

OKNO SZKOŁY

GAZETKA DLA RODZICÓW



ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 9
im. dr Mikołaja Witczaka
44-330 Jastrzębie- Zdrój
ul. 11-go Listopada 4
tel/fax (32)476-13-89
www.zssp.jastrzebie.pl
oknoszkoly.zssp@onet.pl

Numer 4 styczeń / luty 2015

Okiem psychologa

Prawdziwa wartość

„Pewien, pustelnik – na imię miał Ryokan, wiódł proste życie w małym domku u podnóża góry. Pewnego wieczoru złodziej odwiedził chatę tylko po to, by przekonać się, że nie ma w niej nic, co mógłby ukraść. Pustelnik akurat wrócił do domu i przyłapał go na gorącym uczynku.

– Przebyłeś długą drogę, by mnie odwiedzić – powiedział do bandyty, – więc nie powinienes odejść z pustymi rękoma. Proszę, przyjmij moje ubranie w prezencie. Złodziej był zszokowany. Wziął ubranie i ulotnił się, czym prędzej. Nagi Ryokan usiadł i przyjrzał się księżycowi. -Biedny człowiek – westchnął. – Chciałbym dać mu ten piękny księżyc.”

Zawsze fascynowała mnie ta opowiadka, jako przedstawienie pełnej wolności i rozumienia Innych ludzi w ich prawdziwych potrzebach, nie tylko zewnętrznych przejawach. Myślę, że w wychowaniu, czy wspierającym byciu z drugim człowiekiem, towarzyszeniu mu, ważna jest konsekwencja. Czyli – można zastanawiać się - pustelnik widząc złodzieja powinien być może zadzwonić na policję, albo może przynajmniej zweryfikować, czy złodziej coś z tej młej lekcji obdarowania pojął, no i (!) - czy będzie dalej kradł?.. Z drugiej strony bezinteresowne obdarowanie w świadomości tego, że ostatecznie dobro zwycięża zło – daje drugiej osobie możliwość doświadczenia niespodzianki, która potwierdza to, że jest się wartościowym, tak naprawdę bez względu na wszystko.

W Nowym Roku także nam Wszystkim owocnej pracy: takiej, czy innej; ale też tych niespodzianek: szalonych jak wygrana w Totolotka, czy cud uzdrowienia, ale i tych cichych, jak wschód słońca, czy zwykły - niezwykle uścisk dłoni, uśmiech dziecka...:)

Z.B

Drodzy Rodzice !

Niech Nowy Rok będzie dla Was doskonałą okazją do spełniania swoich marzeń, realizowania planów i sięgania po to, co do tej pory wydawało się Wam niemożliwe.

Redakcja Okna Szkoły



W numerze :

- 1.Okiem psychologa
- 2.Między rodzicami
- 3.Co robić, gdy nasze dziecko sprawia problemy wychowawcze
- 4.Kulinaria
- 5.BHP w szkole
6. Wzory wniosków
- 7.Turnus rehabilitacyjny

10 zwyczajów szczęśliwych matek

W pewnym mieście...

... Anna - mama kilkumiesięcznego chłopca - wracając z wieczornych zakupów postanowiła usiąść na chwilę na ławce w parku i odprężyć się po męczącym dniu. Wokół niej zaczęły biegać małe dzieci. Wciąż zaczepiały i biły się nawzajem.

Anna pomyślała: Mój chłopiec taki nie będzie. W wieku kilku lat pomogę odkryć mu jego pasję. Potem pójdzie do najlepszej szkoły i będzie się rozwijał jeszcze w wielu dziedzinach. Znajdzie wspanią dziewczynę, potem żonę, a w końcu urodzi mu się śliczne, mądre dziecko. Będzie szczęśliwy i szanowany przez innych, a ja będę z niego taka dumna...

Ale życie nie zawsze układa się tak jak sobie je planujemy...

Dlaczego zostałaś mamą?

Przyczyny mogą być różne, ale fakt jest jeden. Głównie od Ciebie zależy, jak potoczy się dalsze życie Twojego dziecka.

