

OTWARCI NA ŚWIAT

Drodzy Czytelnicy!

Juz się zbliża lato, czas radości, słońca, wielu przygód i zabaw bez końca! Juz lato! W redakcji gazetki juz ono zagościło. Gazetka "Otwarci na Świat" – łatwo odgadnąć – będzie o lecie. O wakacjach i o słońcu. Kolezanki i Koledzy! Spędziliśmy razem rok szkolny. Staraliśmy się umilić Wam wolny czas oddając do Waszych rąk gazetkę „Otwarci na Świat”. Mamy nadzieję, że każdy znalazł w niej coś dla siebie. Zbliża się koniec roku szkolnego a wraz z nim wakacje. Wielu z Was wyjedzie na wakacyjne wojaze. Bądźcie uważni i rozsądni!

Korzystajcie z umiarem z darów lata! Bawcie się w bezpiecznych miejscach! Sluchajcie rad opiekunów! Dbajcie o przyrodę! Bądźcie mili i koleżeńscy! ...zyczymy wam, abyście nadchodzący czas wakacji wykorzystali jak najmądrzej. Uczyć się można wszędzie i zawsze... poznawajcie świat, uczcie się go wszędzie, na plaży w podróży, ale również starajcie się odkrywać walory miejsc rodzinnych i dobrze znanych okolic. Bawiąc się pamiętajcie o bezpieczeństwie, aby wszystko co robicie nie zagrazało zdrowiu i życiu. Udowodnicie tym sobie i bliskim, że jesteście rozsądni i odpowiedzialni. Wszystkim zyczę niepowtarzalnych wspaniałych wakacji, pięknej pogody, fantastycznych przygód i odrobiny tęsknoty do szkoły... Zyczymy Wam wspaniałych, słonecznych wakacji! (I sobie tez!!!)

Zespół redakcyjny gazetki „Otwarci na Świat”

HURA! JUŻ WAKACJE

co ja będę robić?

Przed nami wyczekiwany okres wakacji – dwa miesiące wolne od szkolnych obowiązków. Wielu z nas ma już jakieś pomysły na ten czas, ale na pewno nie są do końca sprecyzowane, bo przecież wszyscy liczymy na jakieś niespodzianki, ciekawe spotkania, spontaniczne wyjazdy, pikniki i przede wszystkim mnóstwo dobrej zabawy na świeżym powietrzu. To oczywiste, że cieszymy się z nadejścia wakacji. Tylko tak jest każdego roku, a nie zawsze pod koniec sierpnia mamy wrażenie dobrze spędzonego czasu. Żeby nie zazdrościć tym, którzy będą opowiadać o fantastycznych przygodach i nie myśleć o swoich wakacjach, że były nudne, warto zrobić trening mentalny i zastanowić się nad tym, co sprawia, że czuję się szczęśliwy. Czasem podążamy za stereotypowym wyobrażeniem o szczęściu związanym z posiadaniem pieniędzy na dalekie podróże, ekskluzywne wczasy, ekstremalne przygody. Tylko czy to jest najważniejsze? Na pewno nie jest to jedyna recepta na udany wypoczynek. Tak naprawdę liczą się relacje z ludźmi i stan ducha – pozytywne nastawienie do siebie i świata.

Znajomy każdego roku wyjeżdża nad nad morze, a potem dumnie obnosi się ze swoją opalenizną, sąsiad marzy, aby zaszyć się w lesie z dala od zgiełku codzienności i celebrować spokój na łonie natury, ktoś inny korzysta z atrakcji miejskich - pomysłów na spędzanie czasu może być wiele. Są też wakacyjne trendy – moda na różne style odpoczynku i topowe kierunki wyjazdów. Oczywiście warto je poznać, może będą inspiracją, jeśli dotąd nie mamy własnych pomysłów. Przy okazji chcę podkreślić, że jednym z chętnie wybieranych w tym roku przez Polaków miejsc wypoczynku jest Lubelszczyzna i Roztocze – piękne miejsca są blisko nas.

Na pewno warto gdzieś wyjechać chociaż na krótko, zmienić perspektywę, nabrać dystansu do codziennych obowiązków. Rzadko jednak wyjeżdżamy na całe wakacje, dlatego równie ważne jest to, jak zorganizujemy sobie czas w miejscu zamieszkania. Lekarze i inni specjaliści od naszego zdrowia zdecydowanie odradzają leniuchowanie przed telewizorem. Nic nierobienie potrafi obudzić w nas poczucie winy lub nerwowość. Owszem należy się wysypiać, można przespać pierwsze dwa dni urlopu od szkoły, ale potem ruszamy na rowery, rolki, jogging, spacer i inne formy aktywności. Spotykajmy się z ludźmi, z którymi dobrze się czujemy, rozwijajmy swoje hobby, skoncentrujmy się na rzeczach, które dają nam najwięcej radości i róbmy to, co sprawia, że czujemy się szczęśliwi. W każdym miejscu, we wszystkich działaniach nie można zapominać o zasadach bezpieczeństwa. Wakacje nie zwalniają nikogo od zachowania zdrowego rozsądku.

WALORY PRZYRODNICZE

wokół nas



SZYBKIM KROKIEM ZBLIŻAJĄ SIĘ WAKACJE, PEŁNE SŁOŃCA I NIEZAPOMNIANYCH PRZYGÓD. NA WAKACJE CZĘSTO UDAJEMY SIĘ W DOŚĆ ODLEGŁE KRAJE LUB MIASTA W POLSCE ODDALONE O NASZEGO MIEJSCA ZAMIESZKANIA. DUŻO ATRAKCJI TURYSTYCZNYCH I PRZYRODNICZYCH OFERUJE NAM NASZ REGION W NADBUŻAŃSKICH MIEJSCOWOŚCIACH GRÓDEK, CZUMÓW I TEPTIUKÓW. O WALORACH PRZYRODNICZYCH, A ZARAZEM TURYSTYCZNYCH TYCH MIEJSCOWOŚCI, ŚWIADCZY OBJĘCIE TYCH TERENÓW KILKOMA FORMAMI OCHRONY. SĄ TO: NADBUŻAŃSKI OBSZAR CHRONIONEGO KRAJOBRAZU, UŻYTEK EKOLOGICZNY „BŁONIA NADBUŻAŃSKIE” ORAZ OBSZAR SPECJALNEJ OCHRONY PTAKÓW NATURA 2000 „DOLINA ŚRODKOWEGO BUGU” I SPECJALNY OBSZAR OCHRONY SIEDLISK NATURA 2000 „ZACHODNIOWOŁYŃSKA DOLINA BUGU”.

W GRÓDKU ZNAJDUJE SIĘ GRODZISKO – DAWNY GRÓD WOŁYŃ WCHODZĄCY W SKŁAD GRODÓW CZERWIEŃSKICH. GRODZISKO W GRÓDKU TO JEDEN Z ELEMENTÓW NA ŚCIEŻCE HISTORYCZNO-PRZYRODNICZEJ „KRÓLEWSKI KĄT”. LICZĄCA SIEDEM PRZYSTANKÓW ŚCIEŻKA PRZEBIEGA NA TERENIE DWÓCH SĄSIEDNICH MIEJSCOWOŚCI: GRÓDEK I CZUMÓW I PROWADZI MAŁOWNICZYMI TERENAMI, POŁOŻONYMI W DUŻEJ CZĘŚCI NAD SAMĄ RZEKĄ BUG. PODĄŻAJĄC TĄ ŚCIEŻKĄ MOŻNA KOLEJNO ZOBACZYĆ MURAWY KSEROTERMICZNE W GRÓDKU, NADBUŻAŃSKI OBSZAR CHRONIONEGO KRAJOBRAZU, BŁONIA NADBUŻAŃSKIE, ŻOŁNĘ ZWYCZAJNĄ, RZEKĘ BUG, PAŁACYK W CZUMOWIE.

