

05/2021



Atrakcyjny Format Informacji SZkolnych

w tym numerze m.in.:



**Czytam bo
lubię...
tym razem
o biblioterapii**



WAKACYJNA UWAGA



**Gra w skojarzenia
Sprawdź, który
nauczyciel jest
uzależniony od...
ciasteczek maślanych**



Kalendarz świąt nietypowych

SZYBKĄ „15” Z...

Wrodzy Czytelnicy!

Spodziewaliście się, że się jeszcze zobaczymy w tym roku szkolnym? Liczyliście na ten powrót do swoich ławek szkolnych i klas?

Czekaliście z utęsknieniem? Może, jak nigdy dotąd, pragnęliście tego spotkania? Nawet jeśli były jakieś obawy, małe lęki to szybko ustąpiły one miejsca pragnieniu realnej obecności obok ukochanej koleżanki, wiernego przyjaciela, a może nawet chęci spotkania z ulubionym nauczycielem.

Na trochę więcej niż miesiąc przed zakończeniem tego, jakże dziwnego roku szkolnego, zobaczyliśmy się twarzą w twarz. Rozmowom i pogaduszkom nie było końca, uczniowskie serca rozpieęta radości z wspólnego przeżywania szkolnej przerwy czy gonitwy na boisku i po korytarzach. Znowu wrócił stołówkowy gwar, boisko tętni życiem, chciałoby się powiedzieć „wszystko jest na swoim miejscu” „wróciliśmy do normalności”. Miejmy nadzieję, że tak już zostanie.

Jeszcze kilka bojów o końcowe oceny, najstarsi uczniowie napisali swoje egzaminy, które będą dla nich przepustką do ich przyszłości i znowu pomachamy sobie na pożegnanie, rozstaniemy się na dwa wakacyjne miesiące. Perspektywa optymistyczna, znowu będziemy zbierać wrażenia z letnich przygód oraz wakacyjnych wypraw tych dłuższych i bliższych. Nabierzemy sił, wygrzejemy się w słońcu, ogorzejemy wiatrem i spotkamy się we wrześniu dojrzałsi i gotowi na nowe....
Do zobaczenia...





WAKACYJNA UWAŻNOŚĆ

„Można o nas powiedzieć, że żyjemy tylko wtedy,
gdy nasze serca są świadome posiadanych skarbów”

Thornton Wilder

Wakacje zbliżają się wielkimi krokami. Po trudnym i pełnym wyzwań roku potrzebujemy wypoczynku, relaksu, wzmocnienia, beztroskiego czasu i zabawy. Praktykowanie mindfulness pozwala intensywniej odczuwać wakacyjną swobodę, radość, rozluźnienie.

Zachęcamy więc Uczniów i Rodziców do zabrania w wakacyjną podróż tych kilku praktyk uważności mindfulness:

Zatrzymuj się na parę minut – usiądź, przystań, połóż się i poczuj jak to jest po prostu być. Weź kilka głębokich oddechów, posłuchaj odgłosów przyrody i poobserwuj otaczające cię widoki. Bez konieczności robienia czegokolwiek, bez pośpiechu, z uwagą skierowaną na to, co dzieje się w danym momencie.

Wchłaniaj i napełniaj się tym, co piękne i warte zapamiętania. Łap i „przytrzymuj” w swojej świadomości piękne wakacyjne widoki, zachody słońca, szum morza, zapach deszczu lub kwiatów w ogrodzie. Rób zdjęcia sercem. Niech te obrazy, dźwięki, zapachy zapiszą się w twoim umyśle i ciele. Niech wzmacniają cię i koją po powrocie do szkoły.



Łącz się z naturą. Zaczynij od kilku świadomych oddechów. Dotknij kory drzewa, przyjrzyj się chmurom płynącym po niebie, liściom tańczącym na wietrze, ptakom szybującym w powietrzu. Spaceruj boso po trawie mokrej od porannej rosy. Słuchaj przyrody, a zarazem zauważaj jak reaguje twoje ciało. Kiedy się odpręża, relaksuje, a kiedy jest napięte, zniecierpliwione.

Bądź obecny w relacjach z ludźmi, czyli słuchaj uważnie, z pełnym zainteresowaniem, patrząc rozmówcy w oczy. Traktuj ludzi dookoła z czułą życzliwością i empatią. Zachowaj otwarty umysł i okazuj zaniepokojenie zamiast tworzyć natychmiastowe oceny we własnej głowie.

