

PROMYK NR. 7

KWIECIEŃ 2024



Gazetka wydana przez Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Świętego Franciszka z Asyżu w Nowym Mieście nad Pilicą

W tym miesiącu:

- Prima Aprilis
- Lany poniedziałek
- Imieniny
- Dzień Świadomości Autyzmu
- Światowy Dzień Ziemi
- Ciekawostki o kwietniu
- Kącik smakosza
- Ćwiczenia relaksacyjne

KWIECIEŃ

To czwarty miesiąc w roku, według kalendarza gregoriańskiego ma 30 dni.

Kwiecień jest miesiącem wiosennym na półkuli północnej, a jesiennym na południowej.

Kwiecień zawsze zaczyna się w ten sam dzień tygodnia co lipiec, a w latach przestępnych dodatkowo także co styczeń.

Nazwa miesiąca (według Aleksandra Brücknera) pochodzi od kwitnących wtedy kwiatów. Dawniej używane były również nazwy: łąkwiat (lub łudzikwiat), brzezień – od brzozy i dębień. Łacińska nazwa Aprilis została zapożyczona przez większość języków europejskich.





Prima Aprilis w wielu krajach uznawany jako „Dzień żartów”. Jego nazwa wywodzi się od łacińskiego słowa „Prima” oznaczającego pierwszy oraz „Aprilis” oznaczającego kwiecień. Dlatego właśnie obchodzony jest pierwszego kwietnia. W wielu krajach tego dnia dozwolone są wszystkie wygłupy, psikusy i żarty. Zwyczaj ten jest chętnie obchodzony zarówno przez młode jak i starsze osoby. Mieście się na baczności!

Jan Brzechwa „Prima Aprilis”

Wiecie, co było pierwszego kwietnia?
Kokoszce wyrósł wielbłądzi garb,
W niebie fruwała krowa stuletnia
A na topoli świergotał karp.
Żyrafa miała króciutką szyję,
Lwią grzywą groźnie potrząsał paw,
Wilk do jagnięcia wołał: „Niech żyje!”,
A zając przebył ocean wplaw.
Tygrys przed myszą uciekał z trwogi,
Wieloryb słonia ciągnął za czub,
Kotu wyrosły jelenie rogi,
A baranowi bociani dziób.



Przygotowała: Katarzyna Rzuczkowska

IMIENINY KWIECIEŃ

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1 Zbigniewa, Grażyny	2 Franciszka, Wiktora	3 Sykstusa, Ryszarda	4 Wacława, Benedykta	5 Wincentego, Ireny	6 Celestyny, Izoldy	7 Hermana, Donata
8 Julii, Radosława	9 Achacego, Hugo	10 Magdaleny, Michała	11 Leony, Filipa	12 Damiana, Juliusza	13 Marcina, Idy	14 Bereniki, Justyny
15 Mara, Anastazji	16 Bernadety, Julii	17 Roberta, Klary	18 Bogumiły, Bogusława	19 Emmy, Jerzego	20 Agnieszki, Czesława	21 Konrada, Anzelma
22 Kai, Wanessy	23 Jerzego, Wojciecha	24 Horacego, Grzegorza	25 Jarosława, Marka	26 Marceliny, Marzeny	27 Zyty, Teofila	28 Pawła, Walerii
29 Augustyna, Piotra	30 Marii, Katarzyny					



Przygotowała:
Aleksandra Grochal

Dzień Świadomości Autyzmu



Dzień ustanowiony
został przez
przedstawicieli państw
członkowskich
Organizacji Narodów
Zjednoczonych 21
stycznia 2008 roku. Jego
głównym przesłaniem
jest podnoszenie
świadomości
społeczeństwa o
problemach osób
zmagających się z tym
schorzeniem.

2 kwietnia

Opracowała: Anna Dzięcielska

Czym jest autyzm?

