



OTWARCI NA ŚWIAT



Witamy jesienią.

Przyszła jesień. W tym roku jakby szybciej. Dopiero było gorące lato i czas wypełniony zabawą. A to już dni stają się chłodniejsze i krótsze, słońce świeci pod innym kątem. Liście na drzewach się złocą i opadają tworząc złoto bursztynowy dywan szeleszczący pod stopami. Piękna polska jesień czasem skropiona chłodniejszym deszczem i wysuszona przeszywającym wiatrem. To też czas pięknych uroczystości: Dzień Komisji Edukacji Narodowej, Dzień Chłopaka, Dzień Papieski, Dzień Wszystkich Świętych, Święto Niepodległości. Wiele się działo w naszym Ośrodku, przeczytacie o tym w najnowszym numerze naszej gazetki.

Zapraszamy do lektury i dalszej współpracy.



O postawach wobec polskości

W przededniu Święta Niepodległości, kiedy przygotowujemy patriotyczne występy, warto zastanowić się czym dla nas jest polskość. Czy to tylko odniesienie do miejsca pochodzenia, czy coś znacznie więcej? Obserwujemy różne postawy – od zaangażowania i pełnej identyfikacji z polskością po zawstydzenie z powodu bycia Polakiem. Skąd taka polaryzacja, która rodzi wzajemną niechęć wśród reprezentantów tych postaw?

Poczucie polskości uwarunkowane jest historycznie, światopoglądowo i psychologicznie. Osobnym przywiązane do rodzimej tradycji, odczuwające dumę z osiągnięć swojego narodu, z historii Polski nie mają problemu ze swoją tożsamością. Chętnie angażują się w działania na rzecz rozwoju ojczyzny, przyznają się do więzi z innymi Polakami, polskość postrzegają jako wielkie dziedzictwo i zadanie.

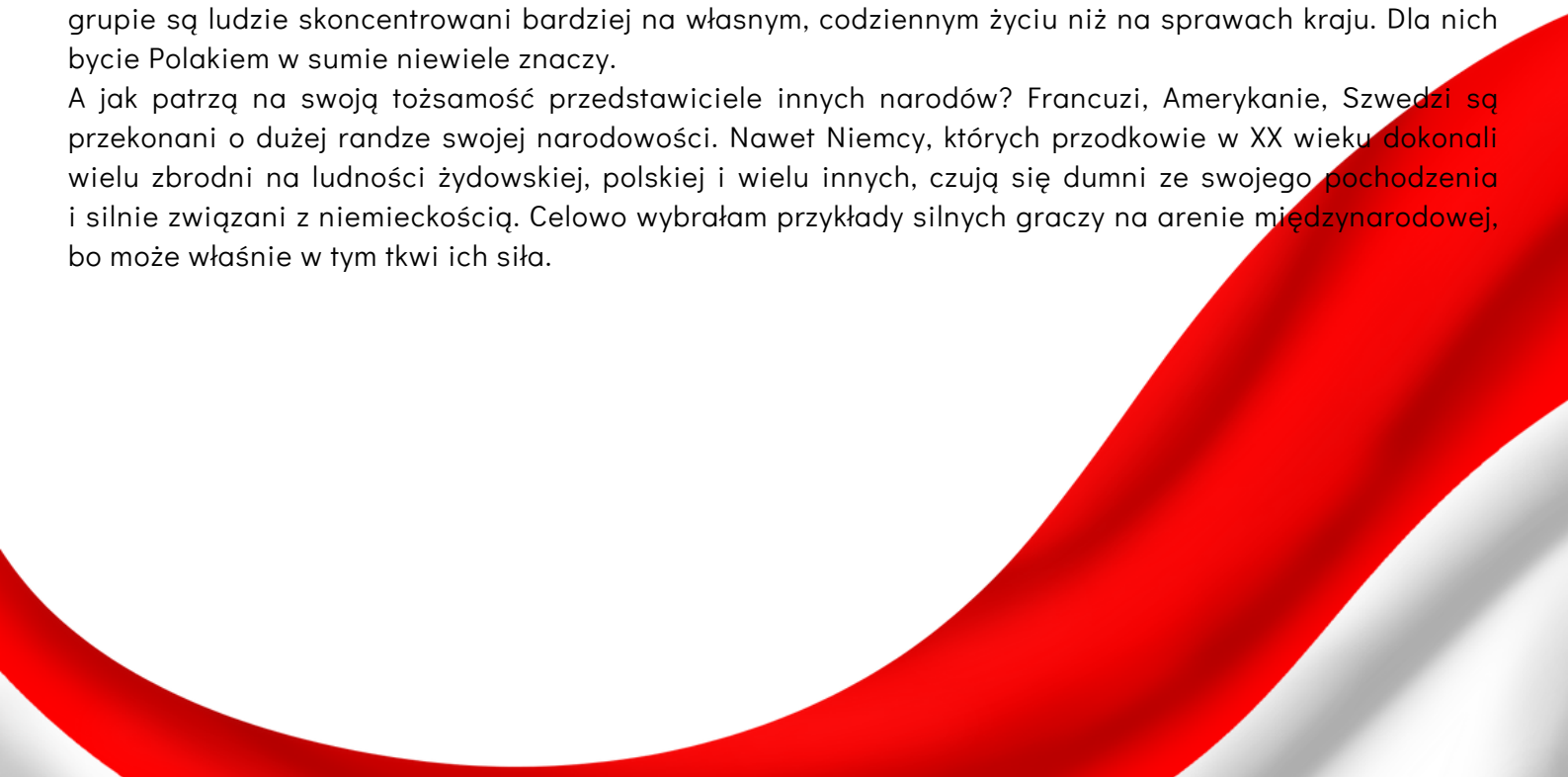
Wykazują wysoki poziom patriotyzmu narodowego, a niektórzy także obywatelskiego. Patriotyzm to dla nich przede wszystkim dbanie o ciągłość tradycji, szacunek wobec przodków, ich osiągnięć i zwyczajów. W tej grupie większość identyfikuje się z religią rzymskokatolicką – chociaż w różnym stopniu określają swoje przywiązanie do kościoła, zarazem wykazują dużą otwartość na osoby o odmiennym podejściu. Są to zwykle ludzie o wysokiej samoocenie, zadowoleni z życia. Z wysokim poczuciem bezpieczeństwa.

Zadowolone z relacji, rzadko doświadczają uczucia samotności.

Skrajną wobec grupy patriotycznej są osoby o niskiej identyfikacji z narodem polskim. Mają one niskie poczucie więzi z innymi Polakami, polskość rozumieją bardzo płytko. Prezentują dużo bardziej pozytywne postawy wobec innych grup, niż wobec grupy własnej. Dla nich bycie Polakiem jest powodem do wstydu. Źródłem ich postaw może być poczucie zniechęcenia polską polityką w jej obecnym kształcie, gdzie ich poglądy nie są reprezentowane, bywają pomijane czy deprecjonowane. Do pewnego stopnia mogą też mieć jednak znaczenie przyczyny psychologiczne – ogólnie niska samoocena, niezadowolenie z życia, poczucie samotności, brak utożsamienia się z polskością na głębszym, wykraczającym poza politykę, poziomie.

Oczywiście między opisanymi wyżej postawami istnieją jeszcze pośrednie. Są to na przykład osoby, które swój stosunek do polskości uzależniają od bieżącej sytuacji bądź środowiska, w jakim funkcjonują. W tej grupie są ludzie skoncentrowani bardziej na własnym, codziennym życiu niż na sprawach kraju. Dla nich bycie Polakiem w sumie niewiele znaczy.

A jak patrzą na swoją tożsamość przedstawiciele innych narodów? Francuzi, Amerykanie, Szwedzi są przekonani o dużej randze swojej narodowości. Nawet Niemcy, których przodkowie w XX wieku dokonali wielu zbrodni na ludności żydowskiej, polskiej i wielu innych, czują się dumni ze swojego pochodzenia i silnie związani z niemieckością. Celowo wybrałam przykłady silnych graczy na arenie międzynarodowej, bo może właśnie w tym tkwi ich siła.



AGNIESZKA STAJSZCZYK

DARY JESIENI, CZYLI NAJLEPSZE SEZONOWE WARZYWA I OWOCE

Jesień czaruje kolorami, ale nie tylko liści spadających z drzew. To także bardzo barwna pora dla naszej diety. Możemy bowiem komponować dania z sezonowych produktów o niepowtarzalnym aromacie i wartościach odżywczych. Posiłki spożywane regularnie, jadłospis bogaty w surowe warzywa i owoce to nasi sprzymierzeńcy w walce z bakteriami i wirusami chorobotwórczymi, które z podwójną siłą atakują jesienią. Dlatego warto o tej porze roku sięgać po nie częściej. Idealna dieta na jesień powinna dostarczać organizmowi witamin A, C oraz składników mineralnych takich jak selen czy cynk, które pobudzają układ odpornościowy. Posiłki powinny być odżywcze, ale zarazem lekkostrawne i delikatne.

