

OTWARCI NA ŚWIAT

Kwartalnik Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Hrubieszowie

CZERWIEC 2016

NUMER 10

Drodzy Czytelnicy!



Właśnie trzymacie w swoich rękach ostatni w tym roku szkolnym numer naszej szkolnej gazetki. Wkrótce koniec nauki i wytęsknione wakacje. Są one najszczęśliwszym okresem dla uczniów. Teraz na dwa miesiące opuścicie naszą szkołę i rzucicie się w wir wakacyjnych szaleństw. Mamy nadzieję, że wakacje upłyną Wam miło i będą pełne radości i zabawy. Z częścią uczniów spotkamy się w przyszłym roku szkolnym, część opuści mury naszej szkoły. Mamy nadzieję, że miło będą wspominać wszyscy pobyt tutaj. Szkoła to nie tylko nauka, ale też przyjaźnie i wspólne chwile, które pozostają w pamięci już na zawsze.

W związku z nadchodzącymi wakacjami, pragniemy życzyć Wam udanych i bezpiecznych wczasów. Niech szaleństwo idzie w parze z rozsądkiem, abyście od września zabrali się ochoczo do nauki, pełni energii i pogody ducha.

Gorąco zapraszamy do współpracy wszystkich chętnych uczniów, którzy chcą i mają ochotę napisać coś od siebie. Spisujcie wakacyjne przygody, może we wrześniu podzielicie się wspomnieniami o nich na kartach naszej gazetki.

Grażyna Komendacka

A na dobry początek wiersze naszych uczennic.

Warto żyć

*Gdy miłości nadszedł kres
Trzeba żyć, cóż takie życie*

*O miłość warto walczyć
Nawet jeśli by nastąpiła niezgoda
Między zakochanymi w sobie ludźmi*

*Trzeba żyć, walczyć o tą miłość
Budować ją na zaufaniu
Trzeba żyć z tą świadomością,
Że uda nam się z tą miłością.*

Karolina Tokarczuk

Lato wokół nas

*Nasze lato jest kochane
Czasem takie zakochane
Czasem słońce czasem wieje
Jest i upał och! Szaleję
Grzeje głowy i ubranie
lecz mamy sposób na nie
W chłodnej wodzie się kąpanie.*

Diana Pawelec



Wakacje radosne i bezpieczne



Rok szkolny szybko minął i po dziesięciu miesiącach pracy nadchodzą upragnione wakacje. Jest to czas przygód, zabaw i radości. Niektórzy z nas pojadą w góry, inni nad morze a spora część spędzi wolny czas w domu. Aby był to czas w pełni udany, nie możemy zapomnieć o przestrzeganiu zasad, które pozwolą nam w bezpieczny sposób przeżyć letni okres.

Wybierając się na górskie szlaki pamiętajmy, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych. Niezbędne są odpowiednio dobrane, wygodne buty i ubranie. Chodzić można tylko po wyznaczonych szlakach!

Kiedy jesteśmy nad wodą, kąpmy się tylko w miejscach strzeżonych, nie wchodzimy do wody tam, gdzie kąpiel jest zakazana. Nie pływajmy też w czasie burzy, mgły i gdy wieje silny wiatr. Aby nie narazić się na wstrząs termiczny, nie skaczymy rozgrzani do wody, gdyż może to być bardzo niebezpieczne dla naszego

organizmu.

Dom może być dobrym miejscem do organizowania zabaw i atrakcji. Pamiętajmy jednak, aby wystrzegać się w nich kontaktu z gazem, prądem, ogniem, ostrymi przedmiotami i lekarstwami.

Lato to czas, kiedy słońce intensywnie grzeje i musimy zachować umiar korzystając z jego uroku. Zawsze kiedy jesteśmy na słońcu, nośmy nakrycia głowy, okulary i stosujmy kremy z filtrem. Jeżdżąc na rowerze dbajmy by był on w pełni sprawny, a w czasie jazdy używajmy kasku. Zanim wyruszymy w drogę, rozejrzyjmy się, a jadąc przestrzegajmy przepisów drogowych.

Podróżując środkami komunikacji publicznej bądźmy czujni, zwłaszcza gdy panuje tłok - łatwo paść ofiarą złodziei kieszonkowych.

W każdej podróży przyda się telefon komórkowy z zapisanymi numerami alarmowymi:



Realizacja Programu "Nie odbieraj mi młodości" zakończona



Od maja grupa uczniów gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych brała udział w wojewódzkim programie profilaktycznym pod hasłem "**Nie odbieraj mi młodości**". Celem przedsięwzięcia było kreowanie wśród uczniów postaw wolnych od agresji i przemocy.

Prelekcje odbywały się cyklicznie i poruszały ciekawe i ważne tematy dotyczące problemów i zagrożeń codziennego życia młodych ludzi. Program realizowany był przez pana **asp. sztab. Jarosława Karkuszeńskiego**. Na kolejnych spotkaniach młodzież dowiedziała się wielu ciekawych informacji na tematy: Prawa człowieka – zapobieganie dyskryminacji. Zagrożenia płynące z Internetu, odpowiedzialność prawną – karną nieletnich.

Przemoc – rodzaje, formy, placówki pomocowe, służby pierwszego kontaktu. Przemoc seksualna. Uczniowie zadawali pytania oraz brali udział w ożywionej dyskusji. Na koniec wysoko ocenili prezentację treści programu oraz wyrazili chęć udziału w kolejnych tego typu spotkaniach.

Dziękujemy panu **asp. sztab. Jarosławowi Karkuszeńskiemu** za realizację ciekawego i bardzo ważnego dla naszej młodzieży programu.

Grupa PaTPORT-u w naszej placówce

Pod hasłem „**Uwolnij serce – ogólnopolski głos profilaktyki**” 01.06.2016 r. odbyło się oficjalne utworzenie grupy **PaTPORT-u** w naszej szkole. Dyrektor, Komenda Powiatowa Policji oraz Starostwo Powiatowe uroczystie zobowiązali się wspierać działania młodzieży walczącej z uzależnieniami. Poprzez współpracę wielu urzędów i podmiotów, młodzi ludzie mogą od dzisiaj „legalnie” zachęcać swoich rówieśników do mody bez uzależnień i walki z przemocą. Opiekunami nowo powstałej grupy PaTPORT-u są p. Magda Sawicka i p. Dorota Białonoga. Celem głównym przyświecającym tejże akcji jest podejmowanie szeregu działań skierowanych przeciwko zjawiskom patologii społecznej. W ramach Ogólnopolskiego Dnia Profilaktyki obchodzonego w Dniu Dziecka w naszej placówce przygotowano na ten dzień szereg atrakcji. Ochotnicza Straż Pożarna z Hrubieszowa na chwilę opuszczając stanowiska przy grillu zaprezentowała pokaz z użyciem armatek wodnych. Następnie młodzież mogła podziwiać umiejętności psa policyjnego – Fuksa. Na tym nie kończyły się atrakcje, odbył się mecz siatkówki, tańczono zumbę oraz malowano plakaty o tematyce profilaktycznej. Również zaproszona grupa **PaT z Chelma** pokazała swoje umiejętności taneczne i wspólnie z nami bawiła się w tym szczególnym dla nas dniu. Wszyscy jednym głosem bronili „wolności serca” i promowali życie bez używek i przemocy. Grupy PaTPORT-u pokazały, że zawsze można się świetnie bawić, zawierać nowe znajomości i żyć bez ograniczeń – **być wolnym**.

