

KWARTALNIK SPECJALNEGO OŚRODKA
SZKOLNO-WYCHOWAWCZEGO W
HRUBIESZOWIE

Otwarcie na Świat

WYDANIE 21

CZERWIEC 2019

W okresie wakacyjnym część dzieci wyjedzie na kolonie, czy obozy, a część pozostanie w domach. Mając na uwadze dobro przedstawiamy kilka rad, które mogą ochronić przed nieprzyjemnymi wakacyjnymi sytuacjami.

- Rozważnie korzystajcie ze wszystkich przyjemności, jakich dostarczają wakacje!
 - Zawsze informujcie swoich rodziców o tym - gdzie i z kim przebywacie!
- Na zabawy wybierajcie jedynie bezpieczne miejsca – z dala od jezdni, torów kolejowych, wykopów...
- Jeżdżąc na rowerze, rolkach, hulajnodze czy desce – nie traktujcie jezdni jak placu zabaw!
- Kąpcie się jedynie w miejscach do tego wyznaczonych – strzeżonych kąpieliskach pod opieką ratowników lub osób dorosłych!
- Bądźcie ostrożni wobec zwierząt – nawet najbardziej łagodne bywają niebezpieczne!
 - Nie korzystajcie z propozycji przejażdżki lub spaceru z nieznanym!
- Pozostając samodzielnie w mieszkaniu – ostrożnie obchodźcie się z urządzeniami elektrycznymi i gazowymi!
- Nigdy nie bawcie się ogniem – ogniska rozpalajcie w miejscach wyznaczonych, zawsze w obecności osób dorosłych!
- Zawsze mówcie "NIE" gdy nie zgadzacie się z szalonymi pomysłami i propozycjami swoich kolegów!
- Uczestnicząc w pracach polowych – zachowajcie szczególną ostrożność nie dotykajcie maszyn i urządzeń będących w ruchu i pod napięciem!
- Zawsze dbajcie o środowisko naturalne - nie niszczyć i nie zaśmiecać otoczenia, w którym przebywacie!
- Zawsze pamiętajcie, że pewność siebie i lekkomyślność nie wróżą nic dobrego!

Zarówno kiedy poczuje się zagrożenie, jak i w razie popełnienia przestępstwa, nie wahajmy się zwrócić o pomoc. Taki przypadek należy zgłosić znajdującemu się w pobliżu policjantowi, do najbliższej jednostki Policji lub telefonicznie pod numer 997 lub 112.



Aktywne wakacje

W szkole czas płynie bardzo szybko, już za kilkanaście dni zaczną się wakacje. Warto pomyśleć, jak spędzić wolny czas, aby się nie nudzić i jednocześnie zadbać o zdrowie.

Na pewno długie siedzenie przed komputerem albo wpatrywanie się w ekran telewizora nie wpłynie korzystnie na naszą kondycję – przeciwnie doprowadzi do znużenia i w efekcie jeszcze większego zmęczenia. Najlepszą formą wypoczynku jest aktywność fizyczna. Już Hipokrates wiedział o jej dobroczynnym wpływie na ludzkie zdrowie, a nadworny lekarz Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy mawiał, że „ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”.

Aktywność fizyczna jest jedną z podstawowych potrzeb biologicznych człowieka w każdym okresie życia. Szczególnie ważna jest w dzieciństwie i młodości, gdyż należy do kluczowych czynników warunkujących prawidłowy rozwój i zdrowie.

W okresie życia, zwanym „wiekiem rozwojowym”, aktywność fizyczna pełni następujące funkcje:

Stymulacja i wspomaganie rozwoju

- fizycznego – stymuluje wzrastanie ciała (m.in. przez mechaniczny nacisk na chrząstki wzrostowe, zwiększenie wydzielania hormonu wzrostu), sprzyja harmonii rozwoju (proporcjonalne przyrosty masy ciała, korzystny jego skład), rozwojowi mięśni i funkcji zaopatrzenia tlenowego,
- motorycznego – umożliwia uzyskanie odpowiedniego poziomu sprawności fizycznej i harmonijny rozwój wszystkich jej składowych (cech motorycznych) oraz umiejętności ruchowych, dzięki którym dziecko może radzić sobie w różnych sytuacjach w codziennym życiu i unikać zagrożeń,
- intelektualnego – umożliwia poznawanie najbliższego środowiska, przedmiotów, zjawisk,
- psychicznego – stwarza sytuacje, w których dziecko uczy się pokonywać trudności, radzić sobie ze zmęczeniem, przeżywać sukcesy i porażki, kontrolować emocje,
- społecznego – sprzyja kształtowaniu relacji z innymi, umiejętności współpracy, negocjacji, samokontroli.

Adaptacja do różnorodnych bodźców i zmian środowiska fizycznego (np. zmian temperatury, hartowanie) i społecznego.

Kompensacja (wyrównywanie) niekorzystnych zjawisk współczesnego życia: nadmiernego unieruchomienia związanego z nauką w szkole, odrabianiem lekcji, oglądaniem telewizji, pracą przy komputerze.

Zapobieganie zaburzeniom rozwoju i zdrowia, w tym zwłaszcza otyłości, zaburzeniom układu ruchu oraz wczesne zapobieganie miażdżycy i osteoporozie (aktywność fizyczna sprzyja zwiększeniu masy kostnej; 80% szczytowej masy kości osiąga dziecko około 18. rż.), w których proces chorobowy rozpoczyna się w dzieciństwie, a kliniczne objawy ujawniają się w wieku średnim i starszym.

Terapia wielu zaburzeń, w tym zwłaszcza otyłości, cukrzycy, astmy oskrzelowej, mózgowego porażenia dziecięcego, zaburzeń układu ruchu.

