



*„Przeszłość nie wraca jak
żywe zjawisko
W dawnej postaci – jednak
nie umiera:
Odmienia tylko miejsce,
czas, nazwisko
I świeże kształty dla siebie
przybiera.”
(Adam Asnyk)*

Oto kolejny Rok Szkolny się zaczyna, a z nim powstaje kolejny numer gazetki „Otwarcia na świat”. Jest to bardzo ważny czas dla naszego Ośrodka, bo jubileuszowy. W tym roku mija 50 rocznica powstania naszej Szkoły. 50 lat to „szmat czasu”. Ileż to pokoleń uczniów i nauczycieli przeszło przez te progi. Ile historii, ile suk-

cesów a ile wpadek...? Stare kroniki budzą wspomnienia. Wspomnienia, które powstają dzięki uczniom. Autorzy chcieliby przekazać czytelnikom tej gazetki jedną myśl, która ma sens dla każdego i w każdym czasie, że jeżeli warto w życiu o cokolwiek zabiegać, to na pewno warto zachować wspomnienia. One są częścią nas. Nigdy nie tracą na ważności, wręcz przeciwnie - wraz z upływem czasu stają się coraz bardziej cenne i nam drogie. Uczniowie, którzy przychodzą, zaznaczają swoją obecność, biorą udział w tworzeniu historii i idą dalej. Witamy ich serdecznie i czekamy z niecierpliwością, co nowego wniosą w dzieje Ośrodka.

Dla wszystkich uczniów małych i dużych, życzymy samych sukcesów w rozpoczynającym się Nowym Roku Szkolnym 2019/2020.

OGŁOSZENIE

Uroczystości Jubileuszu 50 – lecia naszego Ośrodka odbędą się 8 listopada 2019 r. Rozpoczną się o godzinie 10.00 Mszą Świętą w Kościele pw. św. Mikołaja w Hrubieszowie. Następnie, od godziny 11.15 w sali widowiskowej Hrubieszowskiego Domu Kultury odbędą się Uroczystości Jubileuszowe: przemówienie okolicznościowe pana dyrektora Lecha Jurczuka oraz zaproszonych gości, wręczenie okolicznościowych wyróżnień „Przyjacieli Osoby Niepełnosprawnej” program artystyczny w wykonaniu uczniów i absolwentów. Wydarzeniu towarzyszyć będzie wystawa prac uczniów oraz lektura wydania specjalnego „Kuriera Jubileuszowego”.



WĘDKUJMY NA ZDROWIE

WĘDKARZE BEZ BARIER®



W dniu 26 września 2019 r. na zbiorniku w Wereszynie zostały zapoczątkowane zawody wędkarskie zorganizowane przez koło ekologiczno-wędkarskie w ramach projektu „Wojewódzki festiwal sztuki i sportu” dofinansowanego przez Województwo Lubelskie ze środków PFRON. Był to czas na wędkarską integrację, połowy rekreacyjne, gdzie spotykamy się ze zdrową rywalizacją, świetną zabawą i ćwiczeniem własnych umiejętności. Miło nam zauważyć że w zawodach uczestniczy coraz więcej młodzieży.

Ale teraz coś na temat wędkowania

Jeszcze nie tak dawno, wielu ludzi traktowało wędkowanie, jako sposób na zdobycie pożywienia. Obecnie, jest to jednak wyłącznie forma spędzenia wolnego czasu, a także dyscyplina sportowa, która przyciąga wielu adeptów i zainteresowanych rozpoczęciem wdrożenia w życie tej wyjątkowej przygody. Oczywiście, niektórzy pasjonaci wciąż zabierają zdobycze w celach konsumpcyjnych, zazwyczaj jednak, wolą sfotografować okaz i puścić go wolno bez wyrządzania rybce żadnych cierpień. Wędkarstwo to sport wprost wymarzony dla wypoczynku i relaksu.

Wędkowanie doskonale wpływa na nasze:

- 1. Płuca** i całe górne drogi oddechowe. Czas spędzony nad wodą to okazja do regeneracji.
- 2. Kości**, którym dobrze robi skok w poziomie witaminy D3. Ten wędkarze zawdzięczają procesowi biofotosyntezy, która zachodzi w wystawionej na słońce skórze.
- 3. Mięśnie**, które pracują przy tym cały czas, a jest to do tego praca niezbyt ekstremalna. To wbrew pozorom bardzo dobrze, bo problemem wielu neofitów ruchu fizycznego oraz dbania o zdrowie jest przecenianie własnych możliwości. Na rybach wysiłek da się odpowiednio dostosować do formy, bo co innego łowienie na spławik, a co innego spinning, który wymaga o wiele więcej ruchu.
- 4. Umysł** i obniża poziomy stresu, lęku, podnosi nastrój, a także pomaga zasypiać. Jednak w tym wypadku wycisza nie tylko kontakt z naturą, ale też sama czynność, która wydaje się do tego stworzona. W czasie łowienia trzeba być bowiem uważnym, ale nie nazbyt uważnym. Dla odpoczywającego umysłu to sytuacja idealna. Mózg „coś” robi i na czymś się koncentruje. Nie grożą mu więc gonitwy myśli lub szukanie zajęcia. Z drugiej jest to „coś”, przy czym może doskonale wypoczywać, bo angażuje go w bardzo ograniczonym zakresie. O tym, jak bardzo jest to niezwykle, najlepiej przekonują fachowcy, którzy wskazują, że wędkowanie to prawdopodobnie jedyna czynność, przy której nawet dzieciaki z ADHD potrafią godzinami siedzieć spokojnie.
- 5. Dietę**, bo jak już coś złapiemy, to możemy to zjeść, a jedzenie ryb obniża ryzyko zawału oraz wylewu, wspiera działanie mózgu i opóźnia jego starzenie się, wspiera zdrowie psychiczne oraz stanowi bogate źródło witaminy D (patrz wyżej), pomaga na wzrok

Wędkarstwo to także ćwiczenie cierpliwości, doskonalenie strategii i precyzji działania. Konsekwencja jest premiowana dużą dozą adrenaliny i namacalną nagrodą, jaką stanowi własnoręcznie złowiona ryba.



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

Z notatnika oligofrenopedagoga



Czar jesieni

*„Mimozami jesień się zaczyna,
Złotawa, krucha i miła ...”
Czesław Niemen*

Dwudziesty trzeci września to początek jesieni, liście stają się kolorowe, by przyciągnąć nasz wzrok- są naturalnym lekarstwem przyrody. Po pierwszych przymrozkach zieleń drzew, krzewów, traw zacznie zmieniać się w ciepłe i słoneczne barwy.

Złotości, oranże, czerwienie jesieni ogrzeją naszą duszę. Nałap dla niej dobrej energii i optymistycznej aury na długie, zimne dni słoty i mrozu.

Wybierz się na terapeutyczny spacer do parku lub lasu. „Oddychaj” jesiennym obrazem przyrody. Kolory otoczenia i świadome rozluźnienie pomogą nabrać sił i pozytywnie nastawić do świata.

Kolorowe lekarstwo przyrody:

Na optymizm- wypatruj liści w odcieniach barwy żółtej, pomarańczowej, jeśli chcesz rozładować wewnętrzne napięcie i złagodzić stany depresyjne.

Spokój- przyniosą liście w kolorze oliwki, zmniejszą wewnętrzny niepokój, wniosą harmonię. Pomogą również na dolegliwości związane z przemianą materii.

Wyciszenie- dadzą odcienie koloru zielonego. Skutecznie złagodzą zszargane nerwy, wniosą spokój w kontaktach ze znajomymi, w szkole, w pracy. Warto też spojrzeć w niebo, jego kolor to światło słoneczne pomagające wytworzyć melatoninę na spokojny sen.

Witalności- dodadzą czerwone, świetliste liście. Półgodzinny spacer wśród tych barw uaktywni nas, skutecznie wzmocni krążenie krwi.

Pewność siebie i uziemienie- to tonacje brązowe, beżowe, karmelowe. Powinny otaczać się nimi osoby niezbyt pewne siebie i zamknięte. Dodadzą odwagi, otworzą na świat i ludzi.

Podczas spaceru możesz poczuć subtelne łaskotanie po nosie i policzkach. Cieniutkie, prawie niewidzialne niteczki, unoszące się w ciepłych podmuchach złotej polskiej jesieni- to jest magia. Czar babiego lata.

Skąd się biorą żeglujące smużki, migoczące w słońcu? To efekt wędrówek malutkich pajęczków, które wykorzystują sprzyjającą aurę- wiatry ciepłego wyżu na półkuli północnej, tuż po lecie. To dzięki nim beztrząsowo unoszą się w powietrzu na niteczkach pajęczyn. Gdy osiadą na lądzie, skropione rosą, malują sielskie pejzaże o wschodzie słońca.

Skąd pochodzi sfeminizowana nazwa **babie lato**?