Spotkanie autorskie z Małgorzatą Skowron

Dnia 2 czerwca 2016 roku wychowankowie grup wychowawczych uczestniczyli w spotkaniu z Małgorzatą Skowron - poetką i pisarką z Hrubieszowa, laureatką prestiżowych nagród w konkursach ogólnopolskich i międzynarodowych. Autorką tomików „Marzenia nie mieszczące się w tornistrze” (2003), „Dokąd wiodą ścieżki fantazji” (2004), „W krainie, gdzie czas miło płynie” (2007), „Bajkowy kuferek” (2011) oraz „Drzwi do przygody”. Pani Małgorzata pojawiła się na zaproszenie p. Teresy Duławskiej. Pisarka w bardzo interesujący i ciekawy sposób zaprezentowała swoje utwory, w których dominował humor i zabawa słowem. Szybko zdobyła serca młodych słuchaczy. Nie zabrakło też pytań, na które chętnie odpowiadała. Uczestnicy teatryku „Radość” mieli okazję zaprezentować wiersze poetki, a następnie grupowo wykonać ilustracje do wiersza „Biedronka”. W podziękowaniu za bardzo ciekawe spotkanie wychowankowie wręczyli poetce prace plastyczne z ilustracjami niektórych wierszy autorki.

Święto Godności Osoby Niepełnosprawnej

Str. 4



Tradycją naszego Ośrodka jest organizowanie wspaniałego spotkania integrującego wszystkie środowiska osób niepełnosprawnych z okazji **Dnia Godności Osoby Niepełnosprawnej**. W tym roku zorganizowane na Hrubieszowskim Rynku. W nastrój uroczystości wprowadził wszystkich zebranych odśpiewany przez uczniów hymn naszej szkoły oraz wystąpienie pana dyrektora Lecha Jurczuka. Uroczy występ grupy tanecznej **Słodziaki** rozpoczął pokazy artystyczne uczniów naszej placówki oraz za-

proszonych gości. Swoje umiejętności aktorskie zaprezentował Teatrzyk **Radość** oraz Teatr **Melpomenna**. Koncertowo wystąpiły: Zespół „**Tacy sami**”- SOSW Hrubieszów oraz Grupa Muzyczna **NOKAUT**. Uroczystość uświetniły koncerty: Grupy Wokalnej Dariusza Tokarzewskiego „**Ach to my**” - WTZ Świdnik, Zespołu **LHR** i Zespołu **Strych**. Swym tańcem zachwyciły **Zespół Rytm** oraz **Grupa taneczna QU-IT STEP**. W czasie koncertów odbyło się przekazanie przez panią prezes PCK trzech trzykołowych rowerów przeznaczonych do rekreacji jak i rehabilitacji naszych wychowanków. Występom towarzyszyły warsztaty plastyczne: lepienie z gliny, malowanie figurek gipsowych, układanie bukietów z kwiatów z krepiny, malowanie na płytach gipsowych. **Koła Gospodyń Wiejskich z Teptukowa, Annapola i Wolicy** przygotowały do degustacji pyszności regionalnych. Przyjazd 22 członków **Motocyklowego Bractwa Kresowego „Białe Kruki”** był nie lada atrakcją dla wszystkich uczestników imprezy.

Dzieci hasały na kolorowym placu zabaw obsługiwanym przez pana Karola i uwieczniały fajne minki w Foto Wehikule pani Justyny. Super atrakcją była bezpłatna loteria fantowa, na którą nagrody otrzymaliśmy od: Starostwa Powiatowego w Hrubieszowie, Urzędu Miasta w Hrubieszowie, Urzędu Gminy w Hrubieszowie, państwa Duławskich, państwa Kowalczyków oraz pani Jadwigi.

Serdecznie dziękujemy wszystkim wspaniałym uczestnikom tak ważnej dla nas uroczystości!!

Źródło: <http://pzpswhrubieszow.pl/>

Światowy Dzień Świadomości Autyzmu



Pierwszego kwietnia po raz pierwszy obchodziliśmy w Hrubieszowie **Światowy Dzień Świadomości Autyzmu**. Korzystając z ogólnopolskiej akcji i patronatu **Poradnika Autystycznego** trzy placówki Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna, PZPSW oraz Niepubliczne Przedszkole Specjalne „Mamy Siebie” rozpoczęły niebieski kwiecień.

W tym dniu odbyła się mini konferencja pt: **”Edukacja i terapia w autyzmie”** podczas , której specjaliści z Poradni , Szkoły Specjalnej oraz Przedszkola przygotowali, krótkie prelekcje przybliżając metody, zasady obowiązujące w edukacji i terapii autyzmu.

Następnie uczestnicy: rodzice, uczniowie, nauczyciele i zaproszeni goście wzięli udział w niebieskim marszu pod fontannę w Hrubieszowie gdzie zostały wypuszczone niebieskie baloniki. W godzinach popołudniowych specjaliści prowadzili darmowe konsultacje, dzień zakończyły warsztaty **„Zrozumieć autyzm”** prowadzone przez nauczycieli z przedszkola specjalnego.



Dziękujemy wszystkim zainteresowanym i przybyłym gościom, dzieciom z Przedszkola im „Małego Księcia”, uczniom z Szkoły Podstawowej nr 3 oraz młodzieży z Zespołu Szkół nr 2 za udział w marszu, zapraszamy za rok.

Źródło: <http://pzpswhrubieszow.pl/>

„Piękna i Bestia”, czyli razem w słusznym celu!



13 kwietnia br., widzowie zgromadzeni w HDK mieli okazję obejrzyć sztukę „Piękna i Bestia”. Opowieść ta, jak każda inna baśń, ukazywała wady i zalety ludzkie. Oto skromna i dobra Bella udowodniła, że to, co najważniejsze jest często niewidoczne dla oczu. Właśnie jej prawdziwa miłość zamieniła „Bestię” w człowieka.

„Piękna i Bestia” to już kolejna, po „Miłości w Bollywood” i „Królowej śniegu”, sztuka przygotowana i wystawiona przez grupę teatralną „Specjalni”, którą tworzą: nauczyciele, uczniowie i pracownicy Powiatowego Zespołu Placówek Szkolno – Wychowawczych i Niepublicznego Specjalnego Przedszkola „Mamy Siebie” w Hrubieszowie.

Muzyka: Magdalena Pańko

Scenografia: Sylwia Studzińska

Reżyseria: Izabela Duławska-Kula

Choreografia do układów tanecznych: Iwona Panasiewicz

Dekoracja: Sylwia Studzińska. **Pomoc przy dekoracji:** Robert Kuzdra, Izabela Duławska - Kula, Marcin Perkman, Ireneusz Biernacki, Justyna Grochecka i Paulina Malon

Dźwięk i oświetlenie: Krzysztof Zawisza i Bartłomiej Misztal

Tym razem wystąpili dla Państwa:

W roli głównej - **Paulina Malon** jako Bella

W roli głównej - **Tomasz Czajkowski** jako Bestia

Jako aktorzy, tancerze i osoby śpiewające:

Aneta Jaroszyńska, Iwona Skowrońska, Weronika Staruch, Sandra Pietrycka, Krzysztof Staruch, Gabrysia Gąsior, Izabela Pawelec, Aleksandra Marzęta, Anna Pietrycka, Barbara Piotrowska, Jowita Kielar, Klaudia Studzińska, Katarzyna Perkman, Igor Nowak, Marcin Perkman, Magdalena Pańko, Sylwia Studzińska, Ewelina Anigacz, Jadwiga Milanowska, Tomasz Kowalski, Weronika Dąbrowska, Iwona Panasiewicz, Milena Szczucka, Anna Opszyńska, Paweł Nowak, Joanna Goszko, Justyna Grochecka, Renata Kaczyńska i Ireneusz Biernacki

Gościnnie wystąpili uczniowie: Zespołu Szkół Miejskich nr 1, Zespołu Szkół Miejskich nr 2 i Zespołu Szkół Miejskich nr 3 w Hrubieszowie oraz z Zespołu Szkół nr 2 w Hrubieszowie

Gościnnie wystąpili też nauczyciele: Daniel Buchowiecki z Zespołu Szkół nr 1 i Daniel Lipski z Zespołu Szkół Miejskich nr 3 w Hrubieszowie.

