

OTWARCI NA ŚWIAT



Witamy w zimowym i zarazem świątecznym wydaniu naszej gazetki. Zimą noce są długie, a dni krótkie. Często pada śnieg, jest mroźno i wieje zimny wiatr. Najlepszy czas na zapoznanie się z najnowszym numerem gazetki „Otwarcia na świat”. Zima w pełni. Piękna, obfita w śnieg i lekki mróz. Wymarzona! Jeśli zima to i...no oczywiście, że już niedługo święta Bożego Narodzenia i ten radosny czas spokoju.

Z tej okazji wszystkim pracownikom PZPSW w Hrubieszowie, uczniom i ich rodzicom przesyłamy najserdeczniejsze życzenia świąteczne. Pięknych i ciepłych dni spędzonych z bliskimi, wielu wzruszeń przy dźwiękach kolęd, smacznego karpia, słodkiego makowca, gorącego barszczu oraz radości z narodzenia Pana Jezusa. Aby wyjątkowe i pełne radości chwile nie przeminęły, lecz trwały przez 365 dni.

A po świętach?!...o oczywiście, że ferie zimowe. Nadchodzą już wielkimi krokami. Wymarzone, wytęsknione i długo oczekiwane. W tym roku jesteśmy w grupie województw, które mają ferie zimowe najwcześniej. Bo kto by nie czekał na dwa tygodnie wolnego od nauki i szkoły?! Zanim się na nie wybieracie zapraszam do lektury gazetki. W tym numerze przeczytacie wiele ciekawych artykułów dotyczących nas samych i otaczającego świata.

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

WERONIKA DĄBROWSKA

Za nami trzy miesiące wytężonej nauki i pracy, a także spotkań z ludźmi ze świata kultury, nauki i sztuki, konkursów tematycznych, wyjść do miejsc publicznych, imprez i uroczystości, a przede wszystkim mile i niezwykle owocnie spędzonego czasu. Poniżej relacja z wydarzeń, które na długo pozostaną w naszej pamięci.

RĘKODZIEŁO ORAZ SMAKI PORTUGALII



Podczas wakacji kadra Powiatowego Zespołu Szkolno- Wychowawczego w Hrubieszowie brała udział w projekcie „W drogę po rozwój – mobilność kadry PZPSW w Hrubieszowie” nr projektu 2021-1-PL01-KA122-SCH-000015229 finansowanym przez Unię Europejską. We wrześniu, w ramach różnych zajęć uczniowie na każdym etapie edukacji poznawali historię, tradycje oraz smaki Portugalii. Uczestniczyli w warsztatach: Smaki Portugalii oraz Rękodzieło Portugalii. Poznali ciekawe zakątki tego kraju a także system edukacji swoich rówieśników.

JESIEŃ W ŚWIETLICY



Wraz z mijającymi tygodniami jesień coraz bardziej ukazuje swoje oblicze. Dary jesieni: jarzębina, różnokolorowe liście, ich ciepłe barwy oraz zmiany zachodzące w przyrodzie stanowią inspirację do prac plastycznych. Uczniowie podczas zajęć w świetlicy szkolnej wykonali, barwne liście, a z nich „foto – ramkę” by w jesiennej scenerii zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie.

„DROGĄ PRZEZ ZMYŚŁY”



Od czerwca 2022 r w ramach projektu z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie, a na które Fundacja „Zakątek Terapeutyczny” pozyskała fundusze w ramach konkursu z Województwa Lubelskiego ze środków PFRON były prowadzone zajęcia projektowe. W ramach zajęć SI pracowano nad zdolnością do odczuwania, rozumienia i organizowania informacji dostarczanych przez zmysły (wzrok, słuch, dotyk, węch, smak, układ przedsionkowy i proprioceptywny) z otoczenia do organizmu.

ŚWIATOWY DZIEŃ JABŁKA



Celem tego święta jest popularyzowanie zalet tego owocu. A jest ich mnóstwo, jak choćby walory smakowe i wartości odżywcze. Jabłko to symbol zdrowia, życia, miłości, urodzaju oraz długowieczności. Ten wyjątkowy owoc powinien być stałym elementem naszego jadłospisu. Jabłko to najprawdopodobniej najpopularniejszy owoc na świecie, wpływ na to ma nie tylko smak, różnorodność odmian, ale i bogata symbolika.

28 września 2022 r. uczniowie obchodzili Światowy Dzień Jabłka. W zespole rewalidacyjno-wychowawczym uzupełnili wiedzę na temat tego pysznego owocu, wykonali piękne prace plastyczne oraz własnoręcznie przygotowali kruche ciasto z jabłkami. Dzięki uprzejmości zaprzyjaźnionego sadownika pana Zdzisława uczniowie szkoły podstawowej mogli skosztować jabłuszek z tegorocznych zbiorów.

DZIEŃ CHŁOPAKA



30 września wszyscy chłopcy w Polsce obchodzili swoje święto, nawet ci najmłodsi. Tak jak w większości szkół nasze dziewczęta świętowały ten dzień, wręczając swoim kolegom drobne upominki. W wielu klasach zapachniało również wyśmienitą pizzą. Były słodkości, wspólna zabawa oraz tańce. Wszystkim chłopcom życzymy samych słonecznych dni, uśmiechu i wspaniałych przygód.

KULINARNIE W SZKOLE PRZYSPOSABIAJĄCEJ DO PRACY



Jesień na zajęciach kulinarnych w klasach szkoły przysposabiającej do pracy, upłynęła po hasłem przygotowania potraw, które składają się z darów jesieni. I tak z wielkim zapałem do pracy, przygotowaliśmy naleśniki z dżemem z dyni, naleśniki ze szpinakiem, placki ziemniaczane z dodatkiem marchewki oraz uwielbiane przez wszystkich frytki.

HORTITERAPIA



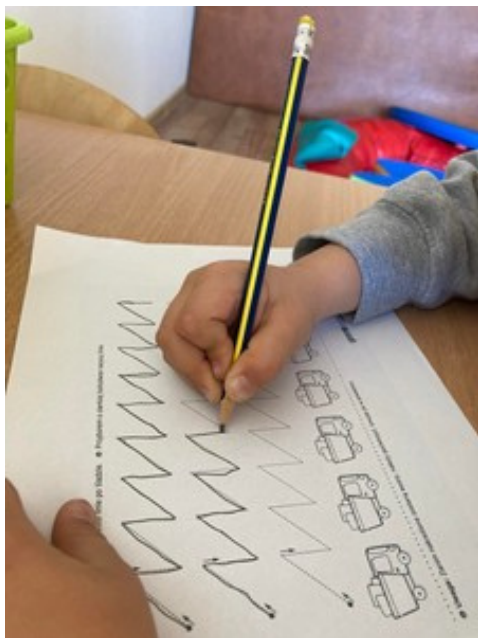
Od września do grudnia trwały kolejne działania związane z realizacją projektu finansowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie z dotacji Samorządu Województwa Lubelskiego ze środków PEFRON, organizowanego w okresie od 19 sierpnia 2022 do 10 grudnia 2022 r. Grupa naszych podopiecznych bierze aktywny udział w warsztatach "Hortiterapia jako element wspomagający komunikację". Podczas spotkań uczniowie nabywają i rozwijają nowe umiejętności niezbędne do samodzielnego funkcjonowania w sferze komunikacji, doskonałą zdolność wnikliwej obserwacji i wyciągania wniosków z zaobserwowanych zjawisk lub wykonywanych czynności.

AKTYWNA RĘKA W TERAPII LOGOPEDII



Indywidualne zajęcia logopedyczne „Aktywna ręka w terapii logopedii” prowadzone były dla 5 uczestników z dwóch powiatów hrubieszowskiego i zamojskiego w wieku do 2,5 do 6 lat na terenie PZPSW w Hrubieszowie przez okres wakacji aż do października. W tym czasie każdy uczestnik zrealizował po 12 godzin. Celem zajęć było uzyskanie poprawy w zakresie usprawniania mowy poprzez techniki rozwijające i stymulujące rozwój motoryki małej, przede wszystkim precyzję zarówno ruchów artykulacyjnych wykonywanych przez aparat mowy, jak i ruchów dłoni oraz ćwiczenia sfery czynności poznawczych (uwagi, motywacji, naśladownictwa, zapamiętywania, koordynacji wzrokowo-ruchowo-słuchowej).

