



OTWARCI NA ŚWIAT

**Witamy w nowym numerze gazetki „Otwarci na świat”.
Nieśmiało zbliża się wiosna. Jest jeszcze chłodno, ale dni
już coraz dłuższe.**

**W tym numerze gazetki dużo miejsca poświęcimy
świętu, które zostało ustanowione w II wieku na
pamiątkę Zmartwychwstania Chrystusa.
Wielkanoc, to najstarsze święto chrześcijańskie.
Symbolizuje wiosenną odnowę, zwycięstwo życia nad
śmiercią. Z Wielkanocą wiąże się wiele legend i ludowych
zwyczajów. Święta te mają również soje tradycyjne
potrawy. Przypomnimy niektóre z nich.**

**Życzymy czytelnikom słonecznych i pełnych śmiechu
Świąt, spędzonych w gronie najbliższych. Oby te Święta
były czasem odpoczynku, odnowy i rodzinnego ciepła.
Wesołych Świąt, pełnych wiosennego optymizmu
i rodzinnego szczęścia. Życzymy Wam, aby Wielkanoc
była pełna nadziei, radości i wspólnych sukcesów.**

*Wiosna słodko uśmiechnięta
obudziła już zwierzęta,
ptakom gniazda zbudowała
i potomstwo też im dała.
Potem wiosna nasza miła,
ziemię całą ożywiła,
kwiatom kwitnąc rozkazała
i roślinom zieleń dała
Wreszcie chmurki przegoniła
i słoneczko uwolniła,
które świat ogrzewa mocno,
gdy powietrze pachnie wiosną.”
Joanna Myślińska*



A gdyby tak zaplanować...



Połowa marca to czas, kiedy niezależnie od pogody zaczynamy myśleć o wiosnie. Dni są już dłuższe, przyroda budzi się do życia i my też mamy więcej energii. Zwykle o tej porze planujemy jakieś zmiany w swoim otoczeniu, robimy porządki, wykonujemy pierwsze prace w ogródkach, kupujemy i sadzimy nowe rośliny. Wiele osób właśnie wiosną podejmuje decyzję o zmianach w swoim życiu. Często dotyczą one zwiększenia aktywności fizycznej, dbania o sylwetkę, zdrowej diety itp. Wszystko to w połączeniu z codziennymi stałymi obowiązkami może nas obciążać i sprawić, że po kilku tygodniach przyjdzie rozczarowanie wywołane niespełnieniem ambitnych planów, bo brakuje siły i czasu, aby je zrealizować. Ale wcale nie musi tak być, wystarczy wszystko dobrze zaplanować i cieszyć się ze swoich małych sukcesów przez kolejne miesiące.

Marzeniem wielu z nas jest wydłużenie doby, by wreszcie móc znaleźć czas na wszystko. Tymczasem często wystarczy jedynie nauczyć się nim odpowiednio zarządzać, a wolne godziny znajdą się same. Efektywne planowanie czasu ma wiele praktycznych zalet, które wpływają na produktywność i ogólny dobrostan. Osoby, które organizują swój czas, mogą bardziej skutecznie i efektywnie wykonywać swoją pracę. Dzięki temu można ją zakończyć szybciej. To jednak nie wszystkie korzyści wynikające z tego, że staramy się organizować swój czas.

Zorganizowany harmonogram pomaga między innymi unikać opóźnień i zapominania o ważnych zadaniach, co przyczynia się do redukcji stresu i lęku. Poza tym poprzez planowanie i priorytetyzację zadań można poświęcić więcej czasu na najważniejsze i wartościowe obowiązki i cele, a osoby, które dobrze zarządzają czasem i realizują swoje cele, zazwyczaj czerpią satysfakcję z osiągnięć, co może zwiększyć ich poczucie własnej wartości i motywację. Kolejne niezwykle cenne wartości wynikające z dobrej organizacji to zdrowie i zrównoważenie życia, ponieważ planowanie pozwala nam uwzględnić czas na relaks, ćwiczenia, sen i inne aspekty zdrowego stylu życia. Umiejętne gospodarowanie czasem ma również wpływ na relacje z otoczeniem. Dotrzymywanie terminów, spotkania ze znajomymi poprawiają nasze samopoczucie.