Oprawa muzyczna: **Zespół „24 NA DOBĘ”**, czyli młodzi, utalentowani muzycy, którzy zagrali muzykę na żywo.

Grupę „24 NA DOBĘ” tworzą:

Marcin Maciejewski - wokalista

Kajetan Pańko - gitara basowa

Marcin Maciejewski - gitara

Jan Pańko - perkusja

Piotr Mazurek – klawisze

Dziękujemy Pani Agnieszce Hajkiewicz z Salonu Fryzjerskiego „Mila” za fryzury naszych dorosłych artystek, Pani Annie Kielar za uczesanie uczennic oraz Panu Piotrowi Pliszce, który filmował nasz występ i uwiecznił nas na zdjęciach.

Wielkie podziękowania dla Pani Emilii Feliksiak – dyrektor HDK za życzliwość i udostępnienie sceny.

Obiecujemy, że usłyszcie jeszcze o grupie teatralnej „SPECJALNI”. Już za rok planujemy zaprezentować Państwu „Królową śnieżkę i siedmiu krasnoludków”. Pieniądze uzyskane z biletów posłużą nam na zorganizowanie wycieczki dla naszych podopiecznych.

DZIĘKUJEMY! Niech dobro i miłość wygrywa i w Waszym życiu...



Z nich warto brać przykład

Wyróżnieni i nagrodzeni zostali **uczniowie o najwyższej kulturze osobistej, koleżeńskości, umiejętnościach współpracy w grupie rówieśniczej, reprezentujący szkołę na różnych uroczystościach i w konkursach, uczniowie, na których zawsze można liczyć. A także Ci co mają wysokie wyniki w nauce.**

Wysokie wyniki w nauce:

Diana Pawelec
Anastazja Nowicka
Anna Spryszak
Grzegorz Mech
Patryk Gąsior
Barbara Barczuk
Paweł Staruch
Robert Kucharski
Angelika Zajęc
Aleksandra Nowaczewska
Wiktoria Kurzawa
Arkadiusz Sagadyn

Za wzorowe zachowanie:

Monika Jóźwiak
Agnieszka Brylewka
Jolanta Odrzywolska
Grzegorz Mech
Diana Pawelec
Anna Spryszak
Justyna Szczepańska
Paweł Staruch
Hanna Urbańczyk
Emanuel Wdowiak
Mariusz Sławiński
Jowita Kielar
Angelika Zajęc
Aleksandra Nowaczewska
Wiktoria Kurzawa

Serdecznie gratulujemy!

PS. Jeżeli w przyszłym roku chcesz, aby twoje nazwisko się tutaj znalazło, to masz całe wakacje do przemyślenia—co zrobić, aby zmienić swoje zachowanie na wzorowe? W jaką formę można się zaangażować? Zawody sportowe, występy artystyczne, wszelakie konkursy, praca na rzecz szkoły i klasy? Przede wszystkim wysoka kultura osobista!!! Trzymamy kciuki, za Was. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku lista będzie dłuższa. A tym czasem — udanych i bezpiecznych wakacji.

Izabela Duławska-Kula

"JEDZENIE NA URODĘ I MYŚLENIE"



Czy istnieją diety cud? Czy może nasz organizm jest tym cudownym mechanizmem, którego należy odpowiednio odżywiać i w naturalny sposób stymulować do pracy?

A co z naszą urodą... przecież chcemy być piękni i młodzi. Wiemy, że czasu nie da się zatrzymać ale można o skórę dbać nie tylko za pomocą kosmetyków, ale także od środka, czyli dostarczając cennych dla niej substancji odżywczych.

Skóra to największy organ człowieka i aby utrzymać ją w odpowiedniej kondycji bez trądziku i zachować zdrowy wygląd należy wprowadzić z pożywieniem takie substancje jak:

- **witamina C** (kwas askorbinowy) - zwalcza wolne rodniki przyspieszające starzenie się skóry, wzmacnia naczynia krwionośne, co usprawnia transport tlenu do każdej komórki naszego ciała i dotlenia cerę. kwas askorbinowy odgrywa istotną rolę w wytworzeniu kolagenu, który wpływa na zachowanie jej młodości, nadając jej elastyczność. Źródłem witaminy C są: papryka, brokuły, brukselka, kiwi, pomarańcza, cytryna, czarna porzeczka, mandarynka, dzika róża, dereń, rokitnik;
- * **antyoksydanty** (przeciwutleniacze) - beta-karoten to przeciwutleniacz będący prowitaminą A (witamina A powstaje dopiero w naszym organizmie). Witamina A wspomaga wytwarzanie melatoniny w skórze i nadaje jej odpowiedni koloryt i promienny wygląd. występuje wyłącznie w produktach roślinnych: marchwi, szpinaku, brokułach, czerwonej papryce, suszonych morelach, brzoskwiniach.
- witamina E zwalcza wolne rodniki, które przyspieszają proces starzenia się skóry. Tą witaminę znajdziemy w wytłaczanych na zimno olejach, maśle, miękkich margarynach, pestkach dyni, nasionach słonecznika i kielkach.
- likopen- chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni UV, odpowiedzialnego za przesuszenie cery i przedwczesne starzenie się skóry; Likopen to barwnik obecny w czerwonych roślinach: czerwone grejpfruty, owoce dzikiej róży, pomidory i przetwory pomidorowe(koncentrat, przeciery, soki);
- **witaminy z grupy B** to eliksir poprawiający kondycję naszej cery, łagodzą podrażnienia oraz nawilżają skórę od wewnątrz. a co najważniejsze, zapobiegają jej przetłuszczeniu i pojawieniu się zaskórników. To grupa witamin, które znajdziemy w wątróbce, chudym mięsie, mleku, orzechach, jajkach, ziemniakach, pieczywie drożdżowym, roślinach strączkowych, bananach.
- * **składniki mineralne: cynk i selen:** stymulują układ odpornościowy, co przyspiesza gojenie się ran i zmian trądzikowych na cerze. Cynk i selen to również cenne antyoksydanty, które zwalczają wolne rodniki przyczyniające się do pogorszenia stanu skóry. Produkty dostarczające selen to: drożdże, ryby morskie, orzechy, kukurydza oraz pełnoziarniste produkty zbożowe. A gdzie znajdziemy cynk, otóż w owocach morza, roślinach strączkowych, rybach, kaszach, drobiu, jajach, słoneczniku i pieczywie żytnim.

Czy wiecie, że ludzki mózg waży około 1200- 1300 gramów, co stanowi 2% masy naszego ciała?

Mimo tak niewielkiej wagi zużywa około ¼ energii dostarczanej organizmowi wraz z pożywieniem. Ponieważ nasz organ pracuje cały czas, bez względu na to, czy śpimy, jemy czy uczymy się, stale odbiera i przetwarza miliony informacji. Tak naprawdę mózg wykorzystuje glukozę i jest to " paliwo" dla naszego centrum dowodzenia. Bez niej mózg gorzej funkcjonuje, a neurony znacznie się osłabiają. Jeśli chcemy zasilić go energią, powinniśmy dostarczyć mu energii w postaci dobrze zbilansowanych posiłków spożywanych regularnie



w ciągu dnia. W przypadku przerw między posiłkami trwającymi dłużej niż 4 godziny nasz mózg znacznie spowalnia tempo pracy, co osłabia jego wydolność psychiczną, pogarsza koncentrację i utrudnia zapamiętywanie. Dlatego tak ważne jest abyśmy spożywali 5 posiłków dziennie.

