



Mentisowe Wieści

Grudzień 2020

Polsko - Angielska

Szkoła Podstawowa Mentis



Kalendarium

Wspólne ubieranie szkolnej choinki

Galeria domowych pierniczków

Szlachetna Paczka w Mentis

Grudniowe zadania dla naszych najmłodszych

14 – 16.12 Próbne egzaminy ósmoklasisty

21 – 22.12. Klasowe spotkania świąteczne on – line

Rady nie od parady

Kontakt



Grudzień 2020						
Pn.	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	31			



Wspólne strojenie szkolnej choinki

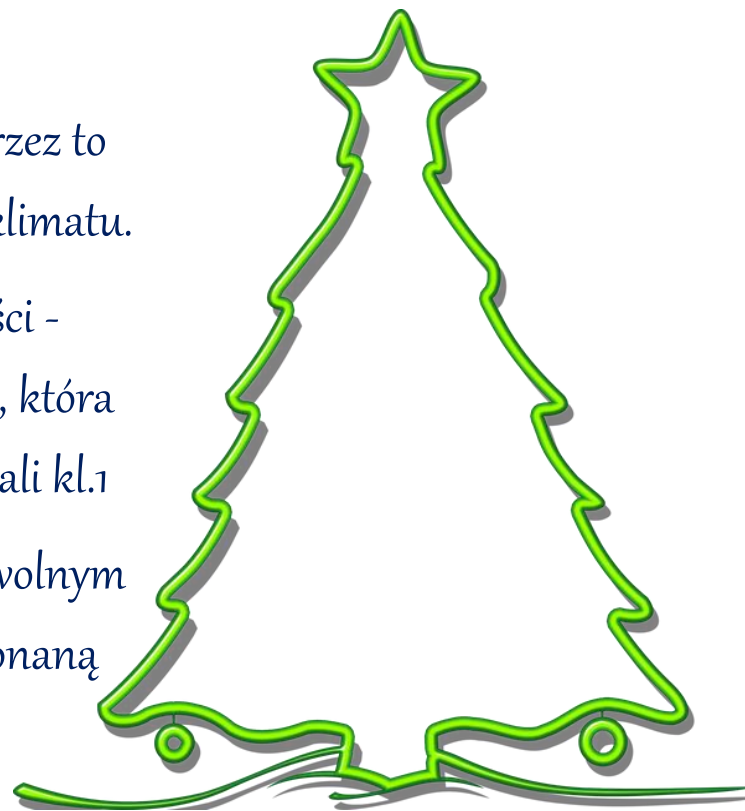
1 – 21 grudnia 2020r.

taras przy sali kl. 1

W tym roku nie możemy już spotkać się w szkole, a przez to wprowadzić do klas i korytarzy pięknego tradycyjnego klimatu.

Chcemy zaprosić Was jednak do możliwej aktywności - ozdobienia jednej, WYJĄTKOWEJ WSPÓLNEJ choinki, która będzie stała na terenie naszej szkoły. - na tarasie przy sali kl.1
Od 1 do 21 grudnia możecie przybyć z rodzicami w dowolnym czasie, i zawiesić na choince WŁASNORĘCZNIE wykonaną ozdobę.

22 grudnia, we wtorek, tuż przed przerwą świąteczną, zapalimy na choince światełka i jej zdjęcie prześlemy do Was wszystkich.



Serdecznie zapraszamy do tworzenia ozdób!



Galeria domowych pierniczeków



Wy pieczecie i jecie, a my pokazujemy :)

Rok temu - tuż przed Świętami Bożego Narodzenia - naszą szkołę wypełniała woń pieczonych korzennych pierniczeków, które piekliśmy podczas zajęć świetlicowych. Oj! Niektórym trudno było się skupić przez ten zapach na lekcjach :)



W tym roku zapraszamy do rodzinnego przygotowania smakołyków - ugniatania ciasta, wałkowania, wykrawania i ozdabiania.



Jeśli nie zjecie od razu smakowitych pyszności, zróbcie im zdjęcie i prześlijcie je na adres:

marta.wlosek@szkola-mentis.edu.pl.

Z fotek przygotujemy kolagę sztuki kulinarnej :)

ZAPRASZAMY DO ZABAWY!



NASZA MENTISOWA SPOŁECZNOŚĆ PO RAZ KOLEJNY TWORZY SZLACHETNĄ PACZKĘ!