REALIZACJA PROJEKTU – TERAPIA RĘKI



Zajęcia z Terapii ręki to zespół indywidualnie dobranych, skoordynowanych działań i ćwiczeń, umożliwiających usprawnienie mechanizmów odpowiedzialnych za kontrolowanie ruchów kończyny górnej zgodnych z potrzebami dzieci i dostosowanych do funkcjonowania zarówno poznawczego jak i terapeutycznego. Ćwiczenia realizowane na ciekawym materiale podnosiły atrakcyjność zajęć. Dzięki zakupionym materiałom stworzony został podświetlany box oraz ciekawe pomoce terapeutyczne. Zajęcia realizowane są w ramach projektu organizowanego przez Stowarzyszenie „Mamy Siebie” dofinansowanego przez Województwo Lubelskie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie.

INDYWIDUALNE ZAJĘCIA Z TERAPII NEUROLOGOPEDYCZNEJ W RAMACH PROJEKTU WSPÓŁFINANSOWANEGO PRZEZ ROPS W LUBLINIE



W naszym ośrodku zakończyła się realizacja indywidualnych zajęć z terapii neurologopedycznej w ramach projektu współfinansowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie. W zajęciach uczestniczy pięcioro dzieci w wieku od 2 do 10 roku życia z zaburzeniami komunikacji werbalnej i niewerbalnej wynikającymi z różnego rodzaju zaburzeń rozwojowych. Celem prowadzonych terapii z dziećmi jest rozwijanie umiejętności językowych i komunikacyjnych, budowanie systemu językowego oraz usprawnianie aparatu artykulacyjnego. Głównym założeniem prowadzonych terapii jest również realizowanie holistycznego podejścia wspierającego dziecko i całą rodzinę.

"POZNAJEMY ŚWIAT WIELOZMYŚLOWO"



Od czerwca 2022 roku prowadzone są indywidualne zajęcia z integracji sensorycznej „Poznajemy świat wielozmysłowo” prowadzone przez terapeutę SI Agatę Malon, które realizowane są w ramach projektu finansowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie z Województwa Lubelskiego ze środków PFRON. Zajęcia sensoryczne to edukacyjna zabawa dostarczająca optymalną ilość kontrolowanych wrażeń dotykowych, wzrokowych, słuchowych, przedsionkowych i proprioceptywnych – efektem czego jest kompensacja zaburzonych funkcji zmysłowych.

WARSZTATY DLA KADRY OŚRODKA W RAMACH PROJEKTU „W DROGĘ PO ROZWÓJ – MOBILNOŚĆ KADRY PZPSW W HRUBIESZOWIE” NR PROJEKTU 2021-1-PL01-KA122-SCH-000015229



Pod koniec sierpnia 2022 roku odbyły się warsztaty dla kadry Ośrodka, na których pracownicy mieli możliwość zapoznania się z umiejętnościami, jakie uczestnicy projektu „W drogę po rozwój – mobilność kadry PZPSW w Hrubieszowie” nr projektu 2021-1-PL01-KA122-SCH-000015229 finansowanego przez Unię Europejską mieli możliwość opanować. Dowiedzieli się, że kadra uczestniczyła w dwóch kursach, podczas których pracowała m.in. nad zagadnieniami: m.in. nad rozpoczęciem pracy z TIK; wirtualnymi środowiskami edukacji i uczenia się; najczęściej używanymi narzędziami TIK, jakie są korzyści z używania tabletów i tablic cyfrowych, praca na świeżym powietrzu oraz nauka optymalizacji prowadzenia grup na świeżym powietrzu i doświadczalne uczenie się w plenerze.

REGIONALNY TURNIEJ BADMINTONA



W dniu 11.10.2022 roku uczniowie w składzie: Barbara Miziuła, Karolina Kliszcz, Edyta Trochimowicz, Wojciech Wielosz reprezentowali naszą szkołę w Regionalnym Turnieju Badmintonu, którego organizatorem był Regionalny Odział Olimpiad Specjalnych "Olimpijczyk" przy SOSW Nr 1 w Lublinie. Celem turnieju było popularyzowanie badmintonu wśród uczniów z niepełnosprawnościami, rozpowszechnianie idei Olimpiad Specjalnych oraz wyłonienie reprezentacji na Igrzyska Ogólnopolskie. Wojciech Wielosz zdobył drugie miejsce, a Edyta Trochimowicz trzecie, za co otrzymali medale oraz dyplom za udział w zawodach.

REGIONALNY TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO - OLIMPIADA SPECJALNA



W dniu 12.10.2022 roku przysięgą Związku Olimpiad Specjalnych zawodnicy rozpoczęli Regionalny Turniej Tenisa Stołowego, którego organizatorami byli Klub OS „Olimpijczyk” – przy Ośrodku Szkolno – Wychowawczym w Hrubieszowie oraz Warsztat Terapii Zajęciowej w Hrubieszowie. Celem turnieju było rozpowszechnianie idei Olimpiad Specjalnych w środowisku, popularyzacja tenisa stołowego wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz wyłonienie zwycięzców spośród siedmiu kategorii.

WYSTAWA - FOTORELACJA W RAMACH REALIZACJI PROJEKTU „W DROGĘ PO ROZWÓJ – MOBILNOŚĆ KADRY PZPSW W HRUBIEŚZOWIE” NR PROJEKTU 2021-1-PL01-KA122-SCH-000015229



Na początku września uczniowie, rodzice oraz pracownicy PZPSW mogli obejrzeć foto relację z pobytu w Portugalii w ramach realizacji projektu „W drogę po rozwój – mobilność kadry PZPSW w Hrubieszowie” nr projektu 2021-1-PL01-KA122-SCH-000015229, który jest realizowany ze środków Unii Europejskiej z Programu Erasmus+.

BAJKOWY QUILLING



W dniu 11.10.2022 roku uczniowie w składzie: Barbara Miziuła, Karolina Kliszc, Edyta Trochimowicz, Wojciech Wielosz reprezentowali naszą szkołę w Regionalnym Turnieju Badmintona, którego organizatorem był Regionalny Odział Olimpiad Specjalnych "Olimpijczyk" przy SOSW Nr 1 w Lublinie. Celem turnieju było popularyzowanie badmintona wśród uczniów z niepełnosprawnościami, rozpowszechnianie idei Olimpiad Specjalnych oraz wyłonienie reprezentacji na Igrzyska Ogólnopolskie. Wojciech Wielosz zdobył drugie miejsce, a Edyta Trochimowicz trzecie, za co otrzymali medale oraz dyplom za udział w zawodach.

GRY I ZABAWY KULINARNE - WIELOZMYŚŁOWE GOTOWANIE



W projekcie tym aktywny udział brało 6 uczestników w wieku 16-19 lat. Był doskonałym źródłem wiedzy o potrawach i produktach spożywczych. Jedzenie zawiera wiele informacji o świecie, w którym żyjemy, ponieważ jest jego nieodzowną częścią. Ze względu na doznania zmysłowe, zajęcia kulinarne są doskonałą sposobnością do wielozmysłowego poznawania otoczenia i integracji zmysłów w naturalnych, niewymuszonych sytuacjach. Zajęcia realizowane są w ramach projektu organizowanego przez Stowarzyszenie „Mamy Siebie” dofinansowanego przez Województwo Lubelskie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie.

WARSZTATY LOGOPEDYCZNE DLA RODZICÓW „METODY USPRAWNIAJĄCE APARAT ARTYKULACYJNY”



Dnia 23.11.2022 r. w ramach realizacji rządowego programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za Życiem” w Powiatowym Zespole Placówek Szkolno - Wychowawczych w Hrubieszowie przeprowadzono dla rodziców dzieci objętych wsparciem warsztaty logopedyczne „Metody usprawniające aparat artykulacyjny”. W trakcie spotkania pokrótce omówiono funkcję i składowe aparatu artykulacyjnego oraz współczesne metody usprawniania artykulatorów ruchomych wykorzystywane w terapii przez logopedów. Natomiast w części praktycznej warsztatu zaprezentowano konkretne ćwiczenia aparatu artykulacyjnego, które rodzice będą mogli przeprowadzić dla swoich dzieci w warunkach domowych, jako uzupełnienie terapii w celu utrwalania a dalej automatyzacji umiejętności nabytych na zajęciach u logopedy.

"W świątecznym nastroju z choinką w roli głównej"

Nadszedł grudzień 2022 roku.

Kolejne Święta Bożego Narodzenia i czas przygotowań do nich przed nami.

Czas smaków, zapachów i kolędowania.

