

OCHOT

LIPIEC 2020 | NR 9

week

Biuletyn Ośrodka Dziennego Pobytu i Rehabilitacji Społecznej Osób z Niepełnosprawnością

Ostatnio w Ośrodku spędzamy czas na rozmowach o bezpieczeństwie. Nie chodzi tylko o Covid-19, ale również nadchodzące lato za czym idą burze i ogromne upały.

Jeśli złapie Cię burza!

Od kilku dni występują wieczorne burze z intensywnym deszczem, silnym wiatrem i wyładowaniami atmosferycznymi. Są również prognozowane w najbliższych dniach. Czy wiecie jak się zachować, gdy burza złapie Was podczas wycieczki? Zadbajcie o swoje bezpieczeństwo!

Burza – bądź bezpieczny

 nie wychodź z domu, jeśli to nie jest konieczne	 unikaj otwartych przestrzeni
 zabezpiecz drzwi i okna oraz przedmioty na parapecie i balkonie	 nie stój pod jedynym w okolicy drzewem czy masztem
 odłącz od prądu sprzęt domowy	 unikaj dotykania metalowych przedmiotów
 jeśli jedziesz autem, zjedź na parking z dala od drzew	 jeśli pływasz, natychmiast wyjdź z wody i oddal się od brzegu
 w górach jak najszybciej zejść ze szczytu	 jeśli zauważysz niebezpieczne zdarzenie - zadzwoń po pomoc

Telefony alarmowe **112, 998** rcb.gov.pl

Upały

O czym powinniśmy pamiętać podczas upałów? Pamiętaj, aby brać prysznic codziennie. Codziennie zmieniaj koszulkę, bluzkę. Używaj dezodorantu. Pamiętaj, aby uzupełniać płyny (pij dużo wody). Postaraj się zmienić dietę na lekką – owoce, warzywa, jogurty, ryby. Noś nakrycie głowy (czapkę, kapelusz). Nie przegrzewaj się (nie zakładaj kurtki kiedy na dworze jest gorąco).



WARSZTATY EDUKACYJNE

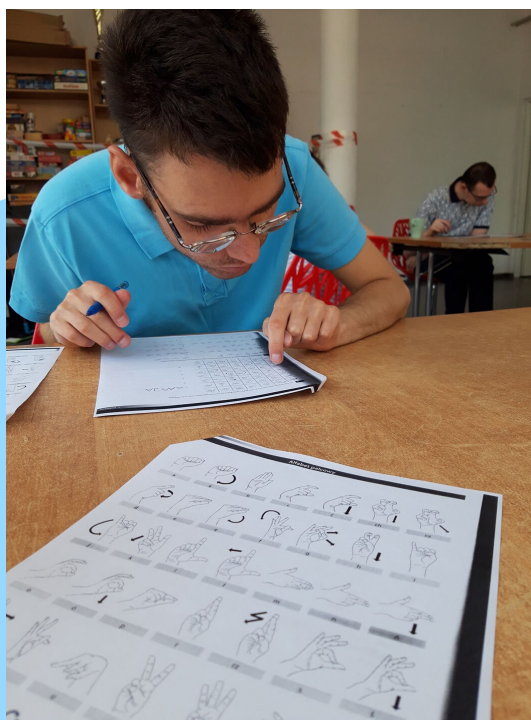
Wybory prezydenckie



Na zajęciach Edukacji Obywatelskiej dowiedzieliśmy się:

- Kim jest prezydent i jaką funkcję sprawuje w naszym kraju
 - Czym jest oraz ile czasu trwa kadencja prezydencka
 - Czym jest sejm, senat i jakie pełni funkcje
 - Kto jest Marszałkiem Sejmu.
- Zastanawialiśmy się nad cechami idealnego prezydenta. Poznaliśmy listę kandydatów i posłuchaliśmy części debaty.

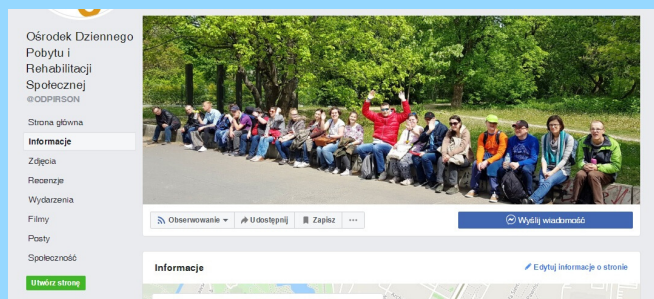
Język migowy



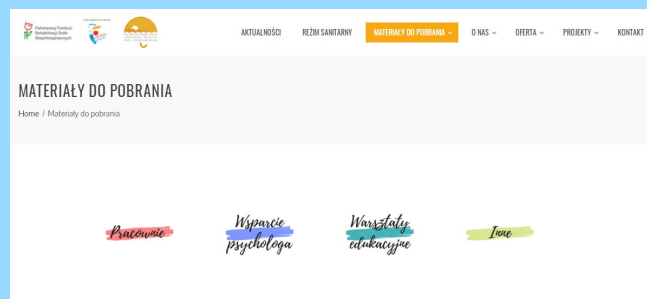
W ramach warsztatów podtrzymujących kompetencje edukacyjne często uczymy się języka migowego. Jest to niełatwe zadanie, ale dajemy z siebie wszystko - chcemy móc porozumiewać się bez problemu z naszym kolegą, który miga. Podczas zajęć pokazujemy, że nauka może być świetną zabawą - gramy w kalambury i wisielca, rozwiązujemy wykreślanki i inne łamigłówki, układamy słowa z rozsypanki literowej. Ucząc się języka migowego także trenujemy pamięć, poszerzamy zakres słownictwa, ćwiczymy koordynację wzrokowo-ruchową i motorykę małą. Materiały do samodzielnej nauki języka migowego znajdziecie na naszej stronie internetowej.

MATERIAŁY EDUKACYJNE I ROZWOJOWE

Codziennie na naszym profilu Facebook oraz stronie internetowej pojawiają się ciekawe zadania, informacje i propozycje ćwiczeń. Wszystkie materiały przygotowywane są przez kadrę naszego Ośrodka. Serdecznie zachęcamy do korzystania!



[FACEBOOK \(klik\)](#)



[STRONA INTERNETOWA \(klik\)](#)

Sesja społeczności

Serdecznie zapraszamy na cotygodniowe spotkania online prowadzone z naszego Ośrodka. Sesje społeczności odbywać się będą w każdy **poniedziałek** o godzinie **12:30** za pomocą aplikacji **Zoom**. Będzie nam bardzo miło jeżeli osoby, które z różnych powodów nie mogą przyjść do Ośrodka, spotkają się z nami online :)



ul. Majewskiego 34

tel. 22 823 65 61

ochota@otwartedrzwi.pl