

OTWARCI NA ŚWIAT

NUMER 33

CZERWIEC 2022

O wolności w kontekście wakacji

Wyczekiwany przez większość z nas okres wakacji kojarzy się z wypoczynkiem, podróżami, udziałem w spotkaniach towarzyskich i dobrą zabawą. To najczęściej powtarzająca się kreacja tego czasu, tak go sobie wyobrażamy. Oczywiście bywają inne pomysły, na przykład realizacja odkładanego remontu, sezonowa praca dla podratowania własnego budżetu albo po prostu spokój, cisza, dobra książka i celebrowanie natury.

Jesteśmy na etapie wybierania, niektórzy może już zaplanowali swoje wakacje. Sam proces planowania daje przedsmak przyjemności, których chcemy doświadczyć lub zamierzonych korzyści w różnych obszarach życia. Nadchodzi czas wolności od obowiązków związanych z nauką i pracą. I nawet jeśli bardzo lubimy swoją szkołę i pracę bardzo tego odpoczynku potrzebujemy – jest on częścią szeroko rozumianej wolności.

Zaczerpnięta z Wikipedii definicja mówi, że „wolność to brak przymusu, możliwość działania zgodnie z własną wolą. Sytuacja, w której można dokonywać wyborów spośród wszystkich dostępnych opcji”. O ile sama definicja nie budzi żadnych kontrowersji, to sposób interpretacji na pewno będzie się różnił w zależności od wyznawanych ideologii, poglądów czy religii. Wolności możemy doświadczać w różny sposób. Czy istnieje wolność bez ograniczeń? Czy stawianie sobie granic jest sprzeczne z doświadczeniem wolności?

A może wolność bez ograniczeń to pułapka i droga do zniewolenia? Wielki autorytet moralny i intelektualny, św. Jan Paweł II nauczał: "Wolności nie można tylko posiadać, ale trzeba ją stale zdobywać, tworzyć. Może ona być użyta dobrze lub źle, na służbę dobra prawdziwego lub pozornego". Dążenie do wolności jest zawsze związane z doświadczeniem własnych ograniczeń, zmierzeniem się ze słabością. Potrzebujemy odwołania do różnych aksjomatów, opinii i przekonań. Po drodze pojawiają się błędy, nie wszystko przecież potrafimy od razu zrozumieć. Osiąganie wolności w wymiarze osobistym nie jest łatwe, ale z pewnością warto wysiłku, bo człowiek jest w pełni sobą, jeśli jest wolny.

Szczególnym czasem odkrywania swojej wolności jest młodość naznaczona buntem wobec tradycji i tego co zastane, odrzucaniem tego, co „krępuje”, poszukiwaniem sposobu wyrażania siebie. Duży wpływ na kształtowanie się wolności ma środowisko, w jakim funkcjonujemy, własna historia, charakter i temperament. Łatwo na tym etapie zagubić się, ulec negatywnym wpływom różnych „podpowiadaczy”, którzy sami żyją w faktycznym uzależnieniu od opinii innych, od sukcesu albo nawet od środków odurzających.

Wolności trzeba się uczyć powoli, bez nacisku i ulegania presji, poznawać jej smak, kierując się rozsądkiem. A jak Ty, drogi czytelniku, doświadczasz swojej wolności?

Cecylia Mydlak

Bursztyn, jantar, amber ...

MARZENNA
LITWINIUK-MIZERSKA

Bursztyn to nie tylko
pamiątka z wakacji. To
historia zatopiona w żywicy.
Bursztyn bałtycki nie zawsze
wyławiany jest z morza.
Częściej wydobywany jest na
lądzie, wiele kilometrów od
wybrzeża.



Bursztyn to nie tylko pamiątka z wakacji. To historia zatopiona
w żywicy. Bursztyn bałtycki nie zawsze wyławiany jest z morza.
Częściej wydobywany jest na lądzie, wiele kilometrów od wybrzeża.

Jak tam dotarł?

Na terenie obecnego Morza Bałtyckiego, 40 milionów lat
temu, znajdował się ląd o nazwie Fennoskandia. Prawdopodobnie
wskutek wybuchu wulkanu drzewa zaczęły intensywnie żywicować.
Dokładna nazwa gatunku owych drzew nie jest znana do tej pory.
Żywica kroplami ściekała z połamanych gałęzi. Wypełniała szczeliny
w pniach i korzeniach, gromadziła się pod korą. Jej odciski
zachowały się na wielu bryłkach. Żywica zbierała się w wielkim
rozlewisku rzeki przecinającej Fennoskandię. A przesuwający się
z północy na południe Europy lądolód rozproszył jej osady.

W Polsce największe złoża bursztynu znajdują się w okolicach Zatoki Gdańskiej, na Mierzei Wiślanej i Helskiej. Są również na Lubelszczyźnie, na Kurpiach oraz w sąsiedniej Ukrainie. Złoża ciągną się wzdłuż wybrzeży Bałtyku- od Danii po Sambię w Rosji, największej kopalni bursztynu na świecie.

Bursztyn był rodzajem waluty, zwanym „złotem Północy” na handlowym Szlaku Bursztynowym. Najstarsze ślady pracowni bursztyniarskiej w Gdańsku datowane są na koniec X wieku. Pierwszy cech bursztynników utworzono w 1477 roku. Jantarowe precjoza były podarunkami dla władców z całego świata.

Naturalny bursztyn bałtycki występuje w setkach odcieni- cytrynowy, pomarańczowy, brunatny, czerwony, czarny (gagat), błękitnawy. Najcenniejsze są okazy z inkluzjami- owadami, roślinami. A także odmiany białe z ubitymi bąbelkami powietrza. Mają nieregularne kształty, często bryłki są fragmentami ukruszonymi z większej całości, formę sopła, kropli. Są przezroczyste lub matowe.

W starożytności, ze względu na obecne w nim składniki odżywcze, fascynował znanych myślicieli: Arystotelesa, Owidiusza i Talesa z Miletu. Był ceniony przez starożytnych Egipcjan i Arabów, a także na Bliskim i Dalekim Wschodzie.