Polskie społeczeństwo zaliczane jest w Europie do mało aktywnych ruchowo, zwłaszcza w zakresie zorganizowanej aktywności sportowej. Z wiekiem wzrasta liczba osób preferujących bierne, statyczne formy wypoczynku. Również dzieci i młodzież coraz częściej wykazują się niską aktywnością fizyczną i biernym sposobem spędzania wolnego czasu. Obserwowana w tym zakresie sytuacja w naszym kraju, budzi w dużym stopniu zaniepokojenie i wymaga podjęcia działań propagujących zdrowy, aktywny styl życia, nie tylko wśród najmłodszych, ale także rodziców i nauczycieli.

Należy pamiętać, że dla dzieci perspektywa zdrowia i choroby jest odległa i niezrozumiała. Dlatego też rolę rodziców i opiekunów jest kształtowanie zachowań związanych z aktywnością fizyczną. Ich postawa i zaangażowanie w dbałość o aktywny styl życia w dużej mierze wpływa na to, jak dzieci będą postrzegały sport.

Aktywność ruchowa dziecka została nawet gruntownie zbadana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Według jej ustaleń, osoby w wieku od 5 do 17 lat potrzebują następującej "dawki" ćwiczeń:

- 60 minut dziennie - ćwiczenia muszą być jednak różnorodne, a i wysiłek, który podczas nich się wykonuje, powinien mieć różną intensywność.
- 5 x w tygodniu dziecko powinno wykonywać przez 30 min. intensywne ćwiczenia, podczas których się zmęczy.
- 3 razy w tygodniu najmłodsi powinni wykonywać 15-minutowe ćwiczenia wzmacniające mięśnie i poprawiające gibkość

Aby wysiłek fizyczny przyniósł dziecku korzyści, wcale nie musi być monotony i wyczerpujący. Wręcz przeciwnie – powinien być ubrany w atrakcyjną dla dzieci formę,





a aktywność ruchowa powinna być zabawą. Tylko w ten sposób ruch może być radosnym i efektywnym procesem, wspierającym prawidłowy rozwój. Dlatego warto wybierać ćwiczenia, które dla dzieci będą właśnie zabawą i świetną atrakcją, do których nie będą czuły się zmuszane, a wręcz przeciwnie - będą je wykonywać spontanicznie, a jednocześnie będą musiały wykazać się pomysłowością, spostrzegawczością czy refleksem. Świetnie sprawdzają się gry, w które dziecko angażuje również emocje, podczas których przeżywa немало przygód.

Do najpopularniejszych aktywności należy jazda rowerem, która niesie za sobą wiele zalet i pozytywnie wpływa na rozwój młodego organizmu. Pobudza do aktywności bardzo wiele partii mięśni młodego ciała, uczy utrzymywania równowagi i stabilności, a także podejmowania szybkich decyzji i reagowania na okoliczności zewnętrzne. Poza tym kształci zdolność koncentracji i pomaga zdobywać pewność siebie, jest szkołą cierpliwości i przetrwania porażek, poprawia kondycję i pomaga w zwalczaniu niektórych dolegliwości, jest też doskonałym sposobem spędzania wolnego czasu i co niebagatelne - dostarcza dziecku wiele radości i zabawy.

Sporo zabawy dostarcza też pływanie. Daje ono efekt relaksacji i reguluje napięcie mięśni. Kościec u dziecka jest obciążony, a mięśnie się wzmacniają. Woda reaguje i odpowiada na ruch dziecka, ale też sama się rusza i oddziałuje na ciało. Dziecko musi przeciwdziałać zmianom pozycji, a więc poprawia się zmysł równowagi.

Porównując grupy dzieci pływających w stosunku do niepływających stwierdzono, że dzieci, które systematycznie pływają, lepiej adaptują się do nowych sytuacji, mają wyższy poziom pewności siebie i niezależności, mają większy repertuar ruchów a także charakteryzuje je większa emocjonalna stabilność oraz dążenie do komunikowania się z rówieśnikami.

Kiedy szukamy sposobów na aktywność, nie zapominajmy o rolkach. Jazda na rolkach rozwija mięśnie, poczucie równowagi, refleks i umiejętność przewidywania. Specjaliści polecają rolki wszystkim, ale szczególnie tym, którzy mają trochę więcej ciała.

Kometka może być wakacyjną odmianą poważnej dyscypliny sportowej - badmintona. „Kometką” określa się grę na świeżym powietrzu polegającą na odbijaniu i biciu rekordów w stylu kto więcej. Gramy w nią nad jeziorami, na plażach, placach zabawy. Poprawia nie tylko kondycję, ale także refleks oraz koordynację. Poprzez częste zwroty, wyskoki i podbiegi wzmacniamy mięśnie nóg. Bez przerwy pracują mięśnie ramion oraz mięśnie brzucha! Odbijanie lotki to świetna zabawa dla całej rodziny.

Pomysłów na aktywne wakacje może być bardzo dużo. Wdrażając je w życie, trzeba pamiętać o indywidualnych preferencjach i możliwościach organizmu, bo w nadmiarze szkodzi wszystko, również sport. Nie wolno też zapominać o bezpieczeństwie. Gry i zabawy nie powinny odbywać się w pobliżu ulicznego ruchu. Młodsze dzieci, które nie mają jeszcze karty rowerowej, nie mogą jeździć po ulicy bez dorosłych opiekunów, starsze mają obowiązek przestrzegać przepisów drogowych. Nie wolno korzystać z niestrzeżonych kąpielisk. W każdej sytuacji należy unikać zagrożeń, bo przecież po wakacjach chcemy się spotkać zdrowi i wypoczęci.

Cecylia Mydlak



Słodkie pokusy, o czym należy pamiętać



Lato, słońce, wakacje, lody, chłodzące słodkie napoje... czy to czas beztroski, czy też nie? Cukier- czysty, biały, niezbędny do życia czy zabójczy- jaka jest jego prawdziwa natura? Ta wszechobecna słodycz nie pozostaje bez wpływu na nasze zdrowie i postrzeganie.

