

OTWARCI NA ŚWIAT

Witamy w nowym numerze „Otwarcia na świat”. Wiosna nadchodzi i czuć to w każdym podmuchu wiatru i promieniu słońca. Dzień wydłuża się i powoli wybudzamy się z zimowego snu. Słońce mocniej przygrzewa, ptaki rozpoczynają swoje trele. Budzące się do życia wiosenne bazie. Zielony barwinek, fiołki i żonkile malują kolorem uroczyste chwile. W dom polski wiosna wchodzi na spotkanie, gdy wielkanocne na stole śniadanie. Przed nami święta Wielkiej Nocy. Niech ten wiersz Marii Konopnickiej wprowadzi wszystkich w świąteczny nastrój.

*Zadzwoniły już dzwony,
dzień nastał wesoly.
Pod święconym pieczywem
uginają się stoły
Leży jajko święcone
malowane farbami –
kto też dzisiaj tym jajkiem
będzie dzielił się z nami?
A więc ojciec i matka –
oni pierwsi najpewniej,
potem bracia i siostry,
i sąsiedzi i krewni,
Potem ... nie wiem kto dalej,
a odgadnąć to sztuka
może jakiś gość z drogi
do drzwi chaty zapuka.
Może dziadziś zgrzybiały,
co się modli w kościele?
To się także tym jajkiem
z biednym dziadkiem podzielę. „*

**DLA WSZYSTKICH UCZNIÓW, RODZICÓW I NAUCZYCIELI SERDECZNE ŻYCZENIA RADOŚCI
I ZDROWYCH ŚWIĄT WIELKIEJ NOCY ORAZ WIOSENNEGO NASTROJU NA KAŻDY NADCHODZĄ
DZIEŃ**

ŻYCHY REDAKCJA GAZETKI „OTWARCI NA ŚWIAT”

AUTORYTET ZAGROŻONY



Autorytet to człowiek cieszący się szczególnym uznaniem, poważaniem w jakiejś dziedzinie lub w opinii grupy ludzi, narodu czy pokolenia. Bycie autorytetem w szerokim aspekcie wymaga zasług i umiejętności, które wyróżniają jednostkę na tle innych. Osoba taka powinna być zakorzeniona w świecie kultury i wartości istotnych dla danej społeczności. Można być też autorytetem z racji osiągnięć w określonej dziedzinie nauki, sztuki, sportu itp. Coraz częściej używa się pojęcia idol jako synonimu autorytetu. Nie jest to jednak do końca uprawnione, ponieważ idol to ulubieniec tłumów, bożyszcze, gwiazda, natomiast od autorytetu zwykle oczekuje się więcej - to ktoś charyzmatyczny, przywódca duchowy, mistrz, mentor. Brak autorytetów w danej społeczności grozi jej rozpadem lub anarchią. We współczesnym świecie obserwujemy kryzys autorytetów, rozchwianie funkcjonujących przez wieki systemów wartości, zacieranie znaczeń wywołane przez media, modę, reklamy. Odbija się to zwłaszcza na rodzinie i szkole, które przecież powinny się opierać na autorytecie. Dochodzi do wielu negatywnych zjawisk takich jak poczucie zagubienia, obniżenie zdolności do nawiązywania i podtrzymywania poprawnych relacji a nawet agresja. Ta ostatnia coraz częściej zbiera swoje tragiczne żniwo wśród młodych ludzi. Posługując się uproszczeniem, można stwierdzić, że brak zakorzenienia w systemie wartości może odpowiadać za skłonność do skrajnych zachowań. Wszelkie manipulacje w aksjomatach są bardzo niebezpieczne, zaburzają budowany przez lata porządek, niszczą ład moralny.

Europa zbudowana na fundamentach kultury chrześcijańskiej poddawana jest naciskom ze strony środowisk określających się jako wolnościowe i demokratyczne, a w istocie zaprzeczającym poprzez swoje działania ideom wolności i demokracji. Często odmawia się zwolennikom chrześcijańskiej demokracji prawa do głoszenia swoich przekonań. Po cichu, pod szyldem dbania o dobro środowiska czy rzekomo wykluczonych mniejszości wprowadza się nowe ideologie, przypisuje się im nadrzędną rolę dla funkcjonowania społeczeństw, jednocześnie atakuje się świat dotychczasowych wartości, ośmiesza tych, którzy akcentują swoje przywiązanie do wartości chrześcijańskich.

Na drodze do panowania nowych ideologii stoją silnie umocowane w świadomości społeczeństwa autorytety, dlatego tak często obserwujemy próby ich niszczenia. Dla Polaków wielkim autorytetem jest św. Jan Paweł II. Do niedawna wydawało się, że ogrom zasług dla narodu, otwarcie na potrzeby każdego człowieka, a zwłaszcza skrzywdzonych i biednych oraz piękny życiorys papieża zamykają drogę do ataków na niego. Jednak okazuje się, że można dzisiaj kruszyć autorytety w oparciu o szkalujące zeznania funkcjonariuszy komunistycznej służby bezpieczeństwa, która daleka była od stawiania w obronie prawdy, a zasadzie robiła wszystko, aby prawdę niszczyć. Warto zastanowić się nad celem takich działań, przeanalizować życiorysy ludzi, którzy za nic mają autorytet Jana Pawła II. Na jakich źródłach opierają swoje oskarżenia? Co wnoszą w zamian, jakim prawdom hołdują? Ważne, żeby być człowiekiem wolnym i pozostawić sobie prawo wyboru autorytetów.

Agnieszka
Tomicka

Jak przyroda budzi się do życia?

Dla wielu osób wiosna to najpiękniejsza i najbardziej wyczekiwana pora roku. Z utęsknieniem czekają na nią i młodzi i starsi. Przyroda przygotowuje się do rozpoczęcia nowego cyklu. Dni stają się coraz dłuższe. Coraz wyraźniej słychać świergot ptaków. Kochamy ten czas, kiedy mamy pewność, że już niebawem zrobi się naprawdę ciepło.

Pierwszymi kwiatami zwiastującymi nadejście wiosny są spotykane w lasach białe przebiśniegi, zawilce oraz fioletowe przylaszczki. W przydomowych ogródkach możemy z kolei dostrzec powoli rozwijające się tulipany, hiacynty oraz żonkile. W górach zaczynają zakwitać krokusy. Wiosnę zwiastują również ptaki. Wiele z nich wraca do naszego kraju na okres lęgowy. Najbardziej popularne jest wypatrywanie bocianów. Jednak z ciepłych krajów powracają też dzikie gęsi, skowronki, szpaki, zięby, drozdy, czajki i kopciuszki.

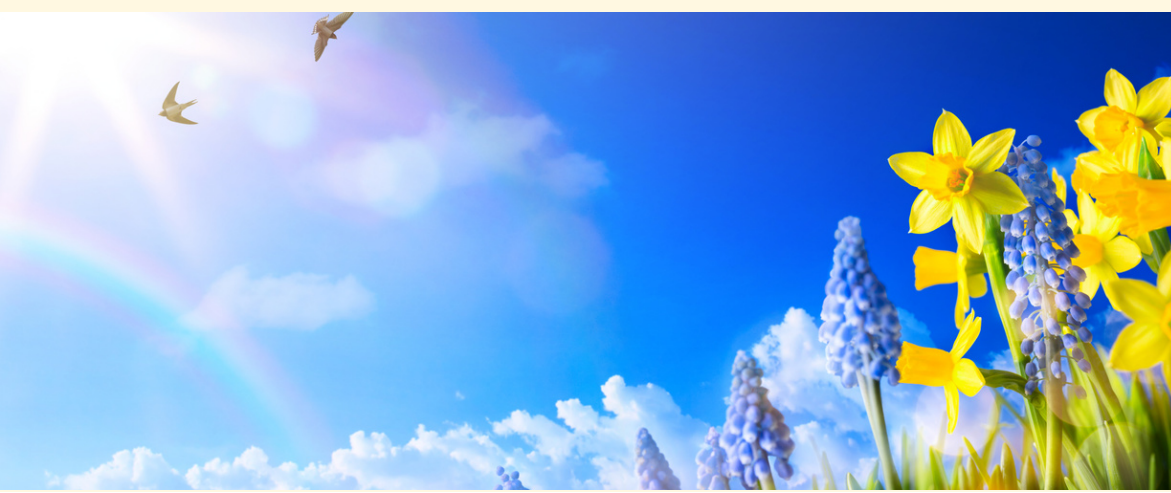
Wypatrując pierwszych oznak wiosny nie możemy nie zwrócić uwagi na owady. Może uda się dostrzec biedronkę lub motyla - jednym z pierwszych zwiastunów wiosny jest motyl cytrynek.

Wiele się dzieje w świecie przyrody wczesną wiosną. Warto ten fascynujący świat zaobserwować samodzielnie lub z rodzicami czy rodzeństwem. Leśne spacery połączone z wypatrywaniem zwierząt, słuchaniem śpiewu ptaków, szukaniem owadów czy roślin to również wspaniała okazja do lekcji o poszanowaniu przyrody.

