

Otwarcie na świat

NUMER 25

ROK SZKOLNY 2020/2021

POWIATOWY ZESPÓŁ PLACÓWEK SZKOLNO-WYCHOWAWCZYCH W HRUBIESZOWIE

WRZESIEŃ / PAŹDZIERNIK 2020

WITAMY w Nowym Roku Szkolnym, w nowym wydaniu naszego pisemka "Otwarcie na Świat", w całkiem innej rzeczywistości. Tegoroczny wrzesień jest inny od poprzednich powrotów do szkoły. Cieszymy się bardzo, że możemy spotkać się znowu po tak długim czasie, jednak dalej musimy przestrzegać wiele rygorystycznych zaleceń sanitarnych. Uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego również miało inny przebieg niż w latach poprzednich, podzielony był na poszczególne szkoły i z zachowaniem reżimu sanitarnego. Bardzo cieszymy się, że możemy uczyć się i pracować stacjonarnie, widywać kolegów i nauczycieli, brać aktywny udział w ćwiczeniach praktycznych. Jednocześnie przypominamy uczniom o częstym myciu rąk, dezynfekcji, zachowaniu dystansu i zdrowego trybu życia (czyli odżywiamy się racjonalnie, pijemy dużo wody, dajemy możliwość wypoczynku organizmowi, unikamy dużych skupisk ludzkich, zakładamy maseczki, itp.). Wszystkim nauczycielom, uczniom i ich rodzicom życzymy dużo zdrowia i abyśmy mogli zakończyć ten rok szkolny w tradycyjny sposób.

WAŻNE!!!

Uprzejmie prosimy wszystkich rodziców o zapoznanie się z procedurami związanymi z funkcjonowaniem szkoły czasie pandemii zamieszczonymi na stronie internetowej szkoły.

Nowe zadania przed nami

Nowy rok szkolny Stowarzyszenie MAMY SIEBIE rozpocznie realizacją różnorodnych projektów:

- Organizowanie i prowadzenie szkoleń, kursów i warsztatów grup środowiskowego wsparcia oraz zespołów aktywności społecznej dla osób niepełnosprawnych - aktywizujących te osoby pod tytułem **"Zdobywamy nowe doświadczenia"**
- Prowadzenie rehabilitacji osób niepełnosprawnych w różnych typach placówek pod tytułem **"W dążeniu do lepszego życia"**
- Organizowanie i prowadzenie kursów, warsztatów i szkoleń dla członków rodzin osób niepełnosprawnych, opiekunów, kadry i wolontariuszy bezpośrednio zaangażowanych w proces rehabilitacji zawodowej lub społecznej osób niepełnosprawnych pod tytułem **"Akademia kompetencji"**
- Prowadzenie grupowych i indywidualnych zajęć pod tytułem **"W poszukiwaniu swoich pasji"**

Realizacja powyższych zadań skierowana jest do uczniów ośrodków szkolno - wychowawczych oraz rodziców, opiekunów i kadry pedagogicznej, mieszkańców powiatów województwa lubelskiego, a możliwa jest dzięki uzyskanej **dotacji z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie**. Zadanie zostało dofinansowane przez Województwo Lubelskie ze środków PFRON.

WAŻNE JEST POROZUMIEWANIE SIĘ!! SZKOLENIE DLA RODZICÓW

Brak mowy, w zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności, powoduje problemy w rozwoju poznawczym, prowadzi do unikania kontaktów komunikacyjnych i społecznych, powoduje emocjonalną i społeczną izolację oraz alternatywne formy komunikacji jakimi są: krzyk, złość, płacz, autoagresja.



Obserwuje się tendencję rodziców i terapeutów do koncentracji na rozwoju języka i mowy dziecka, przy jednoczesnym zaniedbywaniu porozumiewania się, które jest pierwowzorem interakcji społecznych i języka. To właśnie pierwsze spojrzenia, uśmiechy i „minki” wykonywane przez rodziców do dziecka są motorem dla rozwoju jego komunikacji.

Dostarczenie alternatywnego sposobu komunikacji może sprawić, że jakość życia osób przejawiających trudności w porozumiewaniu poprawi się, że będą w stanie w pełniejszym stopniu nim sterować.

Wielu rodziców małych dzieci z zaburzeniami komunikacji uważa, że wprowadzenie komunikacji alternatywnej zahamuje rozwój mowy. Gesty bądź symbole zastąpią słowa i ich dziecko już nigdy nie będzie mówiło. Trzeba podkreślić, że u niektórych dzieci wprowadzenie komunikacji wspomagającej i alternatywnej może doprowadzić do rozwoju mowy czynnej, na co wskazują zarówno doświadczenia praktyków, jak i liczne badania prowadzone na całym świecie.