Na koniec warto podkreślić, że znaczenie dobrej organizacji pracy doceniano już przed wiekami. Swoją propozycję w tym zakresie przedstawił słynny barokowy filozof – Kartezjusz. Racjonalna metoda pracy według Kartezjusza powinna składać się przede wszystkim ze sformułowania problemu na piśmie, co pozwala odciążyć umysł; podzielenia przedsięwzięcia na małe zadania; uporządkowania zadań według priorytetów i terminów oraz wykonania wszystkich czynności, a także kontroli wyników.

Korzystajmy więc ze swoich kalendarzy, samoprzylepnych karteczek, róbmy notatki, planujmy i cieszymy się z efektów działania.



19 CIEKAWOSTEK O WIOŚNIE

1. W klimacie umiarkowanym wiosna to przejściowa pora roku, oddzielająca zimę od lata.
2. Istnieje kilka rodzajów wiosny, są to: wiosna astronomiczna, wiosna kalendarzowa, wiosna meteorologiczna, termiczna i fenologiczna.
3. Początkiem wiosny jest równonoc wiosenna, czyli moment, w którym dzień i noc trwają dokładnie tyle samo. Od tej chwili każdy kolejny dzień trwa coraz dłużej, a noce stają się krótsze.
4. Astronomicznym znakiem początku wiosny jest przejście słońca ze znaku Ryb do znaku Barana. Nazwa pochodzi ze starożytności, kiedy to zaobserwowane ten fenomen.
5. Dzień pierwszego dnia wiosny określono w przeszłości. Jest to data uśredniona wiosny astronomicznej.
6. Wiosna astronomiczna nie jest stałym punktem i zmienia się odrobinę każdego roku.
7. W roku 2102 wiosna kalendarzowa pokryje się idealnie z wiosną astronomiczną.
8. Wiosna meteorologiczna trwa od 1 marca do 31 maja. Takiego podziału dokonali meteorologowie, by ułatwić sobie podział roku na okresy porównawcze.
9. Wiosna termiczna występuje wówczas gdy średnia temperatura dobowa mieści się w przedziale od 5 do 10 stopni Celsjusza.
10. Wiosna, na którą wszyscy z utęsknieniem czekamy to wiosna fenologiczna, zwana wiosną przyrodniczą. Jest to okres, w którym przyroda budzi się do życia i zachodzą w niej ogromne zmiany.
11. Wraz z nadejściem wiosny zmieniamy godzinę na zegarach. Przejście na czas letni odbywa się w nocy z 27 na 28 marca.
12. Najzimniejszy początek wiosny zanotowano w roku 1942. Temperatura spadła wówczas do 24 stopni poniżej zera.
13. Najcieplejszy pierwszy dzień wiosny miał miejsce w roku 1974. Temperatura wówczas sięgała 25 stopni powyżej zera.
14. Słowo wiosna pochodzi ze starego języka praindoeuropejskiego. Słowo Ves oznaczało tam radość, światło i jasność.
15. Z nadejściem wiosny wiąże się wiele zwyczajów ludowych. Najśłynniejszy z nich to topienie Marzanny, która symbolizuje zimę i śmierć.
16. Wiosną odbywają się inne ważne święta. Są to między innymi majowe Święto Pracy, Święto Konstytucji 3 Maja, Wielkanoc, Dzień Matki i Dzień Dziecka.
17. Ważną częścią wiosny są wiosenne porządki. Jest to okres idealny do tego, by zacząć coś od nowa i pozbyć się starego.
18. Początek wiosny to ulubione, nieoficjalne święto uczniów, czyli Dzień Wagarowicza.
19. Wiosną ptaki śpiewają głośniejsze niż w innych porach roku.

KIEŁKI

Kiełki to najbardziej skoncentrowana forma warzyw- są jak pigułka napakowana witaminami i minerałami. Roślina na początku swojego wzrostu, gdy wypuści pęd z nasienia, potrzebuje wielu składników odżywczych, by wyrosnąć w duży okaz. Są więc one upakowane w jej miniaturowej postaci. Kiełki są lekkostrawne, niskokaloryczne, dostarczają błonnik i energię.