Nasuwa się więc pytanie, które witaminy i minerały odżywiają mózg?

Szczególnie ważne dla rozwoju umysłowego są witaminy z grupy B i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), których najbogatszym źródłem są ryby i oleje.

* **witaminy z grupy B** zwłaszcza cholina (witamina B4) i niacyna (B3, inaczej PP), są odpowiedzialne za sprawne funkcjonowanie układu nerwowego. Występują choćby w soi i właśnie w pieczywie pełnoziarnistym. Niedobór witaminy B3 powoduje m.in. osłabienie pamięci, kłopoty ze skupieniem uwagi i kojarzeniem, bezsenność. Niacyna jest w tuńczyku, wątrobie, mięsie indyka, pełnym ziarnie zbóż, suchej fasoli i grochu, nasionach słonecznika, orzeszkach ziemnych

* **Lecytyna** jest najlepszym źródłem choliny potrzebnej do powstania acetylocholino – jednego z neuroprzekazników. W znacznym stopniu poprawia pamięć. Niedobór choliny prowadzi do ospałości, demencji starczej i spadku zdolności pamięciowych. Odkryli to naukowcy zajmujący się chorobą Alzheimera. Lecytyna występuje w orzeszkach ziemnych, soi i kielkach pszenicy, żółtku jaja, orzeszkach ziemnych. Można ją także kupić w aptece.

* **Żelazo** to nośnik tlenu. Jest w orzechach, roślinach strączkowych, owocach pestkowych, warzywach liściastych, rodzynekach. Jego niedobór upośledza zdolność rozumowania i uczenia się.

* **Cynk** którego większe ilości wykrywa się w organizmach dzieci o wybitnej inteligencji, jest w ostrygach. Ale nie musimy ich sprowadzać z Marsylii: obficie występuje też w pestkach dyni.

* **Magnez** jest niezbędny do produkcji enzymów współpracujących z witaminami B1 i B6. Razem w wapniem pomaga w przewodzeniu impulsów nerwowo-mięśniowych. Chroni przed metalami ciężkimi, które uszkadzają mózg. Źródłem magnezu są kakao 16%, nasiona słonecznika, migdały, kasza gryczana, biała fasola, pistacje, orzechy laskowe, płatki owsiane, brązowy ryż.

* **Fosfor** poprawia nastrój, zwiększa inteligencję, dodaje sił witalnych. Jest potrzebny, by nie zawodziła nas pamięć. Dużo go w rybach.

* **Kwas linolowy** znajduje się w tłuszczach rybnych i roślinnych. Jego brak powoduje osłabienie koncentracji, utratę pamięci, apatię, a nawet halucynacje.

Warto też sięgnąć po preparaty z żeń-szeniem i miłorzębem. I nie zapominajmy, że zielona herbata ożywia lepiej niż kawa.

Jeśli chcesz poprawić sprawność swojego umysłu to zastosuj kilka prostych zasad:

- Staraj się jeść codziennie ciemne pieczywo razowe i produkty z pełnego ziarna (np. brązowy ryż).
- Na drugie śniadanie i na podwieczorek jedz owoce.
- Do obiadu koniecznie zjadaj sałatkę z mieszanki świeżych warzyw.
- Nie zapominaj o tłuszczach rybnych i roślinnych.
- Pij dużo wody mineralnej - wspomaga przemiany biochemiczne w mózgu.
- Ruszaj się i dostarcz organizmowi tlenu.
- Wysypiaj się. 72 godziny bez snu niszczą mózg.



Dbając o cerę i kondycję naszego mózgu należy zapewnić naszemu organizmowi odpowiednią ilość płynów. Najlepszym i zalecanym sposobem nawadniania organizmu jest woda. Uczniowie i osoby dorosłe powinni spożywać średnio mineralizowaną, niegazowaną wodę o niskiej zawartości sodu. Naturalna woda mineralna zawiera od 500 do 1500mg składników mineralnych w 1 litrze. Woda ma wiele atutów, otóż pomaga pozbyć się toksyn, zanieczyszczeń i szkodliwych metabolitów z naszego organizmu, dodaje cerze jędrności i zdrowy wygląd, gwarantuje lepsze samopoczucie.

Agnieszka Kozicka

Zapomniane Pasje

Pasja (hobby, konik) - czynność wykonywana dla relaksu w czasie wolnym od obowiązków. Może łączyć się ze zdobywaniem wiedzy w danej dziedzinie, doskonaleniem swoich umiejętności w pewnym określonym zakresie, albo też nawet z zarobkiem— głównym celem pozostaje jednak przyjemność płynąca z uprawiania hobby. Z teorii to tyle a co pamiętamy z przed 20 może 15 lat, co mogła wtedy robić i zbierać młodzież?

Zbierano znaczki, kartki pocztowe, koperty pierwszego dnia obiegu, datowniki okolicznościowe.

W klaserach układano serie znaczków



Rozpoczęto emisję monet 2 zł, przedstawiających historię i kulturę naszej ojczyzny.



W pudełkach po butach i czekoladkach piętrzyły się kolekcje pocztówek z całego świata.



Powstały pierwsze kolekcja polskich kart telefonicznych



Zbierano pudełka po zapalniczkach i etykiety zapalniczek.



Kolekcjonowano banknoty z całego świata



Co dawały te pasje młodej osobie? Może nic wielkiego, a może właśnie coś bardzo potrzebnego: możliwość rozmów z rówieśnikami jak i osobami starszymi na ciekawy temat, rozwijania wiedzy z danej dziedziny. Ktoś może powiedzieć, że dzięki dostępowi do Internetu to wszystko jest bardziej dostępne dla młodych osób, mogą wszystko sobie przecież wyklikać, tylko czy możliwość dodania komentarza w poście, obejrzenie filmiku czy dodanie lajka jest najlepszą formą kontaktu młodego człowieka z rówieśnikami i otaczającym światem...

Z życia Grup wychowawczych....

Nadszedł czerwiec, słońce coraz mocniej grzeje wokół przyroda pachnąca i kolorowa to znak, że wakacje zbliżają się wielkimi krokami. I kto by pomyślał, że ten rok szkolny tak szybko przeminie, równie szybko minął w grupach wychowawczych. Zajęcia uroczystości, spotkania, konkursy zostaną już tylko w naszych wspomnieniach. Sporo się wydarzyło wyjścia do lasu, na place zabaw, do sali zabaw stały się już tradycją w najmłodszej grupie. Wychowankowie uczestniczyli w Festynie szkolnym „Kolorowo i wesoło”, który odbył się przy Zespole Szkół Miejskich nr 3 w Hrubieszowie oraz w obchodach Dnia



Dziecka organizowanym przez SKK Słoneczko. Wychowankowie w czasie wolnym wzięli udział w spotkaniu z poetką i pisarką panią Małgorzatą Skowron. Uczniowie udzielali się w pracach Samorządu, sekcji i teatrzyku „Radość”. Młodzież ośrodka chętnie uczestniczyła w zajęciach sportowych, zorganizowano wyjazdy na Krytą Pływalnię w Zamościu, wyjścia do HOSiR, gdzie wychowankowie pokonywali tor przeszkód w Parku Linowym, a na obiektach Orlika rozwijali sprawność fizyczną grając w koszykówkę, piłkę nożną, w tenisa ziemnego.