Życie na Ziemi to w 80% biomasa składająca się z węglowodanów. Mają one formę cukrów prostych, dwucukrów oraz polisacharydów. U zdrowego człowieka we krwi krąży 4 g glukozy. Nasz organizm jest w stanie zmagazynować w komórkach mięśni i wątroby ok. 400 g węglowodanów.

W diecie człowieka cukier jest obecny od dnia narodzin. Z pierwszym łykiem mleka matki noworodek spożywa laktozę. Ludzie rodzą się z wrodzonym upodobaniem do słodyczy. Różnią się tzw. punktem spełnienia- pożądaną intensywnością słodkiego smaku. Dla każdego z nas jest on sygnałem wskazującym na wysoki ładunek energetyczny pożywienia.

W przeszłości jego źródła były rzadkie: dzikie owoce, miód, nektar kwiatowy. Prócz słodyczy produkty te zawierały również witaminy i składniki odżywcze. Dzisiaj cukier odarty jest z tych cennych składników. Pokarmami zawierającymi największe ilości cukru są: płatki śniadaniowe, ciasta, desery, słodzone napoje, jogurty, słodycze a także produkty „light”. Najlepszym sposobem na zmniejszenie ilości cukrów dodanych jest spożywanie świeżych owoców i warzyw.

Żywność bogata w cukier potrafi rozregulować układ nagrody w mózgu do tego stopnia, że w pewnym momencie człowiek nie jest w stanie kontrolować ile zjada słodyczy. Im więcej spożywa produktów bogatych w cukier, tym większą ma na nie ochotę. Cukier powoduje w mózgu wyrzut beta- endorfin.

Badania naukowe dowodzą, iż spożywanie słodkich produktów- wpływając na poziom glukozy- reguluje nastrój oraz panowanie nad sobą. Nadmiar cukru w jadłospisie sprawia, że mózg człowieka spowija słodka mgła, zaburzająca postrzeganie rzeczywistości oraz utrudniająca działanie z pełnym wykorzystaniem ludzkiego potencjału. Człowieka dopada fizjologiczny stres- który odbija się na wszystkich narządach- w tym na jelitach i bytującej w nich florze bakteryjnej. Zaburzenia mikrobiomu jelitowego coraz częściej wiązane są z autyzmem i nadpobudliwością psychoruchową. Zbyt duża zawartość węglowodanów w diecie wpływa na zmiany w DNA. W ciele powstają zaawansowane produkty glikacji, uznawanej za czynnik przyspieszający proces starzenia oraz rozwój cukrzycy, choroby Alzheimera czy miażdżycy. Źle zbilansowana, uboga w składniki dieta prowadzi do zaburzenia równowagi neuroprzekazników. Wysoki poziom insuliny, będący rezultatem wysokiego stężenia glukozy we krwi, hamuje produkcję glutationu i prowadzi do stresu oksydacyjnego, co sprawia, że mózg jest bardziej wrażliwy na metale ciężkie- ołów, kadm, rtęć.

W przyrodzie występują następujące odmiany cukru:

- glukoza- obecna niemal w każdym pokarmie, jest podstawowym źródłem energii; występuje w pieczywie, płatkach, ryżu, makaronie, owocach, warzywach; to jej poziom mierzymy we krwi
- fruktoza- monosacharyd, cukier prosty- występuje w niektórych owocach- winogronach, warzywach korzeniowych, miodzie; obecnie występuje w: sokach owocowych, napojach gazowanych i izotonicznych, lodach, czekoladzie, lizakach, bakaliach, słodzikach i wszystkich produktach z dodatkiem syropu glukozowo- fruktozowego, rafinowanego cukru
- laktoza- dwucukier złożony glukozy i galaktozy- występuje wyłącznie w mleku i jego przetworach
- sacharoza- dwucukier- składający się z glukozy i fruktozy- znajduje się w trzcinie cukrowej, burakach cukrowych, większości owoców
- maltoza- dwucukier- obecny w kiełkujących nasionach zbóż i w piwie.

Podczas wakacyjnych szaleństw pamiętajcie o zgubnym wpływie cukru na organizm człowieka.

Marzenna Litwiniuk - Mizerska

Zadbajmy o siebie

Wakacje, znów będą wakacje... czas słodkiego lenistwa, odpoczynku. W ciągu całego roku uczymy się,

intensywnie pracujemy nie zważając na toksyny wchłaniane przez skórę, wdychane z powietrzem, spożywane z produktami roślinnymi i zwierzęcymi. Zatem w ten letni czas spróbujmy, powoli, zmienić swoje przyzwyczajenia i odtruć organizm w 6 krokach.

Krok 1- jelita:

Do realizowania swej podstawowej funkcji trawiennej jelita potrzebują drożności i aktywnej mięśniówki, której skurcze umożliwiają przesuwanie cząstek pokarmu. Duże znaczenia ma również mikroflora- to dobroczynne bakterie odpowiadające za fermentację niestrawionych węglowodanów, produkcję witamin K i z grupy B oraz stymulację układu odpornościowego. W wyniku nieracjonalnej antybiotykoterapii, przewlekłego stresu, nieprawidłowej diety czy narażenia na zanieczyszczenia środowiskowe dochodzi do zaburzenia równowagi mikroflory. Wrogiem pożytecznych bakterii jest przede wszystkim nadmiar cukru. Należy zacząć od oczyszczenia jelit z zalegających złogów. Przede wszystkim postawić na błonnik, który wiąże złoży i ułatwia ich wydostanie się na zewnątrz. Sięgnij po substancje gorzkie pobudzające przemianę materii i trawienie, korzystnie wpływające na zachowanie równowagi kwasowo- zasadowej, wspomagające wydalanie toksyn i wody zatrzymanej w organizmie - cykorię, rukolę, kapary, karczoch, nasiona babki płesznik. Zadbaj o odbudowę pożytecznej mikroflory jelitowej- błonnik, cynamon, probiotyki (Lactobacillus, Bifidobacterium, Saccharomyces boulardi), domowe kiszonki, sfermentowane produkty mleczne- kefir, jogurt.