Oto 10 najlepszych sezonowych warzyw i owoców, dzięki którym dostarczysz swojemu organizmowi tego, co najlepsze:

1. **Bataty**– słodkie ziemniaki. Stanowią znakomite źródło witaminy A! 100 gram w 500 proc. zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na witaminę A (beta-karoten), w ponad 50 proc. na witaminę C i więcej niż w 10 proc. na błonnik. W ziemniakach znajdziemy także witaminę B6 oraz cenne pierwiastki żelazo, potas, mangan, miedź.
2. **Dynia**– Podobnie jak słodkie ziemniaki dynia zawiera sporo witaminy A (beta-karotenu), poza tym to cenne źródło witamin: B1, B2, C, PP oraz składników mineralnych takich jak: fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez. Jest niskokaloryczna i beztłuszczowa. Zawiera także pektyny i kwasy organiczne.
3. **Warzywa kapuściane**– znakomicie dbają o naszą pamięć. Rzepa, kapusta biała czy włoska, jarmuż, brukselka, kalafior, brokuły – cała gama pysznych warzyw, które zawierają ditiole i indole związki będące mocnymi przeciwutleniaczami o właściwościach przeciwnowotworowych. Odtruwają organizm, dbając o prawidłową wydolność układu odpornościowego. Przeciwdziałają przeziębieniom i grypie.
4. **Żurawina**– Zawiera sporo witaminy C oraz poliantocyjanidy, które są jednym z najsilniejszych antyoksydantów. Wykazuje liczne działania prozdrowotne, m.in. zwalcza zapalenie pęcherza, zmniejsza ryzyko zawału, chroni przed zapaleniem żołądka. Już jedna szklanka soku dziennie zmniejsza poziom cholesterolu. Poza tym żurawina pomaga zapobiegać próchnicy.
5. **Buraki**– to doskonały naturalny lek na anemię, obniżoną odporność, kaszel, nadciśnienie, osłabienie organizmu, naturalny suplement dla ciężarnych (zawierają kwas foliowy). Poza tym doskonale alkalizują organizm (w postaci soku kwaszonego z buraków).
6. **Cebulowe** – szalotka, szczypiorek, por, cebula i czosnek – badania naukowe potwierdzają, iż te warzywa doskonale pomagają usuwać z organizmu substancje rakotwórcze i inne toksyny.
7. **Fasola**– To cenne źródło białka (świetna dla osób na diecie wegetariańskiej), działa antystresowo, antydepresyjnie, opóźnia proces starzenia. Fasola zawiera dobroczynny błonnik – reguluje ciśnienie tętnicze, poprawia działanie układu pokarmowego.
8. **Jabłka**– To źródło błonnika, witamin C, A, B6, K, kwasu foliowego, flawonoidów. Regulują pracę jelit, chroniąc przed zaparciami oraz rakiem jelita grubego (według badań, regularne jedzenie dużych ilości jabłek zmniejsza aż o 50% ryzyko wystąpienia raka jelita grubego).
9. **Winogrona**– Winogrona zawierają witaminy C i A, witaminy z grupy B, potas, fosfor oraz wapń, magnez, cynk, miedź, żelazo. Należą także do nielicznych owoców zawierających jod, szczególnie ważny w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy.
10. **Cukinia**– Jest warzywem o niskiej wartości kalorycznej, bogatym w potas, sód, witaminę A, kwas askorbinowy i wapń. Cukinia skutecznie odkwasza organizm i jest zalecana w diecie antynowotworowej.

Owoce i warzywa sezonowe to naturalne lekarstwa, które dawkujemy organizmowi w zdrowych posiłkach. Poza tym są łatwo dostępne i niedrogie.

JESIENNE SŁODKOŚCI

Jesienne bogactwo warzyw i owoców pobudza naszą wyobraźnię i sprzyja inspiracjom. Zaletą tej pory roku jest jednak kuchnia, a właściwie jej słodka część. Na bazie konkretnych darów natury, takich jak marchewki, cukinia, dynia, jabłka, śliwki czy orzechy można przygotować niemal rozpylające się w ustach ciasta, jakie smakują wyśmienicie o kuszącym aromacie. Jedni wolą gotować, w efekcie czego powstają przepyszne potrawy na przykład z dyni albo cukinii, a także wyśmienite sałatki oraz surówki. Inni z kolei wolą poświęcić więcej czasu na pieczenie jesiennych ciast, jakie o tej porze roku cieszą się największą popularnością. Smaczne jabłuszka czy śliwki stanowią świetną przekąskę, jednak można je wykorzystać również do sporządzenia wyśmienitych ciast ucieranych, kruchych, drożdżowych, a nawet serników bądź tart. Pachnąca cynamonem szarlotka nie bez powodu stała się więc symbolem jesieni i najlepszych przysmaków, które królują o tej porze roku. Nic tak nie poprawia humoru jak smaczny deser lub pachnące ciasto. Oto kilka propozycji na jesiennie chłodne i ponure dni.

PIECZONE JABŁKA



Umyte jabłka pokroić na ćwiartki, wydrążyć z nich gniazda nasienne i posypać cynamonem z cukrem. Tak przygotowane wstawiamy do piekarnika. Po wyjęciu można je podawać polane sokiem malinowym, czekoladą lub słonym karmelem. Jeśli chcemy nieco jednak ubogacić ten jesienny deser, nie kroimy jabłek, lecz je wydrążamy i faserujemy. Wybornym nadzieniem mogą być: orzechy z miodem i rodzynkami, migdały z malinami, wiśnie z wiórkami kokosowymi, powidła śliwkowe z płatkami owsianymi. Tak przygotowane jabłka owiń folią aluminiową i włóż do gorącego piekarnika. Piecz przez około 25-35 minut w temperaturze 200 stopni.



CIASTECZKA DYNIOWE

SKŁADNIKI:

500 G MĄKA PSZENNA TYP 450

3 SZT JAJ

200 G MASŁA

250 G PUREE Z DYNI

1 ŁYŻECZKA SODY OCZYSZCZONEJ

2 ŁYŻECZKI SOKU Z CYTRYNY

½ ŁYŻECZKI KURKUMY

½ ŁYŻECZKI IMBIRU

100 G DROBNEGO CUKRU DO WYPIEKÓW LUB CUKRU PUDRU



Puree dyniowe: dynię obieramy, oczyszczamy z pestek i kroimy w kostkę. Pieczemy przez 20 minut w temperaturze 180 stopni. Następnie lekko studzimy i blendujemy na gładki mus. Przesiewamy mąkę pszenną na stolnicę, dodajemy zimne mało i siekamy nożem. Dosypujemy szczyptę soli, sodę, kurkumę, imbir mieszamy. Dodajemy puree z dyni, jajka i wyrabiamy ciasto na gładką masę. Ciasto wałkujemy na grubość 0,5 cm i wycinamy foremką małe ciasteczka. Ciasteczka układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wkładamy do nagrzanego piekarnika. Pieczemy w temperaturze 180 °C przez 15-20 minut.



Tarta ze śliwkami ciasto kruche:

300 g maki pszennej typ 450

200 g masła

3 żółtka

60 g cukru

szczypta soli

nadzienie tarty:

1kg śliwek węgierek

1 łyżka maki ziemniaczanej

2 łyżki wody

3 łyżki cukru

½ łyżeczki cynamonu

2 łyżki posiekanych orzechów włoskich

kruszonka:

150 g maki pszennej

100g zimnego masła

2 łyżki cukru

Nagrzej piekarnik do temp. 180°C.

Mąkę wymieszaj z cukrem, dodaj pokrojone w kostkę masło, żółtka. Całość szybko i dokładnie zagnieć. Owiń ciasto folią spożywczą i wstaw na 30 minut do schłodzenia. Po tym czasie rozwałkuj ciasto i wyklej nim formę do tarty o śr. 26 cm. Formę wysmaruj masłem i obsyp bułką tartą. Ponakłuj ciasto widelcem. Ciasto pieczemy 20-25 minut. Śliwki umyj, przekrój na pół i wydrąż pestki. Owoce przełóż do garnka. Wodę z mąką ziemniaczaną rozmieszaj. Dolej do śliwek, dodaj cukier. Całość gotuj na małym ogniu ok. 3-4 minuty, na koniec dodaj cynamon. Śliwki przełóż na ciasto, odsączając je z płynu, posyp posiekanymi orzechami. Przygotuj kruszonkę przez wymieszanie wszystkich składników, posyp śliwki. Ciasto pieczemy w temperaturze 180°C przez 30 minut.