CZY WIESZ, ŻE

Początek kalendarzowej wiosny w 2023 roku przypada - tak jak zwykle - na 21 marca, czyli tym razem we wtorek. Potrwa do 20 czerwca, który również wypada we wtorek, by ustąpić miejsca najcieplejszej porze roku.

Amatorzy wiosny mogą cieszyć się na wieść, że w 2023 roku astronomiczna wiosna zawita do nas dzień wcześniej, niż ta kalendarzowa. Już 20 marca, czyli w poniedziałek, rozpocznie się astronomiczna wiosna.





Odporność



W OSTATNICH LATACH SŁOWO ODPORNOŚĆ WYMIENIANE BYŁO WIELOKROTNIENIE, ODMIANIANE PRZEZ WSZYSTKIE PRZYPADKI.

A czym ona jest?

Na układ odpornościowy, czyli immunologiczny, składają się układy, narządy, komórki i substancje, których współdziałanie ma na celu ochronę organizmu przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi. Ta ochrona jest niezależna od naszej woli.

Odporność immunologiczna to pierwsza linia obrony- nasze bariery fizyczne, czyli skóra, błony śluzowe, wydzieliny, odruchy- kaszel czy kichanie. Gdy ich działanie jest zbyt słabe i niepożądane czynniki dostaną się w głąb organizmu, włącza się tzw. nieswoista - wrodzona odpowiedź immunologiczna. A gdy i ona nie podoła wyzwaniu, następuje uruchomienie tzw. swoistej odpowiedzi, drugiej linii obrony. Odpowiedź swoista to mechanizm wyuczony: nasz układ odpornościowy wypracowuje go całe życie, na podstawie poprzednich doświadczeń. Dbanie o kondycję układu odpornościowego jest niezwykle ważne dla zachowania zdrowia i kondycji zwłaszcza rozwijającego się organizmu.

Odporność sprzyja zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. Jej wzmocnienie poprawia samopoczucie i ogólną wydajność organizmu, zaś jej spadek wiąże się z chronicznym zmęczeniem, nawracającymi infekcjami i brakiem energii. Szczególnie, gdy prowadzimy intensywny tryb życia, w stresie. Przewlekły stres sprawia, że jesteśmy osłabieni, permanentnie zmęczeni, zmagamy się z obniżonym nastrojem i odpornością- większą podatnością na różne dolegliwości i choroby. Obok zdrowej diety, suplementacji, snu, regularnej aktywności fizycznej ważną rolę dla dobrostanu ma relaks i odpoczynek. Dlatego ważne jest wypracowanie dobrych nawyków, prowadzenie zdrowego stylu życia każdego dnia.

Na urlopie czy podczas weekendu warto skorzystać z zabiegów wzmacniających kondycję psychofizyczną organizmu:

- masaż głowy z aromatycznymi olejkami- uwalnia od stresu, działa jak zastrzyk energii, relaksuje, nadaje włosom blask
- masaż karku i obręczy barkowej- likwiduje napięcia mięśniowe, relaksuje, usprawnia krążenie krwi, odblokowuje kanały energetyczne, łagodzi objawy zmęczenia psychicznego
- refleksjologia stóp z głębokim oczyszczaniem z toksyn- pobudza naturalną umiejętność organizmu do samoleczenia, koi nerwy, zmniejsza stres, dolegliwości bólowe, całego ciała, przywraca równowagę oraz harmonię umysłu, wzmacnia system immunologiczny
- biomechaniczna stymulacja mięśni- usuwa napięcia i blokady mięśniowe (powstałe w wyniku: urazu, silnego strachu, stresu, negatywnych emocji), wzmacnia mięśnie, poprawia możliwości ruchowe, redukuje tkankę tłuszczową, działa przeciwbólowo
- terapia multifalowa- głęboko relaksuje, poprawia samopoczucie, usuwa chroniczne zmęczenie, łagodzi depresję, wspomaga regenerację osłabionego po chorobie organizmu- oczyszcza i wzmacnia, usuwa patogeny, stymuluje tkanki i organy do właściwej pracy i samoleczenia
- prozdrowotne kąpiele- głęboko oczyszczają, pielęgnują, relaksują
- seanse w grocie solnej- stymulują obronne mechanizmy organizmu, wspomagają układ oddechowy
- pobyty w saunie- relaksują, obniżają poziom stresu, hartują organizm, pobudzają jego witalność, odporność, wydzielanie endorfin.

Z dobrą odpornością łatwiej o dobre zdrowie, dobry nastrój i dobrą jakość życia.

Marzenna Litwiniuk- Mizerska



CZTERY TYPY ZMĘCZENIA



Anna Dushinsky, lekarz z The Optimum Health Clinic, zauważyła, że nie każde zmęczenie jest takie samo. Wyróżniła cztery typy: zmęczenie umysłowe, zmęczenie emocjonalne, zmęczenie fizyczne, zmęczenie środowiskowe. Każdy typ - to inne przyczyny, oznaki i odmienne strategie pomocy.

Zmęczenie- przejściowe zmniejszenie zdolności do pracy spowodowane przez brak rezerw energetycznych. Zmęczenie okresowo dotyczy każdego z nas. Kiedy jesteśmy zmęczeni, nie mamy energii, proste czynności zajmują nam więcej czasu niż zwykle albo nie jesteśmy w stanie w ogóle ich wykonać. Zmęczeniu często towarzyszą senność i trudności z koncentracją. To też zmniejszenie zdolności do pracy, cieszenia się życiem, funkcji poznawczych, pogorszenie jakości snu, wycofywanie się z wielu zajęć. Również odczuwanie bezradności, nadwrażliwości, niecierpliwości, niepokoju oraz otępienie emocjonalne.

TYP 1: Zmęczenie umysłowe- gdy umysł jest przemęczony

Oznaki:

- trudności z doborem słów
- mgła mózgowa
- zamęt umysłowy
- wrażenie, że umysł jest nadmiernie stymulowany, niezdolny do uspokojenia

Przyczyny:

- często wywołane przez wzorzec lękowy, zmuszający mózg do nadmiernej aktywności
- wynik zbyt dużego wysiłku umysłowego przy danym poziomie energii

Strategie pomocy:

- pozwól umysłowi odpocząć, zmniejszając stymulację
- stosowanie czynności pomocnych dla odwrócenia uwagi
- zmniejszenie narażenia na hałas i światło

TYP 2: Zmęczenie emocjonalne - gdy czujemy się wyczerpani emocjonalnie

Oznaki:

- wrażliwość, reaktywność emocjonalna
- wrażenie, że osiągnięta jest granica emocjonalna
- nieadekwatne reakcje do bodźców
- niska zaradność- jakby brakowało pojemności emocjonalnej, by przyjąć coś jeszcze

Przyczyny:

- rezultat zbyt silnego oddziaływania wzorca pomocnika

Strategie pomocy:

- oddalenie źródła emocjonalnego przytłoczenia
- ustalenie wyraźnych granic wobec innych
- spędzanie nieprzerwanego czasu z samym sobą
- nie unikanie emocji tylko właściwe odbieranie i przetwarzanie.

TYP 3:

Zmęczenie fizyczne- gdy ciało jest przemęczone

Oznaki:

- osłabienie fizyczne, obolałe mięśnie
- poczucie, że pragniemy tylko położyć się i odpocząć

Przyczyny:

- rezultat zbyt dużej aktywności
- ignorowanie głosu własnego ciała
- brak odpoczynku, gdy jest konieczny

Strategie pomocy:

- słuchanie własnego ciała
- pracowanie na poziomie regularnego wykonywania czynności bez zubażania energii
- stosowanie okresów głębokiego fizycznego odpoczynku
- praca nad odbudowaniem rezerw energii



TYP 4:

Zmęczenie środowiskowe - gdy stajesz się zmęczony i wyczerpany przez brak różnorodności w swoim środowisku (monotonia i powtarzalność otoczenia)

Oznaki:

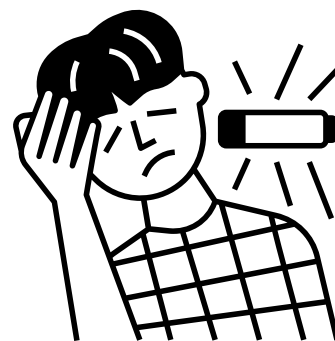
- poczucie jednostajności i apatii
- wrażenie wyczerpania z powodu niewielkich aktywności

Przyczyny:

- posiadanie ograniczonego zasobu energii
- spędzanie coraz dłuższego czasu w tej samej, niewielkiej przestrzeni

Strategie pomocy:

- zmiana otoczenia
- dokonanie zmian w obrębie najbliższego środowiska (dom, pokój, taras, balkon)
- zmiana miejsca, formy odpoczynku



Pięć uniwersalnych sposobów na przezwyciężenie zmęczenia:

- sen (7-8 godzin nieprzerwanego snu)
- suplementy (witaminy z grupy B, lecytyna)
- dieta pełna energii (urozmaicona, kolorowa)
- aktywność fizyczna
- work- life balance (równowaga między życiem zawodowym a prywatnym).



