

# Mentisowe Wieści

Polsko-Angielska  
Szkoła Podstawowa Mentis

# Październik 2020



# Kalendarium

1.10. Wolontariat na start!

2.10. Wieczór z teatrem (klasy 8)

7.10. Dzień Przebieranek za Zwierzaki (kl. 0 – 3)

14.10. Dzień Nauczyciela w kl. 3

15.10. Warsztaty filmowe w kinie Muranów (kl. 7 – 8)

16.10. Wyjście do teatru (kl. 3)

22.10. Dzień Kultury Niemieckojęzycznej i Języka Niemieckiego (kl. 1 – 8)

22.10. The Moving Movies - angielski dyskusyjny klub filmowy (kl. 6 - 8)

23.10. Uroczystość Ślubowania Pierwszoklasistów (kl. 1)

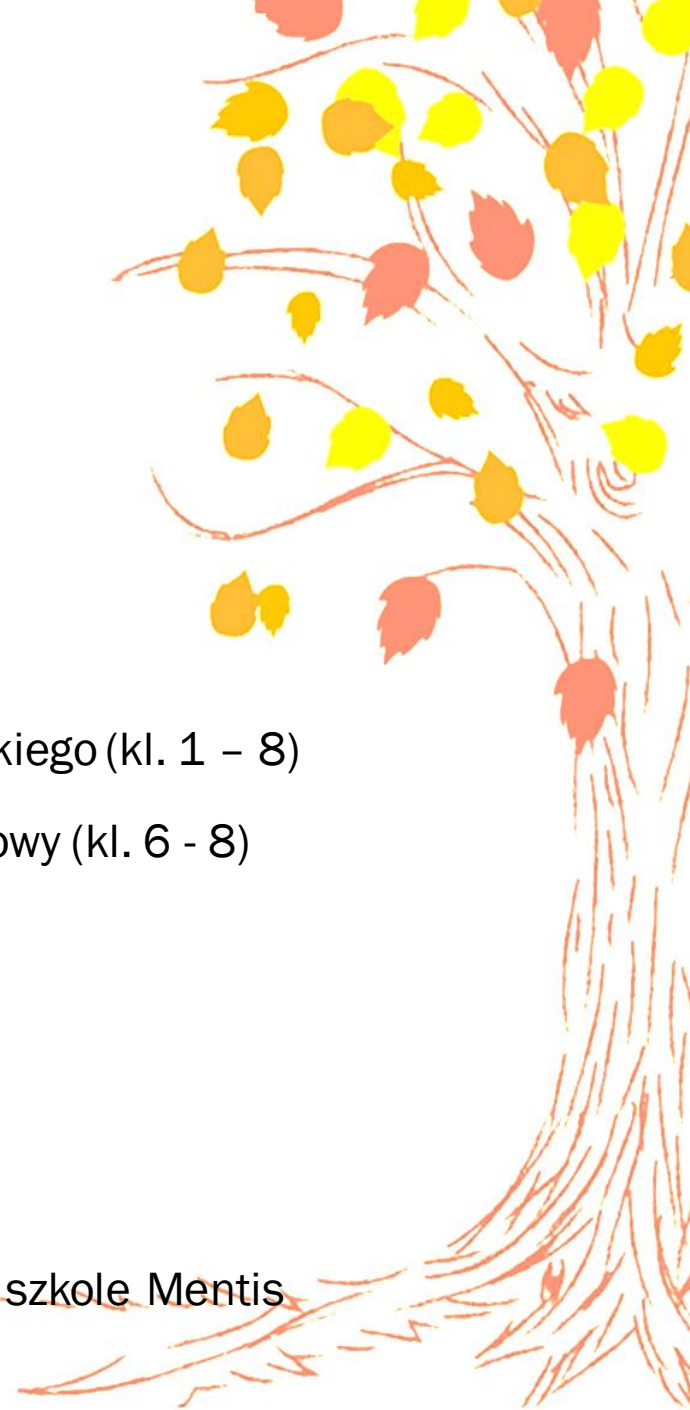
30.10. Halloween (wszyscy uczniowie)

Konkursy kuratoryjne (kl. 7 – 8)

Przystąpienie do akcji Pola Nadziei

Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego w szkole Mentis

Rady nie od parady



# Wolontariat na start!

## dla wszystkich chętnych uczniów

Już od października rusza w naszej szkole Wolontariat. Chcemy serdecznie zaprosić wszystkich uczniów do zgłaszania swoich pomysłów na akcje charytatywne prowadzone w naszej szkole, aktywnego udziału podczas ich realizacji, promowania ich poza nią oraz czerpania satysfakcji z pomagania innym.

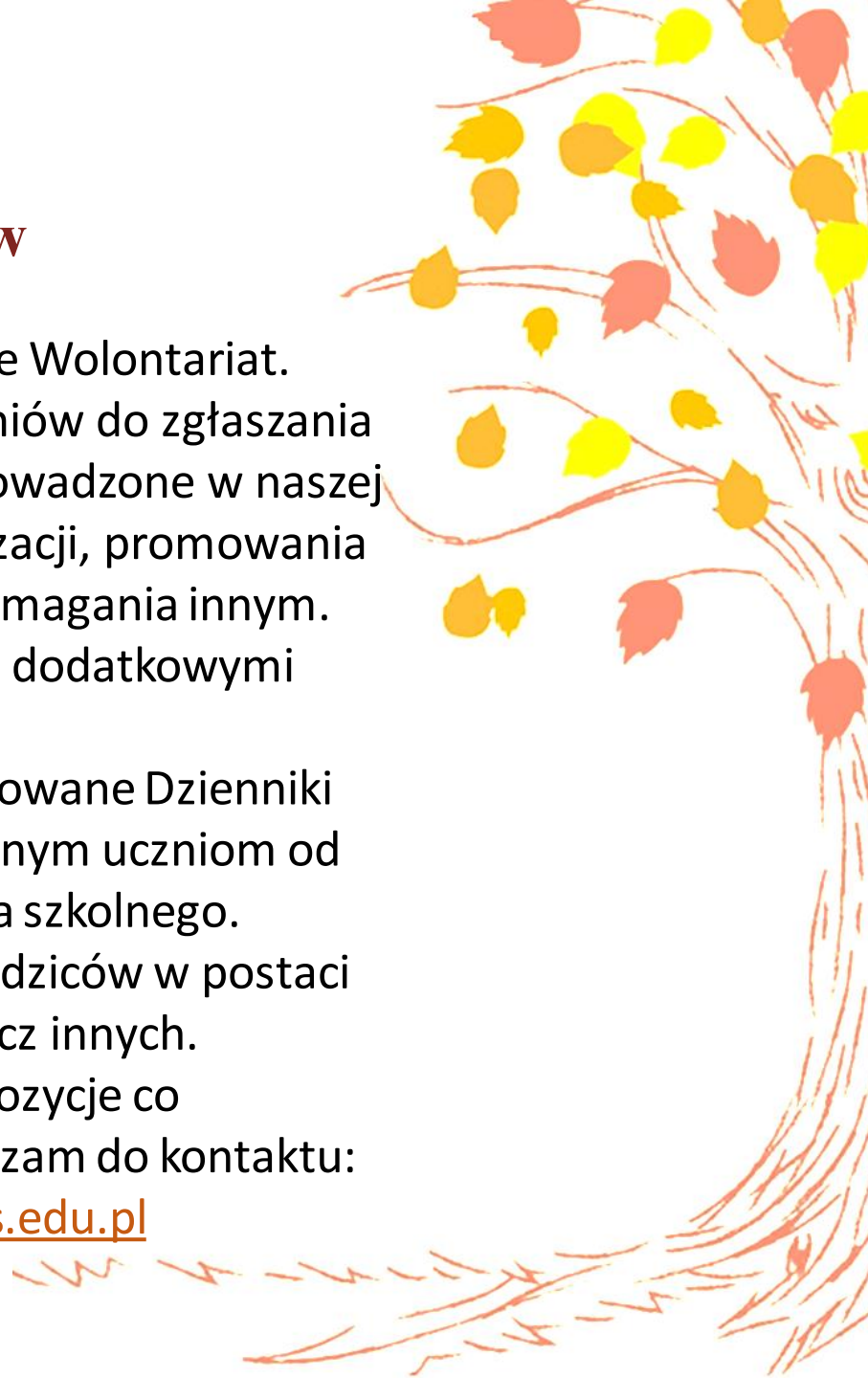
Wolontariusze zostaną także nagrodzeni dodatkowymi punktami na świadectwie.

