



Mentisowe Wieści
wrzesień 2023r.



Spis treści:

Mentisowe Wieści
wrzesień 2023r.

str.3 Rozpoczęcie roku szkolnego 2023/2024

str.4 Uroczyste wręczenie certyfikatów Cambridge English

str.5-6 Diagnoza z języka angielskiego dla klas 2-8

str.7 Olimpiada sportowa w Choszczówce

str.8 Europejski Dzień Języków Obcych

str.9 „10 fotek mojego drzewa”

str.10 Rusza szkolna biblioteka!

str.11 Trzecioklasiści czytają!

str.12 Dzień Chłopaka w Mentis

str.13-14 Rady nie od parady



Uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego 2023/2024

4 września 2023r. rozpoczynamy nowy rok szkolny.

Rozpoczęcie nastąpi w dwóch turach:

godz. 9.00 - klasy 0-4

godz. 10.30 - klasy 5-8



Zerówki - dzień adaptacyjny - zajęcia integracyjne z wychowawcami do godz. 16.00, obiad ok. godz. 12.30, po godzinie 16.00 opieka świetlicowa.

Klasy 1-3 - zajęcia z wychowawcą, anglistą, psychologiem - do godz. 13.00, następnie obiad i opieka świetlicowa

Klasy 4-8 - spotkanie z wychowawcą i samodzielny powrót z rodzicami.

Uroczyste wręczenie certyfikatów Cambridge English

wrzesień 2023r.

W czerwcu 2023r. nasi uczniowie odważnie podeszli do egzaminów Cambridge English i bez problemów zdali je śpiewająco!

Teraz nadchodzi czas świętowania, celebrowania, więc z radością spotkamy się na specjalnym apelu w gronie całej naszej mentisowej społeczności, aby wręczyć certyfikaty wszystkim uczestnikom czerwcowej sesji egzaminacyjnej.

Prosimy o galowy strój i gotowość na ogromną ilość oklasków:)

