

# Wieści Z SIÓDEMKI

Nr 2  
(2015r.)



**Drodzy Rodzice, Kochani uczniowie,**

**Z wielką radością prezentujemy Wami kolejne „Wieści” z naszej szkoły. Bardzo nam zależy, abyście byli na bieżąco z tym co się u nas dzieje. Gazetka przedstawia trzy ostatnie miesiące, dzięki czemu będziemy mogli wrócić wspomnieniami aż do ubiegłego roku i wspaniałego, bogatego w wydarzenia grudnia.**

**Zapraszamy do lektury.**

**Redakcja**

**Ewa Puchalska-Walat**  
**Patrycja Wszolek**

## **CO SIĘ U NAS DZIAŁO**

Zimowe miesiące nie odstraszyły ani nauczycieli, ani uczniów od różnych aktywności i wyjazdów pozaszkolnych. Mimo dwutygodniowej przerwy zimowej sporo się działo.

- **Dzień Górnika** – jak co roku uświetniła ten dzień Orkiestra Górnicza, przybyło wielu gości. Dla społeczności szkolnej i gości odbyło się przedstawienie przygotowane przez zespół „Przyjaciele z Siódemki”.
- **Mikołaj** – to chyba ulubione grudniowe „święto” wszystkich dzieci, zwłaszcza tych grzecznych – które dostają wówczas prezenty. A takich dzieci w szkole nie brakuje toteż dla nikogo nie brakło prezentu.
- **Sportowy Poranek** – po słodkich prezentach od Mikołaja trzeba było koniecznie spalić kalorie – dlatego część uczniów bawiła się i ćwiczyła na śniegu a część na sali gimnastycznej. Mielśmy okazję nie tylko poruszać się, ale także świetnie się bawić.
- **Udział w uroczystości rozdania nagród w Domu Kultury Załęże** – uczeń Marek Kasza zdobył nagrodę specjalną w konkursie plastycznym: „Projekt okładki ulubionej baśni Andersena”.
- **Spotkanie filmowe w Pałacu Młodzieży** – film „Gdzie jest Mikołaj?”, nasi uczniowie na pewno już wiedzą gdzie On jest.
- **Spotkanie z członkami Klubu Seniora z Szopienic w szkole** – wspólne kolędowanie oraz Jasełka.
- **Wizyta w Hospicjum Cordis** – kolędowanie.
- **Jasełka i Wigilia** – przedświąteczny czas uczciliśmy w szkole przedstawieniem jasełkowym oraz wspólnym obiadem wigilijnym, a także spotkaniami w klasach.
- **Spotkanie w Domu Pomocy Społecznej w Szopienicach** – kolędowanie.
- **Międzyszkolny Konkurs Form Teatralnych „Kolorowe Święta”** – wyjazd z przedstawieniem do ZSS Katowice – Brynów.
- **Dzielnicowy Konkurs Dziecięcych Zespołów Jasełkowych** – zorganizowany już po raz 15 przez naszą szkołę konkurs cieszył się jak zwykle dużym zainteresowaniem. Szkolny zespół „Słoneczka” wystąpił z przedstawieniem „Betlejem w sercu mym” i zdobył II miejsce.
- **Wspólne kolędowanie społeczności szkolnej** – poświęteczny czas był okazją do wspólnego grania i śpiewania by na dłużej cieszyć się tą magiczną atmosferą.
- **Apel „Zdrowym Być”** – w styczniu tematem apelu był „Nabiał” - znów można było dowiedzieć się nieco o zdrowym odżywianiu. Było wiele zagadek, kolorowanki i oczywiście deser.
- **Wyjazd do kina na film „Bella i Sebastian”**
- **Spotkanie Integracyjne w Zespole Szkół Sportowych nr 4 w Mysłowicach** – spotkanie było okazją do wspólnej gry i rywalizacji sportowej. Grupa naszych uczniów doskonaliła technikę gry w Tenisa Stołowego razem z uczniami Szkoły Sportowej.
- **Zabawa karnawałowa** – uczniowie oraz nauczyciele ciekawie się przebrali i wszyscy razem świetnie się bawili.
- **Dzień Babci** – dla zaproszonych babci wystąpiła „Siódemkowa Orkiestra” oraz zaprezentowano Jasełka. Były też wspólne śpiewy, tańce i poczęstunek.