W staropolskim słowniku określenie „baba” oznaczało to co „stare”, odnosiło się do starszej kobiety (babcia to zdrobnienie od słowa baba). Dlatego późne, obfitujące w plody łąk, pól, lasów lato ale wciąż ciepłe i energetyczne, budziło naturalne skojarzenia z dojrzałą panią, w jesieni życia. Cienkie niteczki przedzone przez migrujące pajęczki- to jej siwe włosy. Stąd urokliwe babie lato, pełne ciepłych promieni słonecznych, żółto- bordowych lasów i sadów, koszy uginających się od jablek- owocu symbolizującego troszczącą się o najbliższych kobietę/karmicielkę oraz metamor-

foza dobrego, obfitego życia.

Nie tęsknij za latem. Odkryj i docień skąpane w słońcu babie lato, o zapachu smugi palonych liści. I czerp z jego niezwyklej energii garściami.

Patrz przed siebie, na boki, pod nogi- ze skarbów jesieni stwórz magiczną **Amforę Słońca**. Z nasłonecznionego miejsca zerwij bukiet jesiennych kwiatów oraz rośliny łąkowe: świetlik łąkowy, babkę lancetowatą, żywokost lekarski. Zawieś w mieszkaniu przy oknie

(strona południowa), Gdy bukiet uschnie, z łodyg pozrywaj kwiaty i liście (łodygi wyrzuć).

Liście oraz kwiaty pokrusz i wymieszaj. Do mieszanki dodaj dwie garści ususzonych płatków róż. W międzyczasie na nasłonecznionym parapecie, na białym materiale, połóż bursztyny i ładuj je energią słoneczną dwa- trzy dni (będą ogniwami słonecznego akumulatora).

W słoneczne popołudnie wymieszaj susz z bursztynem i wsysp do butelki z białego szkła.

Ta mieszanka to: ususzone światło letniego słońca, żar plaży pod stopami, ciepło promieni na skórze, gorący wieczorny wiatr pachnący tropikami. Postaw Amforę w miejscu, w którym najczęściej przebywasz i doładowuj się energią minionego lata.

Marzenna Litwiniuk- Mizerska

Z życia Grup wychowawczych....

Wrzesień upłynął po znakiem pięknej pogody. Mogliśmy dużo czasu spędzać na świeżym powietrzu, spacerując i podziwiając piękno otaczającej nas przyrody.

W dniu 16.09.2019 r. w sali konferencyjnej odbyły się wybory do Samorządu Internatu. Każdy wychowanek miał możliwość ubiegania się o funkcje w samorządzie oraz oddania głosu na swojego kandydata. Komisja w składzie: Monika Jóźwiak, Julia Muzyczuk, Justyna Kucy, Małgorzata Waszyńska czuwała nad przebiegiem wyborów. Po przeprowadzeniu głosowania komisja przeliczyła wszystkie głosy i ogłosiła wyniki: Przewodniczący: Maciej Chęciński, Zastępca: Monika Rymarz, Kronikarz: Paulina Muzyczuk, Skarbnicy: Dominika Borsuk, Krystian Kańkowski.

Dnia 19.09.2019 r. wychowankowie internatu wraz z wychowawcami brali udział w corocznej ogólnopolskiej akcji Sprzątania Świata pt. „Nie śmiecimy – sprzątamy - zmieniamy!”. Po krótkiej pogadance wprowadzającej w tematykę tegorocznej akcji i utrwalającej wiadomości dotyczące segregacji śmieci, wszyscy zabrali się do pracy. Z zaangażowaniem i uśmiechem na twarzach porządkowali teren wokół placówki i sąsiednich ulic zwracając szczególną uwagę na wrzucanie śmieci do odpowiedniego worka .

Jak co roku dziewczęta z grup wychowawczych 30.09.2019 z okazji Dnia Chłopaka przygotowały słodki poczęstunek oraz odbyła się dyskoteka.

Anna Obszyńska

Dekalog zdrowego żywienia według Instytutu Żywności i Żywienia

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo.
3. Produkty zbożowe powinny być dla ciebie głównym źródłem kalorii.
4. Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
5. Mięso spożywaj z umiarem.
6. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu.
8. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
9. Ograniczaj spożycie soli.
10. Nie pij alkoholu.



Śniadanie – czy konieczne?

Rola rodziców polega na zapewnieniu dziecku spożycia śniadania w domu. Śniadanie musi być zjedzone przed wyjściem z domu, ponieważ umożliwia prawidłowe funkcjonowanie mózgu i skupienie uwagi podczas zajęć szkolnych. Niezjedzenie śniadania może spowodować obniżenie poziomu cukru we krwi, co z kolei powoduje ospałość, problemy z koncentracją i złe samopoczucie. Śniadanie powinno zawierać węglowodany złożone (płatki zbożowe, pieczywo), pełnowartościowe białko (mleko, mleczne napoje fermentowane, mięso, jaja), składniki mineralne i witaminy.