Babeczki marchewkowe

400 g startej marchewki

400 g mąki

250 ml oleju

150 g cukru trzcinowego

4 jajka

1/2 łyżeczki cynamonu

1/2 łyżeczki kardamonu

1/2 łyżeczki sody oczyszczonej

1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

szczypta soli



Marchewkę umyj, obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach.

W jednej misce wymieszaj ze sobą: mąkę, cynamon, kardamon, sodę i proszek do pieczenia. W drugiej misce wymieszaj różgą jajka z cukrem, następnie dodać olej, wymieszać. Płynną masę stopniowo przelej do mąki, wymieszaj do połączenia składników. Na koniec dodaj startą marchewkę, ponownie delikatnie wymieszaj. Ciasto przełóż do papilotek na muffiny. Pieczemy w temp. 170°C przez około 30 minut (do suchego patyczka). Babeczki po ostudzeniu można udekorować bitą śmietaną i posypać pistacjami lub posypać cukrem pudrem. Mało która pora roku jest aż tak aromatyczna. W Polsce jesienne ciasta zazwyczaj opierają się na klasycznej szarlotce, zdecydowanie warto zainspirować się przepisami, w których wybieramy sezonowe owoce, warzywa i oryginalne przyprawy. Jesieni wsłuchujemy się w to, co daje nam natura. Godzimy się z szarą aurą za oknem, by z przyjemnością zatopić się słodkościami. Jesień to wspaniały czas na rozwijanie kulinarnych umiejętności i odkrywanie nowych smaków.

Dlaczego niektóre zwierzęta zapadają w sen zimowy?

Agnieszka Tomicka

Kiedy jest zimno, zwierzęta nie muszą się ubierać w szaliki i czapki. Wielu z nich wyrasta wtedy bardzo grube futro, które chroni je przed mrozem. Ale na brak jedzenia trudno im zaradzić. Zamiast głodować, idą spać. Zасыpią w bezpiecznym miejscu i budzą się dopiero na wiosnę. Czasem w trakcie snu wybudzają się na krótko, na przykład by napić się, sprawdzić, co się dzieje w otoczeniu, czy pożywić się (tak robią choćby chomiki i borsuki).

Jakie zwierzęta zapadają w sen zimowy w Polsce??

Wraz z nadchodzącą zimą warto dowiedzieć się, jakie zwierzęta zapadają w sen zimowy. Co prawda w zimowym lesie można spotkać wiele gatunków, które mimo zimy są wciąż aktywne. Jednak nasze otoczenie skrywa mnóstwo miejsc, w których chowają się na zimę gatunki, które zasypiają, by przeżyć. Sprawdzamy więc, które zwierzęta zapadają w sen zimowy.

W sen zimowy zapada też wiele gatunków zwierząt w Polsce. Oto wybrane z nich:

Niedźwiedzie: W Polsce występuje niedźwiedź brunatny, który jest zwierzęciem zapadającym w sen zimowy. Podczas hibernacji aktywność niedźwiedzia zostaje znacznie ograniczona, a temperatura ciała, tempo oddychania i metabolizm spadają, co pozwala zwierzęciu oszczędzać cenną energię. Niedźwiedzie budzą się ze snu zimowego na wiosnę, gdy dostępność pożywienia zaczyna wzrastać i poprawiają się warunki atmosferyczne.

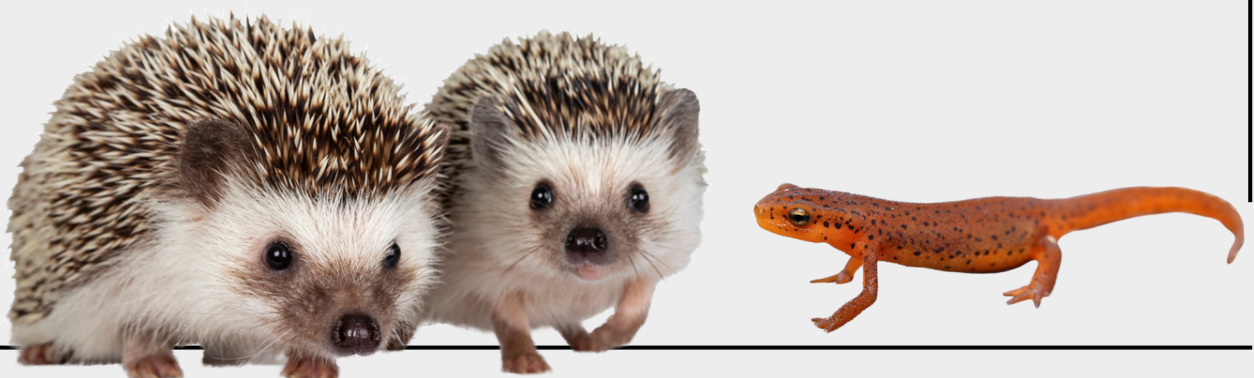
Nietoperze: W Polsce występuje wiele gatunków nietoperzy, które hibernują w różnych miejscach, takich jak jaskinie, piwnice czy stare budynki.

Jaszczurki: Niektóre jaszczurki, takie jak jaszczurka zwinka, przechodzą w zimowy sen, chowając się na ten okres w szczelinach skalnych lub w innych schronieniach.

Ślimaki: W Polsce występują różne gatunki ślimaków, które w okresie zimowym mogą zapadać w stan hibernacji.

Traszki: Ten płaz ogoniasty może przechodzić w stan spoczynku zimowego, ukrywając się pod kamieniami czy w ściółce. Traszki mogą zimować w grupach nawet kilkuset osobników.

Jeże zimują samotnie. Gdy nastanie niska temperatura, wypatrują spokojnego miejsca, w którym mogą przespać zimę, po czym zakopują się pod warstwą gałęzi i jesiennych liści, a następnie - zwijają w kulkę.



MAGIA JESIENNYCH DEKORACJI

JOANNA CEDRO



Jesień to pora roku, która obfituje w urocze inspiracje dekoracyjne. Liście zmieniające kolory, dynie, ciepłe odcienie wysychających traw i kwiatów i wiele innych elementów tej magicznej pory roku, mogą stać się źródłem pomysłów do przemiany naszego otoczenia w przytulne i klimatyczne miejsce. Liście to jedno z najważniejszych elementów dekoracyjnych jesieni. Możemy je zbierać podczas spacerów i wykorzystać do stworzenia różnorodnych kompozycji. Zaprośmy naturę do swojego domu czy internatu, układając liście w wazonie lub tworząc wieńce na drzwi. Malowane na złoto liście dodadzą blasku naszym dekoracjom. Można je też umieścić jako kompozycję w obrazie z ramką i powiesić na ścianie. Nieodłącznym elementem jesiennych dekoracji są pomarańczowe dynie. Mogą one służyć jako naturalne wazon-y na kwiaty lub świeczniki, których wyrzeźbienie w różne wzory będzie fajną zabawą i okazją do artystycznej ekspresji. Mówiąc o jesieni, warto otoczyć się ciepłymi, miękkimi i przytulnymi dzianinami. Koce, swetry w ciepłych odcieniach brązu, pomarańcza czy bordo, poduszki z wzorami nawiązującymi do jesiennego natury, girlanda własnoręcznie wykonana z filcowych liści, zawieszona przy oknie, to elementy, zdecydowanie uprzyjemniające coraz chłodniejszy czas w przyrodzie. Zainspirujmy się zatem darami jesieni i stwórzmy wokół siebie piękną przestrzeń, która cieszy oczy i duszę.



Dialog z dzieckiem



W kontaktach międzyludzkich każde TAK z reguły przyjmowane jest z aprobatą, NIE- nie jest mile widziane. Również rodzicom trudno przyjmować dziecięcą odmowę. A bunt dziecięcy jest naturalnym i nieuniknionym etapem w rozwoju dziecka. Kiedy dziecko mówi NIE rodzicowi, w rzeczywistości mówi TAK sobie, swoim potrzebom. Sobie jako jednostce, osobie, która potrzebuje czasami czegoś dla siebie, uczy się dbać o siebie.

Za każdym razem, kiedy słyszymy w odpowiedzi NIE, to oznacza, że cokolwiek chcemy, to stoi w sprzeczności z potrzebami dziecka:

- NIE posprzątam foremek = chcę jeszcze coś zbudować
- NIE będę odrabiać lekcji = jestem zmęczony
- NIE wracam do domu z podwórka = chcę jeszcze pojeździć rowerem.

Dorośli nieprawidłowo odczytują intencje dziecka mówiącego NIE, myślą, że nie docenia starań rodzica, zaangażowania, kreatywności. Jakby widziało tylko czubek własnego nosa. Dziecko często mówiące NIE postrzegane jest jako egoistyczne, krnąbrne, nieposłuszne, rozpieszczone, uparte, złośliwe. Jest to błąd poznawczy, dzieci potrafią i chcą współpracować. Codziennie wykonują setki różnych czynności i w zdecydowanej większości nie zgłaszają sprzeciwu. Dlatego też należy zauważać, iż przez większą część dnia z nami współpracują a nie skupiać się na paru momentach odmowy.

