W bieżącym numerze:

Uroczystość wręczenia świadectw 2

Dzień Otwarty Szkoły 8

"Miej serce i patrzaj w serce" 15

Stres – przyczyny i skutki 17

Zumba Jaczewskiego 5 21

Życzenia 24

Uroczystość wręczenia świadectw

W dniu 23.02.2024 r. miało miejsce ważne wydarzenie w naszej Szkole. W tym dniu odbyło się uroczyste pożegnanie absolwentów II i III roku nauki z kierunków:

- technik elektroradiolog - oddział 53
- technik farmaceutyczny - oddział 30
- opiekun medyczny - oddział 10

Nasi koledzy uczyli się w Studium w latach 2021 - 2024.

Uroczystość poprowadziła pani Dyrektor mgr Anna Felińska. W uroczystości uczestniczyła również Kadra Kierownicza Studium w osobach:

- V-ce dyr. mgr Agnieszka Jonik,
- Kadra Kierownicza: mgr inż. Monika Bęczkowska, mgr Dorota Lonkwic,
- Opiekunowie oddziałów: mgr Joanna Czyżewska – Świecka, mgr Anna Pawłowska (w zastępstwie mgr Elżbiety Kowalczyk), mgr Marcin Mazur,
- oraz Nauczyciele prowadzący zajęcia w tych kierunkach.

Uroczystość zaszczycili swoją obecnością goście:

- Marek Sikora – Departament Kultury, Edukacji i Dziedzictwa Narodowego Urzędu Marszałkowskiego w Lublinie
- mgr Iwona Kręglicka – Przewodnicząca Organizacji Międzyzakładowej NZSS „Solidarność” w Lublinie

- mgr Anna Mikołajewska – Doradca Metodyczny Województwa lubelskiego LSCDN w Lublinie
- mgr Małgorzata Chojniak – Przełożona Pielęgniarek Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy w Lublinie
- dr n. med. Jolanta Anna Surdyka – Naczelna Pielęgniarka Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej w Lublinie
- Grzegorz Jędrych – Kierownik Techników Elektroradiologii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Lublinie

Najważniejszymi jednak osobami byli absolwenci. Do „Złotej Księgi" zostali wpisani następujący słuchacze, którzy uzyskali wysokie średnie ocen oraz aktywnie pracowali na rzecz Studium:

- Emilia Wiechnik – technik elektroradiolog oddział 53
- Bożena Książek – opiekun medyczny oddział 11
- Anna Gołaś - opiekun medyczny oddział 11
- Urszula Jezierska – technik farmaceutyczny oddział 30
- Weronika Mitura - technik farmaceutyczny oddział 30

Absolwenci przekazali Sztandar Szkoły – słuchaczom młodszych roczników, po czym nastąpiło uroczyste Ślubowanie absolwentów.

Na twarzach wszystkich zgromadzonych w Auli osób widoczne było duże wzruszenie, a u niektórych nawet łzy. Oprócz życzeń od całego Grona Pedagogicznego, absolwenci otrzymali je również od młodszych kolegów i przedstawicieli Samorządu Szkoły. Na ręce Pani Dyrektor absolwenci złożyli podziękowania dla wszystkich pracowników naszej

społeczności szkolnej, za ich życzliwość, trud na każdym stanowisku pracy.

Tekst: mgr J. Czyżewska-Świecka

SP
MSZ
LUBLIN
Uroczyste
wręczenie świadectw
absolwentom
kierunków:
Technik elektroradiolog
Technik farmaceutyczny
Opiekun medyczny
23 lutego 2024r.

