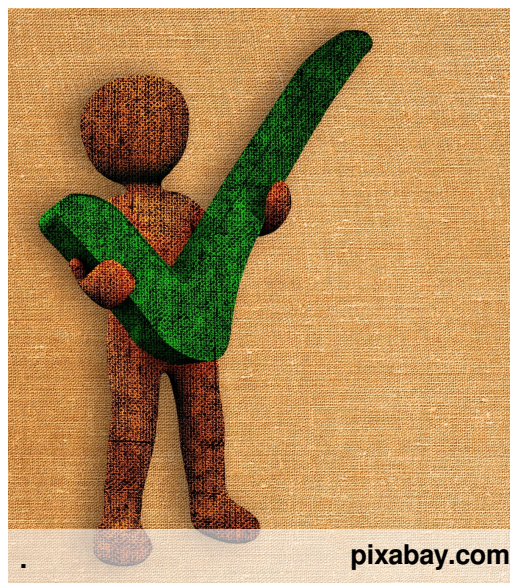


I miejsce w Polsce Wielki sukces naszych szkolnych dziennikarzy

Możemy się pochwalić, że nasi koledzy i koleżanki z redakcji PiSAK z klasy 4a i 4c, pod opieką Pani Moniki Gancarczyk -Dul zdobyli **I miejsce** za reportaż prasowy w ramach ogólnopolskiego konkursu dziennikarskiego.

Delegacja, która pracowała przy tworzeniu reportażu w nagrodę już 29 maja wyjedzie na dwudniową, całkowicie darmową wycieczkę do Warszawy. A tam: zwiedzanie stolicy z przewodnikiem, zwiedzanie ambasady Niemiec. A co najważniejsze: warsztaty dziennikarskie z profesjonalnymi dziennikarzami, których efektem będzie reportaż na temat naszego pobytu opublikowany w warszawskiej prasie. Będzie się działo.

Dziękujemy wszystkim, którzy pomogli nam w stworzeniu tego reportażu, przede wszystkim: Krzyśkowi z 2 G oraz jego tacie, Łukaszowi (absolwentowi naszej szkoły), jego mamie oraz Pani Małgorzacie Łętek.



Jeszcze w tym numerze:

-zwycięski reportaż
"Ponad barierami"

- O ciekawym
przedsięwzięciu
naszych kolegów z
kl. 6b.

-Relacja z Dni
Zdrowia

-Poradnik
rowerzysty

-Konkurs

Cezary Krata, kl. 3G "Rutyna"

Budzik nie zadzwonił, w sumie jak co
ranek,

Otwieram oczy i patrzę na zegarek,
Moja twarz nagle robi się sina,
Znowu wstaje za późno, rutyna,

Przede mną skrzyżowanie, znowu się
wzdrygam,

Na przejściu dla pieszych światło mi miga,
Mogłem tam podbiec, moja wina,
Teraz muszę czekać, rutyna.

Nagle światło na zielone się zmienia,
Moja twarz w tym momencie się
rozpromienia,

Lecz gdy patrzę, która jest godzina,
Mój uśmiech szybko znika, rutyna

Gdy już się znajduję w budynku szkolnym,
czuję się jakby nastał dzień wolny,
ponieważ na korytarzu nikogo nie ma,
znów się spóźniłem, eh...rutyna.

Wbiegam do klasy, a tam lekcja w toku
czuje się jakbym nie biegał od roku
Nagle historyczka krzyczy "Na Odyna!
czyżby kogoś dopadła rutyna?"

I tak oto zamyka się błędne koło
które codziennie przyjmuje niewesoło
świadomość tego, że od jutra znowu się
zaczyna

Nie pozwala mi spać spokojnie, rutyna...

Ponad barierami

Autorzy: Marek Stawarz, Piotr Cieśla, Oliwia Bukała (kl.4c), Julia Machowska (kl. 4a)

Reportaż został napisany w ramach ogólnopolskiego projektu Junior Media, w którym uczestniczą kl. 4a i 4c pod opieką Pani Moniki Gancarczyk Dul.

Protest wkraczających w dorosłość niepełnosprawnych oraz ich rodziców to temat wzbudzający skrajne emocje. Mówi się na ten temat dużo, ale czy konkretnie? Młodzi niepełnosprawni marzą o niezależności. Czy jest to możliwe? Czy mają szansę na samodzielność w dorosłym życiu?