Radości i miłości. Nasze domy wypełnią się aromatem żywicy i widokiem choinki, którą przystroimy lśniącymi ozdobami. Ma nam ona przypominać, że jest symbolem życia, odradzania się i trwania. W dawnej Polsce czubek drzewka a także jemiółę wieszano pod sufitem i ozdabiano ręcznie zrobionymi łańcuchami i słodkimi wypiekami. Podczas zaborów choinka pojawiła się w domach jako całe drzewko. Gwiazda na jej szczycie symbolizowała gwiazdę betlejemską wskazującą swym światłem drogę do Jezusa. Zanim zaczęto wieszać bombki, dekoracje stanowiły pozawijane w sreberka orzechy, czerwone jabłka i zapalone świece, które miały odpędzać złe moce. Współczesna choinka przybiera najróżniejsze kolory, style i wygląd. Każdy może przystroić ją według własnego gustu i upodobań. Warto wspomnieć też, że drzewko świąteczne znalazło swoje miejsce w wielu wierszach, piosenkach, baśniach i opowiadaniach. Czytanie ich w okresie poprzedzającym święta jest sposobem budzenia wyobraźni i miłego oczekiwania.

Zatem przypomnijmy kilka z nich.



"Boże drzewko" Bronisława Ostrowska

Może wierzyć nie zechcecie,
(Choć nie skłamię nic przed wami!)
Że to drzewko całe przecie
Ustroiliśmy my sami!

Wycinało się, kleiło
Od samiutkiej już jesieni,
Ale teraz spojrzeć miło:
Aż się błyszczczy! aż się mieni!

Wszystkośmy zrobili sami:
I kółeczka, i łańcuszki,
I laleczki, i wydmuszki,
I koszyczki z orzechami.

I wiaderko, i miseczkę,
I wisiorki z długich słomek,
I złożony śliczny domek,
Co ma w środku małą świeczkę.

A jakeśmy tu w tej chwili
Zobaczyli nasze dzieło, —
Tośmy wszyscy się zdziwili, —
Skądże się też takie wzięło!

Że to biedne drzewko z lasu
Tak udało się ozdobić,
By je pracą swą zawczasu
W Boże drzewko móc przerobić!

„CHOINKI” WŁADYSŁAW BRONIEWSKI

„CHOINKI,CHOINKI,CHOINKI,
DLA ANKI,DLA OLI,DLA INKI.
WYROSŁY ZNIENACKA NA ŚNIEGU,
STANĘŁY NA PLACU W SZEREGU.
JAK DZIWNIE! NA PLACU,WŚRÓD MIASTA,
ZIELONA GĘSTWINA WYRASTA!
GDY ŚNIEG JĄ PRZYPRÓSZY,UBIELI, I O CZOM,
I SERCU WESELEJ.
DO GWIAZDKI POSTOJĄ CHOINKI
DLA ANKI,DLA OLI,DLA INKI.”

KONSTANTY ILDEFONS GAŁCZYŃSKI KTO WYMYŚLIŁ CHOINKI?

MOJE KOCHANE DZIECI,
BYŁ TAKI CZAS NA ŚWIECIE,
ZE WCALE NIE BYŁO CHOINEK,
ANI JEDNEJ, I DZIĘCIOŁ WYRYWAŁ SOBIE PIÓRKA
Z ROZPACZY, I PŁAKAŁA WIEWIÓRKA,
CO MA OGONEK JAK DYMIĄCY KOMINEK.

CIĘŻKIE TO BYŁY CZASY NIEPOSPOLICIE,
BO CÓŻ TO, PROSZĘ WAS, ZA ŻYCIE
NA ŚWIĘTA BEZ CHOINKI, CZYSTE KPINKI.
WIĘC KIEDY NADCHODZIŁY ŚWIĘTA,
DZIECI W DOMU, A W LESIE HAŁASOWAŁY ZWIERZĘTA:
-- MY CHCEMY, ŻEBY NATYCHMIAST BYŁY CHOINKI!

ALE NIKT SIĘ TYM NIE ZAINTERESOWAŁ,
AŻ WRESZCIE POWIEDZIAŁA MĄDRA SOWA:
-- TAK DALEJ BYĆ NIE MOŻE, OBYWATELE.
JA Z SOWAMI INNYMI TRZEMA
ZROBIE BUNT, BO CHOINEK JAK NIE MA, TAK NIE MA,
TYLKO MAK I SUSZONE MORELE.

I RZECZYWIŚCIE: JAK PRZYCHODZIŁA GWIAZDKA,
NIC NIGDZIE NIE TONĘŁO W BLASKACH,
BYŁ TO WIDOK NADER NIEMIŁY;
I NIKT NIE MYŚLAŁ O ZIELONEJ ŚWIECZCE,
I CIEMNO BYŁO, PROSZĘ WAS, JAK W BECZCE,
PRZEZ TO, ŻE SIĘ NIGDZIE CHOINKI NIE ŚWIECIŁY.

ALE W CHATCE NA NÓŻKACH SOWICH
MIESZKAŁ PEWIEN TAJEMNICZY CZŁOWIEK,
KTÓRY MIAŁ ZŁOTE KSIĄŻKI I ZIELONE PIÓRO.
I JAK NIE KRZYKNIE TEN DOBRY CZŁOWIEK:
-- POCZEKAJCIE CHWILKĘ, JA ZARAZ ZROBIĘ,
ŻE NIGDZIE NIE BĘDZIE PONURO.

NO I POPATRZCIE: OD JEDNEGO SŁOWA
ŚWIERKI STRZELAJĄ, GDZIE BYŁA DĄBROWA,
CHOINKI NARESZCIE BĘDĄ.
BO MA POETA SŁOWA TAJEMNICZE,
KTÓRYMI MOŻE SPEŁNIĆ KAŻDE Z ŻYCZEŃ.
(A TEN CZŁOWIEK BYŁ WŁAŚNIE POETĄ):

TO ON NAUCZYŁ, JAK SIE ŚWIECZKI TOCZY,
JAK SIĘ Z GUZIKÓW ROBI SKRZATOM OCZY,
ON, NAMÓWIONY PRZEZE MNIE;
I JAK SIĘ ROBI Z PAPIERU MALUTKIE OKRETY,
I TO ON UŁOŻYŁ TE WSZYSTKIE KOŁĘDY,
KTÓRE ŚPIEWAĆ JEST TAK PRZYJEMNIE.

TO ON, MOI SREBRNI, MOI ZŁOCI,
ZAWSZE JEST PEŁEN DOBROCI,
W NIM JEST TA POGODA I NADZIEJA;
TO ON NAUCZYŁ, JAK ZAWIESZAĆ ZIMNE OGNIĘ,
I ON TE ŚWIECZKI ODBIJA W OKNIE,
ZE OKNO JEST JAK OKULARY CZARODZIEJA.

WIĘC JUŻ TERAZ, CHŁOPCY I DZIEWCZYNNKI,
CZY WIECIE, KTO WYMYŚLIŁ CHOINKI?
CZY JUŻ TERAZ KAŻDE DZIECKO WIE TO?
CHÓREM DZIECI: TO TEN ODWAŻNY, DOBRY CZŁOWIEK,
CO MIESZKA W CHATCE NA NÓŻKACH SOWICH,
CO LUDZIE PRZEZYWAJĄ POETĄ.

WIĘC GDY ŚNIEG NA ŚWIĘTA ZATAŃCZY,
POMYŚL, PROSZĘ, NAJUKOCHAŃSZY,
O TYM PANU, CO UKŁADA RYMY,
PRZEŚLIJ MU ŻYCZENIA NA LISTKU KONWALII,
A MYŚMY JUŻ MU TELEGRAM WYSŁALI,
BO MY WSZYSCY BARDZO GO LUBIMY.



MAGICZNE BOMBKI

„Choinkę przywieźli z daleka do domu
Zieloną pachnącą jak las
Stanęła jak we śnie w gałązek osłonie
Słuchała czy szumi jej wiatr
Patrzyła zdziwiona na dzieci wokoło
Szukała zielonych swych sióstr
Deszcz lasu kroplami przystrajał jej czoło
Całował gałązki jej stóp
Choinko, choinko zielona
Co roku wita cię dom
Srebrem i złotem zdobiona
Świąteczny czeka cię tron
Kolędy o tobie śpiewają
Wtóruje w lesie im wiatr
Dzieci na ciebie czekają
Narodzin Bożych czas
Stanęła zielona choinka w pokoju
Wyniosła dostojna jak król
Przypięli jej gwiazdę srebrzystą nad czołem
Królewski włożyli jej strój
A kiedy wieczorna nadeszła godzina
I świecy zapalił ją blask
Choinka witała przy stole z rodziną
Narodzin Dzieciątka czas”

JEST TAKIE MAGICZNE PUDEŁKO,
W NIM ŚWIAT ZACZAROWANY,
ŚWIAT BOMBOK CHOINKOWYCH,
MOJEJ BABCI, OD JEJ MAMY.

