



Konferencja Forum Rodziców Szkół Polskich: „Na dzieciach nie można eksperymentować”



Ujednolicony program nauczania języka litewskiego został wdrożony bez odpowiedniego przygotowania – mówili uczestnicy konferencji zorganizowanej przez Forum Rodziców Szkół Polskich Rejonu Solecznickiego **Fot. Marian Paluszkiwicz**

Konferencja „Ujednolicony program nauczania języka państwowego w szkołach mniejszości narodowych na Litwie” zorganizowana przez Forum Rodziców Szkół Polskich Rejonu Solecznickiego odbyła się 20 listopada z udziałem władz samorządowych,

przedstawicieli Sejmu RL, Ministerstwa Oświaty i Nauki, Narodowego Centrum Egzaminacyjnego, Centrum Rozwoju Edukacji, rejonowych wydziałów oświaty, lituanistów i rodziców.

Str. 4-5

Zamach na meczet w Nigerii

Str. 7

Znakomity start Karola Dąbrowskiego w Norwegii

Str. 9

Głos „Syrokomłówki” – nowy projekt muzyczny

Str. 11



ISSN 1392-0405



9 771392 040028

KURIER WILEŃSKI

Środa

Listopad 2017

22

Imieniny: *Cecylii, Ernestyny, Filemona, Filemony, Marka, Maura, Salwatora, Stefana i Wszemiła*

TRZY PYTANIA DO...

...Grety Miciūtė, psycholog prywatnej kliniki w Wilnie

1. **Choć od końca października możemy spać o godzinę dłużej, jednak budzić się o ciemnych porankach, nadal jest trudno. Co więc robić, aby wstawać zrelaksowanym?**

Może to brzmieć paradoksalnie, ale warto wstawać przynajmniej o kilkanaście minut wcześniej niż zwykle. Wiele osób rano spędza w pośpiechu – budzi się, szybko się myje, ubiera, pije kawę, zjada jakąś kanapkę i biegnie do pracy. Wiedząc, że tuż po obudzeniu będziemy zmuszeni do zbierania się w szybkim tempie, czujemy stres i zniechęcenie. Radzę dlatego z rana zostawić sobie trochę czasu na „dochodzenie” do siebie, smaczne śniadanie, podczas którego można przeczytać czy obejrzeć coś ciekawego. Wiedząc, że rano będzie przyjemny, obudzimy się chętniej.

2. **Jakie jeszcze rytuały pomogą nam budzić się z rana?**

Warto wybrać przyjemny dla ucha alarm budzika, który nie będzie nas drażnił. Pamiętajmy też o lekkiej, porannej gimnastyce, która dopinguje lepiej niż kawa. Ważne jest też to, co robimy wieczorem, aby mieć w nocy niezakłócony sen. Dobrze wywietrzmy pokój, nie oglądajmy telewizji przed snem, nie najadajmy się i nie pijmy kawy czy mocnej herbaty.

3. **Naukowcy coraz głośniejszą mową mówią o tym, że smartfony zakłócają nasz sen bardziej niż telewizja. W jaki sposób?**

Telefony – a właściwie możliwość korzystania z internetu – utrzymują nas umyślowo zaangażowanych do późnych godzin, przez co trudno jest odciąć się od pracy. Smartfony emitują też niebieskie światło, które hamuje uwalnianie melatoniny, koordynującej nasz biologiczny zegar. Świecący ekran smartfona sugeruje mózgowi, że pora wstawać, a nie spać. Najlepiej się wyśpiemy, jeśli telefon odłożymy co najmniej półtorej godziny przed snem.

Rozmawiała Brygita Łapszewicz

V edycja projektu „Europejczycy, Polacy, Obywatele” w połowie drogi!



Jesteśmy w trakcie realizacji V edycji projektu „Europejczycy, Polacy Obywatele”, którego celem jest pogłębienie wśród młodzieży polskiej na Litwie Świadomości obywatelskiej i praw przysługujących mniejszościom narodowym.

18-go października uczestnicy konkursu wysłuchali pierwszej audycji radiowej poświęconej tematyce aktywności obywatelskiej emitowanej na falach radia „Znad Wili” a dwa dni później zaznajomili się z artykułem o tym samym tytule zamieszczonym w piątkowym wydaniu gazety „Kurier Wileński”.

