



Między nami...

luty 2022 r.



Czy wiecie, że nazwy miesięcy mają ludowe pochodzenie i są ściśle związane ze zjawiskami obserwowanymi w przyrodzie, pracami rolniczymi lub rytmem wiejskiego życia?

W języku staropolskim słowo „luty” znaczyło srogi, ostry i stąd nazwa drugiego miesiąca roku...

W lutym zwykle przecież panują tęgie mrozy.

Mroźne zimy lubimy mniej lub bardziej ale tylko zimą możemy zobaczyć piękne obrazy jakie maluje mróz.



wczoraj dzisiaj jutro



Wczoraj, dzisiaj, jutro...

Luty - niedługo na ferie zimowe



ŚWIĘTA W LUTYM

1 lutego - Dzień Bezpiecznego Internetu



Dzień Bezpiecznego Internetu

bimKal.pl



5 lutego- Światowy Dzień Nutelli- wszyscy ją lubią.



Z nutellą zjemy naleśniki.



10 lutego- Dzień Parasolki

Są kolorowe i różnego kształtu.



11 lutego- Dzień Numeru Alarmowego 112



Numer alarmowy 112, to system powiadamiania ratunkowego, funkcjonujący na terenie Polski.

Składa się z 17 centrów powiadamiania ratunkowego – po jednym w każdym mieście wojewódzkim oraz w Radomiu.

ZAPAMIĘTAJ !!

WAŻNE NUMERY TELEFONÓW TO:



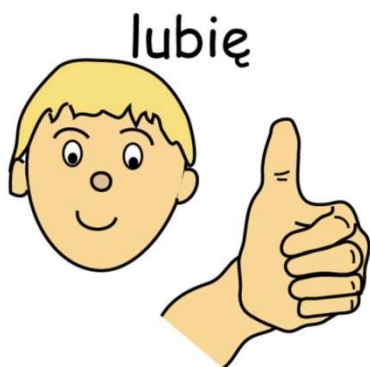
Wywiad z ...



"Śpiew i taniec - moje codzienne aktywności"

- WYWIAD Z PAULINĄ G. Z SPDP

- Dzień dobry. Czy możesz się przedstawić i opowiedzieć nam trochę o sobie?
- *Dzień dobry. Nazywam się Paulina. We wrześniu skończyłam 18 lat, więc jestem pełnoletnia. Mam kochanych rodziców i młodszą siostrę Lenę, która chodzi do przedszkola. Mieszkamy w domu w dzielnicy Zawodzie blisko szkoły.*
- Bardzo cieszymy się, że dołączyłaś do społeczności ZSS23. Jak się u nas czujesz? Czy jest coś, co szczególnie podoba Ci się u nas w szkole?
- *Podoba mi się moja klasa, w której spędzam najwięcej czasu. Jest kolorowa i ładna, i jest w niej wesoło. Czuję się dobrze i cieszę się, że mogę chodzić do tej szkoły.*
- Czy uczestniczysz w jakichś zajęciach dodatkowych w naszej szkole? Czy jest jakiś typ aktywności, którą lubisz robić?
- *Uwielbiam śpiewać i tańczyć. Najbardziej odpowiada mi repertuar w wykonaniu piosenek Sylwii Grzeszczak i Cleo. Tańczę do różnego typu muzyki, ale najlepiej w parze.*
- Jakie są Twoje pasje, co najchętniej robisz w czasie wolnym?
- *Moim marzeniem jest zostać znaną piosenkarką, dlatego codziennie sama ćwiczę głos śpiewając cały czas w domu. Robię to z podkładem muzycznym lub bez niego. To ciężka i żmudna praca. Tą pasją zaraziła mnie moja ciocia Agnieszka - siostra mojej mamy. To ona puszczała mi różne utwory. I tak to się zaczęło.*
- Bardzo dziękujemy za poświęcony czas. Wierzymy, że kiedyś uda Ci się spełnić swoje marzenie i zostać piosenkarką.
- *Dziękuję. Pozdrawiam wszystkich i zachęcam do tego, aby tak jak ja śpiewali i rozwijali własne talenty.*



Między nami o sporcie



Dział sportowy redaguje klasa III PA

AKTUALNOŚCI SPORTOWE DLA KIBICÓW RAKOWA I NIE TYLKO...