„SEMPER IN ALTUM"
„LAETUS SERVIAM"
„PRIMUM NON NOCERE"

ŚLUBUJĘ
ŚLUBUJĘ

Fot. mgr M. Pleskot

Dzień Otwarty Szkoły

7.03.2024 podczas Dnia Otwartego, przygotowanego przez słuchaczy wszystkich kierunków kształcenia, nauczycieli i pracowników Szkoły, odwiedzający nas goście mieli możliwość przenieść się w świat zawodów medycznych. Tajniki pracy w zawodzie farmaceuty prezentowali słuchacze II roku nauki, którzy wykonali wodę różaną i zaprezentowali właściwości ziół leczniczych stosowanych w farmacji. Zaproszeni goście mieli możliwość skorzystania z masażu: relaksacyjnego grzbietu i leczniczego dłoni oraz masażu Work-Site, który wykonywali słuchacze z kierunku technik masażysta. Tajemniczo brzmiące otoskopowanie ucha prezentowały słuchaczki z kierunku protetyk słuchu, które przy użyciu otoskopu sprawdzały stan przewodu słuchowego zewnętrznego i błony bębenkowej. Diagnostykę stóp przy użyciu podoskopu diagnostycznego chętnym uczestnikom wydarzenia wykonywały słuchaczki z kierunku podolog. Szeroki wachlarz możliwości pracy w Polsce jak i za granicą w zawodzie technika elektroradiologa prezentowali słuchacze II roku nauki. rzybliżono specyfikę wykonywania badań i dokumentowania ich począwszy od kliszy rentgenowskiej aż do zapisu na płycie CD. Czynności zawodowe w zakresie medyczno - pielęgnacyjnym i opiekuńczym nad osobami chorymi i starszymi przedstawili słuchacze z kierunku opiekun medyczny. Uczestnicy wydarzenia mieli możliwość przymierzenia kamizelki - symulatora starości Gert

i sprawdzenia swoich umiejętności ratunkowych na fantomach do resuscytacji. Techniki pracy w gabinecie stomatologicznym i profilaktykę stomatologiczną dla różnych grup pacjentów przedstawiły słuchaczki z kierunku higienistka stomatologiczna i asystentka stomatologiczna. Słuchaczki z kierunku technik usług kosmetycznych wykonywały uczestnikom Dni Otwartych makijaż neonowy i masaż kosmetyczny dłoni. Odwiedzający nas goście i słuchacze z kierunku terapia zajęciowa wykonywali palmy wielkanocne, pisanki techniką filcowania na sucho i obrazy strukturalne. Uczestnikom warsztatów przedstawiono specyfikę pracy na kierunku terapeuta zajęciowy. Podczas Dni Otwartych, oprócz wymienionych zawodów, prezentowały się następujące kierunki kształcenia: technik sterylizacji medycznej, technik ortopeda, ortoptystka, asystent osoby starszej.

Zainteresowane osoby miały możliwość obejrzenia pracowni i pomocy dydaktycznych, którymi dysponuje nasza Szkoła. Wszystkim uczestnikom dziękujemy za obecność podczas Dni Otwartych i zapraszamy do zdobywania zawodów w naszej Szkole.

Tekst: mgr S. Kawalec

ORTO

MASK

Fot.: K. Okoń

Fot. A. Wojciechowska

"Miej serce i patrzaj w serce"