NADBUŻAŃSKI OBSZAR CHRONIONEGO KRAJOBRAZU ZAJMUJE POWIERZCHNIĘ 11970 HA I OBEJMUJE FRAGMENT DOLINY BUGU POMIĘDZY MIEJSCOWOŚCIAMI: KRYŁÓW I HORODŁO. WALORY KRAJOBRAZOWE POTĘGUJE NIEUREGULOWANA, SILNIE MEANDRUJĄCA RZEKA BUG, KTÓRA PRZEBIJA SIĘ PRZESZLESSOWE WZNIESIENIA, TWORZĄC STROME SKARPY ORAZ MAŁOWNICZE ROZLEWISKA I UROKLIWE ODCINKI STARORZECZY. WYSTĘPUJE TU WIELE GATUNKÓW ROŚLIN RZADKICH I ZAGROŻONYCH : MIŁEK WIOSENNY, ZAWILEC WIELKOKWIATOWY, MARZANKA WONNA, WAWRZYNEK WILCZEŁYKO, NAPARSTNICA ZWYCZAJNA. W FAUNIE WYSTĘPUJĄ: KRET EUROPEJSKI, JEŻ EUROPEJSKI, WYDRA, SUSEŁ PERŁKOWATY, ŻOŁNA ZWYCZAJNA, MYSZOŁÓW, BŁOTNIAK STAWOWY, JASTRZĄB, KROGULEC, BOCIAN CZARNY, CZAPLA SIWA I INNE. DLA SPRAGNIONYCH KONTAKTU Z PRZYRODĄ PODĄŻAJĄC DOLINĄ BUGU W MAŁOWNICZYM FRAGMENTCIE RZEKI W SĄSIEDZTWIE RUIN ZAMKU ZNAJDUJE SIĘ W MIEJSCOWOŚCI KRYŁÓW.

WIOSKA GOTÓW W MASŁOMĘCZU JEST MIEJSCEM, GDZIE STANIESZ OKO W OKO Z JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ FASCYNUJĄCYCH KULTUR STAROŻYTNEJ EUROPY. ZREKONSTRUOWANE CHATY GOCKIE POZWOLĄ DOWIEDZIEĆ SIĘ JAK WYGLĄDAŁO CODZIENNE ŻYCIE W II-IV WIEKU.



KRESOWE POŁOŻENIE SPRAWIŁO, ŻE KATOLICKIE KOŚCIOŁY SĄSIADUJĄ TU Z PRAWOSŁAWNYMI CERKWIAMI, PODĄŻAJĄC SZLAKIEM UNIKALNYCH DREWNIANYCH CERKWI. MOŻNA ZOBACZYĆ JEDNĄ Z NAJPIĘKNIEJSZYCH ZNAJDUJE SIĘ W MIEJSCOWOŚCI CHŁOPIATYN.

ZABYTKI ŚWIECKIE W REGIONIE REPREZENTUJĄ PRZED E WSZYSTKIM PAŁACE, PARKI, CMENTARZE, ZESPOŁY PODWORSKIE, KLASZTORNE. TEREN POWIATU USIANY JEST LICZNYMI ZABYTKAMI SAKRALNYMI, WŚRÓD KTÓRYCH ZNAMIENTNE DLA KRAJOBRAZU HRUBIESZOWSKIEGO SĄ CERKWIE GRECKOKATOLICKIE, KRZYŻE I PRZYDROŻNE KAPLICZKI DREWNIANE.

DOŁHOBYCZOWSKI OBSZAR CHRONIONEGO KRAJOBRAZU OBEJMUJE TRZY KOMPLEKSY LEŚNE (DOŁHOBYCZÓW - LAS DOŁHODEBY, WITKÓW - LAS ZABŁOCIE I WITKÓW, LAS ŚWIEŻY I WILGOTNY, MIESZANY, OLES JESIONOWY), WODNE I SZUWAROWE ORAZ POL UPRAWNYCH. WYSTĘPUJĄ NA TYCH TERENACH CIEKAWE I UNIKALNE GATUNKI ROŚLIN I ZWIERZĄT. DOMINUJĄ PRZEWAŻNIE DOJRZAŁE DRZEWOSTANY Z DĘBEM BEZSZYPUŁKOWYM, RÓWNIEŻ ZNAJDUJĄ SIĘ TU ROŚLINY CHRONIONE TJ. LILIA ŻŁOTOGLÓW, GRAŻEL ŻÓŁTY, KALINA KORALOWA, KOPYTNIK POSPOLITY, WAWRZYNEK WILCZEŁYKO, RZADKIE GATUNKI MOTYLI I INNE. GATUNKI ZWIERZĄT, KTÓRE MOŻNA SPOTKAĆ W DOŁHOBYCZOWSKIM OBSZARZE CHRONIONEGO KRAJOBRAZU TO: 29 GNIAZD BOCIANA BIAŁEGO, BOCIAN CZARNY, BÓBR EUROPEJSKI, CZERWOŃCZYK NIEPAREK, DZIĘCIOŁ CZARNY, DZIĘCIOŁ ŚREDNI, KUMAK NIZINNY, MODRASZEK NAUSITOUS, MODRASZEK TELEJUS, MUCHOŁÓWKA BIAŁOSZYJA, MUCHOŁÓWKA MAŁA, ORLIK KRZYKLIWY, TRASZKA GRZEBIENIASTA, TRZMIELOJAD.



AGNIESZKA KOZICKA

Bezpieczne wakacje

Kilka porad jak zdrowo i bezpiecznie spędzić wakacje:

Niestety, w czasie urlopu często nam się przytrafiają problemy ze zdrowiem. Zatrucia, poparzenia słoneczne, odwodnienie i ukąszenia owadów to brutalna rzeczywistość wielu wyjazdów. W tym roku w pełni wykorzystaj swój wolny czas i zabezpiecz się przed różnymi dolegliwościami.

Oto kilka sposobów na zachowanie zdrowia na wakacjach:

1. Probiotyki na biegunkę:

Bakterie i wirusy wywołujące nieprzyjemne dolegliwości trafiają do organizmu najczęściej z wodą i pożywieniem. Nie musisz wcale wyjeżdżać w tropiki, by nabawić się zatrucia pokarmowego, jeśli masz wrażliwy żołądek, już przed wyjazdem zacznij przyjmować probiotyki.

2. Naturalne metody na chorobę lokomocyjną:

Na rynku dostępnych jest wiele środków, które łagodzą dolegliwości, jednak większość z nich ma skutki uboczne, takie jak senność czy zaburzenia widzenia. Wypróbuj naturalny środek na chorobę lokomocyjną – imbir. Ten aromatyczny korzeń zapobiega nudnościom i zawrotom głowy w czasie podróży. Zanim wsiądziesz do samolotu albo samochodu, wypij herbatę imbirową. Możesz też zjeść przekąskę bogatą w kojący nerwy magnez, np. garść orzechów czy kilka kostek gorzkiej czekolady. Na nudności może ci pomóc mięta – wypij napar albo wdychaj jej aromat w czasie jazdy samochodem.

3. Zapobieganie oparzeniom słonecznym

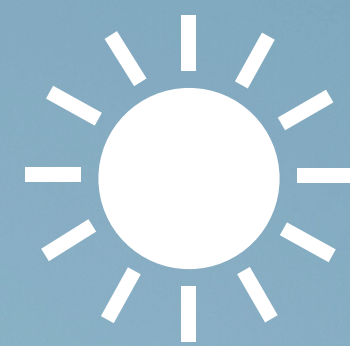
Jeśli chcesz mieć bezpieczne i zdrowe wakacje, unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce. Pomijając względy estetyczne, oparzenia słoneczne są niebezpieczne dla zdrowia. Zbyt duża dawka słońca to zwiększenie ryzyka wystąpienia raka skóry. Poza tym to właśnie słońce jest główną przyczyną starzenia się skóry.

4. Ochrona przed komarami

Ciepłe wieczory są idealne na romantyczne spacery czy kolacje przy świecach, ale insekty potrafią zrujnować odpężającą atmosferę. Jeśli zauważysz, że na zewnątrz jest dużo komarów, nie wahaj się spryskać skórę odpowiednim preparatem. Unikniesz nieprzyjemnych ukąszeń i swędzenia skóry. W walizce warto też mieć środek, który łagodzi zaczerwienienie skóry po ukąszeniach komarów. Na świąd skóry pomaga również olejek lawendowy oraz olejek z drzewa herbacianego.

