

Wieści Z SIÓDEMKI

Nr 1
(2015r.)



Szanowni Rodzice, Kochani Uczniowie,

W tym roku szkolnym postanowiliśmy ruszyć z Gazetką Szkolną. Można nas wprawdzie znaleźć na Facebooku, mamy oczywiście swoją stronę internetową, ale czymże to jest w porównaniu z kartkami papieru, szeleszczącymi w dłoniach, które możemy przewracać przy porannej kawie. Gazetka będzie ukazywać się co trzy miesiące, a wraz z nią trochę humoru, rozrywki oraz przede wszystkim wieści z naszej szkoły.

Zatem zapraszamy do lektury.

Redakcja
Ewa Puchalska-Walat
Patrycja Wszolek

CO SIĘ U NAS DZIAŁO

Rok szkolny przywitaliśmy radośnie i nie próżnując wszyscy nauczyciele zaplanowali wiele ciekawych zajęć, imprez i wycieczek. U nas nie zasiada się sztywno w ławkach! Dzięki temu, co dzieje się w szkole uczniowie mają okazję uczyć się poprzez zabawę.

- **Kino Cinema City i film „Pszczołka Maja”** – dzięki nowej odsłonie znanej wszystkim bajki można było dowiedzieć się wiele o przyjaźni i tolerancji, a także zarazić się pozytywną energią i ciekawością świata.
- **Dzień Chłopca** – aby pokazać jak wspaniali, utalentowani i różnorodni są chłopcy w naszej szkole zorganizowano ciekawe konkurencje, z których wyłoniono SPORTOWCA ROKU, ARTYSTĘ, ELEGANCIKA, LUZAKA, TANCERZA, MUZYKA, PIOSENKARZA oraz SMAKOSZA. Ależ była zabawa – nie tylko dla chłopców.
- **Integracyjna Impreza Regionalna „Kiszenie Kapusty”** – wszyscy zebrali się na sali gimnastycznej, by przygotować pyszne przetwory z kapusty. Praca popłaca, bo po wszystkim była degustacja.
- **Święto Edukacji Narodowej** – nie zabrakło życzeń dla nauczycieli i wszystkich pracowników szkoły. Dzień uświetnił muzyczny występ Zespołu „Siódemka”, a także wspaniały teatr cieni, w którym wystąpili najlepsi aktorzy – czyli uczniowie naszej szkoły.
- **Zajęcia Filmowe w Pałacu Młodzieży** – to nie tylko kino, ale też poważna lekcja. Głównym punktem „Dnia Szwedzkiego” był film „Lodowy smok”, po emisji którego uczniowie musieli odpowiedzieć na wiele pytań oraz wykonać prace nawiązujące do omawianego dnia. Prace te miały zostać powieszony w Ambasadzie Szwecji. Twórczość uczniów „Siódemki” dociera więc nawet do naszych sąsiadów zza Bałtyku.
- **Wycieczka do Nadleśnictwa w Ligocie** – ta interaktywna lekcja przyrodnicza pozwoliła przybliżyć informacje o roślinach i zwierzętach żyjących w polskim lesie oraz o ochronie przyrody. Wśród ciekawych zajęć było m.in. rozróżnianie rodzajów i gatunków drzew poprzez dotykanie kory.
- **„Florek w Małej Strażnicy”, wycieczka do Straży Pożarnej w Szopienicach** – dzięki tym ciekawym zajęciom uczniowie dowiedzieli się wiele o bezpieczeństwie, poznali pracę strażaków, zobaczyli pojazdy strażackie, gaśnicę a także strój strażacki.
- **Wycieczka do Starochozowskiego Domu Kultury** gdzie odbył się X Festiwal Twórczości Osób Niepełnosprawnych i Środowisk Integracyjnych „Festiwal Otwartych Serc”. Zespół Słoneczka zdobył wyróżnienie z przedstawieniem „Piraci”.
- **Międzyszkolny Festiwal Talentów w Miejskim Domu Kultury – Koszutka** – nasi artyści wystawili przedstawienie pt. „Piraci” oraz teatr cieni: „Pracowity Dzień Nauczyciela Siódemki”. Zdobyli I i II miejsce.
- **Warsztaty „Dzieciaki Sadzeniaki” w sklepie Leroy Merlin** – przesadzanie kwiatków nie jest już dla nas żadną tajemnicą – panie z działu ogrodniczego sklepu Leroy Merlin zaproponowały naszym uczniom praktyczną lekcję przesadzania kwiatów. Pokazano nam także wiele ciekawych roślin, owoców i kwiatów.

