

S  SW Będzin



SZKOLNE Wieści

NUMER

8

MAJ 2023

Spis treści:

1. Co nas czeka w maju – zestawienie konkursów, wycieczek, wydarzeń.
2. Samorząd Uczniowski.
3. Szkolny Kalendarz Urodzin.
4. Cuda – Wianki – Niespodzianki – „Zrób to sam” – Pani Ola poleca.
5. Szkolny kącik kulinarny - Pani Ania gotuje.
6. Kącik Edukacji Prozdrowotnej.
7. Wesoła Integracja Sensoryczna.
8. Ciekawostki – łamigłówki – krzyżówki.
9. Szkolni dziennikarze – nauczyciel z pasją.
10. Świetlicowy Kącik Foto.
11. Życzenia dla wszystkich Mam.

Redakcja:

Szkoła: Alina Babczyńska, Joanna Belter-Czerniak, Ewa Charuza; Tomasz Czerniak, Anna Koczur, Katarzyna Kubanek, Katarzyna Łętowska, Aleksandra Maciejczyk, Gabriela Raczyńska, Jacek Sliupkas.

Rysunki autorskie – Tomasz Czerniak

Pomoc techniczna – Jacek Sliupkas

CO BYŁO I CO BĘDZIE - KONKURSY - WYDARZENIA

TO BYŁO:

- Sesja fotograficzna – zorganizowana przez zespół przedmiotowy i panią Agnieszkę – z okazji Dnia Autyzmu;
- Obchody DNIA TĘCZY – zajęcia w ramach innowacji „Muzyczna podróż przez pory roku” prezentacja multimedialna „Jak powstaje tęcza?”; taniec z szarfami – zabawa muzyczno – ruchowa, doświadczenia i obserwacje przyrodnicze.
- Obchody MIĘDZYNARODOWEGO DNIA LOTNICTWA I KOSMONAUTYKI – zajęcia w ramach innowacji „Ciekawi Świata” - prezentacja multimedialna, wykonanie makiety, zabawa ze zdalnie sterowanymi „kosmonautami”;
- Gra terenowa: „W POSZUKIWANIU ZAJĄCZKA SZARACZKA” – SU
- SPDP: Wyjście do Teatru Zagłębia w Sosnowcu na przedstawienie "Baśnie Andersena"; Wyjście do Biblioteki Miejskiej i Powiatowej na lekcje biblioteczną, temat: Wiosna.
- Branżowa szkoła zawodowa – konkurs na najpiękniejszą babkę wielkanocną.
- Pan psycholog Michał – zbiórka dla sosnowieckiego schroniska dla zwierząt.
- Obchody Dnia Ziemi.
- TRADYCJE, ZWYCZAJE I OBRZĘDY ŚWIĄT WIELKANOCNYCH - 2023 r. - z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych, odbyło się uroczyste spotkanie wielkanocne całej społeczności szkolnej „Tradycje, zwyczaje i obrzędy wielkanocne”. Tradycje, zwyczaje i obrzędy Świąt Wielkanocnych są bardzo różnorodne. Warto o nich pamiętać. Są naszym bogactwem, stanowią element kultury polskiej, są częścią naszego dziedzictwa i kopalnią wiedzy o przeszłości. To dzięki nim znamy swoją tożsamość, możemy korzystać z mądrości ludowych wypracowanych przez wiele pokoleń. Uczniowie obejrżeli film edukacyjny.
- Odbył się finał Szkolnego Konkursu Plastycznego „KARTA ŚWIĄTECZNA Z PISANKĄ”. Uczniowie, których prace zostały nagrodzone otrzymali dyplomy i nagrody rzeczowe. Pozostali uczestnicy konkursu otrzymali nagrody pocieszenia - wielkanocne baranki. Uwieńczeniem spotkania był taniec uwielbienia w wykonaniu nauczycieli i uczniów z naszego Ośrodka.
Prace konkursowe wykonane były przez uczniów Szkoły Podstawowej oraz Szkoły Przysposabiającej do Pracy. Laureatami konkursu zostali:
W kategorii wiekowej I- IV klasa: I miejsce – Kacper Stefański, II miejsce – Kinga Orda, III miejsce – Mikołaj Kamiński.
W kategorii wiekowej V - VIII klasa, ex aequo: I miejsce – Mikołaj Spera, I miejsce – Małgorzata Czub, I miejsce – Dominik Cebula, II miejsce – Wiktoria Musiał.
W kategorii wiekowej klasy SPdP: I miejsce – Klaudia Seweryn, II miejsce – Marcel Konopka.
Prace nagrodzone wykonane były pod kierunkiem nauczycieli: Aleksandry Szcześniak, Hanny Paciuch, Agnieszki Zugaj, Beaty Kubik. Prace konkursowe zostały wyeksponowane na wystawie na korytarzu szkolny.- Organizatorzy: Beata Kubik, Anna Koczur.

