



OTWARCIE NA ŚWIAT

„Lato, lato, lato wszędzie, zwariowało, oszalało moje serce...” – te słowa piosenki Formacji Nieżywych Schabuff coraz częściej kojarzą nam się z wakacjami. Wakacje już prawie są!

Hej - ho! Wakacje już blisko!

CZAS ŚMIGNĄŁ GALOPEM, W SKOK.

W TECZKACH, ZESZYTACH, TORNISTRACH

NIESIEMY TEN SZKOLNY ROK.

CO Z NIEGO W GŁOWACH ZOSTAŁO?

A W OCZACH? A W SERCACH CO?

CHYBA NIEMAŁO, NIEMAŁO...

...LATO NAS WZYWA: HEJ-HO!

Witamy w ostatnim przed wakacjami numerze naszej szkolnej gazetki. Teraz na dwa miesiące opuścicie naszą szkołę i rzucicie się w wir wakacyjnych szaleństw. Mamy nadzieję, że wakacje upłyną Wam miło i będą pełne radości i zabawy. Z częścią uczniów spotkamy się w przyszłym roku szkolnym, część opuści mury naszej szkoły. Mamy nadzieję, że miło będą wspominać wszyscy pobyt tutaj. Szkoła to nie tylko nauka, ale też przyjaźnie i wspólne chwile, które pozostają w pamięci już na zawsze.

**Radosnych, bez trosk, ale przede wszystkim
bezpiecznych wakacji. Wielu słonecznych dni
spędzonych w towarzystwie przyjaciół -
życzy
Zespół Redakcyjny**

WAKACYJNE PROPOZYCJE

Roztocze - polska Toskania



Wakacje coraz bliżej, to znaczy że najwyższy czas podjąć decyzję o sposobie ich spędzania. Jak co roku zachęcamy do aktywnego wypoczynku i poznawania nowych miejsc – niekoniecznie odległych, których zwiedzanie wiąże się z dużymi kosztami. Skromny budżet domowy w okresie inflacji wcale nie musi oznaczać, że dzieci po wakacjach nie będą miały o czym opowiadać. I chociaż mamy skłonności do narzekania na niewielki wybór atrakcji w najbliższej okolicy, to po przeanalizowaniu poniższych propozycji może okazać się, że w wielu wcale nie tak odległych miejscach jeszcze nie byliśmy albo byliśmy dawno, a warto je zobaczyć i pokazać najmłodszym. Zachęcamy do zwiedzania Rزتocza zwanego też polską Toskanią, ponieważ jest to najbardziej nasłoneczniony region w Polsce słynący z czystego powietrza i dużego stężenia jodu porównywalnego do tego na Pomorzu. Malowniczy pejzaż tworzą zielone lasy, srebrzyste rzeki, kolorowa mozaika falistych pól. Jednym z najciekawszych miejsc jest Rezerwat Czartowe Pole. Leży on w obrębie Parku Krajobrazowego Puszczy Solskiej w okolicach miejscowości Susiec i obejmuje przełom rzeki Sopot wraz z ruinami XVIII-wiecznej papierni. Przez rezerwat poprowadzono ścieżkę dydaktyczną o długości ok. 1,4 km. Trasę podzielono na dwie części: ścieżkę górną wiodącą malowniczym lasem, górą doliny rzeki Sopot oraz ścieżkę dolną, prowadzącą licznymi schodkami, pomostami, drewnianymi mostkami i poręczami rozpiętymi w dole doliny tuż obok i nad rzeką Sopot. Ścieżka dolna i górna tworzą pętelkę, której przejście zajmuje ponad godzinę. Oznakowana jest ona kolorem niebieskim.

Z Rezerwatu Czartowe Pole warto udać się do pobliskiego Rezerwatu Nad Tanwią tuż obok wsi Rebizanty. Chroni on przełom rzeki Tanew z 24 progami skalnymi tworzącymi na odcinku około 1 km brzegu rzeki niewielkie wodospady zwane szumami, szypotami, sopotami lub porohami. Przez Rezerwat Nad Tanwią prowadzi ścieżka dydaktyczna "Szlak Szumów" wzdłuż brzegów rzeki. Podobnie jak w Czartowym Polu wiedzie ona licznymi drewnianymi pomostami i mostkami miejscami przewieszonymi nad Tanwią.



Kolejnym punktem w planie zwiedzania może być wieża widokowa w Suścu. Powstała ona w 2013 roku, po tym już jak zbudowano wieże w pobliskim Józefowie i Krasnobrodzie. Wieża usytuowana jest na wzniesieniu zwanym Górą Grabowicką, po prawej stronie drogi prowadzącej do Grabowicy. Liczy ona 12 metrów wysokości i składa się z trzech kondygnacji, z których roztaczają się piękne widoki na roztoczańskie pola oraz Puszcę Solską.

W Zwierzyńcu a szczególną uwagę zasługuje w nim m.in. Kościół na Wyspie p.w. św. Jana Nepomucena. Ten barokowy budynek był pierwotnie teatrem. Powstał na wyspie na życzenie królowej Marysieńki – żony Jana III Sobieskiego w czasach, gdy jej mężem był Jan Sobiepan Zamoyski. Teatr wiek później przekształcono w kościół. Został on ufundowany przez Teresę i Tomasza Zamoyskich z wdzięczności za narodziny syna.

Ze Zwierzyńca wyruszamy do Roztoczańskiego Parku Narodowego - krainy jodły, buka i konika polskiego. Obejmuje on najcenniejsze przyrodniczo obszary Roztocza w tym wiele gatunków roślin oraz drzew pomnikowych. Po drobnie szczęścia można tam wypatrzeć rysia, borsuka lub lisa. W Roztoczańskim Parku Narodowym poprowadzono 10 ścieżek poznawczych. Jedną z najciekawszych i najpopularniejszych jest ścieżka przyrodnicza (zielony szlak) prowadząca na Bukową Górę. Prowadzi ona spod Ośrodka Edukacyjno – Muzealnego RPN w Zwierzyńcu przez tzw. „Głaz Papieski”, Pomnik Pamięci Poległych Leśników, a następnie przez obszar ochrony ścisłej Bukowa Góra do dość rozległego wzniesienia, na którym znajduje się punkt widokowy na rolnicze krajobrazy otuliny parku. Widać z niego bardzo charakterystyczne wąskie pola poprzecinane miedzami. Tabliczki informacyjne w parku informują, iż jest to krajobraz unikalny w skali Polski i Europy. Wysokie miedze z pojedynczymi drzewami i grupami krzewów tworzą niezwykle malowniczy obrazek.

Krasnobród to kolejne, warte polecenia, miasto na Roztoczu. Po pierwsze dlatego, że nazywany bywa sercem Roztocza. Po drugie – kryje w sobie szereg ciekawych atrakcji. Na pewno jedną z najbardziej znanych jest kamieniołom i wieża widokowa. Wakacje to też czas kąpeli wodnych i słonecznych. Na Roztoczu można skorzystać z kąpielisk w Zwierzyńcu - malownicze Stawy Echo, Krasnobrodzie, Józefowie, Majdanie Sopockim, Nieliszu i wielu innych miejscach. Czynny wypoczynek, do którego zawsze zachęamy, warto połączyć z jazdą na rowerach. Roztocze jest istnym rajem dla rowerzystów. Wytoczono tu mnóstwo tras rowerowych, w tym Centralny Szlak Rowerowy Roztocza oraz fragment Wschodniego Szlaku Rowerowego Green Velo. Na pewno warto przejechać rowerem ze Zwierzyńca - obok Stawów Echo - do Florianki, gdzie znajduje się hodowla konika polskiego.

Opisane propozycje to tylko część atrakcji turystycznych Roztocza. Wypoczynek w naszym regionie może być naprawdę udany. Do zobaczenia na szlakach.



METODA CARLA ORFFA – SŁOWO, MUZYKA, RUCH

„METODA TA NIE UCZY RYWALIZACJI. TU KAŻDE DZIECKO MA RÓWNE SZANSE, KAŻDE MOŻE POCZUĆ SIĘ WARTOŚCIOWE I ODPOWIEDZIALNE ZA GRUPĘ. KAŻDE JEST WYJĄTKOWE ...”

Carl Orff (10 VII 1895 Monachium – 29 III 1982). Jako chłopiec uczył się gry na fortepianie, organach i wiolonczeli. Kształcił się w monachijskiej Akademii Muzycznej, później zaś studiował prywatnie pod kierunkiem Henryka Kamińskiego. Działal jako kompozytor i dyrygent. Skomponował kilkadziesiąt utworów. Najwybitniejszym dziełem Orffa jest bez wątpienia tryptyk tetralny „Trionfi”, znaczną popularność zyskała sobie także opera „Mądra”, wg baśni braci Grimm, „Der Mond” (Księżyc), „Die Bernauerin” oraz „Antygona”. Komponował także pieśni i utwory dla dzieci. Wydał kilka tomów muzyki dla dzieci zawierających głównie piosenki z akompaniamentem instrumentalnym. Był pedagogiem, założycielem szkoły – instytutu muzycznego w Salzburgu oraz twórcą nowatorskiej metody wychowania muzycznego dzieci.