Dla naszych wolontariuszy zostały przygotowane Dzienniki Wolontariusza, które będą rozdawane chętnym uczniom od 1 października w gabinecie psychologa szkolnego.

Mamy nadzieję także na zaangażowanie rodziców w postaci wsparcia dzieci w działaniach na rzecz innych.

Liczymy również na Państwa propozycje co do naszych działań w tym obszarze - zapraszam do kontaktu:

[joanna.jaskulska@szkola-mentis.edu.pl](mailto:joanna.jaskulska@szkola-mentis.edu.pl)



# Wieczór z teatrem

2.10.2020 r. (piątek)

klasy 8

Znakomity komizm sytuacji fabularnych i języka sprawia,  
że *Mayday* od wielu, wielu lat rozśmiesza publiczność  
na całym świecie.

Zapisane osoby spotykają się w Och –Teatrze o godzinie 19.00.



# Dzień Przebieranek za Zwierzaki

7.10.2020r. (środa)

klasy 0 - 3

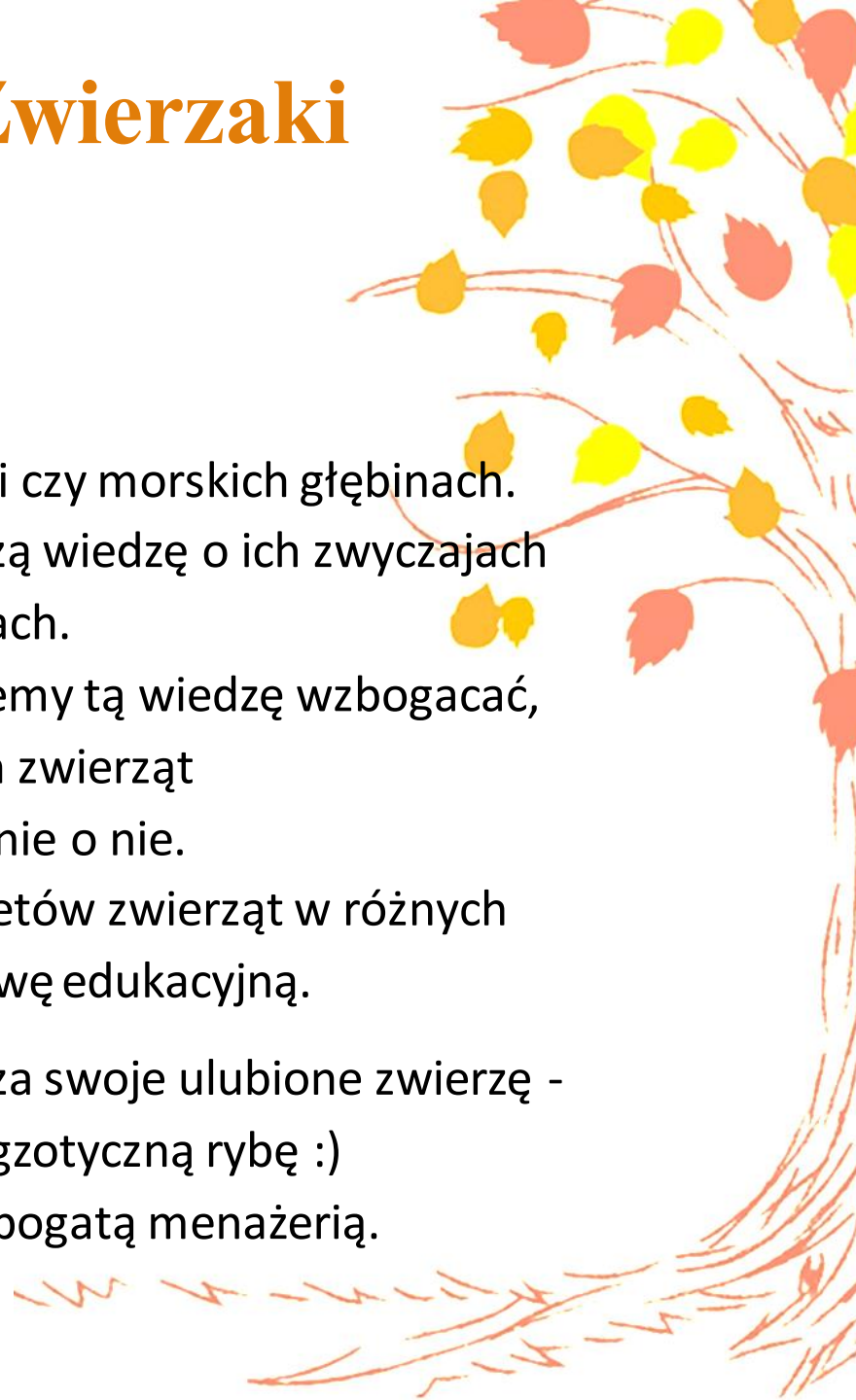
Zwierzątka domowe, dzikie. Żyjące w dżungli czy morskich głębinach. Nasi uczniowie uwielbiają zwierzęta, mają dużą wiedzę o ich zwyczajach i ulubionych przysmakach.

Z okazji Światowego Tygodnia Zwierząt będziemy tą wiedzę wzbogacać, a także rozmawiać o prawach zwierząt i najlepszych sposobach dbanie o nie.

