



Polsko-Angielska
Szkoła Podstawowa Mentis



Mentisowe
Wieści
Listopad 2020

Kalendarium

Polsko - Angielska
Szkoła Podstawowa Mentis

Kampania 19 dni

Sadzenie cebulek zonkili w ramach Kampanii Pola Nadziei

Zbiórka artykułów dla podopiecznych schroniska w Józefowie w ramach akcji "Paczka dla zwierzączka"

Mentisowy wiersz

Grosik do grosika – akcja charytatywna

Egzaminy z języka hiszpańskiego w Instytucie Cervantesa

Rady nie od parady

Kontakt



| Listopad 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 | | | | | | |

Kampania 19 dni

2 - 19 listopada 2020r.

klasy 0 – 8

O akcji będzie przypominać pomarańczowa wstążeczka przekazana uczniom najmłodszych klas.

Będziemy rozmawiać o prawach dziecka i reagowaniu, gdy są one łamane. W klasach starszych odbędą się pogadanki z psychologiem na temat szeroko rozumianej przemocy.

MIELIŚMY MARZENIE, TERAZ
MAMY PLAN – BUDUJEMY
ŚWIAT WOLNY OD PRZEMOCY

... gdzie dziecko może czuć się bezpiecznie.

OD 1-19 LISTOPADA 2020

ŚWIATOWA KAMPANIA 19 DNI PRZECIWKO
PRZEMOCY I KRZYWDZENIU
DZIECI I MŁODZIEŻY

Autorem światowej kampanii jest Women's World Summit Foundation i co roku zaprasza do współpracy wszystkich tych, którzy chcą, by świat dzieci i młodzieży był wolny od przemocy. Polskim inicjatorem jest Fundacja po DRUGIE.



Sadzenie żonkili w ramach akcji

Pola Nadziei

listopad 2020 - kwiecień

2021

klasy 0 - 8

Rozpoczynamy naszą akcję
zbiórki datków na rzecz
hospicjum domowego
w Warszawie.

Pierwszym zadaniem naszych
wolontariuszy - uczniów jest przygotowanie
plakatów promujących akcję oraz puszek,
do który zbierane będą datki.

Żonkile zasadzimy na terenie szkoły.

Będzie również możliwość
otrzymania cebulek do posadzenia w domu
przez rodziny uczniów - za cegietkę:
"Daj dwójeczkę za cebuleczkę" :)

Zbiórka artykułów
dla podopiecznych
schroniska w Józefowie
przed szkołą Mentis
7 listopada 2020r.



Plakat wykonał Antek S. z kl. 5

Po raz kolejny rusza mentisowa akcja
dla bezdomnych zwierząt pt.

„PACZKA DLA ZWIERZACZKA”

Najbardziej w schronisku potrzebne są:

- jedzenie

(kasza, ryż, sucha karma, puszki mięsne)

- środki zabezpieczające zwierzaki przed
kleszczami, tabletki odrobaczające

i preparaty na odpchlenie

- koce, bluzy, legowiska

- zabawki dla szczeniąt

- szelki, obroże, smycze, szczotki, grzebienie
i szampony dla psów.

Liczy się każdy gest!

POMAGAJMY ZWIERZAKOM!





Mentisowy wiersz o zdrowiu psychicznym

napisany przez uczniów.

Za podjęcie inicjatywy dziękujemy:

Julii B. z kl. 7B,

Antkowi L. i Olkowi L. z kl. 7A,

Bartoszowi K. z 8B



Gdy jest ci ciężko i średnio się czujesz,
medytuj i śpij, a także i śnij.
Bo to sposób na relaks i energii moc.
Chcesz czuć się wielki, chcesz czuć się
dobrze,
pamiętaj, że tchnienie doda ci sił i życia chęć do
dalszych wspaniałych



Dla zdrowej głowy wejdź w rytm sportowy
Graj w kosza, sprawdź się ze mną w squasha
Ważne by na skołatanie nerwy
czasem przez godzinę trenować bez przerwy



A gdy głowa jest zmęczona
Duża, ciężka, obarczona,
Każda! Moja, Twoja, mała, duża
Niechaj nigdzie się nie rusza!