Wierzono, że bursztyn chroni przed chorobami. Aktualnie, bursztyn uważany jest przez radiestetów za kamień życia, ponieważ obecne w nim jony ujemne są korzystne dla naszego organizmu. Amber wykazuje wiele cennych właściwości leczniczych. Posiada niezbędne do funkcjonowania minerały: krzem, magnez, wapń, potas, żelazo. Dzięki tym pierwiastkom pomaga na dolegliwości związane z żołądkiem, woreczkiem żółciowym i nerkami. A także jod przydatny w profilaktyce i leczeniu chorób tarczycy.

Kwas bursztynowy wspomaga perystaltykę jelit i poprawia pracę nerek. Ponadto jantar działa antybakteryjnie, uspokajająco, przeciwzapalnie, antytoksycznie i przeciwwirusowo. Pomaga w gojeniu ran, obniża ciśnienie tętnicze krwi i zwiększa odporność organizmu.

Amulety z bursztynu noszono, by zapobiec nieszczęściom i chorobom. W ten sposób leczono kamienie żółciowe, ból gardła. Oprócz tego wierzono, że zwalcza gorączkę i poprawia wzrok. Kiedy żywica zmatowiała, stwierdzano, że schorzenie ustąpiło.

Picie bursztynowej nalewki jest w szczególności zalecane zapobiegawczo w sezonie jesienno-zimowym. Gdy temperatura ciała jest wyjątkowo wysoka, zaleca się natarcie nalewką miejsc znajdujących się pod kolanami i stopami. Nalewka łagodzi objawy astmy. W tym celu należy dodać 5 kropli mikstury do szklanki z ciepłą herbatą. Nalewka bursztynowa jest również wykorzystywana przez osoby cierpiące na reumatyzm oraz silne migreny. Dodatkowo nalewka ułatwia gojenie się ran. W bursztynie są obecne bursztynowe sole, tzw. bursztyniany, które aktywują procesy metaboliczne, stymulują układ trawienny, a także mają działanie przeciwzapalne, bakteriobójcze, przeciwgrzybicze i wirusobójcze. Dzięki nim kamień wspomaga m.in.: leczenie krótkowzroczności i zaćmy, chorób serca oraz gardła, zapobiega wymiotom i krwiotłuciu, wspomaga wydalanie kamieni z nerek i wątroby oraz ułatwia oddawanie moczu. Metody terapii bursztynowej są stosowane na Wschodzie w onkologii w profilaktyce hamowania wzrostu nowotworów. Puder z naturalnego bursztynu wykazuje silne właściwości antybakteryjne, antywirusowe, antygrzybicze, wspomaga szybkie gojenie, a także wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, wzmacnia wydzielanie żółci, uspokaja, aktywizuje organizm do walki z chorobami i stymuluje prawidłowe procesy regeneracji organizmu. Jest on niezbędny dla uzyskania wysokiej witalności komórek, ponieważ uczestniczy w cyklu przemian biochemicznych prowadzących do powstania ATP - magazynu energii, z którego organizmy czerpią prozdrowotną, życiodajną siłę. Wieloletnie badania medycznych instytutów naukowych na świecie potwierdzają skuteczność wielu metod wspomagania, regeneracji i poprawy zdrowia sproszkowanym bursztynem.

Spacerując brzegiem morza w czasie wakacji, szukajcie tych cennych skarbów wyrzucanych przez Bałtyk. Wdychajcie powietrze przepełnione jodem.

Marzenna Litwiniuk- Mizerska



Słońce, filtry i witamina D

Światło jest potrzebne organizmom ale nie zawsze jest przyjazne zdrowiu i urodzie. Jak z niego korzystać i chronić przed złymi skutkami? Jak pogodzić miłość do złocistej opalenizny z ochroną skóry?

Na każdej komórce skóry są fotoreceptory. Nie bez powodu.

Co nam daje promieniowanie?

Niewidzialne:

Promienie UVA- to 96 % promieniowania ultrafioletowego, które do nas dociera. UVA nie widać, nie opala, nie grzeje, świeci przez cały rok nawet przez chmury i szyby. Te długie promienie wnikają głęboko w skórę. Odpowiedzialne są za przedwczesne starzenie, uszkodzanie włókien kolagenu, utratę jędrności, przebarwienia, fotoalergie. Osłabiają odporność.

Jak się chronić?

Kosmetykami z filtrami UVA.