- **Spotkanie ze Strażą Miejską „Z bajką bezpiecznie”** – w tym roku znowu odwiedzili nas Strażnicy Miejscy, by opowiedzieć jak zachować się, gdy zaczepi nas nieznajomy oraz jak bezpiecznie poruszać się po drodze. Uczniowie mieli okazję przećwiczyć różne sytuacje życia codziennego.
- **Sportowy Poranek** – wspaniale zacząć dzień od ruchu! Dlatego też panie prowadzące w naszej szkole zajęcia ruchowe przeprowadziły dla wszystkich ćwiczenia i zawody sportowe. Nauczyciele także mieli okazję się poruszać.
- **Urodziny księdza Jana Klemensa** – jak co roku gościliśmy naszego wieloletniego przyjaciela księdza Klemensa. Wspólnie pomuzykowaliśmy i miło spędziliśmy czas. A ksiądz Klemens na znak, że pamiętamy o jego wieloletnim wsparciu dostał piękne prace wykonane przez naszych uczniów.
- **Drużynowe Mistrzostwa Szkoły w Tenisie Stołowym** – nasi uczniowie lubią sport i rywalizację, toteż chętnie przygotowali się do turnieju i walczyli. Każda drużyna składała się z jednego ucznia i nauczyciela. Mecze były wyrównane, a emocji co nie miara - w końcu walczone o prawdziwe puchary a sędziował nie byle kto, bo Mistrzynie Polski.
- **Impreza Integracyjna „Różni – równi ”** – Spotkanie z dziećmi z innych szkół i warsztatów odbyło się w Pałacu Młodzieży. Było tam wiele atrakcji: występy grup działających przy Pałacu Młodzieży, m.in. występ zespołu Ślązaczek i wspólny taniec, wystawa prac (w tym oczywiście prace naszych uczniów), nauka gry w boule, a także zapoznanie z psem asystującym osobie niepełnosprawnej. Był to bardzo miło spędzony czas.
- **Apel o Zdrowiu: „Owoce”** – przeprowadzony apel był oczywiście praktycznym przekazaniem wiedzy na temat owoców. A kiedy już uczniowie przypomnieli sobie nazwy owoców, przygotowali sałatkę owocową, by utrwalić także ich smak.
- **Wycieczka do ZOO** – odwiedziliśmy niespotykane codziennie w parku zwierzęta, ale również długo pospacerowaliśmy bo ZOO jest nieco większe niż nasze podwórko szkolne.
- **Jesienne spotkanie Integracyjne z Przedszkolakami** – odwiedzili nas koledzy i koleżanki z Przedszkola nr 91 z oddziałami integracyjnymi, z którymi nasi uczniowie świetnie się bawili. Zespół Słoneczka wystąpił z przedstawieniem „Piraci”.

Wspomnieć również warto o cyklicznych zajęciach, w których uczniowie biorą udział:

- **Zajęcia Filmowe i Ceramiczne w Pałacu Młodzieży**
- **Dogoterapia w szkole oraz w Pałacu Młodzieży**
- **Hipoterapia w Ośrodku PADOK**
- **Zajęcia na basenie w Jaworznie**
- **Występy zespołu Silesia w szkole**
- **Zajęcia edukacyjne z cyklu „Młoda Filharmonia”**

A w planach....

