

GAZETKA DLA RODZICÓW

OKNO SZKOŁY



Numer 1 Marzec 2014

*Nasze życie jest tym, co zeń uczynią
nasze myśli .*

Marek Aureliusz

Oknem psychologa

W ramach pracy psychologicznej na terenie szkoły uczymy się z dziećmi przede wszystkim tego, że każdy z nas jest jednakowo ważny, bez względu na to, jak jest silny, jakie ma cechy osobowości, słabości czy atuty. Uczymy się jeszcze bardziej świadomie wypowiadać słowa do drugiego człowieka, głównie te miłe, życzliwe, pokojowe, ale także te, które informują gdy jest nam przykro albo gdy coś ze strony drugiej osoby zabolęło. W pracy z dziećmi widać, jak ogromnym skarbem jest bezpieczny dom, stabilny szczerzy kontakt z bliską osobą oraz jak inaczej wyglądają problemy, gdy można o nich porozmawiać i przekonać się, że nawet z bardzo trudnych sytuacji jest wyjście (choć droga do niego bywa czasem trudna i długa). Problem wypowiedziany i nazwany jest wiele razy mniejszy niż tłumiony w sobie w lęku. Staramy się, by rozmowa i wspólne bycie razem w życzliwej społeczności było dla dzieci praktycznym psychologicznym wyposażeniem na tu i teraz oraz na przyszłość. Z.B



ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 9

im.dr Mikołaja Witczaka

44-330 Jastrzębie- Zdrój

ul. 11-go Listopada 4

tel/fax (32)476-13-89 (32) 475-78-5

www.zssp.jastrzebie.pl

oknoszkoly.zssp@onet.pl

Drodzy Rodzice!

Oto przed wami pierwszy numer gazetki.

Chcielibyśmy abyście to Wy byli jej współtwórcami od początku do końca, abyście przysyłali, przynosili do zespołu redakcyjnego swoje przemyślenia, podzielili się własnymi doświadczeniami... „Okno szkoły”

zostało powołane do życia przez Rodziców i Nauczycieli i z myślą o Rodzicach i Nauczycielach jako źródło informacji i wsparcia.

Czekamy na Wasze sugestie, propozycje i współpracę

Miłego czytania!

Zespół Redakcyjny

Informacje, artykuły, pytania można przesyłać na adres :

oknoszkoly.zssp@onet.pl

W numerze :

- 1.Okiem psychologa
- 2.Edukacja w naszej szkole
- 3.Między rodzicami...
- 4.Informacje pedagoga
- 5.Wkręć się w pomaganie
- 6.BHP w szkole
- 7.Kulinarium

Edukacja w naszej szkole!

Jedzenie to jedna z podstawowych potrzeb człowieka. Czy wystarczy zjeść byle co, byle jak i byle

gdzie? Otóż nie! Wszystko jest ważne -co jemy, jak i gdzie! Informacje na temat odżywiania i jego wpływu na zdrowie staramy się przekazywać naszym uczniom podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych np. kółka gastronomicznego, zajęć świetlicowych.

Ponadto w szkole od lat realizowane są ogólnopolskie programy promujące zdrowe żywienie: "Szlanka mleka" oraz "Warzywa i owoce w szkole" Kontynuujemy również ogólnopolski program „Trzymaj formę” we współpracy ze Stacją Sanitaro-Epidemiologiczną w Wodzisławiu Śląskim. Są to działania dwutorowe propagujące odpowiednią dietę oraz aktywność fizyczną. Już kilka lat temu podjęliśmy temat „Fajne dzieci nie jedzą śmieci!”-lekarz zaproszony na spotkanie z dziećmi, szczegółowo i obrazowo wyjaśniał, że słodkie, gazowane napoje należy zastąpić wodą lub naturalnym sokiem, a chipsy owszem są dobre ale te, które możemy zrobić sami czyli np. krojone, suszone jabłka, banany lub ziemniaki! Smaku jabłkowych chipsów dzieci próbowały i chwaliły.

Popularne fast foody? Również można spotkać w naszej szkole.... w postaci pysznej kanapki zrobionej przez uczniów Szkoły Przysposabiającej do Pracy lub kucharzy z Zasadniczej Szkoły Zawodowej. Chrupiąca bułka, liść sałaty, plaster sera lub szynki- świeże i smaczne! Bo najlepsza edukacja to ta, w której aktywnie uczestniczą uczniowie- nauczanie przez działanie!