Już niedługo zapłonie



Rozpoczną się zimowe Igrzyska Olimpijskie.



odbędzie się w Pekinie.

Pekin to stolica Chin.



Chiny



Tak wygląda oficjalny znak olimpiady.

Igrzyska rozpoczną się w piątek 4 lutego i potrwać do niedzieli, 20 lutego.



Podczas olimpiady sportowy będą walczyć o medale.



Czy wiecie, który medal jest najcenniejszy?

Największe szanse na medale mają nasi skoczkowie narciarscy. Liczymy na niespodziankę. Może ktoś mile nas zaskoczy, tak jak zrobił to Dawid Tomala podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich w Tokio 2020.

Mamy nadzieję, że będziecie kibicować naszym polskim sportowcom.

Życzymy naszym zawodnikom dużo sukcesów na Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Pekinie i mocno trzymamy za nich kciuki.



BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE

Zbliżają się ferie zimowe.

**PAMIĘTAJCIE,
ABY SPĘDZIĆ JE BEZPIECZNIE NALEŻY
PRZESTRZEGAĆ KILKU WAŻNYCH ZASAD.**



Podczas zabaw na świeżym powietrzu bądźcie odpowiednio ubrani. Aby się nie przegrzać i nie zmarznąć, najlepiej ubierać się “na cebulkę”. Pamiętajcie o czapce, szaliku i rękawiczkach.

Nigdy nie wchodźcie na zamrożone jeziora i rzeki. Lód może być kruchy i załamie się pod Waszym ciężarem.

Nigdy nie zjeżdżajcie na sankach w pobliżu ulicy.

Zjeżdżając na nartach lub snowboardzie zakładajcie kask.

Nie wolno dopinać sanek do ciągników i innych pojazdów mechanicznych.

Nie rzucajcie śnieżkami w przechodniów, czy nadjeżdżające auta.

Pandemia wciąż trwa – zachowujcie dystans, a w miejscach publicznych noście maseczki.

Gdy dzieje się coś złego, należy reagować i zadzwonić pod wybrany numer alarmowy!!!



OTO WIERSZYK NA FERIE

- **WRZUĆ DO GARNKA ROZSĄDKU TROSZECZKĘ
I JUŻ NIE WEJDZIESZ NA ZAMARZNIĘTĄ RZECZKĘ.**
- **GDY WYOBRAŹNI TRZY ŁYŻKI ODLICZYSZ,
OMINIESZ GÓRKI W POBLIŻU ULICY.**
- **DODAJĄC KUBEK ROZWAGI I MIODU,
NIE PRZYPNIESZ SANEK DO SAMOCHODU.**



BEZPIECZNYCH I UDANYCH FERII!!!

Zachęcamy do zapoznania się z ulotką zamieszczoną na następnej stronie

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE



Zbliża się okres ferii zimowych, czas odpoczynku, zabawy i regeneracji sił. Aby ten czas dostarczył radosnych i niezapomnianych wrażeń, pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa.

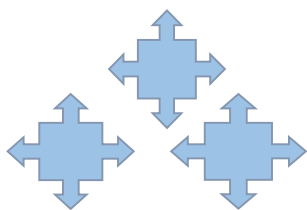
- * Jeśli wychodzisz na zewnątrz, zawsze ubierz się odpowiednio do pogody.
- * Przed wyjściem na zewnątrz zjedz odżywczy posiłek i wypij ciepły napój. Pamiętaj o zdrowym odżywianiu, myj zawsze ręce przed posiłkiem.
- * Zawsze bądź widoczny na drodze dzięki elementom odblaskowym!!!
- * Zadbaj o bezpieczne miejsce do zabawy. Nie baw się w nieodpowiednich miejscach – blisko ulic, torów, jezior i rzek. Pamiętaj nawet jeżeli jeziora, stawy są zamrożone mogą być niebezpieczne, cienki i kruchy lód może bardzo szybko załamać się pod ciężarem człowieka!
- * Jeśli chcesz jeździć na łyżwach, skorzystaj z przygotowanych lodowisk - miejsc do tego przeznaczonych.
- * Nie rzucaj śnieżkami w przechodniów, okna lub nadjeżdżające samochody.
- * Nie zbliżaj się do obcych zwierząt (np. psa, kota) nawet jeśli robi wrażenie łagodnego.
- * Zachowaj ostrożność wobec obcych osób - nie zdradzaj informacji o sobie, nie przyjmuj prezentów, nie oddalaj się z nimi.