Dawniej uważano, iż trzeba ćwiczyć dziecko w słuchaniu rodzicielskiego NIE. Dzisiaj chcemy, by dziecko było wolne, mówiło to, co myśli, mogło się realizować, być sobą, było odpowiedzialne, miało siłę zmieniać świat. Dlatego też miast ćwiczyć dziecko w słuchaniu NIE, musimy nauczyć go mówić NIE. A najlepszym polem do tego rodzaju ćwiczeń jest dom rodzinny. Pierwsze, drugie i kolejne NIE buduje w dziecku pewność, daje poczucie siły, sprawczości.

Jak się porozumieć pomimo NIE?

- uczyć radzenia ze stresem w sposób nieagresywny, pokazać, że w sytuacji kryzysowej należy się zatrzymać, głęboko oddychać a nie krzyczeć, bić
- zamiast stosować dyscyplinę („musztrowanie”) uczyć samodyscypliny
- dostosować sposób komunikacji do typu osobowości dziecka, nie ma jednej drogi, którą jesteśmy w stanie trafić do dziecka, są cztery odpowiadające czterem typom osobowości.

Dziecko- typ dominujący

Cechy charakterystyczne: zdecydowany, kocha wyzwania, uparty, przekonany o wyższości swoich rozwiązań, egocentryczny, niecierpliwy, lubiący wykonywać czynności szybko

Źle toleruje: autorytarność innych- rozkazy, nakazy, polecenia

Klucz do motywacji: władza

Komunikat: Potrzebuję twojej pomocy. Czy mógłbyś pokazać bratu jak sprzątasz swój pokój, by wiedział jak to zrobić w swoim?

Dziecko- typ społeczny

Cechy charakterystyczne: emocjonalny, optymistyczny, inspirujący, obdarzony wyobraźnią, entuzjastyczny, charyzmatyczny, otwarty, radosny, hojny, gadatliwy, ufający ludziom, przyjacielski, zdezorganizowany

Źle toleruje: odrzucenie, świadomość bycia gorszym

Klucz do motywacji: zabawa, poczucie bycia z innymi

Komunikat: A teraz wszyscy urządzimy zawody w sprzątaniu.

Dziecko- typ delikatny

Cechy charakterystyczne: dobroczynny, uprzejmy, życzliwy, spokojny, przywiązany do bliskich, dążący do pozytywnych relacji z innymi, harmonii

Źle toleruje: rywalizację, konfrontację, presję

Klucz do motywacji: bezpieczeństwo

Komunikat: Wszyscy będziemy czuli się lepiej gdy będziemy mieli porządek. Czy mógłbyś posprzątać w pokoju?

Dziecko- typ analityczny

Cechy charakterystyczne: perfekcjonista, systematyczny, wytrwały, niezależny, precyzyjny, sprawiedliwy, stanowczy, dojrzały, odpowiedzialny, uporządkowany, dobrze zorganizowany, cechuje sztywność zachowań

Źle toleruje: zmiany, chaos

Klucz do motywacji: przejrzystość zasad, instrukcje

Komunikat: W jakiej kolejności chciałbyś posprzątać? Może zaczniemy od książek, następnie klocki i auta? Kiedy posprzątamy, pójdziemy na spacer.

Co robić, kiedy dziecko ciągle mówi NIE?

- zaproponować wspólną zabawę
- pozwolić mu wybrać (ubranie, produkty w posiłku, książkę do przeczytania przed snem ...)
- wspólnie planować
- rozmawiać i szukać przyczyn odmowy
- nastawić się pozytywnie na wypowiedane NIE
- być dobrym przykładem.

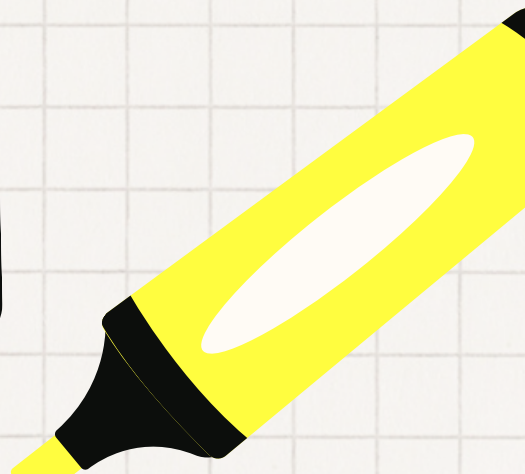
PAMIĘTAĆ, że za każdym NIE dziecka kryje się potrzeba, która powinna być ZAUWAŻONA.

20 listopada - ★ Międzynarodowym Dniem Praw Dziecka



Od 20 listopada 1989 roku, kiedy to Organizacja Narodów Zjednoczonych przyjęła konwencję gwarantującą wszystkim dzieciom na świecie ich prawa, świat bacznie przygląda się respektowaniu praw dzieci, uczy tolerancji i przeciwdziałania dyskryminacji.

„Konwencja o prawach dziecka”, tak nazywa się dokument przyjęty przez ONZ, ma za zadanie chronić dzieci i wspierać je w prawidłowym rozwoju. Niezależnie od pochodzenia, koloru skóry, płci, języka, wyznania, poglądów, przynależności kulturowej, niepełnosprawności czy poziomu zamożności, prawa dziecka dotyczą wszystkich dzieci.



Znajomość praw pozwala dzieciom uchronić się przed różnymi niebezpieczeństwami i daje im możliwość aktywnego uczestniczenia w podejmowaniu decyzji, które ich dotyczą.

KĄŻDE DZIECKO MA PRAWO

 **Chodzić**  **do**  **szkoły,**  **przedszkola.**

 **Mieć**  **mamę** **+**  **tatę.**

 **Do**  **imienia** **+**  **swojego kraju.**

 **Do**  **zabawy** **+**  **wypoczynku.**

 **Do**  **własnego**  **miejsca** **w**  **domu.**

 **Do**  **leczenia.**

 **Czuć się bezpiecznie.** 

 **Pytać** **+**  **i wypowiadać się.** |

 **Do**  **miłości.**

 **Do**  **wychowywania**  **bez**  **krzyku** **+**  **i przemocy.**

Z ŻYCIA INTERNATU

Ponownie możemy spotkać się w murach szkoły, by wspólnie pobierać naukę oraz cieszyć się swoim towarzystwem. Nowy rok szkolny stawia przed nami nowe wyzwania i zadania.

1.



WYBORY DO SAMORZĄDU



12 września 2023 roku w grupach wychowawczych odbyły się wybory do Samorządu Grup Wychowawczych. Każdy wychowanek miał możliwość ubiegania się o funkcję w samorządzie oraz oddać głos na swojego kandydata.

Spośród 7 kandydatów w tajnym głosowaniu wybraliśmy nowy samorząd, w skład którego weszli:

Przewodniczący - Daniel Kotuła ,

Zastępca przewodniczącego - Justyna Kliszc

Kronikarz - Aneta Kusy

Sekretarz - Mają Niedzielska.

W dniu 14.09.2023 r. w Grupy Wychowawcze wzięły udział w Międzynarodowej Akcji Sprzątania Świata. Przed rozpoczęciem działań, uczestnicy zostali wprowadzeni w tematykę segregacji śmieci poprzez prezentację multimedialną. Wszyscy uczniowie chętnie oraz z zaangażowaniem uczestniczyli w zorganizowanej akcji i porządkowali teren przy naszej szkole.

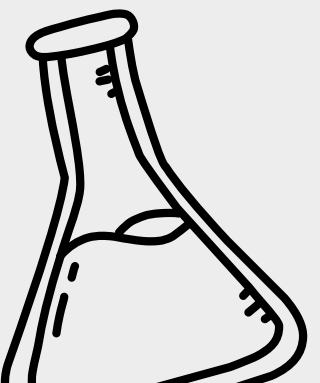
Międzynarodowy Dzień Sprzątania Świata nauczył naszych wychowanków jak ważne dla naszej planety jest nie zaśmiecanie środowiska, oraz jak prawidłowo segregować odpady.



19 września 2023 r. z inicjatywy Samorządu Grup Wychowawczych odbyła się dyskoteka integracyjna. Przedstawiciele Samorządu wraz z opiekunem serdecznie powitali nowych mieszkańców internatu i zaprosili do wspólnej zabawy. Za oprawę muzyczną odpowiedzialny był Przewodniczący Samorządu - Daniel zaś nad choreografią czuwała Wiceprzewodnicząca - Justyna i co by nie mówić sprawdzili się w tych funkcjach doskonale, zapewniając tym samym dobrą zabawę wszystkim koleżankom i kolegom.

