

Mentisowe Wieści

styczeń 2025



Uzależnienia dzieci – problem współczesności

We współczesnym świecie dzieci coraz częściej narażone są na różnorodne uzależnienia, które mogą negatywnie wpływać na ich rozwój emocjonalny, społeczny i edukacyjny. Problem ten dotyczy przede wszystkim uzależnień behawioralnych, takich jak nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych, gier komputerowych czy internetu. Uzależnienia te mogą prowadzić do izolacji społecznej, problemów z koncentracją i pogorszenia wyników w nauce.

Jednocześnie warto zwrócić uwagę na inne, często bagatelizowane formy uzależnień, takie jak nadmierne spożywanie słodczy czy żywności wysoko przetworzonej, które również mogą mieć negatywne skutki zdrowotne i psychologiczne.

W styczniu 2025 r. w naszej szkole odbędzie się specjalna aktywność edukacyjna dla uczniów klas 1-7, poświęcona tematyce uzależnień. **Podczas prezentacji omówimy mechanizmy powstawania uzależnień, ich skutki oraz sposoby zapobiegania im.** Chcemy zwiększyć świadomość zarówno wśród dzieci, jak i rodziców, by wspólnie przeciwdziałać tym wyzwaniom.

Warsztaty dla klasy 6

Testy, sprawdziany, kartkówki, vocab quizy, wordbooki, projekty...uczniowie zdobywają w szkole wiedzę na wiele sposobów, ale też na wiele sposobów ta wiedza jest sprawdzana.

Są tygodnie, gdy bywa naprawdę intensywnie, a naukę trzeba pogodzić jeszcze z kalendarzem pełnym zajęć pozalekcyjnych.

Aby ułatwić sobie proces przyswajania wiedzy, lepiej zorganizować i rozplanować naukę, uczniowie kl. 6 wezmą udział w dwóch blokach warsztatów:

- 8.01.2025r. (środa) - Warsztaty dotyczące tego, jak efektywnie się uczyć;
- 15.01.2025r. (środa) - Warsztaty o tym, jak robić skuteczne notatki.

Mamy nadzieję, że zdobyta wiedza ułatwi pracę nad opanowaniem materiału z zajęć szkolnych :)

Warsztaty kulinarne dla klasy 4a i 4b 9.01.2024r. (czwartek)

Na początku Nowego Roku mentisowi
czwartoklasiści wybiorą się na zajęcia z gotowania.

Główną atrakcją spotkania jest wspólne
przygotowanie potraw, a później ich degustacja.
Będzie to nie tylko świetna zabawa, ale również
nauka umiejętności pracy w grupie.

Uczniowie będą pracowali
w profesjonalnie wyposażonym studio pod czujnym
okiem trenera, aż powstanie jedna potrawa
wytrawna, a jedna na słodko:)



Radość
Z GOTOWANIA



Zajęcia "Mały Indiana Jones" w Muzeum Historycznym w Legionowie

13 stycznia 2025r. (poniedziałek)

grupa 0a



Podczas zajęć dzieci nauczą się rozróżniać pracę archeologa, geologa i paleontologa. Odkryją tajniki zawodu archeologów – jakie stosują narzędzia, czym dokumentują i konserwują odkryte zabytki. Następnie, przy użyciu oryginalnych artefaktów wykonanych z różnych surowców, poznają rozwój dziejów ludzkości i podział na epoki. Po uzyskaniu tej wiedzy wspólnie poszukują właściwych dla poszczególnych epok przedmiotów.