Planujemy projekcję filmu, tworzenie portretów zwierząt w różnych technikach plastycznych oraz zabawę edukacyjną.

7 października każdy uczeń może przebrać się za swoje ulubione zwierzę - domowego psiaka lub najbardziej egzotyczną rybę :)

Szkoła Mentis stanie się na ten dzień bogatą menażerią.



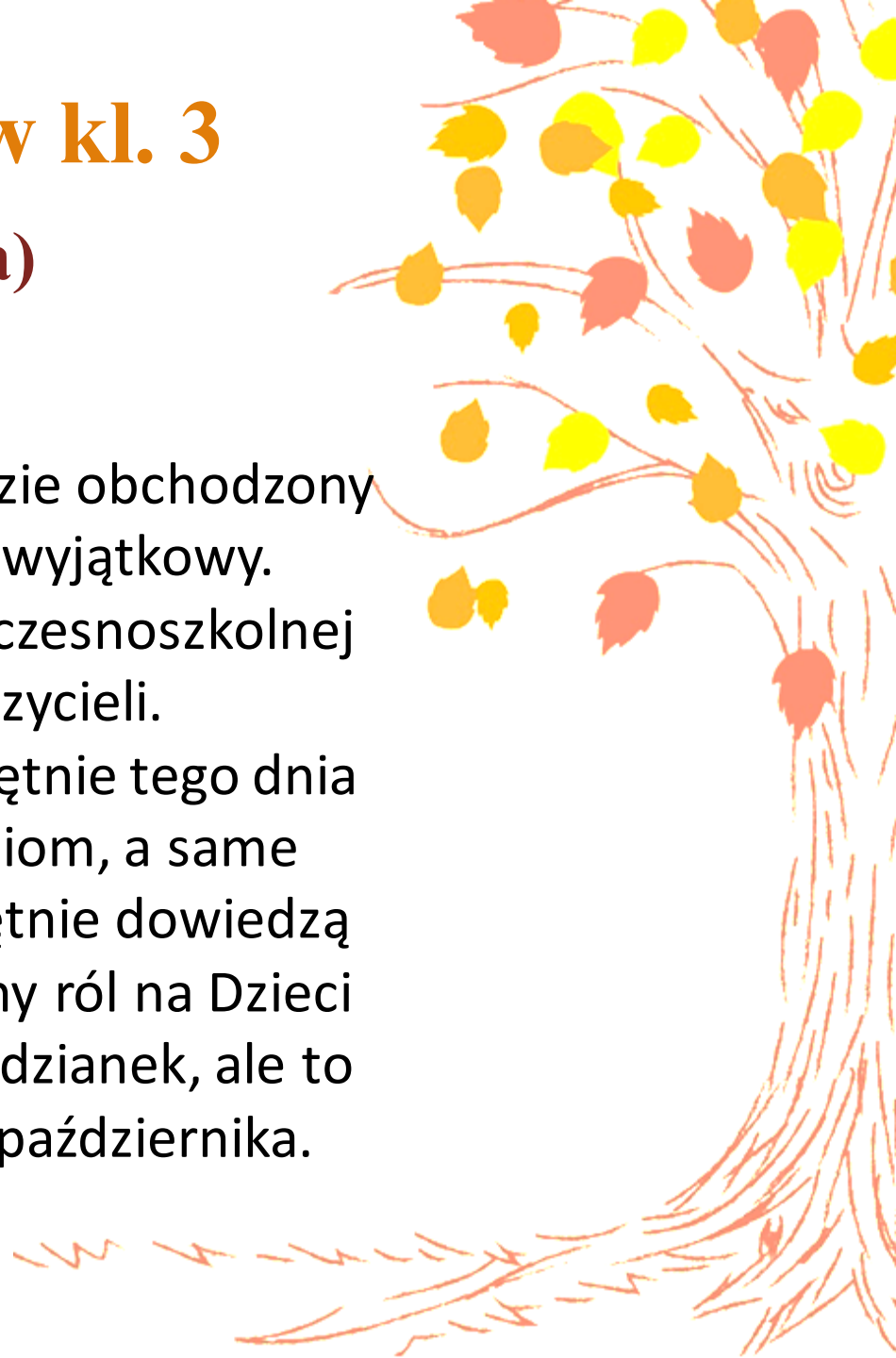
# Dzień Nauczyciela w kl. 3

**14.10.2020r. (środa)**

W tym roku Dzień Nauczyciela będzie obchodzony w klasie 3 w sposób naprawdę wyjątkowy.

Na wszystkich lekcjach edukacji wczesnoszkolnej to dzieci będą uczyły Nauczycieli.

Zarówno p. Ewa jak i p. Renata chętnie tego dnia oddadzą klasę i nauczanie Dzieciom, a same wcielą się w rolę uczniów i też chętnie dowiedzą się czegoś nowego. Oprócz zamiany ról na Dzieci będzie czekać wiele innych niespodzianek, ale to wszystko wyjaśni się dopiero 14 października.