W grupach wychowawczych przeprowadzono warsztaty plastyczne „Chlip i Chlap” w ramach Akademii Czystych Rąk organizowanych przez Szkolne Koło PCK. Wychowankowie uczestniczyli w spotkaniach z młodzieżą Bursy Międzyszkolnej w Hrubieszowie promujących czytelnictwo, z zakresu bajkoterpii. W grupach wychowawczych zorganizowane zostały zajęcia plastyczne dla rodziców oraz warsztaty plastyczne dla uczniów Zespołu Szkół Miejskich nr 3 w Hrubieszowie Szkoły Podstawowej w Werbkowicach, dodatkowo młodzież mogła rozwijać swe zainteresowania w trakcie zajęć fotograficznych, z zakresu artystycznego garncarstwa. Wychowankowie wychodzili do miejscowych pizzerii w ramach integracji ze środowiskiem lokalnym. Młodzież aktywnie angażowała się do udziału w konkursach plastycznych „Tacy sami”, „Kartka Wielkanocna”, „Polska moja ojczyzna”, wzięli udział w akcji „Wokół Wielkanocnej Nadziei”.



W ramach współpracy z Biblioteką Pedagogiczną w Zamościu Filia w Hrubieszowie wychowankowie uczestniczyli w zajęciach z zakresu biblioterapii „Kamishibai – japońska sztuka opowiadania bajek”. Młodzież grup wychowawczych aktywnie uczestniczyła w obchodach Święta Godności Osoby Niepełnosprawnej. Duże zainteresowanie wśród wychowanków wzbudziły zajęcia kulinarne, w trakcie których przygotowywano potrawy z różnych stron świata. W grupach wychowawczych odbyło się spotkanie z przedstawicielami mediatorów rówieśniczych i ich opiekunem, z Zespołu Szkół Miejskich nr 1 w Hrubieszowie. Wychowankowie aktywnie spędzali czas



wolny uczestnicząc w przedstawieniu „Śpiąca Królewna”, wzięli udział w Integracyjnym Festiwalu Sportowym Zamość 2016. Wraz z końcem semestru ogłoszone zostały wyniki Konkursu Czystości, nagrodzono sumiennność wychowanków, którzy dbali codziennie o ład i porządek w pokojach. I tak minął kolejny rok, zbliżają się wakacje a po nich znowu w pokojach, na korytarzach zrobi się gwarno i wesoło. Zaszleszczą kartki w trakcie nauki własnej wychowanków, unosić się będzie zapach potraw z pracowni kulinarnej.

*Drodzy uczniowie i wychowankowie
życzymy wesołych i bezpiecznych wakacji, miłego wypoczynku!*

Przygotowała: Katarzyna Naja

W telegraficznym skrócie

Wojewódzki Konkurs Wiedzy Gastronomicznej - Lublin 2016

W dniu 18.03.2016r w SOSW w Lublinie odbył się Wojewódzki Konkurs Wiedzy Gastronomicznej o tematyce "Technologia mięsa zwierząt rzeźnych", w którym udział wzięli nasi uczniowie z Zasadniczej Szkoły Zawodowej z kl. III – Anastazja Nowicka, Anna Baraniecka i Paweł Gołębiowski. Program konkursu był bardzo bogaty w różnego typu atrakcje. Uczniowie mieli również możliwość poznania i wysłuchania wielu ciekawych osobowości m.in. z Uniwersytetu Przyrodniczego – Wydział Nauk o Żywności i Biotechnologii oraz Lubelskiego Kuratora Oświaty. Uwieńczeniem wspianego dnia było oczywiście ogłoszenie wyników i rozdanie wspianych nagród takich jak: jednodniowe warsztaty kulinarne u szefa kuchni w restauracji „OD KUCHNI”, które wygrała nasza uczennica Anastazja Nowicka. Gratulujemy.

Wojewódzki Turniej Tenisa Stołowego – Hrubieszów 2016

W dniu 06.04.2016 w naszym Ośrodku odbył się Wojewódzki Turniej Tenisa Stołowego. W turnieju uczestniczyli zawodnicy z terenu Województwa Lubelskiego z pięciu szkół: Lublin Nr1, Lublin Nr 4, Zamość, Radzyń Podlaski oraz gospodarze turnieju z Hrubieszowa. Zawody zostały rozeg-

rane w czterech kategoriach wiekowych: dziewczęta i chłopcy młodsi oraz kategorie dziewcząt i chłopców starszych.

Klasyfikacja w poszczególnych kategoriach przedstawia się następująco:

Kategoria dziewcząt młodszych: III – Brylewska Agnieszka SOSW Hrubieszów

Kategoria chłopców młodszych: II – Opszyński Adam SOSW Hrubieszów

Klasyfikacja końcowa drużynowa III miejsce SOSW Hrubieszów

VIII Międzyszkolny Konkurs dla Klas Przysposabiających do Pracy "Razem możemy więcej"

W dniu 07.04.2016 roku odbył się w Dorohusku konkurs adresowany do uczniów Szkół Specjalnych Przysposabiających do Pracy. Naszą placówkę reprezentowała trzyosobowa drużyna w składzie: Anna Spryszak, Jolanta Odrzywolska i Elwira Odrzywolska.

Wśród zadań konkursowych znalazły się prace z zakresu rękodziela użytkowego (quilling) i prezentacji fotografii o tematyce wiosennej. Ponadto drużyny miały przygotować sałatkę wielowarzywną, przepikować siewki do wielodoniczek, ulepić kubek z gliny oraz wykazać się umiejętnościami w zakresie technologii komputerowej (przepisywaniem tekstu wg wzoru, doбором czcionki, pogrubianiem tekstu i zmianą koloru tekstu). Każdy zespół uhonorowany został nagrodą –

sprzętem AGD, którą sam sobie wylosował.

Warsztaty plastyczne - Akademii Czystych Rąk "Carex"

W czwartek, 14 kwietnia 2016 roku, w świetlicy PZPSW odbyły się warsztaty plastyczne połączone z projekcją filmów edukacyjnych polskiego programu edukacyjnego Akademia Czystych Rąk Carex. W warsztatach brały udział dzieci z szkoły podstawowej, którzy aktywnie uczestniczyli w warsztatach. W swoich pracach przedstawili różne sytuacje, po których należy myć ręce. Wszyscy uczniowie otrzymali pamiątkowe dyplomy i naklejki oraz zapasy antybakteryjnego mydła Carex do klas. Organizatorem warsztatów było Szkolne Koło PCK, które bardzo dziękuje za udział wszystkim uczniom!!!!

Mistrzostwa Województwa Lubelskiego w Biegach Przełajowych

14.04.2016 r. w Tomaszowie Lubelskim odbyły się Mistrzostwa Województwa Lubelskiego w Biegach Przełajowych. W zawodach uczestniczyli uczniowie z pięciu Ośrodków: z Puław, Lublina, Zamościa, Hrubieszowa i oczywiście gospodarze z Tomaszowa Lubelskiego. Nasz Ośrodek reprezentowali następujący zawodnicy:

W kategorii młodszej: Adam Opszyński – V miejsce, Anna Pietrycka – VII miejsce, Paweł Staruch – X miejsce, Krzysztof Staruch – XI miejsce, Paweł

Hojda – XV miejsce. W kategorii starszej zawodnik Marcin Bielawski zajął XI miejsce.

