

MENTISOWE WIEŚCI

wrzesień 2024r.



**Uroczyste rozpoczęcie
Roku Szkolnego 2024/2025
odbędzie się w dwóch turach:**



godz. 9.00

Klasy 0A, 0B, 1A, 1B, 1C, 2A, 3A

godz. 10.30

Klasy 3B, 4A, 4B, 5, 6, 7

Wyjście integracyjne klas 4-7

Pierwsze dni po przerwie wakacyjnej to czas dzielenia się wrażeniami z letnich wyjazdów.

Okazją do integracji będzie wspólne wyjście klas 4-7 wraz z wychowawczyniami do parku trampolin.

Dla klas 5-7 będzie to również okazja do lepszego poznania młodszych kolegów i koleżanek, którzy stawiają pierwsze kroki w klasie 4.

Jednym słowem, w nowy rok szkolny wejdziemy z przytupem.

Szczegóły wkrótce 😊



Dzień Kropki w szkole Mentis - 16.09.2024r. (poniedziałek)

Dzień Kropki to międzynarodowe święto kreatywności, odwagi i odkrywania talentów, obchodzone 15 września.

W szkole jest to okazja do rozwijania wyobraźni uczniów poprzez różnorodne aktywności związane z kropkami.

prace
plastyczne

udział
w "kropkowych"
grach

zabawy
ruchowe

zadania
matematyczne

Międzynarodowy Dzień Pandy Rudej

20.09.2024r. (piątek)

klasa 1C

We wrześniu, wraz z pierwszoklasistami z klasy 1C,
poruszymy temat ochrony pandy rudej,
poznamy Red Panda Network
czyli inicjatywę zajmującą się pomocą pandom
oraz poznamy wiele ciekawostek
na temat tych zwierząt.



Mentisowa wycieczka rowerowa

21.09.2024r. (sobota)

Zapraszamy całe Rodziny naszych uczniów i nauczycieli do wspólnej fizycznej aktywności.

Wędrując po biatoteckich lasach i drogach, w miłej atmosferze, będziemy mogli poznać swoje możliwości i siebie nawzajem :)



Zbiórka - Piwoniowa 18



XXVII Olimpiada Sportowa na Choszczówce

Klub SPORTEUM, ul. Zawisłańska 27
22.09.2024r. (niedziela)



Rejestracja młody sportowców (6-12lat): <https://tiny.pl/x9213w5w>
Rejestracja wolontariuszy (13+): <https://tiny.pl/f4z-pnvv>

Szkolny dzień zdrowego śniadania

24.09.2024r. (wtorek)

Szkolny dzień zdrowego śniadania dla klas 1-3 będzie wyjątkowym wydarzeniem promującym zdrowy styl życia i właściwe nawyki żywieniowe. Całe wydarzenie rozpocznie się od apelu na sali gimnastycznej, podczas którego nauczyciel opowie dzieciom o korzyściach płynących z jedzenia zdrowego śniadania.

Omówione zostaną różne grupy produktów spożywczych, które powinny znaleźć się w codziennej diecie, a także rola warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów i białka w utrzymaniu energii i zdrowia.

W klasach stworzymy plakaty, będziemy dzielić się przepisami i zdrowymi przekąskami.

Planujemy degustację świeżych owoców i warzyw!

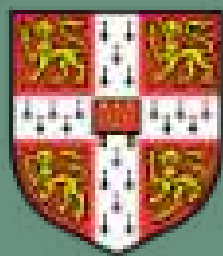


Serdecznie zapraszamy wszystkie dzieci,
rodziców i nauczycieli
na integracyjny, kolorowy
i pełen atrakcji piknik:

27.09.2024r.
(piątek)