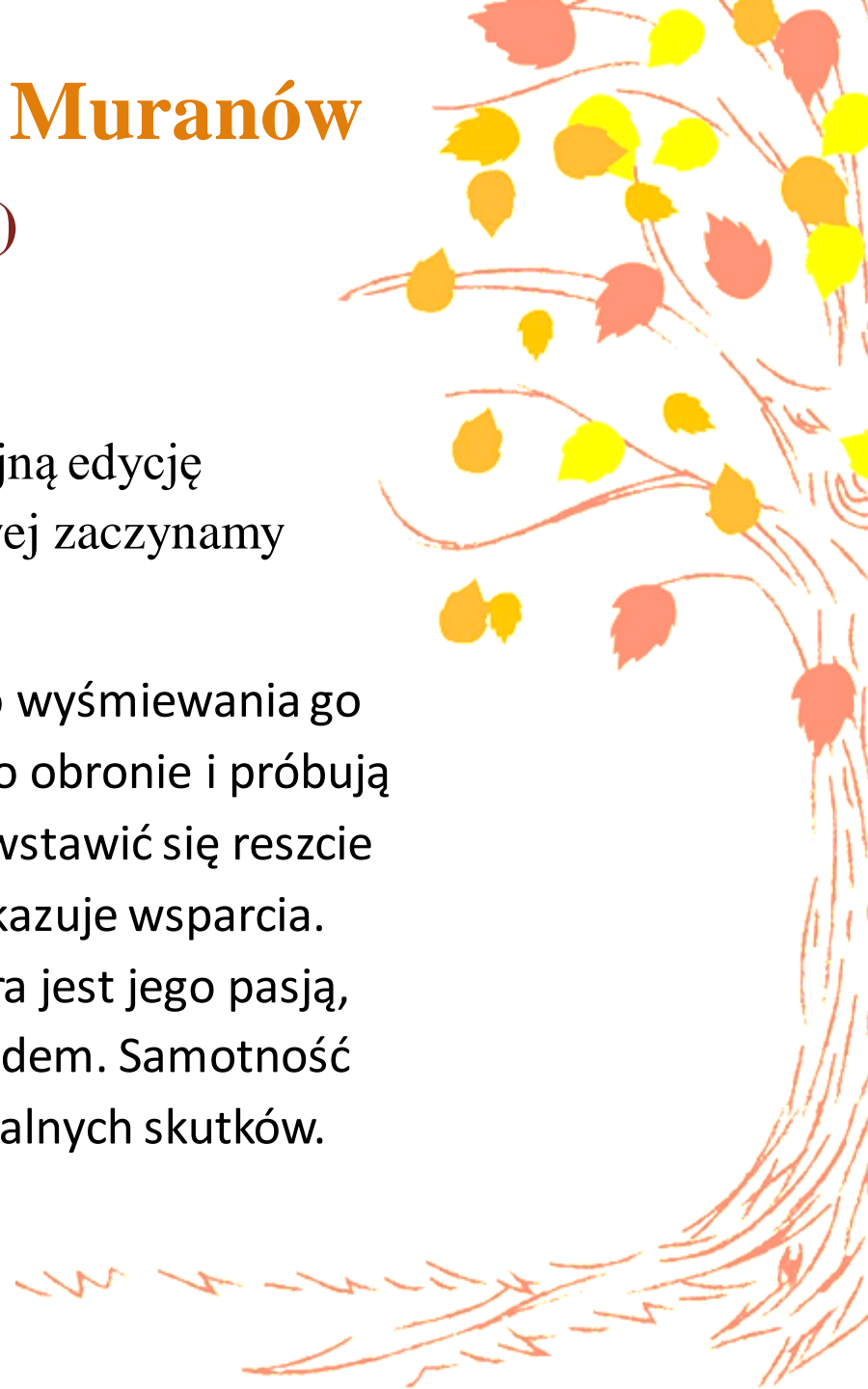
# Warsztaty filmowe w kinie Muranów

15.10.2020r. (czwartek)

klasy 7 - 8

Wyjście do Kina Muranów na kolejną edycję Nowych Horyzontów Edukacji Filmowej zaczynamy od filmu "Żałuję".

Nadwaga Jochema staje się pretekstem do wyśmiewania go w klasie. Przyjaciele David i Vera stają w jego obronie i próbują mu pomóc, ale nie mają odwagi, by przeciwstawić się reszcie grupy. Wychowawca klasy również nie okazuje wsparcia. Bohater szuka pocieszenia w muzyce, która jest jego pasją, i w zabawach ze znalezionym psem Simbadem. Samotność i odrzucenie doprowadzają jednak do fatalnych skutków.



# Wyjście do teatru

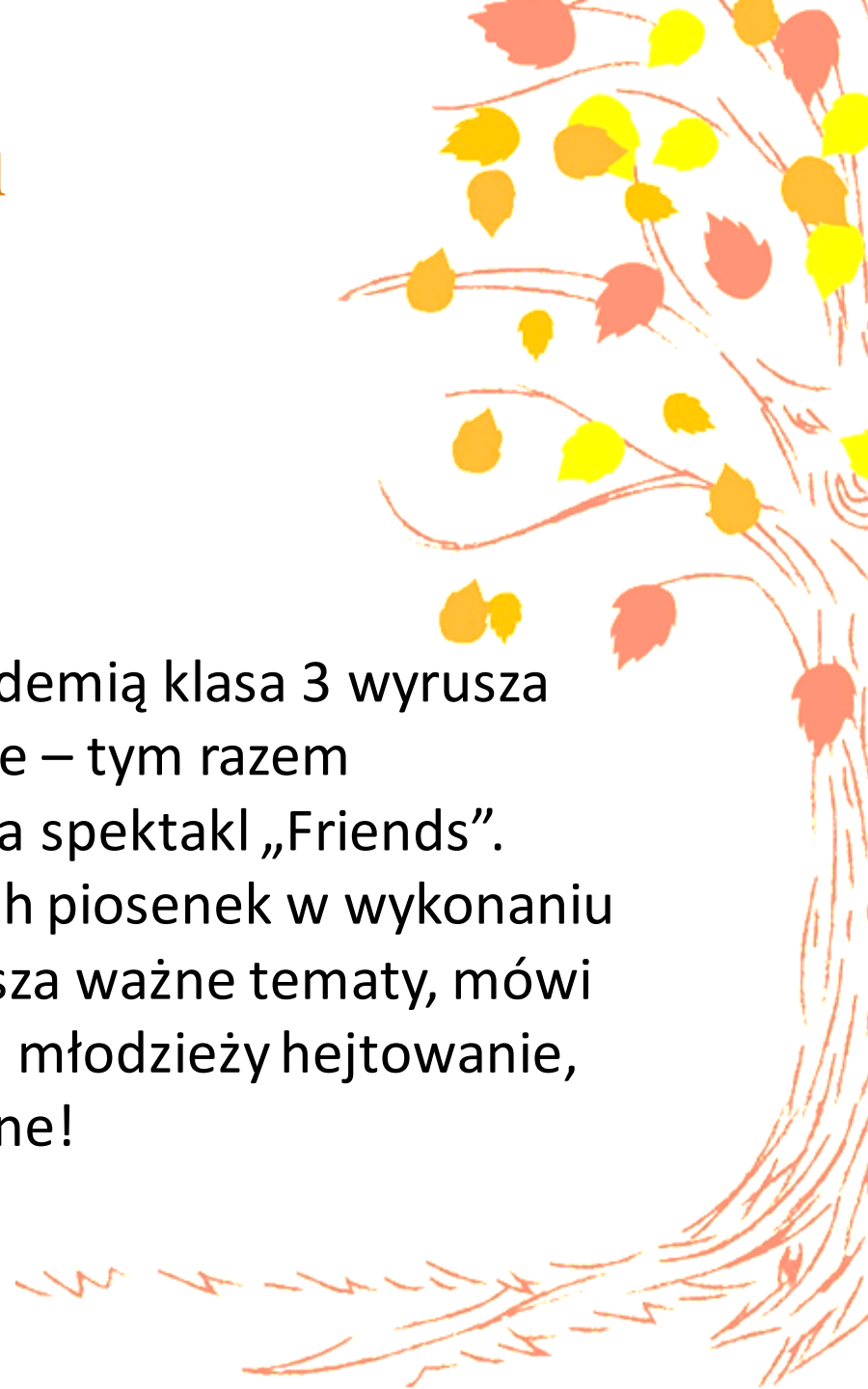
16.10.2020r. (piątek)

klasa 3

Po długiej przerwie związanej z pandemią klasa 3 wyrusza na kolejne wyjście kulturalne – tym razem

wybieramy się do teatru Capitol na spektakl „Friends”.