Ta forma edukacji świetnie się sprawdza, o czym przekonujemy się co roku podczas kolejnych edycji naszej tradycyjnej już imprezy – Dnia Łasucha.

27 lutego 2014r odbył się XVII Dzień Łasucha. Tegoroczna edycja miała miejsce w tzw. tłusty czwartek, a więc hasło było jednoznaczne „ Dziś śledziki, pączki, chrusty- niech nam żyje Czwartek Tłusty!. Nawiązaniem do tematu była przedstawiona historia Króla Pączka. Uczniowie wszystkich szkół wspólnie z nauczycielami i rodzicami przygotowywali własnoręcznie różnorodne potrawy i tym razem

nie liczyliśmy szczegółowo kalorii! Ten dzień jest raz w roku i można naprawdę „połasuchować”! Na stołach w formie bufetu była wielka różnorodność : sałatki warzywne i owocowe, szaszłyki z warzyw, sera i owoców, paróweczki zapiekane w cieście francuskim, faszerowane pieczarki, śledzie z cebulką, faworki, ciasta, galaretki no i góry pączków! Sponsorem produktów była Rada Rodziców. Dzieci i młodzież z apetytem degustowały wszystkie specjały.

A wszystko zaczęło się w 1997r kiedy udało się przekonać nauczycieli i rodziców do wspólnego działania. Pierwsze edycje Łasucha odbywały się w formule konkursu na najlepiej nakryty stół i najsmaczniejszą lub najbardziej wymyślną potrawę. Trzeba przyznać, że co roku byliśmy zadziwieni pomysłowością i kreatywnością uczestników. Potrawy były niebanalne np. tort w kształcie czapki górniczej, lub budynku naszej szkoły, ciasto z galaretką jako lodowisko, osiedla miejskie tworzone z różnorodnych kanapek, nawet schronisko dla zwierząt zrobione z parówek. Tematycznie wykonywano nakrycia stołów nie tylko kolorystycznie ale też z różnymi rekwizytami. Uczniowie Zasadniczej Szkoły Zawodowej w konkurencji – nakrywanie do stołu i przygotowywanie potraw - przywozili medale z ABI Olimpiad (olimpiady umiejętności) w Szwecji. Towarzyszył nam szkolny program „Savoir-vivre na co dzień”, a w nim dział dotyczący zasad zachowania się przy stole. Aby zobrazować uczniom użyteczność różnych sztuczków, przygotowano przedstawienie kukielkowe pt:”Przygody łyżki”, które wyjaśniało co, czym należy jeść.

Postanowiliśmy, że każdy kolejny Dzień Łasucha będzie odbywał się pod innym hasłem. Bywało, że hasło związane było z wydarzeniami czy programami szkolnymi np., „ Nasze miasto w popisach kulinarnych uczniów” - gdy obchodziliśmy jubileusz 30-lecia miasta, „Kulinarne specjalności Rodziny Witczaków”- w roku nadania szkole imienia dr Mikołaja Witczaka, „Europejskie bary sałatkowe”- gdy realizowaliśmy program Comenius, „ Odżywianie zdrowe, receptą na sukcesy sportowe” – gdy nasi uczniowie zdobywali medale na Światowych Igrzyskach Olimpiad Specjalnych. Na kartach

kronik szkolnych można zobaczyć zdjęcia z każdego Dnia Łasucha, imprezy znanej każdemu uczniowi szkoły, ale też absolwentom ich rodzicom i pracownikom. Ta jedna impreza, która odbywa się co roku daje obraz pracy szkoły- jest swoistą ewaluacją. Pokazuje współpracę całej szkolnej społeczności. Każdy ma określone zadania, z których stara się jak najlepiej wywiązać, a zapraszani Goście wysoko je oceniają. Z dumą mogę powiedzieć, że największą wartością Dnia Łasucha są umiejętności naszych podopiecznych: przygotowanie potraw, nakrywanie do stołu, a nade wszystko zachowanie przy stole !!!

