



KWARTALNIK PZPSW

NR 29 JESIEŃ 2021

Otwarcie na świat

WITAMY W NOWYM ROKU SZKOLNYM I NOWYM WYDANIU NASZEJ GAZETKI „OTWARCI NA ŚWIAT”. ROZPOCZĘŁA SIĘ PIĘKNA ŻŁOTA POLSKA JESIEŃ, A MY WYPOCZĘCI I PEŁNI ZAPAŁU ZACZYNAMY KOLEJNY ROK NAUKI. MAMY WIELE POSTANOWIEŃ – NIE BĘDZIEMY SIĘ SPÓŹNIAĆ, BĘDZIEMY MIEĆ SAME 5 I 6, W TERMINIE NAPISZEMY WSZYSTKIE WYPRACOWANIA I SPRAWDZIANY, ITP.

REDAKCJA ŻYCZY WSZYSTKIM UCZNIOM I NAUCZYCIELOM DUŻO CIEKAWYCH LEKCJI, SUKCESÓW I WYTRWAŁOŚCI W REALIZACJI POSTANOWIEŃ.

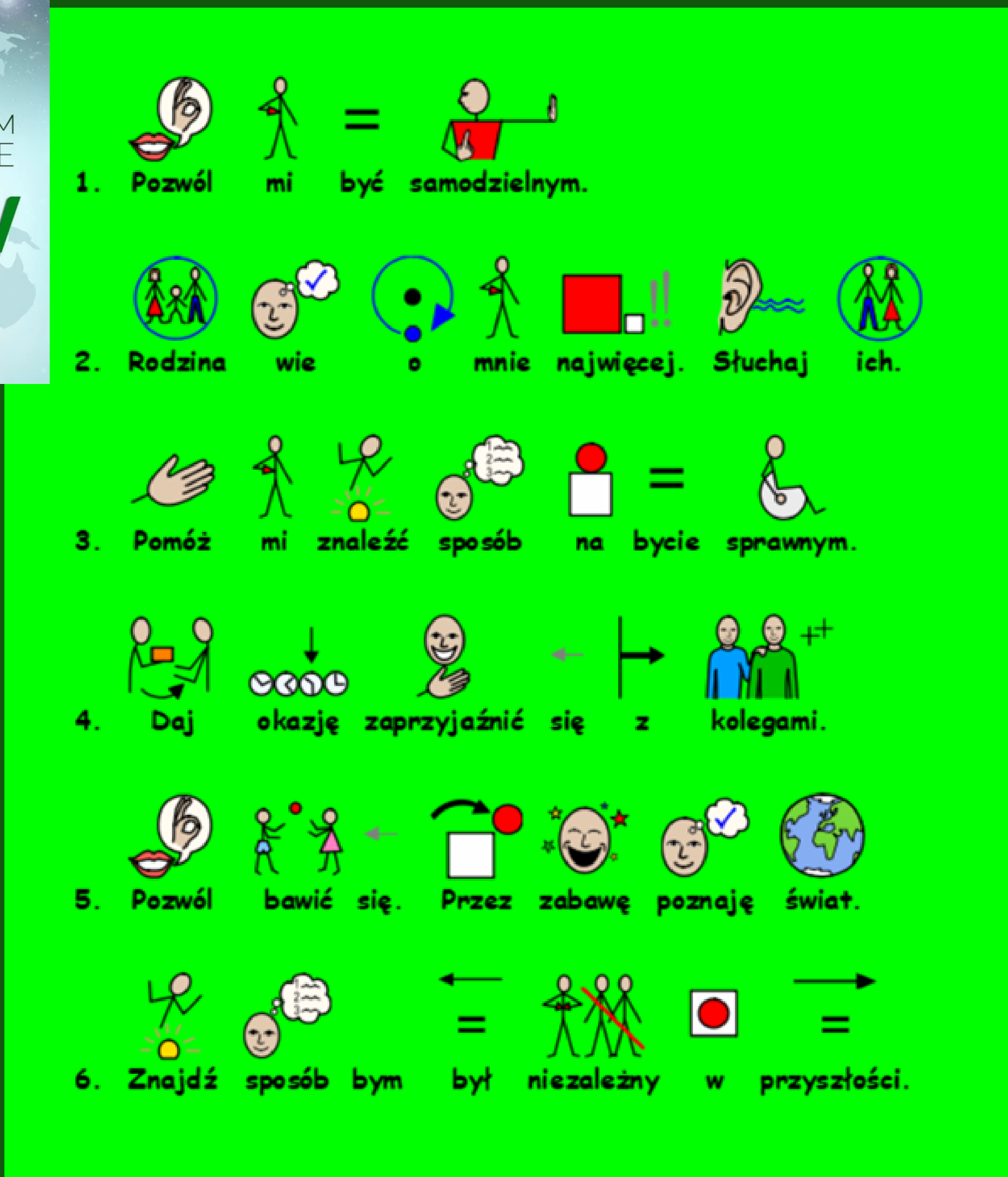
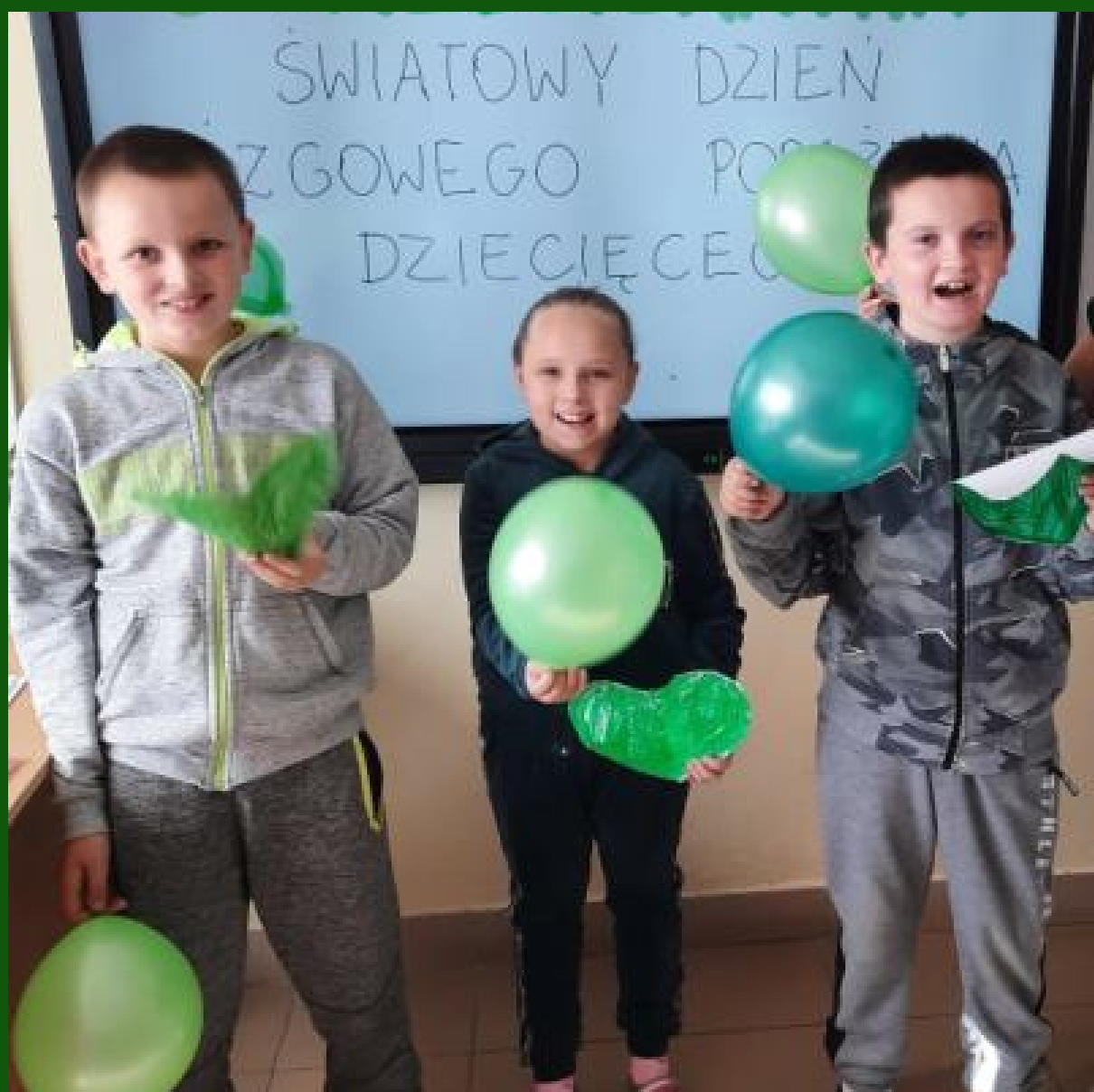
ODDAJEMY W WASZE RĘCE NUMER PEŁEN CIEKAWYCH I INTERESUJĄCYCH ARTYKUŁÓW. ŻYCZYMY MIŁEJ LEKTURY I ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY.