To musical pełny emocji i wzruszających piosenek w wykonaniu młodych artystów. Spektakl ten porusza ważne tematy, mówi o tym, że wzajemnie panujące wśród młodzieży hejtowanie, nie jest już modne!





# Dzień Kultury Niemieckojęzycznej i Języka Niemieckiego

22.10.2020 r. (czwartek)

klasy 1 - 8

To już po raz 6.w naszej szkole będzie miał miejsce Dzień Kultury Niemieckojęzycznej i Języka Niemieckiego „Deutsch ist super!”.

Tego dnia, wszyscy uczniowie szkoły, będą mieli możliwość zapoznać się z podstawowymi wiadomościami i ciekawostkami o Niemczech, Austrii i Szwajcarii. W programie: prezentacje i plakaty o krajach niemieckojęzycznych, skecze, piosenki, nauka j. niemieckiego, quiz wiedzy oraz wspólna zabawa w języku niemieckim. Jestto wyjątkowa okazja,aby zainteresować naszych uczniów językiem niemieckim i kulturą krajów niemieckojęzycznych.

A tak wyglądał ten dzień w 2019!



Serdecznie zapraszają na ten dzień szkolne grupy j. niemieckiego wraz nauczycielką.

# The Moving Movies

## - angielski dyskusyjny klub filmowy

**22.10.2020r. (czwartek)**

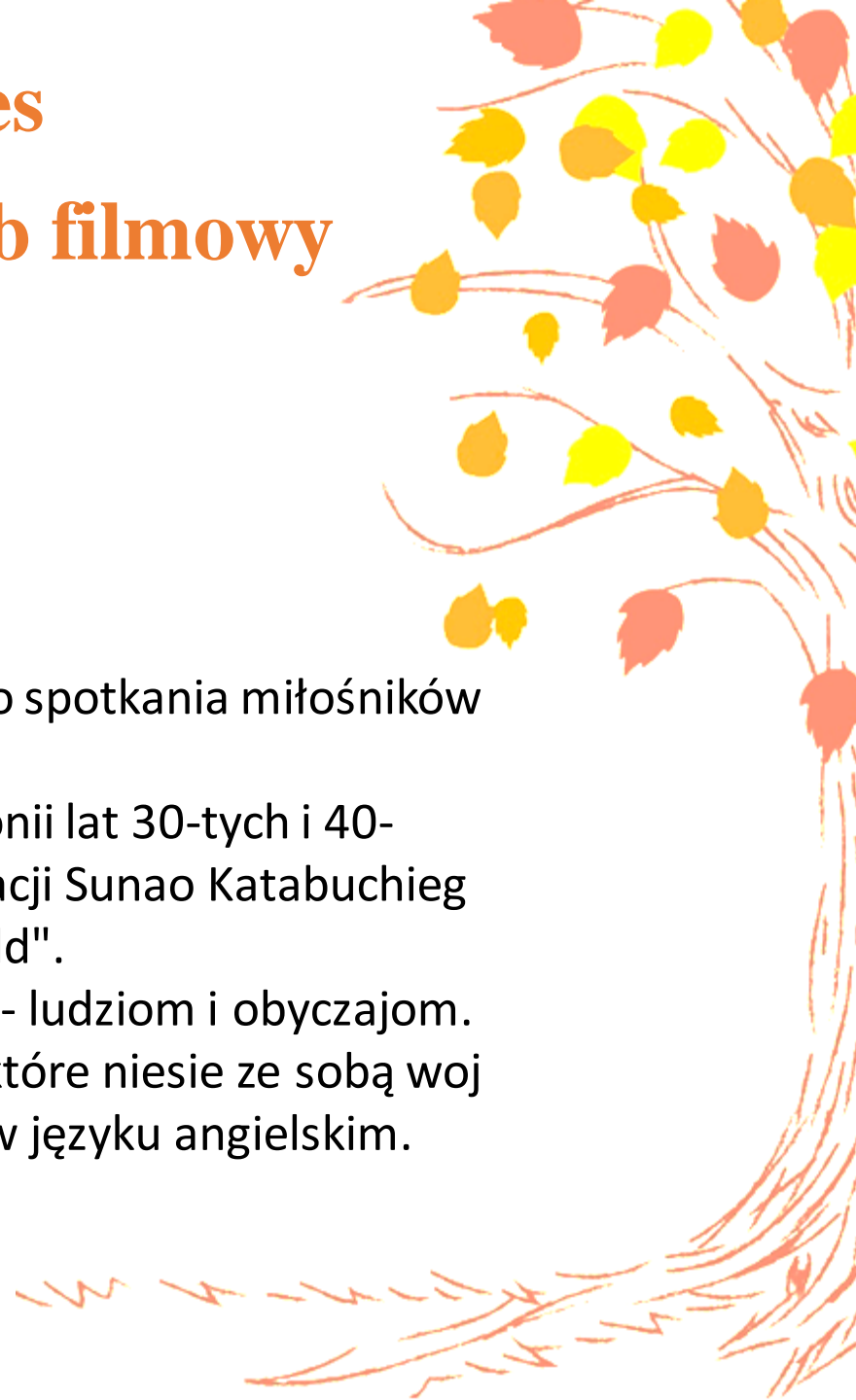
**godz. 16.00 - 18.30**

**klubokawiarnia**

Zapraszamy na drugą odsłonę comiesięcznego spotkania miłośników kina i dobrej dyskusji.

W tym miesiącu przeniesiemy się do Japonii lat 30-tych i 40-tych. Poznamy bohaterów poruszającej animacji Sunao Katabuchieg "In this Corner of the World".

Przyjrzymy się tradycyjnej kulturze japońskiej - ludziom i obyczajom. Poruszymy również trudny temat cierpienia, które niesie ze sobą wojna. Projekcja, oraz dyskusja odbywają się w języku angielskim.



# Ślubowanie Pierwszoklasistów

Dnia **23 października 2020r.** (piątek) w godz. 9.00 - 11.00  
w naszej szkole odbędą się uroczystości związane  
ze Ślubowaniem Klasy Pierwszej Polsko - Angielskiej Szkoły  
Podstawowej Mentis.

Nasi najmłodszy uczniowie złożą przysięgę ślubowania  
w obecności rodziców, nauczycieli, dyrektora szkoły oraz starszych  
uczniów - Przedstawicieli Samorządu Uczniowskiego. Tym samym  
przystąpią oficjalnie do grona uczniów naszej szkoły.

# Halloween

30.10.2020r. (piątek)

**wszyscy uczniowie**

October is a fun month, chock-full of apple cider and pumpkins, hayrides, and bonfires. We're all excited for Halloween!! Children dress up as a skeleton, ballerina, or zombie and shout: 'Trick or treat!'. Nature around us is dressing up too! Summer colours turn to bright red, orange and yellow, much like the foods of autumn.

Halloween is a popular festival in many countries all over the world and has its roots in Celtic and Romans traditions. It occurs annually on October 31.

