



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu

medyk

przy kawie

1/2014

**WIOSENNE
INSPIRACJE**

Ostatni dzwonek przed maturą
PORADNIK MATURZYSTY

**KULINARNY
SAVOIR VIVRE**

Medytacja czy mediacja?

WIOSNA 2014

Must have
garderoba, kosmetyczka, torebka

medyk

przy kawie

Drodzy Czytelnicy,

Oddajemy dziś w Wasze ręce pierwszy numer czasopisma „Medyk przy kawie”, którego koncepcja, kreacja i realizacja są efektem wspólnej pracy, pasji i dużej dawki pozytywnej energii społeczności akademickiej Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi. Choć reprezentujemy uczelnię wyższą nie chcemy Wam serwować naukowych wywodów. W zamian proponujemy kilka cennych i pożytecznych porad oraz wskazówek na temat zdrowego odżywiania się, dbania o swoje ciało, kondycję i dobre samopoczucie. Na łamach naszego pisemka znajdziecie więc przepisy na domowe maseczki pielęgnacyjne, a także na przepyszne koktajle zwalczające stres i zmęczenie; dowiedziecie się, jak zachowywać się przy stole, na przyjęciu i pikniku, a także jakie trendy modowe obowiązywać będą w sezonie wiosna/lato 2014. Maturzystom radzimy, jak dobrze gospodarować swoim czasem oraz podpowiadamy, jakie zawody gwarantują zdobycie pracy. Poruszymy też poważne tematy dotyczące m.in.: radzenia sobie w sytuacji konfliktowej w domu, pracy, szkole...

Mamy nadzieję, że nasza gazetka będzie chwilą relaksu przy porannej kawie, inspirując Was do zmian, odnowy i poszukiwań.

Życzymy miłej lektury!
Redakcja

Redakcja: **Aleksandra Mysiakowska**
Skład i opracowanie graficzne: **Magdalena Kubiak**
Korekta: **Beata Ostojka**

Konsultacje merytoryczne:

dr Anna Sztekmiller-Szymańska, wykładowca WSBiNoZ
mgr Anna Drobnik, wykładowca WSBiNoZ

Monika Łuczak, Koordynator ds. Europejskich Projektów Edukacyjnych WSBiNoZ
Katarzyna Goły, Pełnomocnik Rektora ds. Studiów Podyplomowych WSBiNoZ
Grażyna Górka, Wiceprezes Zarządu Stowarzyszenia Mediatorów Cywilnych

Wydawca: Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu

ul. Piotrkowska 278

90-361 Łódź

www.medyk.edu.pl

Druk: Drukarnia Tęcza

ul. Łąkowa 3/5

90-562 Łódź

SPIS TREŚCI

Mediacja czy medytacja.....	3
Must have - garderoba, kosmetyczka, torebka.....	6
Kulinaryny savoi vivre.....	7
Zdrowa babcia - zdrowy wnuczek.....	8
Wiosenne inspiracje.....	10
Twoje stopy w naszych rękach.....	12
Domowe piękno.....	14
Zawody przyszłości.....	16
Poradnik maturzysty.....	18
Akademia, charakteryzacji, wizażu i stylizacji.....	19



Mediacja czy medytacja?

Mediacja – uniwersalna i przyjazna metoda rozwiązywania konfliktów. Coraz częściej wykorzystywana w konfliktach rodzinnych, szkolnych, pracowniczych i gospodarczych. Daje poczucie satysfakcji i wygranej, bo uwzględnia potrzeby i interesy każdej ze stron. Pozwala na szybkie zakończenie sporu, przy zachowaniu dobrych relacji między stronami, dając szansę na dalszą współpracę i zapobiegając eskalacji konfliktu. O mediacji mylonej czasami z medytacją i o trudnej roli mediatora rozmawiamy z Panią Grażyną Górską – mediatorem, prawnikiem, szkoleniowcem, Wiceprezes Stowarzyszenia Mediatorów Cywilnych.

1. Czym jest mediacja w rozwiązywaniu konfliktów?

Najprościej można powiedzieć, że jest to metoda polubownego rozwiązywania sporów, w której strony przy udziale bezstronnej i neutralnej osoby trzeciej, jaką jest mediator, starają się znaleźć rozwiązanie istniejącego pomiędzy nimi konfliktu. Mediacja jest zatem swoistym pośrednictwem w sporze, a celem tej interwencji jest polubowne rozwiązanie sporu i wypracowanie takiego

porozumienia, które będzie akceptowalne przez każdą ze stron. Porozumienie to określa się jako wygrany/wygrany, bo uwzględnia ono potrzeby i interesy każdej ze stron, daje stronom poczucie satysfakcji.

2. Na czym polega uniwersalność tej metody?

O uniwersalności mediacji można mówić w wielu aspektach. Uniwersalność mediacji to z jednej strony możliwość korzystania z niej w różnych sytuacjach

i konfliktach. Jest ona bowiem metodą rozwiązywania sporów rodzinnych, gospodarczych, międzynarodowych, pracowniczych, sąsiedzkich, konfliktów w szkole, między rówieśnikami, a także w sprawach karnych między sprawcą i ofiarą.

Uniwersalność mediacji to także możliwość wykorzystywania typowych narzędzi mediatora w życiu codziennym, w kontaktach z bliskimi, ze współpracownikami, sąsiadami. Aktywne słuchanie, parafraza, zamiana ról, docieranie do faktycznych potrzeb i interesów, komunikat „ja” i wiele innych technik stosowanych przez mediatora to umiejętności uniwersalne i bardzo potrzebne w życiu codziennym.

3. Jakie są zalety a jakie wady mediacji?

Przede wszystkim mediacja to metoda polubownego rozwiązywania sporów. Nie jest więc nastawiona na walkę, na próbę sił, na udowadnianie swoich racji. Mediacja ma doprowadzić do porozumienia, do pojednania, do zakończenia konfliktu i to jest jej podstawowa i najważniejsza zaleta. Istotne jest również to, iż mediator nie jest sędzią, nie wskazuje winnego, nie ocenia zachowania stron i ich nie krytykuje, nie wydaje wyroku. W mediacji strony same starają się znaleźć rozwiązanie swojego konfliktu, bo to one wiedzą najlepiej, co będzie dla nich dobre. Wskazując stronom rozwiązanie mediator nie różniłby się niczym od sędziego, którego rolą jest przecież analiza całokształtu okoliczności sprawy i wydanie wyroku. Mediator tego nie robi, wspiera strony w szukaniu rozwiązań, ale ich w tym nie wyręcza.

Bardzo ważną zaletą mediacji jest jej dobrowolność, co oznacza, iż każda ze stron musi na nią wyrazić zgodę i w każdym czasie może z mediacji zrezygnować. Tutaj nic nie dzieje się bez zgody i woli stron. Ta zasada dotyczy również mediatora, który musi zostać przez strony zaakceptowany. Mediacja umożliwia szybkie zakończenie sporu, pozwala zaoszczędzić czas i pieniądze, ale przed wszystkim zachować pozytywne relacje między stronami, często odbudować zaufanie, zrozumienie, daje szansę na dalszą współpracę, zapobiega eskalacji konfliktu. Ma to szczególne znaczenie w tych sprawach, w których zwaśnione strony pozostają i będą pozostawały ze sobą w bliższych lub dalszych relacjach rodzinnych, biznesowych, służbowych. Odformalizowanie, poufność, brak sztywnych reguł, a do tego pełna dobrowolność powodują, że mediacja jest metodą w pełni bezpieczną dla stron, mówi się nawet, że jest „przyjazna”.