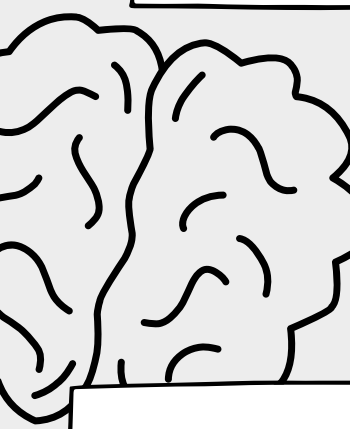


Wtorkowy wieczór wychowankowie grup wychowawczych spędzili na grze towarzyskiej Kalambury. Ta popularna gra dla młodszych i starszych o prostych zasadach, interakcji i z dużą dawką humoru sprawiła, że Kalambury sprawdziły się na spotkaniu w gronie wychowanków jako świetna zabawa integracyjna. Gracze tworzyli drużyny, które podążały do mety odgadywając po drodze pokazane przez przeciwników hasła. W tej grze liczyła się wyobraźnia, refleks i duża dawka kreatywności. Kalambury to doskonały sposób na rozbudzenie w uczestnikach śmiałości do występów przed publicznością i ćwiczenie wyrażania myśli.



Podczas spotkania organizacyjnego sekcji gospodarczo – porządkowej na ten rok szkolny zaplanowano pomoc w porządkowaniu świetlic po zakończonych imprezach i uroczystościach, ustalono zasady i przebieg konkursu czystości sal sypialnych, opracowano "kartę kontroli czystości" konkursu i wybrano komisję sprawdzającą. Obszary brane pod uwagę podczas trwania konkursu to:

- obecność kurzu na meblach, czystość podłogi, ułożenie ubrań, czystość kosza na śmieci, ułożenie kapy na łóżku/ porządek i estetyczny wygląd na tapczanach oraz estetyczne wrażenie ogólne.



Wychowankowie grupy IV uczestniczyli w zajęciach plastycznych, podczas których tworzyli jesienne dekoracje. Do tworzenia prac wykorzystano elementy hortiterapii. Bezpośredni kontakt z roślinami, dobór barw, kształtów i faktur sprawiał twórcom wiele radości oraz pobudzał wyobraźnię i inwencję twórczą. Przygotowane prace ozdobią świetlicę oraz sale sypialne internatu. 11 października odbyły się jesienne warsztaty plastyczne adresowane dla wszystkich chętnych wychowanków podczas których mieli oni okazję rozwijać swoją kreatywność i sprawność manualną. Omawiając zmiany zachodzące w przyrodzie, zachwyceni pięknem tej barwnej pory roku z wielkim zaangażowaniem wykonywali przestrzenne prace plastyczne wykorzystując własne zdolności i kreatywność.



W dniu 12.10.2023 r. odbyła się lekcja otwarta, której tematem był Dzień Edukacji Narodowej, w której uczestniczyli wychowankowie z grupy I i III. Na zajęciach został przedstawiony i omówiony temat funkcjonowania szkoły oraz jej pracowników. Uczniowie mogli dowiedzieć się o strukturach, zasadach oraz prawach szkoły. Mieli również okazję przygotować kartki dla swoich wychowawców z okazji zbliżającego się Dnia Nauczyciela. Uczniowie wykazali się dużym zaangażowaniem i kreatywnością.

W czwartkowy wieczór 12 października wychowankowie internatu wraz z opiekunem Samorządu Grup Wychowawczych zaprezentowali program słowno - muzyczny z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Uroczystość rozpoczął wychowanek Maciej Chęciński od powitania Pani Dyrektor, wychowawców i wychowanków. Następnie młodzież przedstawiła humorystyczny program artystyczny.

W ramach ogólnopolskiego projektu edukacyjnego "Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo", obchodzimy w naszym Ośrodku Tydzień Dbania o Relacje. Wychowankowie grup wychowawczych przyłączyli się do przedsięwzięcia i przygotowali plakaty promujące potrzebę wspierania wzajemnych relacji. Pracując w zespołach opracowali odpowiedzi na pytanie „Jak dbać o relacje?”, a następnie kreatywnie przyozdobili swoje prace.

W TELEGRAFICZNYM SKRÓCIE

WERONIKA DĄBROWSKA

W nowym roku szkolnym nie zwalnimy tempa i działamy pełni nowej energii po wakacyjnym wypoczynku. Poniżej przedstawiamy relację z naszych działań, które są nieodzownym elementem nauki i pracy w naszym ośrodku.

UROCZyste ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO 2023/2024



4 września 2023 r. o godzinie 9.00 w murach naszego ośrodka przywitaliśmy nowy rok szkolny 2023/2024. Wszystkich zebranych, a szczególnie uczniów klas pierwszych, powitała Pani Dyrektor Katarzyna Lachowska, życząc wszystkim uczniom dobrych wyników w nauce, wielu fantastycznych przygód oraz wspianiałych przyjaźni.

DOŻYNKI - PODZIĘKOWANIE ZA PLONY



3 września 2023 r. odbyły się Dożynki Powiatowo - Gminne w Jarosławcu. W tej wyjątkowej uroczystości uczestniczyła delegacja naszego ośrodka. W barwnej scenerii rolnicy naszego powiatu podziękowali za tegoroczne plony. W tym pięknym święcie, którą rozpoczął korowód wieńców dożynkowych uczestniczyli przedstawiciele władz państwowych, władz samorządowych, duchowieństwo, przedstawiciele służb mundurowych, instytucji a przede wszystkim rolnicy.

NARODOWE CZYTANIE 2023



Od 2012 r. nasza placówka bierze udział w akcji społecznej Narodowego Czytania propagującej znajomość literatury narodowej.

W tym roku fragment powieści Elizy Orzeszkowej zaprezentowała Pani dyrektor Katarzyna Lachowska oraz wicedyrektor Edyta Targońska wraz z naszymi uczniami Szymonem Kuszmirukiem i Justyną Kliszcz.

INTEGRACJA PRZY OGNISKU



W dniu 12 września 2023 r. uczniowie wszystkich klas szkoły branżowej wraz z wychowawcami uczestniczyli w ognisku integracyjnym na Michałowce. Impreza tradycyjnie rozpoczęła się od pieczenia kiełbasek. Były też różne przekąski. Piękna pogoda pozwoliła na grę w piłkę nożną oraz spacer w pięknych okolicznościach przyrody. Nastrój ogniska sprzyjał rozmowom, śpiewom i zabawom tanecznym.

NOWE ZADANIA PRZED NAMI



Informujemy, że nasza placówka przystąpiła do projektu „Poprawa dostępności do świadczeń zdrowotnych w zakresie opieki psychologicznej, psychiatrycznej i leczenia uzależnień dzieci i młodzieży poprzez utworzenie Regionalnego Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży przy Szpitalu Neuropsychiatrycznym im. Prof. M. Kaczyńskiego w Lublinie”. Została wyłoniona z placówek oświatowych województwa lubelskiego.

JEM DRUGIE ŚNIADANIE



Wpisując się w ogólnopolską kampanię informacyjno – edukacyjną „Jem Drugie Śniadanie” uczniowie szkoły podstawowej i zespołów rewalidacyjno – wychowawczych poznawali tajniki komponowania prawidłowo zbilansowanego posiłku. Przy obecnym intensywnym trybie życia, często zapominamy o tym, jak ważnym posiłkiem jest drugie śniadanie. Nie zdajemy sobie sprawy, iż dostarcza nam cennych wartości odżywczych, które dodają nam energii, chęci do nauki i zabawy, pozytywnie wpływają na pracę mózgu oraz poprawiają nasz metabolizm i samopoczucie.

84. ROCZNICA SOWIECKIEJ NAPAŚCI NA POLSKĘ



W dniu 17 września 2023 r. Poczet Sztandarowy PZPSW w składzie: Wiktoria Siatka, Rafał Nowosad i Maja Portuś godnie reprezentował naszą Placówkę w uroczystości upamiętniającej 84. Rocznicę sowieckiej napaści na Polskę oraz w obchodach Dnia Sybiraka. Uczniowie wzięli udział we Mszy Świętej w intencji Ojczyzny w Kościele pw. Ducha Świętego w Hrubieszowie, po której nastąpiło uroczyste przejście na cmentarz wojskowy, gdzie po wysłuchaniu apelu pamięci złożyli kwiaty na mogiłach poległych podczas I i II wojny światowej.

MIŁOSIERNI SAMARYTANIE Z MARKOWEJ



Nasi podopieczni mieli okazję wspólnie obejrzeć film dokumentalny „Przykazanie miłości. Historia rodziny Ulmów z Markowej” przedstawiający losy tej dzielnej pełnej miłości rodziny. Katecheci natomiast starali się przybliżyć młodzieży nie tylko losy tej świętej rodziny ale i znaczenie przypowieści o Miłosiernym Samarytaninie. Mamy nadzieję, że spotkania takie przyczynią się do pogłębienia nie tylko wiedzy ale i wiary.