W MAJU:

- Uroczysta akademie z okazji rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 maja – Zespół Humanistyczny.
- 5.05.23 – Światowy Dzień Higieny Rąk – prezentacja multimedialna „Zasady mycia rąk”, paluszkowy teatrzyk – wykonanie kukiełek – przedstawienie – zajęcia w ramach innowacji „Ciekawi świata”.
- 8.05.23 – Dzień Unii Europejskiej – Holandia – apel wychowawczy – prezentacja -SU
- 8.05.23 – 12.05.23 – Tydzień Bibliotek – zespół przedmiotowy.
- 22.05.23 - Przegląd piosenki ekologicznej – zespół przedmiotowy ds. ekologii.
- 30.05.23 – Światowy Dzień Soku – redagowanie przepisu, przygotowanie soku wieloowocowego – degustacja - zajęcia w ramach innowacji „Ciekawi świata”.
- Świątowanie Dnia Mamy.
- „Jak zostałem bramkarzem?” - Zajęcia sportowe z przedstawicielem młodzików Zagłębia Sosnowiec – organizator - pan Tomek.
- „Zachowania trudne w aspekcie komunikacyjnym” - Spotkanie z rodzicami – zespół logopedyczny i AAC.

SAMORZĄD UCZNIOWSKI

Muzeum Zagłębia w Będzinie – PAŁAC MIEROSZEWSKICH

Zapraszamy wszystkie zespoły klasowe do udziału w wycieczce edukacyjnej z cyklu „Będzin moja mała Ojczyzna”. Odwiedzimy Muzeum Zagłębia w Będzinie, przewodnik oprowadzi nas po PAŁACU MIEROSZEWSKICH. W ciągu jednego dnia mamy dwa wejścia (wchodzi dwie grupy wg harmonogramu).

Wyjście ze szkoły ok. 30 – 40 min przed wejściem do obiektu muzealnego.

Zwiedzanie PAŁACU MIEROSZEWSKICH i wystawy prac uczniów. Spacer po parku. Powrót wg planu wychowawcy – nauczyciela.

SZKOLNY KALENDARZ URODZIN

Wszystkim jubilatkom i jubilatom, którzy w tym miesiącu obchodzą urodziny składamy najserdeczniejsze życzenia, spełnienia marzeń i dużej porcji uśmiechu na co dzień.



„CUDA - WIANKI - NIESPODZIANKI” CZYLI PANI OLA POLECA

„ZRÓB TO SAM”

Dzisiaj zainspirowała mnie Wasza koleżanka z kl. I SPDP Paulinka, która wykonała piękną pracę z okazji zbliżającego się DNIA MATKI. Sami zobaczcie jaka ładna praca.



Temat: „SERCE DLA MAMY”

Materiały: kartka z tektury i bloku technicznego, szablon serca, bibuła czerwona, kolorowe kartki papieru, kredki, pisaki lub plastelina, kolorowa tasiemka.

Przybory: nożyczki, klej, zszywacz, dziurkacz ozdobny z motywem kwiatka .

Kolejność czynności:

Część I – przygotowanie ramki w kształcie serca (do wykonania tego zadania poproś nauczyciela):

- odrysuj od szablonu serce na tekturze,
- wytnij serce po oznaczonych liniach, tak aby powstała obręcz z tektury,
- wytnij paski z czerwonej bibuły ok. 2 cm szerokości, długość wg potrzeb,
- owiń obręcz paskami z bibuły i zszyj na końcu zszywaczem,
- wytnij kwiatki z kolorowego papieru używając dziurkaczy,
- ozdób ramkę w kształcie serca kolorowymi kwiatkami wg własnego projektu.



Część II – przygotowanie rysunku dla mamy.

