

Styczeń 2020r. – „Elementy programu FreD goes net”

Przy współpracy z Ośrodkiem Terapeutycznym PROFIL w Żarach specjaliści z zakresu leczenia uzależnień przeprowadzili w szkole spotkania na temat profilaktyki zachowań ryzykownych i uzależnień. Zajęcia miały na celu podniesienie wiedzy uczestników na temat używania substancji psychoaktywnych oraz zachęcenie ich do oceny indywidualnego ryzyka używania substancji psychoaktywnych, a w efekcie ograniczenia używania substancji lub abstynencji.

Opiekun : Aleksandra Kunach

Styczeń – luty 2020r. – „Zdrowy styl życia”.

W celu zwiększenia aktywności fizycznej uczniów, pielęgniarka szkolna przeprowadziła pogadanki oraz rozmowy indywidualne z uczniami na temat zdrowego stylu życia. W szkole odbyły się także warsztaty żywieniowe, pogadanki i rozmowy indywidualne mające na celu poprawę sposobu żywienia młodzieży.

Opiekun – Tekla Pawlicka – pielęgniarka szkolna.

31 maja 2020r. – „Dzień bez tytoniu”

Akcja mająca na celu zmniejszenia rozpowszechniania palenia tytoniu wśród młodzieży. W szkole pojawiły się plakaty i ulotki zawierające informacje o szkodliwości palenia tytoniu.

Maj – listopad 2020r. – „Droga właściwych wyborów”

W ramach realizacji projektu profilaktycznego przeprowadzono warsztaty on – line dla uczniów. Spotkania dotyczyły konsekwencji uzależnień od alkoholu, narkotyków, tytoniu i komputera. Zorganizowano także konkurs literacki na najlepszy wiersz profilaktyczny. W ramach projektu przeprowadzono także warsztaty dla nauczycieli i uczniów.

Opiekun : Aleksandra Kunach

Wrzesień 2020r. – „Tanoreksja, bigoreksja, ortoreksja, anoreksja i hazard”

W ramach lekcji wychowawczych oraz lekcji otwartych pedagog szkolny przeprowadził spotkania z młodzieżą, których celem była profilaktyka uzależnień psychicznych wśród młodzieży. Tematyka zajęć cieszyła się dużym zainteresowaniem ze strony młodzieży.

Październik 2020r. – Jesienna akcja – „ POLA NADZIEI”

Jak co roku społeczność ZSOiT przyłączyła się do akcji POLA NADZIEI.

Kupując cebulki żonkili za symboliczne 2 zł wspieramy Hospicjum św. Brata Alberta w Żarach.

Nie jesteśmy obojętni, pomagamy!



DLA HOSPICIUM SW BRATA ALBERTA W ZARACI
POLA NADZIEI



10 października 2020r. - Światowym Dniem Zdrowia Psychicznego

Dobrostan psychiczny jest podstawą do tego, by w pełni móc czerpać z dobrodziejstw życia oraz stawiać czoła trudnościom dnia codziennego. W zdrowie psychiczne warto inwestować, warto o nim mówić, ponieważ tylko tak można podkreślać jego wagę, popularyzować temat i pomagać uniknąć wielu chorób lub pogłębiania się już występujących. Obecnie samobójstwa są drugim powodem śmierci młodych osób pomiędzy 15 a 29 rokiem życia na całym świecie. Człowiek w dobrostanie psychicznym dużo łatwiej radzi sobie z trudnymi sytuacjami,

z ograniczeniami zewnętrznymi i ma większą motywację do samorozwoju. Dbajmy o to, co najważniejsze. Dbajmy o siebie i o osoby nam bliskie.

Aleksandra Kunach- pedagog



NIĘ WSTYDŹ SIĘ POPROSIĆ O POMOC

Nie musisz walczyć samotnie.
Porozmawiaj z rodziną,
znajomymi,
bliskimi Ci osobami.
Znajdź czas na odpoczynek
Bądź dla siebie wyrozumiały

**ŚWIATOWY DZIEŃ
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
10.10.2020**

DBANIE O ZDROWIE PSYCHICZNE TO...

 Dbanie o relacje z innymi ludźmi <p>Utrzymywanie i pielęgnowanie więzi z innymi ludźmi, wspólne spędzanie czasu, rozmowy - to wszystko pozytywnie wpływa na samopoczucie. Oczywiście pojawiają się również trudności i wyzwania w tym obszarze (np. konflikty) - warto podejmować kroki, by lepiej sobie z nimi radzić</p>	 Dbanie o relację samego ze sobą <p>Ta relacja to najważniejsza relacja w naszym życiu. Dlatego tak ważne jest budowanie pozytywnego stosunku do samego siebie. Przyglądanie się komunikatom, które do siebie kierujemy i sprawdzanie, czy służą naszemu samopoczuciu</p>	 Troszczenie się o swoje ciało <p>Samopoczucie psychiczne jest ściśle związane z fizycznym. Dlatego warto dbać o zdrowe odżywianie, regularny wysiłek fizyczny, troszczyć się o swoje zdrowie, dbać o tzw. higienę snu</p>	 Opiekowanie się swoimi emocjami <p>Doświadczanie emocji jest stałym elementem naszego funkcjonowania. Dopuszczanie ich do głosu, nazywanie ich, podejmowanie kroków w kierunku regulowania ich natężenia - to ważne elementy dbania o zdrowie i samopoczucie</p>
 Korzystanie ze wsparcia <p>Nie zawsze musimy radzić sobie sami. Prośbienie o pomoc, korzystanie ze wsparcia bliskich, ale również bycie wsparciem dla innych pomagają zachować lepsze samopoczucie</p>	 Odnalezienie i angażowanie się w hobby <p>Poszukiwanie, odnalezienie i angażowanie się w pasję podnosi poziom energii, motywuje do wyznaczania celów, relaksuje, daje poczucie satysfakcji. Jest związane z doświadczaniem autentycznej przyjemności, stanowi odskocznnię od codziennych obowiązków</p>	 Kontakt z naturą <p>Przebywanie na świeżym powietrzu, kontakt z roślinnością, zwierzętami ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Postaraj się co jakiś czas zatrzymać i bardziej świadomie zwrócić uwagę na szczegóły otaczającej Cię przyrody</p>	 Korzystanie z profesjonalnej pomocy <p>Nie na wszystko masz wpływ. Gdy towarzyszy Ci przekonanie, że mimo różnych podjętych kroków nie radzisz sobie, doświadczasz bardzo silnych emocji (np. smutku, lęku), z którymi nie potrafisz sobie poradzić - pamiętaj, że możesz zgłosić się po pomoc do psychologa, psychiatry lub psychoterapeuty.</p>

PSYCHOKROKI

„Twoja krew Moje życie”

W ramach promowania zdrowego trybu życia oraz prawidłowych postaw, wobec uczniów III i IV klas ZSOiT pedagog szkolny przeprowadził serię lekcji na temat krwiodawstwa, jego idei i potrzeby istnienia. Dzięki tym działaniom kilkoro uczniów zgłosiło się do Stacji Krwiodawstwa by wesprzeć osoby potrzebujące.