Agnieszka Tomicka

Wakacji czas



I OTO WAKACJE - DŁUUUUUGO WYCZEKIWANY CZAS, NARESZCIE BĘDZIE MOŻNA ODPOCZAĆ. MYŚLIMY O ROZKOSZOWANIU SIĘ SŁOŃCEM, KĄPIELACH W AKWENACH WODNYCH I KĄPIELACH LEŚNYCH. MARZYM O RELAKSIE I PRAWDZIWYM ODPOCZYNKU. TYLKO CZY FAKTYCZNIE UMIEMY ODPOCZYWAĆ? W OBECNEJ DOBIE WŁAŚCIWY WYPOCZYNEK JEST WIELKIM WYZWANIEM. W CODZIENNEJ GONITWIE ZA ... ???, ZAPRACOWANIU, STRESIE ZAPOMINAMY, ŻE IM WIĘCEJ I EFEKTYWNIEJ WYPOCZYWAMY, TYM JESTEŚMY BARDZIEJ ZDROWI, MAMY SPRAWNIEJ PRACUJĄCY MÓZG, JESTEŚMY BARDZIEJ KREATYWNI, WZRASTA NASZA MOTYWACJA I EFEKTYWNOŚĆ. UMIEJĘTNOŚĆ ODPOCZYNKU JEST BARDZO ISTOTNA DLA WŁAŚCIWEGO, CODZIENNEGO FUNKCJONOWANIA I POCZUCIA SZCZĘŚCIA.

JAK ZORGANIZOWAĆ CZAS, BY WOLNE DNI NAPEŁNIŁY NAS RADOŚCIĄ, DODAŁY SIĘ, ODŚWIEŻYŁY UMYŚŁY, USPOKOIŁY SKOŁATANE NERWY?

NASZ MÓZG PRACUJE STAŁE Z TAKĄ SAMĄ INTENSYWNOŚCIĄ. PODCZAS PRACY UMYŚŁOWEJ WYKONUJE PRACĘ TYLKO O KILKA PROCENT WIĘKSZĄ NIŻ W CZASIE, GDY WYDAJE NAM SIĘ, ŻE ODPOCZYWAMY, NIC NIE ROBIMY, PATRZYM PRZEZ OKNO, CZYTAMY. MIMO, IŻ TEGO NIE ODCZUWAMY, W MÓZGU ZACHODZI WIELE PROCESÓW PSYCHICZNYCH. SĄ ONE NIEZWYKLE WAŻNE ZARÓWNO DLA WYDAJNOŚCI PRACY, JAK I DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO. ABY MOGŁY ZACZAĆ SWÓJ PRZEBIEG, POTRZEBUJĄ DO TEGO STANU, KTÓRY DLA NAS JEST TYM POZORYM WYŁĄCZENIEM SIĘ Z NAUKI, PRACY, OBOWIĄZKÓW- ODERWANIEM SIĘ OD TEGO CO ROBIMY I MYŚLENIEM O „NIEBIESKICH MIGDAŁACH”. PODCZAS TEGO PROCESU UAKTYWNIĄ SIĘ CZĘŚĆ MÓZGU ODPOWIADAJĄCA ZA PRZETWARZANIE EMOCJI I DOŚWIADCZEŃ, UTRWALANIE WSPOMNIEŃ I NABITYCH INFORMACJI, WSPOMAGANIE UCZENIA SIĘ, CZYTANIA ZE ZROZUMIENIEM, MYŚLENIA ABSTRAKCYJNEGO.

Z BIEGIEM LAT NABYLIŚMY BŁĘDNYCH PRZEKONAŃ NA TEMAT RELAKSU I SPOSOBU SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO. WYNIKAJĄ ONE Z GLORYFIKACJI PRACOHOLIZMU, DAWANIA Z SIEBIE WIĘCEJ NIŻ 100 %.

SPRAWDŹMY, CZY KTÓREŚ ZE STWIERDZEŃ DEFINIUJE NAS:

- NA ODPOCZYNEK NALEŻY ZASŁUŻYĆ
- NIC NIEZROBIENIE POWINNO WZBUDZAĆ POCZUCIE WINY
- DODATKOWY CZAS WOLNY NAJLEPIEJ WYKORZYSTAĆ NA JAKĄŚ DODATKOWĄ PRACĘ, SZYBSZE SFINALIZOWANIE DANEGO ZADANIA
- ODPOCZYNEK JEST WTEDY UDANY, GDY JEST ZAPLANOWANY I ZORGANIZOWANY (BEZ ŻADNYCH DZIAŁAŃ SPONTANICZNYCH).

CZY BRZMI ZNAJOMO? PRZEANALIZUJMY SVOJE PRZEKONANIA I NAUCZMY SIĘ ODPOCZYWAĆ. ZAPISZMY RELAKS W DZIENNYM GRAFIKU- SPACER, SŁUCHANIE PADAJĄCEGO DESZCZU LUB WIEJĄCEGO WIATRU, LEŻENIE Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI NA KANAPIE, SŁUCHANIE TRZASKAJĄCEGO OGNIĄ W KOMINKU LUB OGNISKU ...

WARUNEK !!!- WYŁĄCZAMY TELEFONY, KOMPUTERY, NIE PRACUJEMY I NIE MYŚLIMY O PRACY. TO CZAS WYŁĄCZNIE DLA NAS- POCZYTAJMY, POLEŻMY W PACHNĄCEJ KĄPIELI, „ODPŁYŃMY” Z ULUBIONĄ MUZYKĄ, POMEDYTUJMY. BĄDŹMY DLA SIEBIE DOBRZY I DAJMY SOBIE PRAWO DO ODPOCZYNKU. NIE POMIJAJMY GO NAWET PRZY NAWALE OBOWIĄZKÓW.

W PRACY, W CIĄGU DNIA, WYŁĄCZAJMY SIĘ NA KILKA MINUT-POPATRZMY NA ZIELEŃ ZA OKNEM, WYRÓWNAJMY ODDECH, ZAMKNIJMY OCZY I PRZYWOŁAJMY W PAMIĘCI ULUBIONE MIEJSCA.

TRZY MINDFULNESS, BEZ ICH ZASPOKOJENIA ŻADEN ODPOCZYNEK NIE UDA SIĘ:

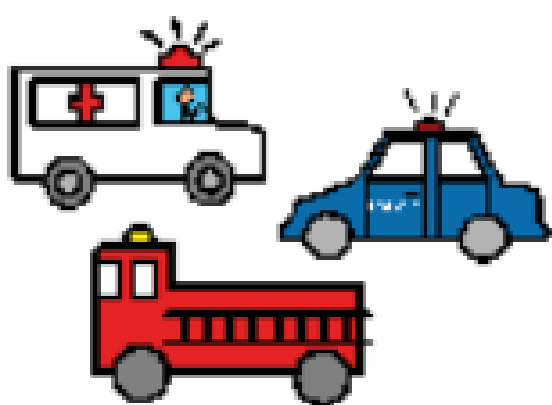
- A) SEN- GDY SIĘ WYSYPIAMY, W DZIEŃ NIE POTRZEBUJEMY AŻ TAK DUŻO CZASU NA REGENERACJĘ
- B) AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA- CODZIENNY RUCH, MOBILIZOWANIE CIAŁA DO STAŁEGO RUCHU- CHODZENIE, KUCANIE, SCHYLANIE SIĘ
- C) ODŻYWIENIE- ZBILANSOWANE POSIŁKI, BEZ „PUSTYCH” KALORII.

ODPOCZYNEK TO WŁAŚCIWIE WYKORZYSTANY CZAS DLA NASZEGO CIAŁA, PSYCHIKI, UMYŚŁU. DZIĘKI NIEMU- POPRAWIE ULEGNĄ WSZYSTKIE OBSZARY NASZEGO ŻYCIA.

MILE SPĘDZONYCH WAKACJI- MARZENNA LITWINIUK- MIZERSKA

WAKACYJNE RADY

NAPOMOC!