First of all, it is a fun day for children. They dress in scary costumes and knock on doors in their local neighbourhood. They not only have to get into costume, but they also have to hit the streets before all the good candy is gone. Some people give out treats while others request a trick, which often involves children presenting a small joke or trick. It is expected to decorate homes in fake cobwebs or jack-o-lanterns.

W naszej szkole Halloween będziemy obchodzić 30 października. Gwarantujemy ciekawe konkursy, zabawne konkurencje i sporą dawkę dobrego humoru!

Zapraszamy!



# Konkursy kuratoryjne

## październik

### kl. 7 - 8

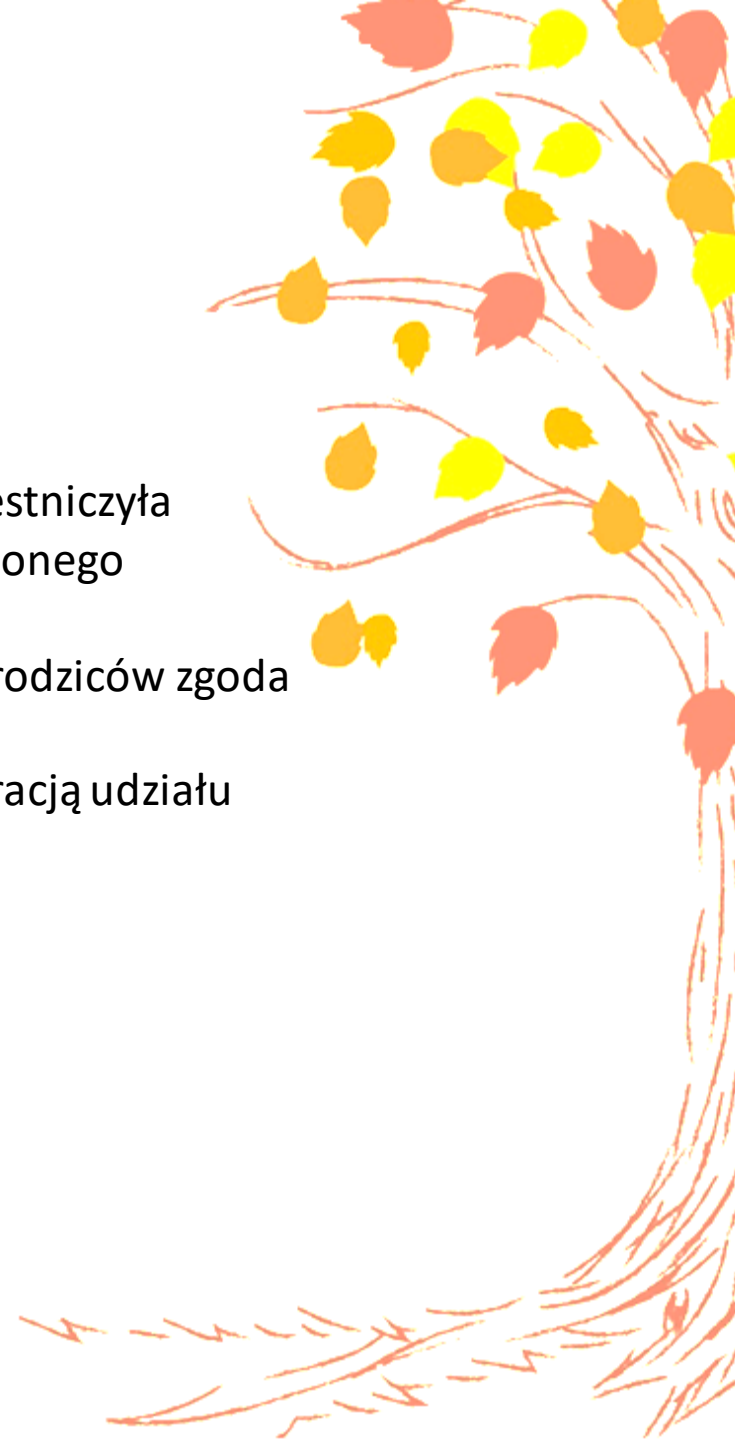
W miesiącu październiku nasza szkoła będzie uczestniczyła w konkursach kuratoryjnych według udostępnionego przez MSCDN harmonogramu.

Warunkiem udziału w konkursie jest wypełniona przez rodziców zgoda na uczestnictwo.

Wypełnione karty zgody będące jednocześnie deklaracją udziału należy przekazać do wychowawcy klasy.

#### **Harmonogram konkursów:**

- 19.10 - język polski (poniedziałek)
- 20.10 - język niemiecki (wtorek)
- 21.10 - matematyka (środa)
- 22.10 - język hiszpański (czwartek)
- 23.10 - język angielski (piątek)
- 27.10 - historia, fizyka (wtorek)
- 28.10 - biologia, WOS (środa)
- 29.10 - geografia, chemia (czwartek)



# Przystąpienie do akcji charytatywnej Pola Nadziei 2020/2021

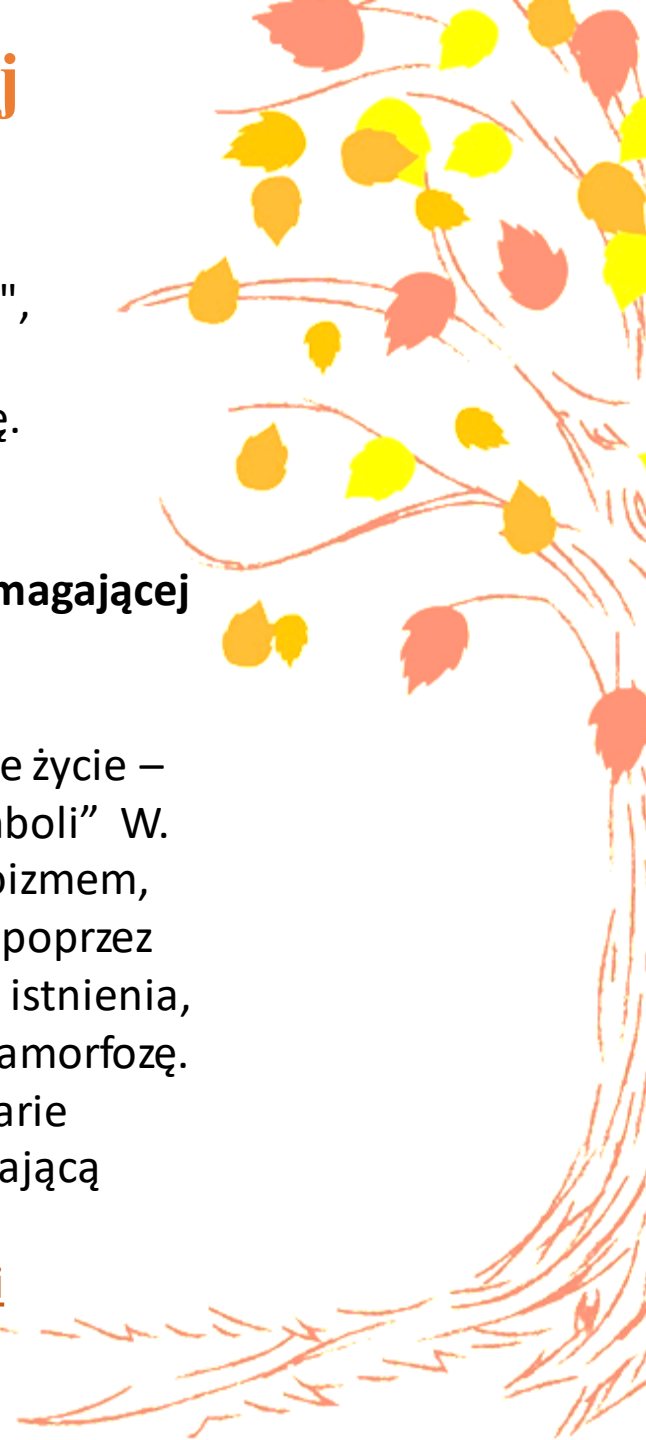
Nasza szkoła zgłosiła chęć udziału w akcji "Pola Nadziei",  
obecnie czekamy na cebulki kwiatów,  
które posadzone na terenie szkoły rozkwitną na wiosnę.  
Szczegóły akcji podamy w październiku...