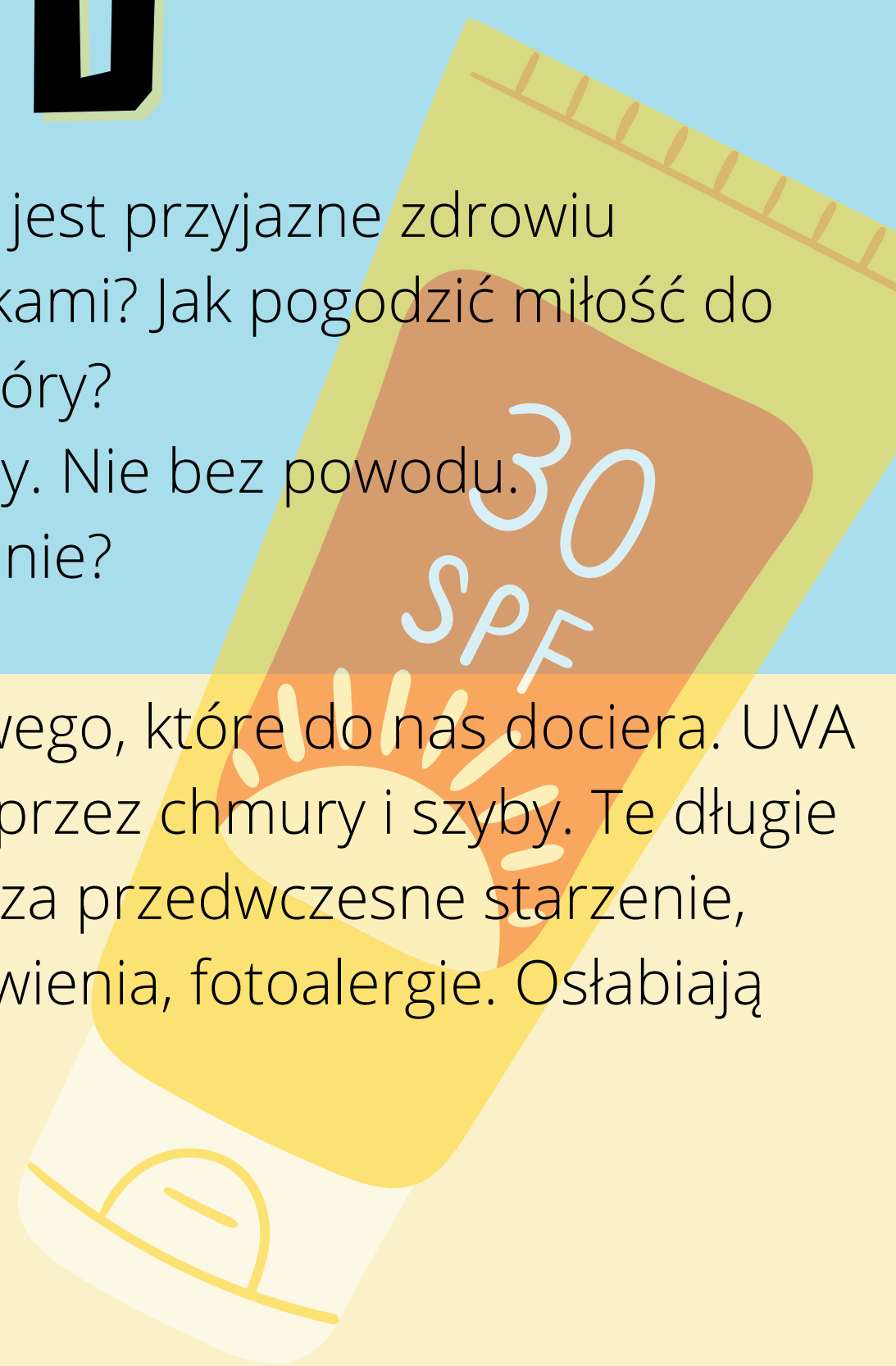
Dobre dla urody:

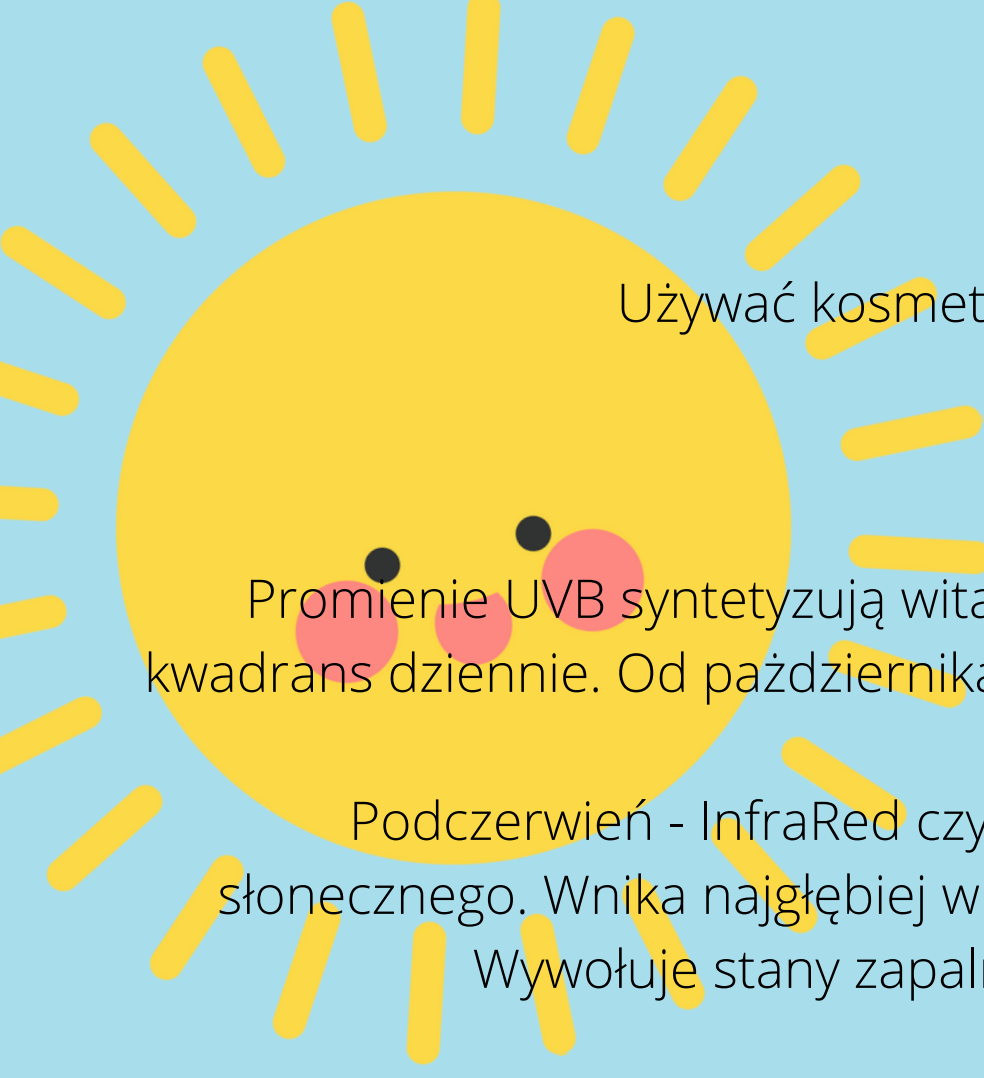
W klinikach dermatologicznych można poddać się terapii lampami PUVA- łagodzą łuszczycę, stosuje je się w walce z bielactwem.

Ważne dla zdrowia:

Promienie UVA uszkodzają DNA komórek, mogą przyczynić się do rozwoju nowotworów skóry. Ochrona przed nimi zapobiega przyspieszonemu starzeniu oczu, zaćmie, zwyrodnieniu plamki żółtej.

Promienie UVB - to tylko 4 %, które na nas działa. Najsilniejsze jest w lecie między godziną 10 a 15 w bezchmurny dzień. Przenikają przez wodę, najmocniejsze są w górach. Promienie UVB opalają ale synteza melaniny to objaw jej samoobrony. Również wywołują stany zapalne, uszkodzają białka i lipidy. Pod ich wpływem skóra staje się sucha, podatna na podrażnienia, pomarszczona.