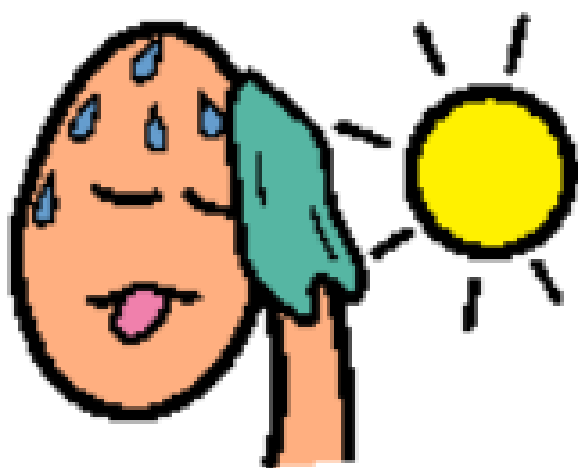


DZWOŃ POD NUMER

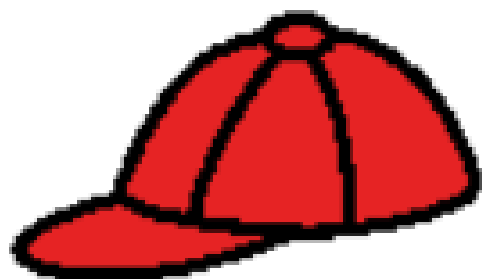


112

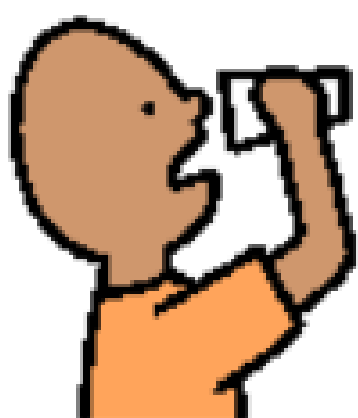
W UPALNE DNI



NOŚ CZAPKĘ



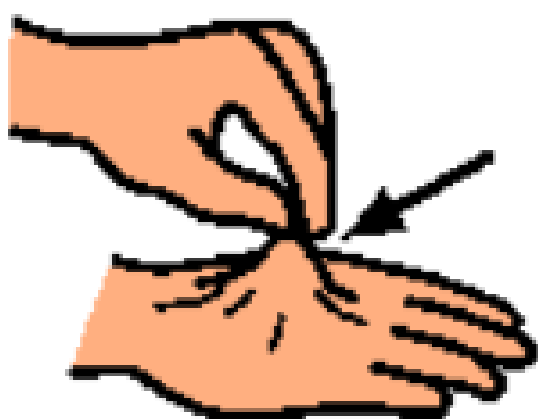
PIJ



WODĘ I NAPOJE



SMARUJ SKÓRĘ



KREM DO OPALANIA



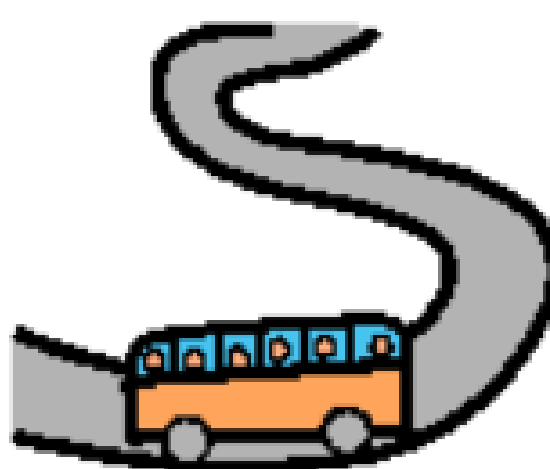
DOBRZE



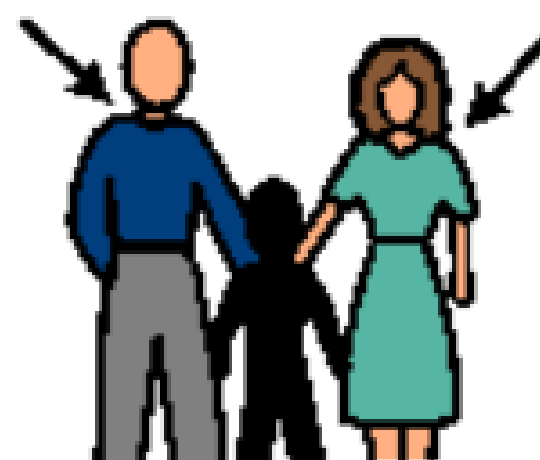
MYJ RĘCE



NA WYCIECZCE



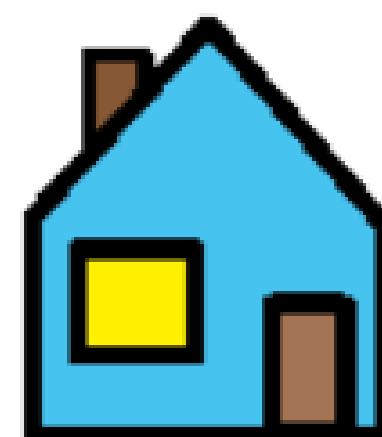
BĄDŹ OBOK RODZICÓW



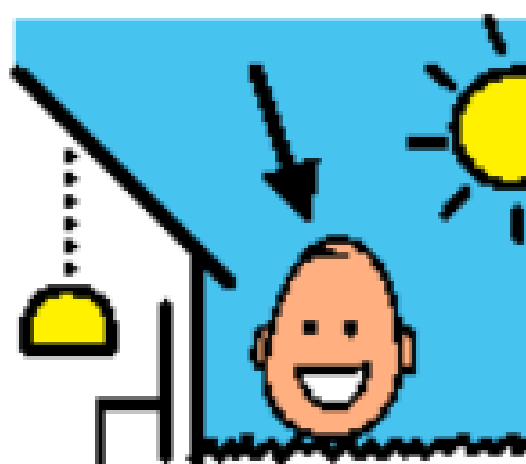
W TRAKCIE BURZY



ZOSTAŃ W DOMU



BAW SIĘ NA POWIETRZU



RUSZAJ SIĘ!



3,2,1...Wakacje



Już za kilka dni, za dni parę.... chciałoby się zanucić znaną ze szkolnych akademii piosenkę.

Kolejny rok przemknął nie wiadomo kiedy i znowu jesteśmy u progu lata i wakacji. Cieszymy się na dni większego luzu, nie zrywania się o świcie, niespiesznego planowania zajęć w ciągu dnia i co tu dużo mówić, leniuchowania w granicach normy. Jak sprawić, by wycisnąć z wakacji jak najwięcej i przeżyć je ciekawie i inspirująco, tak by było co wspominać i wracać do wspomnień z przyjemnością? Myślę, że pomysłów może być wiele bo dzisiejszy świat stwarza wiele możliwości.

Współczesne technologie potrafią być bardzo pomocne w kreatywnym zarządzaniu czasem. Telefon nie musi być wyłącznie rekwizytem, z którym czas przecieka nam przez palce bezproduktywnie. Często można znaleźć ciekawe narzędzia służące np. poznawaniu otaczającej przyrody. Jedną z propozycji jest aplikacja Birdnet, która umożliwia identyfikację ptaków na podstawie ich głosu nagranego w telefonie. Wielką przyjemnością może być umiejętność ich rozpoznawania, wyszukiwania w Internecie ich wyglądu i zwyczajów. Idąc dalej tropem natury warto przyjrzeć się aplikacji Atlas roślin offline, która ułatwia rozpoznawanie różnorodnych roślin i kwiatów, Co to za kwiat, czy aplikacja Czyj to liść, pomagająca rozpoznać drzewo lub krzew w lesie. Propozycje te niech staną się dla Was inspiracją do rozbudzania ciekawości światem przyrody, gdyż jest on piękny, wciąż niezmierny i pełen tajemnic. Wspaniałych wakacji!!!

Joanna Cedro

ŻYCIE INTERNATU

W internacie wychowankowie uczestniczą w organizowanych zajęciach wychowawczych mających na celu wielostronne usprawnienie istniejących deficytów rozwojowych. Wychowankowie mogą rozwijać swoje zainteresowania, zdobywać proste umiejętności życiowe oraz radośnie i twórczo spędzać czas wolny. Uczą się prawidłowych relacji interpersonalnych, zachowań społecznie akceptowanych, współdziałania i współpracy w grupie społecznej. Wykształcają w sobie także poczucie wzajemnego szacunku, umiejętności dokonywania właściwych wyborów oraz radzenia sobie w codziennych sytuacjach, a co najważniejsze przy pełnej akceptacji i życzliwej pomocy wychowawców uczniowie zamieszkujący internat czują się bezpieczne i dowartościowane.

W ciągu roku szkolnego nasi podopieczni uczestniczą w wycieczkach, konkursach, zawodach sportowych, imprezach plenerowych. Są to min.: Piknik grup wychowawczych, spotkanie z żołnierzami Drugiego Pułku Rozpoznawczego w Hrubieszowie, wyjście do Parku linowego, Spotkanie z alpakami, wyjście do parku miejskiego i na siłownię zewnętrzną, wyjścia i wycieczki po najbliższej okolicy, wyjście na działkę. Organizowane są również zajęcia kulinarne: wspólne pieczenie pizzy, słodkie desery, zdrowe sałatki. Zajęcia zachęcają naszych wychowanków do kreatywnego spędzania czasu wolnego są to: Ludek z zieloną czupryną, Dzień Pszczoły, Międzynarodowy Dzień Strażaka, Roślinne Witraże oraz wiele innych.