U podstaw systemu Orffa zauważymy założenia ogólnie – wychowawcze, czyli wykorzystanie muzyki i aktywności muzycznej dziecka do celów wychowawczych, a także po to, by przygotować je do umiejętności zrozumienia dzieł sztuki. Orff skupia się na tym, aby rozbudzić u dzieci i młodzieży zapały i zainteresowania muzyczne przez tworzenie muzyki – improwizacje, a nie przez jej odtwarzanie. Jego system kierowany był nie tylko do dzieci uzdolnionych muzycznie, ale do wszystkich dzieci w przedszkolach, szkołach, a także dzieci niepełnosprawnych fizycznie i umysłowo. Wzorami metody Orffa są bowiem: wszechstronność, powszechność i atrakcyjność.

Naczelnym celem tej metody jest kształcenie przyszłych odbiorców muzyki. Jak pisze Orff: „wszystkie przeżycia wczesnego wieku, wszystko co w dziecku zostanie obudzone i rozwinięte, pozostaje mu właściwe przez całe życie”. Cała koncepcja pedagogiki muzycznej według C. Orffa opiera się na trzech zasadach: kładzenie nacisku na kształcenie poprzez zabawę, rozwijanie muzykalności dzieci, integracja muzyki, słowa i ruchu. Początkowo, idąc za przykładem Dalcroze’a, propaguje gimnastykę rytmiczną, jako swoistą drogę umuzykalnienia. K. Orff wyszedł z założenia, że kulturę fizyczną dziecka należy rozwijać w ścisłej korelacji z kulturą rytmiczno – ruchową oraz kulturą słowa. Szeroko rozbudowany i wciąż otwarty repertuar ćwiczeń i zabaw daje okazję do rozwijania swych zadatków zarówno dzieciom wysoko uzdolnionym jak i zaniedbanym, które mają okazję wyrównać swe braki. Zarówno muzyka, jak i ruch oraz żywe słowo przenikają się wzajemnie. Wszystkie ćwiczenia rytmizowania i melodyzowania tekstów mają prowadzić do zrozumienia okresowości i prawidłowości budowy melodii. Z dziećmi i młodzieżą prowadzone są ćwiczenia, które zapoznają ich z prostą grą „echa” (imitacje), ćwiczeniami uzupełniającymi, z formą małej pieśni, wariacji, ronda i kanonu. Według Orffa muzyka wywodzi się ze słowa. Dlatego wychowanie muzyczne małych dzieci powinno rozpoczynać się od rytmizowania imion, zabawek, kwiatów, warzyw itp., U starszych wprowadza się przysłowia, powiedzonka, wierszyki, natomiast nie wprowadza się wiadomości teoretycznych dotyczących metrum i wartości rytmicznych. Takty dwu -, trzy -, i cztermiarowe wprowadza się za pomocą wyrazów o różnej ilości sylab. Kolejnym elementem wychowania jest dźwięk i stąd pomysł wprowadzenia do ćwiczeń akompaniamentu wykonywanego przez samych uczniów. Dzieci same próbują układać melodię do zrytmizowanych tekstów. Ćwiczenia te zaleca Orff „instrumentować” zarówno własnym ciałem (klaskanie, tupanie, klepanie, pstrykanie etc.) jak i instrumentami perkusyjnymi. Wśród tychże stosuje się instrumenty niemelodyczne: bębenki, tamburyny, mały i wielki bęben, zestaw bongosów, marakasy, pudełka, kołatki, kastaniety, talerze, grzechotki z brzękadłami i inne; oraz melodyczne: dzwonki, metalofony, ksylofony, trójkąt. W edukacji starszych dzieci można również używać instrumentów strunowych i dętych. Orff zaleca również naukę dyrygowania.

W skrócie – formy wychowania muzycznego według C.Orffa:

- szczególną rolę odgrywa gra na instrumentach. Dzieci mają kontakt z instrumentami już od samego początku. Nauczyciel dobiera repertuar tak, aby nie znużyć i nie zniechęcić dzieci,
- bardzo ważną rolę odgrywa ruch przy muzyce – nie ma ustalonych reguł poruszania się (umownych gestów, figur). Ruch jest spontaniczny, ma charakter kreatywny. Jest swobodny, zależny od wewnętrznego nastroju dziecka. Na samym początku ruch przy muzyce w koncepcji Orffa ma charakter prosty: chód, bieg, podskoki, czworakowanie., następnie przybiera charakter improwizowany, by w końcu stać się kreatywnym,
- tworzenie muzyki, które przybiera kształt improwizacji (wokalnej, instrumentalnej, wokalno-instrumentalnej i ruchowej).
- śpiew, który polega na wykonywaniu piosenek dziecięcych, ludowych, fragmentów muzyki poważnej przy akompaniamencie (zwykle perkusyjnym). Główny nacisk kładzie Orff na ekspresję wynikającą z zaangażowania dziecka i na jego możliwości twórcze,
- słuchanie muzyki. Dzieci mają okazję przysłuchiwać się dźwiękom, dostrzegają barwę instrumentów, rozwijają wrażliwość na ich współbrzmienie. Słuchanie muzyki ma miejsce podczas wspólnej improwizacji (np. ruchowej), a także podczas wspólnego odtwarzania muzyki i gry na instrumentach.



JAK NAUCZY SIĘ ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH.

Nawyki żywieniowe kształtowane są od wczesnego dzieciństwa, dlatego osobom przyzwyczajonych od dziecka do nieregularnych posiłków, wysokokalorycznych potraw o zmianę diety.

Przyzwyczajanie jest jednym z aspektów, drugim jest aspekt psychologiczny, każdy z nas lubi wraca do tego co jest dla niego znane i przywołuje dobre wspomnienie. Dlatego zmiana nawyków żywieniowych jest tak trudna, dopiero po głębszym zastanowieniu się można podjąć walkę o trwałą zmianę nawyków żywieniowych. Aby zacząć taką przygodę, trzeba zastanowi się nad złymi nawykami. Złe nawyki żywieniowe to przede wszystkim: nieregularne posiłki, nieprzemyślane przypadkowe posiłki, podjadanie pomiędzy posiłkami, brak różnorodności w diecie, brak równowagi pomiędzy białkiem, tłuszczem a węglowodanami w diecie i picie małej ilości wody w ciągu dnia. Czym są dobre nawyki żywieniowe? Dobre nawyki żywieniowe to przede wszystkim świadome odżywianie się. To także zapewnienie sobie wszystkich niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu składników, spożywanie posiłków o stałych porach, niedopuszczanie do ataku nagłego głodu, jedzenie dużej ilości warzyw i owoców, które stanowią podstawę diety. Należy pamiętać, że jedzenie ma dostarczyć nam nie tylko energii, ale też ma smakować. Oczywiście jeżeli lubimy pizzę czy burgery, to nie znaczy aby jeść je codziennie, warto sięgnąć po możliwie najzdrowszą wersję tych potraw.

Tworząc nowe nawyki żywieniowe należy szczególnie zwrócić uwagę na następujące zasady:

- jedz regularnie i unikaj podjadania. Każda mała rzecz którą jesz w ciągu dnia to „posiłek”, dlatego warto zadbać aby był pełnowartościowy i sycący;
- pij dużo wody, sprzyja lepszemu samopoczuciu i zmniejsza chęć na podjadanie;
- do każdego posiłku duża porcja warzyw lub owoców, powinny stanowić 60 % dziennej porcji jedzenia, błonnik w nich zawarty zwiększa uczucie sytości, a witaminy i składniki mineralne wspomagają pracę układu trawienego;
- wybieraj produkty niskoprzetworzone, wybieraj domowe wypieki lub pełnoziarniste wersje produktów;
- jedz urozmaicone posiłki- w dziennym jadłospisie powinny znajdować się artykuły, które kwalifikują się do wszystkich grup produktów spożywczych;
- unikaj wszelkiego rodzaju fast foodów i gotowych dań, które dostępne są na sklepowych półkach gdyż zawierają wiele konserwantów oraz wzmacniaczy zapachu i smaku, ponadto mają wysoką zawartość tłuszczu oraz soli, co wpływa niekorzystnie na nasze zdrowie, żywność wysokoprzetworzona nie posiada witamin ani składników mineralnych;
- unikaj słodczy, gazowanych napojów i słonych lub słodkich przekąsek;
- każdy posiłek powinien być spożywany bez pośpiechu. Zanim do mózgu dotrze informacja o nasyceniu mija około 20 minut, dlatego posiłków spożywanych w biegu zawsze zjemy więcej niż tych jedzonych powoli;
- pamiętaj o śniadaniu, niespożywanie go prowadzi do spadku glukozy we krwi, a co za tym idzie – wydajność pracy spada; warto pamiętać by, zjeść pierwszy posiłek do 30 minut po przebudzeniu;
- zaleca się jedzenie 4-5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych lub 2-3 godzinnych o stałej porze. Nie powinny być zbyt obfite;
- spożywaj ostatni posiłek 2 godziny przed snem;
- wysypiaj się! - zrezygnuj na dwie godziny przed snem z komputera, telewizora, czy telefonu w rękę, gdyż niekorzystnie wpływają na jakość snu;
- aktywność fizyczna – minimum 30 minut spaceru dziennie – warto obrać zasadę dzień bez ruchu jest dniem straconym. Ruch pomaga obniżyć poziom cholesterolu, dotlenia organizm, ma wpływ na jego prawidłowe funkcjonowanie, wzmacnia odporność, pomaga w regulacji stanów emocjonalnych, ułatwia koncentrację, opóźnia procesy starzenia się organizmu.