Jak się chronić?

Używać kosmetyków z filtrami. Liczba przy SPF wskazuje na siłę obrony przed UVB.

Dobre dla urody:

Słońce łagodzi trądzik i atopowe zapalenie skóry.

Ważne dla zdrowia:

Promienie UVB syntetyzują witaminę D, mocniej w jasnej skórze niż w ciemnej. Latem wystarczy spędzić na słońcu kwadrans dziennie. Od października do marca należy suplementować witaminę D, promienie słoneczne padają pod kątem ostrym, nie przebijają się przez chmury.

Podczerwień - InfraRed czyli promieniowanie podczerwone. Najdłuższe z docierającego do nas promieniowania słonecznego. Wnika najgłębiej w skórę. IR nie widać, odczuwamy je jako ciepło. Przesusza skórę, rozszerza naczynka.

Wywołuje stany zapalne, pogłębia trądzik różowaty, powoduje powstawanie wolnych rodników.

Jak się chronić?

Używać kosmetyków z symbolem IR. Chronić się w cieniu- kapeluszem, parasolem, drzewem.

Ważne dla zdrowia:

Podczerwień działa przeciwbólowo, rozluźnia mięśnie, przyspiesza gojenie odmrożeń, leczenie przewlekłych stanów zapalnych i nerwobólów. Poprawia przemianę materii oraz krążenie.

Pasmo widzialne

To promieniowanie, które widzimy. Naturalne i sztuczne, białe i kolorowe. Część odbija się od skóry, część wnika aż do tkanki podskórnej. Powoduje powstawanie wolnych rodników wywołuje plamy.

Jak się chronić?

Najskuteczniejsze są pigmenty- tlenki żelaza i filtry mineralne- dwutlenek tytanu. To kosmetyki z symbolami: VL, VIS, HEV.

Ważne dla zdrowia:

Kontakt z naturalnym światłem jest ważny w profilaktyce krótkowzroczności. Spędzanie jednej godziny codziennie przy dziennym świetle jest niezbędne do prawidłowego rozwoju gałki ocznej.

Niebieskie promieniowanie

Zwane blue light- emitują je jarzeniówki, ekrany telewizorów, komputerów, smartfonów. Światło niebieskie może uszkadzać DNA, przyczyniać się do powstania przebarwień.

Jak się chronić?

Jak przed światłem widzialnym- najskuteczniejsze są pigmenty- tlenki żelaza i filtry mineralne- dwutlenek tytanu. To kosmetyki z symbolami: VL, VIS, HEV.

Dobre dla urody:

Światło niebieskie wspomaga leczenie łuszczycy, AZS, trądziku, łagodzi zmiany skórne.

Ważne dla zdrowia:

Blue light zmniejsza stany zapalne, obniża ciśnienie krwi, zwiększa poziom beta- endorfin. Ale też nasila powstawanie wolnych rodników uszkadzających siatkówkę, staje się przyczyną zwyrodnienia plamki żółtej (AMD). Światło niebieskie pogarsza również sen.

Świetlne zabiegi

Lampy LED- emitują światło w różnych kolorach i niewidzialną podczerwień.

W czym pomagają?

Zwiększają odporność skóry na uszkodzenia wywołane promieniami UV, rozjaśniają przebarwienia, zwiększają przepływ krwi. Stosowane są w leczeniu trądziku i blizn. Koją skórę wrażliwą i oparzoną, wzmacniają włosy.

Helioterapia, fototerapia- kolorowe światło korzystnie wpływa na skórę i psyche.

Czerwonym w kolagen- czerwone lampy stymulują produkcję kolagenu, wygładzają, zmniejszają blizny, trądzik.

Przyspieszają gojenie ran.

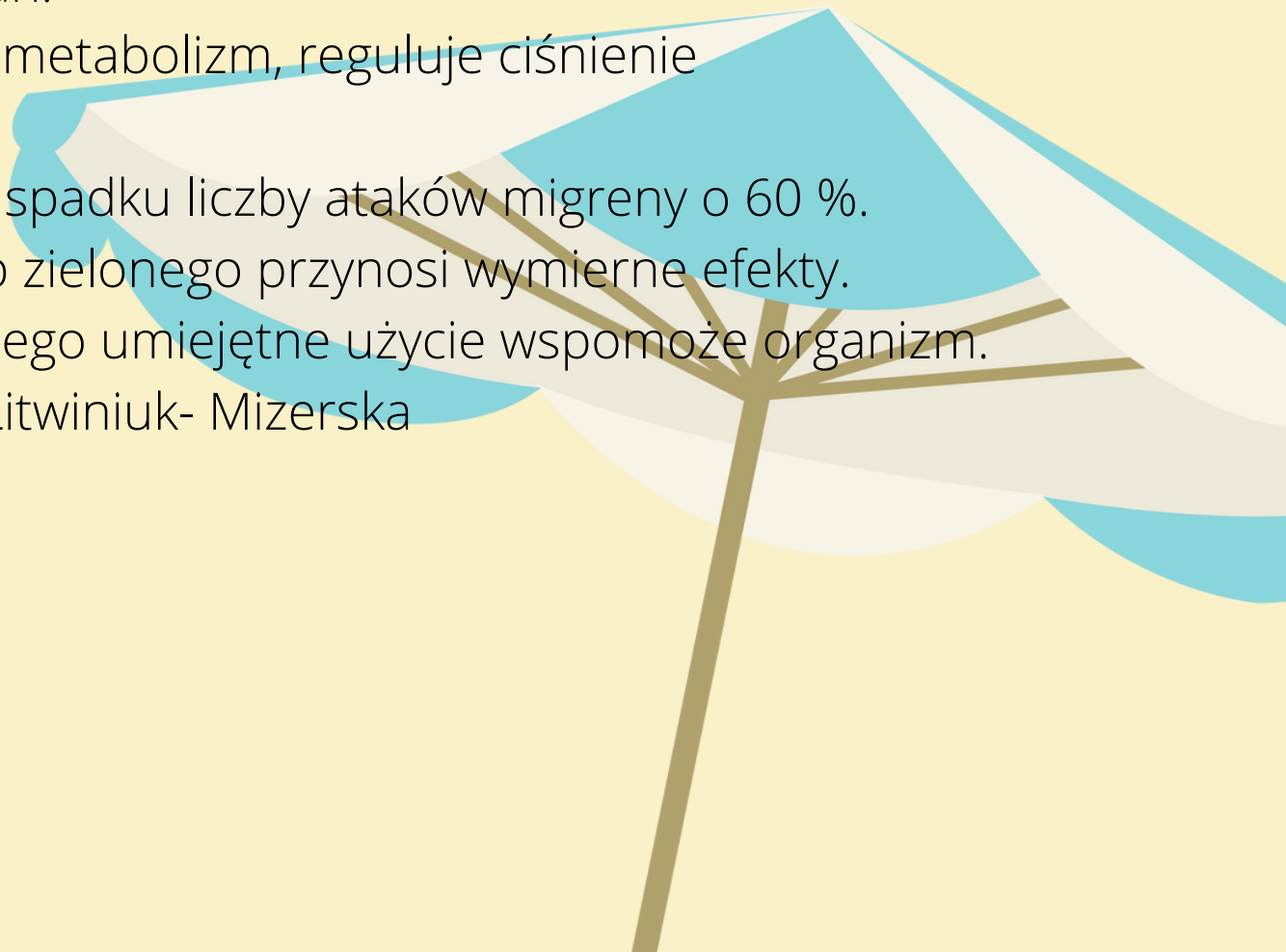
Rytmy dobowe- światło nadzoruje hormony, metabolizm, reguluje ciśnienie i temperaturę.