Autyzm jest zaburzeniem rozwoju związanym z nieprawidłowym funkcjonowaniem układu nerwowego. Pierwsze objawy ujawniają się już na etapie okresu dziecięcego i trwają tak naprawdę do końca życia. Osoby dotknięte autyzmem mają problemy z komunikacją, postrzeganiem świata czy prawidłowym rozumieniem relacji społecznych. My, jako społeczeństwo, musimy sobie uświadomić, iż nie jest to ani lepsze, ani gorsze spojrzenie na świat. Jest po prostu inne. Przy odpowiednich metodach terapeutycznych można zmniejszyć jego nasilenie. Jeszcze niedawno uważano, że autyzm dotyczy głównie chłopców – był diagnozowany u nich niemal cztery razy częściej niż u dziewcząt. Stąd też symbolicznym kolorem autyzmu stał się niebieski. Najnowsze badania pokazują jednak, że autyzm w takim samym stopniu dotyka mężczyzn, jak i kobiet.

W Światowym Dniu Świadomości Autyzmu wiele budynków zostanie podświetlonych na niebiesko i różowo. To wyraz solidarności z osobami z autyzmem i ich rodzinami. Celem akcji jest zwiększenie świadomości społecznej na temat autyzmu oraz zwrócenie uwagi na potrzebę większej empatii i tolerancji dla odmiennych możliwości i potrzeb osób ze spektrum autyzmu. Kampania przyczynia się również do kształtowania właściwych postaw prospołecznych oraz przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu.

Rozwój nauki sprawia, że pojawiają się kolejne odpowiedzi, ale też kolejne pytania o to, jak funkcjonuje mózg autystów. Nową i szybko rozwijającą się dziedziną wiedzy jest nauka o neuroróżnorodności. W tym ujęciu o osobach autystycznych mówi się „neuroaktywne”, ponieważ ich konstrukcja umysłowa jest mniej spotykana i poznana, a także odmienna od większości osób „neurotypowych”. Neuroróżnorodność sprawia, że spektrum autyzmu może być traktowane bardziej jako odmienność, niż choroba.

Jak należy traktować osobę z autyzmem?

- osoby z autyzmem należy traktować zwyczajnie, one po prostu potrzebują trochę więcej czasu, żeby zrozumieć o co chodzi, kiedy się do nich mówi,
- nie rezygnować, kiedy natychmiast nie odpowiadają. One słyszą i najczęściej świetnie rozumieją, pomimo tego, iż może się wydawać, że nie zwracają na nas uwagi,
- nie należy się z nich śmiać i traktować, jakby ich nie było – np. komentując ich zachowania stojąc tuż obok,
- osoby ze spektrum często potrzebują, żeby mówić trochę wolniej, patrząc tylko na nich, najlepiej „prosto w oczy”, powtarzając - w przypadku braku zrozumienia,
- nie należy się bać i uciekać – nawet jeśli zachowują się nieco inaczej, czasem nawet dość dziwnie i niezrozumiale,
- w rozmowie należy używać prostych zwrotów.