* Czas wolny od nauki sprzyja sięganiu po alkohol, narkotyki, papierosy i dopalacze. Naucz się odmawiać. Pamiętaj – nie istnieje bezpieczne branie narkotyków i dopalaczy!

* W czasie ferii nie spędzaj zbyt dużo czasu przed telewizorem czy komputerem. Pamiętaj, iż zbyt długie siedzenie przed ekranem nie jest zdrowe dla twoich oczu, kręgosłupa i psychiki.





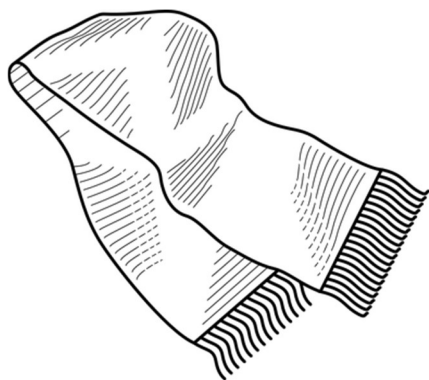
Zimowa „wykreślanka”

Coś dla spostrzegawczych ☺ Komu uda się odnaleźć ukryte wyrazy?

SANKI, ŁYŻWY, NARTY, HOKEJ, SOPLE, MRÓZ, FERIE, LÓD, ŚNIEŻKI, ŚNIEG, SZALIK,
CZAPKA, RĘKAWICZKI, ZAMIEĆ, SZRON, ZASPY, ZIMA

S	Z	A	L	I	K	O	L	Z	S
A	J	N	N	Ż	J	E	K	O	H
N	A	R	T	Y	U	L	P	K	A
K	S	Z	R	O	N	L	U	M	R
I	E	J	M	Ć	E	I	M	A	Z
D	T	B	A	Ł	W	A	N	H	H
R	Ę	K	A	W	I	C	Z	K	I
Z	A	S	P	Y	I	L	B	F	N
P	C	Z	A	P	K	A	Z	O	Ł
M	R	Ó	Z	T	Ż	L	E	T	Y
Z	E	R	H	F	E	R	I	E	Ż
W	C	D	C	S	I	N	Ł	K	W
F	Ó	N	T	D	N	G	Y	B	Y
L	Z	I	M	A	Ś	N	J	E	G

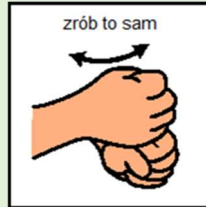
Co nam się przyda podczas zimowego spaceru?



Zapamiętaj!

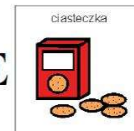
Ubranie zawsze powinno być dobrane odpowiednio do pogody.

Zrób to sam...



CIASTECZKA OWSIANE

(36 ciasteczek, każde ciastko to 68 kalorii)



PRODUKTY:

- 75g MAŁKI KRUPCZATKI



- 100g CUKRU



- 100g MASŁA



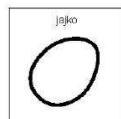
- 100g CZEKOLADY



- 40g PŁATKÓW OWSIANYCH



- 1 szt. JAJO



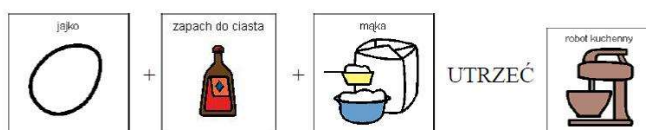
- 1 szt. ZAPACHU WANILIOWEGO

PRZYGOTOWANIE:

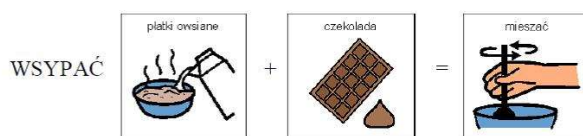
- MASŁO UTRZEĆ Z CUKREM NA KREM.