Adam Mickiewicz

Serce człowieka to niezawodna pompa tłocząca krew do całego organizmu. Kształtuje się u płodu ok. 21 tygodnia życia. Jest wielkości pięści swojego posiadacza i wykonuje nieustanną pracę. W ciągu ludzkiego życia kurczy się średnio 2,5-3,5 mld razy. Leży niemal w centrum - w śródpiersiu, jednak 2/3 tego organu usytuowane są po lewej stronie klatki piersiowej. Serce człowieka od lewej i prawej strony sąsiaduje z płucami. U dołu znajduje się przepona, a z tyłu kręgosłup. Z kolei od przodu jest mostek i chrząstki żebrowe, stanowiące ochronną tarczę serca. Jest najważniejszym elementem układu krążenia. Buduje je poprzecznie prążkowana tkanka mięśniowa serca. Serce człowieka otoczone jest błoną - osierdziem - która chroni narząd przed tarciem podczas jego aktywności. Ma kształt spłaszczonego stożka i składa się z czterech jam - prawej i lewej komory oraz prawego i lewego przedsionka. Posiada tętnice - grube i elastyczne naczynia krwionośne, dzięki którym krew płynie z serca do tkanek. Dzięki żyłom w przebiegu których występują zastawki krew nie cofa się i jest transportowana pod ciśnieniem z tkanek do serca. Najcieńsze naczynia krwionośne usprawniające krążenie krwi to włośniczki (inaczej nazywane naczyniami włosowatymi). Umożliwiają one wymianę substancji między krwią a komórkami. Naczynia wieńcowe dostarczają składniki odżywcze oraz tlen do mięśnia sercowego. Prawy przedsionek to miejsce, gdzie zbiera się odtlenowana krew. Wpływa tam żyłą główną górną i dolną oraz zatoką wieńcową. Z przedsionka krew tłoczona jest do komory a następnie do pnia płucnego, a ten z kolei rozdziela się na tętnice płucną prawą oraz tętnicę płucną lewą. Krążenie krwi, jakie zachodzi w tej części narządu, jest nazywane krążeniem małym / płucnym. W małym obiegu krew się natlenia, ponieważ w płucach między włośniczkami, a światłem

pęcherzyków płucnych dochodzi do wymiany gazów - tlen przedostaje się z pęcherzyków do naczyń włosowatych. Tymczasem dwutlenek węgla uchodzi z naczyń do pęcherzyków. Lewy przedsionek to miejsce, w którym zbiera się krew utlenowana. Wpływa tam żyłami płucnymi. Z lewej komory wychodzi aorta, która odpowiada za tłoczenie krwi do całego ciała. Aby serce człowieka prawidłowo i efektywnie wykonywało swoją pracę, potrzebne są zastawki. Zastawki powodują, że krew przepływa tylko w jednym kierunku i nie cofa się do miejsca, z którego została wypompowana. Skutkiem pracy narządu jest ciśnienie krwi i tętno. Prawidłowa wartość tętna osoby będącej w spoczynku to ok.70 uderzeń na minutę. Ciśnienie krwi to siła z jaką krew uderza o wewnętrzną powierzchnię ścian naczyń krwionośnych. Jego wartość nie jest stała. Zmienia się podczas wykonywania codziennych czynności, np. w czasie wysiłku fizycznego, pod wpływem emocji - gdy mocno się czymś stresujemy, a także wraz z wiekiem - im starszy człowiek, tym wyższe ciśnienie krwi. Górna granica normy to 140/90, gdzie pierwsza wartości wskazuje na ciśnienie skurczowe, druga natomiast - ciśnienie rozkurczowe. Serce człowieka jest narażone na wiele chorób. Do najczęstszych należą: miażdżyca, choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, zawał serca, nowotwór serca, zapalenie osierdzia.

Leczeniem chorób i wad serca, a także układu krążenia zajmuje się kardiolog. Wyróżniamy cztery podstawowe specjalizacje kardiologii: kardiologia nieinwazyjna, kardiologia inwazyjna, kardiologia dziecięca, kardiochirurgia. Choć serce jest wytrzymałym organem, to warto je wzmacniać, tak aby w pewnym wieku nie doprowadzić do zaburzeń jego rytmu. W tym przypadku bardzo ważna jest aktywność fizyczna dostosowana do możliwości organizmu. Poza tym należy unikać sytuacji stresowych, zrezygnować z palenia papierosów. Odpowiednia dieta jest również nieodzowna, jeśli chcemy uniknąć chorób układu krążenia. W codziennym menu powinny zatem

znaleźć się owoce i warzywa zawierające witaminy i minerały. Ponadto należy unikać soli, a także wysokokalorycznych posiłków.

Tekst: J. Danilkiewicz – technik masażysta o.6 S.