Nasza bohaterka Anna zaplanowała w jednej minucie przyszłość swojego jedynaka. Zamierzała nieustannie go kontrolować. Zbudowała wokół niego sieć oczekiwań i wyobrażeń. Chciała, by był idealny. Zapomniała jednak, że człowiek z zasady idealny nie jest.

Zastanów się, czy jest w Tobie to pragnienie kontroli, potrzeba stawiania dziecku ogromnych wymagań? Czy nie zachowujesz się trochę jak Anna?

Musisz odpowiedzieć sobie na jeszcze jedno pytanie...

Czy jesteś szczęśliwa, tu i teraz, jako mama?

To zbyt ogólne pytanie, prawda? Przecież na Twoje szczęście wpływa nie tylko obecność

Twojego ślicznego dzieciątka w łóżeczku. Uczucie szczęścia wiąże się głównie ze sferą duchową, wiarą w Boga. Również z całkiem przyziemnymi sprawami, jak poczucie więzi z mężem i przyjaciółkami... jak świadomość tego, że Twoje dziecko jest bezpieczne... jak poczucie harmonii i wolności, także finansowej...

Czy Twoje zadowolenie z życia też od tego zależy? A może chciałabyś poznać sposoby na zwiększenie szczęścia, które już masz?

Możesz stawić czoła zmartwieniom i stać się radośniejszą mamą

Zastanów się, czy chciałabyś...

- żyć pełnią życia mimo emocjonalnego chaosu?
- choć na chwilę móc zapomnieć o codziennych smutkach i uczuciu niepokoju?
- czuć się kochana, doceniona i spełniona jako matka?
- myśleć bardziej pozytywnie i mieć więcej energii?...

... po prostu stać się jeszcze szczęśliwszą kobietą i mamą?

Poznaj "10 zwyczajów szczęśliwych matek"

To poradnik amerykańskiej pediatry i autorki bestsellerów, Meg Meeker. Dlaczego warto sięgnąć po poradnik - "10 zwyczajów szczęśliwych matek"?

Po pierwsze: dzięki tej książce poznasz 10 niezwykłych zwyczajów. Dzięki nim możesz stać się jeszcze bardziej szczęśliwą i spełnioną mamą. Możesz odzyskać w życiu spokój i harmonię i zacząć myśleć bardziej pozytywnie.

Po drugie: gdy już poznasz zwyczaje szczęśliwych mam, nauczysz się wprowadzać je w życie. Pomoże Ci w tym 36 bardzo praktycznych porad.

Czytając książkę, dowiesz się również...

- dlaczego zbyt wielkie oczekiwania mogą zniszczyć Twoją więź z dzieckiem?
- skąd się biorą strach i niepokój u mam i jak się ich pozbyć?
- jak znaleźć czas na samotność i nauczyć się ją cenić?
- jak odkryć w sobie jeszcze głębszą wiarę poprzez niesienie pomocy innym?
- jak okazywać miłość bliskim nawet w najcięższych chwilach?

Czy jesteś gotowa na rewolucję w swoim życiu?

Dzięki poradnikowi "10 zwyczajów szczęśliwych matek" odkryjesz, że... posiadanie własnego "plemienia" przyjaciółek jest najlepszą rzeczą, jaka mogła Ci się przytrafić. Możesz zyskać silniejsze poczucie własnej wartości jako kobieta i mama i zacząć żyć pełnią życia. Poza tym poznasz skutki rywalizacji z innymi matkami i nauczysz się jej unikać. Zaczнеш cieszyć się przyjaźnią z innymi mamami i płynącą z niej radością.

Zobaczysz, jak bardzo potrzebna jest Ci wiara w Boga. Gdy przyjmiesz Go do swojego serca, spadnie Ci ciężar z serca i przestaniesz odczuwać niepokój. Zamiast strachu zyskasz jeszcze większą siłę wewnętrzną.

Nauczysz się doceniać prostotę w życiu. Możesz przestać przejmować się rzeczami, a skupić się bardziej na relacjach z bliskimi. Dzięki temu możesz zyskać więcej energii i zacząć myśleć bardziej pozytywnie.

Czy nie jest warto poświęcić trochę czasu, by zyskać tak wiele?

Zacznij się więcej uśmiechać. Sięgnij po "10 zwyczajów szczęśliwych matek".