DOTYKAM PUDŁA OSTROŻNIE,
SWOIMI MAŁYMI RĄCZKAMI,
OTWIERAM WIECZKO,
A BOMBKI... MIENIĄ SIĘ KOLORAMI.

W RÓŻOWEJ BOMBCE SIĘ SKRYŁA,
MAŁA ŚPIĄCA KRÓLEWNA,
W ŻŁOCISTYCH PANTOFELKACH...
RÓŻOWA SUKNIA ZWIEWNA...

W BŁĘKITNEJ BOMBCE MOTYL,
Z TAKIMI ŁŚNIĄCYMI SKRZYDŁAMI...
WALCA TAK PIĘKNIE TAŃCZY,
W BALETKACH... CIENKIMI NÓŻKAMI.

W ŻÓŁTEJ BOMBCE SIĘ SCHOWAŁ,
MAŁY PLUSZOWY MIŚ,
CIEPŁE, ŻŁOTE SŁONECZKO,
TAK PIĘKNIE ŚWIECI DZIŚ.

W ZIELONEJ BOMBCE ...CHOINKI ,
WSPOMNIENIE... ŁĄKI ZIELONEJ...
O! WIDZĘ JAK SKACZE,
TAK ŚMIESZNIE POLNY KONIK!

W SREBRZYSTEJ BOMBCE PĘDZĄ,
KONIKI DO GWIAZD SZCZĘŚLIWYCH,
STUKAJĄ SREBRNE KOPYTA,
WIATR TARGA ICH SREBRNE GRZYWY.

CZERWONA BOMBKA AŻ PŁONIE,
ŻAREM, CO SERCE ROZPALI,
Z UKRYTĄ PROŚBĄ PRABABCI,
BYŚMY SIĘ WSZYSCY KOCHALI.

MAGICZNE BOMBKI /AUT.JOLANTA HERMAN/



O KOŁĘDACH

MAGDALENA PAŃKO



Gdy zbliżają się święta Bożego Narodzenia, z każdej strony docierają do nas melodie, które znamy od zawsze – kolędy. Razem z choinką tworzą one niezwykłą atmosferę tych świąt. Kolędy na stałe wpisały się nie tylko w kościelną liturgię, ale śpiewane są również w naszych domach, szczególnie podczas wieczery wigilijnej. Wykonywane są też na estradach, a nawet na międzynarodowych festiwalach.

Mimo, że każdy z nas z wielką przyjemnością wyśpiewuje w okresie świąt kolędy i pastorałki, bardzo często nie znajdujemy czasu na chwilę refleksji nad ich treścią oraz historią ich powstania. A te bardzo często są niezwykle interesujące i stoi za nimi ciekawa historia. Nazwa „kolęda” pochodzi od łac. „kalendae” – w kalendarzu juliańskim, stosowanym też w liturgii średniowiecznej, to pierwszy dzień miesiąca. Na kalendy styczniowe (Nowy Rok) składano sobie w antycznym Rzymie życzenia i podarki, zaś pieśni z tej okazji wykonywane określano, tak jak i sam uroczysty dzień, kalendae. Pieśni bożonarodzeniowe zaczęto określać mianem kolęd dość późno, o ile wiemy dopiero w XIX wieku.

Warto wiedzieć, iż pierwsze kolędy śpiewane były wyłącznie po łacinie i nawiązywały do wydarzeń opisywanych w Ewangelii św. Łukasza oraz Ewangelii św. Mateusza. W ciągu wieków te religijne, uroczyste pieśni mówiące o przyjściu na świat Chrystusa zaczęły również odwoływać się do tradycji ludowych i narodowych, dzięki czemu powstało mnóstwo kolęd w innych językach i lokalnych dialektach.

Za najstarszą polską kolędę uznaje się pieśń pochodzącą z około 1424 roku, która to zaczyna się od słów „Zdrów bądź Królu Anielski”. Dodajmy, iż najczęściej dawne kolędy tłumaczono na język polski w szczególności ze śpiewników tak zwanych braci czeskich oraz pomniejszych zakonów. Również znana nam wszystkim pieśń pod tytułem „W żłobie leży” okazuje się jedną z najstarszych, której skomponowanie przypisuje się dziś tradycyjnie Piotrowi Skardze.

Inne, stare kolędy z terenów polskich to przede wszystkim znane i chętnie śpiewane także dziś podczas kościelnych lub rodzinnych uroczystości bożonarodzeniowych, takie jak choćby „Bóg się rodzi, moc truchleje” autorstwa Franciszka Karpińskiego, „Gdy się Chrystus rodzi”, „Lulajże Jezuniu” czy „Anioł pasterzom mówi”. Wiele z tych religijnych, bożonarodzeniowych pieśni stworzonych zostało przez najwybitniejszych polskich literatów dawnych lat, takich jak między innymi: Mikołaj Sęp Sarzyński, Feliks Nowowiejski czy Andrzej Morsztyn. Jednymi z najstarszych pieśni tego typu okazują się również tradycyjne kolędy góralskie, śpiewane do dziś w charakterystycznej gwarze podhalańskiej.

Co ciekawe, w naszym dorobku kulturowym zachowało się do dziś ponad pół tysiąca kolęd i tradycyjnych, bożonarodzeniowych pastorałek, chętnie komponowanych i śpiewanych obecnie przez najznamienitszych wykonawców oraz liczne zespoły ludowe i folklorystyczne, takie jak choćby Poznańskie Słowiki, Śląsk czy Mazowsze. W swoim dorobku artystycznym kolędy oraz piosenki świąteczne posiadają również wykonawcy muzyki popularnej, między innymi Krzysztof Krawczyk, Eleni czy Arka Noego.

Śpiewanie kolęd w Święta Bożego Narodzenia wśród rodziny i najbliższych jest zwyczajem stwarzającym magiczną i niepowtarzalną atmosferę niosącą radość. Kolędowanie pozwala na budowanie poczucia wspólnoty oraz jedności, a także niesie za sobą mnóstwo pozytywnych emocji. Wspólne śpiewanie zbliża do siebie ludzi, sprawia, że znika odczucie osamotnienia. Ponadto kolędowanie pomaga w pielęgnowaniu wiary chrześcijańskiej oraz rozwija wrażliwość duchową. Największą popularność w wymiarze międzynarodowym zyskała kolęda „Cicha noc”. Po raz pierwszy została zaśpiewana w 1818 roku. Ta niezwykła bożonarodzeniowa pieśń została przetłumaczona na ponad 300 języków.



BĄDŹ DOBRYM DLA SIEBIE

Wiele osób uważa, że bycie krytycznym wobec siebie działa niezwykle motywująco. Prawda jest w rzeczywistości inna. Kiedy ciągle siebie krytykujemy, nie jesteśmy zadowoleni ze swoich poczynań ani wyglądu – mózg odbiera to jako stan nieustannego zagrożenia. Następuje pobudzenie współczulnego układu nerwowego, który wywołuje w organizmie stan gotowości do walki. Wydzielane są hormony stresu, osłabione zostaje działanie układu odpornościowego, pokarmowego. Nietrudno sobie wyobrazić, co się dzieje, kiedy stres jest chroniczny. Przy stałe obniżonym funkcjonowaniu układu odpornościowego nieustannie pojawiają się różne infekcje, choroby. Osłabiony układ pokarmowy nie trawi poprawnie i nie przyswaja składników odżywczych. Jesteśmy zmęczeni, sfrustrowani, tracimy motywację do działania. Ciągłe krytykowanie swoich działań prowadzi do wzmożonej impulsywności będącej przyczyną złych decyzji, działania bez zastanowienia, mówieniu rzeczy, których później się wstydzimy i bardzo żalujemy. Życie w stanie przedłużającego się stresu bardzo utrudnia racjonalne myślenie, zdolność do logicznej analizy sytuacji, znajdowanie skutecznych rozwiązań. Prowadzi do depresji, zniechęcenia, braku motywacji, chorób, zmęczenia, złego samopoczucia, nałogów.

Zamiast być swoim surowym krytykiem, stań się najlepszym przyjacielem. W każdej sytuacji daj sobie wsparcie. Prowadź długie, budujące rozmowy ze sobą. Takie działania dodają sił, motywują, wspomagają każdą aktywność.