Nasze Stowarzyszenie przygotowuje działania na nowy rok szkolny 2021/2022. Realizować będziemy ciekawe projekty:

1. Prowadzenie rehabilitacji osób niepełnosprawnych w różnych typach placówek.
2. Organizowanie i prowadzenie szkoleń, kursów, warsztatów, grup środowiskowego wsparcia oraz zespołów aktywności społecznej dla osób niepełnosprawnych - aktywizujących zawodowo i społecznie te osoby.
3. Prowadzenie grupowych i indywidualnych zajęć, które:
 - a) mają na celu nabywanie, rozwijanie i podtrzymywanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania osób niepełnosprawnych,
 - b) rozwijają umiejętności sprawnego komunikowania się z otoczeniem osób z uszkodzeniami słuchu, mowy, z autyzmem i z niepełnosprawnością intelektualną,
 - c) usprawniają i wspierają funkcjonowanie osób z autyzmem i z niepełnosprawnością intelektualną w różnych rolach społecznych i w różnych środowiskach





Październik to miesiąc, który na całym świecie od 2007 roku poświęcony jest AAC. Z AAC na co dzień korzystają osoby niemówiące lub przejawiające trudności w porozumiewaniu, wśród których są również osoby z mózgowym porażeniem dziecięcym. W październiku obchodzony jest również Światowy Dzień Mózgowego Porażenia Dziecięcego. Inicjatywa powstała w 2012 roku i jest wspierana przez kilkaset organizacji na całym świecie. Obchody mają na celu podnoszenie świadomości społecznej na temat mózgowego porażenia dziecięcego.

MPD to zespół przewlekłych zaburzeń neurologicznych, wynikających z trwałego uszkodzenia mózgu, który obejmuje zaburzenia ruchu i postawy. 17 mln ludzi na całym świecie cierpi na MPD!!! Osoby te borykają się z licznymi trudnościami dnia codziennego, u dużej części występuje sztywność mięśni, kłopoty z połykaniem i mówieniem, wady wzroku i częste doświadczanie bólu.

W Polsce patronem Światowego Dnia Mózgowego Porażenia dziecięcego jest Fundacja Pomocy Dzieciom Kolorowy Świat, która prowadzi kampanię #17milionów. 6 października najważniejsze budynki miast zostają rozświetlone na kolor zielony, aby zaznaczyć solidarność z osobami z MPD.

Regulamin korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych

Katarzyna Lachowska



1. Uczniowie przynoszą do szkoły telefony komórkowe, odtwarzacze i inny sprzęt elektroniczny na własną odpowiedzialność, wyłącznie za zgodą rodziców.
2. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za zniszczenie, zagubienie czy kradzież sprzętu. przynieszonego przez uczniów.
3. Dopuszcza się możliwość korzystania z telefonu komórkowego i innych urządzeń elektronicznych podczas wycieczek szkolnych za zgodą rodziców, którzy ponoszą pełną odpowiedzialność za sprzęt .
4. Podczas zajęć edukacyjnych obowiązuje całkowity zakaz używania telefonów komórkowych oraz innych sprzętów elektronicznych (aparaty powinny być wyłączone lub wyciszone, odłożone do koszyczka znajdującego się w każdej klasie).
5. W wyjątkowych sytuacjach uczeń za zgodą nauczyciela może skorzystać z telefonu komórkowego.
6. Uczeń ma możliwość używania telefonu komórkowego oraz innego sprzętu elektronicznego jako pomocy dydaktycznej, jeśli pozwoli na to nauczyciel prowadzący lekcje.
7. Korzystanie z telefonu komórkowego oraz innych urządzeń elektronicznych w świetlicy szkolnej dopuszczalne jest tylko za zgodą wychowawcy (szczegółowe zasady określa regulamin świetlicy).
8. Dopuszcza się możliwość korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych podczas przerw śródlekcyjnych, po zajęciach lub przed zajęciami z zachowaniem przyjętych norm społecznych i etycznych tylko i wyłącznie w wyznaczonych do tego punktach znajdujących się na każdym piętrze w szkole(parter przy oknie), pierwsze piętro przy sali 44, drugie piętro przy sali 201, trzecie piętro sala 301.
9. Obowiązuje absolutny zakaz korzystania z telefonu na korytarzu i na schodach.
10. W czasie godzin lekcyjnych kontakt z dzieckiem jest możliwy poprzez Sekretariat szkoły oraz wychowawców klasy.
11. Nagrywanie dźwięku, obrazu oraz fotografowanie za pomocą telefonu lub innych urządzeń elektronicznych jest niedopuszczalne.
12. Obowiązuje bezwzględny zakaz korzystania z telefonów komórkowych oraz innych urządzeń elektronicznych w toaletach szkolnych oraz szatniach.
13. Na terenie Internatu dopuszczalne jest korzystanie z telefonu komórkowego w godzinach od 7:30 do 19:00 dzieci do 12 roku życia, 7:30 do 21:30 – młodzież powyżej 12 roku życia. Po godzinie 21:30 uczniowie osobiście odnoszą telefony w ustalone z wychowawcą miejsce i odbierają je dopiero po śniadaniu.
14. Na czas zajęć w Internacie na polecenie nauczyciela wychowankowie mają obowiązek odłożyć telefon w wyznaczonym miejscu (przygotowany wcześniej koszyk lub pudełko), po zakończonych zajęciach telefon mogą odebrać.

Uwagi:

1. Trzykrotne naruszenie zasad regulaminu skutkuje tygodniowym zakazem przynoszenia telefonu komórkowego i innych urządzeń elektronicznych na teren szkoły.
2. Jeżeli uczeń złamie na zakazie - zakaz przynoszenia telefonu komórkowego i innych urządzeń elektronicznych na teren szkoły, rodzic ucznia niezwłocznie będzie o tym fakcie poinformowany i przekazana mu zostanie informacja o tym, że uczeń ma zakaz przynoszenia telefonu na ustalony czas.

Jak dbać o formę w sezonie jesienno - zimowym?



Koniec lata nadszedł szybciej niż byśmy chcieli a chłodne dni panoszą się coraz bardziej i sprawiają, że aktywność fizyczna ustępuje miejsca leniuchowaniu przed telewizorem. Jesień to czas kiedy spada nasza odporność na choroby, a coraz krótsze dni i mała ilość słońca przyczyniają się do tego, że zaczyna dopadać nas chandra. Jak przetrwać w dobrej kondycji jesienno - zimowy czas ? W pierwszej kolejności zadbajmy o zdrową i dobrze zbilansowaną dietę. Pamiętajmy o codziennej porcji surowych warzyw i owoców. Posiłki zjadajmy o stałych porach i dzielimy je na małe porcje. Zamieńmy napoje słodzone cukrem na wodę z dodatkiem soku z cytryny. Zrezygnujmy z nadmiaru słodczy i słonych, niezdrowych przekąsek. Kolejnym ważnym punktem jest aktywność ruchowa. Nie zapominajmy o codziennej porcji ruchu. Jest on bardzo potrzebny, bo podnosi odporność organizmu na infekcje, poprawia kondycję fizyczną i co ważne, pomaga w utrzymaniu ładnej i zgrabnej sylwetki. Warto wynaleźć sobie taki rodzaj aktywności, który będzie nam sprawiał przyjemność i nie będzie nas zbyt mocno męczył. Na początek może to być np. szybki marsz, który wraz z poprawą kondycji zamienimy na bieg. Mówiąc o dbaniu o formę jesienią i zimą konieczne jest wzięcie pod uwagę odpowiedniej ilości snu. Pamiętajmy, że teraz potrzebujemy go więcej niż latem. Zadbajmy o wywietrzony przed snem pokój, odłóżmy telefon i nie męczmy wzroku migającym ekranem. Wprowadzenie tych ważnych punktów w życie może być na początku trudne, bo wymaga samodyscypliny. Jednak warto podjąć takie wyzwanie, gdyż efekty, które zobaczymy będą wspaniałe

Joanna Cedro

Dlaczego warto jeść drugie śniadanie?