Polecam - Anna Kolwicz

KOMPUTER POZYTYWNIE

Wszyscy wiemy, że komputer jest w naszych czasach nieodzowny do pogłębiania wiedzy potrzebnej w dalszym życiu, gdzie znajomość jego obsługi prawie w każdej pracy jest obowiązkowa.

Komputery w domach i szkołach stwarzają nowe możliwości dla wszystkich dziedzin nauczania. Wykorzystanie ich podczas zajęć i odrabiania lekcji należy rozpocząć możliwie wcześnie. Nie trzeba być informatykiem lub czekać na ukończenie kursów informatycznych, by stosować komputer jako pomoc dydaktyczną. Uczniowie posługują się nim od pierwszej klasy szkoły podstawowej.

Wykorzystanie komputera na zajęciach i w domu może przybierać różne formy w zależności od wyposażenia. W szkołach podstawowych dzieci poznają programy wspomagające procesy nauczania. Uczą się poprawnego pisania i liczenia. Programy są atrakcyjne, kolorowe, skorelowane z treściami nauczania. W gimnazjach młodzież wykorzystuje wiedzę zawartą w programach przygotowanych przez wydawnictwa podręcznikowe-umożliwia to powtórki tematu. Na rynku programów komputerowych istnieje ogromna ilość różnorodnych programów pomagających w nauce na różnych poziomach.

Największe wykorzystanie komputera do celów edukacji opiera się jednak na internecie. Jest to okno na świat i prawdziwa kopalnia wiedzy. Dzięki danym zawartym w nim można zdobyć prawie wszystkie potrzebne wiadomości i informacje. Nie bez znaczenia dla uczniów są strony internetowe, na których mieszczą się programy pomagające wyćwiczyć umiejętności zdobyte podczas lekcji. Dzięki internetowi można dowiedzieć się wszystkiego np. o interesujących miejscach,

Informacje pedagoga

zdarzeniach, kulturach zarówno w kraju jak i na całym świecie. Internet umiejętnie wykorzystany może służyć także do wymiany poglądów, opinii i doświadczeń rówieśników.

Poprzez pracę z komputerem możemy rozwijać u dzieci następujące umiejętności i sprawności:

- sprawność manualną,
- koncentrację uwagi,
- koordynację wzrokowo-ruchowo-słuchową,
- umiejętność logicznego myślenia,
- podejmowanie decyzji i wyborów,
- twórcze rozwiązywanie problemów,
- planowanie działań,
- korzystanie z różnych źródeł informacji,
- ocenę własnej pracy.

Nie trzeba również nikomu przypominać, że korzystanie z komputera powinno być ograniczane. W wieku szkolnym dziecko na pewno będzie już mocno zainteresowane internetem, dlatego warto wprowadzić w domu zasady, których będziemy się trzymać. 10 godzin tygodniowo i wykreślanie „wybranego czasu” w kalendarzu czy godzina dziennie, z niewielkim marginesem, jeśli zajdzie taka potrzeba – możliwości jest wiele.

Jeśli korzystanie z komputera oraz internetu ma charakter wyłącznie rozrywkowy, powinniśmy wyznaczyć temu ścisłe granice i kontrolować dziecko.

Nie bez znaczenia jest też odpowiedni przykład z naszej strony. Dziecko widzi o wiele więcej niż nam się wydaje i wbrew pozorom, prędzej czy później, będzie potrafiło ocenić czy czas jaki spędzamy przy komputerze jest naszą pracą czy tym, co my zwykliśmy nazywać stratą czasu.

Daria Gwardyś - Banasik

Co robić, gdy nasze dziecko sprawia trudności wychowawcze?

1. Nie udawaj, że twoje dziecko nie sprawia trudności wychowawczych, jeżeli są na niego skargi, jeżeli późno wraca do domu, jeżeli kłamie.
2. Poznaj prawdę o swoim dziecku i przyjmij ją.
3. Postaraj się szukać przyczyn złego zachowania. Nie broń dziecka na siłę, nie obwiniaj innych za jego naganne czyny.
4. Ucz go odpowiedzialności za to, co robi.
5. Kary stosuj z umiarem, przemyśl dokładnie, jak i za co karzesz, bądź konsekwentny.
6. Szukaj pomocy u fachowców: w szkole, w poradni pedagogiczno-psychologicznej.
7. Rozmawiaj o problemach wychowawczych z innymi rodzicami.
8. Czytaj fachową literaturę pedagogiczno-psychologiczną.
9. Bądź odpowiedzialnym rodzicem.