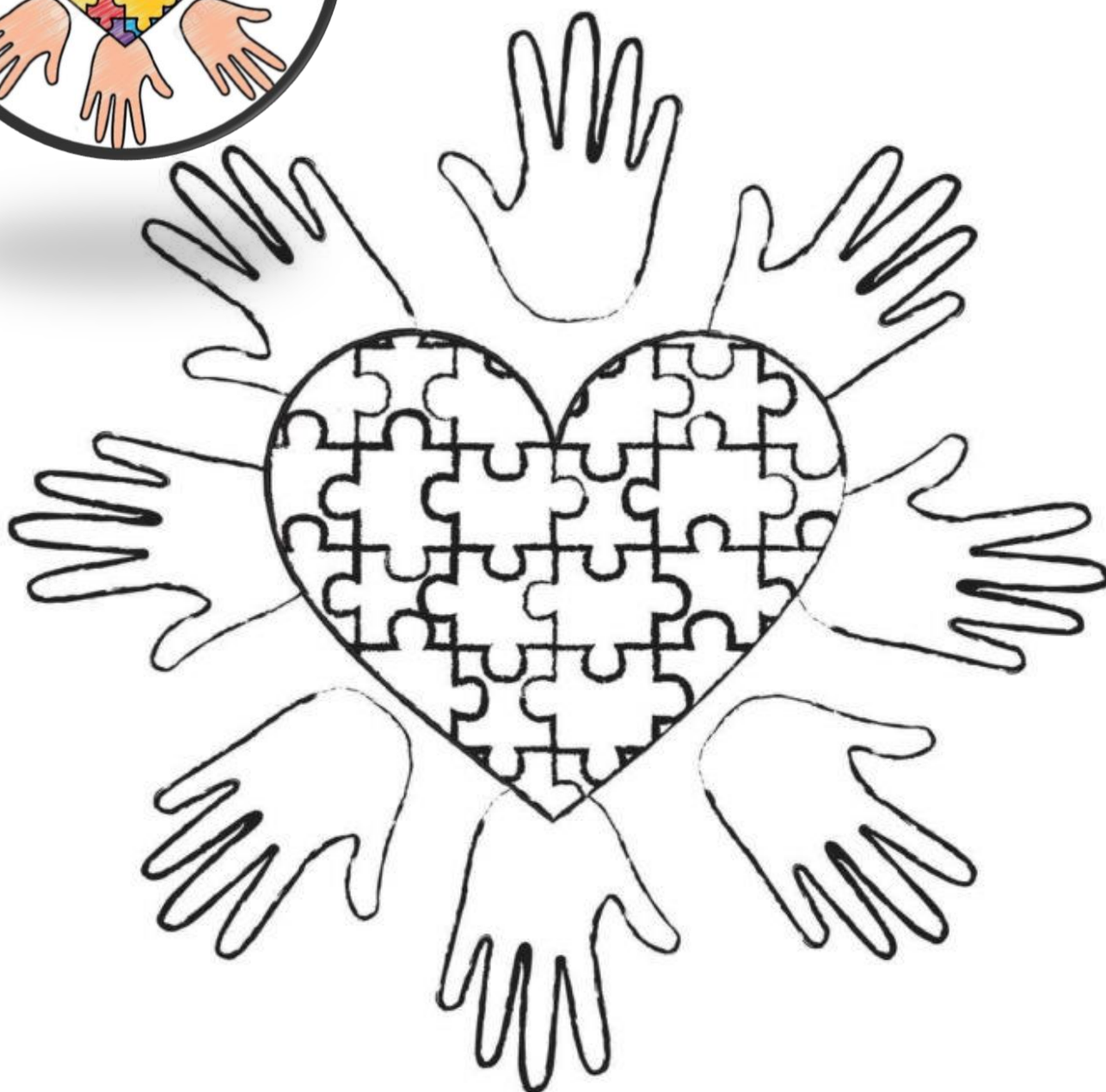
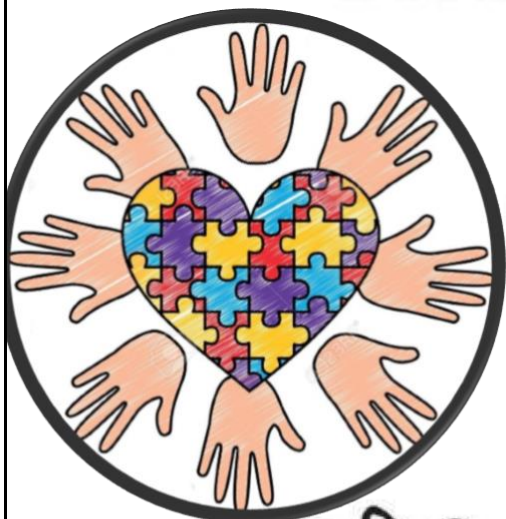
Poszerzenie wiedzy nt. spektrum autyzmu pozwoli lepiej zrozumieć odmienne zachowania i zareagować adekwatnie do sytuacji. Zwiększenie świadomości pozwala kształtować odpowiednie postawy i zachowania w stosunku do tych osób, a także zmieniać sposób ich postrzegania w społeczeństwie