W kolejnych tygodniach uczniowie pogłębiali swoją wiedzę na temat Władzy, Praw człowieka, Unii Europejskiej.

Przed nami jeszcze dwa tematy, Problemy współczesnego świata (22.11 – audycja, 24.11 – artykuł) oraz Media (29.11 – audycja, 1.12 – artykuł).

Uczniowie, którzy jeszcze się nie zarejestrowali, a chcą wziąć udział w egzaminie online (7-8 grudnia) mogą to jeszcze zrobić wchodząc na platformę wos.efhr.eu, wskazując szkołę i nauczyciela. Na platformie projektu zamieszczone są również m.in. podręcznik z wiedzy o społeczeństwie, artykuły oraz

nagrania audycji z poprzednich tygodni. Natomiast na naszym profilu na Facebooku co tydzień są zamieszczane dodatkowe pytania konkursowe, w których jest możliwość wygrania dwóch biletów do kina na dowolnie wybrany film. Wszystkim uczniom, którzy wezmą udział w projekcie i przystąpią do egzaminu oraz ich nauczycielom wręczone zostaną dyplomy potwierdzające uczestnictwo. Dla trzech osób, które wykażą się najlepszą wiedzą zaplanowane są atrakcyjne nagrody: I miejsce – rower, II miejsce – lot balonem, III miejsce – bilety autobusem Eurolines do Rygi w obie strony, dla wyróżnionej osoby – gra planszowa.

W tym roku, przewidzieliśmy również dodatkową nagrodę dla nauczyciela, którego uczeń zwycięży w konkursie, jest to dziesięciodniowy pobyt w klinice rehabilitacyjnej w Krojantach.

W razie jakichkolwiek pytań i wątpliwości, prosimy o kontakt pod numerem +370 691 50 822 lub drogą mailową: wos@efhr.eu.

Za nagrody dziękujemy naszym sponsorom: przewoźnikowi Eurolines, Klinice rehabilitacyjnej w Krojantach, Samorządowi miasta Wilno, Instytutowi Polskiemu w Wilnie oraz Uniwersytetowi w Murcji.

Patroni medialni – dziennik „Kurier Wileński”, „Wilnoteka” oraz radio „Znad Wili”

EFHR

KURIER WILEŃSKI

Ukazuje się od 1 lipca 1953 r.

Birbinių g. 4a, 02121-30 Vilnius,
Lietuvos Respublika, tel./fax 260
84 44



DZIENNIK NALEŻY
DO EUROPEJSKIEGO
STOWARZYSZENIA GAZET
CODZIENNYCH MNIJSZOŚCI
NARODOWYCH



POMOC
POLAKOM
NA WSCHODZIE



SENAT
RZECZYPOSPOLITEJ
POLSKIEJ

Projekt współfinansowany w ramach sprawowania opieki
Senatu Rzeczypospolitej Polskiej nad Polonią i Polakami za granicą

Redaktor naczelny: Robert Mickiewicz [tel. 260 84 44, redaktor@kurierwilenski.lt]. **Zastępca red. nacz.:** Aleksander Borowik [info@kurierwilenski.lt, tel. 260 84 46]. **Sekretarz redakcji:** Lucja Stankevičiūtė [tel. 260 84 47, sekret@kurierwilenski.lt]. **Dziennikarze:** Honorata Adamowicz, Justyna Giedrojć, Ilona Lewandowska, Brygita Łapszewicz, Anna Pieszko, Marian Paluszkiewicz – fotoreporter. **Współpracownicy:** Helena Gładkowska, Witold Janczys, Jadwiga Podmostko, Alina Sobolewska, Krzysztof Subocz, Julitta Tryk. **Dział Promocji:** Andrzej Podworski – prenumerata [tel. 212 30 40, kolport@kurierwilenski.lt], Jolanta Balkiewicz – reklama [tel. 260 84 44, reklama@kurierwilenski.lt]. **Wydawca:** VšĮ „Kurier Wilenski”. **Druk:** VšĮ „Vilnijos žodis”. **Nakład:** 3000 egz.

Materialów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Opinie Czytelników zawarte w ich listach nie zawsze są zbieżne z opinią redakcji.

Redaktor dyżurny: Alicja Klonowska