Opiekun – Aleksandra Kunach

12-16 października 2020r.- Tydzień profilaktyki

12 października rozpoczynamy w naszej szkole Tydzień Profilaktyki. Pierwszym tematem, który jest niezmiernie ważny jest zdrowie psychiczne i jego higiena. Pozwólmy sobie na dobre samopoczucie i zadbajmy o to, co najmniej widoczne...

23 października 2020r. - Startujemy z Górą Grosza!

Szanowni Nauczyciele i Uczniowie! Spróbujmy usypać wspólnie niezwykłą górę grosza. Kolejny rok zapraszam Was do przystąpienia do tej akcji. Przekazane przez Was groszówki to realna i wielka pomoc dla wielu dzieci z rodzin zastępczych i domów dziecka. Akcja zbierania trwa do końca maja 2021 r. W związku z obecną sytuacją zbieramy groszówki w domu. A jak spotkamy się w szkole, stacjonarnie, to je wysypimy i mam nadzieję, że stworzymy wspólnie wielką górę grosza.

Aleksandra Matusik - koordynator akcji w ZSOiT



3 listopada 2020 r. – Propozycja utworzenia gabinetu
Pedagoga Szkolnego on-line

Dla ułatwienia kontaktu postanowiłam wyjść do Was z propozycją Gabinetu Pedagoga Szkolnego on-line. Na stronie będę umieszczała różnego rodzaju ciekawostki i materiały psychoedukacyjne. Ma ona jednak służyć nam

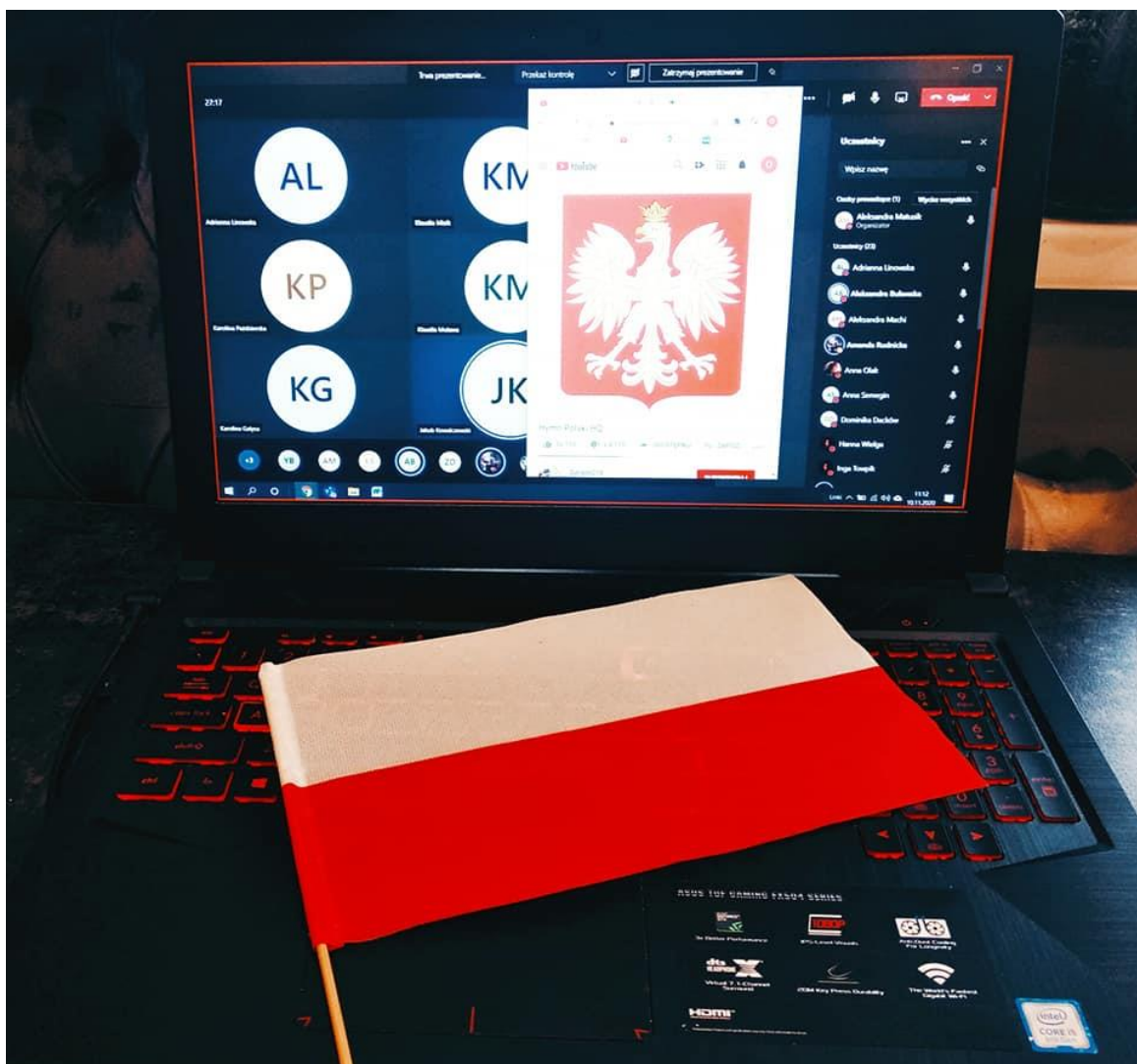
*również do szybkiego kontaktu i wymiany informacji.
Zapraszam serdecznie do polubienia strony oraz współpracy .*

<https://www.facebook.com/PoMoc-Gabinet-Pedagoga-Szkolnego-on-line-100871381836749/>

Aleksandra Kunach - pedagog

10 listopada 2020r. Szkoła do hymnu 2020

Już po raz kolejny nasza szkoła wzięła udział w akcji Szkoła do hymnu. Uczniowie i nauczyciele we wtorek , 10.11.2020 , przed Narodowym Świętem Niepodległości, o symbolicznej godzinie 11:11 na lekcjach online, wspólnie zaśpiewali Mazurka Dąbrowskiego w ramach akcji "Szkoła do hymnu". W ten sposób chcieliśmy włączyć naszą społeczność szkolną we wspólne świętowanie tej szczególnie ważnej dla Polaków rocznicy.