Praktykuj odczuwanie wdzięczności, bo to wielka moc pielęgnująca nasze ciała, umysły i emocje. Zaczynij prowadzić dziennik wdzięczności. Każdego wieczoru zapisuj co najmniej pięć rzeczy, za które odczuwasz wdzięczność. To mogą być najdrobniejsze sprawy, sytuacje, które Cię spotkały, np. czuję wdzięczność za piękną pogodę albo za deszcz, który pozwolił odpocząć od upału, za czyjś uśmiech, miłe słowa, dobre śniadanie, zdrowie, ulubiony fotel...

Życzymy, aby wakacyjny czas był dla wszystkich wyjątkowo piękny. Dlatego przynajmniej raz dziennie

**zrób spokojny wdech i wydech. Rozejrzyj się dookoła.
Zobacz, gdzie jesteś i co robisz.**

Mindfulness



1. „Czytam wszędzie” – akcja organizowana z okazji Światowego Dnia Książki, polega na tym, aby czytać jak najwięcej i to

w każdym możliwym miejscu. Można opisać swoje ulubione miejsce np. w parku, na balkonie, w kąpieli.... Można również zrobić zdjęcia, narysować lub w inny, ciekawy sposób zachęcić innych do czytania. **Prace można przesyłać**

do pani Kasi Zwiefki lub pani Dobromiły Grygowskiej

2. „Aktywna Bydgoszcz” – to kolejny pomysł naszego miasta, aby zdopingować wszystkich do wyjścia z domu i spędzenia czasu na rowerze. Pragniemy zachęcić Was do przyłączenia się do tej akcji. Wszyscy, jeżdżąc na swoich rowerach, zbierają kilometry dla Bydgoszczy. Więcej informacji o tym pomysle uzyskacie na stronie:

<https://www.aktywna.bydgoszcz.pl/p/178-informacje>
Masz rower to wsiadaj i razem z nami wygraj Puchar dla Bydgoszczy!!!

Mogliście także brać udział w wielu akcjach!

W kwietniu i maju organizowaliśmy takie konkursy jak:

Moja Maskotka, Mój Kalendarz, Symbole narodowe, Ciekawostki historyczne, Podróż moich marzeń, Pojazd przyszłości, Portret Zwierzaka, Podziel się.

Pozdrawiamy!
Samorząd Uczniowski

SZYBKĄ „15”

z panią Ewą Płoszaj-Rydzińską,
nauczycielką języka angielskiego



1. Owoce czy warzywa? **ZDECYDOWANIE OWOCE!**



2. Poniedziałek czy piątek? **PIĄTEK!**

3. Aktywność czy słodkie lenistwo? **SŁODKIE LENISTWO**

4. Lato czy zima? **LATO**

5. Piłka nożna czy lekkoatletyka? **LEKKOATLETYKA**



6. Kawa czy herbata? **HERBATA**

7. Morze czy góry? **MORZE**

8. Słodkie czy słone? **SŁODKIE**



9. Rower czy samochód? **SAMOCHÓD**

10. Książka czy film? **FILM**



11. Przedmioty ścisłe czy humanistyczne? **HUMANISTYCZNE**

12. Praca w szkole tak czy nie? **OCZYWIŚCIE, ŻE TAK**

13. Muzyka klasyczna czy współczesna? **WSPÓŁCZESNA**

14. Biblioteka czy księgarnia? **KSIEGARNIA**

15. Kuchnia europejska czy orientalna? **ORIENTALNA**





Wakacyjne porady



Wakacje to czas, w którym nie ma obowiązków związanych ze szkołą czy nauką. Wakacje, w szczególności po roku zdalnego nauczania, to czas na zabawę, odpoczynek od komputera, a nawet na drobne szaleństwa. Czas na spotkania z przyjaciółmi - na żywo zamiast na Teams'ie bądź Zoom'ie. Czas na wyjazdy rodzinne.

Jednak trzeba pamiętać o obowiązku dbania o bezpieczeństwo nasze i innych. Jak to zrobić? Należy wykazywać się zdrowym rozsądkiem i pamiętać o pewnych zasadach bezpieczeństwa.

Zawsze!



- Poinformuj rodziców gdzie idziesz i z kim spędzasz czas.
- Wracaj do domu o ustalonej godzinie.
- Miej przy sobie telefon lub numer do rodziców.
- Pamiętaj o ochronie przed słońcem. Miej zawsze nakrycie głowy i dużo wody.
- Miej odpowiedni strój do sytuacji/ miejsca - kask na rower, odblaski, odpowiednie buty w góry.



Na ulicy i podwórku:

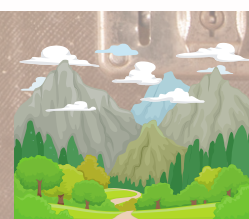
- Pamiętaj o przepisach drogowych i ich przestrzegaj.
- Do zabawy staraj się wybierać miejsca oddalone od ruchliwej ulicy.
- Pamiętaj o kasku, gdy jeździsz rowerem.
- Nie rozmawiaj z obcymi ludźmi, a jeśli ktoś Cię zaczepi, poinformuj o tym rodziców.
- Nie bierz żadnych prezentów od obcych.