Błędy wychowawcze

Błędy są rzeczą ludzką. Wszyscy je popełniamy. Ważne jest jednak, abyśmy mieli świadomość, że niektóre nasze zachowania, reakcje czy brak reakcji mogą mieć konsekwencje wychowawcze. Powinniśmy wiedzieć co jest błędem a co nim nie jest. Wiedza ta z kolei powinna nieść za sobą refleksję, czy mogę postępować unikając błędów wychowawczych, choć pierwsze pytanie powinno chyba brzmieć - czy chcę?

Czas na rachunek sumienia:

1. **Nie mówimy dzieciom (lub zbyt rzadko), że są mądre, piękne, kochane, świetnie coś robią, itp.** Niektórzy tego nie potrafią - nie słyszeli tego od swoich rodziców, a niektórym wydaje się, że "zepsują dziecko".
2. **Uwagi krytyczne przekazujemy zaś zbyt szybko i chętnie.** Wydaje nam się, że to jest dobra metoda wychowawcza - wskazywanie błędów. I tak jest - na

- pewno, ale skuteczna będzie tylko wtedy, *gdy pochwał będzie 2 razy więcej niż uwag krytycznych*. Przecież dziecko - też człowiek, a który człowiek lubi słuchać krytyki? Nazwa tej techniki przekazywania krytyki to - "sandwicz", albo po polsku "kanapka". Tylko wtedy jesteśmy zdolni przyjąć gorzką przecież i niesmaczną część (uwagi), jeśli obłożymy ją umiejętnie w coś przyjemniejszego i smaczniejszego (informacje pozytywne). Zamiast więc mówić "Krzysiek, znowu zostawiłeś bałagan w swoim pokoju" - powiedzmy "Krzysiu, cieszę się, że tak fajnie bawiłeś się z kolegami, chyba muszą Cię bardzo lubić. Posprzątaj teraz swój pokój.
3. **Używamy drażniących zwrotów (jak w przykładzie powyżej) - zawsze, nigdy.** Są one zwykle krzywdzące, bo to nieprawda, że coś dziecko robi zawsze (źle), albo nigdy (dobrze). Może dzieje się tak często, wg nas pewnie zbyt często i stąd chcemy podkreślić jak bardzo nas to denerwuje - niestety efekt jest zupełnie inny. Atak zwykle wywołuje obronę, czasem w postaci również ataku.
 4. **Nie mówimy (lub zbyt rzadko) - kocham cię, cieszę się, że jesteś, że mam ciebie itp** I znowu, jak w punkcie pierwszym albo nie umiemy tak mówić, albo wydaje nam się to tak oczywiste, że nie potrzebne są deklaracje słowne. A jednak - są potrzebne.
 5. **Nie oglądamy z dziećmi bajek, filmów.** Włączamy im telewizor i mamy "je z głowy". Nie rozmawiamy więc z dzieckiem o bohaterach i wydarzeniach, bo ich nie znamy. Nie wyjaśnimy więc, że w bajce jest fikcja, nie uspokojimy, gdy dziecko się boi, bo nie rozumie akcji i co najważniejsze nie wiemy czy to co ogląda nasze dziecko to dobra, wartościowa bajka, film, czy animowany filmik o wątpliwych walorach. Niektóre bajki, czy filmy nie tylko nic nie wnoszą w życie dziecka, niczego nie uczą, nie dają pozytywnych
- wzruszeń, ale nawet są szkodliwe - UCZĄ AGRESJI, NIEWŁAŚCIWEGO SŁOWNICTWA I NAGANNYCH POSTAW.
6. **Małemu tzn. 2 - 3 letniemu dziecku nie mówimy, że jakieś jego zachowanie jest niewłaściwe,** bo wg nas i tak tego nie zrozumie, jest jeszcze zbyt małe itp. Dziecko bijące łopatką inne dziecko w piaskownicy nie dowiaduje się od niektórych rodziców, że to niewłaściwe zachowanie. Często rodzice nawet są dumni, że to jego dziecko bije, a nie jest bite. Jest takie silne, zaradne itp.
 7. **Nie bronimy własnego dziecka, wtedy gdy oczekuje ono od nas wsparcia.** Wracając do przykładu z piaskownicy. Jeśli to nasze dziecko jest popychane, zabiera mu się zabawki zdarza się, że jeszcze rodzic dokłada dziecku stresu, nie stając po jego stronie, nie mówiąc wprost, że to tamto dziecko zachowało się nieładnie. Czasami trzeba niestety wyręczyć rodzica małego agresora wyjaśniając mu, że jego zachowanie jest niewłaściwe. Trudniej jest nam zająć obiektywne sytuacje, gdy sytuacje konfliktowe zdarzają się w szkole - z tej przyczyny, że zwykle nas przy nich nie ma. I co wtedy robimy, gdy dziecko opowiada nam nieprzyjemne zajście z kolegą czy z nauczycielem? Jeśli to rzeczywiście jego wina, to zanim postavimy taki werdykt powinniśmy się najpierw lepiej rozeznac a jeśli to niemożliwe - nie oceniamy sytuacji!
 8. **Nie potrafimy słuchać dzieci**
 9. **Nie wyznaczamy dzieciom granic,** nie mówimy im NIE, z powodu źle pojętej miłości. Kiedy maluch próbuje kolejnego łyka piwa, kiedy popycha inne dziecko, kiedy starsze dziecko do nas lub innych zwraca się nieładnie - udajemy, że nie widzimy bądź nie słyszymy, ewentualnie reagujemy słabo, prosząco i NIEZDECYDOWANIE.
 10. **Bardzo dużo zakazujemy dzieciom.** Czasami wprowadzamy niepotrzebne zakazy. Dlaczego malec nie może rozwinąć rolki papieru toaletowego? Nie