AGNIESZKA TOMICKA



Wygląda na to, że moda na bycie trendy wchodzi z impetem również do szkolnych klas. Stanowi ono drugi najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Niezwykle ważne jest, aby jeszcze na początku rozpoczynającego się dnia, w trakcie jednej z pierwszych przerw w nauce, dostarczyć organizmowi odpowiedniej porcji energii. „Bardzo często bagatelizujemy ten posiłek i zapominamy o tym, że nie znajdując na niego czasu, wpływamy nie tylko na znaczne obniżenie możliwości naszego organizmu, ale także na tworzenie się złych nawyków żywieniowych”.

Pamiętaj!

- Drugie śniadanie to wbrew pozorom drugi, co do ważności posiłek w ciągu dnia, pomaga ono w dostarczeniu organizmowi odpowiedniej porcji energii. Bagatelizowanie jego znaczenia wpływa na znaczne obniżenie możliwości twojego organizmu oraz na tworzenie się złych nawyków żywieniowych.
 - Poranne posiłki są niezwykle istotne z punktu widzenia prawidłowego metabolizmu, ponieważ nasz organizm potrzebuje rano znacznie więcej energii do działania. Jej brak, a szczególnie niedostateczna ilość węglowodanów, w znaczny sposób obniża sprawność pracy umysłowej.
 - Drugie śniadanie jest też niezwykle ważne dla dzieci, w szczególności zaś uczniów. Codzienna nauka potęguje zapotrzebowanie na energię, które i tak jest już duże w przypadku wciąż rozwijającego się organizmu dziecka. Przygotowanie dziecku drugiego śniadania do szkoły sprawi, że będzie ono miało więcej energii do nauki i łatwiej osiągnie lepsze wyniki w szkole.
- Podstawowym „składnikiem” drugiego śniadania jest również uśmiech i chwila relaksu. Uśmiechnij się, opowiedz dowcip, weź kilka głębokich wdechów. To wszystko, w połączeniu ze zdrową przekąską sprawi, że po powrocie ze śniadaniowej przerwy pracować będziesz dużo efektywniej.

ŚWIĘTO DYNI

Dynia pochodzi z Ameryki Środkowej. W Polsce popularnie zwana była pod nazwą bania. Historia dyni sięga czasów starożytnych – słynny wódz, polityk i wielki smakosz Lukullus (117–56 r. p.n.e.) podawał na swoich ucztach dynię smażoną w miodzie. W XV w. dynia przyłynęła na statkach Krzysztofa Kolumba – on sam zresztą odnotował w swoim pamiętniku dzień, w którym po raz pierwszy ujrzał to niezwykle olbrzymie warzywo. Początkowo Europejczycy traktowali dynię jako egzotyczną ciekawostkę, jednak wkrótce odkryli jej zalety i już 100 lat później uprawiano ją w niemal wszystkich krajach naszego kontynentu. W Polsce szybko zdobyła popularność – pożywne i smaczne potrawy z dyni pojawiały się na wszystkich stołach. Dynia to bardzo „fajne” warzywo. Wyrasta w wielu odmianach – jej owoce są bardzo zróżnicowane pod względem rozmiarów. Występuje w ciekawej kolorystyce, od soczystej pomarańczy poprzez brązy, zielenie, szarości, aż do prawie czarnego. Nie mówiąc już o fakturze skórki, która może być gładka, albo szorstka, albo pofałdowana.

Szczególnie zdrowa jest dynia o pomarańczowym miąższu – im kolor miąższu intensywniejszy, tym więcej w nim witamin. Dynie zawierają ich stosunkowo dużo: A, B1, B2, C, PP, ponadto składniki mineralne, zwłaszcza fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez oraz mnóstwo beta-karotenu, który w organizmie przekształca się w witaminę A. Zapobiega ona krzywicy u dzieci, wzmacnia wzrok, chroni przed nowotworami. Wraz z witaminą E wspaniale wpływa na cerę – utrzymuje odpowiednią wilgotność skóry i zwalcza niszczycielskie wolne rodniki. Dynia bogata jest również w białko, a pestki dyni to najbardziej przystępne źródło organicznego, łatwo przyswajalnego, cynku. Dynia jest zalecana jako środek ogólnie odkwaszający, moczopędny, żółciopędny.

Tradycja obchodzenia Święta Dyni wywodzi się z pogańskiego celtyckiego obyczaju. Korzenie Halloween sięgają celtyckiego święta Samhain przypadającego na koniec lata i koniec żniw. Według kalendarza celtyckiego nowy rok, a także zima rozpoczynały się 1 listopada. Wierzono, że w noc poprzedzającą ten dzień granica pomiędzy światem żywych i umarłych się zaciera, a duchy zmarłych wracają na ziemię. Wszystko złe, co miało wówczas miejsce, działo się z winy duchów. Jednak także dzięki ich obecności, wróżby druidów i celtyckich kapłanów były w tym czasie szczególnie wysłuchiwane. Celebrując Samhain, druidzi rozpalali wielkie ogniska, przy których przebrani ludzie zbierali się, by składać ofiary z roślin oraz zwierząt. Kiedy starożytni Rzymianie podbili większość obszarów zajmowanych przez Celtów (połowa I w. n.e.), dwa obchodzone przez nich święta: święto zmarłych Feralia oraz święto bogini owoców i drzew Pomony połączyły się z celtycką tradycją Samhaina. Wśród plemion słowiańskich popularne były natomiast tzw. Dziady (dzisiejsze Zaduszki), podczas których należało ugościć dusze zmarłych i zapewnić im spokój w zaświatach. Obecnie członkowie Rodzimego Kościoła Polskiego, kultywującego tradycje dawnych Słowian, w dalszym ciągu celebrują Dziady. W XIX wieku ta tradycja „przywędrowała”, wraz z Irlandczykami, do Stanów Zjednoczonych, gdzie do dziś jest obchodzone najhuczniej. Z czasem obrzędy przekształciły się w noc pełną żartów i zabaw, podczas której dzieci i dorośli przebierają się za wampiry, duchy czy czarownice. W Polsce święto Halloween pojawiło się w latach 90.

Agnieszka Kozička



Skąd się wzięła dynia?

Z dawnej irlandzkiej legendy o Stingy Jack'u (Oszczędnym Jacku), który zaprosił diabła, żeby ten się z nim napił. Mężczyźnie szkoda było pieniędzy na zapłatę, przekonał więc diabła, żeby zamienił się w monetę, którą będzie można zapłacić za napoje. Jak tylko diabeł to zrobił, sprytny i skąpy Jack włożył monetę do kieszeni razem ze srebrnym krzyżem, by uniemożliwić czartowi powrót do pierwotnej postaci. W końcu Jack postanowił uwolnić szatana pod warunkiem, że ten da mu spokój przez cały rok, a kiedy umrze – nie będzie domagał się jego duszy. Rok później Jackowi znowu udało się oszukać diabła. Namówił go, żeby wszedł na drzewo i zebrał trochę owoców. Kiedy diabeł siedział na drzewie, Jack wyciął w pniu krzyż, żeby diabeł nie mógł zejść. Wymógł na diable, że ten da mu spokój na kolejne dziesięć lat. Kiedy Jack zmarł, Bóg nie chciał wpuścić jego grzesznej duszy do nieba, a diabeł – w związku z obietnicą – do piekła. Duch Jacka błąka się od tej pory po Ziemi, trzymając w ręku latarnię z wyłobionej rzepy (z żarzącym się węgielkiem).

Jako, że dynia jest do wydrążania dużo wygodniejsza, a dodatkowo zbieramy ją jesienią to awansowała do roli Jack'owej rzepy. W oryginale nosi ona nazwę Jack of the Lantern – latarnia Jack'a. Święto Dyni to chyba taki kompromis między chęcią nowoczesnego święta, a tradycjami.

A. Kozicka



ZWIĄZEK MUZYKI I MALARSTWA

PODOBIENSTWA TREŚCI I CELÓW

Łatwo można odkryć, że cele muzyki i malarstwa są podobne. Stawiają je twórcy, którzy traktują te sztuki jako narzędzie porozumiewania się z innymi ludźmi. Obydwie dziedziny łączy także zadanie czysto estetyczne, które polega na niesieniu przyjemności obcowania z pięknem.