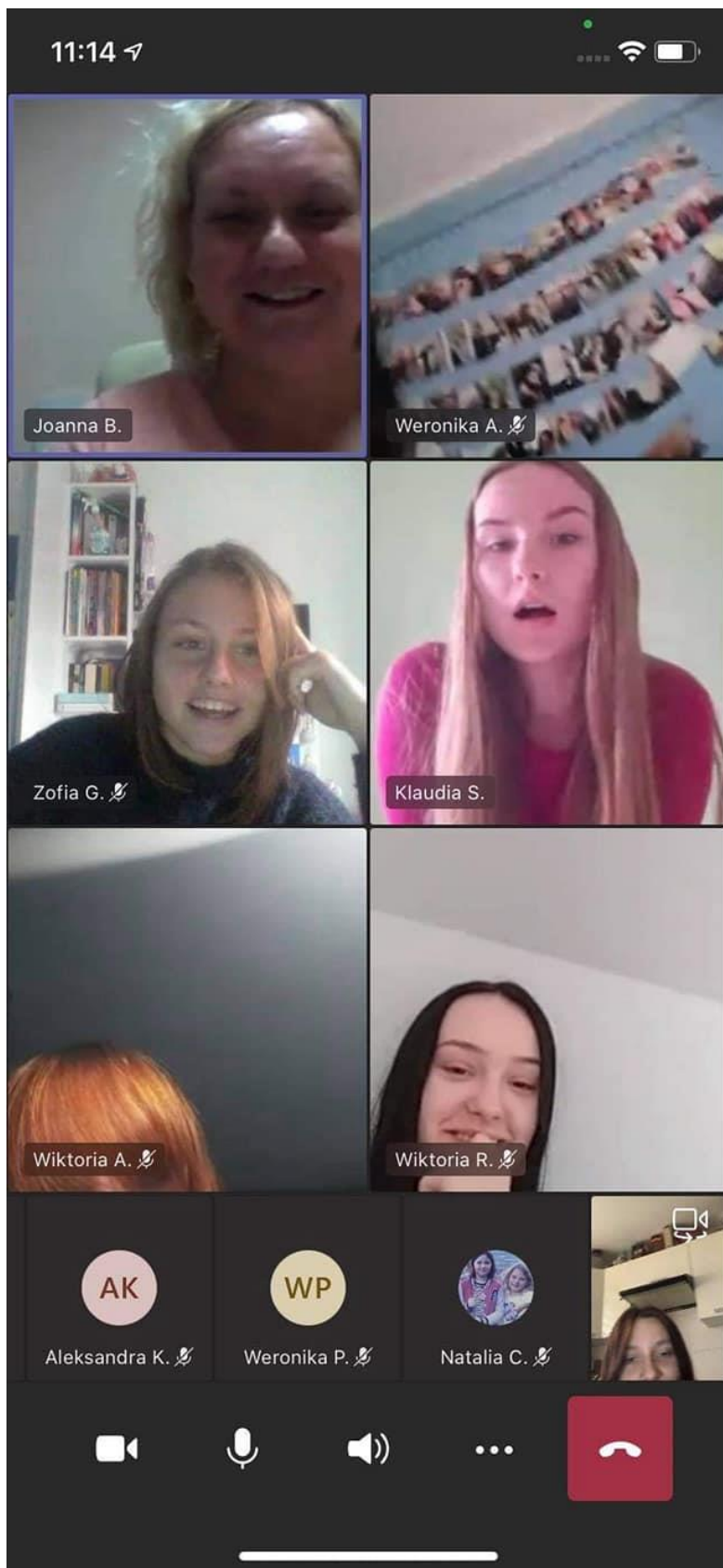


11 listopada 2020 r. – Narodowe Święto Niepodległości

Narodowe Święto Niepodległości to dla Polaków jedno z najważniejszych świąt państwowych. Po 123 latach zaborów – niewoli naznaczonej walką, cierpieniem i wysiłkiem wielu pokoleń Polek i Polaków – nasz kraj odzyskał suwerenność.

Podczas dorocznych obchodów 11 listopada czcimy pamięć tych, którym zawdzięczamy własne państwo, którym udało się podnieść kraj z ogromnych zniszczeń I wojny światowej,

stworzyć warunki rozwoju ekonomicznego, modernizacji gospodarczej i cywilizacyjnej.



**16 listopada 2020r. - „NIE MUSIMY AKCEPTOWAĆ
CUDZYCH PRZEKONAŃ... ALE MUSIMY
AKCEPTOWAĆ PRAWO DO ICH POSIADANIA”**

„JESIEŃ CUDÓW” JODI PICOULT

16 listopada na całym świecie obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Tolerancji, ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 12 grudnia 1995 roku, z inicjatywy UNESCO. Po tym wydarzeniu kraje członkowskie UNESCO przyjęły Deklarację na Temat Zasad Tolerancji. Promocja tolerancji i poszanowania ma istotne znaczenie w tworzeniu atmosfery sprzyjającej akceptowaniu odmienności kulturowej. Artykuł I „Deklaracji Zasad Tolerancji” brzmi:

„Tolerancja to szacunek, akceptacja i uznanie bogactwa różnorodności kultur na świecie, naszych form wyrazu i sposobów na bycie człowiekiem. Sprzyja jej wiedza, otwartość, komunikowanie się oraz wolność słowa, sumienia i wiary. Tolerancja jest harmonią w różnorodności. To nie tylko moralny obowiązek, ale także prawny i polityczny warunek. Tolerancja – wartość, która czyni możliwym pokój – przyczynia się do zastąpienia kultury wojny kulturą pokoju”.

21 listopada Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień

Tego dnia warto uwierzyć, że w każdym z nas drzemią niewyczerpane pokłady dobra.

21 listopada obchodzony jest, jako Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień, dzień dobrych uczynków i pozytywnych emocji. Obecnie Dzień Życzliwości obchodzony jest w ponad 180 krajach. Jego celem jest uwrażliwienie ludzi na wzajemną życzliwość, wzbudzenie w nich pozytywnych emocji. Jest to apel przeciwko problemom i często smutnej rzeczywistości. Przesłanie akcji jest proste bądźmy życzliwi codziennie, a nie tylko od święta. Pamiętajmy, że pozytywna energia, którą przekazujemy w świat do ludzi, wraca do nas z nawiązką.

Niech to święto pozytywnych emocji, dobrych uczynków stanie się naszą codziennością.

Pamiętajcie- MOC JEST W WAS! WY JESTEŚCIE MOCĄ!

<https://www.youtube.com/watch?v=4VSjTiu9SDw>

„Krajowy Program Zapobiegania Zakażeniom HIV i Zwalczania AIDS”

W ramach profilaktyki zachowań ryzykownych oraz wsparcia dla osób zmagających się z tego rodzaju problemami pedagog szkolny opracował materiały informacyjne i psychoedukacyjne dla wszystkich uczniów szkoły. Materiały edukacyjne młodzież otrzymała za pośrednictwem elektronicznego dziennika Librus.

1 grudnia 2020r. - Kampania AIDS, HIV

Corocznie 1 grudnia poświęcony jest edukacji społeczeństwa w zakresie zapobiegania zakażeniom wirusem HIV, AIDS oraz tolerancji wobec osób żyjących z wirusem HIV i chorych na AIDS. Dzień ten został ustanowiony przez ONZ w 1988 roku. Ważnym elementem Światowego Dnia Walki z AIDS jest szerzenie wiedzy o profilaktyce choroby. Światowy Dzień AIDS ma informować i edukować, a także manifestować solidarność z osobami z HIV i AIDS oraz ich bliskimi. Symbolem tego dnia jest czerwona wstążka. Osoby publiczne i każdy, kto solidaryzuje się z zakażonymi HIV i chorymi na AIDS, noszą ją tego dnia na ubraniu. Naszym największym problemem nadal jest niska wykrywalność, a więc zbyt mała liczba osób, które poddają się testom na obecność wirusa HIV. Leki, które ułatwiają chorym na AIDS codzienne funkcjonowanie, już istnieją. Choroba ta nie jest już wyrokiem. Pod warunkiem, że chory odpowiednio wcześniej dowie się o zakażeniu. Dlatego wykonywanie testów jest kluczowe nie tylko w grupach podwyższonego ryzyka, ale w całej populacji.