Źródło; A. Howard- Decode Your Fatigue, A Clinically Proven 12- Step Plan to Increase Your Energy, Heal Your Body Transform Your Life- Hay House, 2021

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

WERONIKA DĄBROWSKA

W ciągu roku szkolnego nie zwalniamy tempa i cały czas pracujemy na najwyższych obrotach, efekty naszych działań przedstawiamy w rubryce poniżej

DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI I POZDROWIEŃ



Prawdziwej życzliwości nie można kupić, jednak można jej doświadczyć. Życzliwości nie trzeba się specjalnie uczyć, wystarczy ją okazywać. Każdego dnia w domu, w szkole, w sklepie, na ulicy... Uśmiech, dobre słowo, pomoc przy drobnych rzeczach, filiżanka ciepłej herbaty, otwarcie komuś drzwi do sklepu to mało, a zarazem tak wiele. W naszym ośrodku w dniu życzliwości dzieliliśmy się dobrym słowem oraz odrobiną słodkości. W klasach pojawiły się plakaty z pozytywnymi myślami, które każdy mógł zabrać ze sobą. Kochani bądźmy życzliwi nie tylko od święta!

KREATYWNA ARTETERAPIA



Od 13 września do 19 października 2022 r. odbywały się zajęcia „Kreatywna arteterapia” 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. Zajęcia skierowane były do osób, które przez sztukę, chciały dotrzeć do wewnętrznych uczuć i emocji. Zajęcia grupowe kreatywna arteterapia wzmocniły wiarę we własne możliwości uczestników i pobudziły ekspresję twórczą.

PODSUMOWANIE WARSZTATÓW "W ŚWIECIE BAŚNI"



Wspólnym wyjściem na pyszną pizzę, grupa młodzieży uczestnicząca w warsztatach teatralnych „W świecie baśni” zakończyła realizację projektu. Po licznych próbach i spektakularnym wystawieniu w Hrubieszowskim Domu Kultury, baśni „Kopciuszek” młodzież delectowała się zasłużoną pizzą, spędzając razem czas i relaksując się podczas wspólnej biesiady. W czasie spotkania nastąpiło podsumowanie kilkumiesięcznej pracy warsztatowej.

PASOWANIE NA UCZNIA



Ślubowane i pasowanie na ucznia to podniosłe i ważne wydarzenie w naszym szkolnym kalendarzu imprez. W czwartek 24 listopada 2022 r. uczniowie zostali uroczystie przyjęci w poczet uczniów naszej szkoły. W tym wyjątkowym wydarzeniu uczestniczyli rodzice, nauczyciele i starsi koledzy. Uroczystość rozpoczęła się występem artystycznym. Następnie nowi uczniowie złożyli uroczyste przyrzeczenie na sztandar szkoły. Ślubowali być dobrymi uczniami i Polakami, godnie reprezentować swoją szkołę i klasę, zachowaniem i nauką sprawiać radość rodzicom i nauczycielom.

WARSZTATY DLA RODZICÓW „KOMUNIKACJA JAKO UMIEJĘTNOŚĆ SPOŁECZNA”



Dnia 26 listopada 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 „Komunikacja jako umiejętność społeczna”. W trakcie spotkania zostały omówione zagadnienia z zakresu umiejętności rozpoznawania i regulowania emocji u siebie i innych oraz empatycznej komunikacji w rodzinie. Po części teoretycznej rodzice wspólnie z dziećmi uczestniczyli w zajęciach warsztatowych, w trakcie których nazywali emocje, obrazowali swój stan emocjonalny, wymieniali zalety dzieci, przygotowali słóiczki zadowolenia.

ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ Z TERAPII NEUROLOGOPEDYCZNEJ



Zakończyły się indywidualne zajęcia z terapii neurologopedycznej organizowane przez Stowarzyszenie „Mamy Siebie” w Hrubieszowie w ramach projektu współfinansowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie. W zajęciach uczestniczyło pięcioro dzieci w wieku od 2 do 10 roku życia z zaburzeniami komunikacji werbalnej i niewerbalnej wynikającymi z różnego rodzaju zaburzeń rozwojowych.

WARSZTATY PLASTYCZNO – RĘKODZIELNICZE



22 listopada 2022 r. uczniowie klasy VII i VIII uczestniczyli w warsztatach plastyczno-rękodzielniczych prowadzonych przez pracowników Powiatowej Biblioteki Publicznej im. prof. Wiktora Zina w Hrubieszowie. Zajęcia wprowadziły uczestników w radosny nastrój zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia. Przed przystąpieniem do działań praktycznych Panie bardzo ciekawie opowiadały o historii choinki oraz różnych tradycjach związanych ze świętami Bożego Narodzenia.

WIECZÓR ZMYŚŁÓW - ZAJĘCIA Z RODZICAMI



Korzystając z doświadczeń zdobytych podczas wizyty w Portugalii, w listopadzie w naszym ośrodku odbyły się zajęcia z rodzicami "Wieczór zmysłów - jesienne odczuwanie". Uczestnicy w trakcie warsztatów mieli okazję zapoznać się z sposobami kreatywnej zabawy stymulującej zmysły za pomocą jesiennych darów i dostępnych w każdym domu sprzętów i materiałów. Zaprezentowane propozycje zabaw ukierunkowane były na tworzenie relacji, rozwój pomysłowości, umiejętności uczenia się. Zajęcia realizowane były w ramach projektu "W drogę po rozwój - mobilność kadry PZPSW w Hrubieszowie" nr projektu 2021-1-PL01-KA122-SCH- 00001529, który realizowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Erasmus +.

ANDRZEJKI W ŚRODOWISKOWYM DOMU SAMOPOMOCY



Wykorzystując wiedzę i doświadczenie zdobyte podczas wizyty w Portugalii 30 listopada 2022 r. grupa młodzieży naszego ośrodka uczestniczyła w Andrzejkach zorganizowanych wspólnie z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy w Hrubieszowie. Uczestnicy w trakcie zabawy mieli okazję zapoznać się z sposobami kreatywnej zabawy, brali udział w tradycyjnych wróżbach. Andrzejki realizowane były w ramach projektu "W drogę po rozwój - mobilność kadry PZPSW w Hrubieszowie" nr projektu 2021-1-PL01-KA122-SCH- 00001529, który realizowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Erasmus +.

BIBLIOTECZNE POGOTOWIE LITERACKIE



1 grudnia 2022 r. uczniów szkoły podstawowej odwiedziło Biblioteczne Pogotowie Literackie. Podczas wizyty chętnym dzieciom przeprowadzono bajkowe badanie wzroku oraz diagnozę czytelnictwa w czasie, której ustalono, że wszystkim naszym uczniom serce „bije do książek”. Każdy uczestnik spotkania otrzymał literacką receptę z dawkowaniem "leku" na miesięczną kurację. Zajęcia zrealizowane były przez panie bibliotekarki z Miejskiej Biblioteki Publicznej w Hrubieszowie w ramach projektu „Bilans stulatki – książka najlepszym lekarstwem”.

WARSZTATY „ZANURZ SIĘ W ZAPACHU – TAJNIKI AROMATERAPII”



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 w naszej placówce odbyły się warsztaty „Zanurz się w zapachu – tajniki aromaterapii” przeznaczone były dla uczniów w wieku od 10 do 22 lat z niepełnosprawnością intelektualną, uczęszczających do Powiatowego Zespołu Placówek Szkolno – Wychowawczych w Hrubieszowie.

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 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.

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.

GWIAZDKOWE SPOTKANIE



10 stycznia 2023 r. w naszej szkole odbyło się niecodzienne wydarzenie. Do uczniów szkoły podstawowej i zespołów rewalidacyjno – wychowawczych zawitali wyjątkowi goście Uczniowie klasy III E, I Liceum Ogólnokształcącego im. ks. Stanisława Staszica w Hrubieszowie. Wraz z przybyciem młodzieży pod naszą choinką znalazły się prześliczne prezenty. Ta piękna Akcja pod hasłem Młodzież – Dzieciom odbyła się po raz 16!

ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU „BEZPIECZNE FERIE”



Tuż po feriach odbyło się rozstrzygnięcie Konkursu Plastycznego „Bezpieczne ferie”. Serdecznie dziękujemy autorom i wykonawcom prac, które wpłynęły do nas. Celem konkursu było: przedstawienie zasad bezpiecznych zachowań wśród dzieci i młodzieży, podczas ferii zimowych. Doceniamy wszystkie dzieła, które były oryginalne, ciekawe w treści. Życzymy sukcesów w różnych kolejnych konkursach. Po burzliwych naradach zwycięzcami zostali: Mateusz Kwiatkowski i Oskar Kostrubiec, Wiktoria Baran i Jakub Kul, Dawid Skorupa i Adam Lipski. Wyróżnienia otrzymali: Łukasz Kruk, Karol Margol, Diana Żyła.

DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU



Po raz kolejny w naszym ośrodku obchodzimy Dni Bezpiecznego Internetu (DBI). Jest to akcja, która swój początek wzięła z inicjatywy Komisji Europejskiej w 2004 roku. Początkowo wydarzeniu brały udział jedynie państwa europejskie, od kilku lat DBI angażuje państwa z całego świata. W tym roku hasło przewodnie akcji to "Działajmy razem", akcja ma na celu inicjowanie i propagowanie działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i nastolatków do sieci, zaznajomienie rodziców, nauczycieli i wychowawców z problematyką bezpieczeństwa online, a także promocję pozytywnego wykorzystywania internetu.

NASI UCZNIOWIE W KONKURSIE POWIATOWYM



Nasi uczniowie bardzo chętnie uczestniczą w różnych konkursach. Przykładem tego jest tak liczna reprezentacja w Konkursie Powiatowym Starosty Hrubieszowskiego Anety Karpiuk "Jesień w Powiecie Hrubieszowskim" Edycja III. Uczniowie Paulina Muzyczuk zajęła w swojej kategorii wiekowej I miejsce a Przemysław Zieliński II miejsce. Uczniowie Oliwia Niedzielska, Diana Żyła, Maja Niedzielska, Edyta Trochimowicz, Karolina Ciodyk, Krzysztof Staruch i Dominik Hawro otrzymali nagrody za udział w konkursie. W uroczystości rozstrzygnięcia konkursu uczestniczyli: Starosta Hrubieszowski Aneta Karpiuk, Wicestarosta Marek Kata, Radni Rady Powiatu Andrzej Barczuk i Jerzy Czerw.

BAL KARNAWAŁOWY

W dniu 16 lutego 2023 r. młodzież naszego ośrodka uczestniczyła w Balu Karnawałowym. Bohaterami tej uroczystości, w sposób szczególny, byli uczniowie klas kończących szkołę. Uroczystość rozpoczęła Pani Dyrektor Katarzyna Lachowska witając wszystkich zebranych. Pięknie wykonany Polonez wprowadził nas w atmosferę balu, a szkolny kabaret „Milionerzy” spowodował wspaniały nastrój. Po części oficjalnej wszyscy rozpoczęli wspólną zabawę. Nasi kochani rodzice zadbali o suto zastawiony stół oraz przysmaki w postaci popcornu i słodziutkiej waty cukrowej. Nie lada atrakcją była Fotobudka! W tłusty czwartek nie mogło też zabraknąć pączkowych pyszności. Za obdarowanie nas słodziutkimi pączkami serdecznie dziękujemy panu Dariuszowi Skibie, panu Ryszardowi Sucheckiemu oraz panu Mateuszowi Gietce.

NARODOWY DZIEŃ PAMIĘCI „ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH”



Upamiętniając Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych” w dniu 1 marca, poczet sztandarowy oraz delegacja uczniów wraz z nauczycielami, uczestniczyli w uroczystościach patriotycznych, które rozpoczęła Msza Święta w intencji Żołnierzy Wyklętych w Sanktuarium Matki Bożej Sokalskiej. Druga część uroczystości odbyła się na Deptaku Miejskim przed pomnikiem Żołnierza Polskiego Państwa Podziemnego Ziemi Hrubieszowskiej 1939 – 1945 gdzie delegacja uczniów naszej szkoły złożyła kwiaty.

„MIELI ZOSTAĆ BEZIMIENNI - ZOSTALI NIEŚMIERTELNI”



Z miłości do wspólnej Matki poświęcili wszystko. W dniu 2 marca 2023 r. w naszym ośrodku odbył się koncert patriotyczny połączony z uroczystą akademią poświęconą Żołnierzom Niezłomnym. Po przywitaniu zgromadzonych uczestników odśpiewano wspólnie „Mazurka Dąbrowskiego”, następnie przedstawiono uczestnikom rys historyczny związany z Żołnierzami Niezłomnymi. Wystąpienia artystów były przeplatane prezentacją osób, które oddały swoje życie w walce z sowietami i władzą podporządkowaną Moskwie. Na zakończenie uroczystości poruszono temat współczesnych zapędów hegemonistycznych Rosji, która aktualnie odmawia prawa do istnienia Ukrainie.

DZIEŃ JĘZYKA OJCZYSTEGO



Otoczający świat jest taki, jakim potrafimy go opisać. Niewątpliwie najczęściej używamy do tego języka ojczystego. W naszej Placówce uczciliśmy Dzień Języka Ojczystego. Na lekcjach języka polskiego zostały przeprowadzone pogadanki w jaki sposób powinniśmy dbać o nasz ojczysty język, dlaczego należy o niego dbać, jak ważny jest szacunek do języka ojczystego i dbałość o jego przetrwanie. Ponad to został przeprowadzony konkurs na plakat promujący nasz język ojczysty. Rozstrzygnięcie konkursu odbyło się 3 marca. W tym czasie mogliśmy podziwiać wyeksponowane prace, kreatywność i zdolności artystyczne uczniów. Konkurs został podzielony na dwie kategorie wiekowe.



Agnieszka Kozicka

DZIEŃ PIEKARZY I CUKIERNIKÓW

Dzień Piekarzy i Cukierników obchodzony jest co roku 15 marca. Jest to również wspomnienie świętego Klemensa Hofbauera (1751 - 1820) - austriackiego duchownego, patrona tych profesji. To czas, kiedy możemy docenić ciężką pracę tych ludzi i smakować ich pyszne wyroby. W naszej placówce obchodzimy ten dzień obchodziliśmy dość intensywnie, poprzez prezentację zawodu cukiernika oraz przygotowanych przez naszych uczniów Szkoły Branżowej I stopnia, słodkich i słonych wypieków.

Trochę historii

Klemens Maria Hofbauer - urodził się w Tasovicach na Morawach. Od najmłodszych lat zafascynowany wszystkim, co związane z wypiekami. Pracował jako czeladnik piekarski w rodzinnym mieście - w 1770 roku zaczął pracę w przyklasztornej piekarni w Klosterbrück. Na skutek wojen i toczących się przez Europę chorób do zakonu przybywały niezliczone ilości biednych, głodnych i skrzywdzonych. Piekarz nikomu nie odmawiał pomocy. Potem pojechał do Włoch, został biskupem, a następnie uczył łaciny. Został redemptorystą, a na szczególną uwagę zasługuje jego pobyt w Polsce (aż 21 lat), w trakcie którego podejmował się pracy duszpasterskiej. Do końca pozostawał wierny swojej największej pasji - wypiekaniu chleba.

Historia cukiernictwa

Ludzkość zna smak słodczy od czasów prehistorycznych. Pochodził on z miodu wytwarzanego przez dzikie pszczoły, owoców, soku brzozy i soku klonowego. Pierwsze pieczywo pojawiło się w epoce neolitu, gdzie z ziarna zboża robiono pierwsze placki. W epoce brązu powstawały piece ceramiczne do wypieku placków i chleba. Z czasem do ciasta na pieczywo zaczęto dodawać miód, w ten sposób powstawało pierwsze pieczywo cukiernicze. Kolejnym ważnym krokiem było wykorzystanie trzciny cukrowej jako źródła cukru. W XI wieku powstała pierwsza w Europie szkoła cukiernicza założona w Salerno przez Arabów. Uczono w niej m.in. wytwarzania cukru z trzciny cukrowej, sporządzania soków i konfitur oraz lekarstw. Miód i cukier uważane były wtedy bowiem za lekarstwo. W XIII wieku zaczęto produkować pierniki, dzięki wykorzystaniu przypraw takich jak pieprz, cynamon, imbir, goździki, sprowadzanych z Dalekiego Wschodu, a podróżnik i odkrywca Marco Polo przywiózł z Chin przepis na lody, znane tam już 4 tys. lat. W XIV wieku opanowano produkcję jasnych gatunków mąki, co stało się przełomem w produkcji cukierniczej. W XVI wieku w Niemczech powstała pierwsza w Europie fabryka cukru z trzciny cukrowej, sprowadzono do Europy wanilię i ziarno kakao, a we Francji wyprodukowano pierwsze ciasto ptysiowe. W XVII wieku po raz pierwszy sporządzono bitą śmietanę, a w 1848 r. powstała pierwsza tabliczka czekolady. W XVIII wieku odkryto produkcję cukru z buraka cukrowego, w XIX wieku powstała pierwsza cukrownia.

HISTORIA WYPIEKANIA CHLEBA

Od tysięcy lat chleb stanowi dla ludzi podstawowy składnik pożywienia. Przepada się za nim na całym świecie, ponieważ dobrze smakuje, jest pożywny, względnie tani i dla wielu wręcz niezastąpiony. Kilka dat związanych z historią chleba: Rok 2000 p.n.e. – rozpoczęcie wytwarzania mąki. Rok 1700 p.n.e. – pojawienie się pierwszych pieców w Egipcie i Fenicji. Zdaniem badaczy zajmujących się tym tematem pierwszy chleb wypiekano w starożytnym Egipcie. Również tam jako pierwsi pojawili się zawodowi piekarze, którzy zajmowali się produkcją chleba z myślą o jego sprzedaży.