Regionalny Turniej Tenisa Stołowego Olimpiad Specjalnych- Hrubieszów 2016

15.04.2016 r. odbył się Regionalny Turniej Tenisa Stołowego Olimpiad Specjalnych- Hrubieszów 2016. Zawody odbywały się w hali sportowej Zespołu Szkół Nr 2 w Hrubieszowie. Organizatorami turnieju był Oddział Regionalny Olimpiady Specjalne Polska – Lubelskie i Klub OS „Kusy” przy Warsztatach Terapii Zajęciowej W Hrubieszowie. Współorganizatorami byli: Zespół Szkół Nr 2 w Hrubieszowie, Zespół Szkół Nr 1, Gmina Miejska Hrubieszów oraz Starostwo Powiatowe w Hrubieszowie. Zawodnicy reprezentujący nasz Ośrodek osiągnęli bardzo dobre wyniki w swoich kategoriach wiekowych. Byli to: Małgorzata Cioch – I miejsce, Agnieszka Brylewska – II miejsce, Adrian Kusy – II miejsce, Łukasz Romanowski – III miejsce, Anna Pietrycka – IV miejsce

IX Regionalny Dzień Treningowy Programu Treningu Aktywności Motorycznej Olimpiad Specjalnych

W dniu 23.04.2016r. uczniowie naszego Ośrodka i Niepublicznego Przedszkola "Mamy Siebie" uczestniczyli w IX Regionalnym Dniu Treningowym Programu Treningu Aktywności Motorycznej Olimpiad Specjalnych – Lublin. Organizatorami byli: Oddział Regionalny Olimpiad Specjalnych – Lubelskie, Specjalny Ośrodek Szkolno –

Wychowawczy nr 2 w Lublinie, Przedszkole Specjalne nr 11 w Lublinie, Zespół Szkół nr 7 w Lublinie. Uczniowie w składzie: Aleksandra Nowaczewska, Hanna Urbańczyk, Piotr Deresz, oraz Rafał Tujaka – z Przedszkola „Mamy Siebie”.

Szkolny konkurs „Twórczość Henryka Sienkiewicza”

Właśnie znajomość twórczości Henryka Sienkiewicza była tematem konkursu, który odbył się 26 kwietnia 2016r. W zmaganiach brali udział uczniowie szkoły gimnazjalnej i zasadniczej szkoły zawodowej. Rywalizacja była bardzo zacięta, aż dwa razy odbyła się dogrywka, dzięki której wyłoniono następujących zwycięzców.

I tak miejsca na podium zajęli:
I miejsce – Diana Pawelec II K ZSZ

II miejsce – Wiktoria Kurzawa I Gimnazjum

III miejsce – Izabela Pawelec III Gimnazjum.

RAUN KAUFMAN w Zamościu

26 kwietnia 2016r. nauczyciele naszego Ośrodka uczestniczyli w konferencji z niezwykłym nauczycielem w Zamościu Raun Kaufman (jestem nauczycielem-seniosem i dyrektorem Edukacji Globalnej w Amerykańskim Centrum Terapii Autyzmu (Autism Treatment Center of America®), jest organizacją typu non-profit, która przez ostatnie 30 lat pracowała z tysiącami rodzin dzieci ze spektrum autyzmu z całego świata, w tym również z Polski) – “pierwszym dzieckiem” Programu Son-Rise. W konferencji uczestniczyli rodzice osób z autyzmem, specjaliści – terapeuci pracujący z osobami z autyzmem lub Zespołem Aspergera, wolontariusze, studenci. Mieliśmy wyjątkową okazję, aby ujrzeć świat autyzmu

z perspektywy osoby, która to wyzwanie ma już za sobą. Poznaliśmy techniki The Son-Rise Program, a po wykładzie autor podpisał nam egzemplarze swojej książki pt. „Autyzm - przełom w podejściu”.

Tydzień z książką

W ramach drugiej edycji akcji „Tydzień z książką” w dniu 26.04.2016 odbył się konkurs głośnego czytania oraz konkurs na ilustrację do wiersza J. Brzechwy. Wzięli w nim udział uczniowie klas I – III Szkoły Podstawowej. Wszyscy zostali nagrodzeni dyplomami a szczególnie wyróżnieni-Weronika Chojnacka, Grzegorz Pietrycki i Diana Żyła otrzymali nagrody rzeczowe – książki.

V Międzyszkolny Konkurs Polonistyczny – Krasnystaw 2016

27 kwietnia 2016 roku uczniowie naszego Ośrodka wzięli udział w V Międzyszkolnym Konkursie Polonistycznym, który się odbył w Ośrodku Szkolno – Wychowawczym w Krasnymstawie. Konkurs poświęcony był umiejętności czytania ze zrozumieniem, a skierowany do uczniów gimnazjum i zasadniczej szkoły zawodowej. Placówkę naszą reprezentowali: Wiktoria Kurzawa, Sandra Pietrycka, Tomasz Kawula, Izabela Pawelec (gimnazjum) oraz Karolina Tokarczuk, Barbara Piotrowska, Diana Pawelec (ZSZ).

"ABC wiedzy o bibliotece i książce"

W kolejnym dniu akcji "Tygodnia z książką" mło-

dzień z klas gimnazjum i PDP wzięła udział w konkursie "ABC wiedzy o bibliotece i książce". Poziom był naprawdę bardzo wyrównany, wszyscy uczniowie popisali się wiedzą i szerokim opanowaniem materiału. W czytelniczych zmaganiach największą ilość punktów otrzymali: Elwira Odrzywolska i Barbara Dziekan - I miejsce, Jowita Kielar i Aleksandra Marzęta - II miejsce, Justyna Szczepańska i Anna Spryszak - III miejsce

XIII edycja Konkursu Wokół Wielkanocnej Nadziei

Nasi uczniowie jak co roku brali udział w XIII edycji konkursu „Wokół Wielkanocnej Nadziei”. Nasi uczniowie nagrodzeni w konkursie:

Kategoria KARTKA

I Miejsce - Grzegorz Pietrycki – klasa III SP

Kategoria KARTKA

II Miejsce - Joanna Chęcińska – klasa I gimnazjum

Wyróżnienie - Agnieszka

Brylewska – klasa II gimnazjum

Kategoria KARTKA

II Miejsce - Monika Jóźwiak – klasa II gimnazjum

„Żyj w zgodzie z przyrodą” - konkurs ekologiczny

W dniu 22.04.2016r. odbył się szkolny Konkurs Ekologiczny pt. „Żyj w zgodzie z przyrodą”. Celem konkursu było przybliżenie zagadnień związanych z ochroną środowiska, ekologią oraz pogłębienie wśród młodzieży świadomości dbania o naszą Ziemię i przyrodę.

W konkursie udział wzięli uczniowie gimnazjum, ZSZ i PDP.

Wyniki konkursu przedstawiają się następująco:

I miejsce – Wiktoria Kurzawa,
II miejsce – Diana Pawelec,
III miejsce – Patryk Bucior,
wyróżnienie otrzymała uczennica kl. II PdP – Barbara Dziekan.

Święto Konstytucji

Uroczystą akademią uczciliśmy 225-tą rocznicę uchwalenia Konstytucji 3-go Maja. Żyjemy w Polsce, która może szczycić się długo oczekiwaną wolnością. Patrzymy w przyszłość, pamiętając o doświadczeniach minionych lat. Dziś przenieśliśmy się w odległą przeszłość by przypomnieć ważne dla naszej Ojczyzny wydarzenia: Chrzest Polski, Uchwalenie Konstytucji 3-go Maja oraz wyniesienie na ołtarze naszego rodaka św. Jana Pawła II.

II Międzyszkolny Turniej Warcabowy

W dniu 12.05.2016 br. w Dorohusku odbył się II Międzyszkolny Turniej Warcabowy o Puchar Dyrektora SOSW w Dorohusku. Nasz Ośrodek reprezentowała drużyna w składzie: Dawid Bajerczak, Izabela Pawelec, Karolina Bajerczak, Paweł Nowicki. W ogólnej punktacji drużyna zajęła II miejsce za ośrodkiem z Firleja. Indywidualnie natomiast I miejsce zajął Dawid Bajerczak.