Krok 2- wątroba:

Wątroba wychwytuje szkodliwe produkty przemiany materii, w tym cholesterol, nadmiar hormonów, rozpuszcza zużyte czerwone krwinki, przejmuje substancje smoliste, chemikalia z lekarstw i kosmetyków, by wydalić je z organizmu. Hepatocyty uczestniczą w metabolizmie białek, lipidów, węglowodanów, żelaza, miedzi, witamin, lekarstw, odpowiadają za produkcję żółci. W tych komórkach wytwarzana jest glukoza. Wątrobę oczyszczamy 3 podstawowymi sposobami: sok z grapefruita i 2 łyżki oliwy (przed snem przez 9 dni) lub 12,5g miodu, sok z połowy cytryny, łyżeczka oliwy (1-2 łyżki rano na czczo lub wieczorem przed snem) albo łyżka nasion ostropestu plamistego (raz dziennie).

Krok 3- limfa:

Limfa pomaga usunąć nadmiar płynów, obumarłe i zmutowane komórki, transportuje- enzymy, cytokiny, usuwa obce substancje organiczne (bakterie, wirusy, grzyby) i nieorganiczne oraz transportuje tłuszcze. Zaczynij regularnie ćwiczyć, zalecane formy ruchu to: trampolina, skakanka, podskoki, unoszenie i opuszczanie pięt. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie- 30 ml wody na każdy kilogram ciała (dziennie). Pod prysznicem szczotkuj ciało okrężnymi ruchami od dołu do góry.

Krok 4 - skóra:

Skóra odgrywa rolę ochronną organizmu przed czynnikami mechanicznymi, fizycznymi, chemicznymi, bakteryjnymi, uczestniczy w metabolizmie białek, lipidów, węglowodanów, witamin. Zminimalizuj kontakt z toksynami. Stosuj kosmetyk zawierające skwalen, witaminy A, C, E, ceramidy. Regularnie stosuj pilingi, zafunduj sobie seanse w saunie.

Krok 5- płuca:

Każdego dnia do płuc trafia 25 dag zanieczyszczeń- gazy, pyłki, dym, drobiny kurzu, drobnoustroje, zarodniki grzybów. Największym nieprzyjacielem płuc jest dym nikotynowy. Również używanie chemii gospodarczej działa drażniaco na układ oddechowy. Oddychaj przez nos, to pozwoli wstępnie oczyścić, nawilżyć i ogrzać wdychane powietrze. Wspomagająco używaj ziół: eukaliptus, lobelia, oman wielki a także przypraw: pieprz kajeński, imbir. I co jest oczywiste- rozstań się na zawsze z dymem nikotynowym!

Krok 6 - nerki:

Nerki pełnią funkcję wydalniczą, regulacyjną, endokrynną. Odpowiadają za właściwą gospodarkę wodno-elektrolitową, są swego rodzaju filtrem. Na uszkodzenia nerek wpływają zbyt duże w diecie ilości białka, gazowane napoje, sól. Nerki potrzebują dużych ilości wody i płynów (ziołowe napary, koktajle warzywne, zupy), by wypłukać z organizmu toksyny. Z rozsądkiem należy spożywać sól, można zastąpić ją ziołami.

Po oczyszczeniu organizmu dbaj o równowagę kwasowo- zasadową- jedz alkalizujące warzywa, pij wodę a to przywróci prawidłowe pH i ułatwi detoksykację wszystkich narządów i układów.

Z życzeniami zdrowia-

Marzenna Litwiniuk- Mizerska

BEZPIECZNE WAKACJE – RADY DLA DZIECI



Wakacje to okres, w którym znajdujemy czas na zabawę, relaks i drobne szaleństwa. Nie mamy obowiązków związanych ze szkołą i nauką, więc możemy bez ograniczeń planować najróżniejsze przygody, w których będziemy brać udział. Niektórzy spotykają się z przyjaciółmi i wspólnie świetnie się bawią, inni wybierają się na rodzinne wyjazdy. Nikt nie siedzi w domu, kiedy za oknem mamy słoneczną, piękną, zachęcającą do wyjścia pogodę. Jednak wszyscy musimy pamiętać, że dobra zabawa nie zwalnia nas z obowiązku dbania o swoje i innych bezpieczeństwo.

Mając na uwadze dobro przedstawiamy kilka rad, które mogą ochronić przed nieprzyjemnymi wakacyjnymi sytuacjami: Rozważnie korzystajcie ze wszystkich przyjemności, jakich dostarczają wakacje!

Zawsze informujcie swoich rodziców o tym - gdzie i z kim przebywacie! Przekaż im także, o której godzinie zamierzasz wrócić.