Lucyna Penar – Pękała



Informacje pedagoga

**Gdy masz problem
możesz skorzystać z pomocy.....**

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
ul.Wrocławska tel.324717878

Poradnia Zdrowia Psychicznego
ul.Dębowa 20 tel. 324767355
ul.Wrocławska 12 tel. 324731679

Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Opolska 9 tel.324349630

Sąd Rejonowy
ul.Staszica 3 tel.324787400

**Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania
o Niepełnosprawności**
ul. Raciborska 20 ,Rybnik
Numer telefonu i faksu **32 42 37 202.**

**Pełnomocnik prezydenta Miasta ds.
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**
Al. J.Piłsudskiego 60 tel.324785234

Niebieska Linia
Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
801120002

Antynarkotykowy Telefon Zaufania
801199990

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności

Powiatowy Zespół Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Rybniku jest miejscem, w którym można złożyć wniosek o przyznanie stopnia niepełnosprawności. Wnioski składa się osobiście lub za pośrednictwem poczty. Placówka w Rybniku obsługuje petentów z **Jastrzębia-Zdroju**, Rybnika, Żor oraz z powiatu mikołowskiego, pszczyńskiego, raciborskiego i rybnickiego.

Osoby starające się o przyznanie stopnia niepełnosprawności powinny **zebrać komplet wymaganych dokumentów:**

zaświadczenie lekarskie informujące o stanie zdrowia(jest ono ważne przez 30 dni od daty wystawienia),wszelkie dokumenty mające wpływ na ustalenie niepełnosprawności **kartoteki, dokumenty leczenia szpitalnego, wyniki badań(potwierdzone za zgodność z oryginałem) opinie psychologiczne.** Oprócz tego należy załączyć (w przypadku posiadania takiego dokumenty) kserokopię orzeczenia wydanego przez inny zespół lub przez ZUS, KIZ, KRUS, MON. Potrzebna jest również kserokopia dowodu osobistego lub aktu urodzenia (w przypadku niepełnoletnich osób). Jeżeli choroba uniemożliwia przybycie na posiedzenie komisji, to należy załączyć odpowiednie dokumenty. W placówce można pobrać wzory wniosków, (które są również dostępne na stronie internetowej ,uzyskać informacje na temat ulg przysługujących osobom **niepełnosprawnym jak i odwołać się od decyzji komisji.**

Posiadanie orzeczenia umożliwia korzystanie z szeregu ulg i przywilejów. Pozwala ubiegać się o zasiłek pielęgnacyjny lub świadczenie pielęgnacyjne, zależnie od posiadanych dochodów, sytuacji życiowej i stopnia niepełnosprawności.

*Jeżeli Twoje dziecko pozostaje pod opieką neurologa, okulisty ,laryngologa, kardiologa, jest rehabilitowane ruchowo,czy przewlekłe choruje (astma, padaczka)
Postaraj się o orzeczenie o niepełnosprawności!*

Między rodzicami.....



Kilka pytań...

Szklanka do połowy pełna, czy pusta?
To zależy od naszego postrzegania.
Tak samo postrzegamy nasze dzieci, nie tylko niepełnosprawne.
Jeszcze tego nie potrafi, nie mówi, nie wie...
Czy - mimo wszystko -
już to pamięta, wykonuje, rozumie ...
Podobnie z nami – czy skupiamy się na tym czego nie mamy, co nas ominęło zarówno w byciu rodzicem jak i w życiu osobistym?
Czy potrafimy docenić małe rzeczy, które nam się przydarzają ,a dają energię tak potrzebną do stawiania czoła codzienności?
Skupmy się na małych radościach- uśmiechu naszego dziecka po przebudzeniu, dobrej kawie, ulubionej piosence właśnie emitowanej w radio, ciepłym spojrzeniu kogoś obok...
Początkowo nie będzie łatwo ale gdy nauczymy się widzieć szklankę do połowy pełną, wszystko stanie się znacznie prostsze ...

Ja – mama

Olimpiady Specjalne i nasze dzieci.