*Telefony Zaufania HIV/AIDS - 22 692 82 26**

**czynny od poniedziałku do piątku od 9.00 do 21.00 Od września do grudnia 2020 r. dodatkowe godziny pracy: od 21.00 w każdy piątek do 9.00 w poniedziałki)*

800 888 448 - Połączenie bezpłatne

*Krajowe Centrum ds. AIDS ul. Samsonowska 1, 02-829
Warszawa, tel. (22) 331 77 77,*

e-mail: aids@aims.gov.pl

Zielona Linia AIDS (022) 621-33-677

*Anonimowe Bezpłatne Testy na HIV-
<http://www.aids.gov.pl/pkd/>*

Aby dowiedzieć się więcej na temat HIV i AIDS zapraszam do zapoznania się z materiałami, które otrzymacie na platformie Librus.

Aleksandra Kunach- pedagog

16 grudnia 2020r. - Ozdoby świąteczne online

Na domowych zajęciach praktycznych czuć magię świąt. Klasa 2 TAK g przygotowywała stroiki i dekoracje bożonarodzeniowe. Oto kilka z nich:







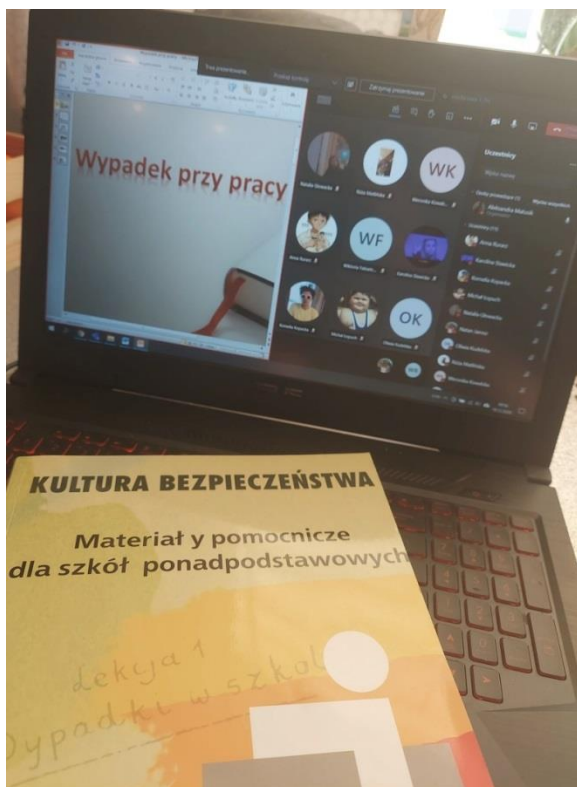






18 grudnia 2020r. - Program edukacyjny „Kultura bezpieczeństwa”

Kolejny rok szkolny realizujemy w szkole program edukacyjny „Kultura bezpieczeństwa”. Dzięki jego realizacji podnosi się świadomość naszej młodzieży w zakresie wiedzy prawnej ochrony pracy oraz bezpiecznych i higienicznych warunków pracy. Uczniowie dowiadują się o zagrożeniach zawodowych występujących w środowisku pracy, w szczególności w branżach, w których kształcą się w naszej szkole. W ramach tego programu odbył się online szkolny etap konkursu "Poznaj swoje prawa w pracy". W jego efekcie nasze dwie uczennice, z klasy czwartej TH będą w przyszłym roku reprezentowały naszą szkołę w etapie regionalnym w Państwowej Inspekcji Pracy Zielonej Górze. Szkolny koordynator programu: Aleksandra Matusik



„ARS, czyli jak dbać o miłość”

W roku 2020, w ZSOiT realizowano projekt „ARS, czyli jak dbać o miłość”. Celem projektu była profilaktyka uzależnień od alkoholu, narkotyków i nikotyny wśród młodzieży. Zajęcia odbywały się w ramach zastępstw za nieobecność nauczycieli i na godzinach wychowawczych.

Opiekun : Aleksandra Kunach

„NIE dla przemocy”

Akcja mająca na celu dbałość o bezpieczeństwo uczniów oraz zwiększanie świadomości zagrożeń i możliwości wsparcia. Wychowawcy wszystkich klas przy wsparciu pedagoga szkolnego przeprowadzili lekcje wychowawcze na temat przemocy domowej. Ponadto młodzież stworzyła plakaty informacyjne, z których na głównym holu powstała gazetka szkolna. Celem akcji była profilaktyka przemocy, kształcenia umiejętności bycia asertywnym, zaznajomienie z placówkami prowadzącymi działania na rzecz osób pokrzywdzonych przestępstwem.

„Pierwsza pomoc”


W celu zmniejszenia częstotliwości wypadków i urazów w szkole, pielęgniarka szkolna przeprowadziła warsztaty oraz pokaz pierwszej pomocy.

Opiekun : Pielęgniarka szkolna

2 lutego 2021r. - Dzień Pozytywnego Myślenia

Jego prekursorką jest amerykańska psycholog Kirsten Harrell. Od lat prowadzi badania wpływu optymistycznego nastawienia na zdrowie i proces leczenia. Według niej pozytywne myślenie może działać więcej, niż nam się wydaje. Słowa te potwierdzają badania naukowe, z których dowiadujemy się, że optymiści są od 5 do 10% mniej narażeni na choroby serca, wylew, depresję czy nowotwór.

Poza tym pozytywne nastawienie wpływa bardzo dobrze na stan psychiczny i nasze ogólne samopoczucie. Udowodnione jest, że optymiści lepiej radzą sobie w życiu i są mniej podatni na stres. Łączy się to z szybszymi wyjściami z problemowych sytuacji. Ponadto pozytywne myślenie pomaga uwierzyć w siebie i własne możliwości, co przedkłada się na większe sukcesy w życiu codziennym. Dzięki temu znajdujemy motywacje do działań i odkrywamy siebie z najlepszej możliwej strony.



**2 LUTEGO
DZIEŃ POZYTYWNEGO
MYŚLENIA**

**„CZASEM WYCZAROWANIE NIEZWYKŁEGO
DNIA WYMAGA JEDYNI DROBNEJ ZMIANY
W JEGO ODBIORZE.”**

LOUISE L. HAY



9 lutego 2021r. DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU

Wydawać by się mogło, że zasady bezpiecznego korzystania z sieci należy przedstawiać głównie młodszym użytkownikom, jednak zarówno na młodzież jak i osoby dorosłe w wirtualnym świecie oprócz dobroci czyha wiele niebezpieczeństw i pułapek.