- **Rozstrzygnięcie Konkursu Jasełkowego** – Wszyscy uczestnicy zostali nagrodzeni. Do szkoły przybyli zaproszeni goście, w tym Pani Wiceprezydent Katowic, dla której „Siódemkowa Orkiestra” zagrała do muzyki Johana Straussa.
- **Spotkanie integracyjne ze Szkołą Podstawową nr 45 z Szopienic** – była to kolejna wspaniała okazja to kolędowania i przedstawienia Jasełek.
- **Dzień Kapcia** – taki dzień to idealna okazja do tego by w szkole poczuć się jeszcze bardziej domowo, bo każdy mógł przynieść swoje ulubione kapcie. Wśród uczniów i nauczycieli wybrano „miss kapcia”, „najzabawniejsze kapcie”, „najbardziej rozklapciałe kapcie”, „najciekawsze”, „najmniejsze”, oraz „kapcie nad kaptami”
- **Spotkanie integracyjne z Przedszkolem nr 63** – i tu znów odbyło się spotkanie pod znakiem Jasełek i wspólnego śpiewania.
- **Miejska Biblioteka Publiczna w Janowie** – „Bałwanek” to temat spotkania plastycznego prowadzonego przez panią bibliotekarkę.
- **Spotkanie Filmowe w Pałacu Młodzieży** – film „Kubuś Puchatek”.
- **Zabawa w Restauracji SITG** – z okazji Walentynek oraz Ostatków pobawiliśmy się w pobliskiej restauracji przy ulubionych przebojach.
- **Zabawy Sportowe** – kolejna dawka ćwiczeń i ciekawych konkurencji.
- **Wyjazd do Fabryki Cukierków** – uczniowie poznali tajniki masy cukierkowej, a także wzięli udział w produkcji lizaków dla siebie.

Cykliczne zajęcia, w których uczniowie brali udział:

- **Zajęcia Ceramiczne i Filmowe w Pałacu Młodzieży**
- **Hipoterapia w Ośrodku PADOK**
- **Zajęcia na basenie w Jaworznie**
- **Występy zespołu Silesia w szkole**

**A w planach:**

**Marzec:**

- Dzień Kobiet
- III Festiwal Małych Form Teatralnych Pantomimicznych we współpracy z SP nr 45
- „Zdrowo jem, więcej wiem” – projekt konkursowy
- Uroczystość z okazji nadania placówce Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie
- Wizyta w Hospicjum
- Rekolekcje

**Kwiecień:**

- Uroczystość Wielkanocna
- „Aktywny wiosną”
- III edycja Konkursu Międzyszkolnego „Z bajką za pan brat”
- Dzień Tańca
- Dzień Ziemi
- Wycieczka do Centralnego Muzeum Pożarnictwa w Mysłowicach
- Wizyta w Muzeum Hutnictwa Cynku w Szopienicach

**Maj:**

- X Regionalny Mityng Olimpiad Specjalnych

- XIII Wojewódzki Ekologiczny Konkurs Plastyczny
- Dzień Godności Osób Niepełnosprawnych
- Wizyta w Gospodarstwie Rolnym w Szopienicach
- Zielona Szkoła

*Od marca do grudnia br. w szkole będzie realizowany projekt współfinansowany z budżetu miasta Katowice: „Wieloprofilowa Stymulacja Osób Niepełnosprawnych. W ramach projektu przewidziano zajęcia z dogoterapii, hipoterapii, zajęcia na basenie oraz wyjazdy do Filharmonii.*

## **O METODZIE**

Przedstawiamy kolejną metodę stosowaną w naszej szkole, wyjątkową i rzadko spotykaną.