- ⇒ Noś ze sobą numer telefonu do rodziców.
- ⇒ Na zabawy wybierajcie jedynie bezpieczne miejsca – z dala od jezdni, torów kolejowych, wykopów.
- ⇒ Jeżdżąc na rowerze, rolkach, hulajnodze czy desce – nie traktujcie jezdni jak placu zabaw!
- ⇒ Kąpiecie się jedynie w miejscach do tego wyznaczonych – strzeżonych kąpieliskach pod opieką ratowników lub osób dorosłych!
- ⇒ Pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię – przechodź na pasach dla pieszych i na zielonym świetle.
- ⇒ Do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni.
- ⇒ Zawsze zapinaj pasy w samochodzie.
- ⇒ Bądźcie ostrożni wobec zwierząt – nawet najbardziej łagodne bywają niebezpieczne!
- ⇒ Nie korzystajcie z propozycji przejażdżki lub spaceru z nieznajomym!
- ⇒ Pozostając samodzielnie w mieszkaniu – ostrożnie obchodźcie się z urządzeniami elektrycznymi i gazowymi!
- ⇒ Nigdy nie bawcie się ogniem – ogniska rozpalajcie w miejscach wyznaczonych, zawsze w obecności osób dorosłych.
- ⇒ Zawsze mówcie "NIE" gdy nie zgadzacie się z szalonymi pomysłami i propozycjami swoich kolegów!
- ⇒ Uczestnicząc w pracach polowych – zachowajcie szczególną ostrożność nie dotykajcie maszyn i urządzeń będących w ruchu i pod napięciem!
- ⇒ Zawsze dbajcie o środowisko naturalne - nie niszczone i nie zaśmiecajcie otoczenia, w którym przebywacie!
- ⇒ Zawsze pamiętajcie, że pewność siebie i lekkomyślność nie wróżą nic dobrego! Nie rozmawiaj z obcymi.
- ⇒ Poinformuj rodziców, gdyby ktoś Cię zaczepiał.
- ⇒ Nie oddalaj się z nieznajomymi, nie wsiadaj z nimi do samochodu.
- ⇒ Nie bierz słodyczy ani innych prezentów od obcych.
- ⇒ Pamiętaj o numerach alarmowych. W razie potrzeby dzwoń i wezwij pomoc.
- ⇒ Pamiętaj o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pij dużo wody i zawsze noś nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem.
- ⇒ Zadbaj o właściwy ubiór – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
- ⇒ W górach nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza. Szukaj bezpiecznego schronienia podczas burzy. Podczas górskich wycieczek nie schodź ze szlaku.
- ⇒ Nie oddalaj się bez pytania od rodziców – w nowych miejscach łatwo się zgubić.
- ⇒ Bądź rozsądny i zachowaj umiar we wszystkim, co robisz.

Zarówno kiedy poczuje się zagrożeni, jak i w razie popełnienia przestępstwa, nie wahajmy się zwrócić o pomoc. Taki przypadek należy zgłosić znajdującemu się w pobliżu policjantowi, do najbliższej jednostki Policji lub telefonicznie pod numer 997 lub 112.



*Opracowali członkowie koła
ekologiczno-wędkarskiego
pod opieką A. Kozickiej*

Z życia internatu

Już niedługo koniec roku szkolnego z jednej strony upragnione wakacje, a z drugiej rozłąka z przyjaciółmi, wychowawcami i tak naprawdę drugim domem jakim jest internat... Ten rok przeleciał nam bardzo szybko, szczególnie ten drugi semestr w którym z pewnością dużo się działo.

W dniu 7 marca 2019 r. chłopcy z internatu przygotowali przyjęcie dla wszystkich dziewcząt i pań z okazji Dnia Kobiet. Zorganizowali miłą uroczystość. Złożyli wszystkim kobietom piękne życzenia i częstowali ciasteczkami.

Dzień Samorządności był dla wychowanków bardzo atrakcyjny a mianowicie dziewczęta i chłopcy wyznaczni do pełnienia ról pani wicedyrektor, wychowawców oraz pracowników obsługi mieli możliwość w sposób humorystyczny przedstawić sylwetki zastępowanych osób.

W dniu 24.05 wychowankowie internatu uczestniczyli w zajęciach, których celem było pielęgnowanie, kultywowanie tradycji świętowania „Dnia Matki” i wyrabianie umiejętności wyrażania uczuć szacunku, miłości wobec Mamy. Najmłodsi wychowankowie wykonali laurki oraz rysunki mam, a trochę starsze dzieci przygotowały własnoręcznie uroczne prezenty.

Dzień Dziecka wychowankowie internatu spędzili wspólnie przy ognisku zorganizowanym przez wychowawców, pieczenie kiełbasek oraz konkurencje sportowe były atrakcjami tego popołudnia.

Nie brakowało również konkursów, w których dzieci chętnie brały udział pokazując swoje pasje zaangażowanie i talent. Każdy dzień staraliśmy się spędzać aktywnie i w miarę możliwości na świeżym powietrzu. Internat jest miejscem w którym dzieci mogą miło, przyjemnie i pożytecznie spędzić czas, po zakończeniu zajęć lekcyjnych oraz odpocząć i nabrać sił na kolejny dzień.

Agnieszka Stajszczyk

Sezonowe owoce i warzywa

Każda pora roku generuje inne potrzeby organizmu. Latem najczęściej daje znać o sobie zwiększone pragnienie, dlatego też typowo letnie owoce pomagają uzupełnić niedobory płynów w organizmie. Arbuzy i melony to bardzo dobre przykłady takich właśnie owoców. W arbuzach znajdziemy sporo likopenu wzmacniającego też serce, a melony oprócz dużych ilości witaminy C i A zawierają także kwas foliowy, tak niezbędny wszystkim paniom. Zwiększona ilość promieni słonecznych niekorzystnie wpływa na naszą skórę, a owoce i warzywa pomogą ją chronić. Chociażby młoda marchewka, która zawiera ogromne ilości beta-karotenu, pomaga chronić skórę przed działaniem **promieniowania UV**. Beta-karoten działa po prostu jak filtr przeciwsłoneczny, choć go nie zastępuje, ale zapobiega powstawaniu oparzeń słonecznych i przebarwień skóry. Dlatego właśnie należy jeść marchewkę i pić świeżo wyciskane soki.

Typowo letnie owoce, takie jak: truskawki, jagody, maliny czy porzeczki to kopalnia tak zwanych przeciwutleniaczy i błonnika. To te właśnie owoce są w stanie zwalczać wolne rodniki przyczyniające się do rozwoju chorób nowotworowych i procesu starzenia się organizmu. Świeże owoce jagodowe mają wielkie sukcesy na tym polu. Komponujmy więc letnie posiłki tak, aby zawierały jak największe ilości warzyw i owoców. Surowe, na zimno, na ciepło czy w formie soków i sałatek przyniosą wiele dobroci dla naszego zdrowia.