- szkodzi, że ona do tego nie służy. Zanim powiesz NIE, zastanów się dlaczego i czy warto? 30 groszy (jeśli super ładny i pachnący to złotówka) - a jaka zabawa, ile uciechy i wyobraźnia dziecka też pracuje.
11. **Mówimy dzieciom NIC SIĘ NIE STAŁO** - gdy się przewróci, uderzy itp - w dobrej intencji, ale jak musi czuć się dziecko, które odczuwa ból (nawet niewielki), przestraszyło się i jeszcze słyszy, że to nic! Lepiej powiedzmy - trochę boli, ale na pewno za chwilę przestanie, wiem, że się przestraszyłeś - ale jestem przy tobie itp.
 12. **Bywamy niekonsekwentni w postępowaniu wobec dzieci, nie szanujemy swego słowa, ulegamy dzieciom** pod pretekstem, że to wyjątkowa sytuacja (okłamujemy samych siebie) lub kiedy nie dajemy sobie rady ("dziecko wchodzi nam na głowę"); następnym razem będzie niestety gorzej, bo dzieci są mądre i szybko się uczą; każde odstępstwo od zasad bez omówienia tego z dzieckiem jest końcem istnienia w/w.
 13. **Traktujemy dziecko - jak dziecko, nie człowieka** - z góry, nie na równych prawach z dorosłymi w wyrażaniu swoich emocji, swojego zdania; dziecko wyrasta w przekonaniu, że jest mało ważne (ono, jego zdanie i uczucia)
 14. **Widzimy w dziecku 7-my Cud Świata**, jego zdanie, jego potrzeby są najważniejsze (dyskryminuje to resztę rodziny, prowokuje konflikty między pozostałymi a dzieckiem; dziecko ma poczucie, że jest w centrum uwagi wszystkich, może wykorzystywać swoją lepszą pozycję do dyktowania reszcie warunków i zasad współżycia rodziny, jednym słowem hodujemy egoistę i egocentryka)
 15. **Nie uczymy małych dzieci magicznych słów: Proszę, Przepraszam, Dziękuję** oraz dzień dobry, do widzenia itp. A później nagle wymagamy od nich używania tych słów. Pamiętajmy jednak, że to są nawyki, które wymagają ćwiczeń i dużej ilości powtórzeń zanim staną się naturalnym zachowaniem człowieka kulturalnego. I pamiętajmy, że dzieci uczą się szybko i najskuteczniej przez naśladowanie.
 16. **Wyřęczamy dziecko** _najpierw w samodzielnym jedzeniu, ubieraniu - bo my zrobimy to lepiej i szybciej. Starsze dzieci i młodzież wyřęczamy w ich obowiązkach domowych. (Patrz punkt następny)
 17. **Nie wyznaczamy i /lub niekonsekwentnie egzekwujemy wykonywanie prac na rzecz rodziny** np. zmywanie naczyń, odkurzanie, sprząatanie własnego pokoju itp. Wymagamy jedynie, aby dziecko się uczyło. Wiemy jednak po sobie, że im więcej mamy obowiązków, tym lepiej organizujemy sobie czas. Poza tym jak nauczymy dziecko organizowania czasu jeśli nie ma ono żadnych obowiązków?
 18. **Stosujemy nieadekwatne kary (rządziej nagrody) do uczynków dziecka.**
 19. **W przypadku, gdy jest więcej dzieci w rodzinie karzemy dzieci starsze za złe uczynki rodzeństwa** np. gdy opiekują się młodszym bratem/siostrą.
 20. **Zbyt często traktujemy swoje pociechy jak osoby dorosłe.** Nie zważamy na to, że rozum dziecka nie jest miniaturką dorosłego. Małe dziecko nie rozumie wielu rzeczy tak jak dorosły i należy wręcz zniżyć się do poziomu dziecka i do tego jak ono odbiera świat - bez naszych, przecież doświadczeń i wiedzy.