A jakie są wady mediacji? W mojej ocenie mediacja nie ma wad, ale to, co dla jednych jest zaletą, dla innych może być uznane za wadę np.: brak sformalizowanego postępowania, zbyt duże uprawnienia stron, za daleko posunięta swoboda w kształtowaniu treści porozumienia, itp.

4. Czy zawsze udaje się rozwiązać konflikt tą metodą?

Z mojego doświadczenia wynika, iż mediacja jest naprawdę skuteczną metodą rozwiązywania sporów i zdecydowaną

większość spraw udaje się zakończyć porozumieniem. Ale oczywiście nie jest tak, że jest to metoda najlepsza w każdym przypadku i dla każdego. Uczestnicy mediacji muszą wykazywać chociaż odrobinę dobrej woli, żeby wysłuchać drugą stronę, spróbować zrozumieć, okazać szacunek, szukać kompromisu, godzić się na ustępstwa. I nie każdy jest na to gotowy. Przyczyną braku porozumienia może być także nierównowaga sił między uczestnikami sporu, której źródła są bardzo różne, np.: wiek, sytuacja finansowa, pozycja społeczna, wykształcenie. W takim przypadku o porozumienie będzie trudniej. Są również sytuacje, kiedy mediacja nie powinna być stosowana, dotyczy to głównie spraw, w których występuje uzależnienie, choroba psychiczna, przemoc fizyczna.

5. Jakie zadania ma do spełnienia mediator?

Pierwszym zadaniem mediatora jest przełamanie oporu stron, rozwianie wątpliwości, które często towarzyszą uczestnikom mediacji w początkowej jej fazie. Zadaniem mediatora na tym etapie to wzbudzenie zaufania, danie stronom poczucia bezpieczeństwa, stworzenie atmosfery do rozmowy. Mediator musi odbudować komunikację między stronami, uzdrowić ją, nauczyć strony, w jaki sposób powinny ze sobą rozmawiać.

Szczególną i trudną zarazem rolą mediatora jest wentylacja emocji, czyli pomoc stronom w poradzeniu sobie z emocjami, wyrażeniu ich w bezpieczny, kontrolowany sposób. Mediator musi dać stronom możliwość opowiedzenia o tym co się stało, przedstawienia swojego stanowiska, wyrażenia emocji, powiedzenia o swoich oczekiwaniach.

Zadaniem mediatora jest dotarcie do faktycznych potrzeb i interesów stron, do tego co dla każdej z nich jest ważne, na czym jej zależy. To docieranie do ukrytych i często nieuświadomionych potrzeb stron określa się mianem „serca mediacji”, to jak odkrywanie góry lodowej. To co wystaje z wody to tylko wierzchołek, to o czym strony mówią, to ich stanowiska, cała reszta ukryta jest pod wodą.

Rolą mediatora jest także odbudowanie zaufania między stronami, nawiązanie porozumienia, przeprowadzenie ich od przeszłości do przyszłości. W końcu zadaniem mediatora jest pomoc stronom w procesie szukania rozwiązań, zachęcanie ich do kreatywności, do spojrzenia z szerszej perspektywy, do współpracy przy generowaniu możliwych opcji porozumienia i do wyboru tego najkorzystniejszego.

6. Czy mediacja w Polsce jest popularna?

Niestety nie. Wciąż niska jest świadomość Polaków na temat tego, czym jest mediacja, jakie ma zalety, w jakich sprawach może być stosowana. Nie mówiąc o tym, że nadal przez niektórych bywa kojarzona z medytacją. Co prawda z roku na rok zwiększa się liczba spraw kierowanych przez sąd do mediacji, ale jest to niewielki odsetek wszystkich spraw sądowych. Dlatego tak ważne jest, aby mówić o mediacji, uświadamiać o istnieniu alternatywnych do postępowania sądowego metod rozwiązywania sporów,

organizować konferencje i szkolenia na ten temat, bo tylko dzięki temu jest szansa, że mediacja w Polsce stanie się tak popularna, jak w innych krajach, nie tylko Europy, ale i świata.

7. Kto może zostać mediatorem – jakie studia, kursy należy ukończyć oraz jakie predyspozycje są niezbędne do wykonywania tego zawodu?

W sprawach cywilnych mediatorem może być osoba fizyczna mająca pełną zdolność do czynności prawnych (po 18 roku życia), korzystająca w pełni z praw publicznych. Kandydat na mediatora musi przejść szkolenie z mediacji, którego minimalny zakres obejmuje 40 godzin. Po skończeniu kursu (szkolenia) podstawowego wskazane są szkolenia specjalistyczne, np. z mediacji rodzinnych, czy gospodarczych. Niektóre uczelnie proponują również studia podyplomowe z mediacji. Większe wymagania

stawia się mediatorom w sprawach karnych i karnych dla nieletnich, np. co do wieku (ukończone 26 lat), wykształcenia (z zakresu psychologii, pedagogiki, socjologii, resocjalizacji lub prawa), doświadczenia i umiejętności (w zakresie wychowania lub resocjalizacji młodzieży, rozwiązywania konfliktów, nawiązywania kontaktów międzyludzkich). A co do predyspozycji do wykonywania tego zawodu - bez wątpienia jest to zawód trudny, wymagający cierpliwości, umiejętności komunikacyjnych, otwartości w kontaktach z innymi, odporności na stres, ale dający także wiele radości i satysfakcji. A cechy dobrego mediatora? Bardzo proszę: cierpliwość Hioba, dowcip Irlandczyka, zdolność parcia do przodu amerykańskiego futbolisty, skóra nosorożca, wytrzymałość maratończyka, mądrość Salomona (wg. W.E. Slimkin). Niestety z przykrością muszę stwierdzić, że żadnej ze wskazanych zalet nie posiadam...

Jesteś w konflikcie z szefem, przyjaciółką, mężem lub żoną?

Spróbuj rozwiązać problem wykorzystując narzędzia mediatora:

1. Słuchaj aktywnie i ze zrozumieniem drugiej strony.
2. Okazuj szacunek, nie krytykuj, nie oskarżaj, stosuj komunikat „ja” zamiast komunikatu „ty”.
3. Stosuj komunikat UFO (uczucia – fakty - oczekiwania) lub FUO (fakty-uczucia-oczekiwania).
Zamiast mówić: „wczoraj po raz kolejny się przekonałam, że jesteś nieodpowiedzialny i nigdy nie można na Tobie polegać” powiedz: „wczoraj czekałam na Ciebie trzy godziny a ty nie przyszedłeś, czułam się fatalnie, nie chciałam, aby taka sytuacja się powtórzyła”
4. Staraj się zrozumieć co jest ważne dla drugiej strony, na czym jej zależy, zapytaj ją o to (pytania otwarte).
5. Postaw się w sytuacji drugiej strony, wczuj się w jej położenie (zamiana ról).
6. Bądź otwarty na różne propozycje rozwiązań, nie forsuj swoich racji za wszelką cenę, stosuj techniki wspomagające szukanie rozwiązań i generowanie pomysłów (burza mózgow).
7. Zastanów się co jest dla Ciebie naprawdę ważne, jak chciałbyś, aby wyglądały relacje z drugą stroną za kilka lat, czy wolisz wygrać bitwę czy wojnę?
8. Pamiętaj, że konflikt sam w sobie nie oznacza czegoś złego, że może stać się źródłem zmian na lepsze, swoistym wyzwaniem, testem dla Ciebie i drugiej strony. Sprowadź go do walki z problemem, a nie walki z drugą stroną.