**Aby osiągnąć cel należy zdrowe nawyki żywieniowe wprowadzać w życie stopniowo, pamiętając, że złe nawyki żywieniowe, które trwają wiele lat, kumulują się i mogą ujawnić nawet po kilku latach.
Dlatego warto zadbać o zdrowie już dziś!
A nasz organizm będzie nam wdzięczny!**



Pierwsza pomoc na wakacjach – częste zagrożenia?!!

Wakacje to czas radości i bez troski. Niestety w tym okresie bardzo często zdarzają się urazy takie jak stłuczenia, skręcenia lub złamania. Jesteśmy narażeni na użądlenia i ukąszenia, a także udar cieplny. By czuć się bezpiecznie, warto wiedzieć jak reagować na częste zagrożenia występujące podczas sezonu wakacyjnego.

Jak powinna wyglądać pierwsza pomoc na wakacjach? Jakimi zasadami się kierować?

1. Skręcenia, zwichnięcia, złamania — jak sobie z nimi radzić?

Pierwsza pomoc w przypadku stłuczenia polega na jak najszybszym schłodzeniu bolącego miejsca. W tym celu świetnie nadadzą się kostki lodu owinięte ścierką lub woreczkiem, a także chłodzące preparaty dostępne bez recepty w aptece. Przy stłuczeniu łokcia bądź kolana, można potrzymać kończynę nieco wyżej, oraz schładzać miejsce stłuczenia, a także przyjąć lek przeciwbólowy.

2. Skręcenia i zwichnięcia — pierwsza pomoc!

Przy lekkich skręceniach stawu skokowego ból nie jest duży. Wtedy najlepiej jest przykładac chłodne kompresy, usztywnić kończynę bandażem elastycznym i ograniczyć poruszanie nią. Jeżeli jednak mamy do czynienia ze zwichnięciem, trzeba ułożyć kończynę nieco wyżej, obłożyć lodem i jak najprędzej udać się po pomoc lekarską. Nie nastawiamy stawu samodzielnie!

3. Złamania – co należy zrobić?

Charakteryzuje się ogromnym bólem w miejscu urazu oraz niemożnością poruszania złamaną kończyną. Jeśli jest to złamanie otwarte i kość przebiła skórę, pojawia się także krwotok. W przypadku złamania należy unieruchomić kończynę. Najlepiej w tym celu unieruchomić miejsce złamania i dwa sąsiednie stawy. Bolące miejsce można okładać lodem, gdyż pomoże to uniknąć obrzęku. Złamanie otwarte wymusza na nas konieczność zatamowania krwotoku. W tym celu używamy jałowego opatrunku. W przypadku złamań nie wolno poruszać uszkodzoną kończyną ani próbować ją nastawiać!

4. Użądlenie osy lub pszczoły!

Jeżeli nie jesteśmy uczuleni na jad owadów, użądlenia zwykle nie są dla nas groźne. Powodują jednak ból i obrzęk. W takiej sytuacji po pierwsze należy usunąć żądło. Miejsce użądlenia przemywamy wodą z mydłem. By ograniczyć obrzęk, trzeba obłożyć miejsce użądlenia zimnym okładem. Możemy także zastosować maść łagodzącą objawy użądleń oraz posiadającą właściwości przeciwalergiczne. Groźne bywają jednakże użądlenia w okolice języka, gardła bądź krtani. Najczęściej dochodzi do nich wtedy, gdy nie zauważymy owada, który wpadł do szklanki lub puszki i sięgniemy po napój. Nigdy nie należy zostawiać otwartego napoju. Przy gwałtownej reakcji alergicznej na użądlenie (wstrząs anafilaktyczny), należy jak najszybciej wezwać pogotowie ratunkowe, dzwoniąc pod numer 999. Jest to stan zagrażający życiu.

5. Oparzenie słoneczne!

Jedną z zasad bezpiecznych wakacji jest ostrożność podczas przebywania na słońcu. Przy bardzo wysokich temperaturach wystarczy chwila, by ulec oparzeniu. Jeżeli skóra robi się czerwona i zaczynamy odczuwać pieczenie, to znak, że przebywaliśmy na słońcu zdecydowanie zbyt długo. W takiej sytuacji trzeba schłodzić miejsce oparzenia. Temperatura wody nie powinna być jednak zbyt niska. Następnie na schłodzone miejsce możemy nałożyć środki na oparzenia np. hydrożel. Jeżeli poparzenie słoneczne przybiera cięższą postać, pojawiają się pęcherze, mocny ból, należy udać się do lekarza. Żadnych oparzeń nie wolno smarować tłuszczem bądź olejkami. Pogarszają tylko stan uszkodzonej skóry.

Magia Nocy Kupały



Ta najkrótsza noc w roku to czas miłości, radości i ucztowania na świeżym powietrzu. Śpiewy, tańce, zabawy i wróżby towarzyszą wszystkim. Jest czasem łączenia dwóch żywiołów- wody i ognia, mających moc oczyszczania.

Dawni Słowianie, Celtowie, Germanie obchodzili Święta czterema punktami w roku: przesileniem letnim i zimowym, równonocami- wiosenną i jesienną. Świętowano przez kilka dni- składano ofiary, ucztowano, czczono przodków, wspomagano potrzebujące dusze. Święto letnie- Noc Kupały, Kupała, Kupalnocka, Wianki, Noc Świętojańska Sobótka, Palinocka jest najbardziej radosne i pełne swobody. 23 czerwca, w wigilię św. Jana, puszcza się wianki, pali ogniska. Na Sobótkę przygotowywano zestaw magicznych ziół, zapewniających powodzenie w miłości, oczyszczenie i ochronę przed wszelkim złem. Wplatano je w wianki, wrzucano do ognia, wieszano przy drzwiach i oknach. Ziołem o oczyszczającej i ochronnej mocy jest bylica pospolita (*Artemisia vulgaris*)- ma srebrzyste liście i balsamiczny zapach. Kobiety owijają talię jej łodygami, by odpędzić negatywną energię, ochronić się przed urokami. Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)- ma moc przyciągania miłości. Nazwa pochodzi od „dziurek” w liściach, zbiorniczków z olejkami eterycznymi widzianymi pod światło. Nasięźrzał pospolity (*ophioglossum vulgatum*)- jego obecność miała przyciągać spojrzenia płci przeciwnej. Obecnie pod ścisłą ochroną. Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*)- ma sprawiać, że związek będzie szczęśliwy i trwały. Rumianek pospolity (*Matricaria chamomila*)- przywołuje miłosne uczucia, sprzyja dobrym relacjom w domu, obfitości materialnej, przynosi szczęście. Dzwonek (*Campanula*)- przywołuje miłość, zmniejsza niesmiałość, pomaga odnaleźć wymarzonego partnera. Jest ziołem przynoszącym obfitość. Mięta (*Mentha*)- wzbudza namiętność. Chaber bławatek (*Centaurea cyanus*)- sprzyja zrozumieniu między osobami darzącymi się uczuciem. Ruta zwyczajna (*Ruta graveolens*)- symbol czystości, chroni przed złem, odczynia uroki. Szałwia (*Salvia*)- święte zioło, ma wielką moc oczyszczania i dodawania energii życiowej. Paproć- ma moc sprowadzenia miłości, szczęścia, bogactwa, zdrowia. Powszechnie wierzono też, iż osoby biorące czynny udział w sobótkowych uroczystościach, przez cały rok będą żyły w szczęściu i dostatku. Ruszajcie więc wszyscy w Noc Kupały szukać ziół na wianki i bawcie się do białego rana.

SPACEREM PO



Przemierzając w czasie wolnym łąki, lasy, brzegi akwenów wodnych, ogródki napotykamy wszędzie rosnącą pokrzywę. Przez wiele osób uważaną za chwast. Napar z pokrzywy to sprawdzony sposób na pobudzenie przemiany materii organizmu. Redukuje zawartość cukru we krwi. W kwietniu i maju zbieramy delikatne listki, od czerwca do września zrywamy liście, kwiaty, owoce zawierające mnóstwo fitosteroli. Zioła pozyskujemy w słoneczne dni, suszymy układając cienkimi warstwami w temperaturze do 40 °C. przechowujemy w suchych, zaciemnionych miejscach.

Niedoceniana roślina zasługuje na uwagę ze względu na cenne właściwości. Pokrzywa to bogactwo witamin: A, B, C, D i minerałów: żelazo, potas, mangan, wapń, magnez, fosfor, jod, krzem, siarka, sód. Obfituje w aminokwasy roślinne. Jest źródłem chlorofilu i tanin. Ma w składzie serotoninę polepszającą nastrój i związki enzymatyczne wspomagające metabolizm. A także związki aminowe, garbniki, kwas pantotenowy, mrówkowy, glikolowy, glicerolowy. Występują w niej olejki eteryczne, sole mineralne, histamina, acetylocholina, karotenoidy, flawonoidy. Dla celów zdrowotnych pijemy soki z pokrzywy, herbatki, napary, jemy zupy.