Agnieszka Tomicka

ŻEGNAMY ABSOLWENTÓW NASZEJ SZKOŁY

Rok szkolny 2018/2019 dobiega końca. Wkrótce rozpoczną się oczekiwane przez wszystkich wakacje, czas odpoczynku i braku szkolnych trosk. Świejące słońce nastraja pozytywnie a optymizm wypełnia serca i głowy.

Niektórzy z naszych kolegów, koleżanek i uczniów staną się absolwentami szkoły i opuszczą jej mury, by dalej ruszyć w samodzielną przyszłość.

Towarzyszy temu radość, że oto nadchodzi upragniona dorosłość, ale też niepokój związany z pytaniem, jak właściwie będzie ona wyglądała. Trochę smutno robi się na myśl o pożegnaniu, bo przecież rozstania najczęściej są trudne, zwłaszcza, że tutaj ,w murach szkoły zostanie jakaś część każdego odchodzącego ucznia.

Życząc droгим Absolwentom wszystkiego co najlepsze, a przede wszystkim mądrych i odpowiedzialnych decyzji oraz samych prostych dróg ,dedykujemy im trochę poezji, która najpiękniej potrafi przekazać to, co czasami trudno wyrazić zwyczajnymi słowami.

*„Do zobaczenia w dorosłym życiu,
na innej drodze, na innym szlaku.
Z bagażem wspomnień na dnie, w ukryciu
wśród masy pytań w pełnym plecaku.*

*Przyszłość jak wielki znak zapytania,
Pełna rozterek i niepokoju.
Bez odpowiedzi na takie pytania,
w codziennej pracy, w chwilach spokoju.*

*Stoimy w progu tej naszej drogi,
tacy malutcy, tacy nieśmiali.
Z cichą nadzieją, by los nie był srogi,
byśmy do celu dotarli cali.*

*Otwarci, prawi, pełni miłości,
idźmy odważnie przez nasze życie,
by w końcu drogi, bez wątpliwości,
w lustro popatrzeć na swe odbicie”*

T. Fiedorowicz

Przygotowała: Joanna Cedro



Handel ludźmi - współczesna forma niewolnictwa !!!

Handel ludźmi, nazywany niewolnictwem XXI wieku, jest przestępstwem przeciwko wolności człowieka, ściągany na mocy umów międzynarodowych, których Polska jest stroną.

Handlem ludźmi jest to werbowanie, transport, dostarczanie, przekazywanie, przechowywanie lub przyjmowanie osoby z zastosowaniem:

- przemocy lub groźby,
- uprowadzenia,
- podstępu,
- wprowadzenia w błąd albo wyzyskania błędu lub też niezdolności do należytego rozumienia podjętego działania,
- nadużycia stosunku zależności, wykorzystania krytycznego położenia lub stanu bezradności,
- udzielenia albo przyjęcia korzyści majątkowej lub osobistej albo jej obietnicy osobie sprawującej opiekę lub nadzór nad inną osobą w celu jej wykorzystania, nawet za jej zgodą, w szczególności w prostytucji, pornografii lub innych formach seksualnego wykorzystania, w pracy lub usługach o charakterze przymusowym, w żebractwie, w niewolnictwie lub innych formach wykorzystania poniżających godność człowieka lub w celu pozyskania komórek, tkanek lub narządów wbrew przepisom ustawy.

Jeżeli zachowanie sprawcy dotyczy dziecka (osoby poniżej 18 roku życia), stanowi ono handel ludźmi, nawet gdy nie zostały użyte wyżej wymienione metody lub środki.

Handel ludźmi to przestępstwo zagrożone w Polsce karą od 3 do 15 lat pozbawienia wolności. Karalne jest również przygotowanie do popełnienia przestępstwa handlu ludźmi.

Ofiarom handlu ludźmi przysługuje pomoc, niezależnie od obywatelstwa i statusu prawnego.

Wakacje to czas wyjazdów, również tych zarobkowych. Najwięcej osób szuka pracy za granicą. Grupy przestępcze zajmujące się handlem ludźmi przyjmują różne strategie. Atrakcyjne oferty pracy zamieszczają w Internecie, w gazetach z ogłoszeniami, często też je przekazują osobom poszukującym pracy. Sprawcy mogą również posługiwać się portalami społecznościowymi np. Facebookiem, albo pocztą elektroniczną.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO WYJAZDU

- Sprawdź, czy osoba lub firma proponująca Ci pracę działa legalnie, czy jest zarejestrowana w Krajowym Rejestrze Agencji Zatrudnienia, posiada odpowiedni certyfikat,
- Ustal czy Twój przyszły pracodawca istnieje oraz zgodność profilu działania firmy z proponowaną Ci pracą,
- Sprawdź, czy pośrednik posiada umowę zawartą z pracodawcą zagranicznym i czy wysłał już ludzi do pracy za granicą,
- Poproś o dane kontaktowe pracodawcy oraz osób, które już skorzystały z usług pośrednika i mogą to potwierdzić,
- Domagaj się umowy w języku polskim, przed podpisaniem dokładnie ją przeczytaj, skonsultuj jej treść z osobą mającą profesjonalną wiedzę w tym zakresie lub osobą zaufaną.



