



MENTISOWE WIEŚCI

kwiecień 2020

Polsko-Angielska

Szkoła Podstawowa Mentis



Spis treści

kwiecień 2020						
pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sb.	nd.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- Życzenia z okazji Świąt Wielkanocnych
- Poradnik w pigułce – o co zadbać, by skutecznie uczyć się (i pracować) w domu
- Plakaty dla zdrowia ciała i ducha
- Zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej
- Rady nie od parady
- Dyżury psychologa szkolnego oraz świetlicy w czasie nauki zdalnej
- Kontakt



Szanowni Państwo,
z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych,
chcemy przekazać najszczerze życzenia
Waszym Rodzinom.

Niech Zmartwychwstanie Pańskie, które niesie
odrodzenie duchowe, napełni wszystkich
spokojem i wiarą, da siłę w pokonywaniu
trudności i pozwoli z ufnością patrzeć
w przyszłość.

Dyrekcja, Grono Pedagogiczne
oraz Zarząd Szkoły Mentis



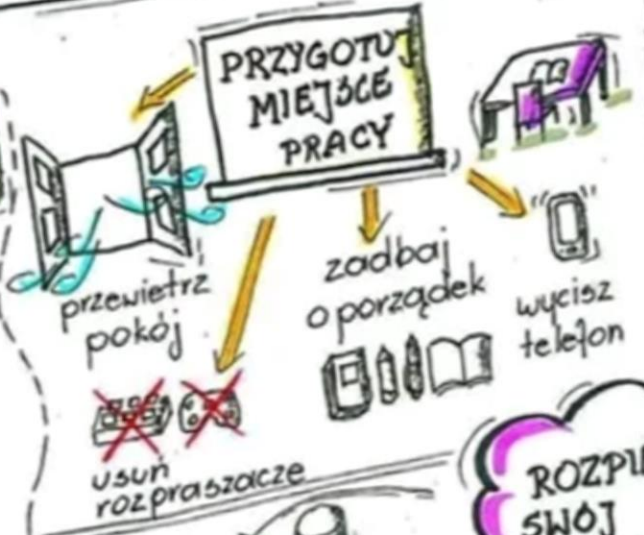
JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU



STWORZ PLAN DNIA

- stałe godziny wstawania
- stałe godziny nauki i powtórek
- stałe godziny posiłków

PRZYGOTUJ MIEJSCE PRACY



ROB PRZERWY

- napij się wody
- porozciągaj się

ROZPIĘSZCZAJ SWOJ MÓZG



!!! PAMIĘTAJ !!!
ŻE MASZ WSPARCIE

SMS (jesteśmy w kontakcie)
- TWÓJ PEDAGOG -

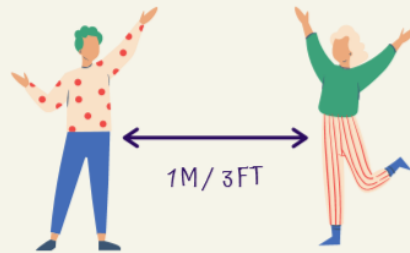


STOP THE SPREAD



WASH YOUR HANDS FREQUENTLY

Regularly and thoroughly clean your hands with an alcohol-based hand rub or wash them with soap and water.



MAINTAIN SOCIAL DISTANCING

Maintain at least 1 metre (3 feet) distance between yourself and anyone who is coughing or sneezing.



AVOID TOUCHING EYES, NOSE AND MOUTH

Hands touch many surfaces and can pick up viruses. Once contaminated, hands can transfer the virus to your eyes, nose or mouth.



IF YOU HAVE A FEVER, COUGH AND DIFFICULTY BREATHING, SEEK MEDICAL CARE EARLY

Stay home if you feel unwell. If you have a fever, cough and difficulty breathing, seek medical attention and call in advance.

Source: World Health Organization

Even Though
WE'RE APART



#StopTheSpread

You're in
MY HEART

Zalecenia World Health Organization dotyczące aktywności fizycznej

"Aktywność fizyczna zastąpi wiele lekarstw,
lecz żaden lek nie zastąpi aktywności fizycznej"
Wojciech Oczko

W myśl tej zasady, zachęcamy w tym szczególnym czasie do zapoznania się z wytycznymi WHO dotyczącymi rekomendowanej ilości aktywności fizycznej dla każdej grupy wiekowej.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Poćwiczmy wyobraźnię, by w ograniczonych warunkach, codziennie zorganizować choć jedną formę aktywności fizycznej dla dzieci oraz siebie.

Rozciąganie, taniec, a nawet sprzątanie 😊 mogą stać się wspólną zabawą dla wszystkich domowników. Jednocześnie będą służyły naszemu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.



Sytuacja kryzysowa

Kryzys jest stanem dezorganizacji, zniweczenia ważnych celów i planów lub głębokiego zaburzenia stylu życiowego jednostki, a równocześnie stanem niedostatku strategii radzenia sobie z sytuacją stresującą. (...) kryzys odnosi się zazwyczaj do poczucia lęku, szoku i trudności przeżywanych w związku z występującymi zaburzeniami równowagi, a nie tyle do samego wydarzenia (Brammer, 1984).