Jak być dobrym dla siebie?

- **zauważaj, doceniaj, chwal się za to, co robisz dobrze (uczciwie – neguj swoje złe poczynania),**
- **skupiaj się na rozwijaniu swoich wybitnych cech i talentów (nie porównuj się z innymi, docenij swoją wyjątkowość, oryginalność, ponadprzeciętność np. pieczenie smaczkowej szarlotki, szybkie czytanie ze zrozumieniem, jazdę na rolkach),**
- **skoncentruj się na tym co: umiesz i lubisz robić oraz na tym co jest twoją mocną stroną,**
- **–zaplanuj czas na regenerację, który jest równie ważny jak czas zaplanowany na pracę,**
- **codziennie znajdź czas na to co lubisz, co sprawia ci radość, jest dla ciebie ważne (poranny spacer, czas z książką, malowanie, joga, majsterkowanie),**
- **wspieraj swoje pasje,**
- **–wybacz sobie, co kiedyś uczyniłeś/aś nie tak, skoncentruj się na budowaniu w sobie i wokół życzliwości, dobra, zrozumienia,**
- **doceniaj siebie, swoje poczynania,**
- **–dbaj o swoje zdrowie, szanuj je,**
- **naładuj siebie, dawaj sobie prezenty (nie tylko materialne , to również dodatkowy wolny czas na hobby), każdy prezent będzie przypominał o tym, że robisz w życiu niesamowite rzeczy, będzie motywował do dalszego działania,**
- **–bądź zawsze dla siebie życzliwym przyjacielem.**

To tylko tyle i aż tyle. Bądźmy dla siebie dobrzy nie tylko w ten świąteczny czas ale każdego dnia, w każdej chwili.

CECYLIA MYDLAK

O pewnym projekcie



Wszyscy wiemy, jak ważną rolę w życiu naszej szkolnej społeczności pełnią realizowane każdego roku projekty. Przyczyniają się one do lepszego rozwoju dzieci i młodzieży poprzez ciekawe ćwiczenia, działalność artystyczną i edukację przez zabawę. Prowadzący przygotowują zajęcia z wykorzystaniem bogatej bazy pomocy pozyskiwanych z projektów. Z ewaluacji wynika, że uczniowie są bardzo zadowoleni z zajęć i zazwyczaj deklarują chęć uczestniczenia w ich kontynuacji.

Jeden ze zrealizowanych projektów nosił tytuł Bajka uczy, bawi, inspiruje...

Głównym założeniem było rozwijanie zainteresowań czytelniczych. Uczestnicy poznawali bajki poprzez wysłuchanie głośnego czytania z elementami inscenizacji lub z wykorzystaniem audiobooków. Każdy utwór był inspiracją do ciekawej rozmowy, zabawy i różnych form działalności. W finale uczestnicy pod kierunkiem prowadzącej przygotowali inscenizację bajki napisanej specjalnie na potrzeby projektu. Związane z tym zajęcia teatralne dawały dzieciom dużo satysfakcji, a sam pokaz był prawdziwą atrakcją, dlatego postanowiłam podzielić się z czytelnikami naszą bajką i zaprezentować wybrane zdjęcia.

Bajka dla czytelników

Dawno temu, za górami, za lasami, za wielkim morzem było sobie piękne, bogate królestwo Edus. Ludziom żyło się tam dobrze, bo mieli mądrego władcę. Był nim król Biblos, który bardzo lubił czytać książki i czerpał z nich wiedzę na różne tematy. Wiedział, jakie rośliny na jego ziemiach wydadzą najlepsze plony, dzięki temu nikomu nie brakowało pożywienia. Z książek nauczył się, jak organizować pracę, żeby była wydajna i dawała ludziom radość. Poddani mogli przychodzić do niego z różnymi problemami, a on zawsze wiedział, jak im pomóc. Król zachęcał mieszkańców Edusu do samodzielnego czytania, wysyłał tych, którzy zdobyli już tę cenną umiejętność do wszystkich zakątków królestwa, aby tam nauczali dzieci i dorosłych. W miastach ludzie gromadzili się po pracy na placach i w czytelnich, słuchali jak inni czytali piękne opowieści, a potem długo rozmawiali o poznanych postaciach. Jak łatwo się domyślić, w kraju rządzonym przez Biblosa było wielu roztropnych ludzi, bo przykład – jak zwykło się mówić – idzie z góry, czyli od sprawujących władzę. Czytali więc mężczyźni i kobiety, dorośli, młodzi i starcy, czytały także dzieci, czytano głośno, szeptem i całkiem cicho, a mądrość płynąca z książek zapewniała wszystkim dobrobyt. Nie było w Edusie wielkich konfliktów, nie było łamania prawa, bo mądrzy ludzie wiedzą, że kłótnie i wojny to nic dobrego, a każdy spór można rozwiązać bez użycia siły i krzywdzenia innych.

Można by śmiało stwierdzić, że Edus był krainą mlekiem i miodem płynącą, ale była jednak kropla dziegciu w tej beczce miodu. Otóż król miał syna o imieniu Wolumin, który nie wiadomo dlaczego za nic na świecie nie chciał uczyć się czytać. Biblos dokładał wszelkich starań, żeby przekonać Wolumina do książek. Codziennie po wypełnieniu królewskich obowiązków przywoływał syna do swojej komnaty, gdzie na półkach i stołach pełno było książek. Wybierał najciekawsze, najpiękniej ilustrowane, żeby zainteresować chłopca czytaniem. Niestety, wysiłki króla szły na marne, bo Wolumin nie chciał słuchać żadnych opowieści, kręcił się, biegał między meblami, czasem wychodził z komnaty pod byle pretekstem, a nawet zdarzało się, że niszczył książki. Król próbował różnych sposobów, ale nie mógł sobie z tym poradzić. Troska o syna spędzała mu sen z powiek. Po jednej z takich nieprzespanych nocy – a brak snu może odebrać zdrowy rozsądek nawet najmądrzejszym ludziom – pomyślał, że w tym wypadku może chodzić o czary. Musicie wiedzieć, że Biblos raczej nie wierzył w magię. Jednak w tym przypadku postanowił skorzystać z usług nadwornego maga. Na dworze królewskim był mag, bo taka była tradycja, a Biblos jako roztropny władca wiedział, że tradycję trzeba szanować. Nie był to w istocie zwykły czarownik, tylko znawca różnych dziedzin nauki tajemnej, który przeczytał tysiąc ksiąg. Mag ów przygotował mikstury według swojej ogromnej wiedzy i podawał je młodemu następcy tronu. Ten zaś na początku krzywił się i po części wypluwał lekarstwo, ale z czasem zasmakował w pożywkach z najróżniejszych owoców, warzyw i orzechów. Król zauważył, że jego syn uspokoił się i zaczął z zainteresowaniem słuchać czytanych opowieści.

Pewnego popołudnia, kiedy utrudzony wypełnianiem obowiązków i nieco zasmucony Biblos wszedł do swojej komnaty, zobaczył Wolumina siedzącego na dywanie z otwartą książką.

- Tatusiu, nie mogłem się doczekać twojego powrotu. Czy możesz mi poczytać?! - zawołał ucieszony i trochę zniecierpliwiony. Biblos o niczym innym nie marzył. Zmęczenie i smutek natychmiast zniknęły, a w ich miejsce pojawiła się radość. Od tej pory Wolumin codziennie słuchał czytanych mu opowieści, a ponieważ jak w powiedzeniu: „apetyt rośnie w miarę jedzenia”, tak i w czytaniu, jak już zaczniesz, to chcesz więcej i więcej, młody królewicz szybko nauczył się czytać samodzielnie. Zachwycony i szczęśliwy Biblos podziękował swojemu magowi, który tak naprawdę był lekarzem, za znalezienie złotego środka na wstręt do książek i urządził wspaniały bal. Do Edusu przybyli liczni goście, a wśród nich królowa, królewicze i rycerze z sąsiednich krajów.

Po wielu latach od tych pamiętnych zdarzeń Wolumin zasiadł na tronie i był tak samo dobrym królem, jak jego ojciec. A na cześć tych, którzy odkryli, jak ważne jest czytanie, o książkach w bibliotekach do dzisiaj mówi się „woluminy”.

 Historia  o  aniołku  i  bożonarodzeniowej  gwiazdce

 Kilka  dni  przed  świętami  mały  aniołek  dowiedział się  od  swoich

 przyjaciół,  że  bożonarodzeniowa  gwiazdka  obraziła się  na  ludzi.