Codziennosc

Krzysiek. Spotykamy się z Krzyśkiem. Jest obecnie uczniem II klasy Gimnazjum Integracyjnego, które mieści się w budynku naszej szkoły (czyli Szkole Podstawowej nr 22 z Oddziałami Integracyjnymi w Rzeszowie). Z nauką radzi sobie nieźle, średnia ponad 4, ma dobre kontakty z kolegami. Chłopak od urodzenia cierpi na przepuklinę i rozszczep kręgosłupa. Jest uśmiechnięty, pogodny. Cieszy się, że chcemy z nim porozmawiać. Siadamy przy stoliku w jednej z sal lekcyjnych i zaczynamy rozmowę. Dowiadujemy się, że jego każdy dzień to działanie według ustalonego harmonogramu: pobudka, szkoła, rehabilitacja, odrabianie lekcji, kolacja, spanie. Większe przyjemności tylko w weekendy. Pani rehabilitantka przychodzi do niego codziennie i ćwiczą przez dwa tygodnie, później dwa tygodnie przerwy.

Łukasz. Absolwent mieszczącego się w naszej szkole Gimnazjum Integracyjnego, obecnie osiemnastoletni uczeń II klasy Liceum Integracyjnego w Rzeszowie. Mieszka w Rogoźnicy, małej wiosce w powiecie rzeszowskim. Świetnie radzi sobie z przedmiotami humanistycznymi, kompletnie nie radzi sobie z matematyką (pani już zapewniła go, że nie zostanie dopuszczony do matury). Od urodzenia cierpi na porażenie czterokończynowe oraz niedowidzi. Codziennie dojeżdża do szkoły 20 km. Mimo wielu obowiązków zgodził się przyjechać do nas i opowiedzieć nam, jak wygląda życie niepełnosprawnego osiemnastolatka. Do szkoły przywiozła go mama.

Podobnie jak Krzysiek w ciągu tygodnia musi działać według planu: pobudka, szkoła, rehabilitacja, odrabianie lekcji, siłownia, trening na wózku (jeśli doba nie okaże się za krótka), kolacja i spanie. Rehabilitacja z terapeutą – dwa razy w tygodniu po godzinie, masaż – raz w tygodniu. W pozostałe dni ćwiczy sam, zawsze godzinę, czasami pół, jeśli jest bardzo zmęczony.

Bariery

„Bariery tworzą przede wszystkim ludzie – mówi z rozgoryczeniem Łukasz- Nie mam kolegów, chociaż bardzo o każdą znajomość zabiegam. Kto chciałby bowiem przyjaźnić się z gościem, którego stale trzeba za sobą ciągnąć. Młodzież jest mobilna, a osoba na wózku jest tylko przeszkodą”. Chłopak potrzebuje codziennej pomocy w ubikacji, zwykłej asekuracji z punktu A (czyli wózka) do punktu B (czyli sedesu). Okazuje się, że koledzy, którzy do tej pory bez problemu mu pomagali, już teraz robić tego nie mogą – musi być zgoda rodzica. Nauczyciele też nie mogą – boją się posądzenia o molestowanie. Finał – chłopak w pampersie przez cały dzień. „Nie do pomyślenia jest dla mnie to, że w XXI wieku Łukasz nie może pojechać sam na wycieczkę szkolną. Warunkiem koniecznym jest moja obecność. Żaden nauczyciel nie jest w stanie zorganizować autobusu przystosowanego do transportu osób niepełnosprawnych i nie weźmie odpowiedzialności za ucznia. Kiedy chodził do podstawówki, to było normalne rozwiązanie, ale dla chłopaka, który jest już dorosły, to po prostu poniżające” – zwierza się Pani Anna, mama Łukasza.



Łukasz w trakcie swojego pierwszego startu. Ł.G

Ponad barierami

Krzysiek. W najbliższej przyszłości chce zostać informatykiem. Nie jest to jego pasja, ale wie, że w tym zawodzie może znaleźć pracę. Na razie nie patrzy daleko w przyszłość, nie orientuje się, jaki jest koszt jego rehabilitacji. Skupia się na swoich zainteresowaniach: zbieranie znaczków pocztowych, wędkarstwo, militaria, II wojna światowa. Wyczynowo trenuje koszykówkę. Z ubiegłorocznej paraolimpiady przywiózł srebrny medal. Obecnie przygotowuje się do tegorocznej, która rozpocznie się 2 czerwca w Poznaniu. Zapytany o marzenia, odpowiada jednak bardzo skromnie: „Chciałbym znaleźć pracę, założyć rodzinę i wieść spokojne życie. Marzę o swoim domu, w którym mógłbym mieszkać bez rodziców. Na dzień dzisiejszy potrzebuję pomocy przy wnoszeniu po schodach i transporcie do i ze szkoły. Ale robię wszystko, aby być w 100 procentach samodzielny”.