Warto jest sięgnąć po nią w konkretnych dolegliwościach:

- 1- problemy z przemianą materii- należy spożywać młode listki oraz korzenie wspierające pracę wątroby; obniżają poziom glukozy we krwi, wspomagają pracę trzustki, leczą anemię.
 - 2- zdrowy detoks- pokrzywa ma właściwości moczopędne, szybciej wydalany jest mocznik, chlorki. Redukuje obrzęki, stan zapalny gruczołu krokowego.
 - 3- poprawa odporności- to naturalny probiotyk, jest środkiem zapobiegającym przed grypą i innymi przeziębieniami, zawiera żelazo, krzem, witaminę C
 - 4- pomoc przy bólach reumatycznych- poszatkowana stosowana jest w formie okładów lub też jako napar i ekstrakt.
 - 5- dla wzmocnienia organizmu i niwelowanie stresu- pijemy zaparzone herbatki
 - 6- odkażanie gardła, skóry- świeżym sokiem płuczemy gardło, jamę ustną, przemywamy ropnie, trądzik
 - 7- wzmocnianie włosów- picie naparu, płukanie włosów herbatką.
- Spacerując, pochylmy się nad źródłami naturalnego zdrowia, ziołami.



W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

WERONIKA DĄBROWSKA

Czas biegnie nieubłaganie, kolejny rok szkolny praktycznie za nami, a przed nami wymarzone i zasłużone WAKACJE

PODSUMOWANIE DZIAŁAŃ W RAMACH OBCHODÓW EUROPEJSKIEGO DNIA LOGOPEDY



W tym roku w naszej placówce począwszy od Europejskiego Dnia Logopedy 6 marca do 10 marca logopedzi w ramach swoich codziennych zajęć przeprowadzili dla uczniów warsztaty plastyczne – logopedyczne pod hasłem „Logopedyczne wyzwania”. Celem zajęć było rozwijanie kompetencji językowych. W fotorelacji można podziwiać pracę poszczególnych zaangażowanych osób, a zwłaszcza ich uczniów, którzy chętnie wzięli udział w różnych formach warsztatowych.

Z WIZYTĄ W HRUBIESZOWSKIM CENTRUM DZIEDZICTWA KULTUROWEGO



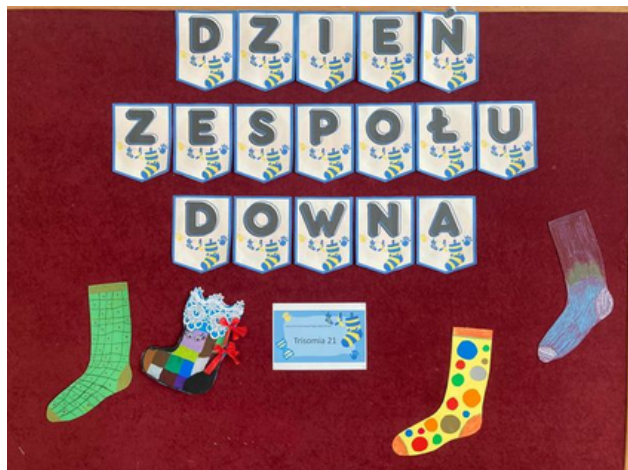
Dnia 16 marca 2023 r. uczniowie klasy II i III szkoły przysposabiającej do pracy odwiedzili Hrubieszowskie Centrum Dziedzictwa Kulturowego. Swoją siedzibę znalazło w dawnym budynku Syndykatu Rolniczego. Głównym celem wycieczki była wizyta w Miejskiej Bibliotece Publicznej. Nowa biblioteka oczarowała wszystkich swoim wyglądem. Doskonale wyposażona wypożyczalnia dla dzieci, młodzieży i dorosłych, czytelnia prasy, ciekawie zaopatrzony dział multimedialny, pracownia dla twórców, a także wielofunkcyjna sala konferencyjna wzbudza zachwyt odwiedzających.

WIOSENNA WIZYTA W MUZEUM



W dniu 17.03.2023 r. uczniowie zespołu rewalidacyjno – wychowawczego wybrali się na wiosenny spacer połączony z wizytą w Muzeum im. ks. Stanisława Staszica Hrubieszowie. W pięknym słońcu uczniowie szukali oznak wiosny. Podczas zwiedzania muzeum, chłopcy mogli obejrzeć eksponaty mówiące o dziejach naszego miasta i regionu. Posłuchali też opowieści o historii Hrubieszowa jako miasta trzech kultur. W drodze powrotnej obejrzeli również unikatową cerkiew prawosławną pw. Zaśnięcia Najświętszej Maryi Panny, z jej wyjątkowymi trzynastoma kopułami, która wzniesiona została w 1875 r.

DZIEŃ KOLOROWEJ SKARPETKI



Dniem Kolorowej Skarpetki uczciliśmy obchody Światowego Dnia Zespołu Downa. Uczniowie, nauczyciele oraz pracownicy ośrodka założyli kolorowe skarpetki, nie do pary by symbolicznie solidaryzować się z osobami z trisomią 21. W naszym ośrodku, jak co roku na korytarzach pojawiły się również ręcznie wykonane, kolorowe skarpetki. Wszyscy staraliśmy się by ten dzień był wyjątkowy.

DZIEŃ PIEKARZA I CUKIERNIKA



Dzień Piekarzy i Cukierników przypada na 15 marca. Zawodowi cukiernicy i piekarze obchodzą swoje święto w dniu, w którym przypada wspomnienie ich patrona – św. Klemensa. Święty Klemens Maria Hofbauer żył na przełomie XVIII i XIX wieku. Od najmłodszych lat zafascynowany był wszystkim, co wiązało się z wypiekami. W 1770 roku zaczął pracę w przyklasztornej piekarni w Klosterbrück. Został redemptorystą, ale do końca życia pozostawał wierny swojej największej pasji – wypiekaniu chleba. To był miły, słodki oraz bardzo smaczny dzień a w naszej placówce obchodziliśmy go dość intensywnie, poprzez prezentację zawodu cukiernika oraz przygotowanych przez naszych uczniów Szkoły Branżowej I stopnia, słodkich i słonych wypieków. Podsumowaniem spotkania była rozmowa na temat pracy cukiernika, prezentacja filmu oraz degustacja przygotowanych słodkości.

SPOTKANIE Z PAJĄKAMI I SKORPIONAMI



W środę 22 marca 2023 r. uczniowie szkoły przysposabiającej do pracy wyruszyli na spotkanie z egzotycznymi zwierzętami: pająkami i skorpionami. Przekonali się, że pająk wcale nie jest taki straszny! Poczuli się jak podróżnicy i poznali rzadkie okazy zwierząt ze wszystkich zamieszkałych kontynentów między innymi czarną wdowę, ptasznika goliata, świecące skorpiony i wiele innych. Każdy odważny uczestnik, choć z nietęgą miną, trzymał w dłoni ciekawy okaz pająka. Spotkanie z tak wyjątkowymi mieszkańcami naszej planety było zaskakujące i pełne pozytywnych emocji.

TRADYCJE I ZWYCZAJE WIELKANOCNE - LEKCJA OTWARTA



Święta Wielkanocne są bardzo radosnym czasem, przychodzi wiosna i wszystko budzi się do życia. Na dwa tygodnie przed Wielkanocą w naszym ośrodku nadszedł czas świątecznych przygotowań. Właśnie z tej okazji dnia 24 marca 2023 r. dla rodziców dzieci z zespołów rewalidacyjno-wychowawczych oraz nauczycieli uczących w zespołach zostały zorganizowane świąteczne warsztaty plastyczne pt. „Tradycje i zwyczaje wielkanocne”. Dzięki licznym talentom plastycznym rodziców, powstały piękne stroiki świąteczne.

POLACY ZAKŁĘCI W ZĄBKOWANYM PAPIERZE



Znaczek pocztowy symbol opłaty za dostarczenie listu, przesyłki lub kartki pocztowej z życzeniami czy pozdrowieniami. A może to jednak coś więcej, coś co ukazuje nam naszą historię, ludzi, którzy mieli wpływ na losy naszej ojczyzny i świata. Podążając za tą myślą w naszym ośrodku odbyła się oryginalna lekcja historii, przybliżająca uczniom klasy II Technikum Agrobiznesu oraz uczniom klasy II branżowej szkoły pierwszego stopnia, postaci które miały wpływ na życie kulturalne, polityczne i społeczne naszej ojczyzny.