 Słyszała,  że  ciągle  narzekają,  są  dla siebie  niemili,  kłócą się.

 - Ukryję się -  pomyślała.  W  tym roku  ludzie  nie  zasługują  na Boże


Narodzenie.

...  Gdy  o  tym  usłyszał  aniołek,  bardzo  się  zmartwił.  Muszę  odnaleźć

 gwiazdkę,  dzieci  czekają  cały rok  na  te  najpiękniejsze  święta.  Podrapał

 się  w  głowę  i  zaczął  rozmyślać,  kogo  by  można  było  poprosić  o

 pomoc.  Przyszedł  mu  do  głowy  wspaniały  pomysł.  Jest  przecież  taka

 wspaniała  postać,  za  którą  przepadają  dzieci  i  jest  symbolem  świąt.

 Przecież  to  Święty Mikołaj.  Zaraz  pofrunę  do  niego  i  poproszę  o

        
pomoc. Aniołek przywitał się ze starszym panem z siwą brodą.

       
- Panie Mikołaju, czy nie wiesz, gdzie się ukryła bożonarodzeniowa


gwiazdka? - spytał.

         
- A kiedy zniknęła? - zapytał Mikołaj. Nic o tym nie wiedziałem.

        
Przez cały rok przygotowuję dla dzieci prezenty. Jeżeli nie będzie

         
Bożego Narodzenia, moja cała praca pójdzie na marne. Przecież to są

         
święta miłości i radości. A najszczęśliwszymi istotami o czystym sercu

        
są dzieci. Musisz aniołku polecieć do jakiegoś przedszkola i poprosić

  
dzieci o pomoc.

         
Nie zastanawiając się długo, bo czasu było coraz mniej, znalazł małe


przedszkole.

        
- Kochane dzieci, proszę Was o pomoc w odnalezieniu świątecznej

 gwiazdki.  Ukryła się.  Kto zaświeci na niebie  w wigilię  i oznajmi, że

 możemy zasiąść  z gośćmi  do stołu?  Bez niej  w ogóle nie będzie

 Bożego Narodzenia.  Proszę, zaśpiewajcie  pastorałkę  o małej gwiazdce,

 może wysłucha  dzieci  i powróci  do nieba.  Dzieci z całego  przedszkola

 zebrały się  w jednej sali  i zaczęły  pięknym głosem  śpiewać,  a aniołek

 cały czas  spoglądał  w górę.  Wreszcie  zauważył  na niebie  małe światełko.

 Z uśmiechem  podziękował  przedszkolakom  za pomoc  i odfrunął.  I tak

 Boże Narodzenie  zostało uratowane.

 Ta historia  o aniołku  nie kończy się wcale,  ciągle chodzi  on po

 chmurach,  ludziom  radość daje  i co roku  przypomina,  gdy choinka

 świeci,  pamiętajcie  o miłości  dorośli  i dzieci.

Znalezione w internecie, autor nieznany

W świątecznym nastroju podróż do Sandomierza i Nowej Dęby – Śladami Ojca Mateusza oraz Muzeum Bombki Choinkowej



Święta Bożego Narodzenia zbliżają się wielkimi krokami, czuć już podniosły nastrój. Aby poczuć już atmosferę zbliżających się świąt w ostatnich dniach listopada uczniowie naszej placówki odbyli wycieczkę do Sandomierza i Nowej Dęby- Muzeum Bombki Choinkowej.

W Sandomierzu zwiedzali zabytki miasta z przewodnikiem i poznali historię tego uroczego miasta, położonego na siedmiu wzgórzach. Stąd też wzięła się druga nazwa Sandomierza “Mały Rzym”. Przez wieki był on wielokrotnie niszczony, ale dzięki staraniom książąt, królów i innych znamienitych osób, zawsze miasto odbudowywano. Mieszkało tam wielu wybitnych Polaków min. Jan Długosz, Wincenty Kadłubek, Henryk Sandomierski, Kazimierz Sprawiedliwy, Leszek Biały, Bolesław Wstydlivy i Leszek Czarny. Spacerując uliczkami Sandomierza warto uświadomić sobie, że pierwsze wzmianki o mieście pojawiły się już w XII w zapisach Kroniki Galla Anonima. Niegdyś siedziba książąt i rezydencja królów, poprzez wieki rozwijała się jako ważna osada na szlaku handlowym do Krakowa i na wschód Europy. Niezmiernie miło podziwiała się stare i zabytkowe uliczki, budowle sakralne oraz barwne kamieniczki. Podczas zwiedzania uwagę przykuwa Rynek średniowieczny z XIV-wiecznym ratuszem miejskim i otaczającymi go 30 zabytkowymi kamienicami, kościół św. Jakuba, Brama Opatowska, czyli - gotycka brama wjazdowa z drugiej połowy XIV w. zbudowana z fundacji Kazimierza Wielkiego, jako część murów obronnych miasta.



Duże zainteresowanie wzbudza Podziemna Trasa Turystyczna czyli sandomierskimi lochami, ciągnącymi się pół kilometra pod Starym Miastem, gdzie znajdują się groty, które w dawnych czasach były wykorzystywane jako piwnice dla handlarzy. W zbrojowni rycerskiej można oglądać stroje rycerzy i wysłuchać opowieści o tym jak Szwedzi zaatakowali Sandomierz. Główną atrakcją Sandomierza jest Muzeum - Sali - Świata Ojca Mateusza z figurami woskowymi głównych aktorów oraz kopiami wnętrz z serialu „Ojciec Mateusz” (kościół, kuchnia Natalii, komisariat policji, gabinet).

Następnie z pięknego Sandomierza przenieśmy się do pierwszego w świecie Muzeum Bombki Choinkowej w Nowej Dębie. Muzeum Bombki Choinkowej w Nowej Dębie zostało założone w 2012 roku przez właściciela Firmy Biliński - Janusza Bilińskiego, który od lat zajmuje się produkcją ręcznie malowanych ozdób choinkowych. Pierwsze myśli o założeniu muzeum pojawiły się kilkanaście lat temu, już na początku prowadzenia działalności. Wtedy Janusz Biliński, jako młody przedsiębiorca, zaczął kolekcjonować eksponaty. Nie chciał, aby te wyjątkowe, ponadczasowe, choć tak kruche, ozdoby zostały zapomniane przez następne pokolenia, dlatego w domowym zaciszu przechowywał skarby, aby dziś ponownie ujrzały światło dzienne i cieszyły oko nie tylko tych najmłodszych, lecz by przywoływały wspomnienia z dzieciństwa starszych zwiedzających.

I tak, stare i zakurzone bombki, odnalezione na strychu u dziadków, dziś zdobią muzealną choinkę w staropolskim wystroju. Aby poczuć świąteczną atmosferę tego okresu, warto zagłębić się w tajemnicę tych małych, drobnych, istnych rękodzieł artystycznych.

Trudno uwierzyć, że świąteczna bombka wzięła się z „biedy”. Swoją karierę rozpoczęła w połowie XIX wieku w mieście Lauscha, na południu Niemiec. Jeden z pracowników tamtejszej szklanej manufaktury, Hans Greiner, wydmuchwał z cienkiego szkła kształt przypominający jabłko, gdyż nie stać go było na prawdziwe owoce, orzechy i cukierki, które dotychczas zdobiły bożonarodzeniowe drzewka. Szklane kule powiesił na choince. Spodobały się one sąsiadom i w kolejnych latach, każdy z nich chciał także bombkami dekorować swoje drzewko. Dzięki temu innowacyjnemu pomysłowi fabryka rozkwitła i do dziś produkuje świąteczne ozdoby. Szklane cacka z Niemiec trafiły najpierw do Wielkiej Brytanii, a potem były poszukiwane już w całej Europie. Pod koniec XIX wieku, choinkowe bombki popłynęły z Oceanem do Stanów Zjednoczonych, gdzie zrobiły zawrotną karierę. Do Polski zawitały w tym samym czasie. Importowano je z zagranicy, ale powoli i u nas zaczęto produkować szklane ozdoby. Najpierw miały kształt owoców i orzechów, potem przybierały formy przedmiotów codziennego użytku (pantofelków, parasolek), bałwanków, zwierzątek, aniołków. Dziś, bombki wykonywane są z cienkiego szkła, od środka posrebrzane i najczęściej malowane ręcznie, choć bywają też robione maszynowo. Niegdyś również dmuchano je z cienkiego szkła i malowano ręcznie, co świadczy o tym, jak długą tradycją jest tworzenie bombek. Współcześnie, bombki przybierają różnorodne kształty, niekoniecznie kojarzące się ze świętami Bożego Narodzenia. Moda na indywidualizm i rękodzieło przeżywa swój renesans. Te delikatne, ręcznie zdobione, otulone kolorowym brokatem szklane kule, jak najbardziej satysfakcjonują, nawet najbardziej wyrafinowanych koneserów. Pod opieką przewodnika uczniowie PZPSW mogli podziwiać przyozdobione choinki z różnych części świata oraz różnych epok, setki unikatowych i niepowtarzalnych ozdób. Obejrzeć cały proces wyrobu ozdób choinkowych oraz pracownię ręcznego zdobienia bombek. Wielkim przeżyciem była możliwość uczestnictwa w warsztatach samodzielnego ozdabiania bombek.