- DODACЬ JAJKO I ZAPACH WANILIOWY, PRZESIANĄ MĄKĘ, SÓL I UTRZEĆ.



- WSYPAĆ PŁATKI OWSIANE I UTARTĄ CZEKOLADĘ. WYMIESZAĆ.



- NATŁUŚCIĆ STARANNIE BLACHĘ DO PIECZENIA.

- CIASTO NAKŁADAĆ LYŻECZKĄ ZACHOWUJĄC ODSTĘPY



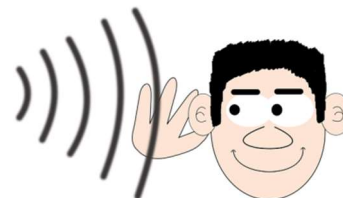
12-15 M IN. W TEM. 180⁰C



RADA: POWINNY BYĆ JASNOBRĄZOWE. WYJAĆ BLACHĘ Z PIEKARNIKA I PO UPLYPWIE MINUTY ZDEJMOWAĆ CIASTECZKA UŻYWAJĄC PŁASKIEGO, SZEROKIEGO NOŻA. POZOSTAWIĆ DO WYSTYGNIECIA!

SMACZNEGO !!!

Kącik logopedyczny



Gdzie słycać gloskę „t” w nazwach tych obrazków? Na początku, w srodzku czy na koncu?



talerz, tory, trampek, auto, autobus, but, mata, tama

Dla Rodziców



Kształtowanie samodzielności i autonomii u dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością

Samodzielność to nie tylko umiejętność radzenia sobie bez pomocy innych w zakresie czynności samoobsługowych. To przede wszystkim potrzeba rozwojowa - autonomia, gotowość do podejmowania wyzwań i pokonywania różnych przeszkód. Ostatnio wiele mówi się również o niezależności emocjonalnej, umiejętności radzenia sobie z uczuciami i reakcjami.

Wszystkie dzieci liczą się z opinią rodziców, no i oczywiście, a może przede wszystkim, opinią rówieśników. Dlatego szczególnie ważne wydaje się wspieranie ich w rozwoju emocjonalnym i społecznym, by umiejętnie radziły sobie w grupie. Nie ma szczególnych zasad postępowania zarówno w przypadku dzieci pełnosprawnych, jak i niepełnosprawnych. Każde dziecko wymaga wspierania samodzielności na miarę swoich możliwości psychofizycznych. Różnica polega tylko na tym, że dzieci niepełnosprawne potrzebują więcej czasu, często naszej pomocy w wykonaniu zadania, naszego większego wsparcia. Cierpliwości zaś potrzebują wszystkie dzieci.

Jak rozwijać samodzielność dzieci, żeby jednocześnie nie dopuścić do rozwoju zachowań niepożądanych?

Zasada nr 1. Pamiętajmy o bezwarunkowej miłości i akceptacji swojego dziecka.

Podstawą wszystkich oddziaływań wychowawczych jest miłość i akceptacja swojego dziecka bez względu na jego wady, niepełnosprawności, deficyty i ograniczenia.

Zasada nr 2. Bądźmy konsekwentni w swoich oddziaływaniach.

Codziennie egzekwowanie ustalonych zasad pozwala dzieciom zrozumieć, dlaczego nie należy się zachowywać w określony sposób i sprzyja równowadze emocjonalnej. Jeśli jeden rodzic mówi „nie”, drugi nie może powiedzieć inaczej.

Zasada nr 3. Egzekwujmy uczucia naszych dzieci

Wszystkie uczucia są dla nas ważne i potrzebne. Nie wolno ich negować i im zaprzeczać. Brak akceptacji uczuć dziecka może doprowadzić do wycofania się dziecka z interakcji, niechęci do mówienia, dyskusowania, podejmowania działań i rozwoju negatywnej samooceny.