Komunikacja wspomagająca i alternatywna AAC nie zawęża się jedynie do wymiany komunikatów, służy polepszeniu jakości życia i ułatwia kontrolę nad codziennością. Zmierzają ku temu, by porozumiewanie się miało charakter językowy, jeśli tylko stan dziecka na to pozwala.



W dniach 22-23 września 2020r. w ramach projektu „Akademia kompetencji” współfinansowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie i Województwo Lubelskie zorganizowano dla rodziców i opiekunów dzieci niepełnosprawnych szkolenie „Wprowadzenie do alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się” oraz warsztaty „Diagnoza możliwości komunikacyjnych dziecka. Tworzenie pomocy komunikacyjnych”. Celem spotkań było przekazanie wiedzy na temat alternatywnych i wspomagających sposobów porozumiewania się oraz rozbudzenie świadomości rodziców i opiekunów o możliwościach rozwoju komunikacji u swoich dzieci. Spotkania zakładały oddziaływanie na rodzica, opiekuna i podwyższenie poziomu współpracy oraz zaangażowania w realizację zadań, w efekcie powodzenie w terapii..

Izabela Krawiec

Dynia i jej właściwości lecznicze oraz wartości odżywcze doceniali już meksykańscy Indianie. Znalazła ona zastosowanie zarówno w meksykańskiej medycynie naturalnej, jak i kuchni (przepisy na przetwory z dyni są przekazywane z pokolenia na pokolenie). Jednak pierwsze ciasto dyniowe zostało przyrządzone przez jednych z pierwszych osadników w Ameryce, a była nim wydrążona dynia wypełniona miodem, mlekiem i przyprawami, a następnie upieczona. Obecnie dynie uprawiane są przede wszystkim właśnie w Stanach Zjednoczonych. Za "dyniową stolicę świata" uważa się Motron w stanie Illinois. W USA dyni używa się nie tylko w kuchni. Jest też ona symbolem Halloween, które narodziło się w tym kraju. Jednak z tych przeznaczonych na "strachy" w Halloween niekoniecznie da się przyrządzić smaczne potrawy, dynie dzielą się bowiem na dwie główne kategorie - jadalne i ozdobne. Nie wszystkie są pomarańczowe - istnieją odmiany białe, niebieskawe, a nawet czerwona europejska.



Dyniowe przysmaki dobre na wszystko

Dynia hokkaido jest niskokaloryczna, a zarazem bardzo sycąca – w 100 gramach **dyni** jest tylko 37 kalorii. Zawiera ona witaminę A, witaminy z grupy B, witaminę C oraz witaminę PP, a także liczne minerały – fosfor, wapń, magnez, potas i żelazo. **Dynia hokkaido** jest też całkiem bogata w błonnik. Jest po prostu bardzo zdrowa sama w sobie, ma ona również właściwości lecznicze. Zawiera mnóstwo beta-karotenu, więcej nawet od marchwi, który to związek wywiera bardzo pozytywny wpływ na wzrok oraz na układ odpornościowy. Warzywo to wspomaga także układ pokarmowy – uczestniczy w leczeniu trzustki, żołądka i śledziony, a także wspiera funkcjonowanie nerek i wątroby. Sok z surowej **dyni** oraz jej pestki są też bardzo skuteczne w zwalczaniu owsików, tasiemców i innych pasożytów. Choć nie jest to potwierdzone, **dynia hokkaido** ma działać również profilaktycznie przeciw rozwojowi nowotworów. Ze względu na znaczną zawartość błonnika, warzywo to działa także oczyszczająco.

ZUPA DYNIOWA

Składniki na 4 porcje:

1 mała dynia Hokkaido (do 1 kg)

2 ziemniaki

2 marchewki

1 litr bulionu (wcześniej ugotowanego, ewentualnie z kostki rosółowej)

1 mała cebula

sok z połowy cytryny

½ łyżeczki zmielonego imbiru w proszku (lub świeżego, tylko to już do smaku, bo świeży imbir jest bardziej intensywny)

sól, pieprz, gałka muskatołowa, cukier

trochę słodkiej śmietany 30- 36% (dodaję ok. 100ml)

Sposób przygotowania:

1. Dynię umyć, przekroić na pół, oczyścić z pestek i włókien. Następnie pokroić w kostkę razem ze skórką.
2. Ziemniaki i marchewki umyć, obrać i pokroić w kostkę.
3. Cebulę obrać i pokroić w kostkę.
4. Dynię, ziemniaki, marchewki i cebulę przełożyć do garnka. Zalać bulionem i zagotować. Następnie zmniejszyć moc palnika i gotować pod przykryciem (zostawiając małą szczelinę), aż do miękkości warzyw.
5. Zupę zmiksować np. blenderem na krem.
6. Doprawić sokiem z cytryny, imbirem, solą, pieprzem, gałką muskatołową i szczyptą cukru. Dodać śmietanę. (Można ją dodać podczas miksowania lub dolać do zupy rozlanej na talerzach).