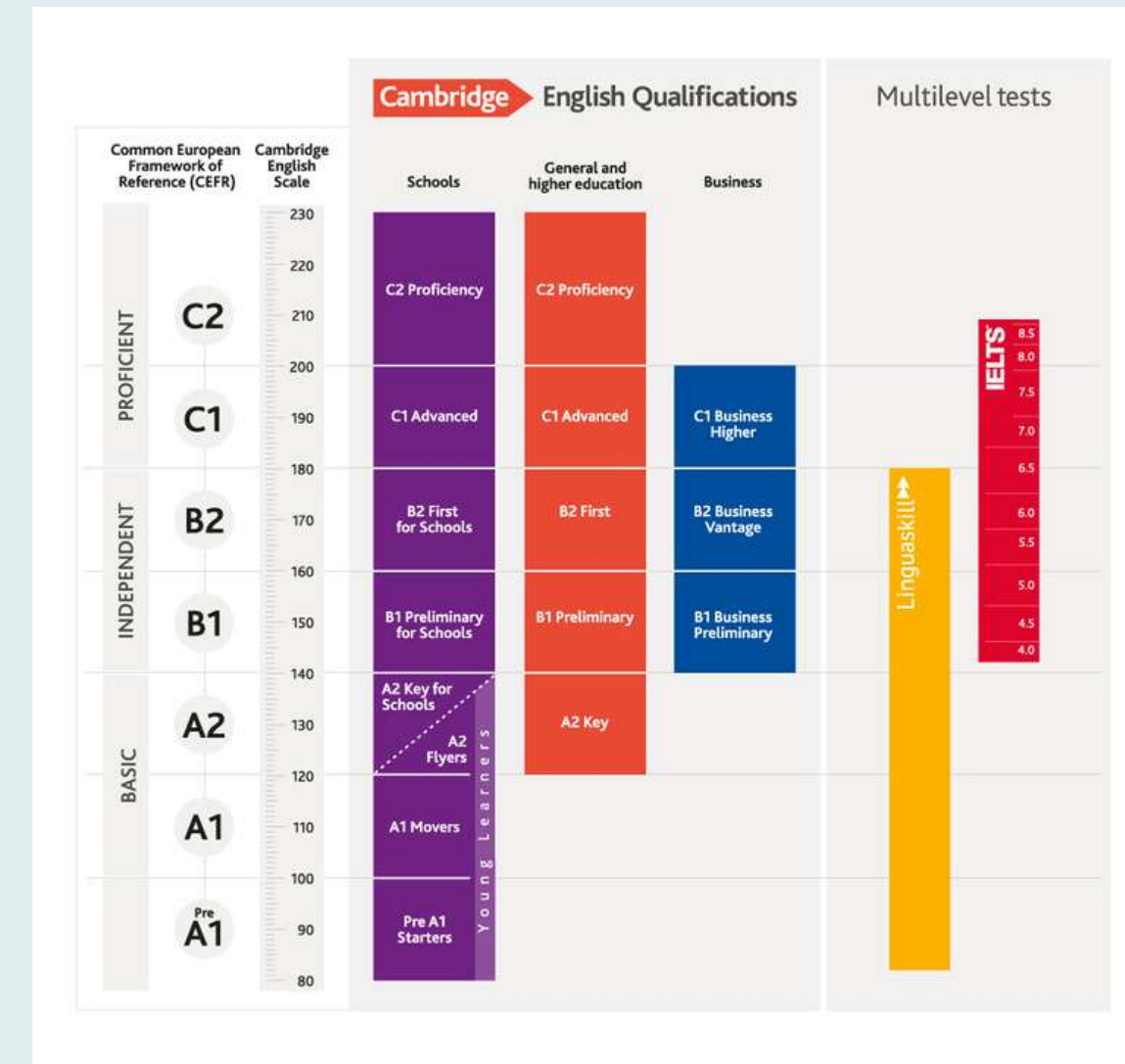


Diagnoza z języka angielskiego: próbne egzaminy CAMBRIDGE ENGLISH w klasach 2-8

18-22.09.2023r.

Jak co roku, już we wrześniu zorganizujemy dla wszystkich uczniów naszej szkoły z klas 2-8 diagnostyczne testy z języka angielskiego Cambridge English. Uczniowie napiszą test na odpowiednim dla klasy poziomie:

Pre A1 STARTERS, A1 MOVERS, A2 FLYERS – uczniowie klas 2, 3, 4
A2 KEY FOR SCHOOLS – uczniowie klasy 5
B1 PRELIMINARY FOR SCHOOLS – uczniowie klasy 6
B2 FIRST FOR SCHOOLS – uczniowie klasy 8



Diagnoza z języka angielskiego: próbne egzaminy CAMBRIDGE ENGLISH

Wyniki próbnych testów są nie tylko treningiem przed prawdziwym egzaminem w czerwcu 2024r., ale pozwolą uczniom zarówno sprawdzić na jakim poziomie są obecnie, jak i obserwować swoje postępy w ciągu roku szkolnego. Dla nauczycieli będą zaś cenną wskazówką jakie umiejętności rozwijać podczas pracy na lekcjach języka angielskiego w trakcie nadchodzącego roku szkolnego.

Dokładny dzień przeprowadzenia testów zostanie podany wkrótce. Testy odbędą się w trakcie lekcji. **6**



Serdecznie zapraszamy
wszystkich uczniów do udziału
w sportowej zabawie
i współzawodnictwie w naszej
dzielnicy - tuż obok szkoły.
Na dobry początek roku
szkolnego - zapamiętajmy -
ruch to zdrowie!

XXVI OLIMPIADA SPORTOWA



W CHOSZCZÓWCE

17 WRZEŚNIA
G.12.00

ODBIÓR PAKIETÓW G. 11.30

ZGŁOSZENIA

MŁODYCH SPORTOWCÓW

dzieci w wieku 6-12 lat

trwa do 5/09/2023 lub do wyczerpania puli miejsc

<https://app.evenea.pl/event/XXVI-olimpiada>



www.naszachoszczowka.wordpress.com



naszachoszczowka

**KLUB
SPORTEUM**
UL. ZAWIŚLAŃSKA 27

**WOLONTARIAT
OLIMPIJSKI**

Chcesz się włączyć?

Daj nam znać przez formularz

i przyjdź na spotkanie.