Muzyka i malarstwo są językiem, przy pomocy którego artyści mogą opowiadać o sobie, swoich refleksjach i świecie, który ich otacza. Jest to specyficzny sposób komunikowania się, gdyż pozwala na bardzo osobisty i indywidualny przekaz. To szczególnie ważna cecha wspólna dla wszystkich rodzajów sztuki, odróżniająca ją od innych sposobów porozumiewania się. Właśnie ten osobowy wątek zapewnia sztuce, a więc między innymi muzyce i malarstwu, szczególną siłę oddziaływania i sprawia, że różnorodność treści jest wynikiem ludzkiego doświadczenia.

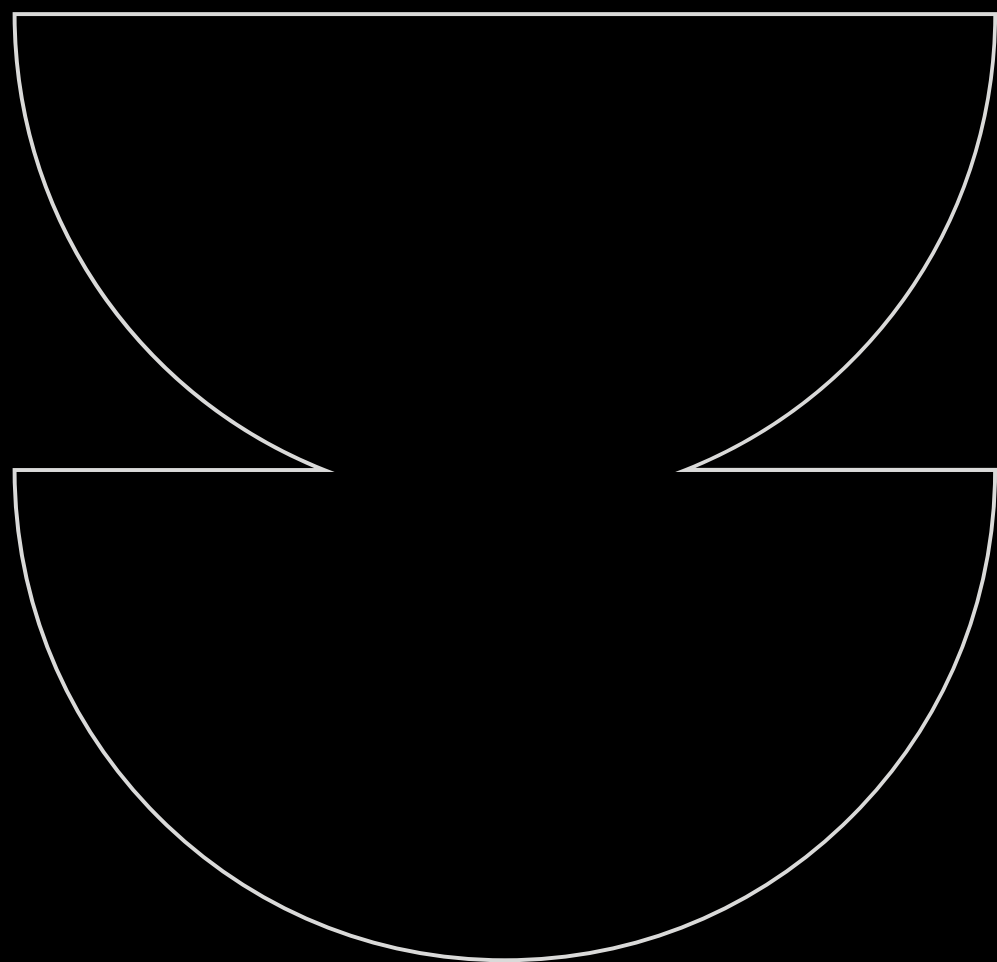
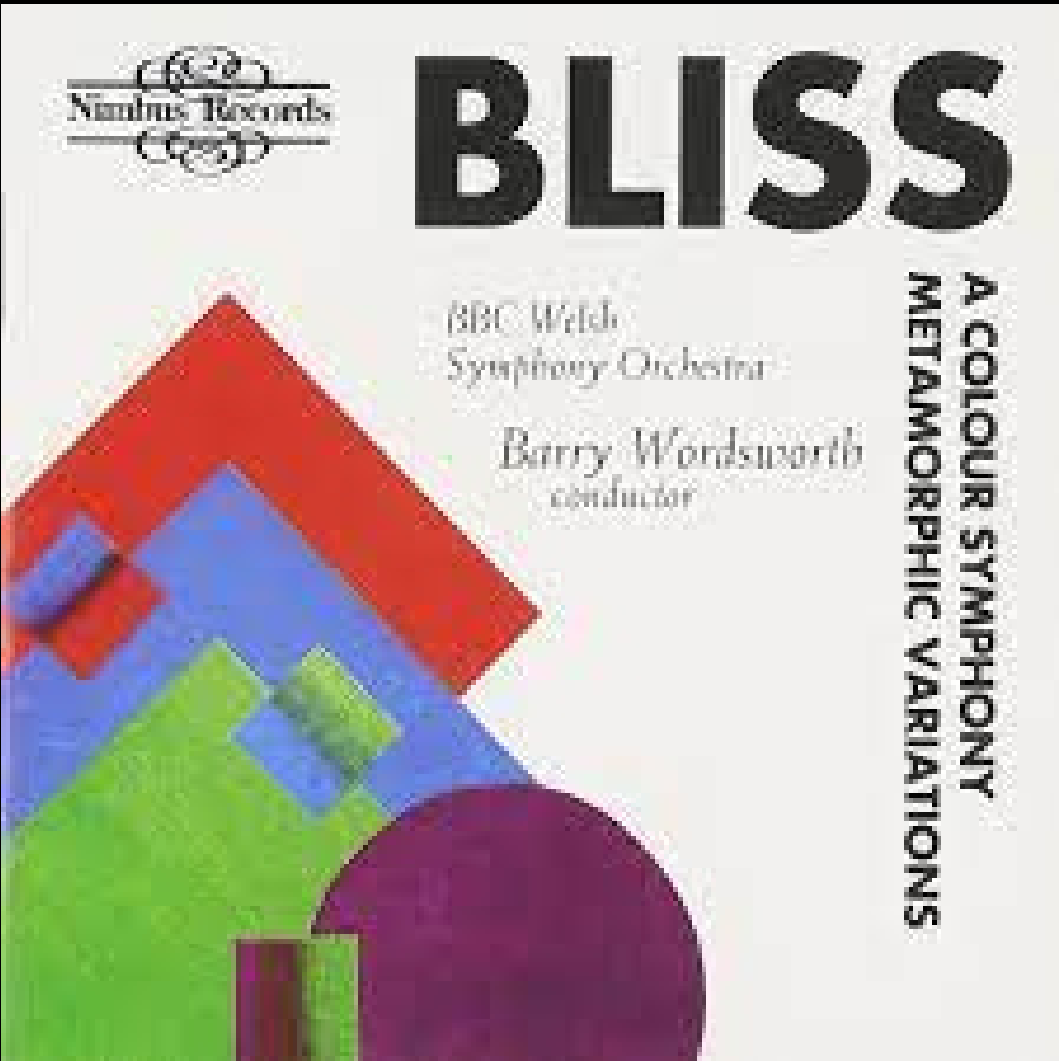
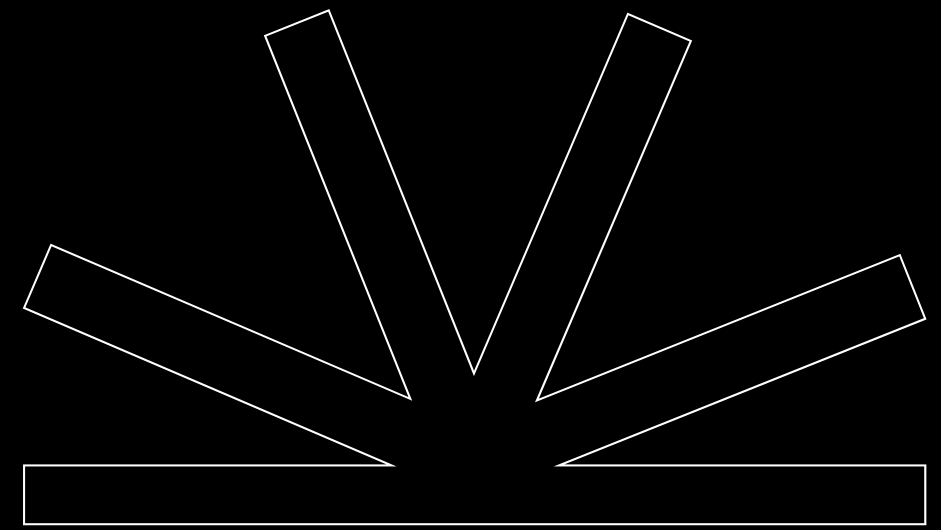
Jakie narzędzia wykorzystuje muzyka do osiągnięcia swoich celów? Głównym i najważniejszym jest kompozycja zbudowana z dźwięków. Natomiast w malarstwie mamy kompozycję zbudowaną z form i barw. Do kompozycji w muzyce może być przypisana treść słowna, która również jest narzędziem. W malarstwie treść słowna zastąpiona jest treścią obrazową.