Zieleń na migrenę- zielone światło przyczynia się do spadku liczby ataków migreny o 60 %.

Przeciw depresji- naświetlanie światłem koloru białego lub zielonego przynosi wymierne efekty.

Natura pielęgnuje i leczy, światło może być przyjacielem. Jego umiejętne użycie wspomaga organizm.

Marzenna Litwiniuk- Mizerska



JAK BEZPIECZNIE SPĘDZIĆ WAKACJE?



Wakacje to czas odpoczynku i beztroskiej zabawy, ale jest kilka drobiazgów, które mogą zakłócić błogi spokój. Na szczęście większości można zapobiec w prosty sposób.

1. Gdy jest gorąco, pij co najmniej trzy litry płynu dziennie:

- Długotrwałe przebywanie w wysokiej temperaturze powoduje, że organizm nagrzewa się. Człowiek zaczyna się intensywnie pocić, ponieważ w ten sposób organizm próbuje się schłodzić. Kiedy trwa to zbyt długo, dochodzi do znacznych ubytków wody i elektrolitów. Dlatego trzeba pić często, ale nie w dużych ilościach, bo po jednorazowym wypiciu pół litra wody nie będziemy w stanie nawadniać się z odpowiednią częstotliwością.

2. Najwyższa pora na owoce:

- Gorące lato to również czas na jedzenie dużej ilości owoców - najlepiej wybrać te sezonowe, rodzime, a także pełne wody melony i arbuzy, które skutecznie gaszą pragnienie.

3. Lenistwo jest najlepszym sposobem na upał:

- Wysiłek fizyczny w upalny dzień szkodzi zdrowiu. W gorące dni lepiej odpoczywać, np. w cieniu lub w klimatyzowanych pomieszczeniach.

4. W lasach i parkach trzeba uważać na insekty:

- Kontakt z kleszczami i osami - może być niebezpieczny dla zdrowia i życia.

5. Kąpiel tylko w wyznaczonych na to miejscach, pod opieką dorosłych.



Agnieszka Kozicka

JAK KSZTAŁCIMY W SZOLE BRANŻOWEJ



Każdy z nas jako dziecko marzył o wykonywaniu niezwykłego zawodu. Gdy ma się zaledwie kilka lat, to najbardziej imponują nam lekarze, aktorzy, piosenkarze, jak również policjanci i strażacy. Z biegiem czasu dorastamy i zmieniają się też nasze marzenia. Coraz częściej decydujemy się na jakiś zawód ze względu na wiążące się z nim korzyści materialne oraz pasję.

REKRUTACJA



0-84 696-24-55

www.pzpswhrubieszow.pl



Kucharz



Kucharz to osoba zawodowo zajmująca się przygotowywaniem potraw, napojów, ciast i deserów. Nadzoruje wydawanie przygotowanych potraw, dbając o ich estetyczne wykończenie, dekorację. Musi posiadać wiedzę dotyczącą różnych kultur kulinarnych, właściwego stosowania produktów spożywczych, odpowiedniego łączenia składników.

Zawód kucharza można zdobyć ucząc się w 3-letniej Szkole Branżowej I stopnia w PZPSW w Hrubieszowie. W trakcie zajęć teoretycznych i praktycznych młodzież uczy się: oceny jakości surowca, przechowywania żywności, przygotowania produktów i stanowiska pracy, obsługi sprzętu gastronomicznego, przygotowania dań zimnych, gorących i podstawowych deserów, wykonywania czynności związanych z dekorowaniem i ekspedycją potraw i napojów, poznasz nowoczesne techniki kulinarne i trendy w serwowaniu dań.

Absolwenci mogą podjąć pracę najczęściej w zakładach gastronomicznych typu otwartego i zamkniętego, w tym restauracje hotelowe i gastronomia sieciowa oraz firmy cateringowe, ale również gastronomia na statkach lub w innych środkach transportu.



Cukiernik

Cukiernik to zawód z pasją dla osób które wypiekają ciasta i przygotowują desery, wymyślanie własnych receptur i chcą kształcić swoje techniki cukiernicze.

Praca cukiernika to przede wszystkim wytwarzanie wszelkiego rodzaju smakołyków – ciast, ciasteczek, czekolad, a także dekorowanie tortów i innych deserów, które powinny nie tylko rozpieszczać podniebienia klientów, ale również zachwycać ich swoim wyglądem. Cukiernik dba o swoje miejsce pracy oraz materiały z jakimi pracuje. Do jego obowiązków należy nadzór nad zaopatrzeniem miejsca pracy we wszystkie niezbędne produkty, wybór najlepszych jakościowo składników, dbanie o urządzenia i narzędzia swojej pracy.