- na kartce z bloku technicznego odrysuj serce wykorzystując ten sam szablon, który użyłeś do wykonania ramki,
- wytnij serce po oznaczonej linii,
- na serduszkach narysuj piękny rysunek dla swojej mamy,
- przyklej swoją pracę do ramki w kształcie serca,
- przyklej z tyłu pracy kolorową wstążeczkę lub sznurek,
- na odwrocie pracy napisz życzenia dla swojej MAMY.

Miłej pracy Pani Ola

SZKOLNY KĄCIK KULINARNY

PANI ANIA GOTUJE

Salatka owocowa z jogurtem naturalnym

Składniki:

- Dwa banany,
- Cztery brzoskwinie/ mogą być z puszki,
- Połowa obranego ananasa lub sześć plasterków ananasa z puszki,
- Dwie kiście słodkich winogron,
- Dwa jabłka,
- 250g borówek,
- Jeden duży jogurt naturalny,
- Łyżeczka płynnego miodu – opcjonalnie.

Czas przygotowania: 40 minut

PAMIĘTEJ: Umyj ręce przed pracą!!!

Wykonanie:

Wszystkie owoce dokładnie umyj. Pokrój je w kostkę lub w talarki. Wszystkie składniki wsyp do miski i wymieszaj. Następnie zalej je jogurtem naturalnym. Można dodać łyżeczkę miodu płynnego.

SMACZNEGO!!!



KĄCIK ZESPOŁU EDUKACJI PROZDROWOTNEJ

HIGIENA OSOBISTA

Co to jest higiena osobista?

Termin higiena pochodzi od greckiego słowa „hygieinos”, co oznacza zdrowie. Dbanie o zdrowie- to działania, które mają chronić przed rozwojem choroby, powstawaniem urazów i zapewniać utrzymanie jak najlepszej kondycji fizycznej i psychicznej człowieka.

Podstawowe zasady higieny osobistej

Dbając o higienę osobistą, należy pamiętać zwłaszcza o:

- częstym myciu rąk – na zwilżone bieżącą wodą dłonie nakładamy mydło, a następnie przez minimum 30 sekund myjemy ręce, uwzględniając zarówno wierzch, jak i wnętrze dłoni, wszystkie palce i przestrzenie między nimi oraz nadgarstki. Dłonie należy myć jak najczęściej, a koniecznie po przyjściu do domu z podwórka, ze sklepu, szkoły, pracy, po podróży komunikacją miejską, skorzystaniu z toalety, zabawie ze zwierzęciem, kontakcie z osobą chorą, przed przygotowaniem posiłku.



- myciu zębów po każdym posiłku – a przynajmniej dwa razy dziennie (rano po śniadaniu oraz wieczorem przed snem);



- codziennej kąpieli, a zwłaszcza myciu okolic intymnych;



- regularnym oczyszczaniu uszu z woskowiny;



- regularne przycinanie i czyszczenie paznokci;



- niepożyczaniu ani nieużywaniu cudzych przedmiotów osobistych, takich jak grzebień, ręcznik, gąbka do mycia, kosmetyki, obcinacz do paznokci, golarka, buty itp.;
- codziennej zmianie bielizny na czystą, wymianie piżamy raz na 3 dni i częstej zmianie odzieży. Ubranie powinno być dostosowane do panujących warunków pogodowych – w lecie wybierajmy przewiewne, lekkie materiały, a zimą odzież powinna zapewniać odpowiedni komfort termiczny. Należy unikać zarówno przegrzewania ciała, jak i wychłodzenia;
- mycie włosów przynajmniej 2 razy w tygodniu i codzienne ich rozczesywanie;
- praniu i wymianie pościeli co tydzień. Pranie pościeli bawełnianej w temperaturze co najmniej 60°C pozwoli na wyeliminowanie bakterii, grzybów i roztoczy;
- częstej wymianie ręczników na czyste – ręczniki, którymi wycieramy twarz i ręce powinno zmieniać się codziennie, a ręczniki kąpielowe raz na trzy dni. Po każdym użyciu mokry ręcznik należy rozwiesić w taki sposób, aby umożliwić mu całkowite wyschnięcie do następnej kąpieli. Na wilgotnym materiale łatwo mnożą się bakterie i grzyby;
- codzienne wietrzenie mieszkania rano i wieczorem.