Można przyjąć, że jeżeli dwa zjawiska istnieją obok siebie dostatecznie blisko, to wpływają one na swój kształt, formę i sposób egzystencji. Np. teatr starożytnej Grecji: muzyka i malarstwo – reprezentowane w tym przypadku przez stroje, maski i dekoracje – tworzą jedno, zwarte dzieło. Muzyka w postaci chóru, śpiewających aktorów i akompaniamentu orkiestry wpływała w sposób bezpośredni na wygląd strojów i dekoracji sceny. Był to związek nierozzerwalny, ponieważ jedno warunkowało drugie.

W latach 1921 – 1922 – angielski kompozytor Arthur Blis skomponował „Symfonię kolorów”, gdzie czterem częściom odpowiadają, stanowiące tytuły, cztery kolory: purpura, czerwień, błękit i zieleń, z których każdy ma określone, symboliczne znaczenie.

George Gershwin był utalentowanym malarzem, a tytuł jego najsłynniejszego dzieła „Błękitna rapsodia” – jest kolejnym dowodem na związek wyobraźni „słuchowej” kompozytorów z wyobraźnią „wzrokową”. Powyższe zestawienie pokazuje, że malarstwo i muzykę łączą nie tylko cele im stawiane, podobny jest także zestaw narzędzi, którymi mogą się posługiwać.

MAGDALENA PAŃKO



GRUPY WYCHOWAWCZE

Od początku roku szkolnego w naszym internacie dużo się dzieje. Wychowankowie pozostający na weekend w internacie uczestniczyli w Narodowym Czytaniu 2021. Lekturą tegorocznej – 10 edycji była tragifarsa Gabrieli Zapolskiej „Moralność Pani Dulskiej”, oraz w warsztatach „Sznurek kreatywnie” organizowanych przez Caritas przy Parafii Św. Mikołaja w Hrubieszowie. Wychowankowie wykonali szkatułki, studzienki oraz ramki na zdjęcia wykorzystując naturalne materiały i ozdabiając wszystko sznurkiem oraz jutą.

07 września w grupach wychowawczych odbyły się wybory do Młodzieżowej Rady Wychowanków. Spośród 20 kandydatów zgłoszonych z siedmiu grup w tajnym głosowaniu wybrani zostali: przewodniczący, zastępca przewodniczącego, skarbnik, kronikarz i sekretarz.

Sekcjami pokierują:

- Sekcja Gospodarczo – porządkowa: przewodnicząca Amelia Kudyba z-ca Krystian Kańkowski oraz członkowie: Karolina Kliszc, Dominika Borsuk.

- Sekcja Artystyczna: przewodniczący: Jakub Kul, z-ca Stanisław Smerdel, oraz Patryk Woźnica, członkowie: Wiktoria Siatka, Agata Rymarz, DJ oprawa muzyczna imprez- Barbara Barczuk.

W trakcie zajęć plastycznych nasza młodzież wykonał jesienne dekoracje korytarza.

Wychowankowie internatu jak co roku z ochotą włączyli się do akcji „Sprzątanie Świata”. Przedsięwzięcie odbyło się w Polsce już po raz dwudziesty ósmy.

Chroń siebie i innych pod takim tytułem odbyło się spotkanie, w którym wzięły udział wszystkie grupy wychowawcze. Celem spotkania było przedstawienie informacji dotyczących

COVID-19 oraz zaleceń MEN.

Czas wolny wychowankowie spędzają podczas organizowanych warsztatów oraz zajęciach sportowych i plastycznych.



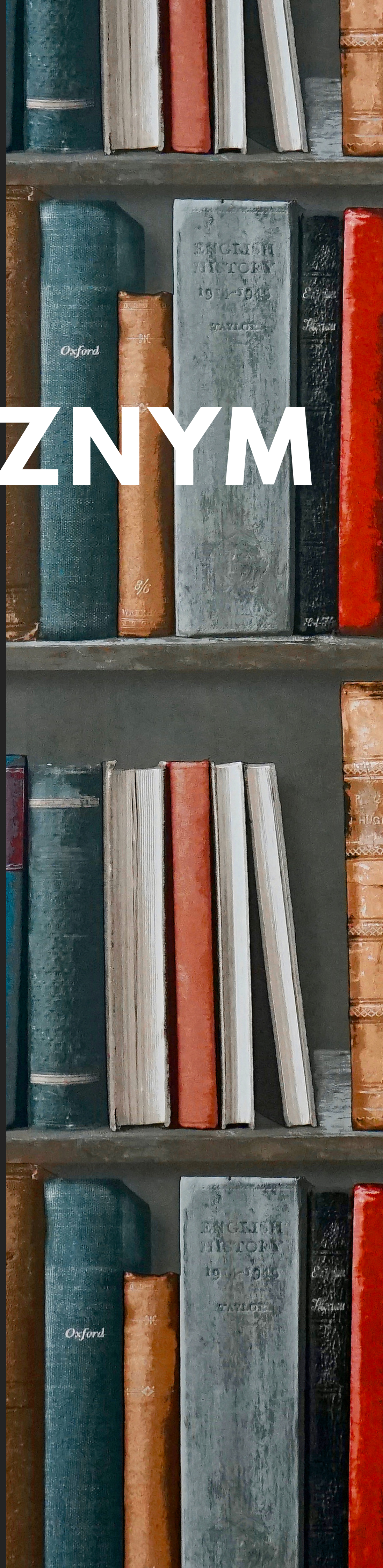
MŁODZIEŻOWA RADA WYCHOWANKÓW

- Przewodniczący: Krzysztof Staruch
- Zastępca przewodniczącego: Paulina Muzyczuk
- Kronikarz: Monika Rymarz
- Sekretarz: Laura Żelisko
- Skarbnik: Justyna Kliszc