Stres – przyczyny i skutki

Stres – jest częstym zjawiskiem w dzisiejszym szybkim świecie. Współczesne życie obfituje w liczne wyzwania i presje, które w pewnym monecie prowadzą do wystąpienia stresu. Ten powszechnie występujący stan, zwany również syndromem wypalenia, jest jednym z głównych problemów zdrowotnych, z którymi boryka się dzisiejsze społeczeństwo. Przyjrzymy się zjawisku stresu, jego przyczynom oraz skutkom, a także omówimy możliwości zarządzania stresem. Stres jest reakcją organizmu na sytuacje wymagające dostosowania lub przystosowania się do nowych warunków. Może wynikać z różnorodnych czynników, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Wśród najważniejszych przyczyn stresu należy wymienić: zwiększone obciążenie pracą, problemy finansowe, konflikty międzyludzkie, problemy zdrowotne, egzaminy uczniów i studentów na różnych etapach edukacji, utratę bliskich oraz napięcie związane z życiem codziennym. Każdy z tych czynników może wywołać reakcję organizmu, która ma na celu przygotowanie go do działania w obliczu zagrożeń. Niezarządzany stres przynosi poważne konsekwencje dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Na poziomie fizycznym, długotrwały stres może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi, osłabienia układu odpornościowego, zaburzeń snu, nadciśnienia tętniczego, chorobę wrzodową żołądka, wysoki poziom cholesterolu we krwi, zaburzenia miesiączkowania, a nawet chorób serca np. zawał. Na poziomie psychicznym, stres może prowadzić do wystąpienia depresji, lęku, nerwicy, a nawet rozwoju zaburzeń psychicznych. Ponadto, stres negatywnie wpływa na jakość życia, obniżając efektywność pracy i nauki, relacje interpersonalne oraz zdolność

radzenia sobie z codziennymi obowiązkami, trudności w podejmowaniu decyzji, powodując bezradność i przygnębienie. Jednak, mimo, że stres jest nieodłącznym elementem współczesnego życia, istnieją sposoby radzenia sobie z nim. Zarządzanie stresem polega na podejmowaniu działań, które mają na celu zmniejszenie napięcia i przywrócenie równowagi. Istnieje wiele skutecznych metod redukowania stresu, takich jak: regularna aktywność fizyczna, medytacja, techniki relaksacyjne, zdrowe nawyki żywieniowe rozwijanie umiejętności komunikacji oraz budowanie sieci wsparcia społecznego. Również dbanie o odpowiedni czas na odpoczynek, radość i hobby są kluczowe w radzeniu sobie z obciążeniem. Ważne jest aby zrozumieć, że każdy człowiek różni się w swojej percepcji i reakcji na stres. Dla jednej osoby sytuacja, która wywołuje stres, może być motywująca, podczas gdy dla innej może być ona przytłaczająca. Dlatego, istotne jest znalezienie dla siebie odpowiedniego sposobu radzenia sobie ze stresem, który będzie najefektywniejszy i najbardziej dostosowany do naszych potrzeb. Co możemy zrobić, by stres nie blokował Twoich działań?

Można z nim walczyć na kilka sposobów:
- po pierwsze, zrelaksuj się - naukowo udowodniono, że 10 minut relaksu w ciągu dnia, może przynieść taki sam efekt jak 60-minutowa drzemka. Relaks pomoże Ci zapamiętać nowe treści i zwiększyć efektywność uczenia się, umożliwi Ci lepiej dogadywać się z innymi;
- po drugie, słuchaj muzyki - włącz ulubiona muzykę i połóż się wygodnie na 20 minut i słuchaj przyjemnych dźwięków, postaraj się nie myśleć o niczym; - po trzecie, stosuj aromaterapię - zmysł powonienia jest ściśle powiązany z tą częścią mózgu, która odpowiada za emocje. Stosuj olejki eteryczne takie jak: lawenda, drzewo różane i jałowiec, które działają uspokajająco;- po czwarte, wysypiaj się - podczas snu organizm bardzo szybko odnawia się. Przyjrzymy się jak wygląda stres związanym z egzaminami, który jest specjalnym rodzajem stresu. Występuje on przed, w trakcie i po egzaminach.