Zawód Cukiernik można zdobyć ucząc się w 3-letniej Szkole Branżowej I stopnia w PZPSW w Hrubieszowie. Młodzież naszej szkoły uczy się łączyć kreatywność ze zdobytą wiedzą z zakresu nowych technik cukierniczych. Przygotowują pyszne ciasta i desery.

Cukiernik jest to zawód cieszący się dużym zapotrzebowaniem na rynku pracy.

Absolwenci mogą być zatrudnieni w zakładach wytwarzających wyroby cukiernicze oraz ciastkarskie na stanowiskach produkcyjnych i pomocniczych.

TEATR CIENI

Kopciuszek

Teatr cieni jest specyficznym pokazem, wymagającym odpowiedniego przygotowania miejsca jego organizacji, głównie ze względu na wymagane oświetlenie. Standardowe przedstawienia teatralne, do których jesteśmy przyzwyczajeni, to szereg elementów ze sobą powiązanych, tworzących jedną całość. Tymi elementami są dekoracje, rekwizyty, gra aktorska obejmująca gesty, ruch i mowę lub śpiew. Do tego dochodzi charakteryzacja i odpowiednio dobrane stroje. Oświetlenie nie pełni tutaj kluczowej roli. I co najważniejsze – aktorzy są widoczni dla widzów. Jeżeli jednak do czynienia mamy z teatrem cieni, na scenie pojawia się tylko specjalny ekran. To za nim dzieje się całe show, widoczne dla publiczności w postaci gry cieni. Na ekranie pojawiają się różne obrazy, wykreowane wyobraźnią twórców.

Mówiąc o teatrze, należy wspomnieć o istotnym znaczeniu muzyki w odbiorze sztuki. To muzyka buduje napięcie, daje tło prezentowanym obrazom. Muzyka może działać uspokajająco lub pobudzająco, może ujawniać emocje werbalne (ruchowe), przenosić w inny, lepszy świat marzeń, harmonizuje osobowość.

Dążąc do rozwoju społeczno- moralnego uczniów i pozytywnych zmian w ich osobowości powstał autorski program „W świecie światła i cienia”. W ramach tego programu, uczniowie obejrzeli teatr cieni pt. „Kopciuszek”. Scenariusz teatrzyku powstał na podstawie bajki Jana Brzechwy o tym samym tytule. Głosu bohaterom użyczyli pracownicy PZPSW. W połączeniu z odpowiednio dobraną muzyką powstało piękne słuchowisko, które zaciekało starszą i młodszą widownię.

W realizację projektu zaangażowało się mnóstwo osób. Głównym bohaterom głosu użyczyli: Ireneusz Biernacki, Izabela Duławska –Kula, Janusz Franckowski, pan dyrektor Lech Jurczuk, Izabela Krawiec, Tomasz Kowalski, Marzenna Litwiniuk – Mizerska, Ewelina Ożarowska, Iwona Panasiewicz, Magdalena Pańko, Marcin Perkman, pani wicedyrektor Edyta Targońska, Aleksandra Wlaź oraz gościnnie Szymon Krawiec i Feliks Pańko. Muzyczną oprawą zajęła się Magdalena Pańko, a jej montażem Jan Pańko. Scenografię wykonała Anna Jańczuk, a oprawę filmową Katarzyna Lachowska.

„Kopciuszek” został „odegrany” wiele razy, po raz pierwszy 27 kwietnia 2022r. Obejrzeli go uczniowie młodszych i starszych klas szkoły podstawowej SOSW, dzieci z zaprzyjaźnionego Niepublicznego Przedszkola Mamy Siebie, uczniowie klas pierwszych ze Szkoły Podstawowej Nr 1 w Hrubieszowie oraz dzieci z Miejskiego Przedszkola Nr 1 im. Małego Księcia. Odbiorcami były osoby od 3 do 60 lat. Bez względu na wiek, teatrzyk bawił wszystkich!!!

Młodsze dzieci żywo reagowały na to, co widziały na białym ekranie, oceniały zachowanie bohaterów, chciały wiedzieć co znajduje się za ekranem, próbowały same odgrywać scenki pacynkami. Starsi uczniowie rozpoznawali znajome głosy i próbowali odgadnąć, kto jest ich autorem. Spektakl cieszył się dużym zainteresowaniem i za każdym razem był przyjmowany gorącymi brawami.

Zapraszamy za rok na adaptację nowej bajki.



W telegraficznym skrócie

Za nami rok szkolny 2021/2022, który upłynął nam wszystkim w miłej, rodzinnej atmosferze. Każdy dzień roku szkolnego był dla nas okazją do przeżycia niezwyklej przygody, a także czasem spędzonym z koleżankami i kolegami na nauce, rozmowach, realizacji swoich pasji i zainteresowań. Był to rok wyjątkowej pracy umysłowej, obfitujący w wydarzenia kulturalno-oświatowe i niezapomniane przeżycia. Czekaając na zbliżające się wielkimi krokami wakacje, myślimy już o naszym ponownym spotkaniu we wrześniu, gdy wypoczęci i z nowymi pomysłami, spotkamy się, aby w dalszym ciągu wspólnie przeżywać niezapomniane chwile.

Tradycyjny sad

Uczniowie klasy VI, VIII oraz klasy I szkoły przysposabiającej do pracy wzięli aktywny udział w zajęciach zorganizowanych w ramach projektu pod nazwą Tradycyjny sad, ogłoszonego przez Bank Ochrony Środowiska. Uczniowie stworzyli zespół o nazwie HRUBIESZOWSCY OGRODNICY, wspólnie z uczniami pani pedagog Katarzyna Lachowska zaprojektowała specjalne logo. Członkowie zespołu w pierwszej części projektu zdobywali wiedzę na temat starych odmian wiśni, ekologicznego prowadzenia sadu oraz zaprezentowali jak posadzić drzewko owocowe. W ramach partnerstwa nawiązaliśmy współpracę z właścicielem Gospodarstwa Sadowniczego panem Zdzisławem Szczękiem.