Jestem matką dziecka z Zespołem Downa . Mój syn ma w tej chwili 23 lata i jest uczniem klasy III Szkoły Przysposabiającej do Pracy. Chciałabym podzielić się z innymi rodzicami informacjami dotyczącymi Olimpiad Specjalnych działających przy naszej szkole. O olimpiadach dowiedziałam się 5 lat temu Trener Klubu „Wigor” zaproponował mi wyjazd na szkolenie dla rodziców dzieci niepełnosprawnych intelektualnie, tam też dowiedziałam się jak wielkie mają znaczenie dla dzieci i ich rodzin. Działalność Olimpiad Specjalnych polega na zapewnieniu osobom z niepełnosprawnością intelektualną całorocznego cyklu treningów i możliwości udziału w zawodach sportowych. Zapewnia to im ciągły rozwój sprawności fizycznej, przeżywanie radości ze zwycięstwa, umożliwia zawieranie przyjaźni. Treningi prowadzone pod okiem trenera, jak i wszelki sprzęt potrzebny do uprawiania sportu jest bezpłatny. Rola rodziców polega na dowiezieniu dziecka na zajęcia. Przed każdymi zawodami sportowcy wypowiadają przysięgę

„Pragnę zwyciężyć, lecz jeśli nie będę mógł zwyciężyć, niech będę dzielny w swym wysiłku „ W naszym Klubie „Wigor” dzieci i młodzież trenują łyżwiarstwo, wrotkarstwo, koszykówkę, pływanie, żeglarstwo, lekkoatletykę, biegi przełajowe, kolarstwo, a także tenis stołowy. Jest to szeroki wachlarz sportów i każdy może znaleźć coś dla siebie. Istotną sprawą jest to, że zawodników na każdych zawodach dzieli się na grupy sprawnościowe, o możliwie wyrównanym poziomie, co pozwala na rywalizację z równymi sobie. Zachęcam wszystkich rodziców do tego by stworzyli swoim pociechom warunki do poprawy i rozwoju zarówno kondycji fizycznej jak i duchowej.

Danuta

„Nieważne co Ci życie przyniesie, ważne czy będziesz umiał to udźwignąć!”

Zanim odkryłam uroczę macierzyństwo, a nieco trudniejsze wychowawstwo, targały mną niepokojące myśli - jakby się chciało czemuś zapobiec. *Dziecko? ... Lepiej nie. Na świecie jest tyle niepełnosprawnych dzieci.* Strach przed takim macierzyństwem był przerażający! *To nie na moją wrażliwość.*

Chyba bym tego nie udźwignęła – zwykłam mawiać.

Życie pisze czasem zaskakujący scenariusz. Jest jak to pudełko czekoladek. Nigdy nie wiesz co ci się trafi. Zdarza się, że przyjdzie nam realnie zmierzyć się z naszymi obawami, na ostrych zakrętach naszego życia. Nie do przecenienia jest wówczas umiejętność autoterapii - otrząśnięcia się i mobilizacji. Genetyczne wyliczanki ryzyka i prawdopodobieństwa, że dziecko dotknie zespół Downa potrafią przecież przyduśić,

a u niektórych zabić euforię cudu poczęcia. Dla rodziców brzmi to jak „dożywotni wyrok”. Czujemy jakby ziemia usuwała się nam pod nogami. (O Ileż lepiej tym, którzy wykonali badania prenatalne. Ziemia usuwa się im jakby trochę wolniej. Oswajają się przed porodem. Czują się niezaskoczeni i mimo wszystko przygotowani na radosne przeżywanie narodzin dziecka, bez epizodu emocjonalnego odrzucenia go.) Wszak jak każdy rodzic, marzyliśmy o zdrowym potomku.

A tu plany rozsypały się niczym domek z kart. Przychodzi więc czas na osvajanie się, budowanie nowych marzeń i układanie ... innego typu domku. Z kart, które mamy. Stopień trudności większy, ale ułożyć się da. Dajemy sobie czas na przeżycie wszystkich nieuniknionych faz radzenia z nową rzeczywistością. Doznajemy kolejno: szoku, frustracji, rozczarowania, bólu i gniewu na prawie wszystko (czasem nawet na widok szybko rozwijających się zdrowych dzieci). Będziemy przechodzić swego rodzaju żałobę - utratę czegoś nie do odzyskania. Potem powoli

odejdziemy od natrętnego dostrzegania tylko ZESPOŁU DOWNA i zaczniemy w końcu widzieć SWOJE DZIECKO. Odkryjemy, że tak w zasadzie, oprócz dodatkowego nieszczęsnego 21 chromosomu, ma ono przecież nasze cechy, i jest tak do nas podobne. Mimo swego jakże odmiennego rozwoju. Dobrze to w końcu poczuć!