W starożytnym Rzymie piekarnie zaczynają pojawiać się w 500 r. p.n.e. Powszechnie znano ciemny jak i jasny chleb. Wyszukoleni niewolnicy wspierali piekarzy w ich pracy. Za czasów króla Heroda w 600 r. p.n.e. budowano pierwsze piece. W okresie panowania cesarza Augusta działało już 329 piekarni. Za sprawą szerzącego się chrześcijaństwa chleb stał się ceniony na całym świecie. „Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj” - jak mówi modlitwa Ojcze Nasz. Przez tysiące lat wypiekanie chleba było w Europie zajęciem typowo kobiecym. Ciasto ugniatało w dużych drewnianych naczyniach, a następnie wypiekano w ostłoniętych piecach. Przygotowywanie ciasta było zajęciem wymagającym dużej siły fizycznej. Wypiekanie chleba stało się typowo męskim zajęciem wraz z pojawieniem się dużych firm piekarskich. Pojawiła się potrzeba przenoszenia ciężkich worków z mąką, do czego mężczyźni mieli lepsze warunki fizyczne. W wielkich firmach używa się obecnie specjalistycznych maszyn, a w większości miejsc procesy produkcyjne są sterowane komputerowo.

CHARAKTERYSTYKA ZAWODÓW

Zawód cukiernik

Pasja do pieczenia zazwyczaj przejmowana jest jeszcze w dzieciństwie od mam i babć. Cukiernik to ceniona profesja w branży spożywczej. Osoba wykonująca ten zawód zajmuje się szeroko pojętym pieczeniem i przygotowywaniem ciast, ciasteczek oraz deserów.

Niewątpliwą zaletą tego zawodu jest możliwość tworzenia słodkości własnymi rękami, często wykorzystując samodzielnie skomponowane przepisy. Z drugiej strony, należy pamiętać, że jest to praca wymagająca zarówno dobrej kondycji, jak i cierpliwości. Talent do pieczenia to nie wszystko, co powinno wyróżniać osobę na stanowisku cukiernika. Oprócz tego ważne są takie cechy, jak: rzetelność, dokładność, kreatywność, dobra organizacja czasu.

Ponieważ cukiernicy często pracują w zespole, pożądana jest również umiejętność współpracy, a także zamiłowanie do porządku. Nie mniej ważny jest wrodzony zmysł estetyczny, przydatny zwłaszcza przy wykańczaniu i dekorowaniu wypieków. Dobry cukiernik wsłuchuje się w oczekiwania swoich klientów i umie zrealizować nawet najbardziej wyszukane pomysły.

O kształceniu na cukiernika warto pomyśleć już na etapie wyboru szkoły średniej. Wówczas mamy do dyspozycji technika oraz szkoły branżowe, w których można nauczyć się zawodu od podstaw, a na zakończenie uzyskać stopień czeladnika. Ważne, aby teorię uzupełniała praktyka. W ten sposób mamy okazję poznać wszystkich etapów pracy, rozpoczynając od przygotowywania składników, po wykończenie deserów. Często pracownik cukierni musi wykonywać jednocześnie kilka czynności, np. wyrabiać ciasto i gotować budyni na krem. Właśnie w takich momentach przydają się dobra organizacja czasu oraz utrzymywanie porządku w miejscu pracy. W ciągu dnia do zadań pracownika należy także wiele czynności manualnych: wykrawanie, mieszanie, wałkowanie, ugniatanie itp. Ważna jest nie tylko szybkość, ale i dokładność, której zwykle nabiera się wraz z praktyką.

Zawód piekarz

Piekarz produkuje – wypieka pieczywo – chleb i bułki z mąki, wody i drożdży z dodatkiem soli i ewentualnie mikrododatków, o jakości oczekiwanej przez konsumenta. Praca piekarza to złożony proces. W większości przypadków jego obowiązki zaczynają się już przy zamawianiu półproduktów, a kończą na sprzedaży swoich wyrobów. Podczas przygotowywania chleba musi obsługiwać maszyny, znać dokładne proporcje oraz przestrzegać zasad BHP. Pracując w piekarni piecze się nie tylko chleb, ale też bułki, chałki, rogale i rozmaite drożdżówki. Piekarz musi znać się na składnikach, z których zarabiam ciasto, żeby umieć ocenić, czy są świeże i dobrej jakości. To właśnie od wyboru składników zależy zapach, smak i wygląd upieczonego chleba. Inne zadania piekarza, to między innymi: ważenie produktów, wyrabianie ciasta, pieczenie wyrobów piekarniczych, dekorowanie, praca biurowa.

Pieczenie chleba nie jest łatwym zadaniem i nie każdy ma predyspozycje do wykonywania tego zawodu. Decydując się na tę profesję, musisz pamiętać, że to praca wymagająca dużo wysiłku fizycznego oraz dobrego zdrowia. Codzienny kontakt z mąką może powodować podrażnienia układu oddechowego, dlatego jeżeli masz astmę, przeżył, czy to zawód dla ciebie.

Piekarz musi być uważny i skupiony, każde rozkojarzenie może prowadzić do uszkodzeń ciała, takich jak np. poparzenia lub urazy kończyn przy upadku. Zawód ten wybierają częściej mężczyźni, co nie znaczy, że jako kobieta nie możesz wybrać tej profesji. Piekarze nie mają takiego pola do popisu jak cukiernicy, bo ich produkt jest mniej efektowny od produktów cukierniczych. Niemniej i oni potrafią zaskoczyć, stając w szranki do rywalizacji na przykład na najdroższy chleb świata, do którego dodali jadalne kawałki złota, srebra, nasiona chia, komosy ryżowej i orkisz. Niektórzy piekarze starają się, by przywrócić stare receptury na chleby, czy drobne wypieki jak ma to miejsce w przypadku ponownego wypieku, liczącego ok. 700 lat chleba prądnickiego bądź bajgli. Te ostatnie kojarzymy ze Stanami Zjednoczonymi, ale okazało się, że pochodzą z Polski — dokładnie z krakowskiego Kazimierza. Możemy także kupić chleby z czekoladą albo z kandyzowanym imbirem. Kreatywność piekarzy, wbrew pozorom, jest duża.

Wszystkim rzemieślnikom: i piekarzom i cukiernikom
życzymy z okazji ich święta wszystkiego dobrego. By
w swoje wyroby wkładali całe serce i całą swoją wiedzę.



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

ZDROWY TRYB ŻYCIA

AGNIESZKA
STAJSZCZYK

Zdrowy tryb życia to suma małych decyzji, które z biegiem czasu powinny stawać się nawykami. Wszyscy chcą żyć długo, szczęśliwie i zdrowo – jednak w pogoni za szybkimi efektami często idziemy na skróty – i kończymy, cierpiąc na różne dolegliwości. Nie musi tak być. Pomimo wielu stresujących sytuacji i obowiązków możesz wykształcić zdrowe przyzwyczajenia, które pomogą Ci żyć zdecydowanie lepiej i przede wszystkim – zdrowiej.

Jakie nawyki warto wprowadzić do swojego życia?

Śpij co najmniej 7-8 godzin dziennie

To jeden z najprzyjemniejszych nawyków, od którego warto zacząć zmiany. Twój organizm potrzebuje czasu na regenerację. Podczas snu nie tylko zbiera energię na następny dzień, ale także pozbywa się toksyn i wszelkich szkodliwych substancji.

Rozpocznij dzień od sycącego śniadania

Śniadanie to pierwszy, i dla wielu osób najważniejszy, posiłek w ciągu dnia. Bez niego niektórzy nie wychodzą z domu! Dostarcza nam energii i składników odżywczych na cały dzień, a przynajmniej na pierwsze kilka godzin. Na śniadanie najlepsze są produkty pełnoziarniste, które powoli będą dostarczać ci energii przez cały poranek.

Jedz regularnie

Na okrągło słyszymy o pięciu posiłkach dziennie co 3 godziny. Ale to naprawdę niezwykle istotne. Jedzenie o stałych porach pozwala regulować pracę organizmu, nadaje tempo metabolizmowi i ogranicza napady głodu, podczas których jesteśmy w stanie pochłoniąć wszystko, co mamy pod ręką.

Zadbaj o zdrową dietę

Prawidłowe odżywianie jest niezbędne dla utrzymania dobrego samopoczucia i zdrowia. Dobrze zbilansowana dieta, pokrywająca zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze i dostarczająca prawidłowej ilości energii, pozwala uniknąć wielu chorób. Ogranicz cukier, który jest silnie uzależniający i szkodliwy. Niestety, występuje on w prawie każdym produkcie przetworzonym. Ketchupy, soki, płatki śniadaniowe, a nawet przyprawy mają go w swoim składzie. Dlatego warto ograniczyć spożywanie słodczy oraz picie słodkich napojów, które zawierają ogromne ilości cukru. Jedz owoce i warzywa. Wiele ludzi je ich mało lub prawie wcale, a są one źródłem cennych witamin i minerałów, do tego zawierają błonnik (który syci i oczyszcza nasze jelita) i są niskokaloryczne (pamiętajmy jednak, że owoce należy jeść z umiarem, bo zawierają dużo fruktozy). Dlatego dodawajmy je do każdego posiłku, najlepiej w postaci surowej.