Szczegóły na stronie



SPORTEUM KLUB SPORTOWY



Mentis

POLSKO - ANGIELSKA SZKOŁA PODSTAWOWA





Piknik EXPO Mentis 2023

25.09.2023r. (poniedziałek)

Poznawać kraje świata i języki obce możemy na wiele sposobów
- a najlepiej, jeśli wykorzystujemy do tego wszystkie zmysły.
W tym roku w szkole Mentis zorganizujemy kolorowy i bogaty
w atrakcje Piknik, w czasie którego uczniowie będą mogli podzielić
się swoją wiedzą o świecie, jak również doświadczyć i dowiedzieć się
o nim wiele nowego.

Rozpoczęcie akcji "10 fotek mojego drzewa"- edycja III

Mnóstwo roślin wokół nas...ale czy widzimy je uważnie?

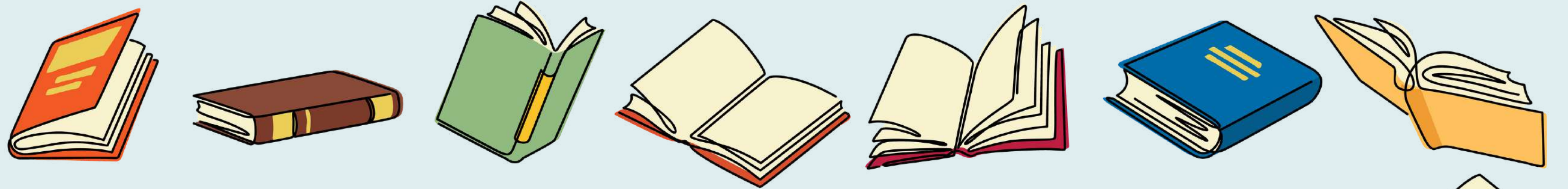
Przyjrzyjmy się dokładniej ulubionemu drzewu, krzakowi, fragmentowi lasu czy łąki i pokażmy ich piękno innym...

Zapraszamy uczniów szkoły Mentis wraz z rodzinami oraz nauczycieli do systematycznego fotografowania, które będzie trwało przez cały rok szkolny.

Zadanie:

1. Wybierzcie ulubione drzewo lub inny obiekt natury ze swojego otoczenia - rosnące obok domu, w pobliskim parku, lesie, itp.;
2. Odwiedźcie miejsce 10 razy przez kolejne miesiące roku szkolnego i wykonajcie jego zdjęcie - zawsze w tym samym kadrze (całość lub fragment rośliny);
3. Do 10 czerwca 2024r. prześlijcie 10 fotografii wraz z nazwą gatunku/gatunków roślin na adres: marta.wlosek@szkola-mentis.edu.pl.
4. Do końca roku szkolnego z nadesłanych prac zorganizujemy zieloną wystawę.





Już od września rusza nasza mentisowa biblioteka...



a w związku z tym, przez pierwsze dwa miesiące roku szkolnego, dla wszystkich klas będą organizowane lekcje biblioteczne.



Uczniowie wezmą udział w takich zajęciach, aby potrafili sprawnie i właściwie korzystać ze szkolnej biblioteki.



Nasze zbiory to na dziś ok. 2000 książek.

Wszystkie czekają na ...przeczytanie :)



Trzecioklasiści czytają!

We wrześniu obchodzimy
"Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania"
(29.09.2023r.).

Z tej okazji dzieci z klas trzecich
wezmą udział w akcji

"Czytanie bajek w Oddziale przedszkolnym",
która ma na celu kształtowanie
nawyków czytelnicznych oraz nabywanie
nawyków dbania o książki.

Akcja polega na tym, że chętne dzieci
z klas trzecich będą odwiedzać
mentisowe zeróweczki
i czytać dzieciom książki.