Wyjście do Teatru Baj

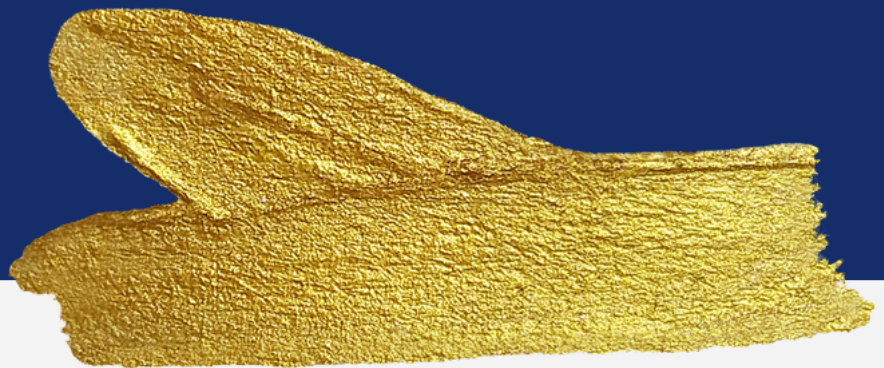

14 stycznia 2025r. (wtorek)

W styczniu klasy 1a i 1c wybiorą się na spektakl

“Dziadek do orzechów”

- żeby na dłużej zatrzymać klimat Świąt :)