CIASTO DYNIOWE

Składniki

- 2 szklanki miększu dyni (jedna średnia dynia)
- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka drobnego cukru do wypieków
- 3 jajka
- 2 łyżeczki cynamonu
- 16 g cukru wanilinowego
- 1/2 szklanki oleju
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- garść orzechów włoskich
- garść rodzynek



Przygotowanie krok po kroku:

Jajka ubij wraz z cukrem na puszystą masę. Do masy dodaj mąkę, olej, cukier wanilinowy, sodę i cynamon. Całość miksuj na średnich obrotach przez jakieś 3 minuty.

Następnie dodaj starty i odsączony miąższ dyni oraz drobno pokrojone orzechy włoskie i namoczone wcześniej rodzynek. Całość mieszaj drewnianą łyżką.

Ciasto z dyni przełóż do wysmarowanej masłem i oprószonej mąką formy o średnicy 23 cm. Piecz przez ok. 40-50 minut w temperaturze 180 stopni C.

Przed upływem podanego czasu sprawdź patyczkiem, czy ciasto jest gotowe. Patyczek powinien być suchy. Podaj lekko posypane cukrem pudrem

Agnieszka Kozicka

OGŁOSZENIE

Jeśli lubisz pisać, masz wyobraźnię i ciekawe pomysły, dołącz do naszego zespołu redakcyjnego. Szukamy ludzi z pasją!

Z życia Internatu

Internat SOSW w Hrubieszowie spełnia funkcję opiekuńczo-wychowawczą. Placówka posiada bardzo dobre warunki do mieszkania i nauki. Wychowankom zapewniamy całodobową opiekę, którą sprawuje wykwalifikowana kadra pedagogiczna. Wychowawcy troszczą się o wychowanków, ich potrzeby, rozwój osobowości, rozwój fizyczny i psychiczny. Celem zajęć prowadzonych w internacie jest nauka samoobsługi, szczególną uwagę zwraca się na dbałość o ład i porządek oraz estetykę otoczenia. Internat zapewnia właściwą opiekę wychowawczą oraz rozwija zainteresowania wychowanków poprzez różnorodne formy zajęć.

Wychowankowie mogą aktywnie spędzać czas pozalekcyjny biorąc udział w następujących zajęciach świetlicowych:

- zajęcia kulinarne: pieczenie ciast, przygotowanie sałatek, kolorowych kanapek. Wychowankowie uczą się zasad higieny oraz zdrowego odżywiania; dbałości o estetykę przygotowania i spożywania posiłku.
- zajęcia sportowo-rekreacyjne: na boisku szkolnym, placach zabaw,
- zajęcia plastyczne z wykorzystaniem różnych metod.

W internacie organizowane są imprezy okolicznościowe takie jak: Dzień Chłopaka, Andrzejki, spotkanie z Mikołajem, kolacja wigilijna, zabawa karnawałowa, spotkania integracyjne, ogniska, dyskoteki.

Wychowankowie internatu chętnie uczestniczą w konkursach, zawodach sportowych i przeglądach twórczości uzyskując dobre wyniki.

Pobyt w grupach wychowawczych, poza zapewnieniem zakwaterowania, uczy wychowanków systematyczności, wdraża do prawidłowego dbania o higienę osobistą, zapoznaje ich z zasadami bezpieczeństwa. Na terenie internatu funkcjonuje Samorząd Wychowanków, a także sekcje dzięki którym mieszkańcy internatu uczą się samorządności. W ramach działania Samorządu organizowane są wieczorki poetyckie, imprezy okolicznościowe oraz spotkania z ciekawymi ludźmi. Na co dzień wychowankowie mogą rozwijać swoje zainteresowania poprzez działalność sekcji: gospodarczo-porządkowej, sportowej i artystycznej oraz kole PCK.