Wprowadź aktywność fizyczną

Regularne umiarkowane ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg i komórki ciała oraz przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego. W końcu wysiłek to relaks dla umysłu. Jeśli nie masz czasu na siłownię, zrezygnuj z samochodu na rzecz jazdy rowerem. Opuść sobie wieczorny seans filmowy i wyjdź na spacer. Pamiętaj, że sport ma ci dawać przyjemność – znajdź więc rozwiązanie dla siebie. By zachować zdrowie, potrzeba 30 min. aktywności fizycznej każdego dnia.

Pij odpowiednią ilość wody

Aby zrekompensować codzienne straty wody z organizmu, powinniśmy wypijać jej co najmniej 1,5 – 2 litry dziennie. Odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż wszystkie procesy w nim zachodzą w środowisku wodnym. Odpowiednie nawodnienie zapobiega też powstawaniu obrzęków. Składamy się w 70% z wody! Nie zapominajmy o tym.

Zadbaj o relaks i redukcję stresu

Znajdź czas tylko dla siebie. Poczytaj książkę, posłuchaj ulubionej muzyki, umów się z przyjaciółmi. To bardzo ważne, by mieć ludzi, przy których czujemy się dobrze. Dlaczego? W czasie spotkań z nimi nie myślisz o tym, co trudne, więcej się śmiejesz i jesteś zrelaksowany. To bardzo ważne dla twojej witalności i samopoczucia.

Pracuj nad poczuciem własnej wartości

Praca nad wzmacnianiem poczucia własnej wartości to proces. Czasami długi i wymagający, bo mierzymy się z tym, co zbieraliśmy od początku życia. Zastanów się, ile razy krytykowałeś siebie, obwiniałeś się o rzeczy, na które nie masz wpływu, a na komplementy reagowałeś alergicznie. Staraj się przynajmniej raz dziennie pochwalić siebie samego za to, co udało ci się dzisiaj zrobić.

Używki a stan organizmu

Zdrowy tryb życia to życie bez nałogów. Palenie papierosów, alkohol, słodczy – to wszystko uzależnia i działa bardzo niekorzystnie na cały organizm. Papierosy zawierają substancje rakotwórcze przyczyniające się do rozwoju nowotworów, chorób płuc, astmy, a także pogarszające kondycję skóry i osłabiające odporność całego organizmu. Alkohol spożywany w nadmiarze wyniszcza wątrobę, pogarsza pamięć. Zdrowy tryb życia oznacza całkowitą rezygnację z nałogów.

Regularnie się badaj

Regularne wykonywanie badań profilaktycznych pomaga nie tylko sprawdzić stan zdrowia, ale przede wszystkim na wczesnym etapie wykryć niepokojące objawy, które mogą w efekcie doprowadzić do infekcji czy poważniejszych schorzeń. Pamiętaj o tym.

Wprowadzając kilka prostych zmian w naszym życiu, możemy odczuć poprawę w ciągu kilku tygodni. Poza zrzuceniem kilku kilogramów, będziemy mieć więcej energii, lepszy humor i będziemy zdrowsi. Dlatego warto, krok po kroku, zmieniać swoje życie, aby było one lepszej jakości.

NAWYK CZY ... ?



Wiele zachowań wykonujemy lub staramy się robić codziennie, jednak tylko nieliczne z nich stają się nawykami. Od czego zależy to, czy dane działania staną się automatyczne? Jak możemy w pełni cieszyć się korzyściami z posiadania?

Zachowania, które staramy się wykonać każdego dnia można podzielić na 4 kategorie:

- a) nawyki – prawdziwie zautomatyzowane działania (mycie zębów, ubieranie się)
- b) zwyczaje – coś, co robimy regularnie, ale nie nawykowo (ćwiczenia fizyczne, czytanie książki)
- c) założenia – bliżej nieokreślone zachowania (będę pił więcej wody)
- d) wyzwania – cel, który nie jest konkretnym działaniem i często nie zależy w 100% od nas (dzisiaj wykonam wszystkie zaplanowane zadania)

Tylko nawyki dają nam całą serię istotnych korzyści:

- (1) działają automatycznie, a przez to nie zużywają cennych i ograniczonych zasobów samokontroli
- (2) możemy je wykonywać, pomimo tego, że nasza zdolność do samokontroli spadła niemal do zera
- (3) nie potrzebujemy się motywować, przekonywać do ich wykonania
- (4) bierzemy się za nie od razu, dzięki czemu nie tracimy czasu
- (5) wykonujemy zachowania odruchowo, bez potrzeby pamiętania o nich
- (6) gdy określone działanie staje się nawykiem, często wykonujemy je znacznie skuteczniej niż standardowo.

Nawyk, to zachowanie, które wykonujemy automatycznie, po wystąpieniu wyzwalacza (bodźca X). Jeśli Twoja reakcja na pojawienie się bodźca nie jest natychmiastowa, jeśli potrzebujesz się do niej zmuszać czy przekonywać to mamy do czynienia ze zwyczajem. Zwyczaj to właśnie coś, co robisz regularnie. Problemem zwyczajów jest to, że nie dają nam podobnych korzyści, co nawyki. Zwyczaje pochłaniają nasz bardzo cenny i ograniczony zasób samokontroli. O zwyczaju dużo łatwiej jest zapomnieć i go nie wykonać. Zwyczajowe zachowanie przestanie występować, jak tylko będziesz bardzo zajęty, w wyniku intensywnych prac nad projektem w szkole lub wyjściem z przyjaciółmi. Warto mieć świadomość tych różnic między zwyczajem oraz nawykiem i skoncentrować swoje działania wyłącznie na rozwijaniu nawyków.

Aby robić to jeszcze skuteczniej zadbaj o szybkość reakcji. Im krótszy czas mija pomiędzy bodźcem X a zachowaniem Y, tym szybciej powstaje nawyk np. po tym jak zjem posiłek, od razu zanoszę talerze do zmywarki.

Tak sformułowany „spust działania” sprawi, że nawyk szybko się wyrobi. Jeśli jednak będziemy zanosić talerze dopiero po 10 czy 30 minutach, proces automatyzacji zajmie dużo więcej czasu.

Badanie naukowe Gardner, B., de Bruijn, G.-J, & Lally, P. (2011). A systematic review and meta-analysis of applications of the Self-Report Habit Index to nutrition and physical activity behaviours. *Annals of Behavioral Medicine*, 42, 174-187.

Szybkość rozwijania nawyków zależy od wielu czynników:

- a) względna ilość powtórzeń – im częściej, (najlepiej za każdym razem) po pojawieniu się wyzwalacza, wykonujesz zachowanie Y, tym szybciej rozwiniesz nawyk
- b) szybkość reakcji – im szybciej zabierasz się za zachowanie Y, po pojawieniu się wyzwalacza, tym lepiej
- c) opór przed zachowaniem – im przyjemniejsze dla Ciebie jest dane zachowanie, tym szybciej rozwiniesz nawyk (i odwrotnie – im mocniej potrzebujesz się zmusić, by zrobić coś, na co w ogóle nie masz ochoty – tym dłużej zajmie automatyzacja takiego zachowania)
- d) zdolność do samodyscypliny – im bardziej jesteś zdyscyplinowany i potrafisz w początkowej fazie pracy nad nawykiem (kiedy zachowanie nie jest jeszcze zautomatyzowane) upilnować się, by wykonać nawykowe działanie, tym lepiej
- e) pora dnia – każdy dzień zaczynamy z pełnym bakiem samodyscypliny i stopniowo go spalamy; dlatego dobrze jest rozwijać nawyki rano, kiedy łatwo jest przekonać się do wykonania zachowania, zanim stanie się ono zautomatyzowane.
- f) prostota – im prostsze i szybsze jest zachowanie, tym szybciej je można zautomatyzować.

Badanie naukowe Phillippa Lally, How are habits formed: Modelling habit formation in the real world, 2009

Bez problemu można rozwijać jednocześnie wiele nawyków. Oczywiście warto zachować w tym umiar. Próba automatyzacji 20 zachowań w jednym czasie jest z góry skazana na niepowodzenie. Jaka jest optymalna liczba nawyków do rozwijania jednocześnie? Najlepiej rozwijać od 2 do 4 nawyków jednocześnie. W ten sposób możemy na raz wnieść więcej pozytywnej zmiany do swojego życia niż przy rozwijaniu jednego nawyku.