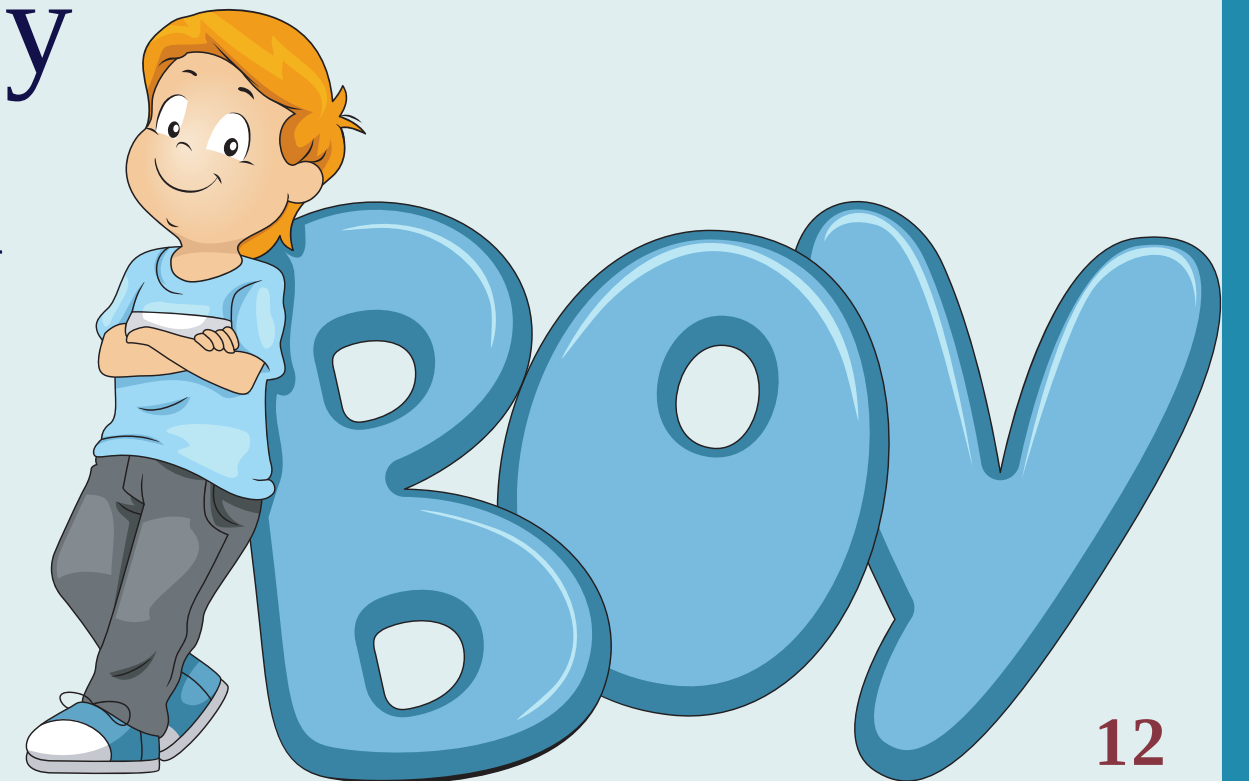


Jak końcówka września to...

DZIEŃ CHŁOPAKA!

29 września (piątek) będziemy mieli okazję zaskoczyć męską część naszej szkolnej społeczności.

Jak? Każda klasa na swój wyjątkowy sposób. Jedno jest pewne - zabawa będzie przednia 😊



Rady nie od parady - początek

Początek roku szkolnego, to stres zarówno dla dzieci, jak i rodziców. Jednak, gdy zbyt silne napięcie towarzyszy rodzicowi w trakcie rozłąki z dzieckiem, to potęguje to również wzmożony lęk u dziecka. Trudność z rozstaniem to tylko jeden z przykładów sytuacji, a poniżej kolejne... Zachęcam do zapoznania się z grafikami na ten temat, przygotowanymi przez Fundację Dbam o Mój Zasięg.

Joanna Jaskulska - Korzan, psycholog szkolny

Jak wygląda nadopiekuńczość?

- 

1. Zaspakajanie potrzeb dziecka według własnego uznania bez uszanowania jego odczuć.
- 

2. Planowanie i kontrolowanie czasu wolnego dziecka bez pozostawiania mu przestrzeni na odpoczynek, odkrywanie siebie, podążanie za zainteresowaniami.
- 

3. Przewidywanie i eliminowanie wszelkich zagrożeń kosztem naruszania sfery prywatności dziecka i jego praw osobistych.
- 

4. Przejmowanie odpowiedzialności za emocje dziecka i ich regulację bez zostawiania mu przestrzeni na ich doświadczenie i oswojenie.
- 

5. Chronienie dziecka przed zwykłymi wyzwaniem rozwojowymi na miarę jego wieku i rosnących możliwości w radzeniu sobie z nimi.
- 