INTEGRACYJNE OGNISKO NAJMŁODSZYCH



W piękny, słoneczny czwartek, 21 września uczniowie najmłodszych klas szkoły podstawowej wybrali się na integracyjne ognisko na Michałówkę. W otoczeniu pięknej przyrody spędzili wspaniałe chwile. Dzięki pomocy niezastąpionego pana Wojtka, po krótkiej chwili, upiekli pyszne kielbaski na ognisku. Wspólnie grali w piłkę, śpiewali, tańczyli i bawili się.

JESTEM BEZPIECZNY!



28 września 2023 r. odbyło się spotkanie najmłodszych uczniów naszej szkoły z funkcjonariuszami Komendy Powiatowej Policji w Hrubieszowie, pod hasłem „Jestem bezpieczny”. Nasi goście poruszyli bardzo ważne tematy bezpiecznego zachowania w ruchu drogowym. Szczególnie zwrócili uwagę na zasady, które obowiązują pieszych w tym poruszanie się zorganizowanych grup oraz prawidłowe przechodzenie przez pasy. Propagowanie bezpieczeństwa w ruchu drogowym jest ważnym elementem edukacji dzieci i młodzieży.

JESIENNY PIKNIK Z ALPAKAMI



Uczniowie zespołów rewalidacyjno - wychowawczych wraz z rodzicami oraz uczniowie klas IV szkoły podstawowej wzięli udział w pikniku w Brodnicy. Po przyjeździe zostaliśmy serdecznie powitani przez właściciela Pana Józefa, który w bardzo ciekawy sposób opowiedział nam o życiu i hodowli alpaki. Obcowanie z alpakami pomaga nieśmiałym i wycofanym z natury dzieciom nabrać pewności siebie i otworzyć się na otaczający je świat.

ZAJĘCIA TERAPEUTYCZNE Z TERAPII NEUROTAKTYLNEJ WG S. MASGUTOWEJ



Od czerwca 2023 r. prowadzone są zajęcia terapeutyczne z Terapii Neurotaktylnej wg S. Masgutowej, które realizowane są w ramach projektu finansowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie z Województwa Lubelskiego ze środków PFRON.

Założeniem terapii jest uruchomienie naturalnych mechanizmów neuronalnych i neurorozwoju, aby pomóc organizmowi w regulacji stresu i mechanizmów obronnych. Terapia neurotaktylna to rodzaj masażu, który pobudza receptory skóry do prawidłowego odbioru bodźców sensoryczno - motorycznych pochodzących z otoczenia.

UROCZYSTA MSZA ŚWIĘTA



W piątek 6 października uczestniczyliśmy we Mszy św. w kościele św. Mikołaja w Hrubieszowie. Poprzez modlitwę, zaangażowanie liturgiczne, śpiew pięknych pieśni, dzieci, młodzież, rodzice i pracownicy oddali cześć Wielkiemu Polakowi - Janowi Pawłowi II. Podczas homilii ks. Dziekan Wiesław Oleszek przypomniał o wartościach głoszonych przez niezapomnianego papieża i o potrzebie ciągłego wzrastania w modlitwie i miłości do Boga i drugiego człowieka.

DZIELENIE SIĘ WIEDZĄ I DOŚWIADCZENIEM



Spotkanie nauczycieli Powiatowego Zespołu Placówek Szkolno - Wychowawczych było okazją do podzielenia się wiedzą, wrażeniami i doświadczeniem, zdobytym przez pracowników Niepublicznego Przedszkola Specjalnego „Mamy Siebie” na kursie w ramach realizacji projektu „W poszukiwaniu wiedzy, doświadczeń i inspiracji- mobilność kadry Niepublicznego Przedszkola Specjalnego „Mamy Siebie”, ERASMS +.

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO



10 października obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. W tym dniu pani Małgosia psycholog i pani Małgosia pedagog odwiedziły uczniów wszystkich klas by porozmawiać o tym wyjątkowym święcie. Te spotkania miały na celu wzrost świadomości na temat kwestii dotyczących zdrowia psychicznego, które ma kluczowe znaczenie dla ogólnej kondycji człowieka oraz jego dobrego samopoczucia.

JAK UNIKAĆ ZAGROZEŃ - WARSZTATY PROFILAKTYCZNE



W dniu 13 października 2023 roku odbyły się warsztaty profilaktyczne, które przeprowadził asp. szt. Jarosław Karkuszewski, funkcjonariusz Komendy Powiatowej Policji w Hrubieszowie. W spotkaniu uczestniczyli starsi uczniowie szkoły podstawowej i uczniowie klas szkoły branżowej. Poruszone zostały takie tematy jak: przemoc fizyczną, psychiczną i cyberprzemoc, demoralizacja jak się przejawiają i jakie działania należy podjąć aby przeciwdziałać takim zjawiskom. Policjant zwrócił również uwagę uczniów na obowiązek systematycznej nauki, rytmicznego uczęszczania do szkoły, ponieważ wagary i nierealizowanie obowiązku szkolnego przez nieletniego także podlegają postępowaniu przed sądem

SPOTKANIE PROFILAKTYCZNE Z RODZICAMI



13 października 2023 r. odbyło się spotkanie edukacyjno - informacyjne rodziców oraz wychowawców ze specjalistą do spraw nieletnich asp. szt. Jarosławem Karkuszewskim, funkcjonariuszem Komendy Powiatowej Policji w Hrubieszowie. Głównym celem spotkania było zapoznanie rodziców z najważniejszymi przepisami prawa dotyczącymi przeciwdziałania wszelkim objawom demoralizacji i przestępczości osób nieletnich.

ŚWIĘTO EDUKACJI



Dzień Nauczyciela jest okazją do wyrażenia wdzięczności za wysiłek i wielkie serce wkładane na rzecz pracy z dziećmi. W tym dniu pamiętamy o wszystkich nauczycielach i pracownikach szkoły. To właśnie z tej okazji 13 października 2023 roku cała społeczność szkolna spotkała się na uroczystej akademii. Uczniowie żywiołowymi tańcami, wspaniałymi piosenkami oraz pięknymi słowami wyrazili swoje podziękowanie za serce, wsparcie oraz za trud wkładany w wychowanie i kształcenie dzieci życząc jednocześnie satysfakcji i radości z wykonywanej pracy, a także dalszych sukcesów. Na scenie zaprezentowali się uczniowie naszego ośrodka oraz dzieci z Przedszkola "Mamy Siebie". Pani Dyrektor Katarzyna Lachowska wręczyła nagrody wyróżniającym się nauczycielom i pracownikom szkoły.

wystawy.

REGIONALNY TURNIEJ BADMINTONA



W dniu 17.10.2023 roku uczniowie w składzie: Anna Wielosz, Karolina Kliszcz, Edyta Trochimowicz, Wojciech Wielosz reprezentowali naszą szkołę w Regionalnym Turnieju Badmintonu, którego organizatorem był Regionalny Oddział Olimpiad Specjalnych "Olimpijczyk" przy SOSW nr 1 w Lublinie. Celem turnieju było popularyzowanie badmintonu wśród uczniów z niepełnosprawnościami, rozpowszechnianie idei Olimpiad Specjalnych oraz wyłonienie reprezentacji na Igrzyska Ogólnopolskie. Wojciech Wielosz zdobył trzecie miejsce, Edyta Trochimowicz drugie, Karolina Kliszcz trzecie i Ania Wielosz również trzecie za co otrzymali medale oraz dyplom za udział w zawodach. Wszystkim zawodnikom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów sportowych.

INDYWIDUALNE ZAJĘCIA Z INTEGRACJI SENSORYCZNEJ „SENSORYCZNY ZAWRÓT GŁOWY”



Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym oraz Ich Rodzinom Mamy Siebie dziękuje Regionalnemu Ośrodkowi Polityki Społecznej w Lublinie, że dzięki tej instytucji możemy realizować różnorodne zajęcia dla dzieci i młodzieży dzięki otrzymanemu dofinansowaniu z Województwa Lubelskiego ze środków PFRON. W całym zadaniu wzięło udział 30 osób, a pięcioro z nich już od czerwca 2023 r. rozpoczęło przygodę z integracją sensoryczną. W ramach indywidualnych zajęć z integracji sensorycznej „Sensoryczny zawrót głowy”, nasi milusińscy łączyli naukę z zabawą, a terapeuta stymulował rozwój dzieci, aby uczyły się właściwego odbierania i reagowania na różne bodźce.