Dzień Bezpiecznego Internetu obchodzony jest w całej Europie w pierwszej połowie lutego. Został on ustanowiony z inicjatywy Komisji Europejskiej w ramach programu "Safer Internet", a jego celem jest zwrócenie uwagi na kwestię bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych.

Tegoroczne hasło Dnia Bezpiecznego Internetu brzmi „Działajmy razem”. Nabiera ono w tym roku szczególnego znaczenia, gdyż jedynie wspólny wysiłek zarówno dorosłych – rodziców i profesjonalistów, jak i samych dzieci i młodzieży, zapewnić może bezpieczeństwo w czasie zintensyfikowanego korzystania z sieci podczas pandemii i zdalnej edukacji.

POZNAJ ZASADY BEZPIECZNEGO INTERNETU!

1 ZABEZPIECZ SWÓJ SPRZĘT - KOMPUTER, TELEFON, TABLET

Zainstaluj antywirus, pamiętaj o aktualizacjach, nie klikaj w nieznane linki i nie pobieraj podejrzanych załączników.



2 DBAJ O SWOJĄ PRYWATNOŚĆ

Skonfiguruj ustawienia prywatności. Nikomu nie udostępniaj swoich haseł.



3 SZANUJ SIEBIE

Dbaj o swój pozytywny wizerunek w sieci.



4 SZANUJ INNYCH

Nie wyzywaj, nie obrażaj, nie hejtuj.



5 SZANUJ SWÓJ CZAS

Zachowaj umiar w spędzaniu czasu w sieci.



6 BĄDŹ KRYTYCZNY

Nie wszystkie informacje dostępne w internecie są prawdziwe.



7 POMYŚL, ZANIM WRZUCISZ

To co wrzucisz do sieci zostaje tam na zawsze.



8 KORZYSTAJ Z MOŻLIWOŚCI JAKIE DAJE INTERNET

Zastanów się, jak możesz twórczo wykorzystać jego potencjał.



9 PRZESTRZEGAJ PRAWA

Pamiętaj, że regulacje prawne obowiązują również w internecie.

10 PAMIĘTAJ, ŻE Z KAŻDEJ SYTUACJI JEST WYJŚCIE

W sytuacji zagrożenia online poproś o pomoc zaufaną osobę dorosłą. Możesz też zadzwonić pod bezpłatny numer

 **116 111**

Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu dla uczniów

- Unikaj rozmów z nieznajomymi.
- Nie ufaj osobom, które nawiązują z tobą kontakt.
- Nigdy nie umawiaj się z osobami poznanymi za pośrednictwem Internetu bez wiedzy rodziców.
- Nigdy nie używaj webkamery podczas rozmowy z osobą której nie znasz.
- Gdy coś cię przestraszy lub zaniepokoi, wyłącz monitor i powiedz o tym rodzicom.
- Mów swoim rodzicom o wszystkim, co sprawiło, że czujesz się zakłopotany używając Internetu.
- Nie wysyłaj wiadomości osobom, których nie znasz.
- Nie wysyłaj przez Internet swoich zdjęć lub zdjęć rodziny bez zgody rodziców.
- Nie podawaj danych osobowych na stronach, których nie znasz.
- Nie klikaj w linki, których nie znasz.
- Nie otwieraj plików niewiadomego pochodzenia.
- Nie zezwalaj na zapamiętywanie twoich haseł komputerowi innemu niż twój prywatny.
- Używaj programów antywirusowych i antyspamowych.
- Używaj komunikatorów tylko do kontaktów ze znajomymi.
- Jeśli staniesz się ofiarą cyberprzemocy, zwróć się do rodziców.
- Korzystaj z komputera umiarkowanie, gdyż długotrwałe szkodzi zdrowiu i może być przyczyną wielu innych problemów.



23 lutego 2021r. Dekoracje i kompozycje roślinne na zajęciach praktycznych w klasie II TAK g

Uczennice z klasy II TAK g w ramach zajęć praktycznych wykonały kompozycje i dekoracje roślinne. Tego samego dnia w programie tv Regionalnej „Życ z pasją” opowiedziały o swoich kompozycjach.







2021/2/23 12:22







23 lutego 2021r. – Międzynarodowy dzień walki z depresją

„Depresja nie jest słabością, ani wadą osobowości, to choroba wypartych uczuć, które domagają się uwolnienia”.

Deborah Serani

23 lutego obchodzimy Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i jedną z głównych przyczyn samobójstw. Celem obchodów jest upowszechnienie wiedzy na temat depresji i innych zaburzeń z nią związanych. Według WHO depresja stanowi jedno z największych wyzwań zdrowotnych XXI wieku. Szacuje się, że zmaga się z nią ok. 350 milionów ludzi na świecie.

W samej tylko Polsce problem ten dotyka ok. 1,5 mln osób. Choroba zwykle rozwija się latami, dyskretnie odbierając radość życia. Nierozpoznana i nieleczona w porę może prowadzić do samobójczej śmierci. Oprócz indywidualnego cierpienia osoby chorej, depresja jest także problemem społecznym, bowiem może prowadzić do rozpadu więzi rodzinnych i relacji z przyjaciółmi, a także niezdolności do pracy zarobkowej.

Każdy może zachorować na depresję. Dlatego ta kampania adresowana jest do wszystkich, bez względu na wiek, płeć czy status społeczny.

Istnieją skuteczne metody leczenia depresji. Rozmowa może być pierwszym krokiem w drodze do walki z nią.

INSTYTUCJE, Z KTÓRYMI NALEŻY SIĘ KONTAKTOWAĆ:

Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji – prowadzące działalność społeczno-edukacyjną w zakresie profilaktyki, wykrywania i leczenia zaburzeń psychicznych a w szczególności zaburzeń depresyjnych. Kontakt do stowarzyszenia można znaleźć na stronie: www.depresja.org

Forum Przeciw Depresji – portal społecznościowy prowadzony w ramach ogólnopolskiej kampanii, na którym można znaleźć kompendium wiedzy w zakresie depresji, gdzie szukać pomocy oraz forum moderowane przez lekarzy specjalistów, gdzie osoby chore oraz ich bliscy mogą uzyskać wsparcie www.forumprzeciwdepresji.pl

Fundacja Itaka – która prowadzi Antydepresyjny Telefon Zaufania (numer: 22 654 40 41) oraz udziela szerokiego wsparcia osobom chorującym na depresję jak i ich najbliższym. Informacje na temat wsparcia, którego udziela Fundacja można znaleźć na stronie: www.stopdepresji.pl

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – 24 godziny przez 7 dni w tygodniu działa bezpłatna linia telefoniczna (800 70 2222) dla osób w kryzysie psychicznym, którzy potrzebują doraźnej pomocy psychologicznej. W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści: lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni. Wsparcie można uzyskać także poprzez e-mail oraz czat z profesjonalistami. Więcej informacji na stronie: www.liniiawsparcia.pl