A) KIEŁKI RZODKIEWKI

W ich 100 g jest 41 kalorii. Zawierają witaminy A, C, E, fosfor, potas, wapń, magnez oraz witaminy z grupy B. Są świetnym lekiem na przeziębienie, działają wykrztuśnie, oczyszczają drogi oddechowe i zatoki, podnoszą odporność. Dzięki zawartości siarki poprawiają wygląd skóry, włosów i paznokci. Mają różowo-zielony kolor i pikantny smak. Wyrosną w 5-6 dni.

B) KIEŁKI LUCERNY

W 100 g są tylko 23 kalorie. Jest w nich dużo fitoestrogenów, potasu, fosforu, witamin A, C, kwasu foliowego. Właściwości kiełków zwalczają objawy menopauzy, zapobiegają osteoporozie, chorobom serca, nowotworowym, przewodu pokarmowego, wzmacniają odporność, pamięć i koncentrację, mięśnie, zęby i kości. Mają delikatny, słodkawy smak. Wyrosną w 5-6 dni.

C) KIEŁKI FASOLI MUNG

W 100 g kiełków ma tylko 30 kalorii. Kiełki fasoli mung zawierają antyutleniacze, białka, potas i fosfor, żelazo, miedź, magnez, witaminy C, K i kwas foliowy. Mają moc obniżania zbyt wysokiego poziomu cholesterolu, zapobiegają chorobom.

D) KIEŁKI SŁONECZNIKA

100 g kiełków to 584 kalorie. Mają witaminy E, A i C, fitosterole, potas, miedź, cynk, żelazo, fosfor, magnez, wapń. Wzmacniają kości i zęby, przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej. Są grube i soczyste lekko pikantne, o orzechowym posmaku. Wyrosną w 2-3 dni.

E) KIEŁKI RZEŻUCHY

W 100 g kiełków są 32 kalorie, witaminy A, C, PP, K i z grupy B. Są cennym źródłem żelaza, jodu, manganu, chromu, magnezu i wapnia. Ochronią przed anemią, reumatyzmem, nowotworami i chorobą wieńcową. Idealnie nadają się do sałatek. Chronią oczy przed promieniami UV. Pomagają walczyć z trądzikiem i osteoporozą, zwiększają wydolność oddechową przy astmie. Regulują poziom glukozy we krwi, hamują uczucie głodu, usprawniają trawienie. Mają intensywny pikantny smak. Wyrosną w 5-6 dni.

F) KIEŁKI BROKUŁA

100 g zawiera 57 kalorii, witaminy A, C, E, K i z grupy B, żelazo, fosfor, wapń, magnez, mangan, cynk, potas czy selen oraz luteinę, koenzym Q10, kwasy omega-3, białko, chlorofil,



Babka Wielkanocna



Składniki:

forma o śr. 22 cm:

- 4 jajka rozm. L
- 180 g cukru
- 180 g mascarpone
- 125 g masła
- 1 cytryna (skórka i sok)
- 300 g mąki pszennej typ 450
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia (10 g)
- szczypta soli

·Polewa:

- 100 g białej czekolady
- 40 g śmietanki kremówki 30% lub 36%

Przygotowanie:

Wszystkie składniki muszą mieć temperaturę pokojową. Formę posmarować olejem i wysypać mąką. Piekarnik nagrzać do 180°C góra- dół.

Mąkę pszenną wymieszać z proszkiem do pieczenia. Masło roztopić i wystudzić. Jajka z cukrem ubić na jasną i puszystą masę. Następnie dodać mascarpone, startą skórkę z cytryny oraz wyciśnięty z niej sok, roztopione masło, szczyptę soli. Całość krótko zmiksować tylko do połączenia składników. Do masy dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia i całość delikatnie wymieszać szpatułką, tylko do połączenia. Nie mieszać zbyt długo. Ciasto przełożyć do formy o śr. 22 cm, wyrównać. bakać piec ok 40-45 min do suchego patyczka. Babkę wyjąć z formy po przestudzeniu. Babkę posypać cukrem pudrem lub poleać polewą czekoladową.

Polewa:

Śmietankę z czekoladą podgrzać i wymieszać do uzyskania gęstej polewy. Polewać wystudzoną babkę.

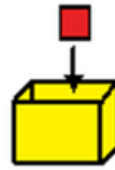




Co?



wkładamy do



koszyka?