Nad wodą:



- Nie skacz do wody.
- Nie wchodź głęboko do wody bez opieki osoby dorosłej.
- Nie wbiegaj do wody. Wchodź powoli by organizm przyzwyczaiał się do zmiany temperatury.
- Kąp się tylko w wyznaczonych do tego miejscach - bezpiecznych i strzeżonych.

W lesie i górach:



- Nigdy nie wyruszaj w trasę gdy nadciąga burza.
- W trakcie burzy zawsze szukaj schronienia.
- Miej ze sobą apteczkę.
- Nie schodź nigdy ze szlaku.
- Uważaj na owady, a zwłaszcza na kleszcze. Po powrocie z wycieczki zawsze sprawdź dokładnie skórę na obecność kleszczy.
- Nie zrywaj nieznanych roślin. Mogą być trujące.
- Nie rozpalaj ogniska w lesie. Może to spowodować pożar.

**Gra w skojarzenia – Pani Małgorzata Świtata,
nauczyciel j. polskiego :
„Spokój, dobra książka i ciasteczka maślane...”**



Jestem

trochę Kłapouchym, trochę Tygrysiem, trochę Prosiaczkiem.

Moje dzieciństwo

było pełne książek i zwierząt.

Szkoła nauczyła mnie

cierpliwości i wyrozumiałości.

Autorytetem dla mnie są

ludzie dobrzy dla innych ludzi i zwierząt.

Utożsamiam się

z moją Babcią, również nauczycielką języka polskiego.

Lubię w sobie

poczucie humoru.

Zmieniłabym w szkole

ilość uczniów w zespołach klasowych.

W życiu szukam

spokoju.

Wierzę

w to, że dobro wraca.

Uczeń idealny

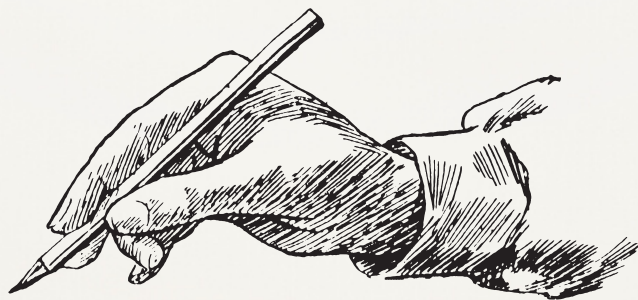
to uczeń uczciwy, wrażliwy i pełen szacunku dla innych.

W szkole irytuje mnie

wieczny pośpiech i tłok.

Lubię ludzi

z poczuciem humoru i dystansem do siebie.



Rozważna czy romantyczna?

Romantyczna, ale rozważna.

Wymarzona podróż

do Kalifornii.

Prawdziwe szczęście

to spokój, dobra książka i ciasteczka maślane.

Dzieci

nie są głupsze od dorosłych, tylko mają mniej doświadczenia (Janusz Korczak) . Też tak uważam.

Perfekcyjny dzień to

(patrz odpowiedź "Prawdziwe szczęście").

Nigdy nie zapomnę

mojej pierwszej" pani od polskiego" (p. Ireny Szudzych).

Kiedy jest mi źle

czytam, czytam, czytam.

Przyjaciele

są ważni.

Potrafię

wybaczyć, ale nie zapomnieć.

W szkole boję się

"wszystkowiedzących " i pozbawionych dystansu do siebie. Zarówno małych i dużych.

Praca w szkole

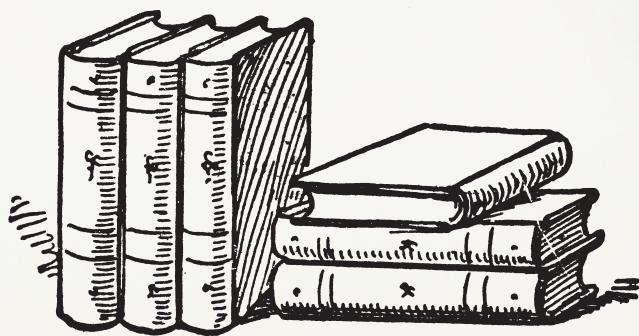
"odmładza", bo gdy spotykam uczniów , których uczyłam prawie trzydzieści lat temu, to mówią : " Nic się pani nie zmieniła":)))

Kiedy potrzebuję adrenaliny,

sprawdzam wiedzę ósmoklasistów przed egzaminem.

Jestem uzależniona

od czytania i maślanych ciasteczek.