Nasi podopieczni uczestniczyli również w Ogólnopolskim Projekcie Edukacyjnym „Z kulturą mi do twarzy” oraz w Międzynarodowym projekcie „Emocja”.

Wszystkie organizowane zajęcia mają na celu:

- Rozwijanie zdolności, wyobraźni i twórczego myślenia,
- Rozwijanie samodzielności i umiejętności planowania działań,
- Kształtowania umiejętności współpracy w grupie i pomagania sobie nawzajem,
- Rozwijanie sprawności manualnej,
- Doskonalenie umiejętności posługiwania się różnymi narzędziami i materiałami,
- Rozwijanie twórczej inicjatywy dzieci i młodzieży, pomysłowości, a przede wszystkim wiary we własne siły,
- Aktywnego i ciekawego spędzania czasu wolnego.

Anna Obszyńska

Kilka rad na wakacje **I NIE TYLKO**

Nauka, praca przy komputerze, korzystanie z telefonu, niewłaściwe oświetlenie, zanieczyszczone środowisko to tylko niektóre z czynników zagrażających naszym oczom. Często zapominamy o jakże ważnym dla nas narzędziu. Zaczynamy o nim myśleć, gdy oczy łzawią, szczypią, czujemy piasek pod powiekami. Zatem jak o nie dbać? Najbardziej szkodzi im skurcz- ciągle napięcie spowodowane wpatrywaniem się w jeden blisko znajdujący się punkt, oglądanie, czytanie tekstu na monitorze komputera, telefonu komórkowego Oko jest wtedy bardzo zmęczone, zmuszane jest do krótkowzroczności. Najbardziej zagrożony jest wzrok dzieci- ich oczy rozwijają się i nie są tak plastyczne jak u dorosłego człowieka.

Wpatrywanie się w świecące ekrany powoduje poważne wady wzroku. A latem- intensywnie świecące słońce i wysoka temperatura, która je przesusza, zimą- ostre promienie słoneczne odbijające się od śniegu. Najbardziej narażeni na szkodliwe działanie słońca są ludzie niebieskoocy.

Chrońmy oczy. Nośmy okulary przeciwsłoneczne ze szklami wyposażonymi w odpowiednie filtry. Podczas pracy przy komputerze, korzystaniu z innych świecących ekranów w ciemności- zapalajmy lampkę, nie czytamy w pozycji leżącej. Zachowujemy właściwą odległość od ekranu telewizora (minimalny odstęp pomiędzy widzem a ekranem to dwukrotność szerokości ekranu i nie by był większy niż czterokrotność), ważną jest też rozdzielczość telewizora /HD i Full HD- na każdy cal przekątnej powinno przypadać od 4 do 4,5 cm odległości, w przypadku telewizorów Ultra HD czyli 4K na 1 cal ekranu powinno przypadać 2,1 cm odległości od widza). Również źle dobrane okulary korekcyjne czynią więcej szkody niż pożytku. Badajmy systematycznie oczy u specjalisty.

Co jeszcze możemy uczynić dla zdrowia oczu?

- nawilżanie- kroplkami ziołowymi z apteki lub wykonanymi samodzielnie (świetlik, rumianek, nagietek)
- stosowanie krótkich przerw podczas pracy, patrzenie w dal
 - ćwiczenia czyli joga dla oczu
- odżywianie- dieta bogata w tłuszcze roślinne, czarne jagody i borówki, witaminy z grupy B, luteina, cynk, kwasy omega- 3 oraz bardzo ważne- ruch na świeżym powietrzu.

Marzenna Litwiniuk- Mizerska

POSTAW NA PRZYSZŁOŚĆ. POMAGAM MOJEMU DZIECKU WYBRAĆ SZKOŁĘ I ZAWÓD.

*„Dla młodego człowieka wybór zawodu
ma podwójne znaczenie: z jednej
strony jest on skutkiem decyzji o nauce
i kształceniu w celu osiągnięcia
określonych kwalifikacji,
a równocześnie jest decyzją
o osiągnięciu określonej
pozycji społecznej i społecznej.” (....)*

W życiu przechodzimy przez poszczególne etapy edukacji, doskonalimy się i doksztalcamy, zdobywamy kolejne kompetencje, kwalifikacje i certyfikaty głównie po to, by w przyszłości móc z satysfakcją realizować się w pracy zawodowej.

Aktualne trudności ze znalezieniem zadowalającego zatrudnienia, które napotyka wiele osób, czyni z posiadania godnej pracy wartość niezwykle cenną i pożądaną oraz sytuuje je bardzo wysoko w hierarchii ludzkich potrzeb, planów i marzeń.



Dlatego też z coraz większą uwagą i świadomością znaczenia dobrego przygotowania się do wejścia na rynek pracy i efektywnego funkcjonowania na nim podchodzimy do kwestii trafnego wyboru ścieżki edukacji zawodowej. Nigdy dotąd konieczność dokonywania decydujących wyborów przez coraz młodszych członków społeczeństwa nie była tak mocno odczuwana jak obecnie.

Rodzicu- czy zastanawiałeś się nad tym, kto ma największy wpływ na edukacyjne i zawodowe wybory twojego dziecka?

O wyborze szkoły i zawodu uczeń szkoły podstawowej oczywiście może zdecydować samodzielnie. Zdarza się jednak, że wyboru dokona pod wpływem innych osób, sytuacji, czy też okoliczności. W trakcie prowadzonych przez KOWEZiU badań zapytano uczniów o to, kto i co ma największy wpływ na ich edukacyjne i zawodowe wybory. Okazało się, że:

- największy wpływ na decyzje uczniów dotyczące wyboru szkoły czy zawodu, mają rodzice oraz tradycje rodzinne,
- ogromny wpływ ma również grupa rówieśnicza, znajomi i koledzy młodego człowieka,
- istotną rolę odgrywają także nauczyciele, którzy swoją postawą mogą zachęcić bądź zniechęcić do wyboru danego zawodu,
- nie mniej ważna jest wiedza czerpana z Internetu,
- dużą rolę odgrywa sieć szkół w danym regionie, odległość danej placówki od miejsca zamieszkania młodej osoby,
- moda na dany zawód może znacząco przyczynić się do podjęcia takiego, a nie innego wyboru szkoły i zawodu,
- o wyborze decyduje czasami przypadek, media oraz prognozy, jakie możliwości finansowe da ukończenie danej szkoły czy kierunku.

Wyniki badań jednoznacznie wskazują na Was- Rodziców- jako osoby znaczące, które są autorytetem także w sytuacji kształtowania przyszłej ścieżki edukacyjnej i zawodowej. Warto zatem wykorzystać ten kredyt zaufania udzielony przez dzieci i potraktować jako inwestycję w ich przyszłą karierę.