KULINARIA

Karnawałowe wypieki – pączki

- Mąka pszenna - 0,5 kg
- cukier - pół szklanki
- masło - pół kostki
- mleko - 1 szklanka
- żółtka - 6 szt
- cukier waniliowy
- spirytus - 1 łyżka
- szczypta soli
- konfitura z róży lub marmolada o smaku różanym, ok 30 dag
- smalec do smażenia - 4 kostki
- cukier puder do posypania
- drożdże - 5 dag

1. Drożdże zasypać czubatą łyżką cukru rozetrzeć odstawić. Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym. Mąkę przesiać do masy jajecznej. Podgrzać mleko, część dodać do drożdży zamieszać i dodać do żółtek z mąką, posolić. Wyrabiać ciasto dodając resztę mleka wraz ze spirytusem. Gdy ciasto odchodzi od miski wlać roztopione ciepłe masło i wyrobić ponownie. Odstawić do wyrośnięcia przykryte ściereczką. Im ciasto luźniejsze tym delikatniejsze będą pączki.

2. Gdy ciasto podwoi swoją objętość wyłożyć na stolnicę posypaną mąką. Rozwałkować na grubość ok 1,5 cm i wykrawać krążki. Każdy krążek lekko spłaszczyć, nałożyć konfiturę i przykryć drugim krążkiem. Zlepić i odciąć boki szklanką którą się wykrawało krążki aby pączki były równe. Odstawić do ponownego wyrośnięcia

3. Smalec rozgrzać w szerokim rondlu. Tłuszcz jest nagrany do właściwej temperatury gdy wrzucony kawałek ciasta rumieni się. Kłaść na tłuszcz po kilka pączków gdy zrumienią się z jednej strony odwracać. Usmażone wyjmować na ręcznik papierowy do osączenia. Posypać pudrem.

BHP w szkole

Drodzy Rodzice !

W bieżącym numerze gazetki chciałbym poświęcić uwagę zatruciu tlenkiem węgla, potocznie zwanemu zaccadzeniem. Jest to często spotykany rodzaj zatrucia, do których dochodzi zazwyczaj z powodu niedrożnych kominów, zatłoczonych krótkich wentylacyjnych lub złej wentylacji w różnych pomieszczeniach.