Przygotowała:
A. Dzięcielska

Pokoloruj według wzoru

ŚWIATOWY DZIEŃ

AUTYZMU



Światowy Dzień Ziemi

Dzień Ziemi, najważniejsze, najbardziej znane i najhuczniej obchodzone ze świąt ekologicznych, a jednocześnie zbyt często poświęcone śmieciom, zakazom i nakazom (zakręć kran, zgaś światło, drukuj dwustronnie itp.) i jednorazowym akcjom. Chcielibyśmy zachęcić Was do celebrowania tego święta w zupełnie inny sposób. Do tego, żebyście wyszli ze szkoły, wyszli z domu i poszli do Przyrody, do lasu, na łąkę, do parku, albo chociaż na poszukiwanie przyrody w zasięgu wzroku. Żebyście poświęcili czas na bycie z Przyrodą, na refleksję, jak ona jest dla nas ważna, ale i jak jest fascynująca, piękna, ciekawa.

Jeśli nie macie dużo czasu, a w pobliżu nie ma większych terenów zielonych, wyjdźcie z domu i poszukajcie najdrobniejszych nawet przejawów siły Przyrody w najbliższym otoczeniu. Zwróćcie uwagę na drzewa, które co dzień mijacie, sprawdźcie co rośnie na skwerku oprócz trawy, wytropcie Przyrodę w nietypowych miejscach (poszukajcie drzewka na dachach komórek, rośliny wyrastające z murów, w pęknięciach asfaltu).

Zachęćcie innych do wyjścia tego dnia z domu lub szkoły, by lepiej poznać i zaprzyjaźnić się z Przyrodą. I powtarzajcie to jak często się da, bo Dzień Ziemi jest każdego dnia! „Co to jest ekologia”

„Co to jest ekologia”

D. Klimkiewicz, W. Drabik

Ekologia – mądre słowo

a co znaczy - powiedz sowo?

Sowa chwilę pomyślała

I odpowiedź taką dała:

„To nauka o zwierzakach,

lasach, rzekach, ludziach, ptakach.

Mówiąc, krótko w paru zdaniach

wzajemnych powiązaniach.

Między nami, bo to wszystko

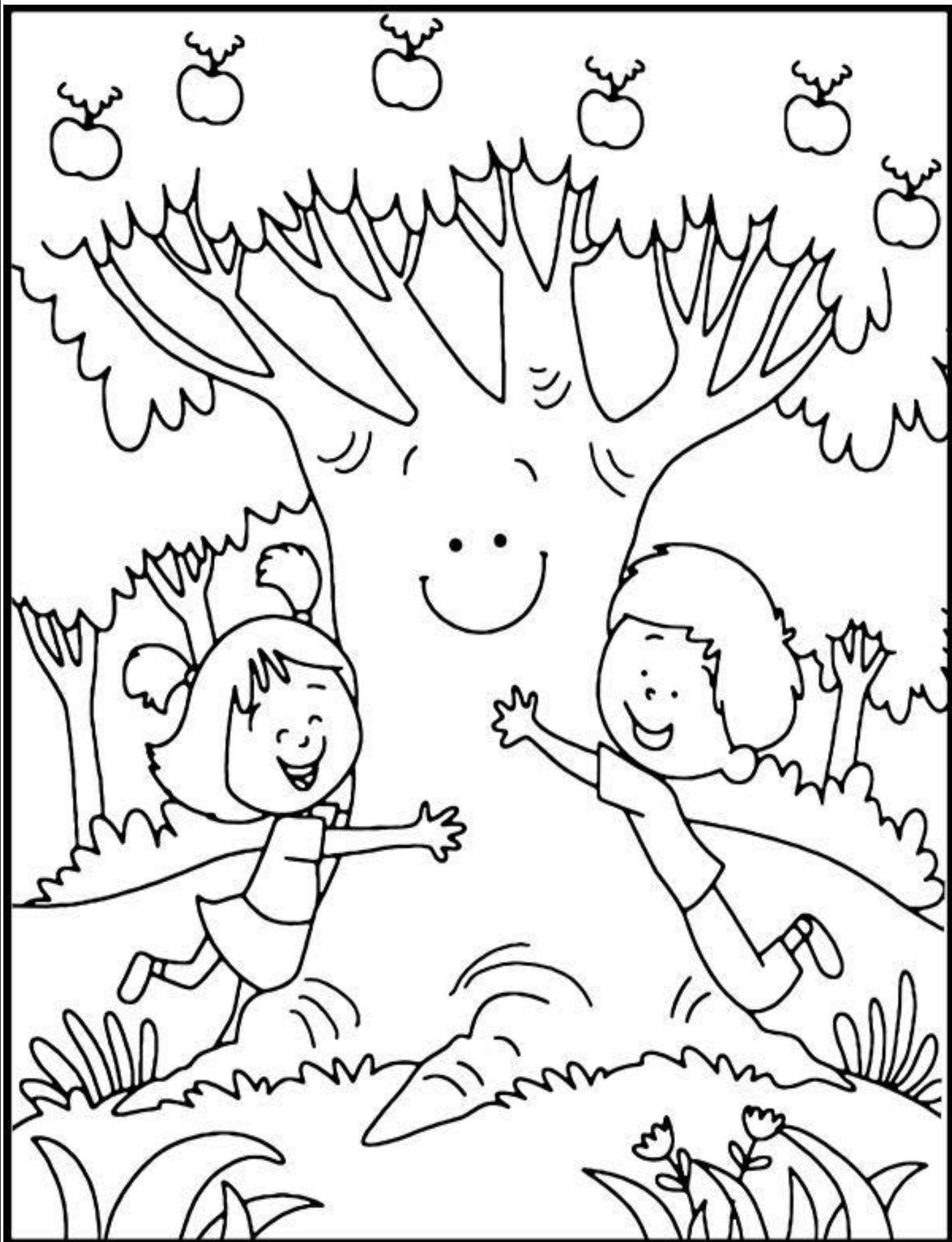
To jest nasze środowisko.