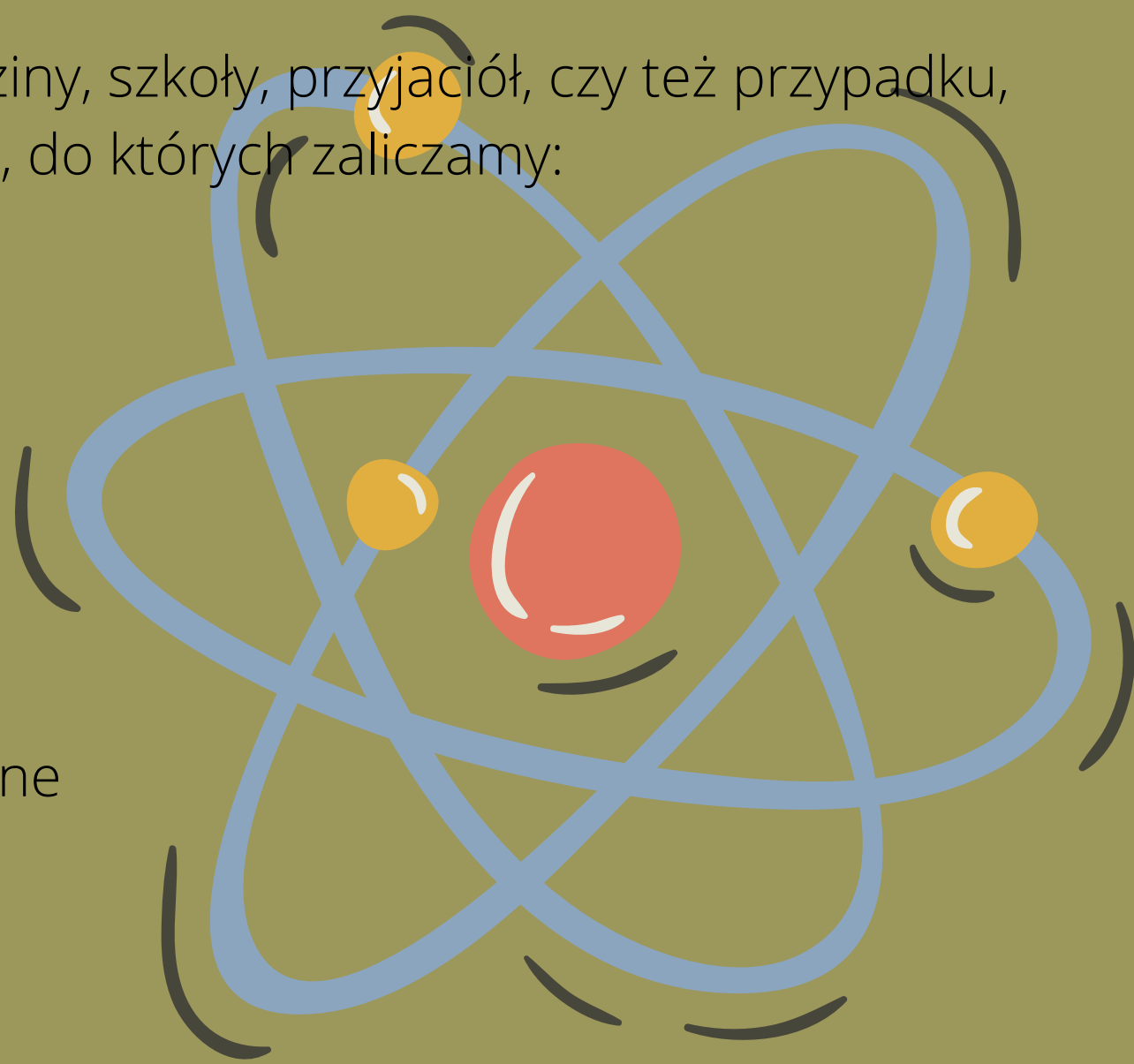
Czy spodziewaliście się, że macie tak duży wpływ na wybory swoich dzieci? Bez wątplenia możecie być pomocni w podjęciu dobrej decyzji o wyborze szkoły i zawodu przez Wasze dzieci. Wyniki badań, które wcześniej przytoczono, wskazują również na istotny wpływ na wybór szkoły lub zawodu tzw. czynników zewnętrznych.

Nie zapominajmy jednak o tym, że poza oddziaływaniem rodziny, szkoły, przyjaciół, czy też przypadku, ważną rolę pełnią tzw. czynniki wewnętrzne, do których zaliczamy:

- zainteresowania
- predyspozycje
- zdolności, talent
- umiejętności
- temperament
- cechy charakteru
- wartości
- możliwości intelektualne
- postawy
- przekonania
- stan zdrowia.

Czy rodzice mogą być doradcami?

Rodzicu- jak pokazują badania, to Ty masz największy wpływ na podejmowanie decyzji przez Twoje dziecko. Jesteś pierwszym doradcą swojego nastolatka w przeróżnych sprawach dnia codziennego, zatem spróbuj także wesprzeć go w wyborze szkoły ponadpodstawowej i zawodu.



Choć towarzyszysz mu na co dzień, możesz zapytać niepewnie: Co mogę zrobić? Jak mogę pomóc? Przede wszystkim możesz:

- zaobserwować, jakie czynności chętnie wykonuje Twoja córka lub syn, co ich pasjonuje, zajmuje, ciekawi i rozmawiać z nim na ten temat. Są one bowiem pierwszym źródłem informacji o jego zainteresowaniach,
- przyglądać się temu, w których zajęciach pozalekcyjnych Twoje dziecko czuje się jak przysłowiowa „ryba w wodzie”,
- rozmawiać na temat interesujących córkę lub syna przedmiotów szkolnych. Rozmowy te mogą być dla Ciebie kopalnią wiedzy o potencjale dziecka,
- towarzyszyć w codziennych obowiązkach- to pozwala na zaobserwowanie przejścia z dziecięcej fazy marzeń, zawodowych fantazji („Będę sławną piosenkarką, albo modelką”) poprzez fazę zainteresowań („Świetnie, gdy mamy dwie matematyki. Gorzej, gdy dwie historie”) do krystalizacji pomysłów na siebie („Interesują mnie samochody. Wybiorę szkołę branżową i będę mechanikiem samochodowym”),
- angażować się w życie szkoły, także we współpracę związaną ze wspieraniem uczniów w planowaniu kariery edukacyjnej i zawodowej.

Czy warto być doradcą swojego dziecka w sprawach związanych z wyborem szkoły i zawodu? **TAK**

Ponieważ:

- dobrze znasz swoje dziecko
- możesz motywować je do szukania odpowiedzi na pytanie „Co chcę robić w życiu?”
- stanowisz dla dziecka najważniejszy punkt odniesienia w rozumieniu świata, także tego związanego z pracą zawodową, czy uczeniem się
- przekazujesz informacje o zawodach, szkołach, pracy zawodowej; często jesteś pierwszym źródłem informacji, któremu Twoja córka lub syn z zaufaniem przyklejają etykietę „wiarygodne”
- dzielisz się z dzieckiem swoją wiedzą i własnymi doświadczeniami zawodowymi

Kluczem do podjęcia decyzji o wyborze szkoły ponadpodstawowej i zawodu jest poznanie samego siebie tzn. tego, co nas interesuje, jakie mamy talenty, umiejętności, cechy charakteru. Warto poświęcić czas na zebranie informacji o możliwościach dziecka.

Nastolatek czerpie informacje o sobie od rówieśników, nauczycieli i swoich bliskich. Rodzice mogą bardzo dużo powiedzieć swojemu dziecku o nim samym. Rodzice są tymi osobami, które na co dzień obserwują dzieci w rozmaitych sytuacjach, w czasie wykonywania różnych zadań. Można powiedzieć, że rola rodzica w rozpoznawaniu możliwości dziecka jest nie do przecenienia. I choć każdy rodzic zna swoje dziecko, to przed dokonywaniem ważnych

wyborów i podejmowaniem decyzji o przyszłym zawodzie warto nazwać zainteresowania, zdolności, porozmawiać o wartościach jakie są dla dziecka ważne. Na co zwracać uwagę?

O czym rozmawiać?

Zainteresowania

Każdy człowiek ma pewne zainteresowania, choć nie zawsze potrafi je nazwać i o nich mówić. Zainteresowania zmieniają się wraz z wiekiem. Najpierw są to zainteresowania spostrzeżeniowe (pierwszy rok życia), zainteresowania mową (drugi rok życia), ogólne (trzeci- siódmy rok życia), zainteresowania specjalne i przedmiotowe, pomagają młodym ludziom wybrać w przyszłości właściwy zawód (siódmy- dwunasty rok życia), zainteresowania estetyczne i społeczne (dwunasty- osiemnasty rok życia).

Obserwując dziecko, można zauważyć, że dużo czasu i uwagi poświęca ono, np. niektórym przedmiotom szkolnym, zajęciom pozalekcyjnym czy pozaszkolnym. Zainteresowania mają wpływ na zachowania młodych ludzi. Daje się zauważyć, że uczniowie, którzy interesują się danym tematem, chętniej go zgłębiają i poszerzają wiedzę. Można zaobserwować zależność między ich zainteresowaniami a tym, czego lubią się uczyć.

Na przykład jeśli dziecko interesuje się chemią, to chętnie będzie brało udział w konkursach z tej dziedziny lub zaangażuje się w zajęcia koła chemicznego. Takich działań raczej nie podejmie dziecko, które twierdzi, że chemia to strata czasu.

Często zdarza się również, że nastolatek interesuje się czymś, co nie jest bezpośrednio powiązane z nauką szkolną, np. modą, czy motoryzacją.

Określenie zainteresowań sprzyja identyfikacji młodego człowieka z wybranymi obszarami zawodowymi oraz zachęca do poszukiwań informacji o zawodach charakterystycznych dla danego obszaru. Warto również zastanowić się jakie przedmioty szkolne lubi Twoje dziecko, z których ma najlepsze oceny? Zainteresowania mogą być ściśle zależne od talentów danej osoby czyli wybitnych, niepospolitych, samorodnych uzdolnień człowieka w danej dziedzinie. Talent wynika z inteligencji wielorakich (matematyczno- logicznej, ruchowej/kinestetycznej, lingwistycznej, wizualno- przestrzennej, muzycznej, intrapersonalnej/refleksyjnej, interpersonalnej, przyrodniczej: Test Inteligencji Wielorakich H. Gardnera).