Konkurs ekologiczny w Chełmie

W dniu 12.05. 2016r. odbył się XVI Wojewódzki Konkurs Wiedzy Ekologicznej w Ośrodku Szkolno-Wychowawczy w Chełmie. W konkursie nasz Ośrodek reprezentowała drużyna w składzie: Diana Pawelec, Paweł Miazga i Paweł Gołębiowski, uczniowie Zasadniczej Szkoły Zawodowej. W ogólnej punktacji nasi reprezentanci zajęli II miejsce.

Spotkanie z poezją pani Marii Duławskiej

„Nawet anioła omami, diabelnie piękna pani” ten i wiele innych utworów zaprezentowała pani Maria Duławska w czasie „Spotkania po latach” zorganizowanego w Hrubieszowskim Domu Kultury przez Bibliotekę Publiczną Zielony Kot w Hrubieszowie. Utwory pani Marii miały zmienny nastrój z refleksyjnego i filozoficznego przechodziły w zdecydowanie radosny i zabawny. Wspaniała, różnorodna i niepokorna twórczość miłego gościa zachwyciła zebranych.

Sukces naszych plastyków

W środę uczniowie naszego ośrodka uczestniczyli w IX Wojewódzkim Konkursie Plastyczno - Ekologicznym WODA TO ŻYCIE, zorganizowanym przez Zespół Placówek w Łukowie. Tegoroczna edycja konkursu odbyła się pod hasłem "Bocian w tradycji i kulturze Polskiej". Uczniowie samodzielnie wykonywali prace konkursowe, które oceniało Jury. Anna Pietrycka zdobyła I miejsce, a Adam Opszyński i Grzegorz Pietrycki otrzymali wyróżnienia. Wszyscy artyści otrzymali nagrody.

Dni Otwartych Służb Mundurowych

W piątek 13 maja 2016 roku uczniowie klas I-VI PU oraz III GU PZPSW w Hrubieszowie wraz z wychowawcami odwiedzili Komendę Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Hrubieszowie w ramach Dni Otwartych Służb Mundurowych.

Integracyjny Festiwal Sportowy Zamość 2016

W dniach 20.05. – 22.05.2016 r. wychowankowie Ośrodka w Hrubieszowie uczestniczyli w Integracyjnym Festiwalu Sportowym w Zamościu.

Impreza trwała trzy dni, uczestniczyły w niej zaprzyjaźnione Ośrodki, Warsztaty Terapii Zajęciowej, szkoły masowe oraz goście z Łotwy, Słowacji i Ukrainy.

Cały festiwal to ogrom atrakcji: zawody na krytej pływalni, zwiedzanie Zamościa, zwiedzanie ZOO oraz zawody na stadionie OSIR-u.

Zajęcia otwarte dla rodziców edukacji wczesnoszkolnej

W dniu 24 maja 2016r. w klasie II PL odbyła się lekcja otwarta dla rodziców, które poprowadziła pani Marzena Bazylewicz. Temat zajęć był ściśle powiązany z zbliżającym się Dniem Matki. Dzieci zaprezentowały swoją wiedzę z zakresu edukacji polonistycznej, matematycznej i społecznej. Nauczyciel prowadzący wykorzystał w pracy metody aktywizujące, lekcja opierała się na zasadach oceniania kształtującego. Zajęcia przebiegły w twórczej i radosnej atmosferze.

Zajęcia otwarte dla mam wychowanków zespołów rewalidacyjno – wychowawczych.

W dniu 25.05.2016 r. odbyły się zajęcia otwarte dla mam uczniów zespołów rewalidacyjno – wychowawczych. Nosiły one dźwięczny tytuł: „Mama, Mamusia, Mateńka”. Do przygotowania zajęć włączyły się wszystkie nauczy-

cielki pracujące w zespołach i panie pomoce, bez których tak naprawdę samodzielna praca nauczyciela nie byłaby możliwa. Podczas tych szczególnych zajęć nawiązywano i podtrzymywano kontakt emocjonalny z wychowankami. Zauważano nawet najmniejsze zmiany w poziomie aktywności uczniów. Prowadzona komunikacja odbywała się w formie ruchów, mimiki twarzy, PCS. Doskonalamo kanały ekspresji i języka ciała, ćwiczyliśmy precyzję ruchów rąk i spostrzegawczości.

Udział uczniów SOSW w V Jubileuszowym Powiatowym Rajdzie Rowerowym na Orientację

W dniu 25.05.2016 r. na trasie Hrubieszów - Werbkowice - Hrubieszów odbył się V Jubileuszowy Powiatowy Rajd Rowerowy na Orientację. Organizatorem rajdu były: Zespół Szkół nr 3 w Hrubieszowie, Starostwo Powiatowe i Urząd Gminy Werbkowice. W rajdzie wzięło udział około 300 osób ze szkół znajdujących się na terenie Hrubieszowa i gmin powiatu hrubieszowskiego. W Werbkowicach uczestnicy rajdu zostali powitani przez Wójta Werbkowice. Po przywitaniu uczestnicy zostali zaproszeni na pyszną grochówkę, a także pieczone kielbaski.

Mistrzostwa Województwa Lubelskiego w Piłce Nożnej „Orlik” Łuków 2016

W dniu 25.05.2016 w Łukowie odbył się Wojewódzki Turniej Piłki Nożnej, który był rozgrywany na boisku „Orlik”. W zawodach brały udział drużyny z takich ośrodków jak: SOSW Firlej, SOSW Łuków, SOSW Karczmiska, SOSW Zamość, SOSW Lublin Nr1, SOSW Lublin Nr4, SOSW Puławy, SOSW Hrubie-

szów. Rozgrywki przeprowadzono z podziałem drużyn na dwie grupy, z których awansowało do fazy finałowej po dwa zespoły z każdej. Pomimo dobrej gry naszemu zespołowi nie udało się awansować do dalszej rywalizacji w fazie finałowej.

Regionalne Biegi Przełajowe Olimpiad Specjalnych w Olbiecinie

W dniu 31.05.2016 w Olbiecinie który jest siedzibą Olimpiad Specjalnych Polska woj. Lubelskiego odbył się Regionalne Biegi Przełajowe Olimpiad Specjalnych. W zawodach wystartowały niemalże wszystkie kluby Olimpiad Specjalnych znajdujących się na terenie naszego województwa. Nasz Ośrodek reprezentowali uczniowie, którzy zajęli następujące miejsca w swoich kategoriach wiekowych i grupach sprawnościowych:

Miejsce I - Kielar Jowita (800m)
Miejsce II – Kusy Adrian (800m)
Miejsce III- Romanowski Łukasz (800m)
Miejsce III- Bielawski Marcin (1600m)
Miejsce IV – Witkowski Sebastian (800m)

Dzień Dziecka w Wiosce Gotów

Ciekawym wyjazdem do Wioski Gotów w Masłomęczu, w Dzień Dziecka rozpoczęliśmy realizację projektu "Kompleksowe działania profilaktyczne Wolność Radość Aktywność!PLUS"

Współfinansowanego przez Gminę Miejską Hru-

bieszów. Uczestnicy wyjazdu zwiedzali gockie chaty, podziwiali stroje, pokaz walk wojów. W czasie warsztatów każdy uczestnik wybił pamiątkową monetę. Przez chwilę staliśmy się łucznikami, nie było to łatwe zadanie.

Wycieczka do ZOO

W dniu 1 czerwca 2016 roku z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka uczniowie z klasy II- III szkoły podstawowej i zespołu rewalidacyjno – wychowawczego wybrały się na wycieczkę do Zamojskiego Ogrodu Zoologicznego. Dzieci miały okazję zobaczyć niespotykane na co dzień ptaki i zwierzęta. Przemierzając alejki ogrodu dzieci oglądały z bliska zwierzęta, ich wygląd oraz tryb życia.