Grażyna Górka

Mediator, Prawnik, szkoleniowiec, Wiceprezes Stowarzyszenia Mediatorów Cywilnych, (www.mmediatorzycywilni.pl), właścicielka Kancelarii Mediacyjnej w Oławie (www.mediator-olawa.pl). Wykładowca Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu na studiach podyplomowych z zakresu mediacji. Prowadzi mediacje w sprawach cywilnych, w tym gospodarczych i rodzinnych, sportowych, karnych i karnych dla nieletnich.

Powodzenia!

Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu jest Partnerem Projektu
CONTEST - COMMUNITY EXPERIMENTS THROUGH THE EXPLOITATION OF SOCIAL CONFLICTS

WARSZTATY Z ZAKRESU PROBLEMATYKI KONFLIKTÓW PT.: „JA W KONFLIKCIE”

Terminy: **31 maja 2014 godz. 9-18**
13 czerwca 2014 r. godz. 16-19
14 czerwca 2014 r. godz. 9-16

Miejsce: Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu ul. Piotrkowska 278 w Łodzi (wjazd od ul. Milionowej)

SEMINARIUM „ZARZĄDZANIE KONFLIKTEM W RODZINIE, W SZKOLE, W PRACY W OPARCIU O EUROPEJSKI PROJEKT EDUKACYJNY CONTEST”

30 maja 2014 r.

Miejsce: Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu ul. Piotrkowska 278 (wjazd od Milionowej)

UDZIAŁ BEZPŁATNY!

Koordynator główny projektu: TUCEP – TIBER UMBRIA COMETT EDUCATION PROGRAMME (Włochy)
Numer umowy: 527385-LLP-1-2012-1-IT-GRUNDTVIG-GMP

Contest
Community experiments Through the Exploitation of Social Conflicts

Więcej informacji i zapisy:
Instytut Europejskich Inicjatyw Edukacyjnych
Monika Łuczak
Tel.: 42 683 44 26
m.luczak@medyk.edu.pl

WIOSNA 2014

Must have

garderoba, kosmetyczka, torebka

Nowości i nowinki, których nie powinno zabraknąć tej wiosny w Twojej garderobie, kosmetyczce i torebce.

Kremy BB

o właściwościach delikatnego podkładu - piękno i pielęgnacja w jednym



Pachnące lakiery

Revlon Scented Perfume urzekają soczystymi kolorami, a po wyschnięciu zniewalają zapachem

Luksus na który Cię stać

nowa linia ekskluzywnych błyszczków Luxury Rich Color Lipgloss od Golden Rose zapewni wysoki połysk oraz pełne pokrycie ust kolorem przez wiele godzin

Myszka Miki forever

T-shirt z kultową postacią Disneyowskiej kreskówki



Torby Goshico

My Słowianie wiemy... co modne, czyli filcowe torebki z folkowym motywem



Legginsy Butik

Modne i wygodne czyli legginsy wciąż na topie. W cętki dodadzą zwierzęcego pazura każdej stylizacji, w kwiaty poprawią nastrój i sprawią, że będziecie wyglądać dziewczęco i wiosennie



Bransoletki z przywieszka

kulinarny *savoir vivre*

o zachowaniu się przy stole

Wiosna i lato to czas spotkań z rodziną i przyjaciółmi, czas grillowania i wspólnego biesiadowania na piknikach i w ogrodach. Coraz popularniejsze stają się uroczystości w charakterze garden party. I choć spotkania takie mają nieco luźniejszy charakter, nie oznacza to, że nie obowiązują na nich zasady dobrego wychowania i kulinarnego savoir vivre. Poznajcie niektóre z nich :

W co się ubrać?

Jeśli spotkanie ma charakter towarzyski, w gronie najbliższych i przyjaciół, możemy założyć swobodny strój o charakterze sportowym: bluzę, jeansy, a na nogi trampki. Jeśli natomiast garden party jest organizowane z okazji I komunii świętej, rocznicy ślubu czy rocznicy urodzin, wówczas strój powinien być bardziej elegancki, ale nie wieczorowy. Dla Pań może to być koktajlowa sukienka w pastelowym kolorze, dla Panów lniany garnitur lub spodnie i marynarka o charakterze klubowym.

Zastawa

Papierowe, jednorazowe talerzyki i plastikowe sztućce zachowajmy na pikniki na trawie lub na spotkanie przy ognisku. Na garden party bardziej odpowiednia i wygodniejsza dla gości będzie zastawa ceramiczna, tradycyjne sztućce i szklanki do napojów. Zalecamy jednak umiar - rodowa porcelana i srebrne sztućce nie pasują nawet na najbardziej wykwintny piknik.

Szwedzki stół

Bardzo często podczas przyjęcia w ogrodzie przygotowany jest szwedzki stół. Pamiętajmy, aby nie nakładać na talerz piramidy jedzenia. Zawsze można podejść po dokładkę. Za każdym razem jednak powinniśmy sięgać po czysty talerz. Mniejszy talerzyk używamy do przekąsek, sałatek i deserów. Większe talerze zarezerwowane są do dań na ciepło. Zabrudzony talerz oddajmy obsłudze lub odkładamy na miejsce do tego przeznaczone.

Czego nie wolno robić?

- mówić z pełnymi ustami
- schylać się do talerza - jedząc, sztućce należy podnosić do ust, nie schylając się do nich
- rozmawiać przez telefon podczas posiłku
- przyklejać zużyte gumy do talerza
- dłużyć w zębach

Jak jeść:

- Ryb nie jemy widelcem i zwykłym nożem, ani dwoma widelcami. Powinniśmy widelcem i szerokim nożem do ryb oddzielać mięso od ości.
- Pieczywo podawane jest koszyczku. Przekładamy kawałki chleba na swój talerzyk i smarujemy masłem.
- Jajka na twardo podaje się obrane – wtedy nakładamy je łyżką lub szczypcami
 - Kanapki jemy bez użycia sztućców.
 - Ziemniaki jemy widelcem. Nie kroimy.
- Pestki i ości wypluwamy dyskretnie na łyżeczkę i odkładamy na talerz.
- Zarówno miękkie ciastko, jak i kawałek tortu je się łyżeczką lub widelczykiem do ciast
- Udka można wziąć w rękę za koniec okręcony papierem lub folią aluminiową.
 - Żeberka jemy palcami
- Krewetki obieramy, przekraczając w rękach pancerz i wydubujemy ze środka.
- Sushi jemy palcami lub pałeczkami, maczając w sosach



Zdrowa babcia zdrowy wnuczek,

czyli o zdrowej diecie między pokoleniami

Kilka miesięcy temu cała Polska śledziła historię pięcioletniego Maciusia, którego kurator chciał odebrać od kochających dziadków. Powodem takiej decyzji miała być znaczna nadwaga chłopca i obawy, że opiekunowie niewłaściwie odżywiają malca.