REALIZACJA PROJEKTU "ZAKOCHAJ SIĘ W FOTOGRAFII"



Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym oraz Ich Rodzinom Mamy Siebie prowadzi projekt, w ramach którego są organizowane zajęcia grupowe „ZAKOCHAJ SIĘ W FOTOGRAFII”. Zadanie to zostało dofinansowane przez Województwo Lubelskie ze środków PFRON z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie. Zajęcia „ZAKOCHAJ SIĘ W FOTOGRAFII” odnoszą się do potrzeb rozwojowych beneficjentów. Pięciu uczestników zajęć ma okazję: -rozwinąć kreatywność oraz wykazać się aktywnością twórczą, - rozwinąć zainteresowania: kulturą, pięknem Hrubieszowa, przyrodą, życiem społeczności szkolnej i środowiska lokalnego, - odkrywać i rozwijać indywidualne talenty, - przygotować się do samodzielnych działań twórczych w zakresie fotografii, - wzmocnić samoocenę i poczucie własnej wartości, - kształtować szacunek wobec zabytków Hrubieszowa, przyrody, innych ludzi oraz samych siebie. Beneficjenci zdobywają wiedzę i umiejętności, które pozwalają im robić dobre zdjęcia.

REALIZACJA PROJEKTU "KREATYWNE KARTKI OKOLICZNOŚCIOWE"



Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym oraz Ich Rodzinom Mamy Siebie prowadzi projekt, w ramach którego są organizowane warsztaty „KREATYWNE KARTKI OKOLICZNOŚCIOWE”. Zadanie to zostało dofinansowane przez Województwo Lubelskie ze środków PFRON z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie. Celem warsztatów: „KREATYWNE KARTKI OKOLICZNOŚCIOWE” jest wspomaganie rozwoju ucznia, doskonalenie umiejętności manualnych oraz kształtowanie szacunku wobec innych ludzi i tradycji. Bierze w nich udział 5 osób.

AKTYWNA TABLICA



Od roku szkolnego 2022/2023 szkoła podstawowa uczestniczy w rządowym programie „Aktywna tablica”. W ramach programu otrzymaliśmy dofinansowanie na zakup pomocy multimedialnych, które przyczyniają się do wzrostu aktywności uczniów na zajęciach i przyspieszają proces nauczania i uczenia się. Stosowanie TIK sprawia, że uczniowie chętniej angażują się na lekcjach, wykazując większe zainteresowanie wprowadzanym materiałem.

REALIZACJA ZAJĘĆ „JESTEM WIĘC TWORZĘ” - PLASTYKOTERAPIA, TERAPIA FORMAMI PLASTYCZNYMI

„Świat zawsze wydaje się piękniejszy, kiedy właśnie stworzyłeś coś, co wcześniej nie istniało”. – Neil Gaiman Fundacja "Zakątek Terapeutyczny" prowadzi projekt, w ramach którego nasi uczniowie zostali zakwalifikowani do udziału w zajęciach „Jestem więc tworzę” - plastykoterapia, terapia formami plastycznymi. Zadanie to zostało dofinansowane przez Województwo Lubelskie ze środków PFRON z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie. Celem zajęć plastykoterapii jest doskonalenie sprawności manualnej, zapoznanie z nowymi technikami plastycznymi i narzędziami np. scrapbooking, rozwijanie zainteresowań, uzdolnień plastycznych, kształtowanie wyobraźni i inwencji twórczej, podnoszenie poziomu własnej akceptacji, umożliwienie wypowiadania się poprzez wytwory plastyczne, uczenie się spędzania czasu wolnego w sposób twórczy.

WARSZTATY: OGRODOTERAPIA JAKO METODA WSPOMAGAJĄCA ROZWÓJ KOMUNIKOWANIA SIĘ I FUNKCJONOWANIA OSÓB Z AUTYZMEM I NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ W PROJEKcie ORGANIZOWANYM W OKRESIE OD 21 SIERPNIA 2023 DO 11 GRUDNIA 2023



Wraz z początkiem roku szkolnego 2023/2024 rozpoczęła się realizacja zadania dofinansowanego przez Województwo Lubelskie ze środków PFRON z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie. Grupa uczniów naszej Szkoły Przysposabiającej do Pracy została zakwalifikowana do udziału w warsztatach i ma możliwość aktywnego uczestniczenia w realizacji warsztatów pod nazwą Ogrodoterapia jako metoda wspomagająca rozwój komunikowania się i funkcjonowania osób z autyzmem i niepełnosprawnością intelektualną.

INDYWIDUALNE ZAJĘCIA Z TERAPII NEUROLOGOPEDYCZNEJ „WSPARCIE I ROZWÓJ”



Od drugiej połowy czerwca 2023 roku Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym oraz Ich Rodzinom „Mamy Siebie” realizuje projekt „Wsparcie i rozwój”, w ramach którego prowadzone są zajęcia z terapii neurologopedycznej dla dzieci z zaburzeniami mowy i komunikacji. Terapią objętych zostało 7 uczestników w wieku od 3 do 10 roku życia. Prowadzona terapia ma na celu rozwój mowy i komunikacji, wzmocnienie pracy sfery ustno-twarzowej, normalizację napięcia mięśniowego kompleksu ustno-twarzowego, poprawę czucia a także uzyskanie większego zakresu ruchów narządów artykulacyjnych. Podczas prowadzonych terapii wykorzystywane są różne metody i techniki wspomagające rozwój mowy i komunikacji, które dobierane są odpowiednio do potrzeb i możliwości poszczególnych dzieci.

WARSZTATY „ZIELONY ZAKĄTEK ARANŻACJA ZIELONYCH PRZESTRZENI”- TO WARSZTATY ZREALIZOWANE PRZEZ STOWARZYSZENIE POMOCY OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM ORAZ ICH RODZINOM MAMY SIĘBIE, DOFINANSOWANE PRZEZ WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE ZE ŚRODKÓW PFRON Z REGIONALNEGO OŚRODKA POLITYKI SPOŁECZNEJ W LUBLINIE

Celem warsztatów jest zainteresowanie uczestników tematyką aranżacji zielonych przestrzeni przed szkołą, jako jeden ze sposobów nabycia nowych kompetencji zawodowych, wdrażanie młodzieży do pracy na rzecz wspólnego dobra poprzez wspólną pielęgnację zielonych terenów przyszkolnych oraz wykorzystanie właściwości krzewów ozdobnych i drzew owocowych do wzbogacenia jakości życia młodzieży poprzez wzbogacenie ich zasobów wiedzy i umiejętności, zasobów słownictwa, zasobów odbieranych bodźców z otoczenia.

ZAJĘCIA DZIEWIARSKIE „MOJE RĘKODZIEŁO”



W Fundacji „Zakątek Terapeutyczny”, zakończyły się już zajęcia z projektu współfinansowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Lublinie z Województwa Lubelskiego ze środków PFRON. Zajęcia dziewiarskie „Moje rękodzieło” prowadzone były we wrześniu i październiku 2023r. Podczas spotkań młodzież uczyła się korzystać z szablonów, narzędzi krawieckich i rękodzielniczych, a także racjonalnie gospodarować otrzymanymi materiałami. Zajęcia pozwoliły uczestnikom poznać techniki tworzenia rękodzieła, rozwinąć zmysł estetyczny i atrakcyjnie spędzić czas.

ZADANIE INDYWIDUALNE ZAJĘCIA LOGOPEDYCZNE „OD DŹWIĘKU DO SŁOWA”



Od czerwca przez okres wakacji aż do teraz dzieci w wieku przedszkolnym brały i biorą udział w projekcie realizowanym przez Fundację „Zakątek Terapeutyczny” w Hrubieszowie współfinansowanym przez ROPS w Lublinie ze środków PFRON Z Województwa Lubelskiego, pod opieką neurologopedy. Tematyka zajęć była podobna, zaś metody pracy, środki, przebieg zajęć, zadania dobrane do dziecka. Podczas zajęć „Od dźwięku do słowa” specjalista wykazywał się indywidualnym podejściem względem danego dziecka, stwarzał sytuacje do kształtowania umiejętności komunikacyjnych, stymulował ćwiczeniami percepcji rozwój umiejętności słuchowych dzieci dobranymi odpowiednio do ich potrzeb.

GRUPOWE ZAJĘCIA „OD ZABAWY DO SAMODZIELNOŚCI”



Od września do listopada 2023 r. zarówno zaangażowanie, samodzielność jak i aktywność dominują podczas grupowych zajęć „Od zabawy do samodzielności”. Zajęcia są realizowane w Fundacji „Zakątek Terapeutyczny” dzięki dofinansowaniu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie z dotacji Samorządu Województwa Lubelskiego ze środków PFRON. Celem zajęć jest podniesienie sprawności manualnej i umiejętności samoobsługowych dzieci. Uczestnicy biorą udział w licznych zabawach i ćwiczeniach usprawniających precyzyjne ruchy rąk, dłoni i palców, poznają kształty, struktury i materiały, trenują m.in. ruchy rozciągające, rotacyjne, oporowe, zręcznościowe rąk, dłoni i palców. Zajęcia cieszą się ogromnym zainteresowaniem wśród dzieci i wyzwalają w nich kreatywność i samodzielność.