6. Wyręczanie dziecka we wszystkich czynnościach i ograniczanie możliwości zdobywania samodzielności życiowej.
- 

7. Radzenie sobie z własnym lękiem poprzez nadmierną kontrolę tego, gdzie jest dziecko i jak się zachowuje.
- 

8. Założenie, że świat jest złym i niebezpiecznym miejscem do życia.

AUTORZY: ANNA HADY, MACIEJ DĘBSKI
KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE: MARTYNA HNATYSZYN
KOREKTA JĘZYKOWA: MAŁGORZATA SAPUN
RYUNKI I OPRACOWANIE GRAFICZNE: BARTEK BROSZ

1. OGRANICZA ROZWÓJ ODPOWIEDZIALNOŚCI OSOBISTEJ

Dziecko potrafi zrobić wszystko adekwatnie do swojego wieku, dzięki temu rozwija odpowiedzialność osobistą i ma poczucie sprawczości. Rodzic pojawia się wtedy, kiedy jest o to proszony, co przekłada się na efektywność i zaradność dziecka, stanowiąc najlepszy trening funkcji wykonawczych.



2. POZBAWIA SZANSY NA SAMODZIELNOŚĆ I ZDOBYWANIE PRAKTYCZNEGO DOŚWIADCZENIA

Podjęcie prób i trening samodzielności pozwalają dziecku na rozwój w granicach jego możliwości. Naturalna ekspozycja na nowe zadania i podejmowanie wyzwań w bezpiecznym środowisku jest źródłem zaradności na przyszłość - w konfrontacji z nowymi sytuacjami.



3. ODDZIELA OD EMOCJI I POTRZEB

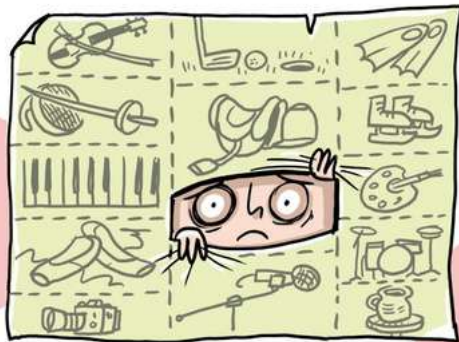
Dziecko odczuwa własne potrzeby, samodzielnie dobierając sposoby na ich adekwatną rekompensację. Zaspokajanie i przewidywanie potrzeb dziecka pozbawia je możliwości oswojenia się z niekomfortowymi emocjami oraz odczuciami. W efekcie może mieć ono problem z samodzielnym, trafnym ich odczytaniem i zadbaniem o siebie.



nad- opiekuńczość

„lekcja” ochrony dziecka przed byciem sobą

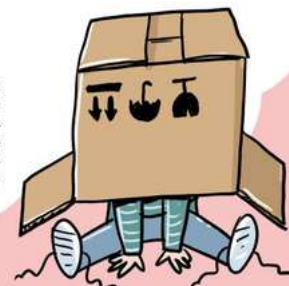
4. HAMUJE ZDROWY ROZWÓJ OSOBOWOŚCI



Planowanie katalogu zajęć dla dziecka pozbawia je możliwości poszukiwania, odbiera okazję do nudy i swobodnej eksploracji otoczenia. W efekcie - dziecko nie ma szansy na odkrywanie własnych zainteresowań i talentów oraz na spontaniczny rozwój pasji. Z czasem może to odbierać mu energię do działania, ograniczać dziecko do mechanicznego odzwierciedlania czynności i prowadzić do emocjonalnego wypalania się.

5. BUDZI LĘK, NIEPEWNOŚĆ I BEZSIŁNOŚĆ U DZIECKA ORAZ PRZEKONANIE O NIEWYSTARCZALNOŚCI, UŁOMNOŚCI, BRAKU KOMPETENCJI

Nadmierne opiekuńczość zniechęca dziecko do podejmowania prób w jego otoczeniu, co przekłada się na dalsze funkcjonowanie w różnych obszarach i środowiskach. Dziecko nie czuje się autonomiczne i kompetentne, przez co ulega wpływom i woli innych. W efekcie korzysta z wyuczonej bezsilności, a pozbawione nadzoru - czuje się zagubione, niepewne i zlekczane.



6.