Święto Rodziny



W środę 5 czerwca odbyło się w naszej szkole Święto Rodziny. Świętowanie rozpoczęła uroczysta akademicka dla Mamy i Taty. Przepiękne wiersze, piosenki i taniec poruszyły naszych kochanych rodziców, którzy przybyli na tę miłą uroczystość. Po akademii zaczęły się tańce i zabawy przy muzyce. W świat kameralnego teatryku japońskiego wprowadzili nas pracownicy Biblioteki Pedagogicznej w Zamościu Filia w Hrubieszowie. Następnie salę gimnastyczną opanował mecz siatkówki uczniowie kontra nauczyciele. rozgrywka zakończyła się umownym remisem bo nie tak nie łączy jak wspólna zabawa! Nasi kochani rodzice przygotowali słodkości by ten świąteczny dzień był jeszcze bardziej atrakcyjny. Jedno jest pewne Rodzina jest najważniejsza!

Wycieczka do Lublina

Uwielbiamy podróże, a to powód by wyruszyć na przykład do Lublina. W dniu 30 maja 2019 r. nasi uczniowie uczestniczyli w wyjątkowo pięknym przedstawieniu „Pinokio” w Teatrze im. Juliusza Osterwy w Lublinie. Spektakl oparty na słynnej powieści C. Collodiego obejrzelśmy z ogromnym zainteresowaniem. To było wielkie przeżycie artystyczne. Wspaniała gra aktorów, scenografia, efekty specjalne, gra świateł, taniec i postacie wyłaniające się spod ziemi... Główny bohater spełnił jedno swoje marzenie – być prawdziwym chłopcem. Dopełnieniem naszego wyjazdu było zwiedzanie Muzeum Wsi Lubelskiej. W przepięknej wiosennej scenerii dawna wieś i miasteczko wyglądało uroczonie. Te wyjątkowe miejsca mogliśmy zobaczyć dzięki dofinansowaniu naszej wycieczki przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Hrubieszowie ze środków PFRON.

Realizacja Programu „Nie odbieraj mi młodości”

Grupa uczniów gimnazjum i szkoły podstawowej 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 spotkaniach młodzież dowiedziała się wielu ciekawych informacji na tematy związane z uzależnieniami i szeroko rozumianym bezpieczeństwem.

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.

Integracyjny Festiwal Sportowy w Zamościu

W dniach 05 - 07.06.2019 roku wychowankowie naszego ośrodka skorzystali z zaproszenia Zamojskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej i wzięli czynny udział w Integracyjnym Festiwalu Sportowym w Zamościu. Uczestnicy Festiwalu przez trzy dni wytrwale zmagali się z konkurencjami sportowymi na krytej pływalni oraz na stadionie, podczas których usprawniali kondycję fizyczną, uczyli się zdrowej rywalizacji i zasad gry fair-play. Czas Festiwalu był również okazją do zwiedzania Roztocza, które niezmiennie zachwyca swoim pięknem i niezwykłym klimatem. Wieczorne spotkania przy muzyce przyczyniły się do nawiązania nowych znajomości oraz integracji wśród uczestników Festiwalu. Wszyscy uczestnicy zostali uhonorowani pamiątkowymi medalami i dyplomami, a także słodkimi upominkami. Z niecierpliwością czekamy na Integracyjny Festiwal Sportowy w Zamościu w przyszłym roku, który już na stałe wpisał się w nasze wspólnie spędzany czas!

Szkolenie „Bezpieczni w służbie i pracy”

W dniach 16 i 27 maja Służba Więzienna w ramach prowadzonej kampanii społecznej „Bezpieczni w służbie i w pracy- czyli jak pracować z trudnymi podopiecznymi” postanowiła podzielić się swoimi doświadczeniami i przeprowadzić szkolenie dla pracowników naszej szkoły. Zajęcia odbyły się w dwóch modułach teoretycznym i praktycznym. Uczestnicy szkolenia mieli okazję dowiedzieć się jakie jest podłoże zachowań niedostosowanych, dlaczego ludzie zachowują się agresywnie i jak postępować w sytuacjach zagrożenia agresją. W drugiej części funkcjonariusz działu ochrony przeprowadził zajęcia z zakresu technik obrony m.in. w przypadku nagłego ataku lub innego nieprzewidywalnego zachowania podopiecznego.

Wycieczka do Parku Wodnego w Chełmie

Realizując zadania projektu KREATYWNI I AKTYWNI 11 maja 2019 r. grupa uczniów wyjechała do Parku Wodnego w Chełmie. Przy tak wysokich temperaturach, ta wspaniała przygoda cieszyła jeszcze bardziej wszystkich miłośników kąpiel. Z werwą korzystali ze wszystkich atrakcji Parku Wodnego. Zadanie zostało dofinansowane ze środków Gminy Miejskiej Hrubieszów.

Wojewódzki Konkurs Wiedzy Gastronomicznej

W dniu 24.05.2019 r. uczennice klasy pierwszej o profilu – kucharz, branżowej szkoły I stopnia oraz szkoły zawo-

dowej, brały udział w IV Wojewódzkim Konkursie Wiedzy Gastronomicznej który odbył się w Ośrodku Szkolno Wychowawczym dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych w Lublinie. W tej edycji tematem przewodnim były „Warzywa i owoce w produkcji gastronomicznej”. Całość spotkania rozpoczęła się od wykładu na temat zdrowego odżywiania a następnie młodzież udała się na konkurs pisemny składającego się z testu zawierającego czterdzieści pytań zamkniętych. Na koniec mieliśmy przyjemność przejechać do firmy Multi Frigo na prezentację renomowanego sprzętu gastronomicznego i skosztować przeróżnych pyszności z najnowszego pieca konwekcyjno-parowego. Uwieńczeniem spotkania było rozstrzygnięcie konkursu i rozdanie nagród.