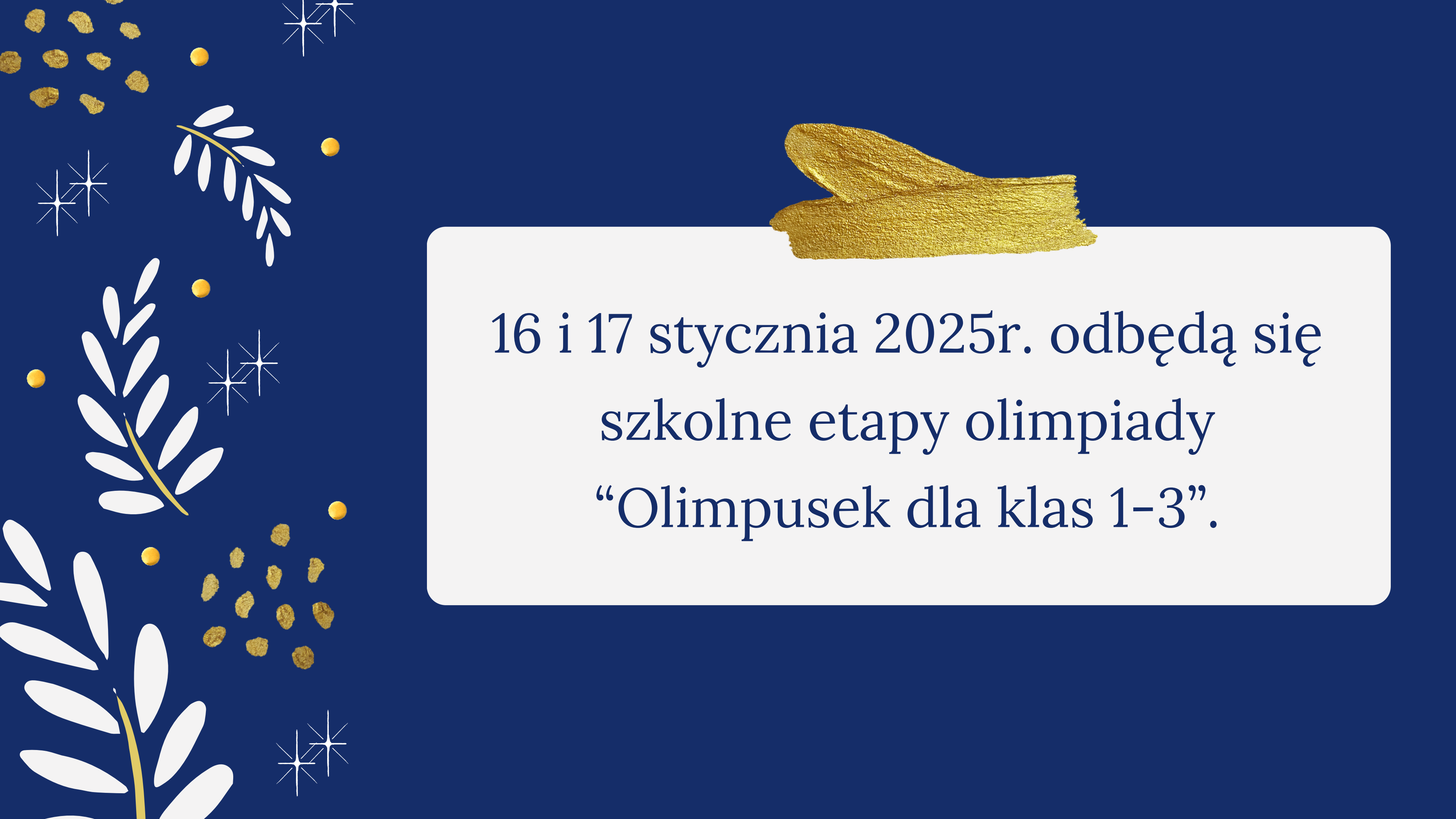




KONKURSY MATEMATYCZNE dla uczniów klas 4-7

W styczniu nasi uczniowie będą mogli zmierzyć się z wyzwaniami matematycznymi w ramach konkursów:

- “Kalmat” - 15.01. (środa)
- “Z matematyką przez życie” - 16.01. (czwartek)
- “Sigma” - 22.01. (środa)



16 i 17 stycznia 2025r. odbędą się
szkolne etapy olimpiady
“Olimpusek dla klas 1-3”.

Wyjście do Teatru Capitol

23 stycznia 2025r. (czwartek)
grupy 0a i 0b

Nasi najmłodszy zerówkowicze tuż przed feriami
wybiorą się na wycieczkę
na spektakl „Palce lizać, czyli wybuchowy deser”.



Przerwa świąteczna to czas odpoczynku i bez troski, ale powrót do codziennych obowiązków szkolnych może być wyzwaniem – zarówno dla młodszych dzieci (klasy 0-3), jak i starszych uczniów (klasy 4-8). Warto zadbać więc o rutynę po przerwie świątecznej, czyli stopniowo wprowadzać Dzieci w rytm dnia, dostosowując wsparcie do wieku dziecka.

Dla młodszych uczniów (klasy 0-3):

1. Stopniowy powrót do rutyny

Zacznij od ustalania regularnych godzin snu i wstawania kilka dni przed końcem przerwy. Stabilny plan dnia daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

2. Zabawa jako narzędzie organizacji

Pomóż dziecku przygotować plecak, zeszyty czy strój na WF w formie zabawy, np. przez „szkolną checklistę”. Dzięki temu łatwiej zaakceptuje nadchodzące obowiązki.

3. Motywacja przez pozytywne skojarzenia

Rozmawiaj o tym, co miłego czeka w szkole: spotkanie z kolegami, ulubione zajęcia czy ciekawe projekty.

4. Nauka przez zabawę

W pierwszych dniach zachęć dziecko do powtórki materiału poprzez gry edukacyjne, kolorowanki lub wspólne czytanie – to pomoże mu łatwiej wejść w rytm nauki.

Dla starszych uczniów (klasy 4-8):

1. Samodzielne planowanie

Zachęć dziecko do stworzenia własnego harmonogramu na pierwsze tygodnie szkoły. Można użyć plannerów lub aplikacji, które pomagają organizować naukę i zadania.

2. Cele na nowy rok szkolny

Starszym dzieciom łatwiej wrócić do obowiązków, jeśli mają jasno określone cele, np. poprawę wyników z konkretnego przedmiotu lub większą systematyczność.

3. Powrót do systematyczności

Przypomnij o podziale większych zadań na mniejsze kroki, np. codzienna powtórka jednego tematu. W ten sposób unikną stresu związanego z zaległościami.

4. Wsparcie w radzeniu sobie ze stresem

Porozmawiaj o ich obawach i ewentualnych trudnościach, jakie mogą ich czekać. Zapewnij, że mogą liczyć na Twoją pomoc i wsparcie.

Ważne! Upewnij się, że Dziecko (niezależnie od wieku) ma czas na odpoczynek i aktywność fizyczną.

Powrót do szkoły nie musi być trudny, jeśli podejmiemy do niego wspólnie i z cierpliwością. Młodsze dzieci potrzebują więcej wsparcia w organizacji, a starszym warto dać przestrzeń do samodzielności – z możliwością wsparcia w razie potrzeby.

Eliza Żyłka, psycholog, Szkoła Mentis

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