Nawyki higieniczne są ważnym elementem zachowań prozdrowotnych, które są kształtowane już od najmłodszych lat życia. Dzieci uczą się od rodziców rutynowego wykonywania określonych czynności higienicznych, dzięki czemu również w przyszłości przestrzegają wyuczonych zasad higieny. Higiena osobista ogranicza ryzyko rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych i pasożytniczych.

WESOŁA INTEGRACJA SENSORYCZNA

CZYLI PANI EWA POLECA

Zapraszam do kącika z cyklu: "WESOŁA INTEGRACJA SENSORYCZNA".

Do przeprowadzenia ćwiczeń wystarczą ogólnodostępne pomoce, prosty sprzęt sportowy oraz przedmioty codziennego użytku, które każdy znajdzie w swoim domu. Zapraszam do wspólnej zabawy. Dziś prezentuję: **ĆWICZENIA STYMULUJĄCE UKŁAD SŁUCHOWY.**

Dla ciekawych kilka informacji o funkcjonowaniu układu słuchowego.

Układ słuchowy jest ściśle związany z funkcjonowaniem układu przedsionkowego. Percepcja słuchowa to zdolność odbierania, rozpoznawania i interpretowania dźwięków, a także odnoszenia ich do wcześniejszych doświadczeń. Prawidłowa identyfikacja dochodzących do mózgu bodźców słuchowych jest warunkiem rozwoju mowy, a także wpływa na zdolność utrzymania uwagi i koncentracji na zadaniu, poziom pobudzenia i jakość funkcjonowania dziecka w środowisku bogatym w wiele bodźców sensorycznych. Poziom percepcji słuchowej w zasadniczy sposób decyduje o postępach w rozwoju mowy oraz zdolności do opanowania technik i umiejętności szkolnych.

A teraz przechodzę do ćwiczenia:

Dopasuj dźwięk!

Potrzebne przedmioty: 10 pustych pojemników takich jak: pudełka, puszki, butelki, Pięć rodzajów różnych małych przedmiotów lub substancji takich jak: ryż, guziki, małe spinacze, monety, groch.

1. Wspólnie z dzieckiem napełnijcie częściowo pięć par pojemników : jedną parę ryżem, druga grochem, itd.
2. Zadaniem dziecka, jest potrząsanie grzechotkami z zawiązanymi oczami i rozpoznawanie co znajduje się w środku.
3. Inną wersją jest dopasowanie dwóch identycznych grzechotek.
4. Podczas napełniania grzechotek, można także ćwiczyć umiejętność liczenia – przeliczając monety, guziki
5. Kolejną zabawą jest potrząsanie grzechotkami i jednocześnie śpiewanie dźwięków gamy – w górę i w dół. Grzechotki warto wykorzystać w innych zabawach takich jak „kamienne posągi”. Kiedy Rodzic potrząsa grzechotką dziecko może tańczyć lub biegać, kiedy grzechotka przestanie wydawać dźwięk - dziecko staje nieruchomo. Jeśli się poruszy musi wykonać dodatkowe ćwiczenie np. pajacyka, lub skok przez przeszkodę

MIŁEJ ZABAWY !!!

CIEKAWOSTKI - ŁAMIGŁÓWKI - KRZYŻÓWKI

Wiosenna gimnastyka artykulacyjna

Wiosna zawitała do nas na dobre. Coraz mocniej świeci słońce, pada ciepły deszczyk. Możemy więcej czasu spędzać na spacerze i obserwować przyrodę. Możemy również zabrać ze sobą wiosenną grę logopedyczną i zagrać z kolegami lub rodzicami.

Instrukcja wykonania gry

Wydrukowaną kartę z obrazkami należy pokolorować i porozcinać wzdłuż linii. Pojedyncze karteczki poskładać, jak „losy” i wrzucić do pojemnika lub kolorowego woreczka. Zadaniem gracza jest wybrać karteczkę (los) i wykonać zaproponowane na niej ćwiczenie.

UWAGA: jeżeli nie mamy możliwości wydrukowania karty z obrazkami i przeprowadzenia opisanej zabawy, polecamy wykonać poniższe ćwiczenia:

Ćwiczenia artykulacyjne:

- Bocian – Unieś czubek języka na watek dziąsłowy, policz do 5 i opuść.
- Jaskółka – Unieś boki języka do górnych zębów.
- Żaba – Skacz czubkiem języka z ząbka na ząbek – u góry.
- Deszcz – Narysuj na podniebieniu czubkiem języka kropeczki.
- Zajączek – Zrób czubkiem języka 10 dużych skoków: z dolnych zębów na górne.
- Słońce – Narysuj czubkiem języka na podniebieniu kółko i promyki.
- Tulipany – Pokaż jak wachasz tulipany: wdychaj nosem, wydech ustami.