MSZA ŚWIĘTA REKOLEKCYJNA



Rekolekcje wielkopostne to czas przygotowania do Świąt Wielkanocnych. Aby w pełni przeżywać radość ze Zmartwychwstania Chrystusa w dniu 24.03.2023r. uczniowie pod opieką nauczycieli, wychowawców oraz rodziców, uczestniczyli we Mszy św. rekolekcyjnej w kościele św. Mikołaja w Hrubieszowie. Przed rozpoczęciem Mszy św. wszyscy chętni mieli możliwość skorzystania z sakramentu pokuty i pojednania. Jak zawsze, młodzież i dzieci ubogaciły liturgię, aktywnie biorąc w niej udział. Składamy serdeczne podziękowania Księdzu Dziekanowi Wiesławowi Oleszkowi, proboszczowi parafii św. Mikołaja, księdzu Tadeuszowi, księdzu Andrzejowi, za otwartość, życzliwość i zrozumienie, a nade wszystko za modlitwę w intencji całej społeczności przedszkolnej i szkolnej.

NASZ "KOPCIUSZEK" NA HRUBIESZOWSKIM TYGODNIU TEATRU



W poniedziałek 27 marca 2023 r. nasza Grupa Teatralna „Czary – Mary” świętowała Międzynarodowy Dzień Teatru, uczestnicząc w przeglądzie amatorskich teatrów, zorganizowanym przez Hrubieszowski Dom Kultury w ramach obchodów Hrubieszowskiego Tygodnia Teatru. Nasi aktorzy zaprezentowali przedstawienie „Kopciuszek”. To było wielkie święto hrubieszowskiego teatru amatorskiego.

POWITANIE WIOSNY



Wiosna to czas, kiedy wszystko budzi się do życia, świat z dnia na dzień robi się kolorowy. 21 marca i do naszej placówki zawitała kolorowa Pani Wiosna. Odwiedziła wszystkie klasy rozdając dzieciom słodkie niespodzianki. Z okazji pierwszego dnia wiosny Samorząd Uczniowski zorganizował w szkole karaoke. Wszyscy chętni uczniowie mogli spróbować swoich sił jako piosenkarze i piosenkarki. A w czwartek uczniowie szkoły podstawowe wyruszyli na wiosenny seans filmowy do kina "Plon".

ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU "KOLOROWA WIELKANOC"



W środę 29 marca 2023 r. odbyła się uroczystość wręczenia nagród uczestnikom konkursu plastycznego „Kolorowa Wielkanoc”. Wśród autorów prac wyróżniono troje zwycięzców: Paulina Muzyczuk, Przemysław Zieliński, Tobiasz Pawłos. Serdecznie gratulujemy! Pozostali uczestnicy konkursu otrzymali wielkanocne słodkości.

INTEGRACYJNE WARSZTATY WIELKANOCNE



W dniach 22 i 29 marca, wspólnie z uczniami pierwszych klas Szkoły Podstawowej nr 1 w Hrubieszowie oraz dzieci z Miejskiego Przedszkola nr 5 w Hrubieszowie, wykonywaliśmy wielkanocne ozdoby i kartki. Każdy uczestnik wykonał kolorowego zajączka z papierowego talerzyka, pisanek i świąteczną kartkę. Wszyscy wykazali się dużą pomysłowością i kreatywnością. Wykonane prace dzieci zabrały ze sobą do domu, by za kilka tygodni móc ozdobić wielkanocny stół. Czas upłynął bardzo miło. Dziękujemy za wspólnie spędzony czas.

WOJEWÓDZKI TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO



W dniu 30.03.2023 roku w naszym ośrodku odbył się Wojewódzki Turniej Tenisa Stołowego dla uczniów Szkół Specjalnych. Celem turnieju było propagowanie tenisa stołowego wśród młodzieży niepełnosprawnej oraz wyłonienie zwycięzców do udziału w etapie ogólnopolskim. Do zawodów przystąpili uczniowie SOSW w Zamościu, SOSW w Karczmiskach oraz SOSW w Hrubieszowie.

WIOSENNE WARSZTATY OGRODNICZE



Wiosenne warsztaty ogrodnicze to kontynuacja działań związanych z realizacją programu hortiterapeutycznego dla uczniów szkoły podstawowej. W dniu 30.03.2023 r. odbyły się zajęcia warsztatowe podczas których uczestnicy wykonali po dwie kompozycje roślinne. Jako pierwszy powstał stroik wielkanocny a następnie dekoracje z roślin doniczkowych. Uczniowie pracowali z pełnym zaangażowaniem, wykazali się dużą wiedzą i pomysłowością. Całemu spotkaniu towarzyszyła radosna atmosfera i świąteczny nastrój.

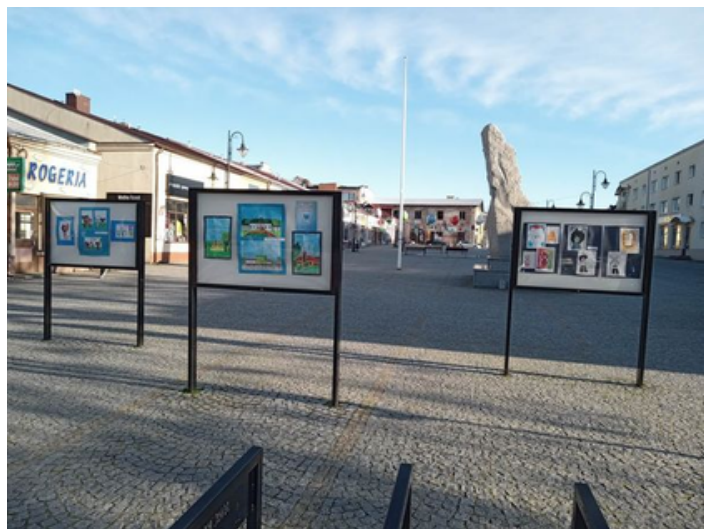
ŚWIATOWY DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI AUTYZMU



Razem możemy więcej...mimo wszystko to przewodnie hasło uroczystości, która odbyła się 31 marca 2023 r. z okazji Światowego Dnia Świadomości Autyzmu.

W spotkaniu, zorganizowanym przez nasz Ośrodek i Niepubliczne Przedszkole Specjalne „Mamy Siebie”, wzięli udział rodzice dzieci mających indywidualne potrzeby i możliwości.

NASZE PRACE NA DEPTAKU



Z okazji obchodów Światowego Dnia Świadomości Autyzmu została zorganizowana wystawa prac plastycznych uczniów naszego Ośrodka. Na miejsce prezentacji wybrano deptak miejski w Hrubieszowie. Autyzm to niezwykła wrażliwość i emocjonalność, to piękne pasje i niezwykła ciekawość świata! Celem wystawy jest zaprezentowanie twórczej działalności naszych uczniów. Tematyka prac jest zróżnicowana ponieważ każdy z twórców prezentuje własne, indywidualne pasje. Dzięki tej wystawie nasi uczniowie mogą integrować się ze społeczeństwem i uczestniczyć w życiu kulturalnym naszego miasta. Zapraszamy do odwiedzenia wystawy.

PODSUMOWANIE AKCJI GÓRA GROSZA



Nasza placówka wraz z Niepublicznym Przedszkolem "Mamy Siebie" po raz kolejny przyłączyła się do ogólnopolskiej akcji "Góra Grosza XXIII edycja", której organizatorem jest "Towarzystwo Nasz Dom". Celem akcji jest pomoc dzieciom, które wychowują się poza swoją rodziną - w domach dziecka czy rodzinach zastępczych. Akcja rozpoczęła się 01.11.2022 roku i trwała do 28.02.2023 roku. W tym czasie w sekretariacie, w pokoju nauczycielskim oraz w pokoju wychowawców stały oznaczone logiem akcji puszkę, do których można było wrzucać grosziki. Po tym czasie nastąpiło segregowanie, przeliczanie oraz wysyłka monet. Razem zebraliśmy 309 zł 55 gr.

WARSZTATY "ZROZUMIEĆ AUTYZM"



Kwiecień tradycyjnie jest Miesiącem Świadomości Autyzmu z tej okazji 13 kwietnia odwiedziła naszą placówkę młodzież z II Liceum Ogólnokształcącego w Zespole Szkół nr 3 im. Tadeusza Kościuszki w Hrubieszowie. Uczniowie z klasy III D wzięli udział w warsztatach „Zrozumieć autyzm”. Mogli na własnej skórze doświadczyć min. zaburzeń integracji sensorycznej jakie często występują u osób z autyzmem. Młodzież zapoznała się z podstawowymi informacjami na temat autystycznego spektrum i specyfiką neuroróżnorodności.

SPOTKANIE Z MISTRZEM



W dniu 18.04.2023 r. gościliśmy niezwykłego gościa, a mianowicie Pana Leszka Kryszczuka – instruktora modelarstwa lotniczego klasy I, medalistę Mistrzostw Polski oraz Mistrzostw Europy, który za wybitne osiągnięcia sportowe w modelarstwie lotniczym został odznaczony „Złotą Odznaką z trzema diamentami”. Pan Leszek przyjechał do nas ze swoim podopiecznymi z Uczniowskiego Klubu Sportowego "Jedynka". Wraz z nimi pokazał nam modele samolotów, puchary oraz uzyskane medale. Opowiedział o swojej pasji, która uczy cierpliwości, pracy w zespole, rozwija zdolności manualne oraz kształtuje charakter. Na koniec zajęć każdy mógł złożyć mały model samolotu i zabrać go ze sobą do domu.