Kwiecień - miesiącem Świadomości Autyzmu

Miesiąc kwiecień w naszym ośrodku ma kolor niebieski. Jest to szczególny czas by pozyskać wiedzę i większą świadomość na temat autyzmu i osób, które na co dzień mirzą się w odmienny sposób z rzeczywistością. Autyzm określany jest jako całościowe zaburzenie rozwoju okresu wczesnodziecięcego, charakteryzujące się upośledzeniem w interakcji społecznej, deficytami w komunikacji np. opóźnienie w rozwoju mowy lub jej brak, ograniczonymi albo uporczywymi zachowaniami i zainteresowaniami, dotyczącymi szczególnie obiektów w najbliższym otoczeniu. Ze względu na zakres symptomów, ten stan nazywany jest zaburzeniem ze spektrum autyzmu (ASD).

Konkurs na najpiękniejszą "Kartkę Wielkanocną"

08 kwietnia 2022 roku odbył się szkolny konkurs na najpiękniejszą „Kartkę Wielkanocną”. W konkursie wzięli udział wychowankowie zespołów rewalidacyjno - wychowawczych. Na konkurs wpłynęło 13 pięknych prac wykonanych różnymi technikami plastycznymi. Wszystkie prace były bardzo twórcze, wykonane własnoręcznie z wielką starannością i pomysłowością. Za swoje prace uczestnicy konkursu otrzymali dyplomy oraz drobne upominki. Wszystkim uczestnikom gratulujemy i dziękujemy za zaangażowanie.

Światowy Dzień Kreatywności i Innowacji

Po raz drugi w naszym Ośrodku obchodziliśmy Światowy Dzień Kreatywności i Innowacji. W dniu 25 kwietnia uczniowie Szkoły Podstawowej klas I – IV i V – VIII wykonali z kolorowych materiałów piękne lampiony, torby i worki na buty, motyle, stworki z recyklingu, zwierzątka z modeliny, doniczki i balonowe gniotki. Uczniowie pracowali z ogromnym zaangażowaniem, wykazali się pomysłowością i kreatywnością. Na zakończenie wszyscy uczestnicy otrzymali kolorowe mydła żelowe wykonane w szkolnej świetlicy. Dziękujemy za twórczą współpracę i zapraszamy do wspólnej zabawy za rok.

Trzy dni z książką

Trzy dni z książką to wydarzenia zorganizowane z okazji Światowego Dnia Książki i Praw Autorskich obchodzonego 23 kwietnia. Obchody święta książki rozpoczęliśmy w poniedziałek spotkaniami uczniów w klasach z panią bibliotekarką oraz grupą uczniów przebranych w kostiumy dzikich zwierząt pod hasłem „Powieści, bajki, bajeczki z bibliotecznej walizeczki”, promując i zachęcając uczniów do wzięcia udziału w konkursach. A w kolejnych dniach przewidziane są następujące atrakcje: Uczniowie klas branżowej szkoły pierwszego stopnia, szkoły przysposabiającej do pracy oraz uczniowie klas 7-8 szkoły podstawowej mogą zaprezentować plakat ze swojej wybranej książki lub napisać przemówienie zachęcające swoich rówieśników do czytania książek.

Warsztaty „Trzymaj się prosto”

Uczniowie klas VII- VIII szkoły podstawowej oraz uczniowie szkoły przysposabiającej do pracy uczestniczyli w warsztatach pt. „Trzymaj się prosto”. Tematem spotkania była profilaktyka wad postawy, czyli zapobieganie pogłębiania i utrwalania wad postawy. Istotnym elementem warsztatów było zwrócenie uwagi na wartość ruchu w życiu każdego z nas, dbania o swój układ ruchu oraz zachęcanie do uprawiania sportu.

Warsztaty sensoplastyczne z biblioteką

Uczniowie klasy III szkoły przysposabiającej do pracy uczestniczyli w warsztatach plastycznych z elementami stymulacji sensoplastycznej w oparciu o wiersze „Chodzi o to, czy wiesz co to” Marcina Brykczyńskiego. Spotkanie realizowane było w ramach stałej współpracy z panią bibliotekarką Elizą Romańską z Miejskiej Biblioteki Publicznej w Hrubieszowie. Sensoplastyką to sensoryczne podejście do plastyki, poznawanie jej za pomocą wszystkich zmysłów, wprowadza uczniów w świat barw, faktur, zapachów, smaków pobudzając do kreatywnego działania.

PIERWSZA KOMUNIA ŚWIĘTA

Pierwsza Komunia Święta to szczególne wydarzenie w życiu każdego chrześcijanina. Dla dzieci i rodziców to dzień niezwykle ważny, na długo pozostający w pamięci. W sobotę 7 maja uczniowie klas III po raz pierwszy przyjęli Sakrament Eucharystii. Była to radosna i wzruszająca uroczystość.

Dzień Patrona w naszej szkole

Dnia 13.05. 2022 roku tuż przed imieninami patronki naszej placówki, wychowawcy i nauczyciele PZPSW w Hrubieszowie postanowili wraz ze swoimi uczniami przypomnieć sobie sylwetkę prof. Zofii Sękowskiej. W klasach młodszych podopieczni poznali podstawowe fakty z życia patronki szkoły i rozwiązywali logogryfy, natomiast starsi uczniowie sprawdzili swoją wiedzę na temat postaci wielkiej uczonej rozwiązując krzyżówkę, chętni wykonali okolicznościowe gazetki. Delegacja wybrana z wzorowych uczniów złożyła kwiaty w kąciu pamięci twórczyni lubelskiej szkoły pedagogiki specjalnej.

Pięć zmysłów w ogrodzie

W dniu 11.05.2022 r. odbył się szkolenie dla nauczycieli naszego Ośrodka na temat: Pięć zmysłów w ogrodzie. Wykorzystanie elementów hortiterapii w pracy z uczniem z niepełnosprawnością intelektualną i sprzężeniami. Po obejrzeniu prezentacji i wysłuchaniu wykładu, uczestnicy zapoznali się z literaturą dotyczącą hortiterapii jako metody wspomagającej tradycyjne formy rehabilitacji. Na zakończenie nauczyciele zebrani na szkoleniu otrzymali materiał teoretyczny oraz sadzonki roślin do wykorzystania na zajęciach sensorycznych z uczniami. Szkolenie przygotowała Justyna Jakubowska.