Masz je chronić i szanować” - powiedziała mądra sowa...

Przygotowała:

Katarzyna Grudzień

Pokoloruj według własnego pomysłu



Przysłowia o kwietniu

W języku polskim mamy sporo powiedzonek o kwietniu. – W kwietniu łąki, lasy i ogrody okrywają się wreszcie zielenią, ale „kwiecień plecień, bo przeplata trochę zimy, trochę lata”, jednak „jak przygrzeje słońko, przejdzie kwiecień łąką”. Najlepszy dla plonów jest kwiecień mokry, deszczowy, ale bez burz i wichur: „suchy marzec, kwiecień mokry, maj przechłodny – nie będzie rok głodny”, a „kwiecień, co deszczem rosi, wiele owoców przynosi” – przypomina kilka z nich na swojej stronie [www Narodowe Centrum Kultury](http://www.NarodoweCentrumKultury.pl).

Inne znane przysłowia o kwietniu to m.in. „Pogody kwietniowe – stoty majowe”, „Ciepły kwiecień, mokry maj – będzie zboże jako gaj”. Liczne przysłowia na kwiecień można znaleźć w „Księdze przysłów, przypowieści i wyrażen przysłowiowych polskich” Samuela Adalberga. Poniżej kilka z nich.

„Choć już w kwietniu słońko grzeje, nieraz pole śnieg zawieje”.

„Deszcze częste w kwietniu wróżą, że owoców będzie dużo”.

„Grzmot w kwietniu – dobra nowina, już szron roślin nie pościna”.

„Na kwiecień lada z czego wianek upleciem”.

„Jeszcze w kwietniu zimno i na żaby, i na baby, i na las, a najwięcej na nas”.



Opracowała: A. Grochal

Kącik smakosza

Przepis na sałatkę wiosenną z rzodkiewką

Składniki:

300 g pomidorków koktajlowych,

1 ogórek,

pęczek rzodkiewki,

natka pietruszki,

7 łyżek oliwy z oliwek,

3 łyżki soku z cytryny,

1 łyżeczka ziół

prowansalskich,

sól i pieprz do smaku.