Objawia się on w postaci poczucia leku, nerwowości, pojawiają się problemy ze snem, bóle głowy, trudności w koncentracji, pocenie się, suchość w ustach, mocne uderzenia serca, nudności, ból brzucha i biegunka i inne objawy. Egzaminy często są postrzegane jako test wiedzy i umiejętności, który świadczy o kompetencjach i umiejętnościach. Konkurencja z innymi studentami, rywalizacja o dobre oceny i oczekiwania rodziców i nauczycieli może prowadzić do wzrostu napięcia. Ale można poradzić sobie z takim stanem organizmu, planując i organizując czas nauki w odpowiedni sposób. Do tego można dołożyć zdrowe nawyki odżywiania, regularna aktywność fizyczna i sen, który ma bardzo pozytywny wpływ na regenerację całego organizmu. Ważne i bardzo pomocne w zmniejszeniu napięcia nerwowego są techniki relaksacyjne takie jak: głębokie oddychanie, medytacja, joga. Można też poszukać wsparcia społecznego, gdzie pomoże nam rozmowa z bliską osobą, kolegą, koleżanką, rodzeństwem czy rodzicami. Dzielnie się obawami i uczuciami dobrze sprawdza się opanowaniu lub zmniejszeniu poziomu zdenerwowania. Edukacja na temat radzenia sobie z dużymi napięciami, powinna być składnikiem edukacji formalnej, aby pomóc uczniom w lepszym zarządzaniu tymi emocjami, szczególnie w okresie egzaminów.

Poniżej przedstawiam kilka ciekawostek związanych ze stresem. Istnieje coś takiego jak "dobry stres"- nie każdy stres jest negatywny. W umiarkowanych ilościach stres może nas mobilizować do działania i pomagać nam osiągnąć cel. Stres może wpływać na naszą pamięć - silny stres może zakłócić zdolność do zapamiętywania i koncentracji. To dlatego często trudno jest sobie przypomnieć odpowiedzi podczas egzaminu, kiedy jesteśmy bardzo zestresowani. Kawa również u niektórych osób może zwiększać stres - choć kofeina może dawać poczucie pobudzenia, może zwiększać uczucie lęku i nerwowości. Stres może mieć negatywny wpływ na układ immulogiczny długotrwałe napięcie, może osłabić nasz układ

odpornościowy, czyniąc nas bardzo podatnymi na infekcje i choroby. Odpowiednie zajęcia, które nas relaksują odwracają uwagę od naszych trosk są skutecznym sposobem na radzenie sobie z zdenerwowaniem. Uczucie niepokoju wpływa na apetyt. U niektórych osób może prowadzić do nadmiernej konsumpcji jedzenia, natomiast u innych może prowadzić do utraty apetytu. Stres wpływa również na wybór żywności, często prowadząc do sięgania po tzw. "junk food". Bardzo często stres jest niepotrzebny. Wynika on z obawy przed zmianami, nowymi wyzwaniami czy brakiem wiary we własne możliwości. Powstaje on wewnątrz naszych myśli. Przykładem może być nadmiar obowiązków, zmiana pracy, szkoły, prezentacja ważnego projektu. Należy zmienić swoje podejście, uwierzyć w siebie, a wówczas pozbędziemy się tych dodatkowych zmartwień.

Czy warto się stresować? Jak wynika z badań, 86 % sytuacji, których się obawiamy- nie zdarzy się wcale. Na kolejne 8 % nie mamy wpływu. Następne 6 % to sytuacje wynikające z naszej winy. Dlatego warto jest nauczyć się kontroli stresu, ponieważ człowiek cierpiące na chroniczny stres staje się osobą znużoną, zmęczoną, bez chęci do działania, bez radości do życia, często nadpobudliwą.