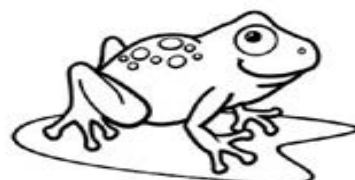
Unieś czubek języka na watek dziąsłowy, policz do 5 i opuść.



Unieś boki języka do górnych zębów.



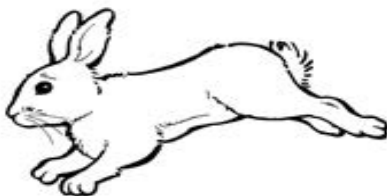
Skacz czubkiem języka z ząbka na ząbek - u góry.



Narysuj na podniebieniu czubkiem języka kropeczki.



Zrób czubkiem języka 10 dużych skoków: z dolnych zębów na górne.



Narysuj czubkiem języka na podniebieniu kółko i promyki.



Pokaż jak wachasz tulipany: wdychaj nosem, wydech ustami.



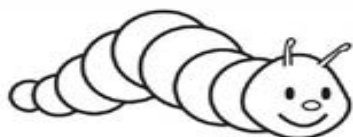
Zaśpiewaj: la, lo, le, lu, ly na ulubioną melodię.



Prześlij całuski: raz głośne, raz ciche swojej rodzinie.



Czubek języka na watek dziąsłowy - otwieraj i zamykaj zęby nie odklejając języka.



Przeciskaj język pomiędzy zbliżonymi do siebie zębami.



Kłaskaj językiem.



domalogo.pl

PSYCHOLOGIA DLA STARSZAKÓW

Psychologia dla starszaków – mały przewodnik po stresie część 1.

Co to jest stres?

Stres pojawia się, gdy jakaś sytuacja lub inne czynniki wywołują negatywne emocje, które powodują zmiany w samopoczuciu i w zachowaniu. Występuje zwłaszcza wtedy, gdy dana sytuacja jest dla nas zagrażająca, szkodliwa i stanowiąca wyzwanie.

Co to jest stresor?

To czynnik wywołujący stres, taki jak: (stresory fizyczne, stresory psychologiczne, stresory socjologiczne) uderzenie, zranienie, uraz, hałas, niewygodna pozycja, nieodpowiednia temperatura, klimat, oświetlenie, brak snu, niedotlenienie, zbyt duże zagęszczenie, kontakt z przedmiotami lub osobami wywołującymi wstręt (brud, smród). niemożność zaspokojenia potrzeb, przeciążenia, wyrzuty sumienia, dylematy moralne, tęsknota, strach, zagrożenia, problemy zdrowotne, ryzyko chorób. złe relacje z innymi ludźmi, zbyt duża odpowiedzialność, zbyt wysokie oczekiwania społeczne, izolacja społeczna lub osamotnienie, naruszenie dóbr osobistych człowieka, śmierć lub choroba bliskiej osoby, wypadki, katastrofy, klęski żywiołowe.

Czy stres może być pozytywny?

Tak, kiedy... Mobilizuje/motywuje/dopinguje/ dodaje energii/inspiruje/zwiększa możliwości organizmu/wpływa na wydajność pracy i efektywność działania/może uratować życie lub pomóc w wyjściu z opresji.?

Co to jest stres negatywny?

To taki stres, który jest tak ciężki lub trwa tak długo, że wywołuje dezorganizację działania:

- Obniża jakość wykonywanych czynności.
- Zakłóca równowagę psychiczną.
- Może dotyczyć sytuacji koleżeńskiej, rodzinnej, szkolnej itp.
- Może dotyczyć więc naszych relacji z najbliższymi, ale też bywa związany z tym, co dzieje się w nas i z nami.
- Może prowadzić do rozwoju chorób.

Jak nasz organizm reaguje na stres?