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – oferuje bezpłatną pomoc telefoniczną i online dla dzieci i młodzieży oraz dla rodziców i nauczycieli poprzez prowadzenie Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116 111) i Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci (800 100 100); gdzie młodzi obywatele mają możliwość dzielenia się kłopotami w trudnych sytuacjach a ich najbliżsi uzyskać m.in. informację i wsparcie trudności wynikających z zaburzeń depresyjnych dostrzeżonych u dzieci. Więcej informacji i kontakt online przez stronę www.116111.pl oraz www.800100100.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – funkcjonujący bezpłatnie z telefonów stacjonarnych numer 800 12 12 12, pod którym czekają specjaliści z którymi dzieci i młodzież mogą porozmawiać gdy m.in. przeżywają trudności w szkole i w domu, odczuwają lęk, smutek, osamotnienie, zauważają u siebie objawy depresyjne. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

Rzecznik Praw Pacjenta – udostępnia na stronie internetowej informatory o dostępnych formach opieki zdrowotnej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w wybranych województwach, w których zawarte są listy placówek realizujących opiekę psychiatryczną lub odwykową oraz służących pozostałymi formami pomocy i wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi <http://www.rpp.gov.pl/dla-pacjenta/poradniki/informatory-o-formach-pomocy-dla-osob-zdr-psych/>

Ośrodki Interwencji Kryzysowej (tzw. OIK) – działające w większych miastach powiatowych w każdym województwie Ośrodki, w których można uzyskać bezpłatnie szybką pomoc psychologiczną i socjalną, w przypadku przemocy, bezdomności i innych sytuacji kryzysowych, w tym związanych z depresją. Udzielana pomoc jest pomocą doraźną w sytuacjach nagłych, gdy nie mamy możliwości skorzystania w innych instytucjach z pomocy psychologa czy pracownika socjalnego. W OIK-ach możemy uzyskać informację gdzie zgłosić się dalej po pomoc, która pozwoli nam wyjść z kryzysu i depresji.



**23 lutego 2021 r. Na pracowni gastronomicznej kl. 2 TŻiUG
gr.1 gościła prawdziwego szefa kuchni.**

Zajęcia praktyczne prowadził szef kuchni Marcin Siuda – Sushimaster i właściciel Nabo Sushi Rolls w Radomiu. Uczniowie wykonywali Monogram Cake.

Dodatkowo przygotowali spaghetti bolognese ze świeżym szpinakiem oraz carpaccio z buraków.

Pyszności!





25 lutego 2021r. "Menadżer gastronomii"

Nie próżnujemy, szkolimy się dla Was.

Nauczycielki przedmiotów praktycznych gastronomicznych w ramach projektu Modernizacja kształcenia zawodowego w Powiecie Żarskim przygotowały, pod nadzorem profesjonalnego szefa kuchni, gołąbki z wieprzowiną i krewetkami podane z kaszą bulgur oraz sosem grzybowym. Drugim daniem były polędwiczki wieprzowe i karmelizowane marchewki przygotowane metodą sous vide.

Niedługo zrobicie je wspólnie!









**Luty 2021r. - "Modernizacja kształcenia zawodowego
w Powiecie Żarskim".**

W lutym młodzież z kl. 3TŻiUG uczestniczyła stacjonarnie w kursie BARISTA, realizowanym w ramach projektu "Modernizacja kształcenia zawodowego w Powiecie Żarskim".

Uczniowie poznają tajniki przygotowania napojów kawowych oraz zasady pracy na ekspresie ciśnieniowym.







1 marca 2021r. - Kurs cateringowy - kl. 3TŻIUG

Dzisiaj w ramach projektu Modernizacja kształcenia zawodowego w Powiecie Żarskim rozpoczęła się pierwsza edycja kursu cateringowego.











1 marca 2021 r. – Kurs cateringowy kl. 2TŻiUG g

Uczniowie robili między innymi pstrąga łososiowego w szynce parmeńskiej, filet z kaczki sous vide, udo z kaczki na puree z zielonego groszku. Nauka przygotowania takich pyszności miała miejsce w trakcie uczestnictwa w kursie manager gastronomii, który realizowany był w ramach projektu Modernizacja kształcenia zawodowego w Powiecie Żarskim.

Jak w prestiżowej restauracji...













GrupaWsparcia.pl – program dla ludzi szukających pomocy i wzajemnego zrozumienia

GrupaWsparcia.pl to w pełni darmowy i anonimowy portal dla ludzi szukających pomocy i wzajemnego zrozumienia. Bezpieczna przestrzeń, gdzie wraz z innymi możesz walczyć z depresją, uzależnieniem i innymi życiowymi kryzysami.

Od 1 marca 2021 roku z portalu GrupaWsparcia.pl można korzystać również za pomocą aplikacji mobilnej dostępnej w systemach Android i IOS. To kamień milowy w niesieniu pomocy w nowoczesny i niekonwencjonalny sposób. Portal GrupaWsparcia.pl otwarty jest również na niesienie pomocy młodym ludziom wchodzącym w dorosłe życie.

Każdy w swoim życiu doświadcza lepszych lub gorszych momentów. W przypadku trudniejszych chwil niezwykle ważna jest obecność i wsparcie drugiej osoby. Jej brak powoduje zakłócenie poczucia bezpieczeństwa, wzmacnia poziom stresu, jest źródłem doświadczenia samotności i zaniżonej samooceny. Brak wsparcia może stać się potencjalnym złączkiem depresji. Według Organizacji Narodów Zjednoczonych stanowi ona główną przyczynę chorób i niepełnosprawności na całym świecie. W latach 2005-2015 odnotowano wzrost liczby jej przypadków aż o 18 procent! Najcięższą konsekwencją depresji jest oczywiście samobójstwo, które każdego roku popełnia 800 000 osób.

Światowa Organizacja Zdrowia ma jedno proste zalecenie dla każdej osoby, która odczuwa smutek: porozmawiaj z kimś. Każdy problem niestety rodzi kolejny, dlatego istotne jest

zapewnienie łatwego i darmowego dostępu do holistycznego wsparcia, jakie może zaoferować portal GrupaWsparcia.pl



1 marca 2021r. - Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy

Wyklętych

„Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych” ma być wyrazem hołdu dla żołnierzy drugiej konspiracji za świadectwo męstwa, niezłomnej postawy patriotycznej

i przywiązania do tradycji niepodległościowych, za krew przelaną w obronie ojczyzny” – napisał w lutym 2010 r. prezydent Lech Kaczyński, który podjął inicjatywę ustawodawczą w zakresie uchwalenia tego święta. Ta idea, podtrzymana przez kolejnego prezydenta Bronisława Komorowskiego, została zrealizowana ustawą z 3 lutego 2011r.

Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych” przypada na 1 marca. Tego dnia w 1951 r. w więzieniu na warszawskim Mokotowie, po pokazowym procesie, zostali rozstrzelani przywódcy IV Zarządu Głównego Zrzeszenia „Wolność i Niezawisłość” – prezes WiN ppłk Łukasz Ciepliński („Pług”, „Ludwik”) i jego najbliżsi współpracownicy: Adam Lazarowicz, Mieczysław Kawalec, Józef Rzepka, Franciszek Błazej, Józef Batory i Karol Chmiel. Ich ciała komuniści zakopali w nieznanym miejscu.