Czad jest groźny, ponieważ jest bezwonny i bezbarwny. Jeśli zignorujemy pierwsze objawy zatrucia tlenkiem węgla, konsekwencje mogą być tragiczne. Czad wchłania się bowiem drogą oddechową, łączy się min.: z hemoglobina i utrudnia transport tlenu do płuc oraz odprowadzanie tlenu do tkanek. Skutkuje to niedotlenieniem a w konsekwencji uszkodzeniem narządów wewnętrznych i śmiercią.

Objawy zaccadzenia:

Objawy zatrucia czadem zależą od stężenia tlenu węgla w powietrzu i czasu narażenia na jego wdychanie. Pierwszym objawem zatrucia czadem jest **ból głowy**. W następnej kolejności pojawiają się: **zawroty głowy, wymioty, uczucie oszołomienia, osłabienia, bóle kończyn, konwulsje, przyspieszenie tętna i oddechu, utrata przytomności**, a w wypadku ekspozycji na bardzo duże stężenie czadu, w krótkim czasie zgon. Charakterystycznym objawem ostrego zatrucia tlenkiem węgla jest także wyraźnie **czerwone zabarwienie skóry**.

Objawy przewlekłego zatrucia tlenkiem węgla

Osoby regularnie podtruwane tlenkiem węgla mogą uskarżać się na częste bóle głowy, pogorszenie pamięci i zdolności logicznego myślenia, utratę apetytu, pogorszenie węchu, bezsenność, przyspieszone tętno, drżenie mięśni, sine zabarwienie skóry. Długotrwałe wdychanie nawet małych ilości czadu jest bardzo szkodliwe dla organizmu.

Pierwsza pomoc:

- wynieść ratowanego na świeże powietrze lub do innego dobrze wentylowanego

pomieszczenia;

- sprawdzić, czy ratowany wykazuje oznaki życia (reaguje na bodźce zewnętrzne, oddycha, krztusi się, rusza się) - jeśli nie, rozpocznij sztuczne oddychanie
- zatrutego, nieprzytomnego, oddychającego ułóż w pozycji bocznej ustalonej;
- wezwij pogotowie ratunkowe;
- nie zostawiaj ratowanego samego - jego stan może się pogorszyć.

Z poważaniem Służba bhp
A. Komorowski



Chcąc ułatwić Państwu współpracę z różnymi instytucjami, zamieszczamy w bieżącym **elektronicznym numerze „Okna Szkoły”**, (dostępnym na stronie internetowej szkoły) wzory wniosków.

Złożenie wniosków jest warunkiem koniecznym w przypadku ubiegania się o stopień niepełnosprawności, rentę, czy badanie psychologiczne dziecka .

- *Wniosek do Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej*
- *Wniosek do Powiatowego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności*
- *Wykaz dokumentów koniecznych przy składaniu wniosków*

TURNUS REHABILITACYJNY

Uczniowie naszej szkoły mogą wziąć udział w turnusie rehabilitacyjnym, w Kołobrzegu.

Termin turnusu : 17.03 – 30.03.2015

**Koszt turnusu : 1030 zł (dziecko)
930 zł (opiekun)**

Ośrodek Lecznico–Wypoczynkowy
„Kormoran”
Kołobrzeg ul. Portowa 8

!!!

***Osobom posiadającym orzeczenie
o niepełnosprawności przysługuje
refundacja z funduszy PEFRON***

!!!

Ośrodek Kormoran usytuowany jest w strefie uzdrowiskowej w sąsiedztwie parku, 300 m od morza, portu i moło w bliskiej odległości od centrum miasta. Dysponuje 146 miejscami w pokojach 1, 2, 3 osobowych z balkonami, z których roztacza się widok na ogród z bogatym drzewostanem. Budynek posiada windę. Obiekt jest w pełni przystosowany do obsługi osób niepełnosprawnych. Na terenie obiektu znajdują się miejsca postojowe dla samochodów.

Ośrodek specjalizuje się w organizacji pobytów wypoczynkowych oraz turnusów rehabilitacyjnych.

Wieloletnie doświadczenie pozwoliło na zdobycie uznania ogromnej liczby gości korzystających z usług ośrodka.

Ośrodek posiada :

- Wpis do rejestru organizatorów turnusów nr OR/32/0016/13 ważny do 06.07.2016 r.
- Wpis do rejestru ośrodków nr OD/32/0025/13 ważny do 06.07.2016 r.