**EXPO 2024 - International Languages Day,
czyli Międzynarodowy Dzień Języków Obcych.**





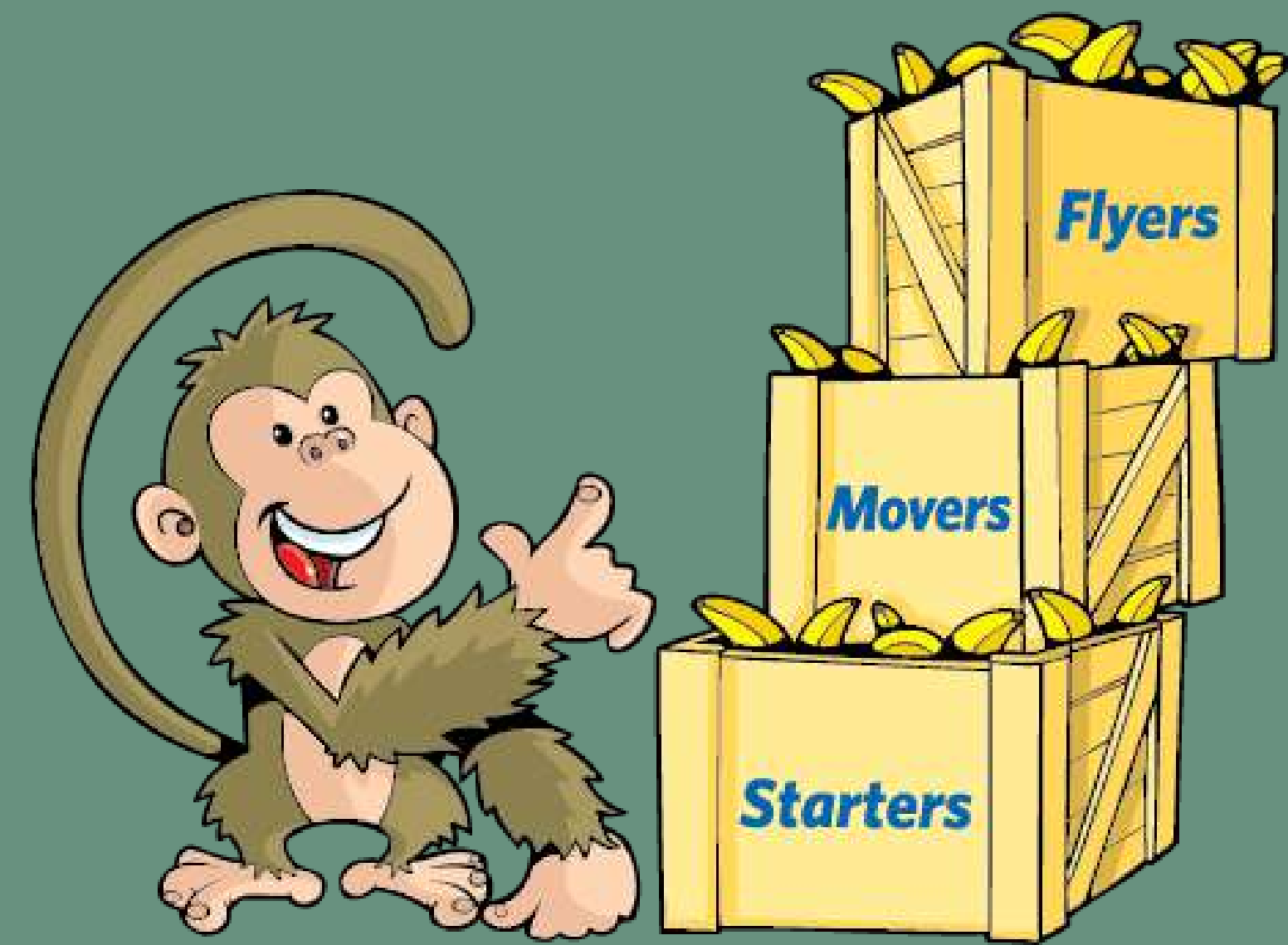
CAMBRIDGE



*Uroczyste rozdanie certyfikatów
Cambridge w Szkole Mentis
już we wrześniu!*

W czerwcu 2024r. nasi uczniowie odważnie podeszli do egzaminów Cambridge English i bez problemów je zdali. 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:)



30 września to tradycyjnie obchodzony w Polsce Dzień Chłopaka!

Z tej okazji dziewczynki w każdej klasie wymyślą dla kolegów ciekawe sposoby świętowania:)

Na których chłopców będzie czekat drobny, własnoręcznie wykonany upominek, a na których mały poczęstunek?

A może niektórzy zatańczą na mini - disco?