ŚWIATOWY DZIEŃ ZIEMI



21 kwietnia 2023 r., w naszej szkole odbyły się warsztaty dotyczące tematyki proekologicznej. Uczniowie mieli okazję porozmawiać o tym, co sprawia, że Ziemia jest zanieczyszczona, w jaki sposób możemy o nią dbać, co jesteśmy w stanie zrobić, by znów była czysta. Uczniowie w czasie warsztatów przypomnieli sobie zasady segregacji śmieci, a na koniec wykonali piękne prace plastyczne.

SZKOLNY DZIEŃ KREATYWNOŚCI I INNOWACJI



Z okazji dnia kreatywności i innowacji zostały zorganizowane warsztaty podczas których uczniowie mieli możliwość zaprezentować swoje talenty i pomysły. Szkolna grupa taneczna zatańczyła taniec ze wstążkami do muzyki klasycznej.

Następnie uczniowie mieli okazję przelać swoje oryginalne pomysły w formie własnego pamiątnika. Uczestnicy warsztatów bardzo chętnie podejmowali działania innowacyjne.

BIAŁO - CZERWONE ŚWIĘTA

Majowe święta to ulubione święta Polaków. Zawsze kojarzą się nam z długim weekendem, dobrą pogodą i flagami wywieszonymi na domach i budynkach. Z okazji tych pięknych patriotycznych świąt uczniowie szkoły podstawowej spotkali się na zajęciach patriotycznych, w czasie których mogli sprawdzić swoją wiedzę w Turnieju Wiedzy o Polsce. Po zaciętej walce na serduszkowe punkty, konkurujące ze sobą drużyny zremisowały i wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe medale oraz nagrody. Uczniowie wykonali również piękne Kokardy Narodowe, które są symbolami przynależności narodowej.

ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU "WIOSNA W MOICH OCZACH"



Dnia 10.05.2023 r. odbyło się uroczyste zakończenie konkursu plastycznego "Wiosna w moich oczach". Nagrody zwycięzcom wręczyła pani dyrektor Katarzyna Lachowska wraz z przedstawicielami Rady Rodziców. Konkurs miał na celu wzbudzanie kreatywnego myślenia, rozwijanie umiejętności i zainteresowań uczniów naszej placówki. Serdeczne podziękowania dla Rady Rodziców za wsparcie w zakupie upominków dla wyróżnionych uczniów. Wszystkim laureatom dziękuję za udział i gratuluję sukcesu.

SZKOLNE ŚWIĘTO MATEMATYKI



11 maja 2023 r. w naszej szkole odbyło się spotkanie młodszych klas poświęcone matematyce i jej roli w codziennym życiu. Uczestnicy mieli okazję sprawdzić swoje umiejętności w zakresie wykonywania różnych działań, zastosowania wiedzy w praktyce, współdziałania w zespole oraz wykazać zdolności rytmiczne w zabawach przy muzyce. Po sprawdzeniu testów wiedzy i umiejętności dostosowanych do możliwości dzieci z poszczególnych klas organizatorzy wytypują grupę najlepszych matematyków, którzy w kolejnym etapie będą rywalizować o tytuł Szkolnego Mistrza Matematyki.

PEDAGOGIKA EMPATYCZNA - SZKOLENIE DLA NAUCZYCIELI



W dniu 15.05.2023 r. odbyło się szkolenie dla nauczycieli naszego Ośrodka na temat: „Dziecko w spektrum autyzmu. Pedagogika empatyczna”. Celem szkolenia było przybliżenie uczestnikom jak ważne jest podejście, do uczniów w spektrum autyzmu, wypełnione empatią i wiedzą, że dziecko powinno rozumieć własne potrzeby sensoryczne i emocjonalne oraz mieć zapewnione poczucie bezpieczeństwa. Zadaniem nauczycieli i rodziców jest pomóc dziecku zrozumieć specyfikę jego potrzeb w kontekście społecznym.

DZIEŃ NIEZAPOMINAJKI

Dzień Niezapominajki, co roku, obchodzimy 15 maja. W tym dniu poznajemy walory polskiej przyrody, jej bioróżnorodność. „Aby dbać, trzeba pokochać, aby pokochać- trzeba poznać. Nie będziemy czuli potrzeby szanowania czegoś, czego nie znamy”. Uczniowie klas 1 i 2 B szkoły podstawowej zgłębiali wiedzę na temat przyrody polskiej. Rozmawiali o ciekawostkach przyrodniczych zakola Bugu, Roztoczańskim Parku Narodowym i Poleskim Parku Narodowym. Na zakończenie zajęć wykonali rysunki niezapominajek.

WARSZTATY INTEGRACYJNE „W ŚWIECIE ROŚLIN I ZWIERZĄT”



W dniu 18 maja 2023 r. odbyły się warsztaty integracyjne, których motywem przewodnim był świat roślin i zwierząt. Udział w nich wzięli uczniowie klas I – III szkoły podstawowej oraz dzieci z klasy 2a ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Hrubieszowie. Każdy uczestnik warsztatów otrzymał do pomalowania figurki: jeża, wiewiórkę, ptaszka i kwiatka. Dzieciaki przystąpiły do pracy z wielkim zaangażowaniem, wykazując się pomysłowością w doborze kolorów oraz starannością wykonania. Dodatkową atrakcją była możliwość samodzielnego wycięcia figurki, z której skorzystał każdy uczestnik zajęć.

PREZENTACJE ARTYSTYCZNE "CO NAM W DUSZY GRA"



Nareszcie!!! Po długim covidowym przestoju w organizowaniu imprez kulturalnych „na żywo”, CAŁY zespół „Tacy sami” mógł pojechać na występy. CAŁY – bo tym razem organizatorzy nie ograniczyli ilości uczestników z jednej placówki. Wyruszyliśmy więc 18 maja rano na Zamość, by wziąć udział w prezentacjach artystycznych „Co nam w duszy gra”. Zaśpiewaliśmy 3 piosenki bardzo różne w nastroju i treści. Piosenka „Wiara w siebie” to wspaniałe motto dla nas wszystkich: najważniejsze jest, by wierzyć we własne możliwości, nie załamywać się z powodu drobnych niepowodzeń i działać! 18 maja to dzień urodzin papieża Jana Pawła II, uczciliśmy je piosenką „Biały pielgrzym”. Na zakończenie zaprosiliśmy wszystkich do wspólnej zabawy śpiewając piosenkę „Przez twe oczy zielone”.

WYCIECZKA DO ZAMOŚCIA



22 maja 2023 r. młodsze klasy szkoły podstawowej były na wycieczce w Zamościu. Głównym celem było zwiedzanie Zamojskiej Manufaktury Słodczy "Tęcza". Uczniowie najpierw obserwowali proces tworzenia cukierków, a następnie każdy mógł własnoręcznie zrobić lizaka. Ta praca wszystkim się podobała. Spotkanie zakończyło się słodkim poczęstunkiem. Później spacerem przeszliśmy do ratusza, skąd po chwili odpoczynku wyruszyliśmy melexem z audioprzewodnikiem na wycieczkę po słynnej zamojskiej starówce. Po zwiedzaniu wszyscy z apetytem zjedli ulubione przekąski w McDonalddie. To był dzień pełen wspaniałych wrażeń.

„MAJA” EDUKUJE I DZIELI SIĘ SŁODYCZĄ

W dniu 22 maja w naszym ośrodku odbyły się zajęcia poświęcone pszczelarstwu i ochronie pszczół. Zajęcia prowadzili Państwo Tomasz i Edyta Kurzawscy właściciele pasieki „Maja”. W trakcie spotkania młodzież dowiedziała się o znaczeniu pszczół dla naszego ekosystemu oraz poznała krótki rys historyczny pszczelarstwa. Pan Tomasz zademonstrował uczestnikom jak wygląda tradycyjny ul oraz jakiego sprzętu używa się przy pracy z pszczołami. Nasi goście umożliwili skosztowanie uczestnikom różnych rodzajów miodu oraz spróbowanie miodu prosto z ula. Młodzież miała również możliwość spróbowania wypieków wykonanych na bazie miodu.

SUPER KOPER Z NASZEJ KLASY!



Dnia 24.05.2023 r. trzy klasy szkoły podstawowej wzięły udział w Akcji Edukacyjnej „ZDROWOROSNĄ” organizowanej przez Firmę LEGUTKO – producenta nasion. Głównym celem przedsięwzięcia było aktywizowanie działań w zakresie samodzielnej uprawy warzyw, ziół, kwiatów oraz promowania zdrowych nawyków żywieniowych. Zajęcia teoretyczne oraz warsztaty praktyczne przeprowadzone zostały w oparciu o materiały zawarte w Darmowym Pakiecie Startowym przekazanym przez organizatora oraz inne materiały zamieszczone na stronie www.legutko.com.pl/zdroworosna.