Ostatecznie Maciūs pozostał z dziadkami, którzy zobowiązali się nie przekarmiać wnuczka i stosować zalecenia dietetyków. Historia Maciusia wywołała jednak falę dyskusji i ponownie zwróciła uwagę na problem, z którym obecnie zmagają się cały świat: problem otyłości dzieci.

Jej powodem są często choroby i uwarunkowanie genetyczne, ale w większości przypadków to niestety wina złych nawyków żywieniowych, które my dorośli przekazujemy z pokolenia na pokolenie... A przecież to właśnie w rękach rodziców i dziadków leży prawidłowy jadłospis dziecka, które nie rodzi się z potrzebą jedzenia cukierków, chipsów czy batonów...

Co i jak często jedzą dzieci, zwłaszcza w pierwszych latach życia, zależy od dorosłych. Jeśli w domu będzie jadło się ryby, warzywa, drób, pełnoziarniste pieczywo, odtłuszczony nabiał – najmłodszy domownicy też zaczną to jeść.

Nie chodzi też o to, aby dziecko nigdy nie spróbowało lizaka, czy ciastka, ale o to, aby słodczyce nie zdominowały jadłospisu malucha stając się pocieszycielem w chwili smutku, kartą przetargową, nagrodą czy karą za zachowanie. Dziecko powinno dostać jasny sygnał i informacje, które produkty są korzystne dla jego zdrowia, a które należy ograniczać. Wizyta w barze z fast foodami niech będzie okazjonalną wycieczką, a nie rytuałem zastępującym niedzielny obiad.

Co możemy przekazać dziecku na temat zdrowego żywienia:

- Najzdrowsze tłuszcze pochodzą z owoców roślin (np. oliwa), nasion (np. słonecznika) lub ryb morskich.
- Ryby są zdrowe, bo zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe.
- Mięso jest zdrowe, bo ma w swoim składzie pełnowartościowe białko.
- Przetwory mleczne są arcyważną częścią diety, bo zawierają wapń, będący składnikiem budulcowym kości.
- W warzywach i owocach znajdziemy komplet najlepszych, bo naturalnych, witamin i minerałów.
- Woda gasi lepiej pragnienie niż sok.
- Cukry proste w nadmiarze tuczą i uzależniają, więc lepiej zastępować je cukrami złożonymi (skrobia) pochodzącymi z mąki pełnego przemiału, razowych makaronów, brązowego ryżu, ziemniaków.

WSKAZÓWKI DLA BABCI

- Nie zmuszaj do jedzenia!
- Nie przekarmiaj wnuka!
- Nie dawaj przekąsek między posiłkami!
- W prostych słowach przekaż najważniejsze informacje np.:
 - „dzięki białemu serowi masz mocniejsze kości”, „ryba sprawi, że będziesz mądrzejszy”, „sok z malin ochroni cię przed przeziębieniem”.
 - „Urozmaicanie diety: czym więcej różnych składników, nawet w małych ilościach, tym lepiej”

WSKAZÓWKI DLA BABCI



Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu jest Partnerem Projektu LIGHT.GEN - Living Healthy Through GENERations

Głównym celem projektu jest zapewnienie rodzinom, zwłaszcza starszym pokoleniom, wiedzy i praktycznych wskazówek z dziedziny zdrowego odżywiania i aktywnego stylu życia. Kluczowe działania projektowe uwzględniają opracowanie kursu tematycznego oraz organizację warsztatów, a także wymianę i transfer dobrych praktyk i doświadczeń pomiędzy partnerami projektu.

**Chcesz dowiedzieć się więcej
skontaktuj się z nami:**

INSTYTUT EUROPEJSKICH INICJATYW EDUKACYJNYCH
Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu
telefon: +48 42 683 44 26 / fax: +48 42 683 44 22
project@medyk.edu.pl
www.medyk.edu.pl



Warzywa można jeść bez ograniczeń - FAKT: Duża objętość i zawartość błonnika oszukują głód. Błonnik daje uczucie sytości, zapewnia regularną przemianę materii i ułatwia trawienie. Spożywanie różnych warzyw zapewnia dostarczenie organizmowi zestawu naturalnych witamin i składników mineralnych.

Woda odchudza - MIT: Pozwala jedynie na pozbycie się toksyn, dlatego powinno się jej wypijać około 1,5 l dziennie.

Nie należy pić jej ani za mało ani za dużo.

Zalecane 30ml/kg masy ciała, czyli np. dla osoby ważącej 60kg to 1800ml/dobę, nie wliczając innych płynów spożytych podczas posiłków: zupy, kawy, herbaty.

Od ziemniaków się tyje - MIT: Nie, jeśli nie są podane z tłustym sosem, można spokojnie komponować je z warzywami.

Sam ziemniak nie jest bardzo kaloryczny, jest za to świetnym źródłem skrobi i witaminy C.

Gotowany zawiera około 75-100 kcal/100 g produktu (zależnie od pory wczesne/późne i sposoby przygotowywania gotowane w wodzie/na parze) podczas gdy np. kasza gryczana 338 kcal/100 g.

Ale jednocześnie ziemniak dostarcza nam węglowodany złożone- skrobię 23g/100g i jest dobrym źródłem witaminy C, zawiera aż 11-16 mg/100g produktu.

Jeden ziemniak średniej wielkości zawiera ok. 16 mg tej witaminy, a dzienne zapotrzebowanie organizmu wynosi ok. 60 mg.

Zupy są tuczące - MIT: Nie, jeśli ich nie gotujemy na tłustym mięsie oraz tradycyjnie nie zagęścimy zasmażką czy śmietaną. Warto zrezygnować z zagęszczania, a śmietanę zastąpić np. naturalnym jogurtem.

Panierki tuczają - FAKT: Mięso spowite w grubą panierkę i usmażone w dużej ilości tłuszczu jest wysokokaloryczne. W przypadku ryb, panierka może być dużo bardziej kaloryczna niż zawartość pod nią. Panierka poza zwiększeniem kaloryczności potrawy może poprzez przypalenie warstewki zewnętrznej wydzielać toksyczne substancje o działaniu rakotwórczym.

Zamiast bułki tartej można użyć:

- pokruszonych płatków kukurydzianych - panierka będzie chrupiąca. Płatki są pieczone, zatem nie chłoną już tak bardzo tłuszczu z patelni,
- pokruszonych płatków owsianych - zawierają one dużo białka, błonnika, witaminy z grupy B, a także cynk, żelazo i wapń;
- utłuczonego w mrożdźniku siemienia lnianego - zawiera on mnóstwo błonnika pokarmowego, dużo wartościowego białka, magnezu i witamin B1 i B6, a także cynku i żelaza. Dodatkowo jest bardzo bogate w tłuszczce, więc można smażyć potrawy praktycznie bez tłuszczu.