Spełniamy Marzenia – 2019

W dniu 22 maja 2019 roku w Hrubieszowskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Hrubieszowie odbył się Piknik Charytatywny oraz Koncert Charytatywny „SPEŁNIAMY MARZENIA” zorganizowany przez Powiatowy Zespół Placówek Szkolno-Wychowawczych w Hrubieszowie we współpracy ze Stowarzyszeniem Lubelska Grupa Poszukiwaczy z Lublina. Uroczystość otworzyli- dyrektor szkoły Lech Jurczuk i prezes stowarzyszenia Robert Zuchnik. Imprezę prowadziła Marzenna Litwiniuk- Mizerska. Piknik rozpoczął się pokazem mody Top Model 2019- Nowa Generacja Śmieciostyki, modelki i modeli po wybiegu prowadziła Sylwia Studzińska. W jury zasiadli: Maryla Symczuk, Monika Podolak, Krystyna Mazurówna, Mariola Turbiarz, Karolina Nolbrzak, Patrycja Szczepanowska, Włodzimierz Matuszak, Piotr Janicki, Kamil Czeszel. Następnie został rozstrzygnięty Powiatowy Konkurs Plastyczny (III edycja) - Pożary, powodzie i różne codzienne z życia sprawy. Strażak zawsze pomoc swą okaże. Do konkursu zgłoszono 144 prace. Funkcjonariusze Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Hrubieszowie zaprezentowali cięcie samochodu- wypadek drogowy, Ochotnicza Straż Pożarna w Horodle i Dziekanowie- pokaz ratowania osoby z wody. Dzięki żołnierzom z Jednostki Wojskowej w Hrubieszowie i funkcjonariuszom Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Hrubieszowie oraz Straży Granicznej w Hrubieszowie uczestnicy pikniku mogli obejrzeć oraz „wypróbować” sprzęt będący na wyposażeniu tychże jednostek. W tłumie można było dostrzec zabawiającą dzieci maskotkę Komendy Policji. O podniebienia zadbali: druhowie z OSP w Koble i OSP w Hrubieszowie- pieczone kielbaski, Leszek Mizerski- grochówka, Antoni Artur Skrzypa - ciasteczka i słodkości. Dyżur medyczny pełniło OSP w Brodnicy. Muzeum im. ks. S. Staszica pod dyrekcją Bartłomieja Barteckiego przygotowało stoisko archeologiczne a Stowarzyszenie Lubelska Grupa Poszukiwaczy z prezesem Robertem Zuchnikiem- warsztaty archeologiczne dla dzieci i młodzieży a także pokaz sprzętu używanego podczas prowadzonych poszukiwań. Został też rozstrzygnięty Konkurs Plastyczny (I edycja)- Najpiękniejszy zabytek archeologiczno- historyczny ziemi hrubieszowskiej. W Koncercie Charytatywnym wystąpili: Agata Buta, Kamil Czeszel, Sebastian Borsuk. Po koncercie odbyło się kameralne spotkanie z gośćmi pikniku: Krystyną Mazurówną, Mariolą Turbiarz, Karoliną Nolbrzak, Patrycją Szczepanowską, Włodzimierzem Matuszakiem, Piotrem Janickim, Kamilem Czeszelem. Uroczystość ta nie mogłaby się odbyć bez ogromnego nakładu pracy i jeszcze większego wsparcia finansowego oraz rzeczowego sponsorów. Jesteśmy wdzięczni za dobro, którego nie sposób zmierzyć. W organizację II Edycji Pikniku Charytatywnego połączonego z Koncertem Charytatywnym „SPEŁNIAMY MARZENIA” zaangażowali się: Starostwo Powiatowe w Hrubieszowie, Hrubieszów Miasto z Klimatem- Urząd Miasta Hrubieszów, Stowarzyszenie Lubelska Grupa Poszukiwaczy, Muzeum im. ks. S. Staszica w Hrubieszowie, Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Hrubieszowie, Jednostka Wojskowa w Hrubieszowie, Straż Graniczna w Hrubieszowie, Komenda Policji w Hrubieszowie, Hrubieszowski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Hrubieszowie, OSP w Dziekanowie, OSP w Horodle, OSP w Hrubieszowie, OSP w Brodnicy, OSP w Koble, Antoni Artur Skrzypa, Leszek Mizerski, Hrubieszowski Dom Kultury, Iwona i Grzegorz Hunkiewiczowie TRANSWAY Usługi Przewozowe w Hrubieszowie, Józef Wojczuk Restauracja, Hotel w Hrubieszowie, Adam Kurantowicz Masarnia i ubojnia w Hrubieszowie, Przemysław Gniecki Hotel & Restauracja Gniecki w Hrubieszowie, Browar Sulewski Hotel i Restauracja w Hrubieszowie, Restauracja STAROPLOSKA, Restauracja KASIENKA, Beata i Robert Szymańscy Przedsiębiorstwo Produkcyjno Handlowe i Usługowe AGROL, Krystyna Mazurówna, Mariola Turbiarz, Karolina Nolbrzak, Włodzimierz Matuszak, Patrycja Szczepanowska, Piotr Janicki, Kamil Czeszel, Agata Buta, Sebastian Borsuk, Sklep Green Camo w Lublinie, Sylwester Wosiek, Straż Miejska w Hrubieszowie, Hurtownia „WIDOK” w Hrubieszowie, Polski Związek Wędkarski nr 20 w Werbkowicach, Bank Skok Blachnickiego w Hrubieszowie, Alior Bank oddział w Hrubieszowie, Piotr Pliszka Video Foto, BRUNO Agencja Artystyczno- Weselna w Hrubieszowie.



Pływaj tylko w miejscach strzeżonych!



„Lubisz pływać? Pamiętaj o tym, że kąpać należy się zawsze w miejscu strzeżonym przez ratownika wodnego” – przestrzega ratownik wodny Delfin Finek.

TEN NUMER GAZETKI PRZYGOTOWAŁY: Izabela Duławska-Kula, Joanna Cedro, Agnieszka Kozicka, Izabela Krawiec, Marzenna Litwinik-Mizerska, Agnieszka Tomicka, Cecylia Mydlak, Agnieszka Stajszczyk.

Szata graficzna: Izabela Duławska-Kula

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