



Specjalny
Ośrodek Szkolno Wychowawczy
w Iławie

ZESPÓŁ PLACÓWEK SZKOLNO – WYCHOWAWCZYCH

w Iławie



14 – 200 Iława, ul. Kościuszki 23A, tel. (89) 648-25-53, internat (89) 648-44-58, fax (89)648-61-01,

e – mail: sekretariat@zpsw.ilawa.pl, strona internetowa: zpsw.ilawa.pl

OKOLICZNOŚCIOWY NUMER



GAZETKI SZKOLNEJ



LISTOPAD 2021



Szkoła – nasz drugi DOM ☺

Spojrzenie na szkołę oczami ucznia:

- można się w niej dużo nauczyć
- wykonujemy dużo ciekawych rzeczy
- jest miła i wesoła atmosfera
- jest dużo kolegów i koleżanek
- nauczyciele są fajni i mili
- czujemy się w niej bezpiecznie
- jest sala gimnastyczna
- organizowane są fajne konkursy i imprezy
- lekcje szybko mijają
- obiady są bardzo dobre



Dlatego warto chodzić do szkoły!

11 LISTOPADA – ŚWIĘTO ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI

W historii Polski, tak się składa,

Był kiedyś ponad wiek niewoli;

Jedenastego listopada Nasz kraj z niewoli się wyzwolił.

I wtedy myśl powstała taka,

By przez szacunek dla przeszłości,

Ten dzień na zawsze dla Polaka

pozostał Dniem Niepodległości.



Minęły już 103 lata odkąd Polska

mapę Europy, a każdy Polak może cieszyć się z odzyskanej wolności. Dlatego może warto przy tej szczególnej dacie, przypomnieć sobie prawa i obowiązki obywatelskie.

wróciła na

PRAWA I OBOWIĄZKI OBYWATELA

Do **praw i wolności osobistych** należą m. in.:

- **prawo do życia**
- nietykalność i wolność osobista
- **prawo do sprawiedliwego procesu**
- prawo do ochrony prawnej życia prywatnego
- **prawo rodziców do wychowania dzieci w zgodzie z własnymi przekonaniemami**
- prawo do wolności oraz ochrony tajemnicy komunikowania się

- prawo do nienaruszalności mieszkania
- wolność poruszania się po terytorium RP
- wolność sumienia i religii
- prawo do wolności poglądów oraz do rozpowszechniania informacji

O obywatelskich obowiązkach mówi także konstytucja. Zgodnie z nią do najważniejszych należą:

- wierność i troska o wspólne dobro narodu i społeczeństwa
- przestrzeganie prawa RP
- ponoszenie ciężarów i świadczeń na rzecz państwa (np. płacenie podatków)
- obrona Ojczyzny
- dbałość o stan naturalnego środowiska, a także ponoszenie odpowiedzialności za jego zagrożenie i niszczenie.

Na koniec zastanów się proszę, które z praw i obowiązków, Ty jako młody człowiek wdrożyłeś już w swoje życie i których przestrzegasz.



10 PRZYKAZAŃ

dobrego zachowania w świetlicy.



1. Przestrzegamy zasad kulturalnego i bezpiecznego zachowania się.
2. Dbamy o estetyczny wygląd sali, nie niszczymy sprzętu, zabawek i gier
3. Używamy form grzecznościowych: dzień dobry, przepraszam, proszę, dziękuję.
4. Wypełniamy polecenia wychowawców i bierzemy czynny udział w prowadzonych zajęciach.
5. Nie przeszkadzamy wychowawcom oraz sobie nawzajem.
6. Po skończonych zajęciach lub po zabawie zostawiamy porządek .
7. Nie używamy wulgarnych słów, nie krzyczymy.
8. Zgłaszamy nauczycielowi każde swoje przyście, odejście. Nie wychodzimy z sali bez pozwolenia wychowawcy.
9. Szanujemy innych, nikomu nie dokuczamy, nie używamy przemocy, nie obrażamy się wzajemnie, nie wyśmiewamy.
10. Słuchamy uważnie próśb i poleceń nauczyciela.



Opracowała Dagmara Pączkowska we współpracy z uczennicami: Natalia Gajewska, Angelika Akerman, Paulina Osmańska, Marzena Kocyła, Klaudia Laskowska.