Wycieczka dostarczyła wszystkim niezapomnianych wrażeń i wprowadziła w atmosferę świąt.



Sześć kroków do zdrowia

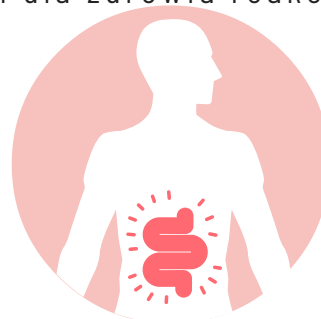


Alergie są uznawane za plagę XXI wieku. Do ich rozwoju przyczynia się bardzo wiele czynników. Z jednej strony nadmierna higienizacja życia, a z drugiej coraz większe zanieczyszczenie środowiska i wysoko przetworzona żywność. Choroby alergiczne są szeroko rozpowszechnione. W krajach wysoko rozwiniętych różnego rodzaju alergie występują u około 30% populacji. Objawy alergii mogą wystąpić w każdym wieku. Alergia to reakcja nabyta. Oznacza to, że pojawia się tylko po kontakcie z czynnikiem wywołującym, czyli alergenem. Uczulenie, inaczej alergia (z gr. *allos* - inny + *ergos* - reakcja), polega na nadmiernej, nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego na występujące w środowisku obce dla organizmu substancje, określane jako alergeny, które w normalnych warunkach powinien on ignorować. U osób zdrowych substancje te nie powodują żadnych dolegliwości, natomiast u osób uczulonych są przyczyną szeregu nieprzyjemnych, a niekiedy nawet groźnych dla zdrowia reakcji. Alergie są uznawane za plagę XXI wieku. Do ich rozwoju przyczynia się bardzo wiele czynników. Z jednej strony nadmierna higienizacja życia, a z drugiej coraz większe zanieczyszczenie środowiska i wysoko przetworzona żywność. Choroby alergiczne są szeroko rozpowszechnione.

W krajach wysoko rozwiniętych różnego rodzaju alergię występują u około 30% populacji. Objawy alergii mogą wystąpić w każdym wieku. Alergia to reakcja nabyta. Oznacza to, że pojawia się tylko po kontakcie z czynnikiem wywołującym, czyli alergenem. Uczulenie, inaczej alergia (z gr. allos - inny + ergos - reakcja), polega na nadmiernej, nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego na występujące w środowisku obce dla organizmu substancje, określane jako alergeny, które w normalnych warunkach powinien on ignorować. U osób zdrowych substancje te nie powodują żadnych dolegliwości, natomiast u osób uczulonych są przyczyną szeregu nieprzyjemnych, a niekiedy nawet groźnych dla zdrowia reakcji.

Krok I - Regeneracja jelit:

- przywrócenie prawidłowej flory bakteryjnej
- wyciszenie układu immunologicznego
- wylądowanie z codziennego jadłospisu żywności przetworzonej
- wprowadzenie zaleceń diety: bezglutenowej, bezmlecznej, bezcukrowej



Krok II Likwidacja reakcji pseudoalergiczych:

- reakcje pseudoalergicze ustają po wylądowaniu następujących czynników:
 - * wyrzuty histaminy z komórek tucznych
 - * chemiczne dodatków do żywności
 - * nietolerancja salicylanów
 - * toksyny, których powstanie wiąże się z zaburzeniami flory bakteryjnej
 - * pasożyty i grzyby (lamblie, glisty, Candida albicans)

Krok III Profilaktyka przeciwastmatyczna:

- wyrzucić z mieszkania „kurzołapy”
- pozbyć się nienoszonych ubrań
- oddać przeczytane książki, niepotrzebne pluszaki
- zrezygnować z dywanów, zasłan, wykładzin
- zdjąć tapety
- nie używać preparatów nabłyszczających
- kurz usuwać moką ścierką
- codziennie odkurzać
- nawilżyć powietrze
- wietrzyć mieszkanie

Krok IV Detoksykacja organizmu:

- należy zmienić dietę na naturalną, bez dodatków do żywności

Krok V Nabywanie tolerancji na pokarmy szkodliwe:

- po okresie regeneracji śluzówki jelita cienkiego wprowadzanie do diety glutenu, mleka, cukru

Krok VI Utrzymanie efektów leczniczych:

- przez całe życie przestrzegać 6 zasad:
 - * unikać żywności przetworzonej przemysłowo
 - * stosować urozmaiconą dietę
 - * postawić na jakość a nie ilość w spożywaniu pokarmów
 - * uprawiać sport
 - * unikać niepotrzebnego stresu
 - * unikać późnych godzin snu.

Na końcu drogi, podczas której trzeba pokonać sześć kroków, czeka najcenniejsza nagroda NASZE ZDROWIE. Zachęcam do lektury tego poradnika.

Z życzeniami zdrowia- Marzenna Litwiniuk-Mizerska

Sprawdzone sposoby na przeziębienie i grype



Oto one:

1– 8 godzin od zakażenia

Samopoczucie:

- czujesz zmęczenie i osłabienie
- może pojawić się ból głowy
- wirusy mnożą się błyskawicznie (każda komórka ciała staje się fabryką nowych wirusów)

Należy:

- odpocznij, zwolnij tempo życia
- jedz mniej ale częściej
- do potraw dodawaj czosnek i imbir
- często pij ciepłą wodę z cytryną
- często płucz nos wodą z solą lub preparatami z apteki
- nawilżaj powietrze w mieszkaniu

9– 10 godzin od zakażenia

Samopoczucie:

- węzły chłonne (pod szczęką, na szyi) napuchnięte, bolesne, produkują mnóstwo leukocytów
- w nosie błona śluzowa wydziela przeciwzapalną histaminę skutkiem czego jest katar i kichanie
- gardło, w którego nabłonku substancje chemiczne wytwarzane przez wirusy potworzyły wyrwy, piecze i drapie

Należy:

- na szyję i czoło kłaść gorące kompresy (woda, olejek kamforowy)
- pić dużo ciepłych płynów
- płukać nos słoną wodą
- robić 10– minutowe inhalacje (olejek sosnowy, miętowy, eukaliptusowy).

Jesienią, zimą i wiosną nękają nas przeziębienia i grypy. Mamy dreszcze, „dzwonimy” zębami, boli nas dosłownie wszystko, temperatura szybko rośnie.

Co wtedy?

Należy szybko wziąć gorącą kąpiel z dodatkiem garści soli, wypić kubek gorącego mleka z czosnkiem.

I co dalej?

Skuteczne sposoby walki z infekcjami górnych dróg oddechowych opracowali brytyjscy lekarze profesor John Oxford– wirusolog z Queen Mary University of London i profesor Peter Openshaw– katedra medycyny niekonwencjonalnej w Imperial College London.

11 godzin od zakażenia

Samopoczucie:

- bóle mięśni (wirusy krążą we krwi po całym ciele, wywołując nieprzyjemne uczucie nadwrażliwości skóry i bóle mięśni)
- katar (komórki wyściełające wnętrze nosa produkują duże ilości śluzu)

Należy:

- oczyszczać nos
- płukać nos słoną wodą
- pić dużo ciepłych płynów
- robić inhalacje
- postawić bańki

12 godzin od zakażenia

Samopoczucie:

- kaszel
- wyraźny ból gardła

Należy:

- płukać gardło wodą z solą, ciepłym naparem z rumianku
- pić ciepłą wodę z miodem, wywar z siemienia lnianego
- wygrzewać się w łóżku
- unikać wysiłku

15 godzin od zakażenia

Samopoczucie:

- katar
- kaszel
- rośnie temperatura ciała

Należy:

- zażywać lekarstwa wykrztuśne
- pozostać w łóżku (spróbować przespać się 8- 9 godzin)
- pić ciepłe płyny
- płukać gardło i nos
- odżywiać się lekko, koniecznie pić gorący rosół.