Tłumacząc definicje na język praktyki można powiedzieć, iż w sytuacjach kryzysowych stosowane dotychczas strategie codziennych aktywności są niewystarczające. Dotyczy nie tylko przestrzegania podwyższonych standardów higieny i bezpieczeństwa, ale również tak ważnych sfer życia jak praca, relacje rodzinne i towarzyskie, zakupy czy odpoczynek. Na ogół dobrze rozumiemy stosowane ograniczenia, akceptujemy je, wiemy o tym, że wszystkim służą. O utrzymaniu stanu równowagi emocjonalnej i psychicznej w znacznym stopniu decyduje nasz sposób przeżywania trudności i myślenia o aktualnej rzeczywistości. Zasadnicze znaczenie ma nasza ocena zagrożeń, czy myślimy i reagujemy zadaniowo czy lękowo. Jeżeli wiemy jak w zmienionej sytuacji poradzić sobie bezpiecznie i skutecznie np. z pracą, z dziećmi, z zadaniami, to szybko dostosujemy się do aktualnych wymogów. Jeśli będziemy martwić się na wyrost i nad miarę wówczas przytłoczą nas potencjalne problemy, których jeszcze nie ma, a których już się boimy. Obawy o przyszłość są sposobami na chwilowe odreagowanie lęku. Jednak to, o czym najczęściej myślimy nabiera wagi, a nie maleje na znaczeniu. Nie warto przyjmować takich pseudostrategii zaradczych. Możemy skutecznie działać tylko w teraźniejszości.

Nie możemy zmienić przeszłości, ani kontrolować przyszłości. Efektem przyjmowania nieskutecznych sposobów obronnych będzie podwyższone napięcie emocjonalne, wysoki poziom pobudzenia, kompulsywne dążenie do rozładowania napięcia, dezorganizacja myślenia i działania, niepokój, poczucie bezradności. Możemy decydować, który sposób myślenia- zadaniowy czy lękowy wybieramy, a który odrzucamy. Podobnie do tego, jak mamy wpływ na to kogo i w jakim celu zapraszamy do swojego domu, tak samo możemy mieć pod kontrolą swoje myśli, słowa i czyny. Jeśli nie mamy zdrowego nawyku myślenia zadaniowego, warto się go nauczyć. Jest to podstawa do dobrego przeżywania terażniejszości i zadowolenia ze swojego działania. Do pozostałych czynników chroniących dobrostan nasz i naszych bliskich w sytuacjach zwyczajnych i kryzysowych należą:

1. Czytelny i spójny system wartości i zasad, którymi się kierujemy,
2. Dobre relacje rodzinne,
3. Empatia – rozumienie emocji, uczuć i potrzeb własnych i cudzych,
4. Otwarta komunikacja – jasny sposób mówienia o swoich emocjach, uczuciach i potrzebach bez pouczania i oceniania innych osób,
5. Utrzymywanie sympatii w relacjach rodzinnych, zawodowych i towarzyskich,
6. Wspólna organizacja czasu i zadań - „kto, kiedy, co” ma do zrobienia,
7. Współpraca i wsparcie w zadaniach,
8. Uporządkowanie przestrzeni,
9. Troska o równowagę wewnętrzną, radość, rozwój i relaks,
10. Prospołeczność – bezinteresowne działanie na rzecz innych i wspólnego dobra.

Podsumowanie: Przeżywany kryzys jest trudnym czasem kiedy doświadczamy zagrożenia ludzkiego zdrowia i życia. W naszym wspólnym interesie jest przestrzeganie przyjętych ograniczeń i zasad bezpieczeństwa. Nie mamy wpływu na zdarzenia od nas niezależne, mamy wpływ na to, co się dzieje w naszym domu i w naszym życiu. Możemy zadbać o to, aby dobrze przeżyć i owocnie wykorzystać ten trudny dla wszystkich czas. Rozmawiajmy ze sobą z życzliwością, optymizmem, cierpliwością, bez niepotrzebnych napięć, podziałów sporów. Słuchajmy siebie uważniej, otwierajmy się na nowe spojrzenia i rozwiązania, na to co dla nas i dla naszych bliskich jest drogie i ważne. Bądźmy dla siebie nawzajem wspierający i serdeczni, roztropni, pogodni. Nie obawiajmy się korzystać ze wsparcia osób bliskich i pomocy profesjonalistów. Życzę sobie i Państwu zdrowia, spokoju, optymizmu, oraz radości z życia i budzącej się wiosny.

Pozostaję do Państwa dyspozycji,
Wanda Taracha

Psycholog w Polsko – Angielskiej Szkole Podstawowej Mentis

Dyżury:

Psycholog Wanda Taracha

Skype: live:.cid.d93c5facf12a318d
nr tel. 513 457 718

W miarę możliwości, prosimy o wcześniejsze
rezerwowanie terminu rozmowy
poprzez Librus.

Wtorek – dla rodziców	16:00 – 17:30
-----------------------	---------------

Piątek – dla uczniów	16:00 – 17:30
----------------------	---------------



**ŚWIETLICA – dla chętnych
spotkania on – line z wychowawcami
platforma Teams (rezerwowo Skype)
od poniedziałku do piątku**

Klasa 1	15:00 – 15:45
---------	---------------

Klasa 2	16:00 – 16:45
---------	---------------

Klasy 4 - 5	17:00 – 17:45
-------------	---------------

Kontakt:

Dyrektor Szkoły – Damian Ścisel

tel.: 577 - 775 - 410

damian.scisel@szkola-mentis.edu.pl

Wicedyrektor Szkoły – Michał Kapłon

michal.kaplon@szkola-mentis.edu.pl

Zarząd Szkoły

Anna Dąbrowska, Marta Bańkowska

zarzad@szkola-mentis.edu.pl



Sekretariat prowadzi Katarzyna Mont

tel.: (22) 743 47 91, 693 010 200

biuro@szkola-mentis.edu.pl

Czynny w godz.:

Poniedziałek 8.00 – 16.00

Wtorek 8.00 – 16.00

Środa 8.00 – 16.00

Czwartek 8.00 – 17.00

Piątek 8.00 – 15.00