Kreatywne sposoby na spędzanie czasu wolnego, czyli jak poprawić funkcjonowanie mózgu i całego ciała

Choć koronawirus potrząsnął naszą rzeczywistością i wielu z nas zamknął w domach, to jednak nie pozwólmy mu na uszkodzenie zdrowia, zarówno psychicznemu, jak i fizycznemu! Zatem – jak ciekawie spędzać wolny czas z korzyścią dla swojego zdrowia i sylwetki? Sposobów jest mnóstwo! Oto niektóre z nich:

1. **Spacer, nordic walking, bieganie i pływanie** – najlepiej spędzać wolne chwile na świeżym powietrzu, zwłaszcza kiedy pogoda na zewnątrz dopisuje. Dla osób, które mają problemy z nogami czy kręgosłupem, polecamy spacer. Można także wybrać marsz z kijkami nordic walking, skutecznie odciążającymi stawy kolanowe. Dzięki nim także i nasze ręce będą w ciągłym ruchu. Osobom sprawnym fizycznie polecane jest bieganie. Jest to sport, który mogą uprawiać wszyscy, bez względu na płeć czy wiek. Podobnie z pływaniami 😊
2. **Jazda na rowerze** – taka aktywna forma jest korzystna dla zdrowia oraz dla środowiska naturalnego.
3. **Poeksperymentuj z gotowaniem** – regularne posiłki są bardzo ważne, zwłaszcza w okresie narażenia na infekcję, tym bardziej więc ten sposób spędzania czasu wolnego jest pożądany.
4. **Słuchaj ulubionej muzyki i... relaksuj się!** Wycisz emocje, zwłaszcza te negatywne i odpoczywaj w przyjemnej, lekkiej atmosferze.
5. **Wykorzystaj wyobraźnię** – stosuj wizualizację! Wyobraź sobie, jak leżysz nad morzem, popatrz na lazur wody, poczuj bryzę owiewającą ciało, gorący piasek pod stopami, usłysz szum fal, staraj się skupić na tych pięknych, relaksacyjnych chwilach.
6. **Graj w gry planszowe** – stymulują myślenie strategiczne i uczą podejmowania decyzji. Poprawiają funkcje poznawcze mózgu, zapamiętywanie oraz myślenie abstrakcyjne.
7. **Pomyśl nad nowym hobby, rozwijaj swoje pasje i zainteresowania!** Może to być zapomniane szydełkowanie, nauka nowego języka, nauka tańca, rozpoznawanie melodii piosenek, uprawianie sportu lub czytanie książek o ulubionej tematyce.

Pomyśl! Sposobów jest wiele! Wystarczy chcieć 😊



CO JUŻ ZA NAMI?

Dzień Chłopaka

Dzień Edukacji Narodowej

XXI Dzień Papieski: „Nie lękajcie się”



CO PRZED NAMI?

Wszystkich Świętych

Święto Odzyskania Niepodległości

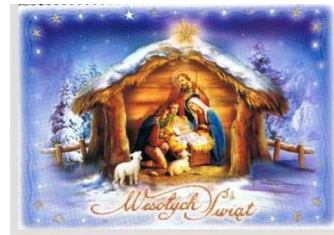
Andrzejki

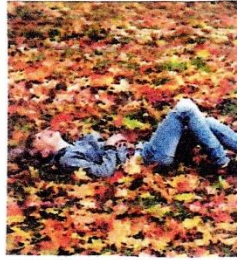
Mikołajki

Święta Bożego Narodzenia



Sprawdź swoją wiedzę! Dopasuj odpowiednie obrazki do odpowiadającym im wydarzeniom 😊





Jesień...

...to śliczna pora roku, która fascynuje, olśniewa, urzeka, czaruje i pobudza do refleksji. A także czas obniżonej odporności, ataku wirusów i bakterii na nasz organizm.

Jak nie dać się jesieni? I zadbać o odporność i dobry nastrój...?

1. Spaceruj hartują, więc gdy jest w miarę ładnie - spaceruj.
2. Witaminy – przede wszystkim na talerzu. Zjadaj codziennie kilka porcji warzyw i owoców.
3. Zdrowy tryb życia – wysypiaj się i odpoczywaj, kiedy tego potrzebujesz.
4. Zarazki uwielbiają brudne ręce – dlatego często myj ręce zwłaszcza: po powrocie do domu, kiedy skorzystasz z toalety, przed posiłkami.
5. Zakładaj strój odpowiedni do pogody – nie przegrzewaj organizmu i nie wychładzaj go za bardzo.
6. Częste wietrzenie wszystkich pomieszczeń też dobrze wpływa na nasze samopoczucie.
7. Podczas ruchu wytwarzają się hormony szczęścia - więc ćwicz często.



10 października

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

„Człowiek nigdy
nie pozbedzie się tego,
o czym milczy,
aby rozstać się z jakimś bólem,
trzeba go wyrazić”.

J.L. Wiśniewski

Zdrowie psychiczne to jeden z aspektów naszego
ogólnego zdrowia. Jednak najczęściej troszczymy
się tylko o zdrowie fizyczne. Dbamy o to, żeby
nie bolał nas brzuch, głowa, żebyśmy mieli
sprawne i silne ciało.