Grudzień:

- **Dzień Górnika**

- Mikołaj w Szkole
- Spotkanie integracyjne z Zespołem Szkół Specjalnych z Mysłowic
- Uroczystość Wigilijna
- Jasełka
- „Zdrowo jem – więcej wiem” – projekt konkursowy
- Apel „Zdrowym być”
- Sportowy Poranek
- Wizyta w Hospicjum
- Spotkanie świąteczne z młodzieżą z SZZ z Janowa

Styczeń:

- Dzień Babci i Dziadka
- Sport cały rok: „Aktywny zimą”
- Zdrowo jem – więcej wiem”
- Bal przebierańców – impreza karnawałowa
- Zabawa karnawałowa w restauracji SITG
- Dzielnicowy Konkurs Dziecięcym Zespołów Jasełkowych
- Wyjazd do kina
- Spotkanie z Klubem Seniora
- Spotkanie z absolwentami szkoły

Luty:

- Apel „Zdrowym być”
- Sportowy poranek
- Spotkanie integracyjne z SP nr 44
- Spotkanie integracyjne z Domem Dziecka
- Walentynki
- „Zdrowo jem – więcej wiem”
- Baśnie z 4 stron świata.

RODZICÓW ZAPRASZAMY!

Na ZEBRANIA Z RODZICAMI:

- **27 stycznia 2015 r;**
- **23 lutego 2015 r;**
- **24 marca 2015 r;**
- **12 maja 2015 r;**
- **22 czerwca 2015 r;**

O METODZIE

Serię krótkiego opisu metod stosowanych w naszej szkole zaczniemy od takiej, której nie spotkacie w żadnej innej szkole w Katowicach. Mowa tu o **METODZIE MASAŻU MISAMI DŹWIĘKOWYMI wg PETERA HESS'A.**

Twórca metody – Peter Hess to niemiecki fizyk, którego podróże po Nepalu i Tybecie zainspirowały do wykorzystania dźwięku w terapii. Nie chodzi tu o powszechnie znaną muzykoterapię. P.Hess zauważył, że wiele mis używanych na Dalekim Wschodzie jako naczynie domowe oraz instrument, wydaje tony zgodne z rezonansem naszego ciała. Stąd przyszedł pomysł, by wykorzystać nie tylko ich piękny, uspokajający dźwięk, ale przede wszystkim drgania.

Masaż dźwiękiem to pobudzenie organizmu lub poszczególnych narządów, co możliwe jest dzięki ich podobnej częstotliwości drganiowej. Tradycyjny masaż według Hess'a polega na układaniu poszczególnych mis bezpośrednio na ciele osoby masowanej, w określonych miejscach i w określonej sekwencji oraz wprowadzanie ich w drgania za pomocą pałki filcowej. Masaż poprzedzić można kąpielą dźwiękową – wprowadzeniem w stan relaksu poprzez dźwięk mis i gongów.

Głównym celem masażu dźwiękiem jest zrelaksowanie i zharmonizowanie ludzkiego organizmu. Masaż dźwiękiem pozwala na rozluźnienie napięcia mięśniowego, uspokaja, wprowadza ład w komórkach ciała, pobudzając je do aktywności, co przyspiesza procesy regeneracyjne, a także zmniejsza niepokój i stres, pozwala na wyciszenie się w stanach nadpobudliwości psychoruchowej oraz zmniejsza intensywność zachowań stereotypowych.

W terapii z dzieckiem z niepełnosprawnością łączymy wiedzę nabytą na kursie w Instytucie Petera Hess'a z wiedzą i doświadczeniem pedagogicznym. Masaż łączymy z innymi, znanymi nam technikami relaksacyjnymi. Nie trzymamy się ściśle schematu wykonywania masażu, lecz dostosowujemy się do konkretnych potrzeb dziecka. Odpowiadamy na sygnały, które dziecko nam daje i stymulujemy miejsca, które szczególnie tego wymagają. Masaż trwa zwykle 15-30 minut, choć to również kwestia indywidualna.



ZDROWO JEM, WIĘCEJ WIEM!