NIECODZIENNA LEKCJA PRZYRODY W NASZEJ SZKOLE



Dnia 25.05.2023 r. odbyło się spotkanie z leśnikiem Nadleśnictwa Strzelce Lasy Państwowe Panem Grzegorzem Ciesielczukiem, którego uczestnikami byli uczniowie klas 1-3. Ta niecodzienna lekcja miała na celu zapoznanie uczniów z motywami i formami ochrony przyrody, a także zwrócenie uwagi na potrzebę kontaktu człowieka z przyrodą, a przede wszystkim okazywanie jej szacunku i dbanie o przyrodę każdego dnia. Nasz gość przybliżył uczestnikom również ważne aspekty dotyczące właściwego zachowania się w lesie. Dziękujemy bardzo za wspaniałe spotkanie i za piękne książeczki, dzięki którym będziemy mogli utrwalać i rozwijać wiedzę o przyrodzie.

ROZSTRZYGNĘCIE KONKURSU "PORTRET MOJEJ MAMY"



W dniu 26.05.2023 r. rozstrzygnięto konkurs plastyczny pt. „Portret Mojej Mamy”. Do konkursu przystąpiło 60 uczestników, różnych grup wiekowych. Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali nagrody pocieszenia. Dziękujemy za udział w konkursie i życzymy dalszych sukcesów.

UROCZYSTOŚĆ PIERWSZEJ KOMUNII ŚWIĘTEJ



Wśród wielu wydarzeń i uroczystości, które odbywają się w szkole, szczególne miejsce zajmuje uroczystość I Komunii św. W tym roku, uczniowie klas III, po raz pierwszy przyjęli Pana Jezusa do serc w sobotę 13 maja 2023 r. Był to dzień radosny i wzruszający. Aktywne zaangażowanie dzieci, rodziców nauczycieli i opiekunów, umacniające słowa Księdza Dziekana, piękna oprawa muzyczna i słoneczna pogoda, sprawiły, że te chwile na długo pozostaną w pamięci wszystkich zaproszonych gości.

ZAWODY WĘDKARSKIE WE WŁODAWIE



W dniu 24 maja odbyły się III Spławikowe zawody wędkarskie o Puchar Kółka Wędkarskiego „SUMIK” działającego przy Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. ks. Jana Twardowskiego we Włodawie, na wyspie Adamki. W zawodach tych uczestniczyli członkowie koła ekologiczno-wędkarskiego działającego w naszym Ośrodku. Podczas imprezy uczestnicy mogli wykazać się umiejętnościami wędkarskimi i sprytem oraz przestrzeganiem zasad zdrowej rywalizacji w sporcie wędkarskim. Nasz zawodnik Szymon Krawiec zajął III miejsce. Miłym akcentem było wspólne ognisko i wręczenie wszystkim uczestnikom nagród.

SZKOLENIE Z ZAKRESU ZPE



W ramach działalności zespołu Aktywna Tablica, 25 maja 2023 r. przeprowadzono szkolenie nauczycieli z zakresu Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (ZPE). ZPE to narzędzie edukacyjne rekomendowane przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, w którym znaleźć można przyjazne, profesjonalne i bezpieczne materiały do wykorzystania na zajęciach z uczniami, także ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Zasoby portalu są zgodne z podstawą programową przeznaczoną dla uczniów i nauczycieli od klasy 1 szkoły podstawowej do ostatniej klasy szkoły ponadpodstawowej. Treści dostępne na portalu ZPE są całkowicie bezpłatne.

DZIEŃ DZIECKA Z CARITASEM



1 czerwca najmłodszych uczniów naszej szkoły spotkała przemiła niespodzianka przygotowana przez Parafialny Zespół Caritas przy Parafii Św. Mikołaja w Hrubieszowie. Goście przybyli do nas z „Pudełkami Szczęścia” wypełnionymi pysznościami. Dzieci otrzymały również przesympatyczne maskotki. Uśmiech obdarowanych maluchów jak zawsze wyraził wdzięczność i wielką radość. Dziękujemy Zespołowi Caritas za prezenty, które sprawiły, że dzisiejszy dzień była dla dzieci wyjątkowy.

MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA LUBELSKIEGO W PIŁCE NOŻNEJ

W dniu 30.05.2023 reprezentacja naszej szkoły w składzie: Krzysztof Staruch, Kamil Kul, Maciek Chęciński, Jan Rozumpolski, Jakub Kul, Jakub Krawiec, Kacper Ganc wzięła udział w Mistrzostwach Województwa Lubelskiego w Piłce Nożnej, które odbyły się na obiektach sportowych SOSW Karczmiska. Nasza drużyna po ambitnej walce na boisku zajęła 4 miejsce. Drużynie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

JAK PRAWIDŁOWO DBAĆ O WŁOSY I SKÓRĘ GŁOWY W WIEKU DOJRZEWANIA?



Na to pytanie odpowiedź znalazł Wojtek uczeń klasy IV B. Odwiedził salon Barber Shop Natural w Hrubieszowie. Podczas wizyty zapoznał się z wyposażeniem salonu. Mógł zobaczyć akcesoria fryzjerskie, a także uzyskać profesjonalną pomoc w doborze odpowiednich kosmetyków wcielając się w klienta.

GALA JUBILEUSZOWA 10-LECIA TOP MODEL



Dnia 2 czerwca 2023 roku, na scenie Hrubieszowskiego Domu Kultury odbył się Jubileusz Top Model. To wspaniałe wydarzenie było niezwykłą, sentymentalną podróżą, okazją do przeżycia wielu emocji i wzruszeń. Przyniosło też ogrom radości, bo pozwoliło spotkać się z ludźmi dla których dobro i uśmiech dzieci to wartości nadrzędne. Uroczystości towarzyszyły piękne wspomnienia poprzednich edycji Top Model, które od dziesięciu już lat wpisane są w szkolną tradycję.

UDZIAŁ W PROGRAMIE "W SŁUŻBIE PRAWU"



Od marca uczniowie naszego ośrodka biorą udział w ogólnopolskim programie edukacji prawnej dla młodzieży "W służbie prawu", realizowanym przez Służbę Więzienną. Zajęcia edukacyjne dla młodzieży – uczniów szkoły branżowej, zrealizowane były na terenie Zakładu Karnego w Hrubieszowie. W trakcie wizyty uczniowie mieli okazję zobaczyć uzbrojenie i umundorowanie stosowane przez funkcjonariuszy. Pani psycholog przeprowadziła prelekcję dotyczącą przeciwdziałania zjawiskom przestępczym oraz wsparcia osób pokrzywdzonych przestępstwem. Ukierunkowała również młodych ludzi na akceptowalne społecznie sposoby rozwiązywania sporów i konfliktów.

KOMU I DLACZEGO ZAGRAŻA IAD? - SZKOLENIE DLA NAUCZYCIELI



W dniu 3 czerwca 2023 r. nasz ośrodek zorganizował szkolenie "Komu i dlaczego zagraża IAD?". Szkolenie przeprowadziła pani dr Małgorzata Sitarczyk, psycholog, adiunkt WSEI w Lublinie.

SPOTKANIE Z HISTORIĄ Z OKAZJI DNIA DZIECKA



2 czerwca 2023 r. uczniowie świętowali Dzień Dziecka. Zainteresowani mogli przenieść się w przeszłość i to bardzo odległą za sprawą Muzeum im. ks. Stanisława Staszica w Hrubieszowie. Dzieci mogły poznać świat starożytnych Gotów. Starożytną stolicę regionu założyli Goci w II w. n.e.

Przybysze z północy, podążając ze Skandynawii do „lepszego świata”, południowo-wschodniej Europy, zatrzymali się na ok. 200 lat w Kotlinie Hrubieszowskiej. Rozwinęli tutaj jedną z najbardziej fascynujących kultur ówczesnej Europy. Około 375 r. n.e., nękani przez najazdy wojowniczych plemion, m.in. Hunów, opuścili okolice Hrubieszowa.

RODZINNY PIKNIK SPORTOWY

Dzień 20 czerwca 2023 r. na długo pozostanie w naszej pamięci jako dzień pełen przygód, wrażeń i wyczynów sportowych! To właśnie we wtorek odbył się Rodzinny Piknik Sportowy, w którym uczestniczyła cała szkoła. Wspaniałe atrakcje: dmuchany plac zabaw, strzelanie z łuku i karabinka sportowego, przeciąganie liny, mecz siatkówki uczniowie kontra kadra, animacje, konkurencje sportowe, tańce, pyszne kielbaski, a na deser popcorn i wata cukrowa sprawiły wiele radości uczestnikom pikniku. Całe wydarzenie zorganizowano dzięki dobrej współpracy Rady Rodziców i kadry pedagogicznej oraz szczodremu wsparciu przez panią Anetę Karpiuk Starostę Hrubieszowskiego, która objęła wydarzenie Honorowym Patronatem. Każdy uczestnik naszego tak barwnego pikniku otrzymał z rąk pani Starosty pamiątkowy medal zwycięzcy! Takie wydarzenie w szczególny sposób konsoliduje całą społeczność szkolną i jest cenione w naszej codziennej pracy.

Pragniemy serdecznie podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji naszego pikniku, a w szczególności: pani Anecie Karpiuk Staroście Hrubieszowskiemu, panu Witoldowi Panasiewiczowi Sołtysowi wsi Świerszczów, Masarnia z Ubojnią Adam Kurantowicz, Artex Wyrób Wędlin i Usługi Masarskie Artur Kot, Marek Koniec Piekarnia Hrubieszów, Centrum Zabawy Karol Woraczek.