Anna Obszyńska

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

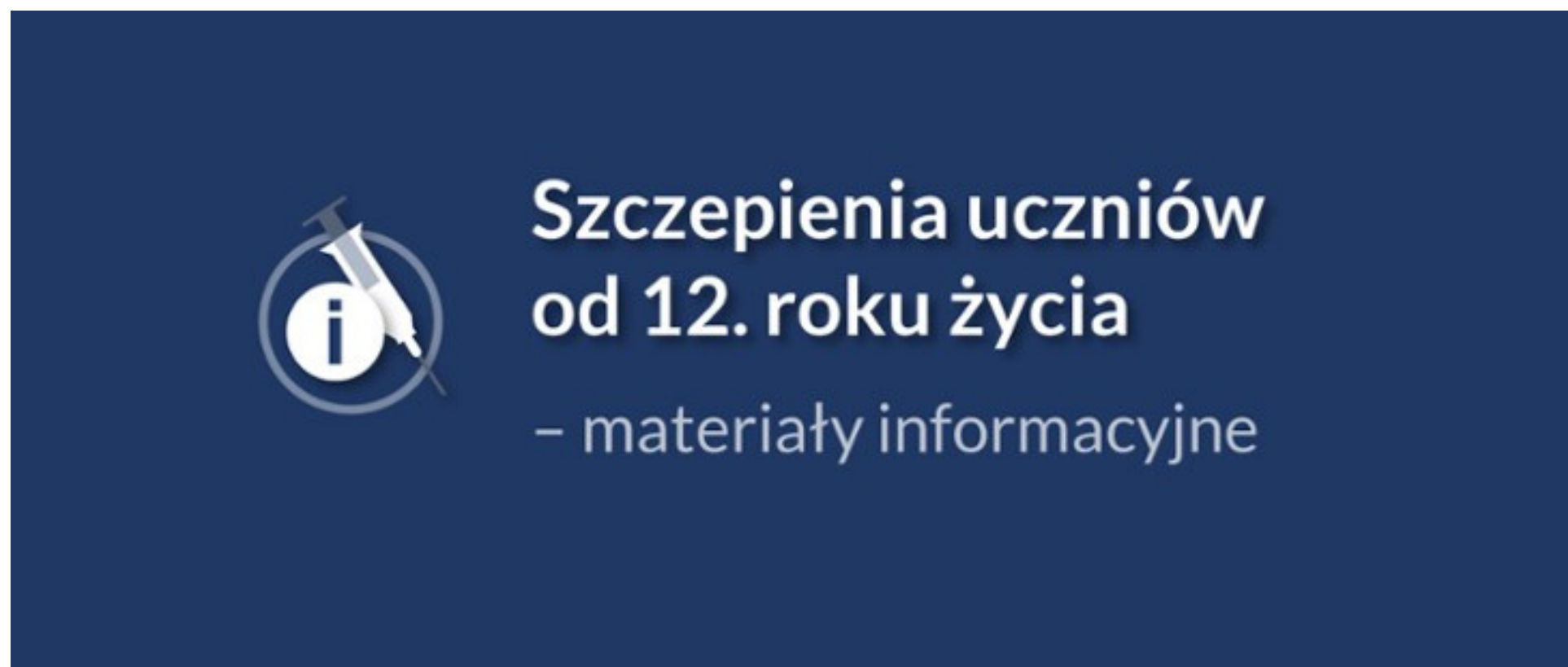
Po wakacjach, jak zawsze,
powracamy do swoich
obowiązków wypoczęci,
zrelaksowani, a co się z tym
wiąże przede wszystkim pełni
sił, optymizmu, z nową energią
do działania i głową pełną
niesamowitych pomysłów. I tak
początek roku szkolnego
zaowocował w naszym ośrodku
następującymi wydarzeniami



Rozpoczęcie Roku szkolnego 2021/2022

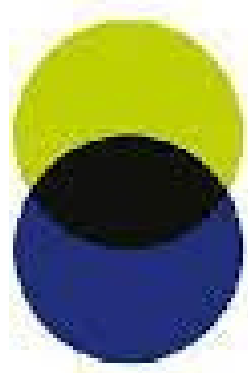
Uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego 2021/2022 odbyło się w dniu 01.09.2021 r. o godzinie 9.00. Uczniowie klas I oraz klas nowo utworzonych spotkali się w sali gimnastycznej, pozostali uczniowie udali się do swoich sal lekcyjnych na spotkanie z wychowawcą. W związku z sytuacją epidemiologiczną rodzice uczniów nie byli obecni w salach lekcyjnych, a uczniom klas pierwszych towarzyszył w tym ważnym dniu jeden opiekun.

Szczepienia uczniów od 12. roku życia



Zgodnie z zaplanowanym harmonogramem szczepienia uczniów w szkołach, pierwszy tydzień września został poświęcony na działania informacyjne (tzw. tydzień informacyjny). W tym czasie w szkołach w Polsce zostały zorganizowane spotkanie informacyjne z rodzicami dotyczące szczepień dzieci od 12. roku życia. W naszym ośrodku odbyły się pogadanki i zajęcia związane z tym tematem.

W zorganizowaniu tygodnia informacyjnego w szkołach pomocne były pakiety edukacyjne przygotowane przez Ministerstwo Edukacji i Nauki we współpracy z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji. Materiały te zostały wysłane do wszystkich szkół i placówek w Polsce za pośrednictwem Systemu Informacji Oświatowej i zawierały: filmy edukacyjne dla starszych uczniów szkół podstawowych oraz dla młodzieży ze szkół ponadpodstawowych – filmy w atrakcyjny sposób przybliżają historię wynalezienia szczepionki, istotę jej działania oraz wpływ na choroby zakaźne, które mogą być zwalczane dzięki szczepieniom; dzięki filmom uczniowie poznają też konsekwencje związane z brakiem szczepień; scenariusze lekcji do wykorzystania na lekcjach lub zajęciach z wychowawcą – treści były skoncentrowane na społecznej odpowiedzialności i konkretnych działaniach, które mogą zrealizować uczniowie, żeby chronić się przed chorobami; materiały edukacyjne przygotowane przez specjalistów (profesorów wirusologii i epidemiologii) – aktualne informacje na temat roli szczepień w zapobieganiu epidemii; materiały odniosły się do najczęściej pojawiających się pytań i wątpliwości związanych ze szczepieniami przeciwko COVID-19. Informacje na temat szczepienia uczniów można uzyskać klikając w link: <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/szczepienia-uczniow-od-12-roku-zycia--materiały-informacyjne>



GUS

Narodowy Spis Powszechny

Narodowy Spis Ludności trwa od 1 kwietnia do 30 września 2021 roku. Spis to badanie, które GUS prowadzi, co 10 lat od ponad 100 lat. Na podstawie zebranych danych można prognozować, jak będzie wyglądać nasze społeczeństwo i gospodarka za kilka, kilkanaście lat. W tym roku pytania w spisie dotyczą m. in. sposobów ogrzewania mieszkania i wykorzystywania odnawialnych źródeł energii. Ważne jest, jak wiele osób korzysta z odnawialnych źródeł energii. Dzięki tej informacji będziemy mogli uzyskać informację, jak wiele osób dba w ten sposób o środowisko i co zrobić, aby było ich więcej. Aby się spisać, nie trzeba nawet wychodzić z domu. Można to zrobić przez Internet lub poczekać, aż zadzwoni do nas osoba, która spisuje nasze dane, czyli rachmistrz spisowy. W celu przybliżenia uczniom idei Narodowego Spisu Powszechnego, wychowawcy klas przeprowadzili pogadanki i zajęcia, korzystając z materiałów edukacyjnych przygotowanych przez Główny Urząd Statystyczny.



Wybory do samorządu Uczniowskiego

Dnia 14.09.2021 r. odbyły się wybory do Samorządu Uczniowskiego. Były one przeprowadzone w głosowaniu tajnym. Po przeliczeniu wszystkich oddanych głosów przez komisję skrutacyjną w osobach: Maciej Chęciński i Mateusz Romański wyłoniono następujące osoby do Zarządu Samorządu Uczniowskiego:

Przewodniczący: Wiktoria Kurzawa

Zastępca przewodniczącego: Joanna Dubas

Skarbnik: Paulina Muzyczuk

Powołano nową Szkolną Radę Wolontariatu: Paulina Muzyczuk, Gabriela Gąsior, Joanna Dubas;

Poczet Sztandarowy: Wiktoria Kurzawa, Monika Rymarz, Krzysztof Staruch

Wszystkim zwycięzcom serdecznie gratulujemy i życzymy owocnej pracy.

Wielki sukces Oliviera



W FINALE III OGÓLNOPOLSKIEGO FESTIWALU WOKALNEGO OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI „ZACZAROWANY MIKROFON” NASZ UCZEŃ, OLIVIER FLOREK, ZAJĄŁ III MIEJSCE!!! PONADTO KOLEJNY RAZ OTRZYMAŁ NAGRODĘ PUBLICZNOŚCI. WIEMY, ŻE TEN SUKCES TO WYNIK PRACY WIELU OSÓB, ALE MUSZĘ TU PODKREŚLIĆ ROLĘ RODZICÓW OLIVIERA. TO DZIĘKI ICH OGROMNEMU ZAANGAŻOWANIU, OD WSPÓLNYCH ŚPIEWÓW W DOMU PO FINANSOWANIE KOLEJNYCH ESKAPAD I WOŻENIE NAS DO GLIWIC, MOŻLIWE BYŁO, BY UCZEŃ I NAUCZYCIEL SKUPILI SIĘ NA SZLIFOWANIU TALENTU. I JESZCZE JEDNA REFLEKSJA – NAGRODĘ PUBLICZNOŚCI ZAWDZIĘCZAMY NASZYM FESTIWALOWYM I GLIWICKIM PRZYJACIOŁOM. KTO RAZ POSŁUCHAŁ OLIVIERA I POROZMAWIAŁ Z NIM, MUSIAŁ „ZARAZIĆ” SIĘ JEGO RADOŚCIĄ ŻYCIA, SZCZEROŚCIĄ I OPTYMIZMEM. WYDAJE SIĘ WIĘC, ŻE KSZTAŁTOWANY TALENT I OTWARTOŚĆ NA LUDZI TO NAJLEPSZA RECEPТА NA SUKCES.