A czym interesuje się Twój syn/Twoja córka?

Zdolności

Zdolność można traktować jako pewną sprawność do wykonywania czynności lub możliwości, dzięki którym człowiek zdobywa wiadomości, umiejętności, sprawności. Najczęściej wyróżnia się zdolności ogólne, do których zalicza się inteligencję, spostrzegawczość, wyobraźnię, zręczność oraz zdolności specjalne, ukierunkowane- przedmiotowo- językowe, matematyczne, muzyczne, plastyczne, techniczne czy sportowe. Warto o uzdolnieniach rozmawiać z dziećmi, gdyż one kojarzą je głównie z działalnością artystyczną. A przecież dziecko może być uzdolnione językowo, bo szybko i efektywnie uczy się języków obcych. Takie właśnie przejawy uzdolnień u dzieci można wykorzystać podczas planowania dalszej kariery edukacyjnej.

Jakie zdolności ma Twój syn/Twoja córka?

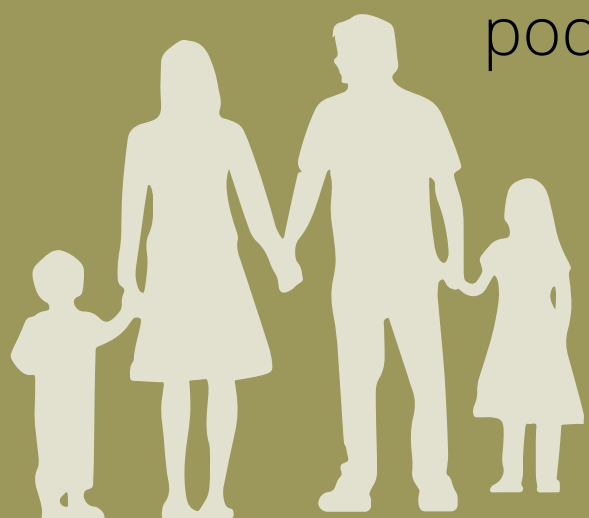
Umiejętności

Można zastanawiać się nad tym, co dziecko umie robić. Oczywiście trudno tu mówić o umiejętnościach zawodowych, choć zdarzają się uczniowie, którzy mają już pewne umiejętności, bo czymś konkretnie się interesują (np. informatyką, motoryzacją, gotowaniem, pieczeniem). Często podpatrują osoby wykonujące interesujące ich zawody, spotykają się z nimi i pomagają w wykonywaniu prac, np. naprawa samochodu, upieczenie danego ciasta. Rodzice mogą zaobserwować u swoich dzieci także inne umiejętności, które zwykło się nazwać ponadzawodowymi czy kluczowymi. Trudno jest je przyporządkować tylko do jednego ściśle określonego zawodu. Jako przykładowe można wymienić, np. radzenie sobie ze stresem, wyszukiwanie informacji, zarządzanie czasem, planowanie

Wartości

Wartości to podstawowe kryterium-przewodnik w kształtowaniu postaw człowieka w stosunku do wydarzeń, zjawisk, przedmiotów i ludzi. Są źródłem motywacji i osobistych działań w danej dziedzinie, świadomym wyobrażeniem tego, co jest ważne, na zdobyciu tego na czym człowiekowi najbardziej zależy. Nie warto wybierać zawodu pozostającego w sprzeczności z preferowanymi wartościami. O wartościach trzeba rozmawiać, gdyż dzieci rzadko wiążą to zagadnienie z wyborami edukacyjno-zawodowymi. Jeśli np. ktoś ceni sobie niesienie pomocy innym, angażuje się w różne akcje pomocowe, wolontariat, to może to być wskazówka, że w przyszłości wybierze dla siebie profesję z grupy zawodów społecznych. Natomiast jeśli dla kogoś wartością jest niezależność, to raczej nie wybierze zawodu, w którym trzeba podporządkowywać się przełożonym i wykonywać polecenia służbowe.

Jakie wartości są ważne dla Twojego syna/Twojej córki?



Temperament

Temperament to zbiór cech charakterystycznych dla danej osoby. Jedni potrafią długo wykonywać monotonne zajęcie, nie odczuwając znużenia, innych po minucie dopada zniecierpliwienie i zniechęcenie. Jedni potrzebują ludzi wokół, inni wolą samotność. Różnice w reagowaniu na te same bodźce związane są właśnie z temperamentem, stąd np. trudno sobie wyobrazić kogoś, kto jest żywiołowy, ekspresyjny, wykonującego pracę laboranta, która wymaga spokoju i długotrwałej koncentracji na zadaniu. Obserwacje w tym zakresie także mogą dostarczyć informacji, które będą przydatne w szukaniu pomysłów na karierę zawodową dziecka.

Jaki temperament ma Twój syn/Twoja córka?

Cechy charakteru

Słowo charakter oznacza względnie trwałe właściwości postępowania człowieka, w których wyraża się jego stosunek do innych ludzi, do samego siebie, do własnego działania. Cechy charakteru są zauważalne w zachowaniu, działaniu, uczuciach i emocjach, które jesteśmy w stanie kontrolować, wpływać na nie i je kształtować. Planując drogę zawodową, warto je poznać. Do tego można oczywiście zachęcać także dzieci. Jeśli ktoś jest bardzo dokładny, to szybciej odnajdzie się w zawodach wymagających dużej precyzji niż ktoś dla kogo są to cechy zupełnie obce.

A jaki charakter ma Twój syn/Twoja córka?

Możliwości intelektualne

Analizując potencjał dziecka, gdy rozważamy wybór szkoły ponadpodstawowej i zawodu, warto odpowiedzieć na kilka pytań dotyczących dotychczasowych szkolnych osiągnięć:

- Jak radzi sobie z nauką?
- Jakie ma oceny?
- Jakie ma zasoby wiedzy i umiejętności?

Na powyższe pytania warto poszukiwać odpowiedzi razem z dzieckiem. Porozmawiać z wychowawcą klasy, do której uczęszcza, nauczycielami prowadzącymi zajęcia, pedagogiem, psychologiem.

Stan zdrowia

Jeśli dziecko jest pod opieką jakiejś specjalistycznej poradni, to trzeba zapytać lekarza, czy nie ma przeciwwskazań do wykonywania wybranego przez dziecko zawodu. Nie należy wybierać zawodu, do wykonywania którego uczeń ma przeciwwskazania zdrowotne.

W „Informatorze o zawodach szkolnictwa branżowego” przy każdym zawodzie podane są m.in. informacje o kompetencjach społecznych ważnych w danym zawodzie. Można zacząć rozmowę o tym, czy dany zawód jest odpowiedni dla Twojego dziecka. Poszukiwanie wiadomości o zawodach jest bardzo ważnym krokiem w procesie podejmowania decyzji edukacyjnych i zawodowych. Ryzykowne jest wybieranie zawodu bez rzetelnej, aktualnej i wyczerpującej informacji o nim. Jeśli Twoje dziecko jest zainteresowane jakimś konkretnym zawodem, to dobrze jest dowiedzieć się o nim jak najwięcej. Jakich informacji szukać? Na co zwrócić uwagę? Przede wszystkim dobrze będzie, jeśli dziecko /rodzic dowie się:

- jakie czynności zawodowe wykonuje osoba w danym zawodzie
- jakie są wymagania wobec osób zainteresowanych określonym zawodem
 - w jakich warunkach wykonuje się pracę w danym zawodzie
- jakie są przeciwwskazania do pracy w danym zawodzie (kto nie powinien wykonywać tego zawodu głównie ze względu na stan zdrowia)
- jakie trzeba mieć wykształcenie, by zdobyć dane kwalifikacje zawodowe
 - jakie są możliwości doskonalenia
 - jakie są szanse znalezienia pracy.

Zdobycie aktualnej, rzetelnej informacji o zawodach to krok do wyboru profesji, która dziecka nie rozczaruje. Jeśli nastolatek wybierze zawód na podstawie wiedzy o sobie i swoich możliwościach, funkcjonujących zawodach oraz rynku pracy, istnieje duża szansa na to, że wybrany zawód okaże się jego pasją. Rozmowy o zawodach można zacząć od rozmów z rodziną i znajomymi albo od poszukania informacji w różnych publikacjach czy Internecie. Aby mieć aktualną, rzetelną i wiarygodną wiedzę o zawodach, warto sięgnąć do profesjonalnych źródeł informacji zawodowej. Znajdziemy w nich opisy poszczególnych zadań zawodowych, warunków pracy w danym zawodzie oraz kompetencji, jakie są wymagane. Zawody zostały ułożone w grupy branżowe i grupy zawodowe tak, by łatwiej było szukać opisów poszczególnych zawodów.