- Słuchaj dziecka bardzo uważnie – spokojnie i z uwagą, patrz mu prosto w oczy.
- Zaakceptuj jego uczucia słowami: „och”, „eche”, „mmmm”, „rozumiem”.
- Określ te uczucia – „To wspaniale, widzę, że jesteś taki szczęśliwy”, „To frustrujące, widzę, że jesteś zdenerwowany”.
- Zmień pragnienia dziecka w fantazję (traktuj pragnienia dziecka poważnie).

- Najtrudniej jest zrezygnować nam ze złości i dlatego najczęściej sami reagujemy na dzieci gniewem i złością. Trudno jest akceptować uczucia dzieci, skoro sami nie akceptujemy swoich negatywnych uczuć. Zachowanie dzieci jest zależne od naszego zachowania – jeśli chcemy zmiany w postępowaniu dzieci, musimy najpierw dokonać jej w sobie! Daj prawo sobie i dzieciom przeżywać negatywne uczucia.
- Jeśli bardzo chcemy dowiedzieć się, jak się czuje dziecko, nie pytajmy ciągle „dlaczego?”. Ciągłe pytanie „dlaczego?” może tylko powiększyć problem. Dziecko musi jeszcze analizować przyczynę i dać rozsądne wyjaśnienie. Dużo bardziej pomocne będzie powiedzenie: „Widzę, że coś cię smuci”, „Widzę, że jesteś zły”.
- Czasami dzieci nie lubią rozmawiać, kiedy są zmartwione i wtedy wystarcza im sama obecność mamy i taty, przytulenie, obejrzenie razem bajki, wspólny spacer.
- Należy pamiętać, że jeśli nie nazwiesz, nie zaakceptujesz i zaprzeczysz swoim uczuciom, to nie nazwiesz, nie zaakceptujesz i zaprzeczysz uczuciom swojego dziecka. Należy dawać dzieciom przykład i mówić o swoich uczuciach, wówczas dzieci szybko uczą się same je wyrażać. Pamiętaj, że agresja, złość, krzyk dzieci jest często odpowiedzią na naszą agresję, złość i krzyk.
- Nie wpytuj dziecka, gdy wróci z przedszkola lub szkoły: czy był grzeczny, czy dostał dwójkę, czy miał uwagę itd. Lepiej zapytaj: „Cześć, miałeś dobry dzień?”. Dziecko samo wówczas zacznie mówić o wszystkim.

Zasada nr 4. Chwal swoje dzieci

Nie ma czynnika bardziej decydującego w rozwoju psychicznym i motywacyjnym niż ocena samego siebie. Za każdym razem, kiedy okazujemy szacunek naszemu dziecku: jego uczuciom, pragnieniom, gdy oferujemy mu szansę dokonania wyboru lub rozwiązania jakiegoś problemu, to rośnie w nim szacunek i zaufanie do samego siebie.

- Postaraj się wyszukać codziennie co najmniej trzy powody, dla których mógłbyś pochwalić swoje dziecko, np.: „Ubrałeś sam buty, to się nazywa samodzielność, brawo!”, „Wytarłeś kurze, byłeś dziś pomocny, dziękuję!”, „Zjadłeś obiad, jesteś prawdziwym głodomorem”.
- Chwalenie wzmacnia zachowania pożądane! Jeśli chcecie, aby dziecko się zachowywało w dany sposób, należy chwalić każdy najmniejszy przejaw takiej postawy. Jeśli uważasz, że nie masz za co go chwalić, to wymyśl coś, za co możesz to zrobić, np.: za podanie talerza.

Dobra pochwała powinna zawierać podpowiedzi dla dziecka, za co je dokładnie chwalimy, by maksymalnie zwiększyć szansę na to, że taka sytuacja pojawi się po raz kolejny.

- Pochwała powinna być jak najbardziej konkretna.
- Chwalimy za wszystko, co poszło lepiej niż ostatnio!! Robimy tak, dlatego że nasze dzieci rzadko zachowują się idealnie. W przypadku tych z niepełnosprawnościami ważne jest chwalenie każdych oznak poprawy, nawet jeśli od innych taki sukces nie wymaga wysiłku.
- Pochwały dajemy natychmiast po tym, jak zauważymy dane zachowanie.
- Skuteczna pochwała opisuje to, co widzimy – jeśli jest na wyrost, to albo dziecko nie uwierzy, albo inni szybko ją zweryfikują.