Świetnie, że z czasem „naprawiamy” nieco nasze myślenie. Naszą determinację podkreślamy jednak nadal, bo niepoprawne myśli będą - niczym bumerang, powracały. Ucieszy nas wprawdzie tak długo oczekiwany i wypracowywany sukces naszych pociech, lecz ciągle ścigać będziemy „normalność” innych. I to nie rówieśników, a dzieci młodszych niestety o kilka lat!

A potem dostrzegać będziemy i tak coraz bardziej zarysowującą się różnicę. Po drodze posiłkować się będziemy opiniami niektórych psychologów. Zbudują nas czasem, że wiek rozwojowy dziecka z zespołem Downa, winien być określany połową wieku faktycznego. Czyli nie jest tak źle! - pomyślimy. Ale jak tu nie snuć kolejnego marzenia np. rozmowy z sześciolatką? Ba, choćby mówienia. Święty czas! Przecież „tata” padło już w ósmym miesiącu. Mowę bierną i rozumienie rozwinęła całkiem dobrze, a i czasem zaszaleje w swej spontaniczności i pokusi się o trudne słowa. Nadal uczyć się będziemy nieodzownych wymogów naszego rodzicielstwa - cierpliwości, wyczekiwania, cieszenia się małymi rzeczami, które czasem nadchodzą bardzo wolnymi krokami. Dla zwykłych rodziców - banały, dla nas - zręby rozwoju. Czasem będziemy się bać i zastanawiać czy dany etap w ogóle nastąpi? Zwłaszcza gdy doświadczona Pani psycholog z Przedszkola Integracyjnego rzuci o naszej trzylatce mimowolną uwagę: *może ona w ogóle nie będzie mówić i co Pani robi?* Zaczniemy podświadomie odbierać takie uwagi fachowców jako zły prognostyk.

To znów po dwóch latach terapii, logopeda życzliwie podpowie Ci o *profilaktycznym zapisaniu się na MAKATON*. *gdyby tak mowa nie zaskoczyła, to może warto migowy?* Wykaż się tu spokojem! My, rodzice dzieci niepełnosprawnych, jesteśmy otaczani różnymi

specjalistami i „doradcami”. Jedni nas będą wspierać, inni niekoniecznie. Ciągłe odczuwać będziemy niepokój i wątpliwości. Oczywiście lepiej być dobrze poinformowanym zawczasu, ale na pewnych etapach rozwoju dziecka, nikt nie jest w stanie stwierdzić jak będzie. Nie wymusimy na nim szybszego rozwoju. Do podjęcia pewnych działań będą musiały osiągnąć po prostu swoją dojrzałość i gotowość. W usprawnianiu naszych dzieci nieocenioną pracę wykonają przez lata rehabilitanci, lekarze i pedagodzy. Jesteśmy im za to wdzięczni. To jednak my, rodzice, staniemy się pierwszymi i najważniejszymi terapeutami swych dzieci. Bo kochamy je, poświęcamy czas i najlepiej znamy. Powoli zaakceptujemy jednakże genomu nie zmienimy. Nie ma bowiem cudownego leku, suplementu, terapii, „wspomagacza”, ani też protezy na umysł naszych dzieci. Czegokolwiek, co by je aktualnie uzdrowiło. Można jedynie rozwijać i usprawniać to, co jest. Życie nauczy nas zrównoważonej stymulacji dziecka uwzględniającej jego predyspozycje, zdrowie i samopoczucie. Jesteśmy oprócz wspomagania jego rozwoju, przede wszystkim od kochania go. Poszukamy zapewne złotego środka w naszym rodzicielstwie i w podejściu do dziecka podczas zabawy i pracy. Może lepiej radośnie-wychowawczo niż bardziej musztrująco-terapeutycznie? Nie jest to praca łatwa.

Często odniesiemy wrażenie, że efekty rozwojowe nie będą współmierne do nakładu naszych wysiłków. Przekonani jesteśmy jednak, że kiedyś to zaprocentuje. Uzbijamy się w spokój i znów czekamy. Wielu z nas, rodziców dzieci z niepełnosprawnością ma jednak z tego powodu poczucie niespełnienia, rozczarowania i nieudanego życia. Radzimy sobie na różnorakie sposoby z dźwiganiem, tego co przyniosło nam życie. Jedni podświadomie odrzucają swe dziecko. Inni uciekają w wir pracy, w lekturę, poszukiwanie coraz lepszych metod terapii. Znam i takich, którzy zaprzeczają rzeczywistości, sądząc, że lekarze pomylili się i dziecko z tego wyrośnie. W tej materii nie ma uniwersalnej recepty, bo wszyscy reagujemy indywidualnie. Mamy inne aspiracje, oczekiwania i pomysły wychowawcze. Wszystko sprowadza się więc do tego, jak szybko