Nasza placówka bierze udział w ogólnopolskim programie: „*Zdrowo jem, więcej wiem*”. Zachęcamy do przeczytania i wykorzystania w praktyce poniższych propozycji- wszystkim wyjdzie to na zdrowie☺

„*Jak przekonać dziecko do jedzenia warzyw*”.

Od dzieciństwa mówiono nam, że jedzenie warzyw ma same pozytywne skutki dla naszego zdrowia. Jest to niewątpliwie prawdą, którą odkrywamy zazwyczaj dopiero w życiu dorosłym wcześniej stroniąc od wszelkich warzyw „wtykanych” nam przez mamy czy babcie. Jedzenie warzyw może mieć pozytywne skutki nie tylko zdrowotne, ale także materialne – słodkie jabłuszko mniej kosztuje niż batonik z karmelem.

Jaki więc dobroczynny wpływ mają na nas warzywa?

1. Zapobiegają powstawaniu anemii
2. Są to naturalne leki przeciwwirusowe i antybiotyki
3. Obniżają poziom „złego” cholesterolu, a więc działają dobroczynnie na funkcjonowanie serca
4. Poprawiają odporność organizmu
5. Zapobiegają uczuciu zmęczenia i dobrze wpływają na pracę całego organizmu
6. Zapewniają prawidłowy wzrost i rozwój (szczególnie dzieci)
7. Regulują pracę mózgu
8. Działają dobroczynnie na zmysł wzroku
9. Poprawiają pamięć, koncentrację, zapobiegają depresji
10. Działają przeciwalergicznie

Jakie warzywa spełniają powyższe role?

Dzięki papryce szybciej goją się rany, tak samo wpływa na nas jedzenie brukselki, brokułu czy rzeżuchy – mają one dużo witaminy C, która poprawia odporność organizmu.

Wapń działa przeciwalergicznie i przeciwzapalnie, największą jego zawartość znajdziemy w **rzepie i soi**. Jedzenie tych warzyw działa również zbawiennie na prawidłową budowę kości i zębów.

Prawidłowy rozwój zawdzięczamy między innymi witaminie K, którą w dużych ilościach znaleźć można w **sałacie, selerze i kapuście**.

Beta-karoten zawarty w czerwonych i pomarańczowych warzywach przekształca się w witaminę A zapobiegającą kurzej ślepoty. Zaliczyć możemy do nich **marchew, dynię i kukurydzę**. Ponadto chronią one siatkówkę przed wolnymi rodnikami. Warto sporządzać z tych warzyw jak najwięcej surówek i sałatek, które z pewnością urozmaicą każdy obiad.

Działanie praktyczne

Przekonywanie dziecka do jedzenia warzyw powinno odbywać się poprzez zabawę. Zmuszanie, czy też stosowanie kar nie przynosi spodziewanych efektów a jedynie zniechęca dzieci do kolejnej próby. Oto moje sprawdzone metody na "warzywnych niejadków":
-Polecam wykonywać z maluchem śmieszne kanapeczki, do których dekoracji wykorzystujemy warzywa np. szczypiorek jako wąsy dla kota, plastry marchewki ułożone w piękny kwiatek itp.

-Kolejny sposób to "Warzywny zgadywanki"(zawiązujemy maluchowi oczy i wkładamy do ust znane mu kawałeczki warzyw-zadaniem dziecka jest odgadywanie nazw warzyw).

- "Warzywny teatrzyk"- możemy umówić się z dzieckiem ,że najpierw przygotowujemy z wybranych warzyw kukielki, potem zrobimy przedstawienie a na koniec wykorzystamy je do zupy lub sałatki.

-Piosenki (np."Ogórek wąsaty"), wierszyki (np."Na straganie"), kolorowanki oraz bajki z warzywami w roli głównej także przekonują maluchy do ich jedzenia.