Łukasz. W przyszłości chce być dziennikarzem lub komentatorem turniejów snookera. Pierwsze kroki stawiał już w gimnazjum, pisząc artykuły do szkolnej gazetki. Jako komentator uczestniczył w dwóch turniejach w Gdyni oraz Olimpiadzie Sportów Nieolimpijskich Word Games (wejściówkę miał za darmo w zamian za napisanie trzech artykułów). W trakcie międzynarodowych imprez poznał wielu komentatorów z Polski i z Anglii, z którymi utrzymuje stały kontakt. Prowadzi dwa blogi: sportowy i lajfstajlowy. Od 3 lat jeździ wyczynowo na wózku. Codziennie trenuje po 5-6 km. We wrześniu 2017 roku, w trakcie pierwszego startu na 3 km, zajął 2. miejsce. „Negatywnie podchodziliśmy do tego pomysłu. Wysilek, który Łukasz wkładał na treningach, powodował, że wzmacniała się jego spastyka. To, co udało się uzyskać na rehabilitacji, później tracił. Doszliśmy jednak do wniosku, że musi robić coś, co sprawia mu przyjemność – mówi mama Łukasza. Największym marzeniem Łukasza jest jednak pełna niezależność. „Zawsze marzyłem, żeby odłączyć się od rodziców. Chcę znaleźć pracę, założyć rodzinę i pomimo ograniczeń żyć w miarę normalnie. Teraz nie jest to jeszcze możliwe, ale ćwiczę, aby być jak najbardziej samodzielny”.

Pieniądze

Rehabilitacja – 50-80 zł za wizytę. Dofinansowanie od państwa 0 zł.

Masaż – 40 zł. Dofinansowanie od państwa 0 zł.

Siłownia (trening z trenerem personalnym) – 60 zł za spotkanie. Dofinansowanie od państwa 0 zł.

Wózek inwalidzki – 12000 – 16000 zł. Dofinansowanie



Turnus rehabilitacyjny (2 tygodnie) – ok. 5000 zł
Dofinansowanie od państwa 0 zł.

Zarówno Łukasz, jak i Krzysiek mają swoje fundacje, które gromadzą pieniądze z darowizn oraz 1% podatku. To właśnie dzięki fundacjom mogą pokryć część wydatków na rehabilitację.

Polityka

Rodzice Krzyśka i Łukasza popierają protest dorosłych osób niepełnosprawnych, który trwa w sejmie od 18 kwietnia. Jednak nie śledzą jego przebiegu na bieżąco. „Nie chcę się denerwować. Te kwoty, które są wypłacane przez państwo, to śmiech na sali. Gdyby nie pomoc rodziców, to nasze dzieci, by sobie nie poradziły” – mówi z lekkim wzburzeniem tata Krzyśka. Podobne zdanie ma Pani Małgorzata Łętek, prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji „Nadzieja”, działającego przy naszej szkole: „W 100 procentach protest popieram. Uczę dzieci młodsze, ale wiem, że kiedyś będą dorosłe i najważniejsza dla nich będzie sprawność życiowa. Dzięki odpowiedniemu wsparciu państwa, będą mogły zaistnieć w społeczeństwie”.

Młodzi niepełnosprawni muszą pokonać wiele barier: mentalnych, architektonicznych, finansowych. Z całą pewnością mają wsparcie swoich rodziców. Ale czy państwa? Ich siłą jest młodość, ambicje, zainteresowania. Ale czy nie zderzą się w przyszłości z wielkim i twardym murem, który nazywa się ŻYCIE?

RAZEM PO ZDROWIE

Ważne daty:

15.05 - Międzynarodowy Dzień Rodzin

19.05 - Dzień Dobrych Uczynków

31.05 - Światowy Dzień bez Papierosa

Aktualności:

Dzień po dniu. Po zdrowie. Razem. Czyli: nasze Dni Zdrowia - w fotogalerii!



Czy zdrowe jedzenie jest smaczne? Jak szybko przygotować energetyczną przekąskę?

Odpowiedzi na te pytania poznali uczniowie klasy 1a podczas warsztatów edukacyjno-kulinarnych z dietetyczką Oksaną Marczak. Podczas zajęć dzieci smakowały warzyw i owoców, starając się odgadnąć za pomocą zmysłu smaku i węchu, jakie składniki znajdują się na talerzu. Następnie przygotowały energetyczną przekąskę tzw. "kulki mocy". Na zakończenie każdy mógł otrzymać przepis, by wspólnie z rodzicami przygotować podobną przekąskę w domu.

Warsztaty okazały się świetną zabawą! Zdrowe jedzenie nie musi być nudne!