zaakceptujemy tę nową sytuację. I jak szybko przestawimy się na tory: RODZIC SPECJALNY. O ile wielu z nas udaje się od razu ZAAKCEPTOWAĆ niepełnosprawność dziecka i niełatwą sytuację, o tyle trudniej w pełni się POGODZIĆ Z NIĄ EMOCJONALNIE. Podobnie było ze mną. Spożytkowałam czas na przystosowanie się i działanie. Edukowałam się merytorycznie przez okres ciąży, by należycie wejść w nową rolę (polecam stronę www.zakatek21.pl).

Rozczytywałam się w poradnikach dla rodziców i terapeutów. I choć uwagi były nieraz trzeźwiące i stresujące, to konieczne, by zrozumieć potrzeby i odmienność swego dziecka. Życie na szczęście pokazuje, że nie w pełnym wymiarze przypadną w udziale naszemu dziecku opisy statystycznych cech i zachowań. Usprawniałam córkę i rehabilitowałam (od 8 tygodnia życia). Została objęta opieką Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” i Fundacji „POLSAT”. Wzbogacałam swą wiedzę na konferencjach dla rodziców i logopedów, poznając twórczynie Metody Krakowskiej rozwoju dziecka: E. Wianecką i J. Cieszyńską. Wsłuchiwałam się w relacje innych rodziców, doświadczających podobnych problemów - osobiście i na forach internetowych.

Tak przystosowywałam się do bycia mamą.

Wróćmy jednak do kwestii akceptacji niepełnosprawności. Sądzę, że jej wyznacznikiem – jak teraz myślę, jest chyba to, czy umiemy bez wstydu pokazać nasze dziecko, wręcz pochwalić się nim? Czy lubimy gdy nam towarzyszy, czy raczej izolujemy je? Czy bez skrupowania umiemy powiedzieć, że jest niepełnosprawne?

Czy umiemy uszanować jego godność? To my uczymy je szacunku do siebie, który w części przełoży się na to, jak będą traktowali je inni.

I wreszcie czy empatycznie uwzględniamy jego słabsze możliwości percepcyjne? Nigdy nie doświadczymy wszak jego stanu umysłu, ale przynajmniej nie dajmy sobie wmówić, że należy traktować je jak zdrowe. Przecież nie jest zdrowe ani w pełni sprawne! Nie chodzi tu o traktowanie kogoś jak inwalidę, ale o podchodzenie z większą wrażliwością, wyczuciem i zrozumieniem. Przecież to osoby z nadwyżką inteligencji emocjonalnej, a obniżką intelektu.

I tak w sferze umysłowej moja akceptacja od początku przebiegła pozytywnie. Nie miała jednak nic wspólnego z pełnym pogodzeniem psychicznym i emocjonalnym. Podchodzenie bez żalu i złości do problemu, zajęło mi prawie cztery lata. U męża jeszcze się dokonuje. Teraz zespół Downa, owszem martwi mnie, ale aż tak nie irytuje. Prawda jest taka, że im szybciej się pogodzimy, tym lepiej się poczujemy. Ale łatwo powiedzieć!

Wbrew „dobrej” radzie psychologa, by nie określać wszystkiego przez pryzmat dziecka, patrzę i tak z perspektywy mojej córki. Ważne jest dla mnie czy warunki, w których przychodzi jej przebywać, uczyć się i bawić są dla niej dobre? Czy to co ją spotyka, przyjmuje z uśmiechem? Czy jest szczęśliwa? Życie kręci się przede wszystkim wokół dziecka. A jeśli wymaga ono specjalnej troski, to tym bardziej. Nie czuję się jednak nieszczęśliwa. Nadal zachowuję optymizm. Moja radość wychowawcza jest tym większa, gdy widzę, że trud się opłacał. Pozwoliłam sobie na przyjęcie pomocy od innych w dźwiganiu rzeczywistości. Z uwagi na potrzeby córki, po 21 latach bycia raciborzanką, zdecydowaliśmy o przeprowadzce. Jestem bliżej rodziny, nowych przyjaciół, którzy nas wspierają. Wyznam wartości duchowe, które pomagają mi zachowywać równowagę i rozumieć sens istnienia cierpień, tragedii. Żyję nadal, przyznając priorytety kwestiom dotychczas dla mnie ważnym. A swój powrót do ulubionej pracy, wstrzymałam do czasu rozpoczęcia przez córkę szkolnej edukacji. Myślę, że taka postawa – PEŁNEGO PRZYSTOSOWANIA, znacznie szybciej pozwala nam rodzicom odnaleźć spokój, równowagę i radość dnia codziennego. Życzę powodzenia innym rodzicom w byciu po trosze terapeutami Was samych. M.F.