Wybierz



baranek



ryba



chleb



wędlina



babka



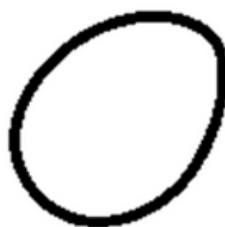
cukierki



napój gazowany



jajko



sól i pieprz



kanapka



chrzan



grzyby



SYMBOLIKA ŚWIĘCONKI

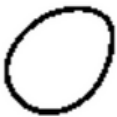


baranek



jest znakiem Chrystusa Zmartwychwstałego (Chrystus jest nazwany Barankiem Bożym), uosabia zwycięstwo życia nad śmiercią. To również symbol niewinności Syna Bożego i złożonej przez Niego ofiary krzyża. Napis „Alleluja” na chorągiewce oraz krzyż wyrażają radość ze zwycięstwa życia nad śmiercią i pokonanie grzechu. Kiedyś wierzono, że baranek wielkanocny zapewni domownikom przychylność sił natury i ochroni przed klęskami.

jajko



symbolizuje odradzające się cyklicznie na wiosnę życie, zwycięstwo życia nad śmiercią, znakiem miłości, oznaką płodności. W święconce występuje jako symbol Chrystusa Zmartwychwstałego i obietnicy życia wiecznego. Wierzono, że dzielenie się jajkiem umacnia więzi rodzinne i korzystnie wpływa na relacje między najbliższymi.

chleb



w tradycji chrześcijańskiej symbolizuje Ciało Chrystusa. Jest pokarmem niezbędnym do życia, jest symbolem godności człowieka, dostatku, obfitości i sytości. Włożony do koszyčka wielkanocnego ma gwarantować dobrobyt i pomyślność.

sól



dzięki swoim właściwościom konserwującym, chroni pokarmy przed zepsuciem. Symbolizuje oczyszczenie i prawdę, stałość życia duchowego, harmonię między Bogiem i człowiekiem. Sól oznacza „sedno istnienia”, uosabia siły moralne i duchowe. Dawniej wierzono, że sól posiada moc odstraszania złych mocy i sił nieczystych, chroni przed chorobami.

chrzan



w tradycji ludowej symbolizuje tężyznę fizyczną, krzepę i witalność. Jest znakiem pokonania goryczy męki Zbawiciela i zwycięstwa nad żalem, jaki towarzyszył męce Jezusa. Jego ostry smak i zdolność do wyciskania soku sprawiły, że stał się symbolem Męki Pańskiej. Wkładany do koszyčka ma zapewnić zdrowie i sprawność, zapobiegać nieszczęściom i obezwładniać złe moce.

wędlina



jest nawiązaniem do baranka, którego Izraelici spożywali w gronie rodziny w święto Paschy. Wędlina w koszyčku ma zapewnić zdrowie, bogactwo, dobrobyt i dostatek całej rodzinie.

Z ŻYCIA INTERNATU



W internacie nie ma nudy.



W dniu 08.01.2024 r. wychowankowie z grupy I wybrali się na pieszą wycieczkę do Sanktuarium Matki Bożej Sokalskiej. Celem wyjścia było zobaczenia pięknej szopki Bożonarodzeniowej. Wychowankowie zobaczyli scenerię miejsca narodzenia Jezusa, którym w polskiej tradycji jest stażenka. Grupa udała się również na spacer po hrubieszowskim deptaku, by pooglądać świąteczne dekoracje. Uczniowie byli zainteresowani pięknymi miejscami i nowymi informacjami.