Szkodliwy zwyczaj możemy całkowicie usunąć. Dopóki dane zachowanie nie stało się w pełni zautomatyzowane, czyli następowało za każdym razem po pojawieniu wyzwalacza, możemy je wygasić. Jeśli jednak czynność Y stała się naszym nawykiem, nie możemy się jej pozbyć. Zostaje z nami do końca życia. Próba tłumienia nawyku kończy się zazwyczaj efektem odwrotnym do zamierzonego. Jeśli tłumisz nawyk jedzenia słodczy, to jak długo masz wolne zasoby samodyscypliny, możesz go kontrolować. A kiedy kumulowane pragnienie (przez efekt nawarstwienia) da o sobie znać i przejmie kontrolę nad Twoim zachowaniem, zjesz kilka tabliczek czekolady, kilka litrów lodów. Tłumienie nawyku przypomina stawianie tamy na rzece, która jest zbyt silna i pewnego dnia musi ją rozsadzić. bardziej sensownym rozwiązaniem jest nadpisanie starego nawyku – nowym. Zachowujemy ten sam wyzwalacz (bodziec X), najlepiej jeśli możemy stworzyć podobną nagrodę i tworzymy konkurującą reakcję. Zamiast stawiać tamę lepiej jest krok po kroku zmieniać koryto rzeki, tak by w końcu płynęła tam, gdzie chcemy.

Nawyk to nie tylko zachowanie (jedzenie słodczy, czytanie książki, poranne ćwiczenia). To zautomatyzowana, zawsze ta sama reakcja, na wystąpienie wyzwalacza (bodźca X). Bez wyzwalacza nie ma mowy o nawyku, tylko o zwyczaju. W skład pętli nawyku wchodzi też nagroda – coś przyjemnego, co otrzymujemy po wykonaniu nawykowego zachowania. Choć rola nagrody staje się mniej istotna w dalszym rozwoju nawyku, to w początkowej fazie jest kluczowa. Żaden nawyk w Twoim życiu nie rozwinął się, jeśli po wykonaniu określonego zachowania, nie otrzymywałeś nagrody. Nawet nawyk wiązania butów. Teraz pewnie nie odczuwasz nagrody, za każdym razem, gdy zawiążesz dobrze buty. Jednak na początku, zawsze gdy Ci to udało (a dla małych dzieci jest to nie lada wyzwanie) czułeś się dumny. Być może ktoś Cię pochwalił – mama, tata czy nauczyciel. To zachęcało Cię do kolejnych wysiłków. A gdy robiłeś już to bez problemu, nagroda zesłała na dalszy plan. Zachowanie było już na tyle zautomatyzowane, że mogłeś je wykonywać nawet pomimo braku odczuwalnej nagrody.

Nawyki sprawiają, że działamy automatycznie, często bez udziału świadomości. Nie oznacza to jednak, że przejmują kontrolę nad naszym zachowaniem i życiem, a my możemy tylko patrzeć z boku i przyglądać się. Każde zachowanie nawykowe (poza tymi związanymi z silnym uzależnieniem czy dysfunkcją mózgu) można łatwo przerwać czy powstrzymać.

Ubieranie się jest jedną z czynności, którą praktycznie wszyscy mają zautomatyzowaną. Najpierw wkładamy lewą skarpetkę, a potem prawą albo odwrotnie. Najpierw myjemy zęby od góry albo od dołu. Jest to stały, powtarzalny schemat dla każdej osoby. Czy nie byłobyśmy wstanie jednorazowo zrobić tego odwrotnie? Czy jesteśmy niewolnikami nawyków i musi postępować tak, jak nam karzą? Oczywiście, że nie. Jednorazowo bardzo łatwo jest przełamać nawykowe zachowanie – wykonać je inaczej lub całkiem z niego zrezygnować. Cała siła nawyków nie tkwi w ich jednorazowej mocy. Nawyk nie jest kilofem z hukiem uderzającym o kamień. Przypomina bardziej kroplę wody, która powoli lecz systematycznie drąży skałę. Siła nawyków polega na ich powtarzalności. Warto jest zautomatyzować, jak najwięcej prostych i pożytecznych czynności. Dzięki temu będziemy mieli więcej zasobów intelektualnych na podejmowanie trudnych decyzji i tworzenie innowacyjnych rozwiązań.

Badanie naukowe JI, M.F, and W. Wood., "Purchase and consumption habits: not necessarily whay you intend". Journal of consumer psychology 17, no. 4 [2007]:261.

Nawyki dają nam wiele różnorodnych korzyści. Możemy wykonywać czynności szybciej i lepiej niż standardowo. Jednak mało kto wie o tym, że nawyki mogą rozwiązać zupełnie innego rodzaju problem – zapominanie.

Oto przykłady:

– rozładowujący się telefon. Jak można temu zaradzić? Projektując nawyk:
PO TYM JAK położę się spać wieczorem, OD RAZU podłączę telefon do ładowania.

– gubienie / zostawianie rzeczy. Jak można temu zaradzić? Projektując nawyk:
PO TYM JAK wstanę i zbieram się do wyjścia (z autobusu, szkoły, domu ...), OD RAZU patrzę, czy niczego nie zostawiłem/-łam dookoła.



{ JOANNA CEDRO }

A może Podcast

WSPÓŁCZESNY, ROZWINIĘTY TECHNOLOGICZNIE ŚWIAT, OFERUJE WIELE MOŻLIWOŚCI JEGO DOŚWIADCZANIA I POZNAWANIA. INTERNET OTWORZYŁ NAM NIEOGRANICZONE ŹRÓDŁO ZDOBYWANIA INFORMACJI W KAŻDYM OBSZARZE ŻYCIA. JEDNYM Z NICH SĄ PODCASTY - AUDYCJE INTERNETOWE, KTÓRE DOSTARCZAJĄ WIEDZY I ROZRYWKI.

KAŻDY ZNAJDZIE COŚ DLA SIEBIE. DUŻĄ ZALETĄ PODCASTÓW JEST TO, ŻE SŁUCHAĆ ICH MOŻEMY ZAWSZE WTEDY, KIEDY MAMY NA NIE CZAS I OCHOTĘ, A WIĘC INACZEJ NIŻ PODCZAS SŁUCHANIA RADIA, CZY OGLĄDANIA TELEWIZJI O OKREŚLONEJ GODZINIE.



PODCASTY ZNAJDZIEMY M. IN. NA APLIKACJI SPOTIFY I SERWISIE YOUTUBE. WARTO WDROŻYĆ JE DO NASZEGO ŻYCIA, BO TO WSPANIAŁA MOŻLIWOŚĆ ZDOBYWANIA WIADOMOŚCI O OTACZAJĄCYM ŚWIECIE, LUDZIACH, ZWIERZĘTACH, KULTURZE, HISTORII, MODZIE, MUZYCE... WYMIENIAĆ MOŻNA BEZ KOŃCA



Propozycje ciekawych, podcastowych inspiracji na dobry początek

- Dzieciandia - słuchowisko o świecie dzieci i ich rodziców.
- Między drzewami - Paulina Król, leśniczka, opowiada o lesie i jego mieszkańcach, zaprasza ciekawych gości, z którymi prowadzi rozmowy na tematy przyrodnicze.
- Bliżej lasu - jeszcze jeden przyrodniczy podcast z odgłosami natury i muzyką.
- Historia Polski dla dzieci - autor dzieli się wiedzą i rozmawia z dziećmi na temat wydarzeń mających miejsce w przeszłości.
- Drzazgi świata - podcast podróżniczy prowadzony przez Kamilę. Opowiada ona o przygodach oraz próbuje odpowiadać na różne niecodzienne pytania, np. czy przetrwamy jako ludzkość bez owadów?
- Łosiologia - Polka mieszkająca w Szwecji przybliży słuchaczom skandynawskie życie.
- O Japonii - podcast o historii i kulturze tego kraju.
- Dzielnie w podróży - o tym jak tanio podróżować oraz przygodach po przeprowadzce do Szwecji. Miłego słuchania!!!



PLAY



DZIEŃ DOBRY, PANIE CHOPINIE



Magdalena Pańko



W Żelazowej Woli drzewa wysokie,
w Żelazowej Woli malwy o okien,
biały dworek stoi nad rzeczką.

- czy to tutaj?
- tutaj, córeczko.

Tu śpiewała lipowa kołyska,
tutaj wiatr grał piosenki na listkach,
tutaj malwy nuciły niebiesko.

- tak jak teraz?
- jak teraz, córeczko.

W Żelazowej Woli – śpiewanie takie,
jakby ogród był jednym ptakiem.
A tu jeszcze grają świerszcze nad rzeką,
a za wodą, w łąkach – bocianów klekot,
i żniwarzy woła w pole przepiórka –
cała ziemia tutaj śpiewa mazurka.
W Żelazowej Woli za nutą nuta,
w świat z Chopinem poszła, by wrócić tutaj.
A wróciły nuty piękne nad podziw,
do tej ziemi, gdzie Chopin się urodził,
gdzie śpiewała dębowa kołyska,
gdzie wiatr tańczył w zielonych listkach,
i gdzie teraz słucha moja córka,
jak pan Chopin się uśmiecha w mazurkach.

Wanda Chotomska

W Żelazowej Woli – w bok od głównej drogi – stoi niewielki dworek hrabiostwa Skarbków, zatopiony w ogrodowych zaroślach.