Kampania społeczna
„Wkręć się w pomaganie!”
prowadzona jest przez
wiele środowisk społecznych
w całej Polsce.

Inicjatorem akcji jest ks. Piotr Larysz.
Nad działaniami kampanii czuwa
Fundacja Polskich Kawalerów
Maltańskich.
Udział w kampanii polega
na zbiorce nakrętek w szkołach,
zakładach pracy, etc
a następnie przekazaniu ich
Fundacji, która pozyskane ze sprzedaży
pieniądze przekazuje na
leczenie, rehabilitację
i sprzęt dla osób potrzebujących.
Szczegółowe informacje
dostępne są na oficjalnej stronie
www.wkrec-sie.pl

**Samorząd Uczniowski oraz
Rada Rodziców
zaprasza wszystkich do czynnego
włączenia się w zbiórkę nakrętek!**

Nakrętki można przynosić do klasy nr 6
i gabinetu pedagoga

Kulinaria

Ciasteczka owsiane:

2 szklanki płatków owsianych
1/2 szklanki kokosu, słonecznika, mąki, cukru
1 jajo
1/2 szklanki roztopionego masła
1 łyżka kwaśnej śmietany
rodzynki, skórka pomarańczowa, szczypta soli

Wszystkie składniki mieszamy na jednolitą masę,
wykładamy łyżeczką na wsmarowaną masłem blaszkę
Pieczemy 20 minut w 180 C na złoty kolor

Smacznego :)

Redakcja: Karolina Kozubska – Kogut, Wacław Podruchny

BHP w szkole

Drogi Rodzicu!

Twoje dziecko na terenie szkoły
lub poza nią miało wypadek- przedstawię Ci
kilka kroków jakie należy podjąć w tej sytuacji:
Przede wszystkim musicie Państwo pamiętać
o ubezpieczeniu swojego dziecka!
Ubezpieczenie należy opłacić do 30.IX
(w 2014 roku naszych uczniów ubezpiecza
Towarzystwo Ubezpieczeń Generali)

Wypadek w szkole:

- 1.Przypomnij dziecku że każdy wypadek, zdarzenie powodujące uszczerbek na zdrowiu musi zgłosić nauczycielowi, dyrektorowi lub służbie bhp
- 2.Nauczyciel ma obowiązek udzielić pierwszej pomocy osobie poszkodowanej
- 3.Na podstawie zebranych informacji od poszkodowanego, świadków, nauczycieli zostanie sporządzony protokół powypadkowy
- 4.Udaj się z dzieckiem do lekarza, zaznaczając że wypadek miał miejsce w szkole
- 5.Po zakończonym leczeniu idź do przychodni w celu zgromadzenia dokumentacji medycznej
- 6.Przyjdź do szkoły i wypełnij wniosek (wnioski znajdują się w sekretariacie)
- 7.Wniosek wraz z dokumentacją medyczną złóż w sekretariacie szkoły.

Wypadek poza szkołą:

Pamiętaj że Twoje dziecko opłacając ubezpieczenie jest nim objęte przez 24 godziny.

1. Jeżeli dziecko uległo wypadkowi bezzwłocznie zgłoś się do lekarza, szpitala
- 2.Po zakończeniu leczenia odbierz zgromadzoną dokumentację medyczną
- 3.Wypełnij wniosek i wraz z dokumentacją medyczną złóż w sekretariacie szkoły

Mam jednak nadzieję że nie będziecie musieli Państwo korzystać z tych wskazówek.

Życzę wszystkim uczniom i rodzicom bezpiecznego pobytu w szkole i bezpiecznego spędzania wolnego czasu

Z poważaniem Służba bhp
A.Komorowski