Niech odpocznie przy muzyce,
Książce czy też innej astrofizyce,
Pamiętaj przyjacielu miły,
Nie tylko szkolna wiedza
Twój mózg odwiedza



Kiedy nasz mózg się psuje
to znaczy że coś go stymuluje
a przecież o mózg dbać trzeba
wie o tym każda mewa
więc odłóż już ten telefon
weź w dłoń lepiej bidon
i udaj się na leśną wycieczkę
zamiast tworzyć w swej głowie tę siećkę
mózgowi to powietrza doręczy
a za to się na pewno odwdzięczy



Grosik do grosika dla Aleksa

listopad - grudzień

2020r.

wszyscy chętni



Od listopada rozpoczynamy w szkole
Akcję Grosik do grosika dla Aleksa.

W każdej klasie umieszczony zostanie stoik, do
którego przez miesiąc będzie można wrzucać
monety w nominatach

1grosz, 2 grosze i 5 groszy.

Pieniądze ze zbiórki przekazemy Funduszowi
Pomocy Dzieciom i Młodzieży
im. Matki Bożej z La Salette.

Aleks to dwuletni chłopiec, który od marca tego
roku zмага się z cukrzycą typu 1. Niestety
choroba wiąże się z częstymi badaniami
poziomu cukru we krwi oraz podawaniem
insuliny. Aby zniwelować ilość podawanych
zastrzyków zbierane są fundusze na zakup
pompy, która umożliwia stałe dostarczanie
organizmowi insuliny bez potrzeby
wykonywania wielokrotnych zastrzyków.
Zachęcamy do włączenia się w tę akcję.

**DYPLOM Z JĘZYKA
HISZPAŃSKIEGO**

13 listopada 2020r. (piątek)

**Kilkoro uczniów z klas 6-7-8
naszej szkoły przystępuje
do egzaminów
DELE A1 – A2 – B1
organizowanych przez
Instytut Cervantesa
w Warszawie.**

Życzymy powodzenia!

**“Cuando entras en el corazón de un amigo,
no importa el lugar que ocupes,
lo importante es que nunca salgas de ahí”**



Lęk i stres w czasach covid

Żyjemy obecnie w trudnym czasie, w pewien sposób „z dnia na dzień”, będąc niepewni jutra. Obawiamy się choroby u siebie i bliskich, kwarantanny, nauki zdalnej i kolejnych dni bez zajęć będących ulubioną formą relaksu lub rozwoju. Przedłużająca się niepewność narusza naszą potrzebę bezpieczeństwa, zaburza równowagę organizmu, co wywołuje stres.

Już we wrześniu rozmawiałam z klasami starszymi w naszej szkole na temat samopoczucia w ostatnich miesiącach. Usłyszałam wiele pozytywnych informacji i strategii radzenia sobie w tym czasie. Wypracowaliśmy pomysły i rady, żeby móc zaspokajać swoje potrzeby w sytuacji konieczności izolacji. Uczniowie dostrzegali też plusy nauki zdalnej, więc nie jest to dla nich obecnie już tak duży dyskomfort jak przy pierwszej próbie tej formy edukacji. Staraliśmy się jak najlepiej wykorzystać czas, który mogliśmy spędzić w szkole, jednocześnie umożliwiając korzystanie z form zdalnych uczniom, którzy z jakiegoś powodu zostali w domu. Teraz już wiemy, że sytuacja dotyczy wielu z nas...

Ważne jest, aby korzystać ze swoich zasobów i umiejętności walcząc z towarzyszącym nam stresem. Możemy w tym celu skorzystać z poniższych sposobów:

- Dbajmy o siebie dozując swojemu umysłowi „bezpieczną dawkę” niezbędnych informacji o sytuacji w kraju, czy na świecie. Istotne jest tutaj również źródło, z jakiego czerpiemy informacje (rzetelne, zrównoważone i nierozbudzające paniki). Jeśli coś wywołuje u nas nadmierny stres, to starajmy się tego unikać.
- Wprowadźmy zmiany, przearanżujmy dotychczasową sytuację, aby w nowych warunkach była mniej uciążliwa, np.:
 - stwórzmy plan dnia, w którym udaje nam się pogodzić obowiązki zawodowe z możliwością sprawowania opieki nad dzieckiem korzystającym z edukacji zdalnej,
 - włączajmy dzieci w obowiązki domowe, których jest więcej z racji większej ilości czasu spędzanego w mieszkaniu (m. in. sprząatanie, gotowanie),
 - ustalmy jasne zasady korzystania z części wspólnych i sprzętów (np. komputer, tv), czasu spędzanego na obowiązkach i odpoczynku, jak również sposobu komunikowania swoich potrzeb (np. „Jeśli jest to czas, kiedy pracuję, to pisz proszę do mnie kartki, a nie przerywaj rozmów telefonicznych/spotkań krzycząc”),

- rozmawiamy o swoich uczuciach, potrzebach i bieżąco pojawiających się emocjach. Korzystajmy przy tym z prostych komunikatów dotyczących nas samych, jak również doprecyzujmy realne i konkretne prośby do drugiej osoby. Starajmy się również rozwiązywać konflikty na bieżąco tak, aby się nie kumulowały i nie doprowadzały do wybuchów złości i frustracji z racji niezaspokojonych potrzeb. Istotny pozostaje także otwarty umysł na drugiego człowieka. Rozmawiamy, słuchajmy siebie nawzajem i szukajmy rozwiązań „win-win”. Czasami też sama rozmowa może stanowić wentyl dla emocji i przynieść ulgę.

- Wyznaczajmy granice, aby nie wkraść się w to wszystko chaos (np. „Umówiliśmy się, że grasz na konsoli tylko w weekendy”; „Nie wchodź proszę do gabinetu, jeśli wiesz, że prowadzę w tym momencie spotkanie online”) i bądźmy asertywni. Jest to ważne nie tylko ze względu na „porządek” w domu, ale również ma znaczący wpływ na poczucie bezpieczeństwa u dziecka i usprawni wszystkim ten wspólnie spędzany czas.
- Szukajmy pozytywów – tak, zastanówmy się, co zyskujemy przy okazji tego, co się dzieje niezależnie od nas: może jest to możliwość dłuższego snu, może w ogóle spędzenia większej ilości czasu razem? Oszczędność czasu na zakupach, prasowaniu, czy zdrowszy tryb życia bez jedzenia posiłków „w biegu”?

- Bądźmy także świadomi tego, co w tym momencie tracimy i zastanówmy się, czy możemy jakoś temu zapobiec zmieniając dotychczasową strategię działania: np. aby nie stracić kondycji trenowanej przez ostatnie miesiące, wybierzmy inną dyscyplinę sportu, która teraz jest możliwa do realizacji. Dołożymy starań, aby nasze potrzeby były zaspokajane.
- Bądźmy z ludźmi – brzmi nierozsądnie w obecnej sytuacji? Ależ skąd! Korzystajmy z możliwości, jakie daje nam obecna technologia: dotychczasowe zajęcia zmieniły formę na online? – nie rezygnuj z nich! Umówcie się ze znajomymi, czy rodziną na wieczorny Skype i częściej dzwońcie do przyjaciół, bo nie musicie być sami i warto nadal dbać o relacje, nawiązywać nowe znajomości, tylko w nieco inny, bezpieczniejszy z racji wirusa sposób.

Jednak, gdy już pojawi się trudny do pokonania stres, zadbajmy o obniżenie napięcia emocjonalnego, co może mieć bardzo różną formę, ale ważne, aby podjęte działania relaksowały i sprawiały przyjemność, np. :

- dobra herbata wypita na słonecznym balkonie, ulubiona muzyka w tle lub przerwie w lekcjach/pracy, kolorowanki relaksacyjne,
- wizualizacje (np. wspomnianie wakacji, „moje bezpieczne miejsce”),