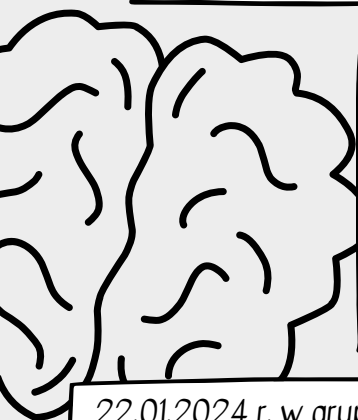
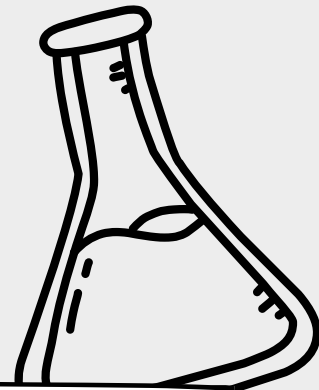
„Bóg się rodzi, moc truchleje ...” słowa tej pięknej kolędy rozpoczęły wieczór kolęd i pastorałek w grupach wychowawczych. Boże Narodzenie to nie tylko magiczny czas prezentów i choinki, ale też okazja do radosnego ogłaszania narodzin Jezusa poprzez muzykę i śpiew. Nieodłącznym elementem tradycji jest kolędowanie. Pielęgnując te zwyczaje, ale też budując poczucie przynależności do grup wychowawczych naszej Placówki, zgromadziliśmy się wieczorem by śpiewać bożonarodzeniowe pieśni. Wychowankowie zapoznali się również z historią zwyczaju kolędowania. Każdy z obecnych mógł napęlić się pięknem kolęd włączając się do wspólnego śpiewania, co jeszcze bardziej podkreśliło niezwykle ciepłą i świąteczną atmosferę wieczoru. Wychowankowie pozostający na weekend w internacie wybrali się na pieszą wycieczkę do lasu. Uczniowie w pięknej aurze białej zimy obserwowali życie w lesie i zmiany zachodzące w nim zimą. Śnieżna pogoda to raj dla dzieci, które z wielkim zainteresowaniem obserwowały ślady zwierząt mieszkających w lesie. Na polanie zatrzymaliśmy się na odpoczynek. Wyjście do lasu było bardzo udane. Pogoda i dobry humor nam dopisały. Zmęczeni, ale uśmiechnięci wróciliśmy do internatu.

W dniu 15.01.2024 r. wychowankowie wszystkich grup odwiedzili hrubieszowską komendę Policji. Wizyta była pełna wrażeń i nowych doświadczeń, ponieważ mogliśmy poznać wydziały jednostki, zostaliśmy dokładnie oprowadzeni po całym budynku oraz dowiedzieliśmy się na czym polega praca policjanta. Aspirant sztabowy Edyta Krystkowiak zaprosiła nas do świetlicy, w której policjanci mają szkolenia i opowiedziała na czym polega ich praca. Ponadto wychowankowie przypomnieli sobie numery alarmowe, zasady bezpiecznego poruszania się po drodze, zasady przejścia przez jezdnię i inne ważne informacje na temat naszego zdrowia i bezpieczeństwa. Jest to szczególnie ważny temat ponieważ zbliżają się ferie zimowe i przypomniane zasady bezpiecznego spędzania wolnego czasu poza szkołą są bardzo istotne.

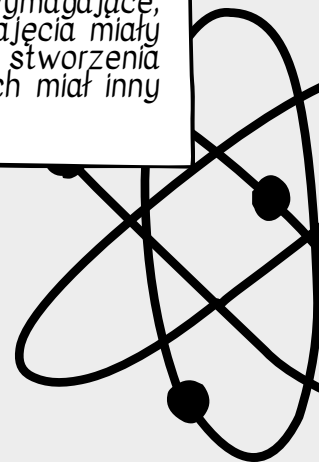




18.01.2024 r. wychowankowie internatu uczestniczyli w warsztatach plastycznych pt. "Laurka dla Babci i Dziadka". Celem zajęć było kształtowanie sprawności manualnych, wyobraźni oraz wzmocnienie kontaktu między dziećmi a dziadkami. Dzień Babci i Dziadka jest okazją do spędzenia czasu razem i warto również w tym dniu obdarować dziadków własnoręcznie wykonaną laurką, tak jak to zrobili wychowankowie internatu. Własnoręcznie wykonane prace sprawiają więcej radości niż kupiony prezent w sklepie. Z okazji Dnia Babci i Dziadka życzymy dużo zdrowia i wszystkiego na lepsze.