Wakacyjne Rady

W UPALNE DNI



NOŚ CZAPKĘ



NA POMOC!



DZWOŃ POD NUMER



112

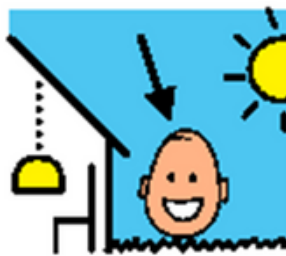
PIJ



WODĘ I NAPOJE



BAW SIĘ NA POWIETRZU



RUSZAJ SIĘ!



SMARUJ SKÓRĘ



KREM DO OPALANIA



DOBRZE



MYJ RĘCE



TEST WIEDZY O BEZPIECZNYCH WAKACJACH!

1. W UPALNY DZIEŃ PIJĘ:

- A) 1 SZKLANKĘ WODY**
- B) NIE PIJĘ WODY**
- C) PIJĘ DUŻO WODY**

2. W WAKACJE MOGĘ SIĘ KĄPAĆ:

- A) W POBLISKIEJ RZECIE, NIE MUSZĘ MÓWIĆ MAMIE GDZIE JESTEM, PRZECIEŻ TO NIEDALEKO DOMU**
- B) W JEZIORZE, ALE BEZ RATOWNIKA, PRZECIEŻ UMIEM PŁYWAĆ!**
- C) TYLKO NA STRZEŻONYCH KĄPIELISKACH LUB BASENIE OBOK DOMU**

3. PRZED OPALANIEM:

- A) SMARUJĘ SIĘ KREMEM Z FILTREM UVA LUB UVB**
- B) NIE SMARUJĘ SIĘ KREMAMI, BO NIE LUBIĘ**
- C) UŻYWAM JAKIEGOKOLWIEK KREMU, KAŻDY JEST DOBRY**

4. GDY W DOMU NIE MA RODZICÓW:

- A) WPUSZCZAM DO DOMU KAŻDEGO, NUDZI MI SIĘ**
- B) NIE WPUSZCZAM DO DOMU OBCYCH**
- C) ZOSTAWIAM DRZWI OTWARTE**

5. JAK NAZYWA SIĘ CZŁOWIEK, KTÓRY PILNUJE BEZPIECZEŃSTWA NA PLAŻY?

- A) POLICJANT**
- B) RATOWNIK**
- C) STRAŻAK**

6. NUMER ALARMOWY Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO TO:

- A) 111**
- B) 112**
- C) 212**

7. PODCZAS WAKACJI:

- A) CODZIENNIE, PRZEZ WIELE GODZIN BĘDĘ GRAŁ NA KOMPETERZE**
- B) SPĘDZĘ CZAS AKTYWNIIE NA ROWERZE, MAM ZAMIAR PRZECZYTAĆ KSIĄŻKĘ**
- C) ODPOCZNĘ PRZED TELEWIZOREM Z PILOTEM I TELEFONEM W RĘKU**

SPRAWDŹ, CZY ZNASZ ZASADY SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU W SPOSÓB BEZPIECZNY. OTO POPRAWNE ODPOWIEDZI: 1 – C, 2 – C, 3 – A, 4 – B, 5 – B, 6 – B, 7 – B.

- 0 – 3 POPRAWNYCH ODPOWIEDZI – MUSISZ POZNAĆ ZASADY BEZPIECZNEGO SPĘDZANIA WAKACJI**
- 4 – 6 POPRAWNYCH ODPOWIEDZI – POSIADASZ PRZYPOMNIEĆ SOBIE ZASADY BEZPIECZNEGO SPĘDZANIA WAKACJI**
- 7 – POPRAWNYCH ODPOWIEDZI – SUPER!!!! ZNASZ ZASADY BEZPIECZNEGO SPĘDZANIA WAKACJI!!!**



Wakacje to wspaniały, wytęskniony czas na relaks, odpoczynek i zabawę, po roku nauki i obowiązków szkolnych. To okres, kiedy dużo przebywamy na świeżym powietrzu, w bliskim kontakcie z naturą. Współczesny świat niesie wiele niebezpieczeństw i zagrożeń dla natury, dlatego dbanie o środowisko to ważny i konieczny obowiązek nas wszystkich. Obowiązek ten oznacza podejmowanie świadomych decyzji dotyczących naszego sposobu konsumpcji, gospodarowania zasobami naturalnymi, redukcji emisji gazów cieplarnianych i zanieczyszczeń, oraz wspieranie działań mających na celu zachowanie bioróżnorodności i ekosystemów.

Mając na uwadze troskę o naturę, spróbujmy wprowadzić w życie poniższe wskazówki:

1. Oszczędzaj energię. Produkcja energii wymaga zużycia zasobów naturalnych, takich jak paliwa kopalne, gaz. Oszczędzanie energii oznacza mniejsze zużycie tych zasobów, co przekłada się na zmniejszenie presji na środowisko. Na przykład, jeśli mniej energii elektrycznej jest zużywane w gospodarstwach domowych, mniej paliw kopalnych musi być wydobywanych i spalanych w elektrowniach. Dlatego, gdy opuszczasz pomieszczenie, w którym przebywasz, upewnij się, że wyłączyłeś światło, telewizor i inne urządzenia elektryczne.
2. Oszczędzaj wodę. Zasoby słodkiej wody są ograniczone, a wielu ludzi na całym świecie cierpi z powodu braku dostępu do czystej wody pitnej. Oszczędzanie wody pomaga zachować te ograniczone zasoby dla obecnych i przyszłych pokoleń. Każdy może przyczynić się do oszczędzania wody poprzez świadome korzystanie z niej w codziennych czynnościach, takich jak mycie, podlewanie ogrodu, korzystanie z urządzeń sanitarnych, mycie naczyń.



3. Unikaj plastiku. Plastik jest jednym z najpowszechniejszych rodzajów zanieczyszczeń środowiska. Tworzywa sztuczne są bardzo trwałe i rozkładają się bardzo wolno, co oznacza, że większość plastikowych odpadów, takich jak butelki, torby, opakowania i jednorazowe przedmioty, gromadzi się w środowisku naturalnym. To prowadzi do zanieczyszczenia wody, gleby i powietrza, a także negatywnie wpływa na dzikie zwierzęta, które mogą połykać plastikowe odpady lub zaplątywać się w nie. Ponadto plastik stanowi zagrożenie dla naszego zdrowia i jego produkcja negatywnie wpływa na środowisko. Podczas wakacyjnych wypraw, czy spotkań ze znajomymi, unikaj jednorazowych, plastikowych opakowań: butelek, talerzy, czy słomek.

4 Odpowiednio segreguj odpady. Segregacja odpadów umożliwia odzyskanie wartościowych surowców z materiałów poddawanych recyklingowi. Na przykład, segregacja plastikowych butelek pozwala na ich recykling i wykorzystanie w produkcji nowych produktów, co zmniejsza potrzebę wydobywania surowców naturalnych. Poprawne postępowanie ze zbiórką i segregacją odpadów minimalizuje ryzyko zanieczyszczenia gleby, wód powierzchniowych i podziemnych, a tym samym chroni ekosystemy i bioróżnorodność.

5. Poznaj naturę i jej znaczenie. Rośliny i zwierzęta są niezbędne dla utrzymania równowagi ekosystemów, dostarczając tlenu, pożywienia, tworząc siedliska dla innych organizmów i przyczyniając się do oczyszczania powietrza i wody, co stanowi fundament zdrowej i zrównoważonej przyrody.

6. Sadź rośliny. Jeśli masz dostęp do ogrodu lub balkonu, zasadź kilka roślin. To świetny sposób na edukację o przyrodzie i jednocześnie wnoszenie własnego udziału na poprawę jakości powietrza, gdyż rośliny przyczyniają się do produkcji tlenu. Pomagają też zachować bioróżnorodność i upiększają środowisko. Pamiętajmy, że nawet najmniejsze działania mają znaczenie. Dbanie o planetę, powinno być naszym codziennym nawykiem, niezależnie od tego, czy mamy wakacje, czy nie. Wspólnie możemy uczynić świat lepszym miejscem dla siebie i kolejnych pokoleń. Udanych, świadomych, ekologicznych wakacji



REKRUTACJA 2023/2024

Ośrodek Szkolno - Wychowawczy prowadzi nabór uczniów do następujących typów szkół:

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

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

Dysponujemy pełną bazą lokalową i dydaktyczną:

- salą gimnastyczną z bardzo dobrym zapleczem
- siłownią
- pracowniami komputerowymi z siecią lokalną i dostępem do internetu
- pracowniami przedmiotowymi
- pracowniami gospodarstwa domowego
- pracownią do terapii metodą EEG Biofeedback
- pracownią do terapii metodą A.Tomatisa
- salą do hydroterapii
- salą do rehabilitacji
- salą alternatywnych i wspomagających metod komunikacji
- salą integracji sensorycznej
- salą doświadczenia świata
- gabinetem: logopedy, pedagoga i psychologa
- stołówką
- biblioteką
- salą zabaw
- salą wczesnego wspomagania rozwoju dziecka