IWONA SZWANC

ŹRÓDŁO:

[HTTP://PZPSWHRUBIESZOW.PL/WIADOMOSCI/1/WIADOMOSC/468784/WIELKI_SUKCES_OLIVIERA](http://pzpswhrubieszow.pl/wiadomosci/1/wiadomosc/468784/wielki_sukces_oliviera)



KOMPETENCJE ZAWODOWE



W dobie dzisiejszych sposobów organizacji firm istotne stają się kompetencje społeczne, zwane miękkimi, czyli - umiejętność współpracy, komunikacji, perswazji i mediacji, budowania autorytetu, elastyczności. Te umiejętności społeczne stanowią trzon kompetencji zawodowych- wpływają na funkcjonowanie firmy, jej wizerunek i rozwój. Są niezwykle ważne dla przedsiębiorców, gdyż pomagają tworzyć spójną firmę i jednocześnie silną markę.

Co to są kompetencje zawodowe?

Kompetencje zawodowe to zdolności indywidualne, predyspozycje zawodowe. Każdy człowiek, w zależności od charakteru, doświadczeń życiowych czy poziomu wiedzy i rozwiniętych kompetencji miękkich, prezentuje inne kompetencje zawodowe. W ich zakres wchodzi nie tylko umiejętności społeczne ale również- zdolność do podejmowania ryzyka, przystosowywania się, pomysłowość a przede wszystkim umiejętność wykorzystywania zdobytych kwalifikacji.

Kwalifikacje zawodowe stanowią z kolei wiedzę i zdobyte umiejętności, które są potrzebne do wykonywania określonego zawodu. Dzięki nim i cechom psychofizycznym możliwe jest wykonywanie zadań z określonych specjalności. Kwalifikacje zawodowe zdobywane są zarówno w szkole, jak i poza nią- to ukończone kursy, szkolenia a także dokształcanie się samodzielnie poprzez lekturę specjalistycznych książek, wykonywanie określonych zadań.

Połączenie umiejętności zawodowych z kwalifikacjami zawodowymi owocuje dobrym przygotowaniem do realizowania przez pracodawcę powierzonych zadań. Nawet najlepszy specjalista, posiadający kilka dyplomów i niesamowitą wiedzę, nie będzie dostatecznie atrakcyjnym kandydatem, jeśli nie będzie posiadał niezbędnych do zajmowania określonego stanowiska kompetencji zawodowych- zdolny programista nie będzie dobrym kandydatem na stanowisko kierownicze, jeśli ma problemy z podejmowaniem decyzji, praca w grupie nie jest jego mocną stroną a wystąpienia publiczne wywołują u niego palpitacje serca. Każdy potencjalny kandydat powinien posiadać więc nie tylko określone umiejętności czyli kwalifikacje zawodowe ale również adekwatne do stanowiska, o które się ubiega, kompetencje zawodowe.

Czy kompetencje miękkie są ważne?

Kompetencje miękkie są kluczowe w karierze i choć nieco zdeprecjonowane przez swoją nazwę, mają niebywałe znaczenie zarówno w procesie rekrutacji, jak i pięciu się na wyższe szczeble kariery. Przedsiębiorcy doceniają już te kompetencje na tyle, że są one głównymi poszukiwanymi w kandydatach do pracy. Najbardziej pożądane to kreatywność, innowacyjność i rozwinięta inteligencja emocjonalna. Kompetencje miękkie koncentrują się na zachowaniu człowieka, przyjmowanych przez niego postawach, sposobie bycia. Dotyczą przede wszystkim zarządzania własną osobą, motywacją do wykonywania określonych czynności oraz posiadania umiejętności interpersonalnych. W związku z coraz bardziej rozwiniętą automatyzacją to kompetencje miękkie zaczynają wypierać kompetencje twarde.



KOMPETENCJE ZAWODOWE



Kompetencje twarde

Kompetencje twarde stanowią konkretne umiejętności specjalistyczne. Zdobywa się je podczas szkoleń, kursów czy zajęć teoretycznych i praktycznych w szkole lub na uczelni, więc łatwo ocenić czy ktoś je posiada; łatwo je również zweryfikować. Przykładem kompetencji twardych jest posiadanie prawa jazdy, znajomość języka obcego lub umiejętność posługiwania się danym programem.

Kompetencje kluczowe

Kompetencje kluczowe to te, których wszystkie osoby potrzebują do samorealizacji i rozwoju osobistego, bycia aktywnym obywatelem, integracji społecznej i zatrudnienia. Definiowane są jako połączenie wiedzy, umiejętności i postaw odpowiednich do sytuacji. Mają za zadanie wspierać rozwój osobisty, usprawniać włączanie się w życie społeczne, aktywne obywatelstwo i możliwość znalezienia zatrudnienia.

Proces kształtowania i rozwijania ich trwa przez całe życie i nigdy się nie kończy. Unia Europejska, chcąc wspierać rozwój wszystkich obywateli UE, definiuje najważniejsze i najbardziej podstawowe umiejętności, które mają za zadanie wyrównywać szanse oraz możliwości każdego z obywateli UE.

Wyróżnia się m.in. następujące kompetencje kluczowe:

- porozumiewanie się w języku ojczystym;
- porozumiewanie się w językach obcych;
- kompetencje matematyczne i podstawowe kompetencje naukowo-techniczne;
- kompetencje informatyczne;
- umiejętność uczenia się;
- kompetencje społeczne i obywatelskie;
- inicjatywność i przedsiębiorczość
- świadomość i ekspresja kulturalna

Test predyspozycji zawodowych

Z uwagi na to, że kompetencje zawodowe są bardzo indywidualną kwestią, bywają kłopotliwe w określaniu. Każdy bowiem może rozwijać je w innym kierunku, doskonalić mniej lub bardziej albo odczuwać ich posiadanie na inny sposób. Kompetencje zawodowe mają wpływ na cechy charakteru i predyspozycje. Poznanie swoich kompetencji zawodowych zwiększy szanse każdego człowieka na osiągnięcie sukcesu w życiu zawodowym.

Kwestionariusz obszarów i kompetencji zawodowych ma na celu zbadanie predyspozycji do wykonywania określonych zawodów i czynności w określonym środowisku pracy. Na podstawie otrzymanych wyników można wysunąć propozycje zawodów, stanowisk czy zajęć, które będą dla danej osoby najodpowiedniejsze i tych, do których przejawiają mniejsze predyspozycje. Dzięki wykonaniu Testu kompetencji zawodowych zmniejszymy ryzyko zagubienia się na rynku pracy, częstego zmieniania ścieżki zawodowej a tym samym rozchwiania emocjonalnego, które często temu towarzyszy. Test predyspozycji zawodowych pozwoli sprawdzić, jaką posiadamy osobowość zawodową.

Marzenna Litwiniuk- Mizerska



DZIESIĘĆ SPOSOBÓW- JAK ROZWINĄĆ SWOJE KOMPETENCJE

UKOŃCZENIE SZKOŁY, STUDIÓW TO NIE KONIEC NASZEJ EDUKACJI, JEŚLI TYLKO ZALEŻY NAM NA ROZWOJU I ZDOBYWANIU CORAZ WYŻSZYCH STOPNI NASZEJ KARIERY ZAWODOWEJ. NIEZALEŻNIE OD WYKONYWANEGO STANOWISKA STAŁE POJAWIAJĄ SIĘ NOWOŚCI- CZY TO TECHNOLOGICZNE, CZY ZWIĄZANE Z WYKONYWANIEM DANEGO ZAWODU, KTÓRE WARTO PRZYSWOIĆ CELEM BARDZIEJ EFEKTYWNEGO WYKONYWANIA OBOWIĄZKÓW I ... WŁASNEGO SAMOPOCZUCIA.