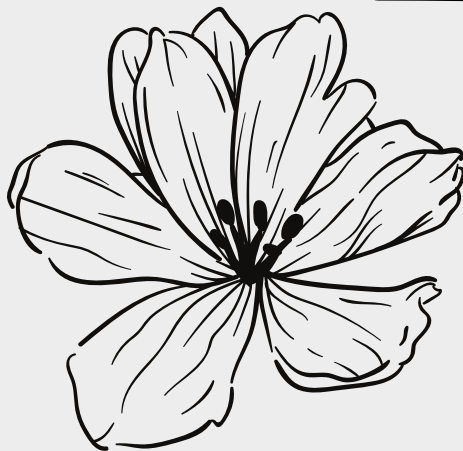
W dniu 18.01.2024 r. Wychowankowie internatu PZPSW mieli okazję wybrać się na wizytę do Szkoły Podstawowej nr 3 w Hrubieszowie, która miała charakter spotkania integracyjnego z uczniami. Dzieci wspólnie tworzyły prace plastyczne, jakimi były bukiety herbaciane. Zadanie było wymagające, co pozwoliło na zaangażowanie we współpracę. Dodatkowo zajęcia miały charakter sensoryczny, ponieważ materiały wykorzystane do stworzenia bukietów były wielozapachowe i wielokolorowe, każdy z nich miał inny zapach oraz był różnej struktury.



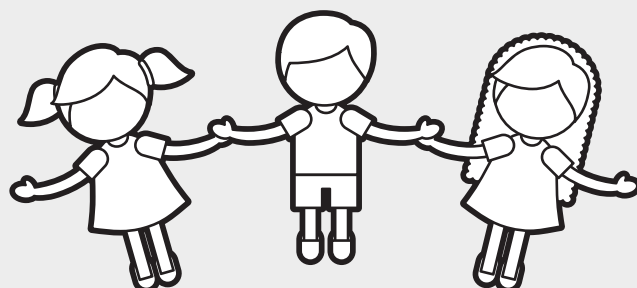
22.01.2024 r. w grupach wychowawczych została wyświetlona prezentacja pt: "Bezpieczne ferie". Uczestnicy mogli dowiedzieć się o niebezpieczeństwach podczas sportów zimowych i zagrożeniach, które mogą przydarzyć nam się zimą. Wszyscy z ciekawością słuchali i uczestniczyli w dyskusji. Dzieci dowiedziały się, że zachowanie bezpieczeństwa podczas ferii to sprawa priorytetowa, ale warto również pamiętać o czerpaniu radości z wolnego czasu i zimowej aury. Nie warto zbyt długo siedzieć w domu przed komputerem lub telewizorem, bo zimowe spacerują mają wiele uroku.

HAPPY
VALENTINE'S
DAY

"Jest karnawał, muszą być tańce". Z takiego założenia wyszedł Samorząd Grup Wychowawczych, i 13 lutego w ostatnim dniu karnawału zorganizował dyskotekę. Wychowankowie bawili się przy znanych i lubianych rytmach. 14 lutego w grupach wychowawczych odbyły się warsztaty walentynkowe. Wychowankowie w drodze losowania zostali podzieleni na 4 grupy i poproszeni o odszukanie stolika zgodnie z wylosowanym numerem. Na każdym ze stolików, leżało przygotowane czerwone serce. Zadaniem wychowanków było ozdobienie serc w dowolny sposób, według własnej koncepcji. Hasłem przewodnim do wykonania prac były "Walentynki". Wychowankowie wykazali się wielką kreatywnością w związku z czym powstały piękne prace.



"Kto się czubi, ten się lubi takie jest przysłowie, więc wypada je przypomnieć w tym dniu święta kobiet. Choć czubimy się czasami lubicie nas przecież. Bo bez dziewczyn strasznie nudno, byłoby na świecie..." Inscenizacją wiersza wychowankowie internatu rozpoczęli część artystyczną z okazji Dnia Kobiet. W drugiej części chłopcy słowem i piosenką wyrazili swój szacunek oraz pamięć o kobietach, zaśpiewali sto lat oraz wręczyli symboliczny kwiatek.