Owoce i soki można spożywać bez ograniczeń - MIT: Większe ilości niż 2-3 sztuki/szklanki dziennie mogą wpłynąć negatywnie na dietę z powodu dużej zawartości cukrów prostych. Nie zapominajmy, że niekontrolowane jedzenie owoców również prowadzi do tycia. Pijąc dużo soków owocowych można przybrać na wadze ze względu na zawartość naturalnych cukrów, ale i faktu, że często są one dodatkowo dosładzane. Najlepiej pić je rozcieńczane. Najlepiej pić wodę niegazowaną/ lekko gazowaną, wg upodobań!!

Sery są bardziej kaloryczne niż mięso - FAKT: Mimo że zawierają podobne wartości białka, ich wartość kaloryczna jest znacznie wyższa.

Opuszczanie posiłków pomaga schudnąć - MIT: Sprzyja jedynie magazynowaniu dostarczonych pokarmów i większemu apetytowi przy następnym posiłku. Ominięcie posiłku to pozbawienie organizmu porcji witamin, białka i minerałów. Organizm lepiej strawi mniejsze, ale częstsze posiłki niż jednorazową bombę kaloryczną.

Konsultacja merytoryczna: dr Anna Sztekmiller- Szymańska, wykładowca na kierunku dietetyka

Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi



home&you®

Do salonów Home&you zawitała już prawdziwa wiosna, a wraz z nią wielokolorowe motyle, polne kwiaty i tęcza barw. Najnowsza kolekcja artykułów wyposażenia wnętrz oraz dekoracji zachwyca oryginalnymi wzorami i subtelną estetyką.

wiosenne inspiracje



talerz obiadowy
Bloom

miska
Bloom



komplet ścierek
Colourish



czajniczek
Florissi

maselniczka
Florissi

pojemnik
Florissi

barwne
motyle
kolorowe
kwiaty





multiramka
Photocollage



bieżnik
Pompei

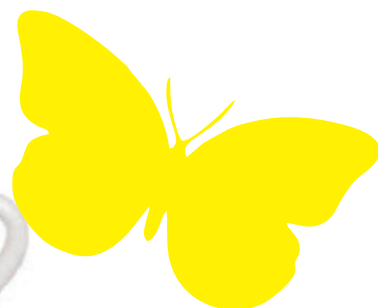


koszyk
Malmö

*soczysta
zieleń*



czajniczek
Grass



zegar
Lovebird

*intensywne
fiolety*



pojemniki
Blumen



dekoracja
Bikeplant

Najnowsza kolekcja dostępna jest już w salonach i sklepie online.
Więcej inspiracji można znaleźć na stronie www.home-you.com

„Twoje stopy w naszych rękach”,

czyli zaproszenie na bezpłatny pedicure leczniczy do Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi!



Jak co roku Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu otwiera drzwi swojej pracowni podologicznej dla wszystkich łodzian, którzy chcieliby skorzystać z bezpłatnych zabiegów i specjalistycznych konsultacji podologicznych. Pod hasłem „Twoje stopy w naszych rękach” studenci studiów podyplomowych oraz licencjackich ze specjalizacji podologia dokonają diagnozy, wykonają leczniczy pedicure oraz udzielą niezbędnych porad. O wyzwaniach, z którymi przyjdzie im się mierzyć rozmawiamy z mgr Anną Drobnik – wykładowcą i koordynatorem studiów na kierunku kosmetologia.

MEDYK: Podologia jest stosunkowo nową dziedziną kosmetologii, ale z problemami stóp mamy do czynienia już od bardzo dawna. Jakie to najczęściej problemy?

ANNA DROBNIK: Są to wszystkie problemy, które sprawiają nam trudność w chodzeniu, są dokuczliwe, powodują dyskomfort, a nawet zagrożenie dla zdrowia. A więc wszelkie deformacje, defekty, rozpadliny, hiperkeratozy, czyli nadmierne rogowacenie naskórka, modzele, odciski, wrastające paznokcie, stopa cukrzycowa.

M.: Brzmi to bardzo poważnie i rodzi pytanie, czy studenci posiadają wystarczającą wiedzę i umiejętności, aby sprostać takim zadaniom, a pracownia-czy dysponuje odpowiednim wyposażeniem, aby móc wykonać tak specjalistyczne zabiegi?

A.D.: Cały pierwszy semestr studiów jest przygotowaniem do wejścia na pracownię specjalistyczne i tak został

skomponowany, żeby studenci zostali wyposażeni w wiedzę, która pozwoli im usiąść przy fotelu i dokonać diagnozy podologicznej, a następnie przejść do zabiegu. W pracowni znajdują się wszystkie opatrunki, środki, produkty, narzędzia specjalistyczne które pozwolą powalczyć z każdym problemem stopy.

M.: Ilu zabiegom musi poddać się pacjent, aby uporać się z problemem i jak trudna to walka?

A.D.: Liczba potrzebnych zabiegów jest ustalana po przeprowadzeniu diagnozy podologicznej. Zdarza się, że pedicure leczniczy wykonany jednorazowo przynosi już spodziewaną ulgę i efekty, ale bywa i tak, że wizyt musi być więcej i wtedy umawiamy się mniej więcej co dwa, trzy tygodnie. Wszystko zależy nie tylko od tego z jakim defektem czy urazem mamy do czynienia, ale często też od tego, czy pacjenci przestrzegają zasad, które zostają im podczas takiego zabiegu przekazane.

M.: Kto ma największe problemy ze stopami, czy są to osoby starsze, czy wiek nie ma w tym przypadku żadnego znaczenia?

A.D.: Problemy stóp to problemy ludzi w każdym wieku. W związku z tym w naszej pracowni pojawiają się ludzie starsi, u których problemy stóp wynikają z chorób ogólnoustrojowych lub deformacji stóp wynikających np. z bólu kręgosłupa. Przychodzą także dzieci, u których stwierdzono np. niewłaściwe obuwie, albo zapalenie wału okołopaznokciowego na skutek złego obcinania paznokci. Dużą grupę stanowią także sportowcy, u których sporty wyczynowe powodują liczne deformacje, odparzenia i związane z tym choroby grzybicze.

M.: Jak na co dzień każdy z nas powinien dbać o stopy, aby wyglądały estetycznie, ale przede wszystkim zdrowo?

A.D.: Niestety, przyczyną wielu deformacji jest zbyt obcisłe, nieprzewiewne obuwie, często modne, ale niedobre do stopy. Dlatego przede wszystkim należy kupować wygodne i dopasowane buty! Poza tym dbanie o stopy to właściwa pielęgnacja polegająca na wmasowaniu w czystą, umytą stopę produktów o charakterze i właściwościach rozmiękczających, które zawierają wysokie stężenie mocznika. Dzięki temu zapobiegniemy pękaniu skóry stóp oraz nadmiernemu rogowaceniu. Równie ważne jest dokładne osuszanie stopy po kąpeli oraz używanie przewiewnych, nie sprzyjających potliwości skarpetek, rajstop czy pończoch. Ważne jest też, aby umiejętnie obcinać paznokcie, a jeśli pojawiają się jakiegokolwiek problemy, zgłosić się do profesjonalistów, nie ingerować samodzielnie, bo może to spowodować poważną infekcję.