Korzyści zdrowotne

Stosowanie diety bogatej w warzywa i owoce w ramach zbilansowanej zdrowej diety ma szereg korzystnych oddziaływań na organizm:

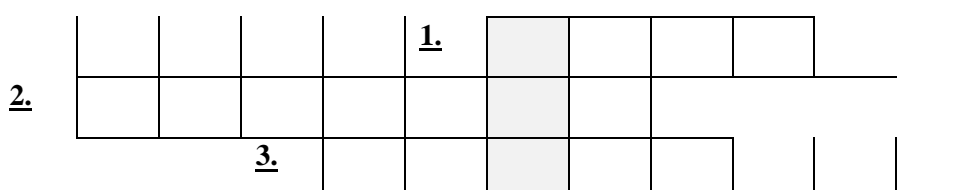
- pomaga zmniejszać ryzyko udaru, a być może również i innych chorób sercowo-naczyniowych;
- może zmniejszać ryzyko cukrzycy typu II;
- może chronić przed niektórymi nowotworami, np. rakiem jamy ustnej, żołądka, jelita grubego i odbytu;
- może obniżać ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej serca dzięki dużej zawartości błonnika;
- w przypadku produktów bogatych w potas może zmniejszać ryzyko nadciśnienia, tworzenia się kamieni nerkowych, oraz pomagać w zmniejszeniu ubytku kości;
- ze względu na małą ilość kilokalorii w przeliczeniu na porcję tych produktów, może pomóc w obniżeniu spożycia energii i dzięki temu przyczyniać się do zmniejszenia ryzyka powstawania nadwagi i otyłości. Dla osób z nadwagą, jeszcze bardziej korzystne jest spożywanie warzyw, ponieważ owoce, ze względu na naturalną zawartość cukrów, dostarczają z reguły większej ilości energii niż warzywa.

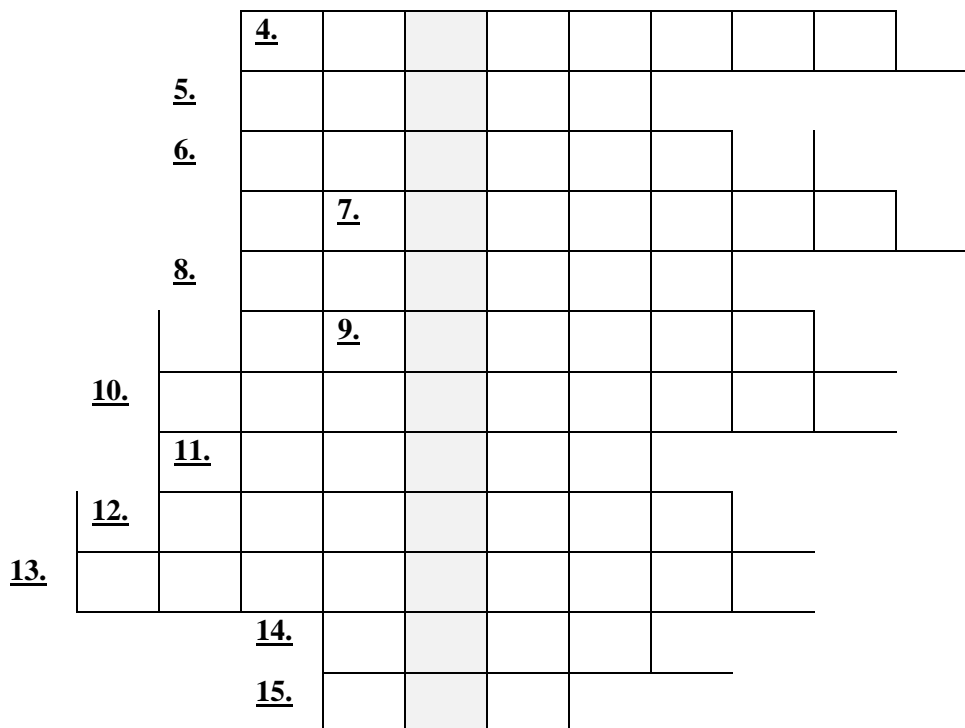
Warzywa i dostarczają składników odżywczych niezbędnych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jedzenie warzyw zapewnia liczne korzyści zdrowotne — u ludzi, którzy jedzą więcej produktów z tej grupy w ramach zbilansowanej zdrowej diety mniej prawdopodobne jest występowanie niektórych chorób przewlekłych. Dieta bogata w warzywa może przyczyniać się do obniżenia ryzyka zachorowania na niektóre choroby..

