po te z nitylem. Często pomijanym przez nas etapem w pielęgnacji dłoni jest peeling. Dzięki regularnemu peelingowi ścieramy martwy naskórek, co pozwala składnikom odżywczym zawartym w kremach wnikać głębiej. **Dodatkowo też pobudzamy krążenie krwi, wykonując delikatny masaż.** Pamiętajmy jednak, że w wypadku skóry na dłoniach najlepiej sprawdzą się peelings mechaniczne. Jest to produkt, który z łatwością możesz wykonać sam. Wystarczy, że zmieszasz ze sobą fusy po kawie, cukier i dowolny olej.



Pielęgnacja dłoni zimą jest szczególnie ważna. Niska temperatura i centralne ogrzewanie, wpływają bardzo wysuszająco na nasze dłonie. Dlatego, jeśli chcesz zachować zdrowy wygląd swoich dłoni w największy mróz, wprowadź kilka zasad:

- noś rękawiczki dopasowane do warunków pogodowych i swoich potrzeb,
- po wejściu do pomieszczenia polewaj dłonie ciepłą wodą, stopniowo zwiększając jej temperaturę,
- rozważ zakup nawilżacza powietrza,
- sięgnij po kremy z większą ilością olejów lub masła,

- pij ciepłe napoje,
- pamiętaj o aktywności fizycznej.

Jeśli mimo zastosowania się do powyższych zaleceń, Twoje dłonie dalej są suche, przemarznięte, podrażnione lub sine, może to świadczyć o problemach zdrowotnych, na przykład związanych z układem krążenia lub alergią. W takim wypadku nie zaszkodzi wybrać się do lekarza, by wykonać podstawowe badania. Zima jest szczególnie trudnym okresem dla naszych dłoni. Pamiętajmy o odpowiedniej pielęgnacji. Zadbane dłonie to nie tylko zdrowa, nawilżona i odporna na uszkodzenia skóra. Niezwykle ważnym elementem są również piękne, mocne paznokcie.



Tekst: mgr Dorota Lonkwic

Skręcenia i zwichnięcia

Skręcenie i zwichnięcie – te dwa określenia często są traktowane jako synonimy. To błąd. Oba pojęcia znaczą bowiem coś innego. Na czym polega różnica między nimi? Po czym rozpoznać, z jakim problemem mamy do czynienia? Odpowiedzi na postawione pytania znajdzie Państwo w niniejszym artykule. Miłej lektury.

Zwichnięcie – co to jest?

Zwichnięcie to uszkodzenie stawu na skutek przerwania łączności pomiędzy powierzchniami stawowymi kości. Zazwyczaj towarzyszy mu również zerwanie torebki stawowej oraz wzmacniających ją więzadeł. Można wyodrębnić zwichnięcia proste oraz powikłane. W drugim z przywołanych przypadków dochodzi nie tylko do uszkodzenia stawu, ale również otaczających go nerwów i naczyń krwionośnych.

Po czym rozpoznać zwichnięcie stawu?

Do najbardziej charakterystycznych objawów zaliczyć należy:

- zniekształcony obrys stawu,
- ułożenie kończyny w niefizjologicznej pozycji,
- znaczne ograniczenie ruchomości stawu,
- opuchlizna wokół urazu,
- ból i dyskomfort.

Skręcenie – co to jest i jak się objawia?

Skręceniem nazywamy uszkodzenie torebki stawowej. Najczęstszą przyczyną wspomnianego stanu jest przekroczenie fizjologicznego zakresu ruchu w stawie. Po czym rozpoznać opisywany uraz? Chory ma trudności z chodzeniem i wykonywaniem codziennych czynności. Odczuwa ból i dyskomfort podczas ruchu. Miejsce urazu jest wrażliwe na dotyk, zaczerwienione i zasinione.

Zwichnięcie a skręcenie – na czym polega różnica?

Podstawowa różnica między opisywanymi problemami dotyczy mechanizmu powstawania urazu. W pierwszym przypadku dochodzi do utraty kontaktu między powierzchniami stawowymi, w drugim – łączność ta zostaje zachowana, a z biegiem czasu staw sam wraca na swoje miejsce. Zwichnięcie prowadzi więc do dużo poważniejszych i rozleglejszych uszkodzeń niż skręcenie.

Zwichnięcie i skręcenie – pierwsza pomoc i leczenie

Co robić, gdy dojdzie do zwichnięcia kończyny? Przede wszystkim należy ją unieruchomić. Zastosowanie zimnych okładów pomoże złagodzić ból i obrzęk. Należy jednak pamiętać, by jak najszybciej skontaktować się ze specjalistą i wdrożyć odpowiednie leczenie. Najpierw trzeba nastawić staw i ustabilizować zwiniętą część ciała. Wykorzystuje się w tym celu specjalne ortezy. W przeciwieństwie do gipsu nie obciążają tkanek i przyspieszają regenerację uszkodzonych struktur.

W większości przypadków skręcenie nie wymaga tak szeroko zakrojonych interwencji. Wystarczy unieruchomienie i odciążenie kończyny, chłodzenie naruszonego stawu i stosowanie środków przeciwbólowych. Na ogół nie ma konieczności nastawiania stawu czy noszenia ortez, choć wiele zależy od stopnia i rozległości uszkodzeń.

Tekst: Jadwiga Danilkiewicz - Technik masażysta o.6 stacjonarny