Stosując się do powyższych rad, masz szansę na pozbycie się infekcji. Jednak pamiętaj, że organizm jest osłabiony walką z wirusami, dbaj o niego.

Marzenna Litwiniuk- Mizerska



CO ZROBIĆ ABY SIĘ USTRZEC PRZED INFEKCJAMI W OKRESIE JESIENNO- ZIMOWYM?

Warto zacząć od podstawowych rzeczy
oto kilka z nich:



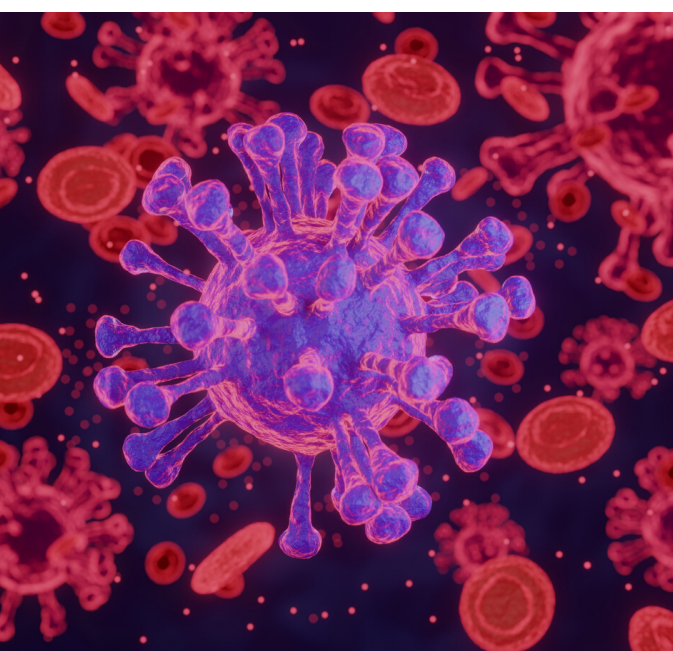
Ø Po pierwsze – dieta. Dieta powinna być bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, kasze, ryby, produkty fermentacji mlecznej- np. jogurt naturalny. Zawarte w nich naturalne witaminy, przeciwutleniacze, wielonienasycone kwasy tłuszczowe, szczepy bakterii probiotycznych i liczne mikroelementy wpływają korzystnie na naszą odporność. W okresie jesienno-zimowym warto także pamiętać o suplementowaniu witaminy D3.

Ø Po drugie – zdrowy, higieniczny tryb życia. Wskazane jest, aby przebywać codziennie przynajmniej 1-2 godziny na świeżym powietrzu i aby spędzać ten czas aktywnie.

Ø Po trzecie – sen. Ważne jest, aby zapewnić organizmowi odpowiednią ilość snu.

Ø Na koniec – unikanie kontaktu z osobami chorymi. Istotne jest, aby w miarę możliwości unikać kontaktu z osobami chorymi czy też przebywania w dużych zbiorowiskach, szczególnie w okresie zwiększonej częstości zachorowań.

Poza wspomnianymi wyżej naturalnymi sposobami na wzmocnienie odporności, warto pamiętać o odpowiednim zabezpieczeniu się przed zimnem, wiatrem i deszczem.



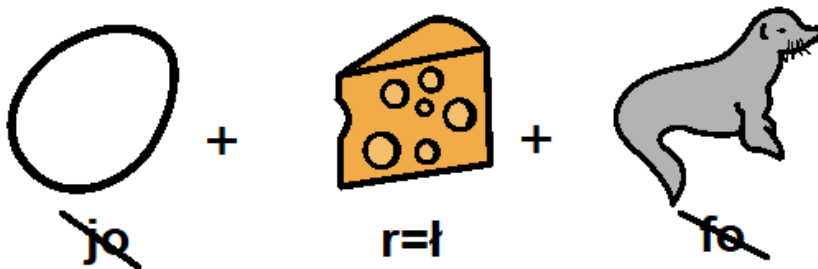
PRZEMOCZONA GŁOWA CZY BUTY, PRZEMARZNIĘCIE LUB PRZEWIANIE, NATYCHMIAST OSŁABIAJĄ ZDOLNOŚCI OBRONNE ORGANIZMU. SĄ TEŻ ZAPROSZENIEM DLA WIRUSÓW I BAKTERII, DLATEGO NALEŻY UNIKAĆ WYCHŁODZENIA ORGANIZMU, UBIERAĆ SIĘ „NA CEBULKĘ”.

MAJĄC NA SOBIE KILKA WARSTW UBRAŃ, MAMY MOŻLIWOŚĆ W KAŻDEJ CHWILI ICH ZDJĘCIA LUB PONOWNEGO ZAŁOŻENIA. PONADTO WYCHODZĄC NA DWÓR NIE MOŻEMY ZAPOMINAĆ O ZABEZPIECZENIU INNYCH CZĘŚCI CIAŁA, KTÓRYCH WYCHŁODZENIE MOŻE WYWOŁAĆ WIELE DOLEGLIWOŚCI.

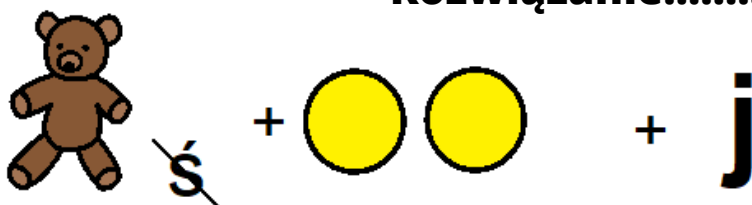
CHODZENIE BEZ CZAPKI MOŻE WYWOŁAĆ BÓLE GŁOWY, ZAPALENIE USZU, ZAPALENIE ZATOK, A NAWET ZAPALENIE SPOJÓWEK. CHODZENIE BEZ SZALIKA MOŻE SKUTKOWAĆ INFEKCJAMI GARDŁA, ANGINĄ, KASZLEM I KATAREM, A ŹLE CHRONIONA KLATKA PIERSIOWA MOŻE DOPROWADZIĆ DO ZAPALENIA OSKRZELI, KTÓRE NIELECZONE CZĘSTO KOŃCZY SIĘ ZAPALENIEM PŁUC. ŹLE OSŁONIĘTE PLECY SKUTKUJĄ ZAPALENIEM NEREK, ZAPALENIEM KORZONKÓW I BÓLAMI PLECÓW. BARDZO WAŻNE JEST TEŻ PRAWIDŁOWE ZABEZPIECZENIE DŁONI I STÓP PRZED ZIMNEM I MROZEM. CIEPŁE RĘKAWICZKI, GRUBE SKARPETY I ODPOWIEDNIE BUTY OCHRONIĄ STAWY PRZED WYZIĘBIENIEM I ODMROŻENIEM.

ŁAMIGŁÓWKI

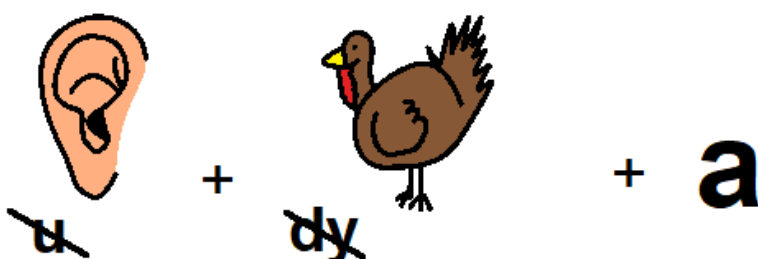
Rozwiąż rebusy:



Rozwiązanie.....



Rozwiązanie.....



Rozwiązanie.....

WIELKI WYŚCIG PO PREZENTY!

 Przesuwasz się o jedno pole naprzód.

 cofasz się o dwa pola.

 idziesz dwa pola naprzód.

 Złotliwy los każe czekać jedną kolejkę.

 Żeby iść dalej musisz powiedzieć wierszyk.

 Żeby iść dalej musisz zaśpiewać piosenkę.

 Prezent od losu – masz dodatkowy rzut kostką.

Oto plansza. Pionki i kostkę weźcie od innej gry, którą macie w domu. Startujecie z czuba choinki, meta jest na dole, przy prezentach. Kto pierwszy do nich dotrze – wygrywa. Po drodze napotkacie pola ze znaczkami. Obok zamieszczamy wyjaśnienie, co oznaczają poszczególne znaczki.



Pokoloruj obrazek