M.: Dziękuję za rozmowę.

Zapamiętaj

CO POMAGA ?

- NAWILŻANIE STÓP ŚRODKAMI ZAWIERAJĄCYMI MOCZNIK
- PRAWIDŁOWE OSUSZANIE STÓP
- PICIE HERBATEK ZAPOBIEGAJĄCYCH NADMIERNEJ POTLIWOŚCI
- UŻYWANIE TALKU DO BUTÓW I SKARPET

CO SZKODZI?

- NIEWYGODNE, NIEDOPASOWE OBUWIE
- NADMIERNE I CZĘSTE ŚCIERANIE NASKÓRKA TARKAMI I PUMEKSAМИ
- WYCINANIE WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI DOMOWYMI SPOSOBAMI

Masz problem ze stopami? Potrzebujesz naszej pomocy, zabiegu, konsultacji?

Zgłoś się na bezpłatny pedicure leczniczy!

Zapisy pod numerem telefonu: 42 683 44 46



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu

ZAPRASZA NA STUDIA I KURSY
Z DZIEDZINY PODOLOGII

OFERUJEMY:

**STUDIA
I STOPNIA
NA KIERUNKU
KOSMETOLOGIA
SPECJALNOŚĆ
PODOLOGIA**

**STUDIA
PODYPLOMOWE
Z ZAKRESU
PODOLOGII**

**KURSY PODOLOGICZNE:
KLAMRY FRAZERA
HIPERKERATOZY
WPROWADZENIE DO PODOLOGII
PODSTAWY PODOLOGII
I ZABIEGI PODOLOGICZNE**

**UCZESTNICY ZAJĘĆ
Z ZAKRESU PODOLOGII
ZYSKUJĄ WIEDZĘ
I UMIEJĘTNOŚCI POZWALAJĄCE:**

**diagnostować choroby stóp
wykonywać specjalistyczny
pedicure leczniczy**

**udzielać porad i wskazówek na
temat właściwej pielęgnacji stóp**

**Więcej informacji
www.medyk.edu.pl**



szkolawyzszamedyk

Domowe piękno

czyli proste sposoby na poprawienie swojego wyglądu, urody i humoru

Wczoraj....

Za kolebkę kosmetyki uważa się starożytny Egipt, gdzie mieszkańcy przywiązywali dużą wagę do pielęgnacji i wyglądu swojego ciała. Już wtedy zaczęto stosować specjalne mazidła i olejki w celu ochrony skóry. Zdarzało się, że do balsamów dodawano także aromaty, aby nadać im konkretny zapach oraz miód pszczelej, aby odżywić skórę.

Co ciekawe, zabiegi pielęgnacyjne nie były domeną jedynie kobiet. Również mężczyźni pozwalali sobie na chwile relaksu i odpoczynku, stosując na przykład maseczki na twarz. Zwykle sporządzane były z ziemi okrzemkowej, miodu, mleka i żółtek. To niewolnice wykonywały wszystkie zabiegi, łącznie z masowaniem, nacieraniem i malowaniem Egipcjanek

W starożytnej Grecji ceniono głównie jasną karnację, dlatego też kobiety używały dużych ilości pudru oraz korzystały z kremów wybielających. W powszechnym użyciu były również maseczki, między innymi sporządzone z miększu chleba i mleka. Na usta nakładały pomadki z wosku, policzki różowiły, a oczy cieniowały czarnym węglem. Wzorem kobiecości dla wszystkich Greków była oczywiście piękna Afrodyta.

i dziś

Nie ma bardziej ekologicznych środków do pielęgnacji ciała niż te, które zrobimy samodzielnie w domu z wybranych przez siebie składników.

Do domowej pielęgnacji możemy użyć praktycznie wszystko, co mamy pod ręką: gruboziarnistą sól, miód, kawę, brązowy cukier, dowolny owoc lub warzywo.



domowe maseczki

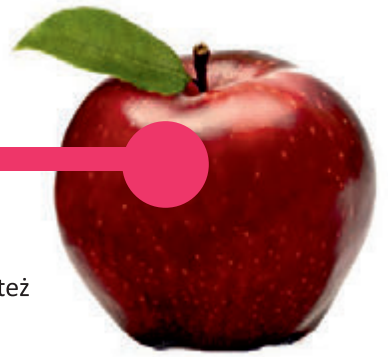


Do cery tłustej Jabłkowa

Miąższ owocu zawiera kwas jabłkowy, który ma łagodne właściwości złuszczące i ściągające pory. Łagodząco z kolei działają witaminy z grupy B - też w nim obecne.

Nasz przepis:

duże jabłko umyj i zetrzyj na tarce. Ubij na sztywną pianę z białka jajka i delikatnie połącz z jabłkiem. Nałóż na twarz, a po 15 minutach zmyj chłodną, najlepiej źródlaną wodą.



Do cery suchej Morelowa

Morele zawierają najwięcej witaminy A spośród wszystkich owoców. Dzięki temu skóra nabiera ładnego koloru, ale dodatek mleka i oliwy sprawi, że zostanie też nawilżona i natłuszczona. Maseczka, nakładana regularnie, wygładza zmarszczki.

Nasz przepis:

2 morele umyj, pokrój na pół i usuń pestki. Owoce przetrzyj przez sitko, wyciśnij zawartość kapsułki z witaminą A+E, dodaj łyżeczkę oliwy, łyżkę mleka i łyżeczkę mąki ziemniaczanej. Po wymieszanu składników nanieś maseczkę na twarz i dekol, a po kwadransie zmyj letnią wodą.



Do cery trądzikowej Pomidorowa

Dzięki zawartości potasu (pomidory) oraz cynku (płatki owsiane) maseczka łagodzi zmiany trądzikowe i matuje cerę.

Nasz przepis:

łyżkę płatków owsianych zalej łyżką gorącej wody i odstaw na 10 minut. Dojrzały pomidor sparz wrzątkiem, obierz ze skórki, miąższ rozgnieć widelcem lub zmiksuj. Wymieszaj go z płatkami owsianymi. Mieszankę nałóż na skórę twarzy. Po 20-30 minutach maseczkę zmyj chłodną wodą.



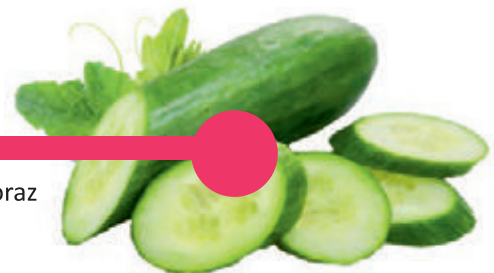
Do cery z przebarwieniami Ogórkowa

Ogórek i cytryna wspaniale tonizują skórę oraz rozjaśniają przebarwienia.

Maseczka z ich dodatkiem nawilża też skórę.