Sposób przygotowania:

1. W miseczce wymieszaj oliwę, sok z cytryny oraz zioła prowansalskie.
2. Pomidorki pokrój na pół, ogórka i rzodkiewki pokrój na plasterki.
3. Wszystkie składniki przełóż do miski i polej wcześniej przygotowanym dressingiem.
4. Sałatkę wiosenną z rzodkiewką przez podaniem oprósz natką pietruszki.

Opracowała: A. Grochal

Ćwiczenia relaksacyjne



Podczas ćwiczeń relaksacyjnych niezwykle ważne jest otoczenie. W pomieszczeniu powinno być cicho (dopuszczalna jest relaksacyjna muzyka), a wiele osób bardzo dobrze reaguje na przyciemnione, ciepłe światło oraz przyjemne zapachy. Warto więc łączyć ćwiczenia relaksacyjne z aromaterapią. Do olejków wyciszających należą: olejek lawendowy, olejek bergamotowy, olejek cyprysowy, olejek wetiwerowy, olejek grejpfrutowy. Takie ćwiczenia najlepiej robić wieczorem po wykonaniu wszystkich obowiązków, aby nie zamartwiać się zadaniami, które jeszcze zostały do wykonania. Ćwiczenia relaksacyjne dzielimy na kilka grup:

- rozciąganie całego ciała – spokojne, powolne skłony w dół na prostych nogach, skłony do nóg naprzemiennie, skłony boczne, kocie grzbiety, ukłon japoński i wiele innych;
- rozluźnianie mięśni karku i szyi zarówno poprzez ćwiczenia, jak i automasaż;
- strząsanie napięcia – przyjęcie pozycji stojącej z opuszczonymi rękami, po czym następuje głęboki wdech przez nos i spięcie barków. W tej pozycji należy wytrzymać 5 sekund i energicznym ruchem strząsnąć napięcie z jednoczesnym wykonaniem wydechu ustami;
- ćwiczenia oddechowe – można je wykonywać przy zamkniętych oczach, kładąc dłonie płasko na dolnych żebrach. Każdy głęboki wdech odbywa się z kierowaniem powietrza do dłoni, co powoduje rozszerzenie żeber na boki i nieco ku przodowi, zaś podczas powolnego wydechu powietrze powinno być usunięte spod dłoni;
- wizualizacje – wizualizacja miejsc, w których chcemy się w danym momencie znaleźć, co pozwala odciąć się od bodźców zewnętrznych.

Opracował: Marcin Sobolewski

Ćwiczenia relaksacyjna

1. Skup się na myślach, które Ci towarzyszą.

Zapisz je. Spójrz na schematy

2. Przeanalizuj sposób swojego myślenia.

Poznaj swoje ułomności

Zauważ co dla Ciebie jest niekorzystne.

3. Nazwij swoje przekonania.

Co pojawia się w Twoich myślach wielokrotnie?

Jakie przekonania dominują? Co myślisz o sobie?

4. Ustal jakimi zasadami się kierujesz.

W jaki sposób do siebie mówisz?

Jakie normy sobie wytyczysz? Co powinienesz

zrobić? Czego nie musisz robić?

5. Zbadaj swoje przekonania.

Określi prawdziwość i zasadność myśli. Czy twoje

Przekonania są prawdziwe? Czy masz obraz całej

Sytuacji? Czy te myśli Ci służą?

6. Zakwestionują obecne, negatywne przekonania.

Czy to poczucie jest nadal istotne dla osoby, którą

Jestem teraz?

7. Sformułuj nowe pozytywne przekonania.

Zespół redakcyjny
kwietniowego „Promyka”:

Redaktor naczelny:

Aleksandra Grochal

Dziennikarze redakcyjni:

Katarzyna Rzuczkowska

Katarzyna Grudzień

Anna Dziecielska

Marcin Sobolewski

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy

Im. Świętego Franciszka z Asyżu

w Nowym Mieście nad Pilicą

pl. O. H. Koźmińskiego 9

tel/fax. (48) 674-10-38

www.sosw-franciszek.pl



W gazecie zostały wykorzystane
obrazki ze stron internetowych