ZDOBYWAĆ NOWĄ WIEDZĘ I KOMPETENCJE MOŻEMY NA WIELE SPOSOBÓW- W ZALEŻNOŚCI OD NASZEGO ZAANGAŻOWANIA, ZASOBNOŚCI PORTFELA I ILOŚCI CZASU, KTÓRY MOŻEMY POŚWIĘCIĆ NA WŁASNY ROZWÓJ.

1. Kursy, studia podyplomowe

Jedną z metod własnego rozwoju jest rozpoczęcie kursów, studiów podyplomowych. Taka decyzja wymaga przeprowadzenia zarówno analizy finansowej i dostępności czasowej- studia podyplomowe to duży wydatek finansowy, zajmują też dużo czasu- zwłaszcza gdy odbywają się w formie weekendowej.

Tego typu nauka daje udokumentowane zdobycie nowych kompetencji a poza tym, pozwala na poszerzenie kompetencji w ramach wykonywanych obowiązków lub nawet całkowite przebranżowienie.

Warte rozważenia również wtedy, kiedy w wykonywanym obecnie zawodzie nie czujemy się najlepiej.

W ramach dotacji unijnych część kursów, studiów podyplomowych jest refundowana.



2. Prasa branżowa

Najprostszy i najszybszy sposób na zdobycie nowych informacji o tym, co się dzieje w „naszym własnym ogródku”- zawodzie. Zasadniczo nie ma chyba branży, do której nie byłby kierowany przynajmniej jeden specjalistyczny tytuł. A na czytanie prasy branżowej nie potrzeba na szczęście dużo czasu. Wystarczy wykroić w ciągu dnia 20 minut i przeczytać jeden artykuł.

3. Internet

Internet jest kopalnią wiedzy. Tylko trzeba nauczyć się z niej korzystać. Korzystając z popularnych wyszukiwarek, jak Google, czy Altavista, mamy dostęp jedynie do części informacji, które są w Internecie. Do reszty, tzw. deep web'u, dokopać się możemy przez specjalistyczne wyszukiwarki. Chcąc czerpać wiedzę z Internetu, warto najpierw nauczyć się z niego korzystać i dowiedzieć się jak działają wyszukiwarki i z jakich narzędzi możemy dodatkowo korzystać, poza najpopularniejszą wyszukiwarką Google. To pozwoli również oddzielić prawdziwe i rzetelne informacje od nieprawdziwych. Internet może być niewyczerpanym źródłem wiedzy i informacji, z którego możemy korzystać w dowolnym dla nas czasie.

4. Szkolenia prowadzone przez firmy zewnętrzne

Wolny rynek oraz zainteresowanie rozwojem pracowników spowodowało, że zarówno wiele firm jest zainteresowanych wysyłaniem firm na szkolenia zewnętrzne, jak i wybór firm szkoleniowych jest duży. Szkolenia organizowane są w dwóch głównych obszarach - kompetencji miękkich (asertywność, wystąpienia publiczne, organizacja czasu ...) oraz poszerzenia wiedzy (nowe przepisy, szkolenia komputerowe oraz inne szkolenia związane z daną branżą). Mogą być to szkolenia otwarte (grupa pochodzi z różnych firm a na samo szkolenie wysyłany jest jeden- dwóch pracowników z firmy), bądź zamknięte (w szkoleniu biorą udział jedynie pracownicy danej firmy)

Szkolenia są kosztowne. Nierzadko wysłanie jednej osoby na szkolenie kosztuje firmę kilka tysięcy złotych. Można również korzystać z dotowanych szkoleń.

5. Coaching- warsztaty rozwoju

Jedną z najefektywniejszych metod rozwoju jest coaching. Coaching to indywidualne spotkania trenera (coacha) z pracownikiem, skupiające się na jego rozwoju zawodowym i kompetencjach wykorzystywanych w pracy. Coaching najczęściej kierowany jest do kadry managerskiej. Rozpoczęcie procesu coachingu jest ustaleniem celów jakie chce osiągnąć w procesie rozwoju pracownik. Coach ma za zadanie wspierać i ukierunkowywać osobę, którą coachuje w podejmowaniu nowych wyzwań i rozwoju kompetencji. Ważnym aspektem coachingu jest osobista relacja pracownika z trenerem i obustronne zaufanie. Manager może opowiedzieć w trakcie sesji swojemu osobistemu trenerowi o doświadczanych w pracy, trudnościach i poprzez umiejętne zadawanie pytań, trener ma za zadanie pomóc klientowi w znalezieniu rozwiązania owych trudności i wypracowaniu nowych metod radzenia sobie z nimi. Coaching jest dość kosztowną ale jednocześnie najbardziej efektywną metodą rozwoju. W niektórych firmach- zwłaszcza dużych korporacjach- najwybitniejsi managerowie mają coacha finansowanego przez firmę.

6. Biblioteka publiczna / firmowa

Poszerzać wiedzę- zwłaszcza techniczną i merytoryczną, można korzystając z bibliotek publicznych. Bywa, że własną biblioteczkę tworzy firma- udostępniając pracownikom możliwość korzystania z zakupionych na ich potrzeby książek. Jeśli w danej firmie nie ma biblioteki, zawsze można zaproponować szefowi jej stworzenie. Koszt jest relatywnie niezbyt duży a dla pracowników firmowa biblioteka to możliwość dostępu do najnowszej branżowej literatury.

7. Audiobooki

Wynalazek audiobooków jest wprost idealny dla osób które dojeżdżają długo do pracy. Czy w samochodzie, czy w busie, wystarczy załadować plik do odtwarzacza i już można poszerzać wiedzę. Popularne i skuteczne w wersji audiobooków są kursy językowe. Znaleźć można też poradniki dotyczące sprzedaży czy miękkich kompetencji wydawane w formie audio. Najszybciej i efektywniej, korzystają z audiobooków słuchowcy (osoby, dla których zmysł słuchu jest najważniejszym źródłem informacji).

8. Targi branżowe

Spotkania, konferencje i targi branżowe są dobrym pomysłem na wzbogacenie wiedzy na temat wszelkich nowości związanych z branżą, w której działamy. Warto korzystać z takich dodatkowych metod rozwoju, zwłaszcza że poza wiedzą, konferencje i targi są również okazją do nawiązania nowych relacji biznesowych i nowych znajomości ze specjalistami z tej samej lub pokrewnej branży.

9. Grupy dyskusyjne w Internecie

Wspominany wyżej Internet, to nie tylko strony z informacjami i artykułami ale również grupy dyskusyjne i serwisy społecznościowe skupiające osoby zainteresowane tymi samymi tematami. Swoją rozwój można więc też pogłębiać przez kontakt z innymi specjalistami, wymianę opinii, dzielenie się wątpliwościami, wymianę poglądów. Wystarczy znaleźć odpowiednią grupę dyskusyjną, których w Sieci są tysiące, bądź dołączyć do którejś ze społeczności profesjonalistów- np. goldenline.pl czy profeo.pl

10. Wolontariat

Ciekawym pomysłem na rozwój- zarówno w obszarze wiedzy „twardej” jak i miękkich kompetencji jest wolontariat. Różnorodność projektów, przy których można brać udział jako wolontariusz jest ogromna. Wolontariat pozwala nie tylko na nabycie nowych umiejętności i uwrażliwienie się na problemy innych ale również może być ważnym punktem w CV. Zwykło się uważać, że jako wolontariusze pracują najczęściej młodzi ludzie, jednak coraz więcej osób w średnim wieku, również dostrzega korzyści jakie daje wolontariat a nawet niektóre firmy angażują i zachęcają własnych pracowników, do udziału w różnorodnych, niedochodowych przedsięwzięciach.

Metod, dzięki którym można zadbać o własny rozwój jest dużo. A stagnacji nie usprawiedliwia nic- nawet brak finansów lub czasu. Zawsze można dostosować metodę rozwoju do własnych możliwości.

Dziękujemy, że
jesteście z nami!!!



TEN NUMER PRZYGOTOWALI:
CEDRO JOANNA, KOZICKA AGNIESZKA, TOMICKA AGNIESZKA,
KOMENDACKA GRAŻYNA, KRAWIEC IZABELA, KATARZYNA
LACHOWSKA, MARZENNA LITWINIK – MIZERSKA, ANNA
OBSZYŃSKA, WERONIKA DĄBROWSKA, MAGDALENA PAŃKO

SZATA GRAFICZNA: IZABELA DUŁAWSKA-KULA