Nasz przepis:

średni ogórek umyj, odkrój 2 cienkie plasterki, a resztę zetrzyj na tarce. Dodaj łyżeczkę soku z cytryny, łyżkę tłustego twarogu - przy cerze suchej, lub jogurtu naturalnego - przy cerze normalnej, przetłuszczającej się lub mieszanej. Maseczkę rozprowadź na skórze twarzy, szyi i dekol. Na zamknięte powieki połóż plasterki ogórka. Mniej więcej po 20 minutach zdejmij je z oczu, zmyj maseczkę i wklep w twarz krem z filtrem, który chroni przed szkodliwym działaniem słońca i zapobiega powstawaniu nowych przebarwień.



Zawody przyszłości

Większość młodych osób wybiera studia zgodnie ze swoimi zainteresowaniami, ale warto pamiętać, że dobrze wybrany kierunek kształcenia to pierwszy, często decydujący krok do kariery zawodowej.

Tymczasem z badań specjalistów wynika, że w najbliższych latach wzrośnie popyt na specjalistów po studiach z wysokimi kwalifikacjami, a spadnie zapotrzebowanie na pracowników wykonujących proste prace. Przepisy prawa, nowości technologiczne, ale także zmieniające się nawyki i styl życia wpływają na dynamikę rynku pracy i nowe możliwości zatrudnienia. Poznajcie zawody, dla których - według najnowszych prognoz - nie zabraknie pracy przez najbliższe 10 lat.



DIETETYK – OSOBISTY TRENER ŻYWIENIA

Już dziś do dietetyków ustawiają się długie kolejki. Z problemem otyłości, ale także anoreksji i bulimii zmagają się całe świat – w szczególności kraje wysokorozwinięte. Jednocześnie rośnie świadomość wpływu diety na nasze zdrowie, samopoczucie i wygląd. Rady i wskazówki specjalisty są więc na miarę złota.

Czym się zajmuje?

Dietetyk zajmuje się badaniem produktów żywnościowych, planowaniem, nadzorowaniem i stosowaniem zasad żywienia zarówno dla osób indywidualnych, jak i całych zbiorowości. Dba on o prawidłowe i racjonalne odżywianie, zwłaszcza w czasie choroby i w specjalnych stanach organizmu ludzkiego. W tym celu musi posiadać szeroką wiedzę o pochodzeniu żywności, o procesach przygotowania potraw, a także o dostosowaniu żywności do potrzeb organizmu w zależności od jego stanu i wieku. Dietetyk w oparciu o swoją wiedzę opracowuje receptury potraw, a także nadzoruje poszczególne etapy ich przygotowania.

Wiedza dietetyka jest szczególnie potrzebna osobom, które cierpią na przewlekłe choroby układu pokarmowego, nerek, choroby metaboliczne, układu krążenia. Stąd dietetyka można spotkać w szpitalach czy sanatoriach. Jego zadaniem jest wspomóc proces leczenia odpowiednim doбором diety lub poprawić samopoczucie pacjenta poprzez odżywianie, dlatego musi doskonale znać nie tylko anatomię i fizjologię człowieka, ale też skutki działania produktów żywnościowych. Z jego wiedzy korzystają także

sportowcy, którzy właściwą dietę wykorzystują do osiągnięcia najwyższej formy i wydolności organizmu.

GDZIE ZNAJDZIE PRACĘ?

ŻŁOBKI
PRZEDSZKOLA
SZKOŁY
SZPITALA,
SANATORIA,
KLINIKI
KLUBY SPORTOWE
SALONY ODNOWY BIOLOGICZNEJ

Predyspozycje, umiejętności do wykonywania zawodu

Pracując z ludźmi i dla ludzi dietetyk musi być: otwarty na ich potrzeby, cierpliwy i wyrozumiały. Na pewno przydatna będzie łatwość nawiązywania kontaktu z ludźmi oraz umiejętność wczuwania się w ich problemy i oczekiwania. Musi również umieć współpracować z lekarzem, psychologiem czy rehabilitantem. Opracowywanie diety nie będzie możliwe bez szerokich zainteresowań dietetyka naukami przyrodniczymi, a w szczególności fizjologią i biochemią oraz dietetyką. Przydatne są też podstawowe zdolności kulinarne.

Powinny go cechować spostrzegawczość i zdolność logicznego myślenia. Ponadto powinien posiadać dobry wzrok, smak i węch.

W związku z tym, że dietetyk może mieć bezpośredni kontakt z żywnością, musi cechować się nienagannym zdrowiem. Wykluczone jest nosicielstwo chorób zakaźnych.

BROKER EDUKACYJNY

Czym się zajmuje?

Broker edukacyjny pomaga w wyborze kierunku studiów lub szkoły zawodowej czy technikum, kursu językowego, szkolenia zawodowego, studiów podyplomowych, i wielu innych dostępnych obecnie dróg edukacji i doskonalenia zawodowego. Z jego usług korzystają głównie osoby pragnące pozyskać nowe kwalifikacje zawodowe lub przekwalifikować się z racji bezskutecznego poszukiwania zatrudnienia w zawodzie wyuczonym.

Praca brokera edukacyjnego rozpoczyna się od przeprowadzenia szczegółowego wywiadu z osobą zainteresowaną, mającego na celu sprecyzowanie jej możliwości i warunków psychologicznych, a także dotychczasowych osiągnięć i pozyskanych kwalifikacji. W oparciu o pozyskane dane i oczekiwania klienta, broker opracowuje kompleksową ofertę, zawierającą kilka alternatyw jego zdaniem najbardziej korzystnych w danym przypadku.

GDZIE ZNAJDZIE PRACĘ?

FIRMY CONSULTINGOWE
STOWARZYSZENIA
FUNDACJE
AGENCJE ZATRUDNIENIA
SZKOŁY

Predyspozycje, umiejętności do wykonywania zawodu

Broker edukacyjny musi wykazać się kreatywnością, cierpliwością, ponadprzeciętną komunikatywnością i zdolnościami analitycznego myślenia. Doskonała znajomość obecnej sytuacji panującej na rynku edukacyjnym jest w tym przypadku niezbędna. Broker posiada szczegółową bazę wszelkich placówek edukacyjnych na terenie kraju i poza jego granicami, którą na bieżąco aktualizuje.

SPECJALISTA DS. BHP

Renesans zawodu specjalisty ds. bezpieczeństwa i higieny pracy nastąpił kilka lat temu, kiedy zaostorzono przepisy BHP. Duże przedsiębiorstwa zaczęły wówczas tworzyć nawet całe działy specjalizujące się w tym zakresie, bowiem kary za nieprzestrzeganie przepisów w najgorszym przypadku wynoszą nawet 200 tysięcy złotych.

Czym się zajmuje?

Specjalista ds. BHP przeprowadza szkolenia wewnątrz przedsiębiorstwa z zakresu BHP (szkolenia prowadzi się obecnie przy użyciu nowoczesnych technik multimedialnych), zapewnia nadzór w kwestii przestrzegania bezpieczeństwa pracy, opracowuje możliwości ryzyka zawodowego, instrukcje bezpieczeństwa pracy i nadzór nad wdrażaniem opracowanych przepisów, koryguje naruszenia, prowadzi dokumentację w zakresie BHP, zapobiega licznym zagrożeniom. Analizuje poziom ryzyka, oznacza miejsca i elementy niebezpieczne, a także drogi ewakuacyjne, dba o ochronne uniformy i nieutrudniony dostęp do alarmów czy gaśnic. Specjalista ds. BHP kontroluje także poszczególne stanowiska pracy, określa ograniczenia dotyczące pracowników, a w przypadku wypadków, chorób zawodowych musi prowadzić ich rejestr i potencjalnie wstrzymywać pracę.