Agnieszka Tomicka



*A ja przepis znam na zdrowie,
jak stosować go – opowiem.
Kilka dobrych rad się przyda,
żeby zdrowym być jak ryba.
Są dla dzieci także zdrowe:
gimnastyka, piłka, rower, dobry humor,
uśmiech mamy i zabawy
z kolegami.*

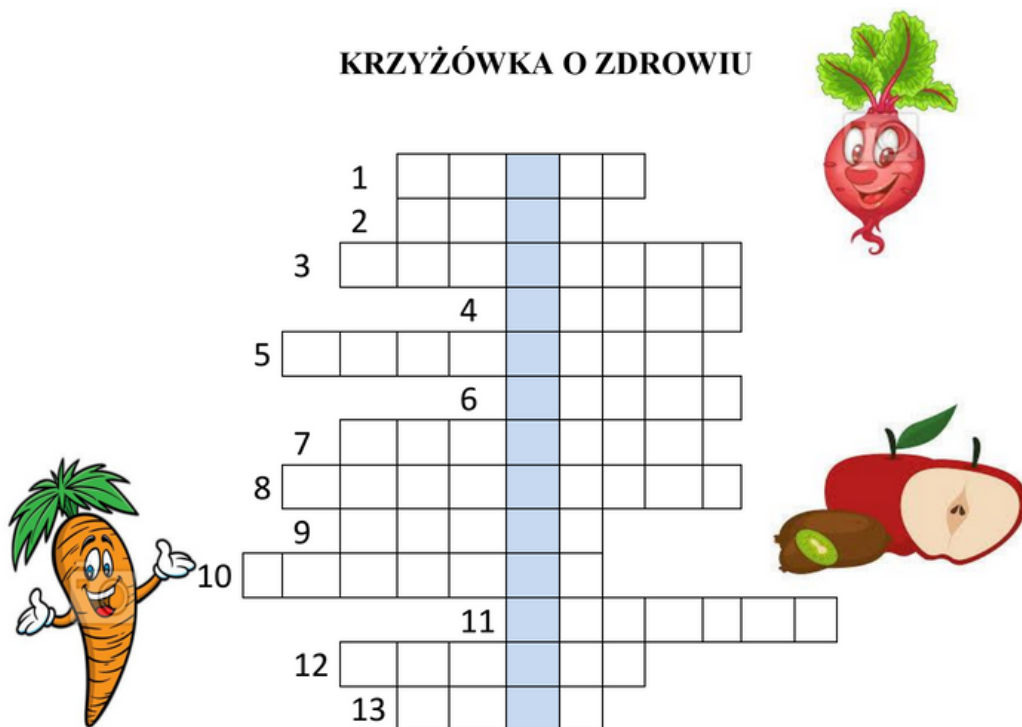


JAK ZADBAĆ O ZDROWIE NA WIOSNĘ

Kilka przykładów zdrowego stylu życia!!

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie–ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie (na dole, sport) piramidy.
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3–4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy– mięso, ryby, jaja, uwzględnij też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

KRZYŻÓWKA O ZDROWIU



1. ŁADNIE SIĘ PIENI, BRUDNE RĘCE W CZYSTE ZAMIENI.
2. PSUJĄ SIĘ GDY ICH NIE MYJESZ.
3. ZDROWE MINERAŁY W OWOCACH I WARZYSWACH.
4. PIJĄ JE DZIECI I DOROŚLI, BO WZMACNIA KOŚCI.
5. NIE MOŻNA ICH JEŚĆ ZBYT DUŻO.
6. JĄBŁKA, BANANY, MALINY...
7. JEST W KAŻDEJ ŁAZIENCE, WYCIERASZ NIM RĘCE
8. NAJWAŻNIEJSZY POSIŁEK DNIA.
9.TO ZDROWIE.
- 10.PIENI SIĘ, GŁOWĘ CI ZMYWA, JAK SIĘ NAZYWA?
- 11.MARCHEW, BURAKI, ZIEMNIAKI.
- 12.ZIELONE NA TALERZU- ZDROWE LECZ DZIECI GO NIE LUBIĄ.
- 13.JEST W TUBCE, TRZEBA SIĘ NIM POSMAROWAĆ GDY NA SŁOŃCE WYCHODZISZ.