Podsumowując stres jest jednym z najważniejszych problemów zdrowotnych, z jakimi mamy do czynienia w dzisiejszym społeczeństwie. Jego przyczyny są liczne i różnorodne, a skutki negatywne dla naszego fizycznego i psychicznego dobrostanu. Jednak, poprzez zrozumienie i skuteczne zarządzanie stresem, możemy minimalizować negatywne skutki, osiągając większą równowagę i satysfakcję w życiu.

Tekst: A. Bilińska – technik elektroradiolog o.55

Bibliografia:

1. Kijak M. Stres 15 najskuteczniejszych sposobów na radzenie sobie ze stresem

2. Tomaszewka M. Radzenie sobie ze stresem w miejscu pracy

Zumba Jaczewskiego 5

Rok szkolny 2023 - 2024 r. to czas zmiany stylu życia wielu uczniów ale i kadry pedagogicznej naszej Szkoły. Poczynione starania przyniosły zamierzony efekt w postaci regularnych treningów a także zadowolonych uczestników zumby. W pierwszym półroczu był to czwartek o godz.17:00, w drugim półroczu spotykamy się o godz. 18:00.

Kilka słów o samej aktywności

* Zumba powstała dzięki pomysłowi Kolumbijczyków pod koniec XX wieku.

* To rodzaj tańca i treningu aerobowego połączonego z elementami tańca, tj. salsa, samba.

* Ciekawostką jest fakt, że trening jakim jest zumba można podzielić na kilka rodzajów. Należą do nich:

- zumba basic – jest to idealne rozwiązanie dla początkujących. To podstawowe elementy treningu, które z biegiem czasu wzbogacane są o jego bardziej zaawansowane formy,

- zumba fit – to z kolei nieco bardziej zaawansowany trening, z większą ilością elementów kondycyjnych. Doprowadza nie tylko do poprawy kondycji, ale także do spalenia nadmiernej tkanki tłuszczowej. Ten trening jest zwykle intensywny i dynamiczny.

Zumba toning – jest to swoiste przeciwieństwo zumby fit. Podczas tego treningu poszczególne elementy wykonuje się wolno, a jednocześnie można wykorzystać hantle czy inne obciążniki. Zumba toning to trening wytrzymałościowy, skupiający się na modelowaniu sylwetki.

Zumba aqua – jest to szczególny rodzaj treningu, który wykonywany jest na basenie, dla seniorów – ćwiczenia dla starszych osób o obniżonej sprawności są łatwiejsze i wolniejsze, dla dzieci – gry, zabawy i nauka rytmiki oraz nauka układów tanecznych.

Proces powstawania

Jako instruktor nabyłam doświadczenie uczestnicząc przez 3 lata w zajęciach zumba – salsation. Opanowane do perfekcji układy przeniosłam do naszej szkoły. Również wprowadziłam własne. Dużą popularnością został obdarzony układ do piosenki: Fly Project – Toca Toca a Cleo – My Słowianie obudził zmysłową kobiecość naszych uczestniczek. Z poczuciem humoru, pewne siebie Panie uczestniczyły praktycznie na każdych zajęciach. Niektóre choreografie otrzymały nowe nazwy, np. kangurki zamiast sumo podskoki.

Do rozciągania i wyciszenia mięśni zaproponowałam piosenkę: *I lost you* jednak większym powiedzeniem cieszyło się: *You are the reason*. Pozwoliło to uczestniczkom poczuć się niczym baletnica czy motyl na wietrze; lekkość, delikatność, skupienie.

Tekst i fot.: |A. Bakon – Technik usług kosmetycznych o.19

Życzenia

Oby zbliżające się Święta Wielkiej Nocy przyniosły Wam radość i szczęście. Niech Zmartwychwstanie Jezusa będzie dla każdego symbolem zwycięstwa dobra nad złem i jasności nad mrokiem.

Życzy Redakcja