Anna Obszyńska

Wybory Młodzieżowej Rady Wychowanków

17 września 2020 roku w grupach wychowawczych odbyły się wybory do Młodzieżowej Rady Wychowanków. Spośród 14 kandydatów zgłoszonych z siedmiu grup w tajnych wyborach wybraliśmy: **Przewodnicząca: Barbara Barczuk**. Zastępca przewodniczącej: Stanisław Smerdel. Kronikarz: Amelia Kudyba. Sekretarz: Dominika Borsuk. Skarbnik: Maciej Chęciński

Sekcjami pokierują:

Sekcja Gospodarczo-Porządkowa: przewodniczący Patryk Woźnica, z-ca Krystian Kańkowski oraz członkowie: Justyna Kliszcz, Julia Myzyczuk, Basia Marczuk, Wojtek Wielosz, Amelia Kudyba, Dominika Borsuk

Sekcja Artystyczna: przewodnicząca Wiktoria Siatka, z-ca Anna Wielosz oraz członkowie: Dominika Borsuk, Agnieszka Brylewska, Emanuel Wdowiak, Krzysztof Głowacki, Hubert Wichniewicz

Sekcja Sportowa: przewodnicząca Anna Wielosz, z-ca Justyna Kliszcz

Rękodzieło — sposób na nudę



Koniec lata nastąpił nieubłaganie i zgodnie z rytmem przyrody kolejna pora roku zaczyna intensywnie gościć w naturze. Dzień jest już znacznie krótszy, noce chłodniejsze a wszystko wokół nabiera barw rudego warkocza. Jest pięknie zwłaszcza wtedy gdy słońce nie zapomni wyjrzeć zza chmur. Jednak mimo uroku, czas jesieni jest okresem, który wprawia nas w nostalgię. Patrząc na przepych kolorów w ogrodach, parkach, lasach, mamy świadomość, że już za chwilę szarość wkroczy w naszą codzienność. Radosne ożywienie ptaków osłabnie, a na bociany znowu przyjdzie poczekać do wiosny. Pierwszy przymrozek szybko rozprawi się z bogactwem odcieni kwiatów, liści i krzewów. Zmieniająca się pogoda narzuci konieczność dostosowania do siebie ubioru. Ciepłe, przytulne swetrzyska, puchate kapcie i kubek gorącej herbaty z cytryną i malinami, staną się połączeniem idealnym, najlepiej w sąsiedztwie przyjaźnie miękkiego koca. Kiedy dodamy do ubioru nieco kolorów, jest szansa, że choć trochę zrekompensują nam one brak barw za oknem i umilą jesienny i zimowy czas.

Joanna Cedro



Apel profilaktyczny "COVID 19"

Nowy rok szkolny w grupach wychowawczych rozpoczęliśmy apelem profilaktycznym dotyczącym pandemii COVID 19. Podczas spotkania przedstawione zostały bieżące zalecenia, informacje i zasady postępowania w czasie trwającej pandemii. Wychowankowie zapoznali się z prezentacją o aktualnej sytuacji epidemiologicznej związanej z zagrożeniem koronawirusem. Omówione zostały źródła zakażenia, grupy ryzyka, objawy i sposoby zapobiegania zakażeniu. Udział w spotkaniu wzięły wszystkie grupy wychowawcze wraz z wychowawcami. Wychowankowie brali czynny udział w dyskusji, wypowiadali się na znane im zagadnienia. Podjęta została burza mózgów, pisemne notowanie wypowiedzi wychowanków, oraz przedstawione zostały bajki i piosenki związane z tematem wirusa. Wszystkie grupy dostały ulotki na temat zachowania się podczas zagrożenia, a także informacje o higienie podczas wykonywanych czynności dnia codziennego.

Tekst: W. Dąbrowska

BAJKA TERAPEUTYCZNA

Za siedmioma rzekami, za siedmioma górami w królestwie słynącym z olbrzymich domów żyła mała dziewczynka. Chodziła jak inne dzieci do szkoły, uczyła się razem z nimi, jednak różniła się od innych tym, że na jej buzi nie gościł nigdy uśmiech. Czuła się odtrącona przez inne dzieci, ciągle płakała a twarz zasłaniała włosami. Snuła się samotnie po korytarzu szkolnym, szukając bratniej duszy, przyjaciela. Miała jedno marzenie, by chociaż jeden dzień wyglądać jak modelka, mieć piękną buzię i moc przyjaciół. W drodze powrotnej postanowiła przejść się na świetlicę i wtedy zobaczyła, że na ulicy leży wróbelek ze złamanym skrzydełkiem. Postanowiła mu pomóc. Nie wiedziała, że to była próba. Rannego ptaszka zabrała do domu.

- Jesteś bardzo dobra i masz szczere serduszko, dlatego spełnię twoje najskrytsze marzenie.

- Wtedy dziewczynka opowiedziała mu o swoim marzeniu.

- Dobrze, niech więc tak się stanie – zaćwierkał wróbelek. – Pamiętaj, zawsze możesz wrócić do swojego poprzedniego wyglądu.