EMPATIA

Empatia: niezbędna umiejętność dla budowania harmonijnego Świata" Empatia, czyli umiejętność wczuwania się w emocje i stan psychiczny innych osób, odgrywa kluczową rolę w naszym codziennym życiu. Jest to umiejętność, która pozwala nam lepiej rozumieć innych ludzi, budować zdrowe relacje oraz wspierać ich w trudnych chwilach. Dlatego warto poświęcić chwilę, aby zgłębić tę ważną cechę. Kiedy potrafimy wczuć się w czyjeś emocje, jesteśmy w stanie odpowiednio zareagować i udzielić wsparcia, jeśli jest to potrzebne. To właśnie empatia pozwala nam być wrażliwymi i troskliwymi wobec innych, co jest niezbędne w procesie budowania pozytywnych relacji interpersonalnych. Po drugie, empatia sprzyja rozwojowi naszych umiejętności komunikacyjnych. Kiedy jesteśmy empatyczni, potrafimy słuchać uważnie i zrozumieć perspektywę drugiej osoby. Dzięki temu unikamy konfliktów wynikających z nieporozumień i budujemy atmosferę wzajemnego szacunku i zrozumienia. Po trzecie, empatia to umiejętność właściwego postrzegania dobra i zła oraz podejmowania właściwych decyzji moralnych. Kiedy potrafimy zrozumieć, jakie konsekwencje nasze działania mogą mieć dla innych osób, jesteśmy bardziej skłonni do podejmowania odpowiedzialnych i etycznych decyzji. Warto pamiętać, że empatia to umiejętność, którą można rozwijać przez całe życie. Ważne jest praktykowanie empatycznego podejścia w różnych sytuacjach, słuchanie uwag, zadawanie pytań i próba zrozumienia perspektywy drugiej osoby. Ćwiczenia takie jak wczuwanie się w emocje postaci z książek czy filmów, rozmowy z różnymi grupami ludzi oraz udzielanie wsparcia w sytuacjach trudnych, mogą być świetnymi sposobami na rozwijanie empatii. W dzisiejszym świecie, gdzie tempo życia jest szybkie, a komunikacja często ogranicza się do wiadomości tekstowych czy komunikatorów internetowych, empatia jest wartością szczególnie cenną. To umiejętność, która pomaga nam budować lepszy świat. Świat wspólnoty i zrozumienia.

TELEFONY ZAUFANIA

116111
Fundacja Dajemy
Dzieciom Siłę
800121212
Telefon Zaufania
Rzecznika Praw
Dziecka



Krzyk to także
forma
przemocy!

Reaguj, gdy
jesteś świadkiem
przemocy!

PAMIĘTAJ

NIKT NIE MOŻE
CIĘ KRZYWDZIĆ
Wszyscy powinni
traktować Cię
z szacunkiem!

PRZEMOC TO
PRZESTĘPSTWO!

WSPARCIE NA TERENIE SZKOŁY

W naszej szkole
koordynatorem
realizacji
Standardów Ochrony
Młodości jest:

Do niego możesz zgłosić
niepokojące sytuacje.

Standardy Ochrony Młodości

STANDARDY CZYLI CO?

To zbiór zasad, które pomagają
tworzyć bezpieczne i przyjazne
środowisko w szkołach,
przedszkolach i innych placówkach
działających na rzecz dzieci.

W NASZEJ SZKOLE MOŻESZ CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE!

NIE BÓJ SIĘ ZGŁASZAĆ
NIEPOKOJĄCYCH CIĘ SYGNAŁÓW.
PRACOWNICY SZKOŁY
WYSŁUCHAJĄ CIĘ Z UWAGĄ I ZNAJDĄ
ROZWIĄZANIE PROBLEMU.

Wszyscy pracownicy
szkoły wiedzą jak
reagować na
przemoc.



NIKT NIE MOŻE CIĘ
POPYCHAĆ, SZARPAĆ,
UPOKARZAĆ I ZAWSTYDZAĆ.

OBRAŻANIE TO RÓWNIEŻ
FORMA PRZEMOCY

TRAKTUJMY SIĘ RÓWNO
I Z SZACUNKIEM!
NIKT NIE LUBI BYĆ
POMIJANY.

Jako społeczność szkolna
mamy na siebie ogromny
wpływ. Wzajemne wsparcie
jest bardzo cenne, gdy ktoś
zмага się z problemami

STANDARDY OCHRONY MŁODOŚCI
ZNAJDUJĄ SIĘ :

Ten numer gazetki przygotowali:

Mydlak Cecylia
Cedro Joanna
Litwiniuk-Mizerska Marzenna
Obszyńska Anna
Stajszczyk Agnieszka
Komendacka Grażyna
Krawiec Izabela
Tomicka Agnieszka



Skład i obróbka graficzna: Izabela Duławska-Kula

Standardy Ochrony Młodości