- relaksacja np. Jacobsona, w której naprzemiennie napinamy i rozluźniamy mięśnie, a dla młodszych dzieci Uwagażność żabki (techniki można znaleźć na YouTube),
- mindfulness, czyli uważność, która skłania do doświadczania świata „tu i teraz” takim, jaki jest., wszystkimi zmysłami, bez interpretacji. Można skupiać się na obecnych doznaniach dotyku, smaku, węchu albo dostrzegać każdy dźwięk czy obraz;
- prośmy o pomoc, jeśli czujemy, że sytuacja nas przerasta, staje się trudna do wytrzymania lub po prostu objawy długo się utrzymują. Obecnie mamy dostęp, szczególnie on-line do wielu specjalistów, którzy są przeszkoleni i przygotowani do wsparcia w sytuacji kryzysu. Dzięki odpowiedniej wiedzy i narzędziom pomagają wyregulować, czy ustabilizować nieprzyjemne emocje i objawy.
- Sport i ruch to zawsze dobre rozwiązanie dla zdrowia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego, więc nie strońmy od tego. Nie musi to być nic wielkiego, ale już spacer z psem, jazda na rowerze, czy gimnastyka w domu, to pierwszy krok do dobrego samopoczucia.

Przy tym wszystkim warto zadbać po prostu o zdrowy tryb życia, co też ustaliliśmy z naszymi uczniami, przy okazji warsztatów. Część efektów tej pracy prezentują poniższe plakaty:

PSYCHOLOG



ZDROWIE PSYCHICZNE

CO SPRAWIA, ŻE CZUJĘ SIĘ DOBRZE:

- Muzyka
- ładny wygląd
- Dobre stopnie w szkole 6,5,4,2,1
- Dobra/trwała rodzina
- zwycięstwo w sporcie
- posiadanie przyjaciół i przyjaciółki
- sen
- jedzenie

Hand-drawn illustrations include a smiling sun, a hamburger, and musical notes.

MENTAL HEALTH IS JUST AS IMPORTANT AS PHYSICAL HEALTH

PAŹDZIERNIK W SZKOLE MENTIS

ZDROWIE psychiczne

Cartoon characters of brains wearing headphones and holding signs.

DBAJ O SIEBIE

- Przebieg choroby psychicznej może być powściągliwy i nie zawsze daje o sobie znać.
- Każdemu z nas zdarza się czuć się zmęczonym, przygnębionym, rozdrażnionym, niezdolnym do podejmowania decyzji.
- Przebieg choroby psychicznej może być powściągliwy i nie zawsze daje o sobie znać.

ZADBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE

DEPRESJA TO CHOROBA NA KTÓRĄ MOŻE ZACHOROĆ KAŻDY

Illustration of a person sitting at a desk with a laptop.

OSOBISTY POWERBANK

Naladowana bateria cały czas gwarantowana

Lightbulb icon representing ideas and energy.

CO POMAGA

CO SZKODZI

Illustrations of a sun, a person, and a phone.

CO POMAGA

CO SZKODZI

Illustrations of a person, a heart, and a person on a bicycle.

JAK OKAZYWAĆ INNYM WSPARCIE?

CO NIE POMAGA:

- Wskazywanie winy
- Wskazywanie przykładów
- Wskazywanie porad
- Wskazywanie opinii
- Wskazywanie sugestii
- Wskazywanie sugestii

CO POMAGA:

- Wysłuchanie
- Wskazywanie przykładów
- Wskazywanie porad
- Wskazywanie opinii
- Wskazywanie sugestii
- Wskazywanie sugestii

CELEBRYCI O PROBLEMIE SAMOBICIDY

- „BIEŻĄCE”
- „BIEŻĄCE”
- „BIEŻĄCE”
- „BIEŻĄCE”
- „BIEŻĄCE”

Kontakt:

Dyrektor Szkoły – Damian Ścisiel

tel.: 577 775 410

damian.scisel@szkola-mentis.edu.pl

Wicedyrektor Szkoły – Michał Kapłon

tel.: 695 235 005

michal.kaplon@szkola-mentis.edu.pl

Zarząd Szkoły

Anna Dąbrowska, Marta Bańkowska

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

Psycholog szkolna

pn 11:40 - 15:50

wt 8:30 - 15:00

śr 8:30 - 14:00

czw 8:30 - 15:50

pt 7:40 - 14:10

Konsultacje on-line

wtorek - piątek:

8:40 - 10:30 rodzice

11:45 - 13:50 uczniowie