Wszystko okaże się 30.09.2024r. (poniedziałek) :)

**THE
BOYS**

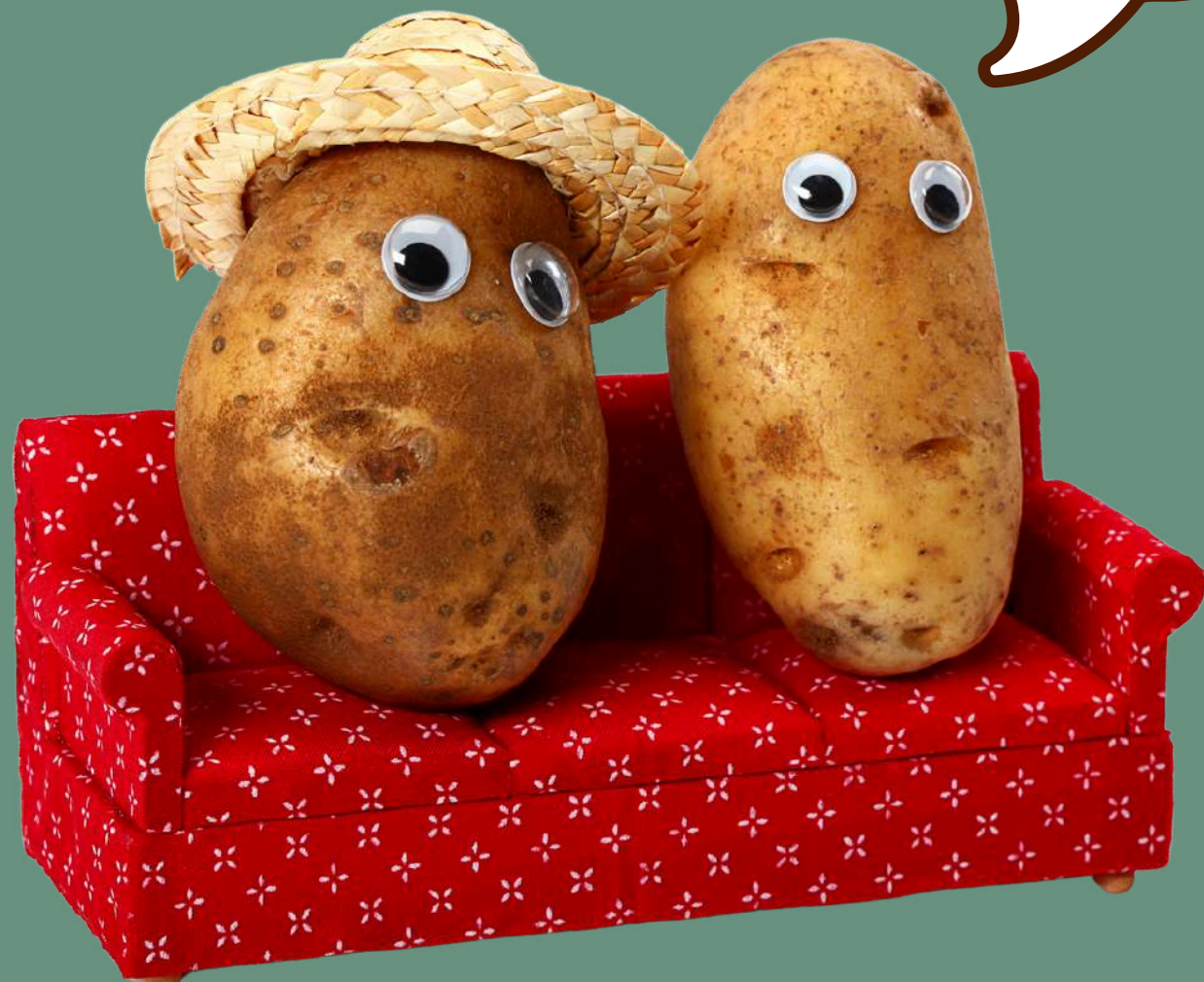
Świetlica Mentis - jak zawsze aktywnie!
Na początek roku szkolnego 2024/2025 czeka nas,
między innymi, ZIEMNIACZANY WRZESIEŃ!

Co tam
Kartofelko?

Wszystko
w porządku Pyrku!

Jedno z najpopularniejszych warzyw na świecie
stanie się inspiracją do zabaw ruchowych,
działań plastycznych, zajęć kulinarnych,
a nawet...śpiewania!






Zapraszamy do naszej wesolej świetlicy!



Po słonecznych wakacjach nadszedł wrzesień i powrót mentisowej społeczności w powiększone mury szkoły. Już za chwilę uczniowie rozpoczną swoją przygodę pochylając się nad podręcznikami, a w zeszytach pojawi się lista lektur. Dla wielu dzieci może być to czas bogaty w emocje i trudne zachowania w domu. W związku z tym chciałabym polecić rodzicom lekturę, która może pomóc w zrozumieniu przeżywania emocji u dzieci i dać wskazówki w jaki sposób wspierać te stany, aby rozwijać inteligencję emocjonalną u swojego dziecka. Jako zachętę do lektury lub esencję dla zapracowanych rodziców, przedstawiam grafiki przygotowane przez Aleksandrę Murawską – Emocje na warsztat na podstawie książki „Mali ludzie wielkie emocje: Jak radzić sobie z napadami złości, kryzysem i buntem, by wychować dzieci inteligentne emocjonalnie” A.B Campbell i L.E. Stauble.