Agnieszka Tomicka

„Robótki jesienne”

Znowu zawitała jesień, a wraz z nią wydłużające się wieczory, narastający chłód i humor, który jakby słabnie. Nie zawsze wiemy co zrobić, żeby dobrze i sensownie przetrwać czas jesiennej szarugi, pochmurniejemy jak pogoda za oknem i odliczamy niecierpliwie dni do wiosny, wierząc, że słońce wyśle nam wraz z promieniami zastrzyk potrzebnej energii i szczęścia.

Zanim tak się stanie, warto spróbować twórczo spędzić czas, a niedoświatlenie i zimno ogrzać radością płynącą z kreatywnych i samodzielnie stworzonych prac. Długie wieczory są dobrym pretekstem, by zacząć przygodę z rękodziełem. Na dobry początek popatrzymy na kilka propozycji, a następnie....do dzieła!

Joanna Cedro

W telegraficznym skrócie

Uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego 2019/2020

Nowy rok szkolny 2019/2020 rozpoczęliśmy uroczystym odśpiewaniem hymnu państwowego, a następnie w imieniu dyrekcji głos zabrała pani dyrektor Agata Malon, powitała wszystkich zebranych a w szczególności uczniów, którzy w tym roku rozpoczynają naukę w naszym ośrodku. W swoim wystąpieniu pani dyrektor nawiązała do 80 rocznicy wybuchu II wojny światowej, uroczystości obchodzonej w dniu wczorajszym. Dzieciom i młodzieży życzyła jak najlepszych ocen, wielu przyjaźni, ale przede wszystkim radości z nauki i odkrywania swoich talentów. Nauczycielom, wychowawcom i rodzicom by ten rok szkolny był pełen sukcesów i dobrej współpracy. Po części oficjalnej uczniowie udali się do sal na spotkanie z wychowawcami.

Realizacja projektu "Wojewódzki festiwal sztuki i sportu"

Wyjazdem na kajaki rozpoczęliśmy realizację projektu pod nazwą „Wojewódzki festiwal sztuki i sportu” dofinansowanego przez Województwo Lubelskie ze środków PFRON.

W ramach tego zadania Stowarzyszenie „Mamy Siebie” zorganizowało jednodniowy wyjazd rekreacyjno – sportowy na spływ kajakowy w Ośrodku Hotel & Resort Marina w Nieliszu. Jego celem była rekreacja na łonie przyrody, mierzenie się z dyscypliną sportową jaką jest kajakarstwo oraz integracja wszystkich uczestników. Nasi uczniowie aktywnie i ciekawie spędzili czas. Spływ kajakami okazał się nie lada wyczynem. Posileni przepysznym bigosem, przygotowanym według tajemnej receptury właścicielki Ośrodka oraz pysznie upieczonymi kielbaskami wylegiwaliśmy się na plaży, a wyjątkowo piękna pogoda końca lata dała możliwość pływania na rowerkach wodnych po nieliskim zalewie. Serdecznie dziękujemy właścicielom Ośrodka Hotel & Resort Marina w Nieliszu za wspieranie przyjęcie!

Integracja przy ognisku

Uczniowie Szkoły Przysposabiającej do Pracy wraz z wychowawcami w dniu 11 września wzięli udział w ognisku integracyjnym. Wspólne pieczenie kiełbasek, radosna atmosfera i piękna pogoda, były czynnikami, które sprawiły, że spotkanie było szczególnie udane. Nowi uczniowie mieli okazję lepiej poznać starszych kolegów i koleżanki, a kontakt z naturą, spacer i rozmowy sprzyjały budowaniu dobrego, wzajemnego kontaktu.

Jem drugie śniadanie

Dbając o zachowanie obrzędowości oraz w trosce o realizację programu profilaktyczno – wychowawczego w klasach I-III szkoły podstawowej po raz czwarty odbyły się 12 września 2019 r. integracyjne warsztaty kulinarne pod hasłem „Jem drugie śniadanie” nawiązujące do prowadzonej w latach 2015- 2018 ogólnopolskiej kampanii edukacyjno-informacyjnej „Jem drugie śniadanie”, która wspierała program dożywiania dzieci Pajacyk. Celem jest wyrobienie w Polakach dobrego nawyku jedzenia drugiego śniadania, a także propagowanie idei noszenia ze sobą pudełka ze zdrowym drugim śniadaniem. Uczestnicy szkolnych warsztatów mieli okazję utrwalić sobie jak ważne dla funkcjonowania młodego człowieka jest spożywanie drugiego posiłku w ciągu dnia. Dowiedzieli się z jakich produktów można zrobić zdrową kanapkę, a także rozwiązywali zagadki dotyczące warzyw. Uczniowie klas młodszych pod opieką swoich wychowawczyń, nauczycieli samodzielnie przygotowywali pożywne kanapki. Na koniec w ramach szkolnej akcji „Jem drugie śniadanie” zrobione kanapki zostały rozdane w placówce uczniom.