W szczegółowych opisach zawodów można znaleźć:

- zakres zadań wykonywanych w danym zawodzie
- opis efektów kształcenia w zawodzie
- typ szkoły, w której prowadzone jest kształcenie
- możliwości kształcenia na kwalifikacyjnych kursach
- warunki pracy
- kompetencje społeczne ważne w danym zawodzie
- możliwości dalszej kariery edukacyjnej i zawodowej.

Programy komputerowe i strony internetowe służące wyszukiwaniu informacji zawodowych i edukacyjnych: **program Doradca 2000, filmy o zawodach- www.koweziu.edu.pl (Strefa ucznia), www.doradztwozawodowe.koweziu.edu.pl, www.psz.praca.gov.pl, www.ore.edu.pl.**

Jeśli chcemy pozyskać informacje o lokalnym i krajowym rynku pracy- o zawodach nadwyżkowych (na które nie ma zapotrzebowania) lub deficytowych (na które jest zapotrzebowanie), to znajdziemy je w urzędach pracy. Wykaz znajduje się na stronie **www.psz.praca.gov.pl**.lub analizując ogłoszenia prasowe. Należy również pamiętać, że rynek pracy jest zmienny i za kilka lat będzie wyglądał zapewne inaczej.

W jaki sposób można pomóc dzieciom zbierać informacje o zawodach?

Jako rodzice możecie:

- poprosić wychowawcę, by zorganizował spotkania z przedstawicielami zawodów, które interesują Wasze dzieci
- zgłosić wychowawcy klasy pomysł zorganizowania wycieczki zawodoznawczej do firmy, która zatrudnia osoby w interesujących dzieci zawodach
- zaproponować dzieciom sięgnięcie do czasopism młodzieżowych, w których można znaleźć informacje o zawodach i ich opisy
- odwiedzać strony WWW szkół ponadpodstawowych
- zachęcić dzieci, by rozmawiały z rodziną, znajomymi o zawodach, które oni wykonują
- brać udział w targach edukacyjnych, targach pracy
- uczestniczyć z dziećmi w drzwiach otwartych szkół, akcjach promocyjnych szkół
- sięgać do informatorów szkolnych, broszur i ulotek
- odwiedzić strony z katalogami zawodów
- wykorzystywać Internet.

Jak planować?

Planowanie jest pewnego rodzaju strategią przygotowującą człowieka do podejmowania konkretnego działania. Człowiek planuje i w efekcie określa kroki prowadzące do osiągnięcia zamierzonego celu:

- należy ściśle określić cel
- trzeba dokonać przeglądu zasobów, warunków, środków, z których można korzystać podczas realizacji planu, a więc na drodze do osiągnięcia celu,

- konieczne jest dokładne i terminowe realizowanie zamierzeń zapisanych w planie
- plan powinien zawierać dokładne określenie działań na tydzień tak, by można było dokładnie sprawdzić, czy cel na ten tydzień został osiągnięty
- należy kontrolować osiągnane wyniki w poszczególnych etapach realizacji planu, porównywać je z zamierzonymi celami,
- gdy pojawia się konieczność dokonywania zmian w planie - reagować,
- trzeba uwzględniać okoliczności, które mogą spowodować konieczność dokonywania zmian w planach.

Jak formułować cele?

Cel jest „tym do czego się dąży, co się chce osiągnąć; punktem, miejscem, do którego się zmierza”. Stawianie celów nadaje sens życiu i przyszłości, także tej zawodowej. Ale nie każdy cel spełnia taką rolę. Jeżeli ktoś mówi „Kiedyś nauczę się pływać”, to może zdarzyć się, że nigdy się tego nie nauczy. Dlaczego? Np. przez to „kiedyś”. Poprawnie określony cel powinien być:

- osobisty- powinien mieć wysoką wartość dla osoby, która go realizuje
- pozytywny- określać stan pożądany zamiast wskazywać, czego chce się uniknąć; nie warto planować tego, czego chce się uniknąć (będę szukać ekscytującego zajęcia)
- konkretny- powiązany z konkretnymi działaniami, które będą prowadzić do jego osiągnięcia
- osiągalny- możliwy do osiągnięcia przy wykorzystaniu dostępnych zasobów
- realistyczny- dający szansę na osiągnięcie sukcesu, związany z adekwatną samooceną, o odpowiednim stopniu trudności
- mierzalny- cel i korzyści z jego osiągnięcia powinny być możliwe do zmierzenia
- umiejscowiony w czasie- zawierać daty realizacji poszczególnych etapów.

Zatem jak pomóc dziecku podjąć trafną, dobrą, racjonalną i odpowiedzialną decyzję?

Przede wszystkim: skupić się na celu, brać pod uwagę konsekwencje, pamiętać o ryzyku. Rodzice mogą pomagać swoim dzieciom w podejmowaniu decyzji, ale zarazem, promując ich autonomię i rozwój osobisty, zostawiać im wystarczająco dużo przestrzeni, by ostatecznie to one były tymi, które decyzje podejmują! Czasami jednak warto poszukać pomocy. Dużym wsparciem mogą być: wychowawca klasy, nauczyciel przedmiotu, doradca zawodowy, pedagog, psycholog.

Warto sięgać także po różne dostępne narzędzia pomagające określić predyspozycje dziecka do wykonywania konkretnego zawodu.

Z życzeniami sukcesów- doradca zawodowy Marzena Litwiniuk- Mizerska

REKRUTACJA

Ośrodek Szkolno - Wychowawczy prowadzi nabór uczniów na rok szkolny **2021/2022** do następujących typów szkół:

- 1.Szkoły Podstawowej
- 2.Zespołów Rewalidacyjno – Wychowawczych
- 3.Wczesne wspomaganie rozwoju dziecka
- 4.Szkoła Przysposabiająca do Pracy
- 5.Branżowa Szkoła I Stopnia o kierunkach:
 - kucharz
 - monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie
 - cukiernik

Placówka posiada internat czynny przez cały rok (również w soboty i niedziele), z wyjątkiem ferii i wakacji, zapewniający całodobową profesjonalną opiekę wychowawczą. Zapraszamy chętnych uczniów.

BĄDŹMY W TE WAKACJE OFFLINE!!!

Po czasie intensywnej nauki zbliża się dla nas wszystkich wyczekany czas odpoczynku i relaksu. Wakacje są idealną porą, aby spędzić je bez telefonów, komputerów i tabletów. Po długim czasie pandemii, gdzie praktycznie byliśmy zamknięci w domach sprawmy, aby jak najwięcej czasu spędzić na świeżym powietrzu. Zdrowie powinno być dla nas najważniejsze. Gra w piłkę, czas nad wodą, jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze to tylko jedne z wielu aktywności jakich możemy się podjąć. Sprawmy aby w te wakacje być jak najczęściej offline dla Internetu a online dla rodziny, przyjaciół w świecie realnym. Łatwo nie będzie, ale warto spróbować. Ustalcie czas korzystania z Internetu, telefonu, tabletu, komputera i pamiętajcie o zasadach bezpiecznego korzystania z Internetu. Dla przypomnienia kilka z nich poniżej:

1. Podczas wyjazdów nie korzystaj z sieci otwartych, proponowanych przez hotele, ośrodki. Lepiej jest korzystać ze swojej prywatnej sieci.
2. Nie nawiązuj nowych znajomości, kontaktów z osobami, których nie znasz.
3. Nie otwieraj podejrzanych stron.
4. Nie udostępniaj osobom nieznajomym swojego adresu, numeru telefonu.
5. Zabezpiecz swoje media społecznościowe.
6. Bądź jak najczęściej offline.

KATARZYNA LACHOWSKA

TEN NUMER PRZYGOTOWALI:

CEDRO JOANNA, KOZICKA AGNIESZKA, TOMICKA AGNIESZKA,
KOMENDACKA GRAŻYNA, KRAWIEC IZABELA, KATARZYNA LACHOWSKA,
MARZENNA LITWINIK - MIZERSKA, CECYLIA MYDLAK, ANNA OBSZYŃSKA
SZATA GRAFICZNA: IZABELA DUŁAWSKA-KULA