**Zachęcamy wszystkich do aktywnego udziału w zbiorce wspomagającej  
Hospicjum Domowe**

**ŻONKIL** w czasach starożytnych był symbolem nadziei na nowe życie –  
odrodzenie. W tradycji chrześcijańskiej według „Słownika Symboli” W.  
Kopalińskiego żonkil symbolizuje triumf poświęcenia nad egoizmem,  
miłości nad śmiercią, miłości niebiańskiej nad ziemską. Kwiat poprzez  
swoją subtelność, barwę i zapach uświadamia nam wyższe cele istnienia,  
symbolizując kruchość i ulotność życia, przemijanie – stałą metamorfozę.

**"Pola Nadziei"** to program stworzony przez Fundację Marie  
Curie Cancer Care z Edynburga w Wielkiej Brytanii, pomagającą  
nieuleczalnie chorym na raka.

<http://www.hospicjum-domowe.waw.pl/pola-nadziei>



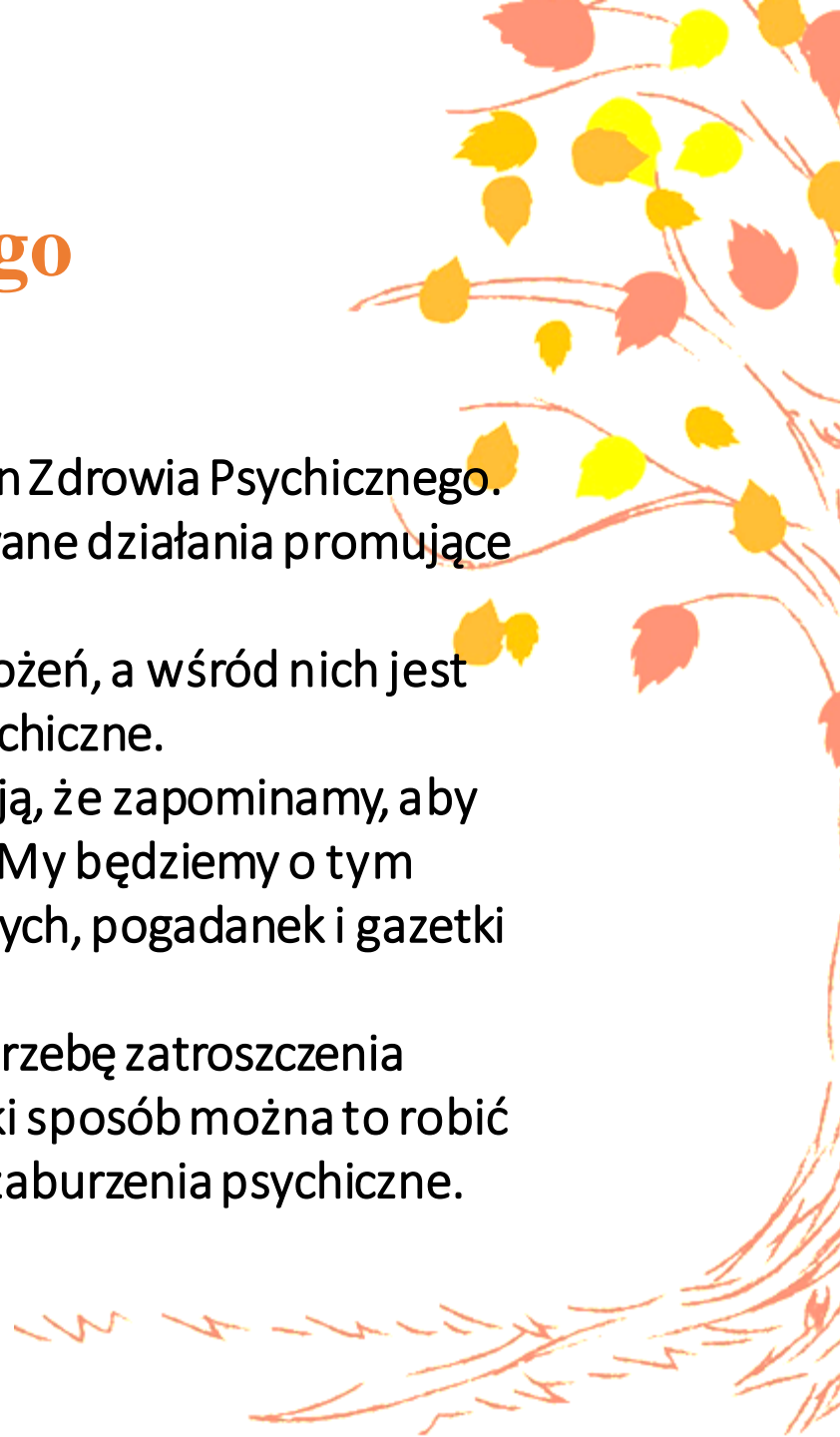
# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10 października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. W naszej szkole na październik zostały zaplanowane działania promujące zdrowie psychiczne.

Postęp cywilizacyjny niesie za sobą wiele zagrożeń, a wśród nich jest zachorowalność na choroby psychiczne.

Szybkie tempo życia i nadmierny stres sprawiają, że zapominamy, aby dbać nie tylko o ciało, ale również o umysł. My będziemy o tym przypominać :) - w ramach godzin wychowawczych, pogadanek i gazetki ściennej.

Działania te mają uświadomić uczniom potrzebę zatroszczenia się o dobre samopoczucie, podpowiedzieć w jaki sposób można to robić i rozbudzić empatię dla osób chorujących na zaburzenia psychiczne.