3 marca 2021r. Kurs cateringowy

Kolejny dzień szkoleniowy. 3 TŻiUG na kursie cateringowym szkoli swoje umiejętności pod okiem profesjonalnego szefa kuchni. Zobaczcie, co oni potrafią:









**Marzec 2021r. – Zakładanie skalniaków na zajęciach
praktycznych w klasie II TAK p**

Chociaż za oknem biała, sroga zima, w domu w szklarniach / wpływ temperatury i światła/ powoli rozpoczyna się nowy okres wegetacyjny /widać to po pojawiających się np. nowych liściach/.

„Ruch,, rozpoczyna się również w sklepach ogrodniczych, bo to czas wysiewu pierwszych roślin.

Na naszych praktycznych lekcjach poczyniliśmy też pierwsze próby w tym roku, zakładając małe domowe skalniaczki.





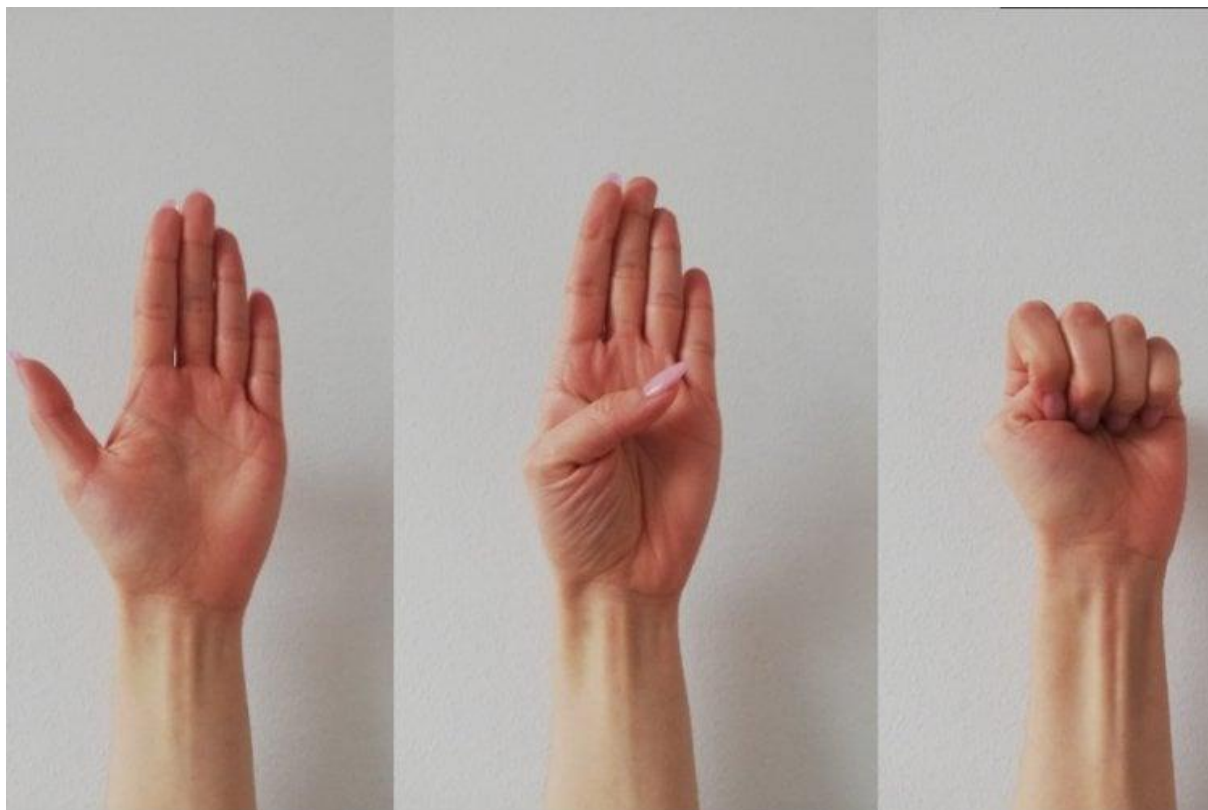




16 marca 2021r. - "POMÓŻ MI"

Kanadyjska organizacja wypromowała dyskretny sygnał, który można zastosować w trakcie wideo rozmowy z bliską osobą. Ten gest ma pomóc ofiarom przemocy, bez użycia słów, poprosić o pomoc.

"Pomóż mi" to międzynarodowy znak, który możemy pokazać, gdy jesteśmy ofiarami przemocy domowej. Ma chronić ofiary przed ich oprawcami i zachęcić je do proszenia o wsparcie. Często ofiary przemocy boją się powiedzieć o swoich doświadczeniach ze względu na gniew oprawców, który spadnie na nie po wyjawieniu tajemnicy. Ofiary przemocy domowej często podlegają ścisłej kontroli swoich oprawców, a za sprawą pandemii koronawirusa problem odizolowania się od sprawców przemocy się nasilił.



19 marca 2021r. – Zajęcia z florystyki w klasie II TAK p

Na zajęciach z florystyki w kl. 2 TAK p czuć wiosnę, a nawet nadchodzące święta. Uczyliśmy się jak podkreślić nastrój przy pomocy niewielkich dekoracji (wykonanych z bardzo skromnych środków).











Marzec 2021r. - SZKOLNY KONKURS WIELKANOCNY
„Święta Wielkanocne w naszych domach”.

Przed Świętami Wielkanocnymi zorganizowany został konkurs dla uczniów naszej szkoły. Uczniowie wykonali prace konkursowe zgodnie z kategorią dla danego zawodu.

Szkolny konkurs wielkanocny wygrali:

TŻiUG Martyna Prochera - 574 głosy

Kategoria : Pyszne Święta – świąteczne wypieki

TAK Emilia Bankiewicz - 671 głosów

Kategoria : Świąteczny nastrój – florystyka świąteczna

TUF Iga Ognik - 354 głosy

Kategoria: Świąteczna ja – fryzura

TH Oliwia Kudelska - 104 głosy

Kategoria: Przy świątecznym stole – nakrycie wielkanocne stołu

TOT Wiktoria Abramowicz - 65 głosów

Kategoria: Świątecznie dookoła świata – kartka świąteczna z różnych zakątków świata

Zwycięzcom bardzo serdecznie gratulujemy!!!









AKCJA SOLIDARNI Z OSOBAMI Z ZESPOŁEM DOWNA „KOLOROWA SKARPETA”

21 marca 2021 r. - Światowy Dzień Zespołu Downa

Jest to święto ustanowione w 2005 roku z inicjatywy Europejskiego Stowarzyszenia Zespołu Downa. Od 2012 roku patronat nad obchodami sprawuje Organizacja Narodów Zjednoczonych.

W ten wyjątkowy dzień zachęcamy do założenia skarpetek – najlepiej trzech (bo przecież w Zespole Downa są 3 chromosomy w 21 parze) i w różnych, wesółych kolorach!

Skarpetki mogą być w paski, w kropki, za kolano lub tuż przy kostce, mogą być z różnych, niepasujących do siebie par.