- Nie, nie sędzę abym chciała być tym kim teraz jestem. Jeśli mogę być piękna to chce taka być!!!! – rzekła Amelka.

Znużona ciężkim dniem rozmyślając o swoim marzeniu usnęła.

Nazajutrz rano obudził ją promyk słońca, od razu poczuła, że jest coś nie tak. Szybciutko pobiegła do lustra i oczom nie mogła uwierzyć. W lustrze ujrzała piękną dziewczynę o nieskazitelnej urodzie i figurze. Jej radość była nie do opisania. Pobiegła szybko do szkoły by podzielić się swoją radością z innymi.

- Nareszcie jestem piękna!!!! I pewnie będę miała teraz mnóstwo przyjaciół.– pomyślała.

Radość jej była ogromna. Uśmiech nie ginął jej z buzi. Wszyscy byli zaciekawieni, kim jest ta nowa koleżanka.

- Jesteś bardzo piękna i ślicznie wyglądasz. Jak masz na imię????-Dopytywali się nieustannie.

- Jestem Amelka. Przyjechałam niedawno do mojej cici, i będę teraz mieszkała w tym miejscu i chodziła do tej szkoły. – wypowiadając te słowa cieszyła się w duszy.

Powoli mijał pierwszy dzień przemiany. Amelka bardzo się cieszyła, że w końcu ma mnóstwo przyjaciół i nie jest w końcu sama. Tak mijały dni, cieszyła się, że ma znajomych i że wszyscy ciągle proszą ją o pomoc.

- Nareszcie jestem komuś potrzebna i wszyscy mnie lubią – pomyślała.

Pewnego dnia zobaczyła na korytarzu dziewczynkę, która tak jak ona kiedyś sa-

motnie stała w kącie i z nikim nie rozmawiała.

- Kim jest ta dziewczynka, tamta w kącie???? – zapytała koleżankę.

- Która????Tamta!!!! To Marcycha!!! Nie zawracaj sobie nią głowy, to nuzdziara. Nie warto się z nią zadawać, jest biedna jak mysz kościelna i w niczym ci nie pomoże... Bo jest biedna.

Amelka słysząc te słowa bardzo się zasmuciła. Przypomniła sobie, jak kiedyś o niej tak wszyscy też myśleli w ten sposób.

- Jesteście okrutni!!!!Dlaczego osądzacie ludzi po tym co mają a nie jacy są!!!!??? – Wykrzyczała to znajomym i skierowała się do Marcysi.

Podeszła do dziewczynki i przedstawiła.

- Cześć jestem Amelka, może będziemy razem siedziały w ławce – zapytała Marcysię.

- Nie dziękuję, nie chcę bo jesteś jak oni, zarozumiała i zadufana w sobie, pewnie chcesz ze mną siedzieć, żeby potem się ze mnie nabijać. – odpowiedziała dziewczynka.

Zasmucona Amelka wróciła do domu.

-Bycie pięknym i lubianym nie jest wcale takie przyjemne. Wszyscy są dla ciebie mili jeśli coś chcą. Chcę być znowu sobą. Żeby być dobrym i lubianym wcale nie trzeba być pięknym. – Pomyślała i zasnęła.

Obudziła się i ucieszyła się, że znowu jest sobą. Coś się jednak zmieniło w niej. Wychodząc z domu mama zauważyła, że tym razem Amelka była uśmiechnięta i włosy po raz pierwszy miała związane w kucyk. Nie będę od dzisiaj chowała się po kątach. Świat jest piękny i nie będę się przed nim ukrywać.

Gdy przyszła do szkoły podeszła od razu do Marcysi i przedstawiła się jej po raz drugi.

- Cześć jestem Amelka, czy chcesz ze mną siedzieć w ławce??? Będzie fajnie zobaczysz. – powiedziała Amelia

- Cześć ja jestem Marcysia. Dziwne wiesz wczoraj poznałam dziewczynkę też miała tak na imię ale ty jesteś o wiele sympatyczniejsza od niej.

Od tamtego dnia życie dziewczynek się zmieniło. Nikt się z nich nie naśmiewał. Nie były też niewidoczne. Amelka zrozumiała że w życiu nie jest ważne bogactwo ani uroda ale dobre serce i wiara w samego siebie i we własne siły.

Katarzyna Lachowska

TEN NUMER GAZETKI PRZYGOTOWALI:

Grażyna Komendacka, Joanna Cedro, Agnieszka Kozicka, Izabela Krawiec, Katarzyna Lachowska.

Szata graficzna i skład: Izabela Duławska-Kula