Nasz puls, oddech i serce przyśpieszają, wzrasta ciśnienie i poziom cukru we krwi, pocimy się, mamy dreszcze, skurcze i bóle mięśni i brzucha, zawroty głowy, migreny oraz bóle pleców i klatki piersiowej. Oddycha nam się trudniej i odczuwamy suchość w ustach; czujemy się zmęczeni i wyczerpani, łatwiej ulegamy infekcjom, pojawia się swędzenie skóry, wysypki, problemy ze snem, problemy emocjonalne, utrata apetytu lub wzmożony apetyt. Tracimy zainteresowanie hobby, trudniej nam się skupić i zapamiętać; jesteśmy roztargnieni, obojętni, nasze relacje z bliskimi pogarszają się. Nadmierny stres może prowadzić do utraty pewności siebie, bezradności, poczucia lęku, irytacji, napięcia, złości, osamotnienia oraz prowadzić do depresji, chorób psychicznych, samookaleczeń a nawet samobójstwa!

W drugiej części przewodnika opowiem o skutecznych sposobach radzenia sobie ze stresem.

Opracował psycholog szkolny mgr Michał Zbigniew Wójcik

WYWIADY Z PASJĄ - Z CYKLU „POZNAJ PRACOWNIKÓW NASZEJ SZKOŁY”

Szkolni dziennikarze - „Nauczyciel z pasją”

Dzisiejszy wywiad przeprowadziliśmy z Panią Kasią Bochenek, wokalistką muzyki country.

Pytanie 1.

Wiktor:

Pani Kasiu w jakich zespołach Pani śpiewała?

Pani Kasia:

Śpiewałam w trzech zespołach: Pierwszy to „Garden Party”, potem „Whisky River”, a ostatni to „Black Horse”.

Pytanie 2

Patryk:

Jaką muzykę pani grała?

Pani Kasia:

Miłą dla ucha, muzykę przy której można odpoczywać, czyli muzykę contry. Jest to muzyka wywodząca się z Ameryki. Ale duży wkład w muzykę country mieli Polacy, którzy wyemigrowali do Stanów Zjednoczonych Ameryki. Dużo utworów country opartych jest na rytmie naszego tańca narodowego - polce.

Pytanie 3

Natalia:

Jakim głosem Pani śpiewa i czy kształciła Pani swój głos ?

Tak, kształciłam swój głos, a śpiewam głosem określanym jako alt. Jest to niski głos kobiety.

Pytanie 4

Proszę wymienić festiwale i koncerty w których Pani uczestniczyła.

Pani Kasia:

W największym, najpiękniejszym, który jest świętem muzyki country w Polsce, a jest to Festiwal w Mrągowie. Był to festiwal transmitowany przez telewizję. I to właśnie piosenki z tych występów możecie oglądać w internecie. Były jeszcze festiwale w Lesku, w Bydgoszczy był festiwal pod nazwą „Fordon”. Odbył się także koncert muzyki country w Dąbrowie Górniczej.

Pytanie 5

Pani Ala:

Jaki jest Pani ulubiony wokalista muzyki country?

Pani Kasia:

Moją ulubioną, piosenkarką, którą bardzo cenię jest Shania Twain. Jest to wokalistka pochodząca z Kanady. Na pewno słyszeliście jej piosenki, bo można je usłyszeć w rozgłośniach radiowych np. RMF.

Pytanie 6

Wiktor:

Na jakich instrumentach Pani gra?

Pani Kasia:

Gram na pianinie, jestem jednak przede wszystkim wokalistką. Kiedyś grałam też na gitarze. Mam muzykującą rodzinę. Mój mąż gra na instrumentach klawiszowych, starszy syn na saksofonie, a młodszy na trąbce.

Pytanie 7

Wiktor:

Czy miała Pani tremę przed występem i czy jeszcze Pani występuje?

Pani Kasia:

Tak. Miałam ogromną tremę. Ale ją pokonywałam podobnie jak wy. Bałam się że zapomnę słowa piosenki. Zdarzały mi się wpadki, ale wtedy prosiłam publiczność o pomoc i zapraszałam publiczność do wspólnego śpiewania. Teraz występuję na uroczystościach szkolnych razem z uczniami naszej szkoły.

Na zakończenie wywiadu Pani Kasia zaśpiewała nam fragment piosenki.

Zadanie dla uczniów to wyszukać w internecie piosenkę „Najprostsza jest droga do domu”.





Świetlicowy Kącik Foto

Na świetlicy każdy może zostać fotografem. Chętnych prosimy o zgłaszanie się do Pana Tomka. Oto nasze - kolejne prace.



Zapraszamy do nas.

DLA MAMY