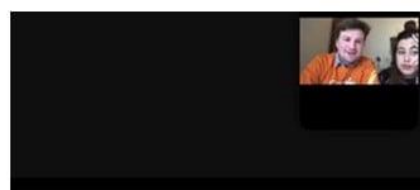
Jeśli jednak skarpetki to dla was za mało – załóżcie kolorowe ubrania. Kolory przewodnie ŚDZD to granatowy i czerwony.

W ramach okazania wsparcia i integracji z osobami z Zespołem Downa 19.03.2021 r. społeczność Ceramika ubiera kolorowe skarpety lub ubrania i umieszcza swoje zdjęcia w komentarzach pod postem!!!!



23-25 marca 2021r. – Wirtualne spotkanie z wolontariuszami

W dniach 23-25 marca wirtualnie powitaliśmy na naszych lekcjach angielskiego i niemieckiego gości z Kazachstanu (Altynay), Hiszpanii (Silvia i Javier) oraz Niemiec (Philipp). Goście przybliżyli nam swoje kraje, kultury, tradycje. Rozmawialiśmy o aktualnych wydarzeniach. Ćwiczyliśmy swoje umiejętności językowe, komunikatywne. Poznaliśmy kilka słów w języku kazachskim. Czekamy z niecierpliwością na nowe spotkania.



Bavaria



Silvia

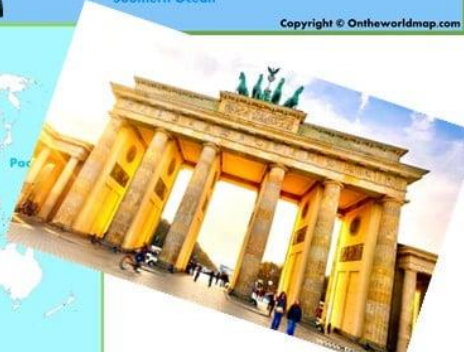
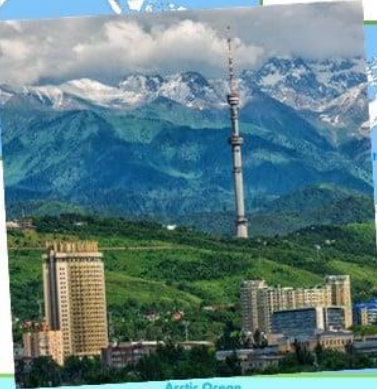


Hi, I'm Silvia.
I'm 22 years old and
I come from Spain.
I love traveling, reading
and playing volleyball.

Philipp



Hi, I'm Philipp.
I'm 21 years old and I come from
Germany. I have studied computer
science and economics.
My interests are sports.



WHO IS ALTYNAY?

Hi, I am Altynay. I am from Kazakhstan. I lived 1 year in China and almost 2 years in Hungary. I am student and future petroleum engineer.



Home city

TRAVELING

ENGINEERING

OTHER THINGS I LOVE



WHO IS JAVIER?

Hi, I am Javier. I am from Spain. I lived 2 years in Cuba. I am student of cinema.



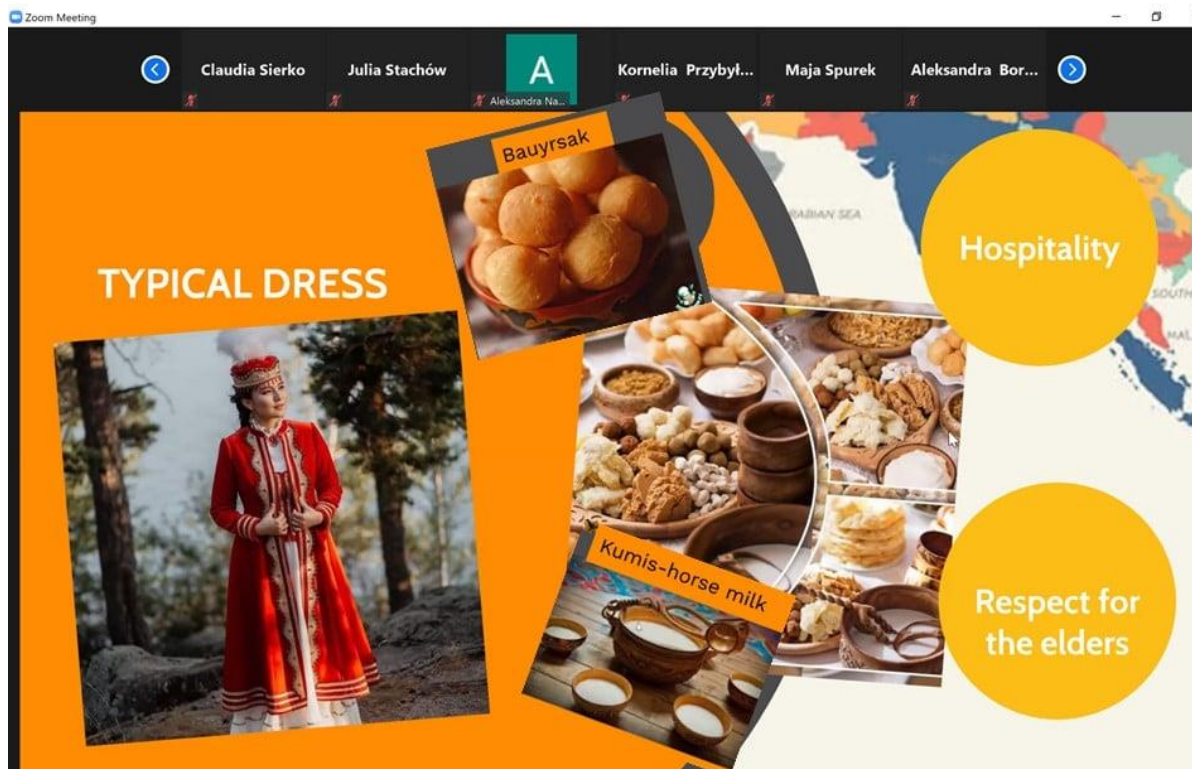
CINEMA

TRAVELLING

PHOTOGRAPHY

Prezi

lloretmar.ru



31 marca 2021r. – Spotkanie uczniów z psychologiem policyjnym

Dziś w naszej szkole gościliśmy asp. - psychologa policyjnego z Komendy Wojewódzkiej w Gorzowie Wielkopolskim oraz mł. asp. - przedstawiciela KPP w Żarach. Podczas spotkania online uczniowie klas IV za pośrednictwem platformy Microsoft Teams mieli okazję zapoznać się z tematyką dot. promocji zawodu policjanta, autoprezentacji, zapobiegania przestępczości czy przepisów prawa. Dzięki aktywności młodzieży i dużej ilości zadawanych pytań mogliśmy uzyskać także informacje nt. specyfiki zawodu policjanta, pracy ze

zwierzętami podczas pełnienia służby czy odpowiednich schematów zachowania się w sytuacjach dla nas trudnych.

Bardzo dziękujemy za aktywny udział w spotkaniu!!!