(tekst: Pani Joanna Słota)

„KULKI MOCY”

1 szklanka daktyli lub rodzynek (zalać wrzątkiem na 15 min)

1 szklanka słonecznika

1 szklanka dowolnych orzechów (można zmieszać z kokosem)

ok. 1 szklanki zmielonych płatków owsianych

cynamon (opcjonalnie)

Bakalie odsączyć, zmiksować. Suche składniki zmielić, zmieszać z bakaliami.

Formować kulki. Smacznego!





D.M

Gorący temat: Rower!

Najwyższy czas na wyciągnięcie rowerów!

Jak wyposażyć swój rower? Jaką trasę wybrać?

Co ubrać, aby się nie przegrzać?

Pytań wiele, ale na każde jest odpowiedź:



pixabay

1. Jedź z głową!

Przez naszą głowę tracimy aż 30% ciepła! Dlatego też pod kask warto założyć chustkę lub specjalną czapkę chroniącą przed wiatrem. Wiosną zaskoczyć nas może słońce. Nie od razu konieczne są gogle rowerowe. Wystarczą zwykłe okulary z porządnym filtrem UV.

2. Zadbaj o rower!

Nie tylko rowerzysta, ale i jego jednoślad wymaga specjalnego przygotowania. Możemy ułatwić sobie korzystanie ze sprzętu przez odpowiednią konserwację i właściwie dobrane akcesoria. Warto zabezpieczyć rower przed wilgocią, wodą i błotem. Wielce pożytecznym dodatkiem są błotniki, nowoczesne są lekkie i łatwe w montażu. Mocowanie nowoczesnych błotników nie wymaga więcej niż kilku chwil, nawet bez użycia narzędzi.

3. Oświetlaj i bądź oświetlony!

Zgodnie z przepisami ruchu drogowego potrzebne nam będzie stałe światło białe lub żółte z przodu oraz czerwone z tyłu, a do tego czerwony odblask z tyłu. Prawie wszystkie te wymogi można spełnić, montując na kierownicy i sztycy małe lampki wyposażone w diody LED.

Regularna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu może być doskonałym lekiem na zły humor, dostarczy energii, pozwoli się oderwać od codziennych problemów, pomoże w zachowaniu emocjonalnej równowagi i dobrego samopoczucia. Niech sport będzie dla nas przyjemnością, chwilą oderwania się od codziennej bieganiny.

(opracowała Pani Joanna Zięba)

Już po raz drugi w naszej szkole organizowana jest ciesząca się dużą popularnością akcja „Majowo Rowerowo”, która ma na celu promować aktywny tryb życia i zachęcać uczniów do dojeżdżania do szkoły na rowerze. Uczniowie biorący udział w akcji, zbierają pieczątki - punkty dla swoich klas za każdorazowe dotarcie do szkoły za pomocą roweru, rolek lub hulajnogi. Klasa, która zbierze najwięcej punktów zostanie nagrodzona medalami oraz wyjściem do kręgielni.

ROWERZYŚCI – NA START!

Książkowy Flash mob

W samo południe 9 maja 2018 r. uczniowie klasy 6 b naszej szkoły pod opieką pani Anetty Dubiel oraz grupa bibliotekarzy Filii nr 4 WiMBP w Rzeszowie rozpoczęła książkowy flash mob pod hasłem „Czas zaciekać”.

Flash mob to spontaniczna akcja, podczas której osoby zbierają się w publicznym miejscu, by wspólnie uczestniczyć w kilkuminutowym wydarzeniu, które jest zaskakujące dla przypadkowych przechodniów.

W ten niekonwencjonalny sposób chcieliśmy zachęcić wszystkich, bez względu na wiek, by sięgali po książki. Grupa naszych uczniów wzbudziła spore zaskoczenie i zaciekawienie mieszkańców Rzeszowa. Każdy z uczestników miał swoją ulubioną książkę pochodzącą z prywatnych zbiorów lub wypożyczoną z biblioteki publicznej. Przejscowi przechodnie, którzy zostali zachęcani przez organizatorów do udziału we wspólnym czytaniu, zostali obdarowani książkami.

Akcja podobała się nie tylko samym uczestnikom, którzy czytali w pełnym skupieniu i zaangażowaniu, ale i zaskoczonym przechodniom.



KONKURS

Jeśli chcesz wygrać nagrodę, przeczytaj dokładnie naszą gazetkę i odpowiedz prawidłowo na 2 pytania.

Wytnij kupon, który znajduje się obok i wrzuć do skrzynki znajdującej się w bibliotece szkolnej. Zwycięzca zostanie wylosowany 5 czerwca.

1. Wymień przynajmniej jedną dziedzinę, którą interesuje się Krzysiek- bohater naszego reportażu?
2. Ile kosztuje dobrej jakości wózek inwalidzki?

KUPON

Imię i nazwisko:

Klasa:.....

Odpowiedzi:

1.

2.