Opis Rodziny i jej potrzeb

https://www.szlachetnapaczka.pl/wybor-rodziny/rodzina/43444/1088?context=family_chosen

Możesz pomóc i Ty:

- wpłać na konto:

finansowo → BNP Paribas 56 1750 0012 0000 0000 4003 1383
Koniecznie w tytule wpisz:
"Darowizna na Szlachetną Paczkę"

do 9 grudnia (środa)

- wrzucić gotówkę do puszki w sekretariacie Szkoły



rzeczowo →

- zakup konkretną rzecz z listy i przywieźć ją do Szkoły
- jeżeli zamierzasz kupić łóżko piętrowe bądź biurko dziecięce, zgłoś to koordynatorowi!

organizacyjnie → np. zakup podarunków z zebranych środków,
pakowanie prezentów/przewóz do magazynu

do 12 grudnia (sobota)



Skontaktuj się ze szkolnym koordynatorem:

joanna.jaskulska@szkola-mentis.edu.pl



Grudniowe zadania dla naszych najmłodszych klasy 0 - 3

Wielkimi krokami zbliżają się Święta Bożego Narodzenia. To wyjątkowy czas, pełen ciepła i rodzinnej atmosfery. Co roku w naszej szkole w grudniu, przygotowaliśmy z uczniami dekoracje świąteczne, piekliśmy pierniczki, ubieraliśmy choinkę, przygotowaliśmy świąteczne przedstawienie i czekaliśmy na te wyjątkowe Święta. Ten rok jest zupełnie inny. Dlatego czas oczekiwania na te cudowne Święta, też musieliśmy inaczej zaplanować, ale wcale nie gorzej :-)

Uroczyście ogłaszamy, że w klasach 0 – III od 1 grudnia rozpoczynamy odliczanie do Świąt Bożego Narodzenia :-) W związku z tym, każdego dnia uczniowie będą wykonywać świąteczne zadania na czas oczekiwania. Na razie nie zdradzimy więcej szczegółów, ale na pewno wszystkie aktywności przyniosą dużo radości.



Próbne egzaminy ósmoklasisty



14.12.2020r. (poniedziałek), godz. 9.00 - matematyka

15.12.2020r. (wtorek), godz. 11.15. - język polski

16.12.2020r. (środa), godz. 9.00 - język angielski

kl. 8A i 8B

Nasi najstarsi uczniowie przygotowują się pilnie do czekających ich egzaminów. Już w grudniu organizujemy dla nich pierwsze próby, które pozwolą ustalić poziom przygotowania oraz zakres materiału do powtórek. Próbne egzaminy to również możliwość zapoznania się i przećwiczenia procedur obowiązujących w czasie egzaminów końcowych.

Uczniowie kl. 8A spotykają na sali gimnastycznej,
uczniowie kl. 8B - w Klubokawiarni.





Klasowe spotkania świąteczne on-line

21 - 22.12.2020r.

kl. 1 - 8

Szanowni Państwo, drodzy Uczniowie!

W tym roku szkolnym, po raz pierwszy w naszej historii, nie będziemy mogli wspólnie spotkać się całą społecznością i celebrować przy stole zbliżającego się czasu świątecznego.

Nie poddajemy się jednak przeciwnościom, chcemy łączyć się w ramach godzin wychowawczych - spotkań klasowych on-line.

Każdy w domowym zaciszu, a jednak razem - grupowo.

Zjednoczeni w poniedziałek (21.12) lub wtorek (22.12.), razem z wychowawcami klas spotkamy się, aby pobyć wspólnie, podzielić się świątecznymi życzeniami, porozmawiać o planach na wolny czas, a także życzyć sobie, aby trudny czas pandemii jak najszybciej ustał, żebyśmy mogli znowu się uściskać, podać sobie bezpiecznie dłonie i rozwijać więzi - wszyscy razem w naszej szkole. Szczegóły przekażą wychowawcy.

Damian Ścisiel, dyrektor Szkoły Mentis

Jak być empatycznym dla siebie i dziecka?

Grudzień to czas podsumowań, rozliczeń i zamykania wielu spraw, ale też początek snucia planów na kolejny rok. Czas na koniec roku jakby przyspieszał, mamy wiele spraw do załatwienia, a niekiedy pierwszą chwilą, żeby się zatrzymać staje się Wigilia. Może warto zatrzymać się wcześniej? Zastanowić się, co czuję? Co myślę? Czy mam zaspokojone potrzeby?

Odpowiedzi na powyższe pytania umożliwiają empatyczne bycie z samym sobą, z uwagą, bez oceniania, akceptując doświadczane emocje i uczucia. Jest to tak samo ważne w relacji ze sobą, jak i z dzieckiem. Wiedza na temat emocji, czy świadomość sposobu funkcjonowania mózgu pomaga w zrozumieniu drugiego człowieka. Uwaga na siebie i dziecko, to sposób, który może pomóc nam nie tylko przetrwać, ale też wzbogacić najbliższy czas.