INDYWIDUALNE ZAJĘCIA LOGOPEDYCZNE „GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA”



Fundacja „Zakątek Terapeutyczny” dzięki dofinansowaniu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie z dotacji Samorządu Województwa Lubelskiego ze środków PFRON realizuje zadanie: Indywidualne zajęcia logopedyczne „Gimnastyka buzi i języka”. Od września 2023 r. pięcioro dzieci uczestniczy w indywidualnych zajęciach, których celem jest stymulacja rozwoju mowy i języka, usprawnianie aparatu artykulacyjnego, korygowanie wad wymowy, wzrost aktywności słownej oraz poprawa w zakresie komunikacji zarówno werbalnej jak i niewerbalnej.

GRUPOWE ZAJĘCIA TERAPEUTYCZNE: „MALOWANIE PO NUMERACH”



Fundacja „Zakątek Terapeutyczny” dzięki dofinansowaniu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie z dotacji Samorządu Województwa Lubelskiego ze środków PFRON realizuje zadanie: GRUPOWE ZAJĘCIA TERAPEUTYCZNE: „MALOWANIE PO NUMERACH”. W ramach tego zadania zakwalifikowano uczniów naszych szkół ponadpodstawowych. Od września 2023 r. pięcioro dzieci uczestniczy w grupowych zajęciach, których celem jest rozwijanie kreatywności, twórczej wizji oraz umiejętności koncentracji. Malowanie po numerkach to świetna możliwość, która pozwala poczuć się prawdziwym artystą, tworząc dzieło swoimi własnymi rękami.

INDYWIDUALNE ZAJĘCIA REHABILITACYJNE „PATRZ STOJĘ”



W ramach projektu prowadzonego przez Fundację „Zakątek Terapeutyczny” zostali zakwalifikowani uczniowie i wychowankowie naszej placówki na bezpłatne zajęcia dzięki Regionalnemu Ośrodkowi Polityki Społecznej w Lublinie za otrzymane dofinansowanie z Województwa Lubelskiego ze środków PFRON. To dzięki wsparciu tej instytucji 36 beneficjentów w wieku 1,5 – 23 lat mogło wziąć udział w zadaniu "Szansa na niezależność – samodzielność". Z początkiem czerwca 2023 roku dziewięcioro dzieci rozpoczęło zajęcia ruchowo-rehabilitacyjne, które opierały się na budowaniu poczucia bezpieczeństwa, własnej wartości oraz wzmacniania wiary we własne siły i możliwości, ale także na oddziaływanie na poziomie strukturalnym, jak uzyskanie prawidłowej pracy mięśni posturalnych odpowiedzialnych za postawę ciała i dynamikę kręgosłupa czy normalizację wielkości i rozkładu napięcia mięśniowego i zapobieganie przykurczom i ich likwidacji.

ZAJĘCIA Z REHABILITACJI TRENING USAMODZIELNIANIA



Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym oraz Ich Rodzinom „Mamy Siebie” dziękuje Regionalnemu Ośrodkowi Polityki Społecznej w Lublinie za umożliwienie realizacji Indywidualnych zajęć z rehabilitacji – „Trening Usamodzielniania”, dzięki otrzymanemu dofinansowaniu z Województwa Lubelskiego ze środków PFRON. W całym zadaniu uczestniczyło 30 osób, a siedmioro z nich już od czerwca 2023 r. rozpoczęło przygodę z fizjoterapią. W ramach indywidualnych zajęć uczestnicy projektu poprzez rehabilitację pracowali nad utraconymi funkcjami motorycznymi, nad koordynacją wzrokowo-ruchową, zwiększali swoją siłę mięśniową.

WARSZTATY DLA RODZICÓW PT.: "DOBRE RELACJE"



Każdy z nas chciałby poznać receptę na szczęśliwą rodzinę. Wiemy na pewno, że jej filarem powinna być bezwarunkowa miłość, wzajemny szacunek i wsparcie. Staramy się pielęgnować rodzinne relacje, ale wiemy jakie to bywa trudne. Konflikty czy różnica zdań mogą zaburzać rodzinny ład i przecinać nić porozumienia, bądź przeciwnie – być przyczyną rozwoju i budowania prawdziwych, żywych relacji. Te wszystkie ważne sprawy zostały poruszone 24 października 2023 r. w czasie Warsztatów dla Rodziców pt.: „Dobre relacje”.

AKADEMIA SMAKOSZA



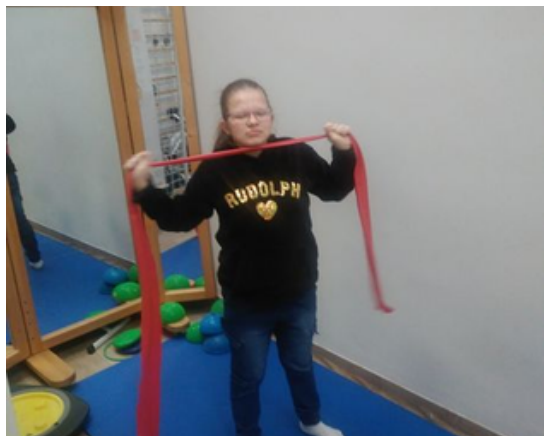
W naszej placówce od sierpnia 2023r. trwa projekt dofinansowany z Województwa Lubelskiego ze środków PFRON z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie. Warsztaty kulinarne „Akademia smakosza” skierowane są do 5 uczestników, w wieku 15- 24 lat. W ramach warsztatu odbędzie się 10 spotkań. Aktualnie uczestnicy warsztatów dzięki pozyskanym środkom – sprzęt kuchenny, artykuły spożywcze i przemysłowe przygotowali owocowe szaszłyki i zdrowe soki owocowe. W czasie kolejnych warsztatów wyrabiali pierogi z różnymi rodzajami farszu. Następnie dzięki pozyskanemu nowoczesnemu sprzętowi w postaci miksera, blendera, gofrownicy przy muzyce z magnetofonu przygotowali makaron z sosem pomidorowym.

GRUPOWE ZAJĘCIA Z TERAPII MUZYKĄ „RYTMY, KROKI I PODSKOKI”



Grupowe zajęcia z terapii muzyką „RYTMY, KROKI I PODSKOKI” – realizowane przez Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym oraz Ich Rodzinom „Mamy Siebie”, dofinansowane przez Województwo Lubelskie ze środków PFRON z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie. W zajęciach bierze udział 5 osób w wieku 12 – 16 lat. Głównym celem jest stymulowanie rozwoju poznawczego, emocjonalnego, społecznego i ruchowego poprzez różne formy aktywności muzycznej. Program realizuje treści w następujących blokach: śpiew, ćwiczenia oddechowe, ruchowe, relaksacyjne, taniec, „Malowanie muzyki”, swobodna improwizacja, wizualizacja relaksacyjna, gra na instrumentach oraz aktywne słuchanie muzyki.

ZAJĘCIA „TRZYMAJ SIĘ PROSTO”- KSZTAŁTOWANIE NAWYKU PRAWIDŁOWEJ POSTAWY



Zajęcia są realizowane 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. Od września 2023 roku realizujemy zajęcia korekcyjne „Trzymaj się prosto”- kształtowanie nawyku prawidłowej postawy. Zajęcia mają charakter indywidualny, w których bierze udział 4 uczestników w wieku od 16 do 19 lat. W trakcie spotkań uczestnicy nabywają umiejętność utrzymania prawidłowej postawy w siadzie, w staniu i w chodzie. Ucząc się systematycznej kontroli ustawienia kolejno: kończyn dolnych, miednicy, brzucha, klatki piersiowej, łopatek, barków i głowy w różnych pozycjach wyjściowych, wykorzystując tu metodę kontroli wzrokowej tzw. autokorekcję przed lustrem posturo graficznym. W trakcie zajęć uczestnicy nabywają umiejętność odróżniania postawy prawidłowej od nieprawidłowej.

TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI – ART ®



Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym oraz Ich Rodzinom „Mamy Siebie” prowadzi projekt, w ramach którego są organizowane grupowe zajęcia z zakresu Treningu Zastępowania Agresji – ART. Zadanie to zostało dofinansowane przez Województwo Lubelskie ze środków PFRON z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Lublinie. Trening Zastępowania Agresji – ART ® (tzw. trening zastępowania agresji Goldstein, określany również jako terapia gniewu lub trening kontroli złości) obejmuje cykl specjalistycznych zajęć, prowadzonych w oparciu o metodę Arnolda Goldstein. Trening zastępowania agresji bazuje na technikach poznawczo-behawioralnych. Uczestnicy pracują na swoich doświadczeniach oraz uczą się nowych, konstruktywnych zachowań, które mają praktykować w codziennym życiu.