Wiele ciekawych informacji mogą państwo przeczytać na stronie internetowej programu: „*Zdrowo jem, więcej wiem*”.

ROZRYWKA DLA RODZICA

KRZYŻÓWKA





1. Dzielnica Warszawy
2. Niektóre wewnętrzne też grają
3. Czytana na dobranoc
4. "Zacięta" wada wymowy
5. Podniosły styl mowy
6. Panna z filmu Andrzeja Wajdy
7. Okrasa
8. Ze smokiem w Krakowie
9. Obok liryki
10. Zespół Artystyczny naszej szkoły
11. Staszewski
12. Egocentryk, samolub
13. Msza Święta o północy
14. Odpowiada w górach
15. Do uszczelniania

UŚMIECHNIJ SIĘ☺

- Policjant zatrzymuje kierowcę jadącego pod prąd na jednokierunkowej drodze.
- Tą ulicą można jeździć tylko w jednym kierunku!
- A czy ja jeżdżę w dwóch???

- Panie doktorze, mój mąż każdej nocy mówi przez sen, nie mogę przez to spać!
- Widocznie za dnia nie dopuszcza go Pani do głosu.

KĄCIK KULINARNY-ZDROWE SMAKOŁYKI

Chcemy podzielić się z Państwem naszymi pomysłami na szybkie i zdrowe pyszności. Jeśli mają i Państwo ochotę podzielić się z innymi swoimi przepisami, prosimy o przesłanie ich mailem na adres: ewa.puchalska87@gmail.com lub przesłać przez zeszyt korespondencji dziecka z dopiskiem „do gazetki”.

W tym numerze proponujemy przepis na:

SALATKA BROKUŁOWA

Składniki:

Brokuł

Jajko

Ser feta

Sól, pieprz, szczypta cukru

Czosnek

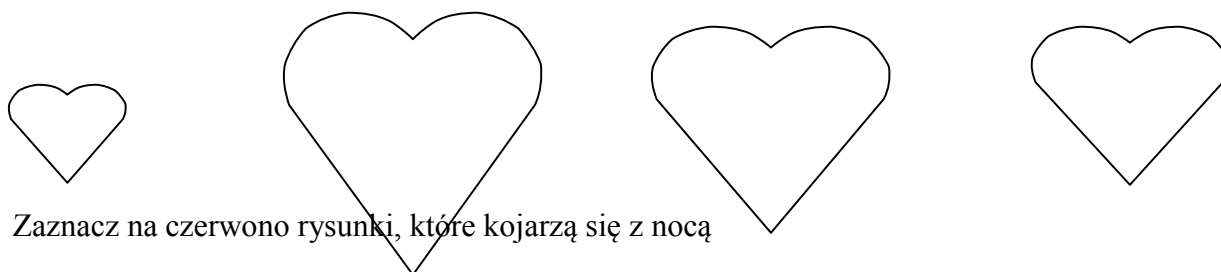
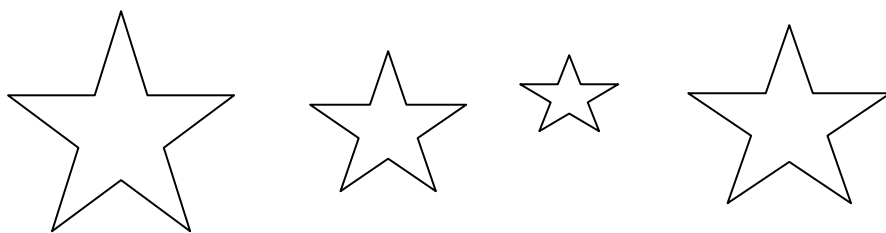
Jogurt naturalny (ewentualnie majonez)

Brokuły wrzucić do gotującej się osolonej i posłodzonej wody, gotować ok. 5-8 minut, dodać ugotowane na twardo, pokrojone w kostkę jajko, jogurt z utartym czosnkiem, fetę, doprawić solą i pieprzem. Salatkę można dowolnie modyfikować dodając kawałki kurczaka, kukurydzę z puszki i ziarenka prażonego słonecznika.