Kiedy jesteśmy przeziębieni - zostajemy w domu,
kiedy złamiemy nogę - chodzimy w gipsie,
kiedy okazuje się, że mamy cukrzycę -
bierzemy potrzebne leki.

A co robimy, kiedy czujemy się gorzej
psychicznie?

Każdemu jest czasem **SMUTNO**, każdy jest
także czasem **ZŁY, ZAWSTYDZONY,**
ZESTRESOWANY, pełen **LĘKU** i... **TO JEST OKEJ!**
Tak samo, jak każdy z nas innym razem
odczuwa **RADOŚĆ, SPOKOJ, WDZIĘCZNOŚĆ,**
SZCZĘŚCIE, PODEKSCYTOWANIE.

Jeżeli jednak masz wrażenie, że te trudne
emocje są od Ciebie silniejsze, zabierają Ci
energię i przeszkadzają doświadczając tych
"przyjemnych" emocji... **nie bój się szukać i
prosić o pomoc.**

KTO MOŻE MI POMÓC?

w szkole:

WYCHOWAWCA

PEDAGOG SZKOLNY

PSYCHOLOG SZKOLNY

NAUCZYCIEL, KTÓREMU UFAM

poza szkołą:

RODZICE

PSYCHOLOG

PSYCHOTERAPEUTA

lekarz PSYCHIATRA

WAŻNE TELEFONY

(darmowe i całodobowe)

116 111 Telefon Zaufania dla
dzieci i młodzieży

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon
Zaufania Rzecznika
Praw Dziecka

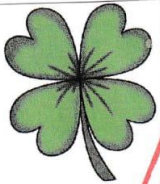
800 120 002 Niebieska Linia dla
osób oświadczających
przemocy

112 Telefon alarmowy

CIEKAWOSTKI O ZWIERZĘTACH



Wszyscy wiemy, że świat zwierząt jest bardzo różnorodny. Chcielibyśmy podzielić się ze społecznością naszego ośrodka garścią ciekawych informacji o niektórych przedstawicielach ziemskiej fauny. Nas baaaaardzo zainteresowały. Mamy nadzieję, że Was również zarazimy chęcią poznawania bogactwa zwyczajów i zachowań zwierząt:)



Ślimaki mają niezwykle zdolności regeneracyjne. Te niepozorne stworzonka nie muszą się martwić, gdy przypadkiem stracą oko. Choć brzmi to zupełnie nieprawdopodobnie, to po prostu za jakiś czas im odrośnie i będzie funkcjonować tak samo, jak poprzednie.



Hipopotam nilowy

może ważyć ponad 4 tony.
Aż 25% jego wagi stanowi gruba na 4 cm skóra. Istny czołg.
Nic dziwnego, że hipopotamy nie mają naturalnych wrogów.

Rozpędzony kangur

wykonuje bez większego problemu skoki o długości około 9 metrów.
Dla porównania rekord świata w skoku w dal mężczyzn wynosi 8,95 m.

ŚWINIE są w stanie nauczyć się

obsługi joysticka i grania w proste gry.
Nie potrzebują nawet zachęty w postaci przysmaków: motywują je również pochwały opiekunów.
Świnie potrafią też rozróżniać tak samo ubrane osoby i zrozumieć zasady korzystania z lustra podczas poszukiwania jedzenia.

PINGWINY oświadczają się

swojej partnerce podobnie jak ludzie.
Różnica jest taka, że my dajemy naszej wybrance pierścionek zaręczynowy, który stanowi symbol naszej miłości, natomiast pingwiny ofiarowują ukochanej ... kamyk.

Kruki są jednymi z najinteligentniejszych zwierząt na świecie.

Na równi stawiane są z szympanсами i delfinami.
Co ciekawe potrafią doskonale naśladować mowę ludzką.
Po odpowiednim szkoleniu radzą sobie z tym lepiej od większości papug.



Cieleta okazują zadowolenie, kiedy uda im się rozwiązać problem. Mają empatyczne zachowania, na przykład jedzą mniej, gdy inne zwierzę jest chore. Mają swoich ulubionych współtowarzyszy i tworzą silną więź ze swoją mamą. Rozpoznają twarze osób, które się nimi zajmują.



Pszczoły podczas szukania kwiatów mogą oddalić się od ula na odległość aż 5 km, doskonale zapamiętując drogę powrotną.

KURY Rozpoznają nawet 100 innych kur ze swojego stada. Używają pamięci, by odnaleźć jedzenie, a gdy cierpią, wybierają mało smaczne, ale za to zawierające leki pożywienie. Są bardzo błyskotliwe: potrafią ominąć przeszkody, aby mieć możliwość wzięcia kąpieli w piasku.