WPŁYWA NA OBNIŻONE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI I NIEADEKWATNY OBRAZ SIEBIE

Dziecko rozwija odporność psychiczną dzięki naturalnej konfrontacji z nowymi sytuacjami, problemami; poniesieniu porażki. Bez możliwości podejmowania własnych inicjatyw dziecko nie nabywa adekwatnego obrazu własnych możliwości. Traci szansę na samodzielne osiągnięcie sukcesów oraz poczucie dumy z rosnących umiejętności i osiągnięć.

AUTORZY: ANNA HADY, MACIEJ DĘBSKI
KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE: MARTYNA HNATYSZYN
KOREKTA JĘZYKOWA: MAŁGORZATA SAPUN
RYŚUNKI I OPRACOWANIE GRAFICZNE: BARTEK BROŚZ

WWW.DBAMOMOJZASIEG.COM
FUNDACJA@DBAMOMOJZASIEG.COM

dbam
o mój zasięg
fundacja

1. NIE POZOSTAWIA PRZESTRZENI NA ZADBANIE O SWOJE POTRZEBY



Kiedy rodzic otacza dziecko nadmierną opieką, pochłania to całkowicie jego zasoby emocjonalne, mentalne i czasowe. Funduje sobie stres, który jest wyniszczający dla organizmu i przyczynia się do rozwoju zaburzeń, uzależnień czy depresji.

2. PODNOSI RYZYKO WYPALENIA RODZICA ORAZ GORSZEGO FUNKCJONOWANIA RODZINY



Pozbawiając dziecko odpowiedzialności za siebie samego, rodzic zwiększa swoją ekspozycję na kryzys wypalenia rodzicielskiego. Wywołuje także obojętność na siebie i bliskich, ogranicza możliwość efektywnego funkcjonowania oraz poziom uważności.

3. ZWIĘKSZA POZIOM KONTROLI I ANGAŻUJE DO CIĄGŁEJ CZUJNOŚCI

Nadopiekuńczość przekłada się na brak zaufania w kompetencje dziecka i przyczynia się do nadmiernego kontrolowania. To angażuje całą uwagę rodzica oraz napędza jego lęk wobec tego, co jeszcze się nie zdarzyło.



nad- opiekuńczość

Co rodzic nieświadomie robi sobie samemu

4. STAWIA DOROSŁEGO W ROLI RATOWNIKA, A W DZIECKU UTRWAŁA ROLĘ OFIARY



Regularna kontrola nad planowaniem i wykonywaniem czynności należących do dziecka, wzmacnia mechanizm, w którym jego funkcjonowanie nie opiera się na osobistych kompetencjach. Nieustanne występowanie rodzica w roli ratownika przyczynia się do umacnianiu w dziecku rozszewnionych postaw.



5. STAWIA W CENTRUM OBAWY RODZICA, CZĘSTO NARUSZAJĄC POTRZEBY DZIECKA

Dziecko potrzebuje uznania swoich granic i autonomii. Pełna obawa postawa rodzica zakłóca te potrzeby. Rodzicielstwo staje się relacją jednokierunkową, narzuconą przez rodzica bez uwzględnienia głosu dziecka, które z czasem ulega naciskom dorosłego wbrew sobie.

6. ODBIERA PRZESTRZEŃ NA BŁĘDY I WZMAGA WYNISZCZAJĄCE DĄŻENIE DO PERFEKCJONIZMU



Nadopiekuńczy rodzic często kieruje się wewnętrznym przymusem bycia perfekcyjnym. Obciąża go wewnętrzna presja, by wszystko było zawsze doskonale zaplanowane, a to pochłania znacznie większe zasoby, niż faktycznie potrzebne. Brak zgody na pomyłki czy niedociągnięcia sprawiają, że rodzic czuje się niewystarczający oraz nie akceptuje własnych niepowodzeń.

WWW.DBAMOMOJZASIEG.COM
FUNDACJA@DBAMOMOJZASIEG.COM

dbam
o mój zasięg
fundacja

AUTORZY: ANNA HADY, MACIEJ DĘBSKI
KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE: MARTYNA HNATYSZYN
KOREKTA JĘZYKOWA: MAŁGORZATA SAPUN
RYŚUNKI I OPRACOWANIE GRAFICZNE: BARTEK BROŚZ