W dworku tym zamieszkali po ślubie państwo Justyna i Mikołaj Chopinowie. Do dziś nie wiadomo kiedy dokładnie urodził się Fryderyk Chopin. Nastąpiło to 22 lutego lub 1 marca 1810 roku w okolicach godziny 18 w Żelazowej Woli. Jak głosi legenda, gdy przychodził na świat, jego ojciec grał na skrzypcach. Jak widać muzyka towarzyszyła Chopinowi już od pierwszych chwil życia. Dzieciństwo artysty nie było związane z Żelazową Wolą, ale Frycek – bo tak go nazywano – odwiedzał to miejsce wielokrotnie podczas świąt i letnich wakacji. W majątku hrabiostwa Skarbków często rozbrzmiewała muzyka. Latem wnoszono fortepian do ogrodu, gdzie pod drzewami Fryderyk dawał swoje koncerty. Jego muzyka zachwycała nie tylko zgromadzonych dworskich gości, ale i mieszkańców wsi, którzy z ciekawością przysłuchiwali się dochodzącym dźwiękom.



Ze względu na słaby stan zdrowia rodzina wysyłała chłopca również na wieś do Szafarii, Sokołowa i Sannik. Frycek z fascynacją przysłuchiwał się tam śpiewom i grze wiejskich muzykantów. Muzyka ludowa głęboko zapadła mu w serce i stała się inspiracją do napisania wielu wspaniałych kompozycji. Artysta w swoich utworach świadomie korzystał z motywów muzyki ludowej, tworząc swój niepowtarzalny styl. W jego mazurkach można usłyszeć charakterystyczne cechy różnych tańców – mazurka oberka, kujawiaka.

Historycy wyróżniają trzy okresy twórczości kompozytora:

- do 1830 roku okres młodzieńczy – wczesnoromantyczny,
- do 1839 roku – okres obrazujący dojrzały styl romantyczny i narodowy,
- po 1839 roku – okres otwierający postromantyzm.

Fryderyk Chopin wyjechał z kraju gdy miał 20 lat. Młody artysta dotarł do Wiednia, a po kilku miesiącach osiadł na stałe w Paryżu. Tam koncertował, udzielał lekcji gry na fortepianie i tworzył nowe kompozycje. Poznawał wybitnych pisarzy i muzyków. Był lubiany w towarzystwie, miał duże poczucie humoru i świetnie znał cztery języki obce – angielski, niemiecki, włoski i francuski, co umożliwiał mu doskonałą komunikację. Niestety, jego zdrowie stale się pogarszało, a przyczyną była nieuleczalna wówczas choroba – gruźlica.

Fryderyk Chopin zmarł 17 października 1849 roku. Pochowano go a paryskim cmentarzu, a zgodnie z ostatnią wolą kompozytora jego serce wróciło do Polski, gdzie zostało w urnie wmurowane w filar Kościoła Świętego Krzyża na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie.

Można uznać, że jest to jeden z najwybitniejszych kompozytorów, a jego twórczość znana jest wielu pokoleniom – od epoki romantyzmu, aż do współczesności. Można wymienić wiele jego dzieł, między innymi: „Etiuda Rewolucyjna”, „Marsz Pogrzebowy”, „Polonez – Fantazja”, „Życzenie”, „Preludium deszczowe”. Skomponował aż 60 mazurków.

W Warszawie co pięć lat odbywa się Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina, gdzie młodzi artyści grają utwory tego wielkiego mistrza.



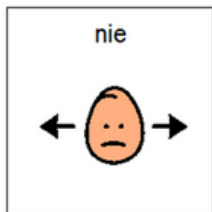
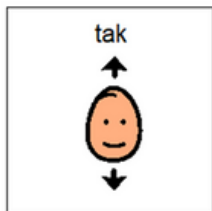
Kącik terapeutyczny AAC

Izabela Krawiec

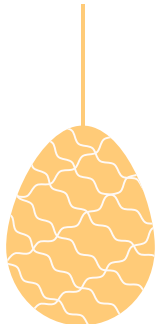
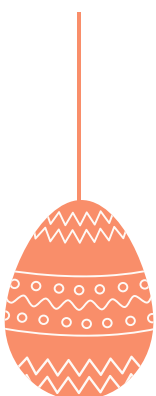
KOSZYK WIELKANOCNY



Co 	wkładamy do 	koszyka?
--------	-----------------	--------------



baranek 	ryba 	zając 	kot 	kurczaczek
babka 	kanapka 	chleb 	szynka 	kielbasa
cukierki 	pisanki 	jajko 	chrzan 	sól i pieprz



  to  wyjątkowy  czas,  w którym

 symboliczne obrzędy religijne,  tradycja  ludowa i  świat  przyrody  splatają

    się w jedno. Chrześcijanie  świętują zwycięstwo Jezusa  nad  śmiercią, 

 przyroda  budzi się  do  życia  po  zimie, zaś  tradycje ludowe

 zarówno  upamiętniają wydarzenia sprzed  ponad  2000  lat,  jak i 

U  podkreślają naturalne przemiany  w przyrodzie  -  wiosna rozpoczyna nowy

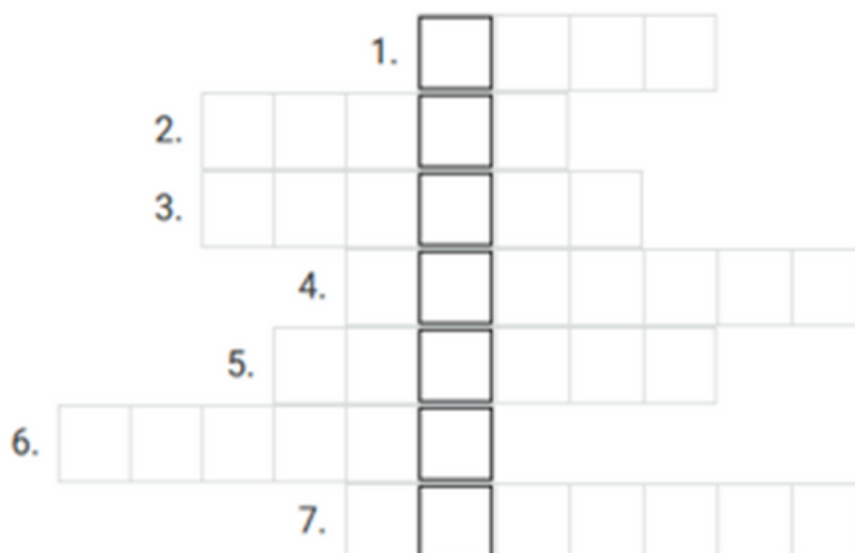
 cykl życia,  obsiewania,  zbierania  plonów i  cieszenia się nimi. 

 Wielkanoc, tak  jak  Boże Narodzenie,  ma  swoje  specjały:  żurek, 

 kielbasę,  szynkę,  ćwikłę z chrzanem,  pieczone  mięso,  babkę,

 własnoręcznie wykonany mazurek,  sernik.

Rozwiąż krzyżówkę



1. Trwa czterdzieści dni i poprzedza Święta Wielkanocne.
2. Na wiosnę wyrastają na wierzbie.
3. Pora roku, w której obchodzimy Wielkanoc.
4. Cukrowy - słodki świąteczny wypiek.
5. Inaczej "Lany Poniedziałek".
6. W nim znajduje się święconka.
7. Popularne wielkanocne ciasto.





Za życiem



NABÓR
od 1.III.2023



BEZPŁATNA, NATYCHMIASTOWA I SPECJALISTYCZNA POMOC JEST W ZASIĘGU RĘKI!

Szanowny Rodzicu!

Jeśli mieszkasz na terenie
Powiatu Hrubieszowskiego możesz skorzystać
z dodatkowych zajęć wczesnego wspomagania
rozwoju dziecka w ramach programu
„Za Życiem”

- ♦ oferujemy zajęcia logopedyczne, pedagogiczne, psychologiczne, surdopedagogiczne, tyflopedagogiczne, rehabilitacji ruchowej, integracji sensorycznej, AAC – alternatywnych i wspomagających metod komunikacji, terapii ręki, ESDM oraz Treningu Umiejętności Społecznych
- ♦ do 5 godzin w tygodniu
- ♦ wsparcie przez minimum 7 miesięcy z możliwością przedłużenia

Dla kogo?

Programem mogą być objęte dzieci posiadające opinię o wczesnym wspomaganiu rozwoju dziecka

Co musisz zrobić?

- ♦ złożyć odpowiedni wniosek w Powiatowym Zespole Placówek Szkolno - Wychowawczych w Hrubieszowie - sekretariat
- ♦ posiadać opinię o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, którą należy dołączyć do wniosku
- ♦ zapoznać się z „Regulaminem udziału w ramach rządowego programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za Życiem” w PZPSW w Hrubieszowie

ul. Zamojska 16A

tel. 84 696 24 55

e-mail: zazyciem@pzpswhrubieszow.pl

www.pzpswhrubieszow.pl