Zajęcia zostały zorganizowane przez nauczycieli z zespołu ds. nauczania, Szkolne Koło PCK oraz p. Barbarę Kuropatwę.

Warsztaty Tie Dye

W dniu 19 września 2019 r. uczniowie klasy VIII SP i klasy II SPdP uczestniczyli w warsztatach farbowania koszulek. Farbowanie o tajemniczej nazwie Tie Dye to prosta i niesamowicie przyjemna technika farbowania tkanin pozwalająca uzyskać ciekawe i niepowtarzalne wzory. W oczekiwaniu na wynik farbowania uczniowie i wychowawcy zaprojektowali własne „przypinki”. Frajdy było co niemiara gdy rozłożyliśmy nasze koszulki. Wyglądały pięknie!!! Pojawiły się na nich unikatowe gradientowe deseiny. Dla wszystkich było to miłe spotkanie pełne zabawy i radości, które będziemy długo pamiętać. Serdeczne podziękowania składamy pani Jolancie Głowacz i pani Wiolecie Czerniak za zaproszenie i wspaniałą atmosferę!

Sprzątanie Świata

Dnia 19.09.2019 r. wychowankowie internatu wraz z wychowawcami brali udział w corocznej ogólnopolskiej akcji Sprzątania Świata pt. „Nie śmiećmy – sprzątajmy - zmieniamy!”. Po krótkiej pogadance wprowadzającej w tematykę tegorocznej akcji i utrwalającej wiadomości dotyczące segregacji śmieci, wszyscy zabrali się do pracy. Z zaangażowaniem i uśmiechem na twarzach porządkowali teren wokół placówki i sąsiednich ulic zwracając szczególną uwagę na wrzucanie śmieci do odpowiedniego worka. W nagrodę uczestnicy wydarzenia otrzymali naklejki z logo akcji, które będą przypominały im o konieczności „SPRZĄTANIA ŚWIATA”. Razem możemy więcej dlatego bez zastanowienia spotykamy się za rok!

Najmłodszy w "Akcji"

W dniu 23.09.2019 r. najmłodszy uczniowie naszego ośrodka wyruszyli na poszukiwanie jesieni i przyłączyli się do Akcji Sprzątania Świata. Teren wokół szkoły lśnił czystością, a dzieci powtórzyły zasady dotyczące segregacji śmieci. Temat tegorocznej edycji to "Nie śmiećmy - sprzątajmy - zmieniamy!". Organizatorzy Akcji zachęcają nas do podejmowania działań, dzięki którym nauczymy się nie tworzyć niepotrzebnych odpadów i będziemy stawiać się coraz bardziej odpowiedzialnymi konsumentami, a w konsekwencji dzięki temu nie będziemy zaśmiecać ani w takim stopniu jak dotąd zużywać i niszczyć środowiska. I tak działając na rzecz środowiska pożegnaliśmy słoneczne lato i powitaliśmy złoto - brązową jesień.

Szkolne Przygody Gangu Słodziaków

Czytanie pełni niezwykle ważną rolę w rozwoju dziecka – pobudza wyobraźnię, uczy samodzielnego myślenia, ćwiczy pamięć i koncentrację. W dniu 26.09.2019 r. uczniowie w naszej szkole wraz z wychowawcami wzięli udział w Ogólnopolskim Dniu Głośnego Czytania aby aktywnie wspierać inicjatywę na rzecz czytelnictwa wśród najmłodszych i ich rodziców. W ramach konkursu dla szkół podstawowych: „Szkolne Przygody Gangu Słodziaków” przygotowane zostały zajęcia mające na celu inspirowanie dzieci do codziennego czytania a także ćwiczenie wrażliwości słuchowej i koncentracji uwagi, wdrażanie do spontanicznej wypowiedzi ustnej, kształtowanie świadomości ekologicznej oraz ćwiczenie odporności emocyj

TEN NUMER GAZETKI PRZYGOTOWALI:

Izabela Duławska-Kula, Grażyna Komendacka, Joanna Cedro, Agnieszka Stajszczyk, Agnieszka Tomicka, Agnieszka Kozicka, Izabela Krawiec, Marzenna Litwinik-Mizerska.

Szata graficzna: Izabela Duławska-Kula