GDZIE ZNAJDZIE PRACĘ?

Według przepisów każda placówka, firma, przedsiębiorstwo zatrudniające więcej niż stu pracowników ma obowiązek posiadania specjalisty ds. BHP.

Predyspozycje, umiejętności do wykonywania zawodu

Osoba zajmująca się zawodowo higieną i bezpieczeństwem pracy według pracodawców powinna perfekcyjnie znać zasady BHP i przeciwpożarowe, posiadać doświadczenie w przeprowadzaniu szkoleń BHP, posiadać uprawnienia inspektora przeciwpożarowego, znać prawo pracy i prawo w zakresie BHP, wykazywać samodzielność w działaniu, być komunikatywna, odporna na stres.

STUDIA PODYPLOMOWE

ciekawa oferta - w wielu zakresach
dogodne warunki płatności
zajęcia prowadzone w trybie niestacjonarnym
ciekawy program kształcenia
profesjonalna kadra naukowa
zajęcia prowadzone przez praktyków

**Wyższa Szkoła Biznesu
i Nauk o Zdrowiu**
Łódź, ul. Piotrkowska 278
tel.: 42 683 44 44

PODOLOGIA
DIETETYKA
PEDAGOGIKA
MEDIACJA
BHP



Poradnik maturzysty

Zdrowy plan osoby uczącej się:

Wstawaj wypoczęty i jedz dobre śniadanie!!!

Mogą to być kanapki lub płatki (najlepiej owsiane!) na mleku, żeby naładować swoje baterie już od początku dnia. **Po zakończeniu lekcji warto wrócić do domu spacerem.** Dotlenimy nasz umysł po kilku godzinach przebywania w budynku. Później powinniśmy zjeść obfity posiłek. Następnie wypocząć. Po posiłku powinniśmy wypoczywać biernie, żeby organizm mógł skupić się na trawieniu. Można obejrzeć jakiś program, przeczytać książkę. Następnie przystąpić do nauki. Zaczynaj od najtrudniejszych zagadnień!!!

Jesteś wypoczęty, więc myślisz najbardziej kreatywnie.

Najprostsze zostaw na koniec. Co jakiś czas zrób sobie krótką przerwę – możesz wówczas zjeść coś lekkiego. Po nauce zjedz ostatni posiłek dnia, ale żeby nie było to zbyt późno. Po posiłku powtórz sobie omawiane zagadnienia i odłóż książki. Zaplanuj czas tak, by powtarzanie zakończyć przed godziną 19. Około 22 zacznij już wypoczywać, położyć się spać. Możesz nie zasnąć, ale odpoczywasz i to jest najważniejsze.

Rozkład tygodnia:

Nauka trwa zazwyczaj od poniedziałku do piątku, a soboty i niedziele mamy wolne. I tu najczęściej pojawiają się błędy. Do nauki siadamy w niedzielę wieczorem i w napięciu przygotowujemy się na poniedziałek. Tymczasem powinieneś to przygotowanie przenieść na sobotni poranek. Twój umysł ma wtedy przekonanie, że jest dużo czasu, więc pracuj spokojnie, bez presji. Pozostałą część soboty i niedzielę przeznacz na wypoczynek. W niedzielę popołudniu (nie wieczorem!) zajrzyj do materiałów, by powtórzyć zagadnienia na poniedziałek.

Zdrowe przekąski maturzysty:

- ✓ **orzechy włoskie, laskowe i ziemne oraz migdały** - zawierają mnóstwo NNKT, więc poprawią procesy zapamiętywania;
- ✓ **pestki dyni i słonecznika** - mają dużo cynku, który zwiększa wydajność wysiłku umysłowego i poprawia nastrój;
- ✓ **suszone owoce (morele, figi, śliwki, daktyle)** - są źródłem wielu witamin i zwiększają odporność na stres;
- ✓ **gorzka czekolada** - to bogactwo magnezu poprawiającego kondycję mózgu, a oprócz tego źródło pobudzającej kofeiny oraz fenyletyloaminy, która dobrze wpływa na nastrój;
- ✓ **kiszona kapusta** - orzeźwia, zmniejsza senność, ma także mnóstwo soli mineralnych, dużo witaminy C i więcej fenyletyloaminy niż czekolada;
- ✓ **świeże owoce i warzywa** - zawierają dużo witamin i soli mineralnych oraz polifenoli, które obniżają poziom stresu, a w dodatku mają niski indeks glikemiczny;
- ✓ **awokado** - jest w nim dużo witaminy E, która wpływa korzystnie na wyczerpany mózg i odstresowująco.





Akademia charakteryzacji, wizażu i stylizacji otwarta!

8 kwietnia w Wyższej Szkole Biznesu i Nauk o Zdrowiu oficjalnie zainaugurowała swoją działalność Akademia Charakteryzacji, Wizażu i Stylizacji. Podczas otwarcia można było podziwiać awangardowe stylizacje i makijaż sceniczny autorstwa Małgorzaty Jakubowskiej oraz pokaz taneczny w wykonaniu tancerek ze studia Lilla House.



Fot. Monika Mokros



zaprasza na profesjonalne kursy przygotowujące do pracy na planie filmowym, w telewizji, teatrze, przy sesjach zdjęciowych i pokazach mody

Oferujemy kursy z zakresu:

- Makijaż fashion
- Makijaż sceniczny
- Efekty charakteryzatorskie - rany, oparzenia, postarzenie, blizny, zniekształcenia twarzy, pot, łzy, krew, zadrapania, siniaki
- Zasady charakteryzacji filmowej i teatralnej
- Stylizacja awangardowa
- Podstawy stylizacji
- Wizaż (kurs podstawowy i zaawansowany)

Kontakt i zgłoszenia:
Karolina Fido
k.fido@medyk.edu.pl
tel. (0-42) 683-44-22
Więcej informacji na
www.medyk.edu.pl

więcej informacji na
www.medyk.edu.pl





WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu

facebook
szkolawyzszamedyk

Studia licencjackie

Kosmetologia

- podologia
- spa i odnowa biologiczna z elementami dietetyki
- wizaż i stylizacja

Dietetyka

- żywienie zbiorowe
- psychodietetyka (**jedyna w WOJEWÓDZTWIE!**)
- dietetyka sportowa (**NOWOŚĆ**)

Pedagogika

- resocjalizacja
- prewencja kryminalna (**jedyna w WOJEWÓDZTWIE!**)
- profilaktyka społeczna
- terapia uzależnień
- broker edukacyjny (**NOWOŚĆ**)

Studia podyplomowe

Pedagogika

BHP

Dietetyka

Podologia

Mediacja

Szkolenia i kursy

konferencje

szkolenia kosmetyczne

kursy językowe i egzaminy City&Guilds

kursy EFS dla nauczycieli



Zadzwoń i umów się na
INDYWIDUALNE DNI OTWARTE
tel.: 42 683 44 18 Łódź, ul. Piotrkowska 278
rekrutacja@medyk.edu.pl