### **MUZYKOTERAPIA dogłębna- komórkowa – czyli techniki leczenia za pomocą dźwięku**

Jak wiadomo „Na początku było słowo..” (Jan 1,1), czyli wibracja, dźwięk. Drgania, które tworzą dźwięk, to energia szeroko występująca w przyrodzie, we Wszechświecie i w nas samych. Jednak ludzkie ucho odbiera jedynie ułamek tego potężnego spektrum drgań, a przecież choć to niewidzialna, to jakże potężna siła, wywołująca u człowieka głębokie zmiany na poziomie fizycznym, emocjonalnym i duchowym jednocześnie. Kiedy fale dźwiękowe przenikają ciało, w jego komórkach dochodzi do wibracji, która potrafi przywrócić zdrowie lub też zdrowe ciało może wzmocnić, uodpornić na choroby. Fala dźwiękowa pracując z ciałem fizycznym dociera do komórek, które w naturalny sposób dostrajają się do niej dodatkowo odnawiając się, odżywiając i podnosząc swą odporność. Odpowiedni dźwięk powoduje, że zdrowe komórki wzmacniają się, a chore w bardzo szybkim tempie regenerują.

Z kolei poziom duchowy, jak również sfera umysłu, dzięki dźwiękom uwalnia się od wszelkiego rodzaju ograniczeń, wycisza się, uspokaja, powoduje zmianę myślenia. Już po pierwszym „przejściu” fali dźwiękowej przez organizm jako silnego impulsu dla mózgu, często od razu zauważalna jest eliminacja bólu różnego pochodzenia, dobre samopoczucie, pełna relaksacja, uczucie szczęścia, odzyskanej nadziei czy przywrócenie chęci życia. W umyśle powstaje nowa konstrukcja, program tworzący właściwą myśl, która to prowadzi do zdrowia i samozadowolenia.

Muzykoterapia dogłębna, inaczej mówiąc dźwiękoterapia, oddziałuje więc na człowieka trójfazowo: Ciało- Umysł- Duch, różniąc się od muzykoterapii tradycyjnej tym, iż podstawą tej drugiej bywa często tylko sam umysł, czyli sygnał dźwiękowy odbierany poprzez bodźce zewnętrzne- głównie słuch, czyli ucho ludzkie, który wszakże dociera na swej drodze do sfery Ciała i Ducha, jednak nie bezpośrednio drogą, co powoduje znaczne osłabienie fali.

Potrzebujemy więc czystej, naturalnej, nieprzetworzonej wibracji płynącej bezpośrednio z instrumentu, którego niczym niezakłócona częstotliwość dociera w swej długości fali prosto do komórek Ciała i jego narządów, jednocześnie wpływając na Umysł i Ducha. Potrzebujemy zatem instrumentu bardzo prostego w obsłudze – Kamertonu!

Terapia kamertonami to nowa metoda pracy z dźwiękiem- muzykoterapii dogłębnej- komórkowej, przywracająca zdrowie psychiczne i fizyczne falami dźwiękowymi kamertonów, dobranymi odpowiednio do chorych narządów i schorzeń. Terapia ta ma więc szerokie zastosowanie w pracy z osobami z niepełnosprawnością.

## **ROZRYWKA DLA RODZICA**

Żona wpada do domu i woła do męża:

- Mam dla Ciebie dobrą wiadomość!
- Jaką?
- Nie na darmo opłaciłeś autocasco!

Rozmowa podczas przyjmowania do pracy:

- Ile ma Pani lat?
- Bliżej mi do trzydziestki niż do dwudziestki.
- To znaczy ile?
- Pięćdziesiąt.

## **KĄCIK KULINARNY-ZDROWE SMAKOŁYKI**

W tym numerze proponujemy przepis na:

**CIASTEczKA ORZECHOWE**- doskonale na świąteczny stół:

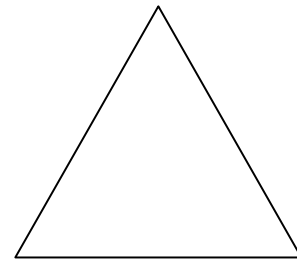
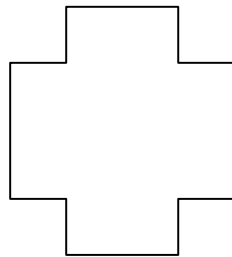
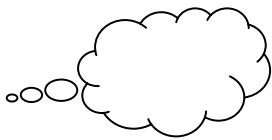
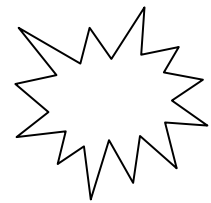
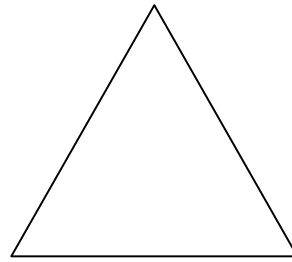
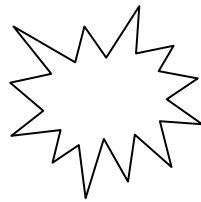
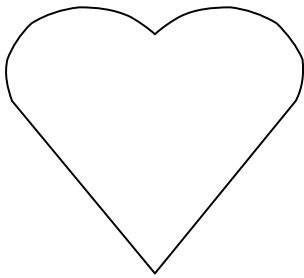
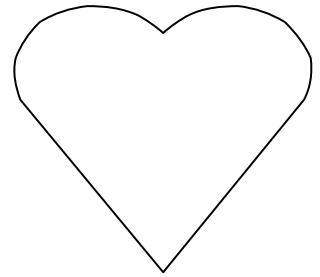
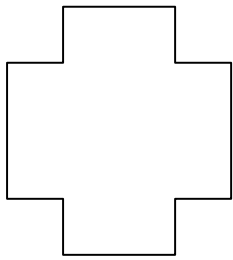
Składniki:

- 25 dkg mąki tortowej
- 7 dkg cukru pudru
- łyżeczka cukru waniliowego
- 10 dkg zmielonych orzechów włoskich
- 20 dkg zimnej, tartej margaryny (lub masła)

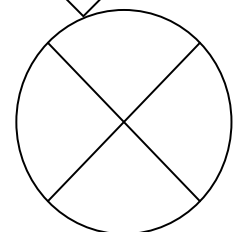
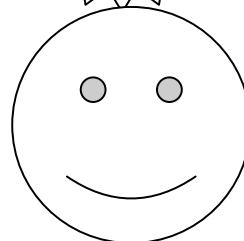
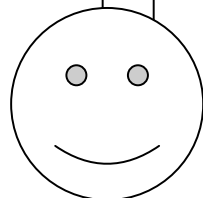
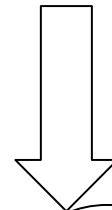
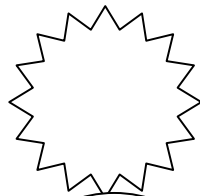
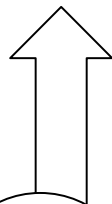
Mąkę, cukier puder i orzechy wymieszać, dodać utartą margarynę i zagnieść ciasto. Schłodzić w lodówce (przez ok. 2 godz.). Wykroić paseczki grubości ok. 0,5cm, piec przez o. 15 minut w temp. 180°C. Gorące posypać cukrem pudrem wymieszanym z cukrem waniliowym.

**KĄCIK DLA DZIECKA** – czyli odrobina rozrywki umysłowej dla młodszych czytelników 😊

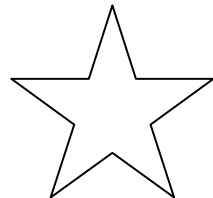
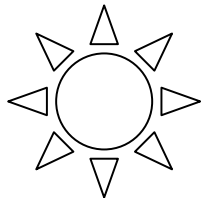
Połącz w pary identyczne elementy



W każdym rzędzie zaznacz element, który nie pasuje do reszty



A



## **A NA ZAKOŃCZENIE ODROBINA REFLEKSJI...**

„Troska o dziecko jest pierwszym i podstawowym sprawdzianem stosunku człowieka do człowieka.”- św.Jan Paweł II

"Jedynym produktem, który człowiek otrzymuje bez instrukcji obsługi, jest dziecko."

„Dzieci bardziej niż inni potrzebują mieć zupełną pewność, że są kochane przez tych, którzy mówią, że je kochają.”

„Dzieci nigdy nie słuchają starszych, ale zawsze ich naśladowują.”

## **DZIĘKUJEMY ZA LEKTURĘ**

Ewa Puchalska-Walat  
Patrycja Wszolek