Realizacja projektu Wolność. Radość. Aktywność! PLUS

Realizując projekt „Kompleksowe działania profilaktyczne Wolność Radość Aktywność! PLUS” współfinansowany przez Gminę Miejską Hrubieszów, miłośnicy jazdy na rowerze wyruszyli na rajd, zaś zwolennicy spacerów wybrali się na wędrowkę po przepięknie zagospodarowanej posiadłości pana Tadeusza Lulki. Wszyscy rajdowicze spotkali się przy wspólnym ognisku przygotowanym przy Świetlicy w Teptiukowie. By zużyć nadmiar posiadanej nadal energii, młodzież sprawdziła jak działa siłownia na powietrzu. Dyskoteka zakończyła pobyt w gościnnym Teptiukowie.

Wyjazd uczniów klas PDP i Gimnazjum do ZOO

Dnia 2 czerwca 2016 r. uczniowie klas I PDP, III PDP, III Gimnazjum, V- VI SP(u) i IV- V- VI SP(l) wzięli udział w wy-

jeździe do Zamościa. Atrakcje rozpoczęły się seansem 3D w kinie, gdzie film pt. „Alicja po drugiej stronie lustra” wprowadził wszystkich

w świat fantazji i walki dobra ze złem. Kolejnym punktem wycieczki był spacer po Starym Mieście. Następnie wyruszyliśmy do ZOO, gdzie mieliśmy okazję podziwiać zwierzęta z różnych stron świata oraz podpatrywać ich życie i zwyczaje. Mimo zmęczenia wszyscy zadowoleni wróciliśmy do Hrubieszowa gotowi na kolejne wrażenia w przyszłym roku szkolnym.

Pielgrzymka rodzin dzieci niepełnosprawnych do Radecznicy

W dniu 06 czerwca 2016 r. odbyło się spotkanie modlitewne z mszą świętą dla uczniów niepełnosprawnych i ich rodziców w Bazylice Świętego Antoniego Padewskiego w Radecznicy.

„Nie taki język straszny” - konkurs polonistyczny

„Nie taki język straszny” to nazwa cyklicznie organizowanego konkursu polonistycznego w naszej placówce. Tym razem motywem przewodnim była analiza dzieła literackiego Juliusza Verne’a „W 80 dni dookoła świata”. W zmaganiach brały udział klasy gimnazjalne i zawodowe. Walka o podium była zacięta, a pytania okazały się dość podchwytliwe. Wyłoniło się więc, aż trzy ex aequo miejsca pierwsze, które zajęli: Wiktoria Kurzawa – klasa I gimnazjum, Izabela Pawelec – klasa III gimnazjum, Karolina Tokarczuk – klasa II zasadnicza szkoła zawodowa.

Drugie miejsce zdobyła uczennica klasy I gimnazjum – Sandra Pietrycka. Natomiast trzecie miejsce wywalczył – Tomasz Kawula.

„Magiczne Roztocze”

Grupa uczniów, rodziców i nauczyciel udało się na trzydniową wycieczkę na Roztocze. Zwiedzanie rozpoczęło od wieży widokowej w Krasnobrodzie. Następnie zwiedziliśmy: Kaplicę Św. Rocha, Kapliczkę „Na wodzie”, Sanktuarium Maryjne. Z Klasztoru udaliśmy się na dziedziniec, gdzie zwiedzaliśmy: Ptaszarnię, Muzeum Wieńców Dożynkowych, Muzeum Etnograficzne Wsi Krasnobrodzkiej, Wystawa Muzealna Flory i Fauny Roztocza, Muzeum Garncarstwa Krasnobrodzkiego, Muzeum Paleontologiczne. Drugi dzień wycieczki spędziliśmy w Zwierzyńcu. Zaczęliśmy od Roztoczańskiego Parku Narodowego — weszliśmy Ścieżką edukacyjną na Bukową Górę, a następnie zwiedziliśmy Stawy Echo. Kolejnym punktem była wyjątkowa Msza Św. w Kościółku „Na Wyspie” pw. św. Jana Nepomucena — odprawiona przez ks. Jarosława Zawadzkiego w intencji rodziców, uczniów i nauczycieli PZPSW. Trzeci dzień wycieczki zaczął się spływem kajakowego liczącego 8km. Następnie udaliśmy się do Gospodarstwa pasiecznego "ULIK" znajdującego się na skraju Szczebrzeszyńskiego Parku Krajobrazowego w otoczeniu wzgórz i pól malowniczego Roztocza - krainy miodem płynącej. Gospodarze pasieki "Ulik" opowiadali o właściwościach miodów i pszczelarstwie. Zwiedzaliśmy skansen i sale muzealne, a także degustowaliśmy pyszne miody. Szczęśliwi, ale zmęczeni wróciliśmy do Hrubieszowa. Roztocze to niezwykle miejsce. Szkoda, że nie mogliśmy zostać na dłużej. Może tu jeszcze wrócimy...

Przygotowała: I.D.Kula

Rekrutacja 2016/2017

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy prowadzi nabór do następujących typów szkół:

- ♦ Szkoły Podstawowej
- ♦ Gimnazjum
- ♦ Zespołów Rewalidacyjno – Wychowawczych
- ♦ Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka
- ♦ Szkoła Przysposabiająca do Pracy
- ♦ Zasadniczej Szkoły Zawodowej o kierunku:
 - kucharz
 - monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie
 - cukiernik

Dysponujemy pełną bazą lokalową i dydaktyczną:

- | | |
|--|--|
| • salą gimnastyczną z bardzo dobrym zapleczem | • salą doświadczenia świata |
| • siłownią | • gabinetem: logopedy, pedagoga i psychologa |
| • pracownią komputerową z w siecią lokalną i dostępem do internetu | • stołówką |
| • pracowniami przedmiotowymi | • biblioteką |
| • pracownią gospodarstwa domowego | • salą zabaw |
| • pracownią do terapii metodą EEG Biofeedback | • salą wczesnego wspomagania rozwoju dziecka |
| • pracownią do terapii metodą A.Tomatisa | • salą do rehabilitacji |
| • salą do hydroterapii | • salą alternatywnych i wspomagających metod komunikacji |
| • salą integracji sensorycznej | |

Placówka posiada internat czynny przez cały rok (również w soboty i niedziele), z wyjątkiem ferii i wakacji, zapewniający całodobową fachową opiekę wychowawczą

W Ośrodku prowadzone są zajęcia pozalekcyjne:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| • zajęcia rewalidacyjne, | • zajęcia z rękodzieła, |
| • kółka spotowe, | • zajęcia z garciarstwa, |
| • kółko komputerowe, | • zajęcia z bajkoterapii, |
| • kółka taneczne, | • kółka przedmiotowe, |
| • koło teatralne, | • koło religijne, |
| • kółko muzyczne, | • Kółko teatralne |
| • kółka plastyczne, | • zespół muzyczny NOKAUT. |

WYMAGANE DOKUMENTY:

- Podanie o przyjęcie do szkoły. Podanie do Starosty
- Orzeczenie Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej – oryginał.
- Świadectwo ukończenia szkoły (klasy).
- Zaświadczenie OKE o wyniku egzaminu gimnazjalnego.
- Karta zdrowia ucznia.
- Dwie fotografie - podpisane na odwrocie.
- Odpis skrócony aktu urodzenia.

Zaświadczenie lekarza medycyny pracy o przydatności do wykonywania zawodu w ZSZ (kucharz, monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie).

TEN NUMER GAZETKI PRZYGOTOWALI:

Izabela Duławska-Kula, Grażyna Komendacka, Joanna Cedro, Katarzyna Naja, Paweł Nowak. Gościnnie: Agnieszka Kozicka

Część informacji i zdjęć zawartych w gazetce pochodzą ze strony <http://pzpswhrubieszow.pl/>

Szata graficzna: Izabela Duławska-Kula