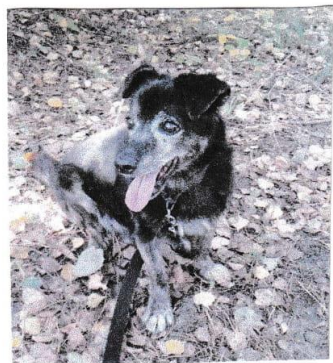


Każdy zna dźwięk jaki wydaje **pies** – „hau-hau”. Czy wiedzieliście, że w zależności od kraju różnie się go zapisuje? W Chinach „wang-wang”, w Czechach „haff-haff”, w Hiszpanii „guau-guau”, we Włoszech „bau-bau”.



Żaba ma niecodzienny sposób na podrażniony żołądek. Chyba nikt z nas nie lubi, gdy jest nam niedobrze. Czasem męczymy się wtedy bardzo długo, walcząc z młdościami i bólem brzucha. Żaba radzi z tym sobie jednak dużo lepiej niż człowiek. Jak? Kiedy połknie coś, co może wywołać u niej podrażnienie przewodu pokarmowego, owada takiego jak mrówka czy osa, momentalnie zwraca swój żołądek. Następnie oczyszcza go poza organizmem i połyka z powrotem. Trzeba przyznać, że jest to doskonała metoda w walce z niestrawnością.

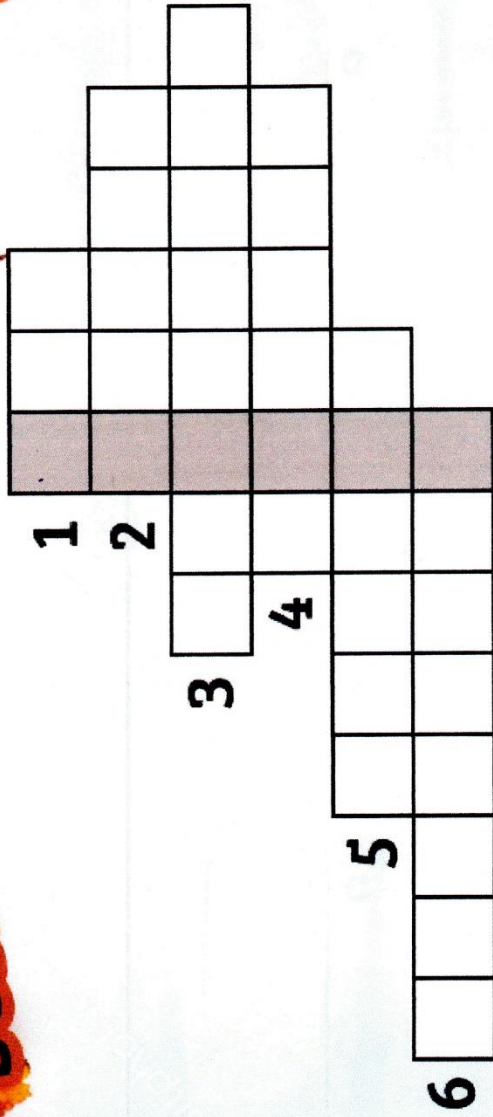
Na koniec chcielibyśmy dodać, że nie wszystkie zwierzęta radzą sobie bez pomocy człowieka. Na przykład psy, które już dawno temu zostały udomowione, są zależne od ludzi. Niestety, nie wszyscy ludzie umieją należycie się nimi opiekować. Dotyczy to również m.in. kotów. Dlatego powstały schroniska dla bezdomnych zwierząt. Takie miejsce znajduje się również w Łławie przy ulicy Komunalnej 2. Niektóre klasy z naszej szkoły postanowiły dokonać wirtualnej adopcji psa, żeby wspomóc finansowo działalność schroniska.. Są to: klasa 3 MY, klasa 4BC, klasa 8 AK i klasa 1 JJ SPP. Oprócz wpłacania pieniędzy, chodzą też na spacer z adoptowanym psem Heliose, ale nie tylko, bo inne psy też można wyprowadzać na spacer. Zachęcamy inne klasy do wirtualnej adopcji psa lub kota. Warto pomagać!)



To właśnie Helios. Prawda, że przeuroczy?



Jesienna krzyżówka



- 1. Nikt nie wie dokąd tupła nocą
- 2.32 - nick adminki, która zasłynęła sesją w zbożu :)
- 3. Jesienne owoce
- 4. Jesienią spadają z drzew
- 5. Nazwisko twórcy Wykopu
- 6. Miesiąc zaczynający porę jesienną