## Relacje są najważniejsze

Ostatnie miesiące były sprawdzianem w wielu dziedzinach i wymusiły na nas inny sposób pracy, nauki, spędzania czasu wolnego. Często to właśnie potrzeba bycia w relacji z innymi, czy też przynależności do grupy społecznej była tą niezaspokajaną w dobie pandemii. Biorąc pod uwagę fakt, że człowiek jest istotą społeczną, mogło to stanowić duże utrudnienie w rozwoju i kształtowaniu się osobowości człowieka. Zupełnie naturalne wydaje się to, że należymy do danej klasy w szkole, do działu czy zespołu w firmie, a także rodzina i przyjaciele stanowią „odskocznnię” po tygodniu pracy. Niestety po funkcjonowaniu w pewnym rytmie, ze swoimi przyzwyczajeniami i sposobami na regenerację sił, zaskoczyła nas konieczność niemal całkowitej izolacji. Sytuacja taka stanowi duże wyzwanie zarówno dla rodziny, jak i relacji rówieśniczych. Rodzice stali się nie tylko opiekunami, ale też nauczycielami, trenerami i terapeutami swoich dzieci. Rzeczywistość zweryfikowała możliwości, ale dała też niepowtarzalną szansę do rozwoju bliskości między członkami rodziny.

Teraz wróciliśmy do bezpośrednich kontaktów w szkole, podczas zajęć pozalekcyjnych i spotkań towarzyskich, co ma wspaniały wpływ na nasz rozwój i samopoczucie. Mając świadomość jak ważne są relacje w życiu, chciałabym podzielić się sposobem ich wzmocnienia poprzez budowanie dobrej energii emocjonalnej wg T. Rath i D. O. Clifton, autorów książki „Pozytywne emocje”, w której opisanych jest w tym celu 5 strategii:

- Zapobieganie „opróżnianiu wiaderka” – polega ona na napełnianiu „wiaderka” pozytywnymi emocjami, zarówno z własnych doświadczeń, jak i dbanie o miłe słowa i dobrostan bliskich. Ważna jest wzajemność, a pochwały i uznanie, pozytywnie wpłyną na samopoczucie i samoocenę obu osób.



- Podkreślanie mocnych stron, czyli stymulacja rozwoju zgodnie z tym, w czym jesteśmy dobrzy, co daje też większą efektywność i możliwość doświadczania sukcesu
- Zawieranie przyjaźni – podstawą jest tutaj empatia, dzięki której rozumiemy emocje swoje i innych, a co za tym idzie skutecznie się komunikujemy. Człowiek naturalnie wyczuwa nastrój i samopoczucie u otaczających go osób. Niezbędna do tego jest uważność i otwartość na siebie, świadomość doświadczanych emocji. Tworzenie przyjaźni to proces rozłożony w czasie i wymaga chęci poznania zainteresowań, potrzeb i emocji drugiej osoby. Ważne jest zarówno uważne słuchanie, jak i mówienie o własnych potrzebach, otwartość na kompromis. Okazujemy innym jak bardzo są dla nas ważni i dbamy o swoje samopoczucie nawzajem, szukajmy tego, co nas łączy, a nie dzieli.
- Zaskakujące nagradzanie – nieoczekiwana nagroda ma wiele zalet: zapamiętujemy ją na dłużej, cieszymy się nią bardziej, wydłuża naszą motywację do wykonywania tych czynności, a także uczy elastyczności, motywuje do pracy w kryzysie i nastawia na osiągnięcie sukcesu. Możemy dbać o doświadczanie u siebie i swoich bliskich zaskakujących pozytywnych wzmocnień, a nie tylko naturalnych konsekwencji naszych działań.
- Zmiana starej zasady: „Traktuj innych tak, jak chciałbyś, żeby oni traktowali ciebie” na: „Traktuj innych tak, jak oni by chcieli, żebyś ich traktował” – Gotowość poznania potrzeb innych osób i zastosowania tej wiedzy we wzajemnych relacjach daje poczucie bycia ważnym i rozumianym.

Bycie w relacjach z innymi ludźmi przekłada się na osobiste poczucie szczęścia, a w dobrym samopoczuciu bardziej starannie i z większym zaangażowaniem dbamy o relacje z innymi. Jest to „pozytywna spirala”, która polega na tym, że wchodząc na kolejne poziomy dobrostanu łatwiej jest budować pozytywne relacje. Wśród zalet płynących z satysfakcjonujących przyjaźni i dobrych relacji rodzinnych znajduje się również pozytywny wpływ na zdrowie. Osoby, które czują się potrzebne i kochane mają wyższą odporność na stres, jak i też ich system immunologiczny lepiej radzi sobie z bakteriami i wirusami, co w obecnych czasach epidemii może być szczególnie ważne. Relacji uczymy się całe życie, a każda porażka w tym zakresie może stanowić naukę na przyszłość i przyczynić się do sukcesów w budowaniu ich z kolejnymi osobami. Dajmy sobie też możliwość popełniania błędów i wyciągania z nich wniosków.

Na koniec zachęcam wszystkich do zadbania o siebie i ludzi, którzy są blisko nas, do generowania pozytywnych emocji u siebie i innych, a także do pielęgnacji i docenienia relacji, które już zbudowaliśmy.

Joanna Jaskulska – Korzan, psycholog w szkole Mentis

# Kontakty:



**Dyrektor Szkoły – Damian Ścisel**

tel.: 577 775 410

[damian.scisel@szkola-mentis.edu.pl](mailto:damian.scisel@szkola-mentis.edu.pl)

**Wicedyrektor Szkoły – Michał Kapłon**

tel.: 695 235 005

[michal.kaplon@szkola-mentis.edu.pl](mailto:michal.kaplon@szkola-mentis.edu.pl)

**Zarząd Szkoły**

**Anna Dąbrowska, Marta Bańkowska**

[zarzad@szkola-mentis.edu.pl](mailto:zarzad@szkola-mentis.edu.pl)

## **Sekretariat**

czynny w godz. 8.00 - 18.00

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

[biuro@szkola-mentis.edu.pl](mailto:biuro@szkola-mentis.edu.pl)

## **Psycholog szkolny: Joanna Jaskulska – Korzan**

Poniedziałek 11.40 – 16.40

Wtorek 8.30 – 15.00

Środa 8.30 – 14.00

Czwartek 8.30 – 15.00

Piątek 8.30 – 15.0

Konsultacje dla rodziców: wt. - pt. 8.30 - 10.30.

Istnieje możliwość ustalenia spotkania w innym terminie po uzgodnieniu:

[joanna.jaskulska@szkola-mentis.edu.pl](mailto:joanna.jaskulska@szkola-mentis.edu.pl)

Kontakt telefoniczny ze świetlicą szkolną  
w godz. 14.00 - 18:30:

tel.: 577 177 723 lub 539 777 945