Pozdrawiam,
Joanna Jaskulska-Korzan

Jak wspierać dziecko w radzeniu sobie z emocjami

-  Pozwolenie emocjom na istnienie
-  Rozpoznawanie postrzeganych emocji
-  Poczucie bezpieczeństwa w doświadczaniu szeregu emocji w dłuższym okresie
-  Poszukiwanie wsparcia poprzez strategie radzenia sobie
-  Pójście do przodu – rozwiązanie albo odpuśczenie problemu








Na podstawie:
Mali ludzie wielkie emocje,
Alyssa Blask Campbell & Lauren Elizabeth Stauble



emocje na warsztat



Pozwolenie emocjom na istnienie

-  zauważ trudny stan, w którym znajduje się dziecko
-  zaznacz, że rozumiesz, że dziecko może tak czuć się w tej sytuacji
-  podejdź do dziecka z empatią, wyrozumiałością, bez presji czasu
-  uznaj i zaakceptuj emocje dziecka
-  powstrzymaj się od dawania rozwiązań




Na podstawie:
Mali ludzie wielkie emocje,
Alyssa Blask Campbell & Lauren Elizabeth Stauble




emocje na warsztat




Rozpoznawanie postrzeganych emocji

 postaraj się zrozumieć źródła emocji dziecka

 jeśli dziecko wyrazi na to zgodę – spróbuj nawiązać z nim kontakt i bliskość

 nie oceniaj i nie pouczaj

 postaraj się, aby dziecko dzięki twoim działaniom poczuło się zauważone i rozumiane


*Na podstawie:
Mali ludzie wielkie emocje,
Alyssa Blask Campbell & Lauren Elizabeth Stauble*





emocje na warsztat




Poczucie bezpieczeństwa w doświadczaniu szeregu emocji

 zapewnij dziecko, że nie zawsze będzie się tak czuło – emocje, których teraz doświadcza miną, pojawią się inne

 możesz pokazać dziecku różne emocje na rysunkach lub fotografiach

 możesz podać przykłady doświadczania takich emocji ze swojego życia, z książki lub z filmu

 daj znać dziecku, że jesteś przy nim po to, aby mogło poczuć się spokojnie, kiedy będzie na to gotowe


*Na podstawie:
Mali ludzie wielkie emocje,
Alyssa Blask Campbell & Lauren Elizabeth Stauble*





emocje na warsztat




Poszukiwanie wsparcia poprzez strategię radzenia sobie

 poszukajcie aktywności, które pomogą w uspokojeniu i wyregulowaniu układu nerwowego

 postaraj się zadbać o to, aby emocje nie były tłumione, ale mogły być w akceptowany sposób wyrażone i zrozumiane

 wyjaśnij, że te działania nie są po to, aby przestać czuć emocje, ale po to, by ciało i umysł współpracowały w ich przetworzeniu

 pomóż dziecku doświadczyć emocji, a nie dać się im owładnąć


*Na podstawie:
Mali ludzie wielkie emocje,
Alyssa Blask Campbell & Lauren Elizabeth Stauble*





emocje na warsztatach




Pójście do przodu – rozwiązanie albo odpuśczenie problemu

 przejdź do tego dopiero, gdy widzisz, że dziecko jest wyregulowane

 zapytaj dziecko o to, co może zrobić w tej sytuacji, co przyniosłoby mu ulgę

 pomóż dziecku odkrywać odpowiednie sposoby rozwiązania problemu lub radzenia sobie z trudną sytuacją

 razem rozważcie, czy to będą dobre, satysfakcjonujące rozwiązania

*Na podstawie:
Mali ludzie wielkie emocje,
Alyssa Blask Campbell & Lauren Elizabeth Stauble*



emocje na warsztatach



Kontakt:

Damian Ściseł
Dyrektor Szkoły
577 775 410

damian.scisel@szkola-mentis.edu.pl

Michał Kapłon

Wicedyrektor Szkoły, Dyrektor Przedszkola
695 235 005

michal.kaplon@szkola-mentis.edu.pl

Sekretariat

czynny w godz. 8.00-16.00

693 010 200

biuro@szkola-mentis.edu.pl