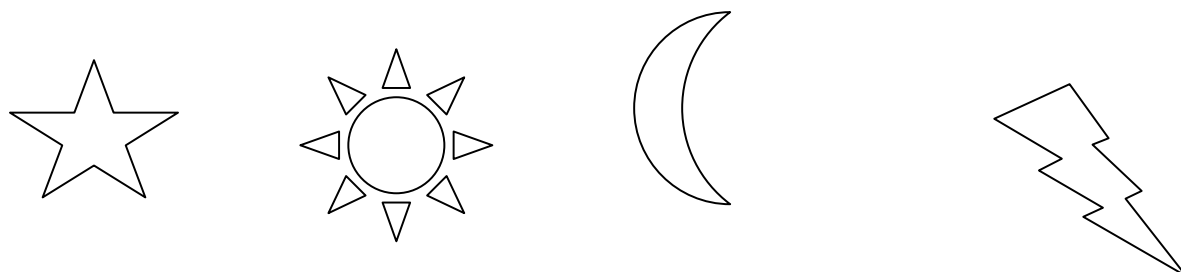
SMACZNEGO ☺

KĄCIK DLA DZIECKA – czyli odrobina rozrywki umysłowej dla młodszych czytelników ☺

W każdym rzędzie obrysuj kółkiem największy element



Zaznacz na czerwono rysunki, które kojarzą się z nocą



A NA ZAKOŃCZENIE ODROBINA REFLEKSJI...

Miłością jest... przemierzanie pokoju w nocy, aby kołysanką i ciepłymi słowami utulić cię płaczącego wtedy, kiedy całe moje ja pragnie odpocząć.

Miłością jest... malowanie różowego olbrzyma bez rąk i z jednym okiem, mającego na sercu wypisane słowa: "Moja mama jest najlepsza".

Miłością jest... czytanie tej samej bajki piąty raz, bez pominięcia najdrobniejszego jej szczegółu.

Miłością jest... ostatni, klejący się cukierek, oblepiony kurzem i sierścią psa, nie zjedzony, trzymany dla mnie w kieszonce.

Miłością jest... zdobywanie nowych umiejętności, które kiedyś przydadzą się nam, abyśmy umieli pomóc tobie w dorastaniu.

Miłością jest... przesłodzona herbata i rozmoczone w niej ciasteczko pozostawione w dniu moich urodzin o 6.30 rano przy naszym łóżku.

Miłością jest... powiedzieć czasem stanowczo: "Nie", nawet jeśli: "Wszyscy to robią".

Miłością jest... zgoda na twoje odejście, kiedy otwierasz drzwi i wyruszasz w świat; zgoda przeżywana z ciężkim sercem, ale też z modlitwą w mojej duszy i uśmiechem na twarzy.

Miłością jest... umiejętność dzielenia wiary, która jest zapewnieniem, że ty, teraz jeszcze dziecko, potem możesz rozjaśnić naszą przyszłość.

Marion Stroud

Dziękujemy za lekturę i bardzo prosimy o informacje zwrotne i sugestie dotyczące treści, które chcieliby Państwo aby były zawarte w kolejnych numerach gazetki.

Prosimy o kontakt mailowy: ewa.puchalska87@gmail.com

Kontakt do szkoły

Zespół Szkół Specjalnych nr 7 w Katowicach
ul. ZAMKOWA 2A

40-414 KATOWICE e-mail: zssnr7@poczta.onet.pl

Telefon: 32 255-71-95