Zasada nr 5. Stosuj konsekwencje zamiast kar

Konsekwencja – jest działaniem zaplanowanym, zapowiedzianym i niezależnym od nastroju, złości dorosłego. Dziecko wie, jakie będą następstwa złamania umówionej zasady. Uczy dzieci związku przyczynowo-skutkowego, odpowiedzialności i proponuje im rozwiązania.

Kara – jest działaniem nagłym i niezapowiedzianym. Zależna jest od emocji dorosłego, jest bardzo często odreagowaniem złych emocji dorosłego oraz pokazania, kto tu rządzi.

- Częste stosowanie kar prowadzi u dziecka do występowania uczuć nienawiści, odwetu, oporu, winy, bezwartościowości i rozczulania się nad samym sobą. Kara często daje taki efekt, że dziecko zachowuje się dokładnie odwrotnie niż chcielibyśmy!
- Karanie przyczynia się często do występowania zachowań agresywnych, obniża poczucie własnej wartości i nasila zachowania lękowe.
- Rodzic nie powinien się karać negatywną samooceną typu: jestem złą matką/jestem złym ojcem. Takie negatywne myślenie i mówienie szkodzi relacjom rodzic – dziecko, ponieważ osłabia chęć szukania nowych sposobów porozumiewania się, niszczy miłość i zwiększa dystans, popycha do stosowania przekupstwa, powoduje przrzucanie winy na dziecko, utrudnia decyzję o zaprzestaniu stosowania przemocy w stosunku do dziecka.

Zasada nr 6. Rozwijaj autonomię u swoich dzieci.

Ważne w samym zachęcaniu do samodzielności jest pozwolenie dziecku na popełnianie błędów, zmierzenie się z własnymi problemami, zachęcanie do podejmowania nowych wyzwań i wspieranie jego ciekawości poznawczej. Pozwól dziecku dokonać wyboru. Dzięki dokonywaniu wyboru dziecko uczy się podejmować decyzje, uczy się kontroli nad swoim życiem oraz wypowiadać własne osądy, np.:

- „Czy chcesz dziś poćwiczyć pisanie czy liczenie?”
- „Czy chcesz dzisiaj założyć spodnie czy spódnicę?”
- „Wolisz sok jabłkowy czy pomarańczowy?”

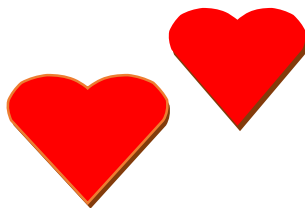
Okaż szacunek dla dziecięcych zmagania. Kiedy doceniamy dziecko, nabiera ono odwagi do samodzielnego pokonywania przeszkód.

Nie zadawaj zbyt wielu pytań („Gdzie byłeś?”, „Co robiłeś?”, „A z kim?”, „A po co?”, „Ale dlaczego?” itd.). Zadawanie nadmiernie wielu pytań może spowodować, że dziecko się zablokuje, odbierze te pytania jako nacisk i wtargnięcie w jego prywatność. Pozwól mówić dziecku to, co chce, i ile chce. „Miło cię widzieć”,

Nie śpiesz się z daniem odpowiedzi. Kiedy dzieci zadają pytania, dajmy im możliwość, aby najpierw same znalazły odpowiedź. Uczy to dziecko umiejętności szukania informacji, wzmaga samodzielność i ciekawość poznawczą.

Zachęcaj dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń. Musimy uczyć dziecko, że nie jest całkowicie zależne od terapeuty, rodziców, że może również uczyć się od innych.

Nie odbieraj nadziei. Nie chrońmy dzieci przed porażką i popełnianiem błędów. Pozwalajmy dzieciom poszukiwać, to sprzyja tworzeniu marzeń, dążeniu do celów i realizacji planów.



przygotowała Agnieszka Nowak