Jak być empatycznym dla siebie?

- Spojrzeć na siebie jako człowieka, a nie: rodzica, pracownika...
- Być dla siebie wyrozumiałym pod względem posiadanych cech, czyli zarówno zalet, jak i wad
- Dać sobie prawo do nauki i popełniania błędów
- Sprawdzać swoje uczucia, potrzeby oraz ich priorytety (np. z listą potrzeb, uczuć)
- Akceptować emocje i uczucia, zarówno te przyjemne, jak i nieprzyjemne (np. mam prawo czuć złość, jednak ważne jest, aby znaleźć strategię obniżającą napięcie, która nie krzywdzi drugiego człowieka).

Bez tego nie mamy zasobów, aby być empatycznym dla dziecka.

Jak zadbać o dziecko?

- Być uważnym na dziecko jako na człowieka, który zaspokaja swoje potrzeby
- Szanować granice swoje i dziecka
- Wspierać w odczuwanych emocjach i konstruktywnych sposobach radzenia sobie z nimi, towarzysząc zarówno w złości, jak i radości
- Być szczerym z dzieckiem w przeżywanych przez siebie emocjach (np. informując o swojej złości, smutku, czy zmęczeniu).

Pamiętając, że dziecko zachowuje się w dany sposób, aby zaspokoić swoje potrzeby, a nie „robić nam na złość”, „opóźnić wyjście”, „sprawić nam przykrość”, możemy wspierać swoje pozytywne wobec niego nastawienie, własną gotowość do bycia empatycznym dla niego.

Okres przedświąteczny to w wielu domach nerwowa krzątanina, jak i stresujący czas dla uczniów związany ze zbliżającym się terminem wystawienia propozycji ocen na koniec pierwszego semestru. Lepienie pierogów, szukanie prezentów i zmęczone nauką zdalną dziecko to niekiedy kumulacja emocji i napięć. Co mogę zrobić, gdy czuję, że sytuacja jest dla mnie trudna?

Skorzystać z 4 kroków porozumienia bez przemocy:

- Zatrzymać się i dokonać obserwacji w taki sposób, jak by to rejestrowała kamera (rozeznanie sytuacji bez nadawania jej interpretacji)
- Nazwać swoje emocje oraz uczucia

- Dostrzec stojącą za nimi potrzebę – Czego teraz chcę? (można wesprzeć się gotową listą potrzeb nvc z internetu)
- Sformułować prośbę, która jest możliwa do zrealizowania.

Dziecko doświadczając silnych emocji nie będzie w stanie zrozumieć kierowanych do niego argumentów, a nasze oddziaływania pozostaną nieskuteczne. Co jest moim celem w wychowaniu? To pytanie, które może pomóc nam niekiedy odpuścić, bo być może nie zależy mi na tym, aby dziecko zrobiło to, o co teraz proszę, ale po prostu by było w przyszłości zaradne, samodzielne, dobrze zorganizowane itd. Możemy zadać sobie wtedy pytanie: czy to jest niezbędne do realizacji mojego celu? Czy to jedyna droga do tego, aby wypracować daną umiejętność u mojego dziecka? Aż w końcu dotarcie również do potrzeby, która w tym momencie jest ważniejsza do zaspokojenia u syna/córki.

Zrozumienie, że każdy człowiek dąży do zaspokojenia swoich potrzeb, których hierarchia nie jest standardową piramidą, a uzależniona jest m.in. od wyznawanych wartości, doświadczeń, obecnych zasobów, umożliwia prawdziwą empatię dla drugiego człowieka.

Takiej empatii, nie tylko na najbliższe Święta Państwu życzę....

Joanna Jaskulska – Korzan,
psycholog w Polsko – Angielskiej Szkole Podstawowej Mentis



Kontakt:

Dyrektor

Polsko – Angielskiej Szkoły Podstawowej Mentis

Damian Ścisiel

damian.scisel@szkola-mentis.edu.pl

tel.: 577 - 775 - 410

Wicedyrektor Szkoły:

Michał Kapłon

michal.kaplon@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

Psycholog szkolna

Joanna Jaskulska – Korzan

joanna.jaskulska@szkola-mentis.edu.pl

Zarząd Szkoły

Anna Dąbrowska, Marta Bańkowska

zarzad@szkola-mentis.edu.pl