ZIEMIA - nasza planeta, nasz dom

Międzynarodowy Dzień Ziemi, który przypada 22.04. to wydarzenie obchodzone w celu promowania ochrony środowiska, poszerzania świadomości ekologicznej i inspirowania do życia w zgodzie z naturą. Ziemia to nasz wspólny dom, o który musimy razem dbać. Wszyscy chcemy oddychać czystym powietrzem, pić czystą wodę, cieszyć się otaczającą nas przyrodą i być szczęśliwymi ludźmi. Dlatego aby przybliżyć ten temat uczniom z zespołów rewalidacyjno wychowawczych w dniu 29.04.2022 r. zorganizowano warsztaty plastyczne „Ziemia - nasza planeta, nasz dom”.

Teatrzyk Cieni „Kopciuszek”

„Kopciuszek”, to drugi po „Czerwonym Kapturku” teatrzyk cieni, który powstał w ramach programu „W świetle światła i cienia”. Został stworzony na podstawie bajki Jana Brzechwy o tym samym tytule. W jego realizację zaangażowani byli pracownicy PZPSW.

Po raz pierwszy, 27 kwietnia w ramach uroczystości „Trzy dni z książką” obejrzeli go uczniowie szkoły podstawowej oraz dzieci z zaprzyjaźnionego Niepublicznego Przedszkola „Mamy Siebie”. Spektakl cieszył się dużym zainteresowaniem i został przyjęty gorącymi brawami.

„Czytam na 7”

18 maja uczniowie z klasy 1 wzięli udział w podsumowaniu akcji czytelniczej "Czytam na 7" zorganizowanej przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Hrubieszowie. Uroczystość odbyła się w HDK. Wspaniałą atrakcją dla dzieci było spotkanie z panią Małgorzatą Swędrowską, autorką ciekawych książek dla najmłodszych czytelników. Nasi chłopcy otrzymali nagrody za udział w akcji.

Wycieczka do Straży Granicznej

25 maja 2022 roku uczniowie starszych klas PZPSW uczestniczyli w wycieczce edukacyjnej promującej nasz region. Pierwszym przystankiem była placówka Straży granicznej w Hrubieszowie. Następnym przystankiem był urokliwy i malowniczo położony XIX wieczny pałac w Czumowie. Zwieńczeniem wycieczki było ognisko na polanie w lesie czumowskim. Oprócz pieczenia kiełbasek uczniowie grali w gry towarzyskie, rozmawiali o tym, co widzieli, spacerowali po lesie, podziwiali przyrodę i ukształtowanie terenu.



Spotkanie z Funkcjonariuszami Powiatowej Komendy Policji w Hrubieszowie
27 maja uczniowie PZPSW byli z wizytą w Powiatowej Komendzie Policji w Hrubieszowie. Zapoznali się oni z zasadami i specyfiką wykonywania zawodu policjanta. Zwiedzali posterunek policji, z bliska zobaczyli sprzęt i radiowozy policyjne.

Dziękujemy za pouczające spotkanie.

Zrobimy to sami!

Uczniowie Szkoły Przysposabiającej do Pracy w dniu 30 maja wzięli udział w konkursie "Zrobimy to sami". Konkurs obejmował różne zadania z przysposobienia do pracy, w tym z papieroplastyki, witraży, ogrodnictwa, zajęć kulinarnych i krawieckich. Uczestnicy musieli poradzić sobie z pomalowaniem witraży, zrobieniem gwiazdy z papieru, posadzeniem krzaczków pomidorów do pojemników. Bardziej apetyczną częścią konkursu było wykonanie kanapek z wykorzystaniem wiosennych warzyw, na deser uczniowie piekli gofry i dekorowali je bitą śmietaną i truskawkami.

Zajęcia z języka angielskiego w ramach programu Erasmus +
Realizując projekt pn. " W drogę po rozwój - mobilność kadry PZPSW w Hrubieszowie" (2021-1-PL01-KA122-SCH-000015229), który jest współfinansowany przez Unię Europejską, rozpoczęliśmy zajęcia z języka angielskiego, aby podczas wyjazdu móc porozumiewać się. Mobilność dla nas będzie wyzwaniem, ponieważ obecnie brakuje nam kontaktu z językiem obcym, a to jest inspiracją do nauki.

Dzień Dziecka

Tradycyjnie, obchody rozpoczęły się meczem piłki siatkowej. O odbyły się dwie rozgrywki uczniowie kontra nauczyciele i dziewczyny kontra chłopcy. Gra była wyrównana, jednak lepsi okazali się nauczyciele, w drugim meczu zwyciężyli chłopcy. Gratulujemy!!!! Młodsze dzieci brały udział w warsztatach profilaktycznych „Ćwicząc poznaję siebie”, zorganizowanych przez szkolne koło PCK, mogli sprawdzić się w ćwiczeniach zręcznościowych, szybkościowych i korekcyjnych. Kolejną atrakcją był seans filmu w HDK „Za duży na bajki” oraz okolicznościowe paczki od Caritas działającego przy parafii św. Mikołaja w Hrubieszowie. Dziękujemy za okazane serce!!! Po tych atrakcjach uczniowie udali się do pizzerii, gdzie jedli przepyszne pizze w ulubionych smakach.

Uczniowie klas zawodowych świętowali ten dzień pieczeniem kiełbasek na ognisku na Michałówce. Beztroskich rozmów śmiechu nie było końca!!!! Tego szczególnego dnia odwiedziła nas pani Starosta, która poczęstowała uczniów słodkim poczęstunkiem. Dziękujemy serdecznie!!!

Podsumowanie akcji „Góra Grosza”

Wielka akcja zbierania monet pod nazwą „Góra Grosza” organizowana przez Towarzystwo Nasz Dom rozpoczęła się końcem listopada i trwała do czerwca tego roku. To wydarzenie odbyło się już dwudziesty drugi raz. Cel Góry Grosza pozostaje niezmienny od lat – pomoc dzieciom, które z różnych przyczyn nie mogą wychowywać się we własnym domu rodzinnym. Nasi uczniowie i wychowankowie wrzucili do puszek tyle monet, ile mogli.