Rozśmieszają mnie
ludzie śmiertelnie poważni.

Wzrusza mnie
każde małe stworzonko.

Moje śniadanie
daje mi energię na resztę dnia.

Niebo w gębie czuję,
gdy jem maślane ciasteczka.

Miejsce w Bydgoszczy
...poza Bydgoszczą.

Film, który mnie ostatnio zachwycił to
"Niewiarygodne".

Aktualnie czytam
po raz enty "Podróż z Herodotem" R. Kapuścińskiego.

Muzyka, która wprawia mnie w dobry nastrój,
to muzyka etniczna.

Gdybym nie robiła tego, co robię,
pracowałabym w bibliotece.

Najbardziej szalona rzecz w szkole -
dyżur podczas przerwy obiadowej w okolicach stołówki.

Nigdy nie zrobiłabym krzywdy
dziecku i zwierzęciu.

Gdybym miała życzenie do złotej rybki,
**to poprosiłabym o zdrowie dla wszystkich moich bliskich
i przyjaciół.**

Ostatnie zdanie
jeszcze go nie powiedziałam!



Kalendarz świąt nietypowych

CZERWIEC

03.06 DZIEŃ DOBREJ OCENY

05.06 ŚWIATOWY DZIEŃ ŚRODOWISKA

06.06 DZIEŃ LEŚNIKA I DRZEWIARZA

08.06 ŚWIATOWY DZIEŃ OCEANÓW

**09.06 DZIEŃ PRACOWNIKÓW ARCHIWÓW
I BIBLIOTEK**

**09.06 DZIEŃ PRZYJACIELA I DZIEŃ KACZORA
DONALDA**

13.06 ŚWIĘTO DOBRYCH RAD



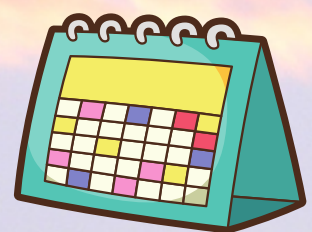
15.06 DZIEŃ WIATRU

19.06 DZIEŃ KOTA GARFIELDA

21.06 ŚWIATOWY DZIEŃ DESKOROLKI

24.06 MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRZYTULANIA

25.06 ŚWIATOWY DZIEŃ SMERFA



Czytam bo lubię... tym razem o biblioterapii

THERAPY



Czy biblioterapię skojarzyłeś może czytelniku z biblią? Według jednej z definicji jest to wykorzystywanie wybranych materiałów czytelniczych przy rozwiązywaniu problemów osobistych. Czytanie winno być ukierunkowane przez specjalistę – biblioterapeutę. Termin biblioterapia po raz pierwszy został użyty w 1916 r. Jednak już starożytni Egipcjanie, Grecy, Rzymianie uznawali książki i biblioteki za panaceum na problemy i dolegliwości duszy. Na przełomie XIX i XX wieku zaczęły powstawać pierwsze biblioteki szpitalne, chciano bowiem wykorzystywać dobry wpływ czytania książek na rekonwalescencję pacjentów. Sam termin biblioterapia wywodzi się z greki: biblion to po grecku książka, a therapeuo znaczy leczyć, zatem biblioterapia to zastosowanie lektury książek jako środka leczniczego.

W procesie leczenia poprzez czytanie ważne jest rozpoznanie problemów czytelnika oraz dobór odpowiedniej dla niego literatury. Biblioterapia może być indywidualna, biblioterapeuta spotyka się wówczas z jedną osobą lub grupowa, kiedy specjalista czyta wybrane teksty zespołowi osób o podobnych problemach. Czytanie odpowiednio dobranych tekstów literackich redukuje negatywne emocje,

a przepracowanie tych tekstów pod okiem fachowca może pomóc we wzmacnieniu wiary w siebie, redukcji stresu, lęku, zwalczeniu poczucia osamotnienia, niezrozumienia czy izolacji społecznej.





Odmianą biblioterapii jest bajkoterapia, metoda terapii i profilaktyki problemów emocjonalnych u dzieci w wieku od lat 4 do 9. Wykorzystuje się w niej bajki, często napisane specjalnie na potrzeby terapii dla najmłodszych. Dotyczą one konkretnych problemów do przepracowania, np. rozvodu rodziców, nieśmiałości, lęku związanego z pójściem do szkoły itp. Uczestnicząc w bajkoterapii, dziecko zyskuje lepsze zrozumienie rzeczywistości, uczy się samodzielnie rozwiązywać problemy, radzić sobie z negatywnymi emocjami. Małych czytelników zachęca się do rozmowy na temat przeżyć bohaterów, czy ilustrowania przeczytanej bajki terapeutycznej.

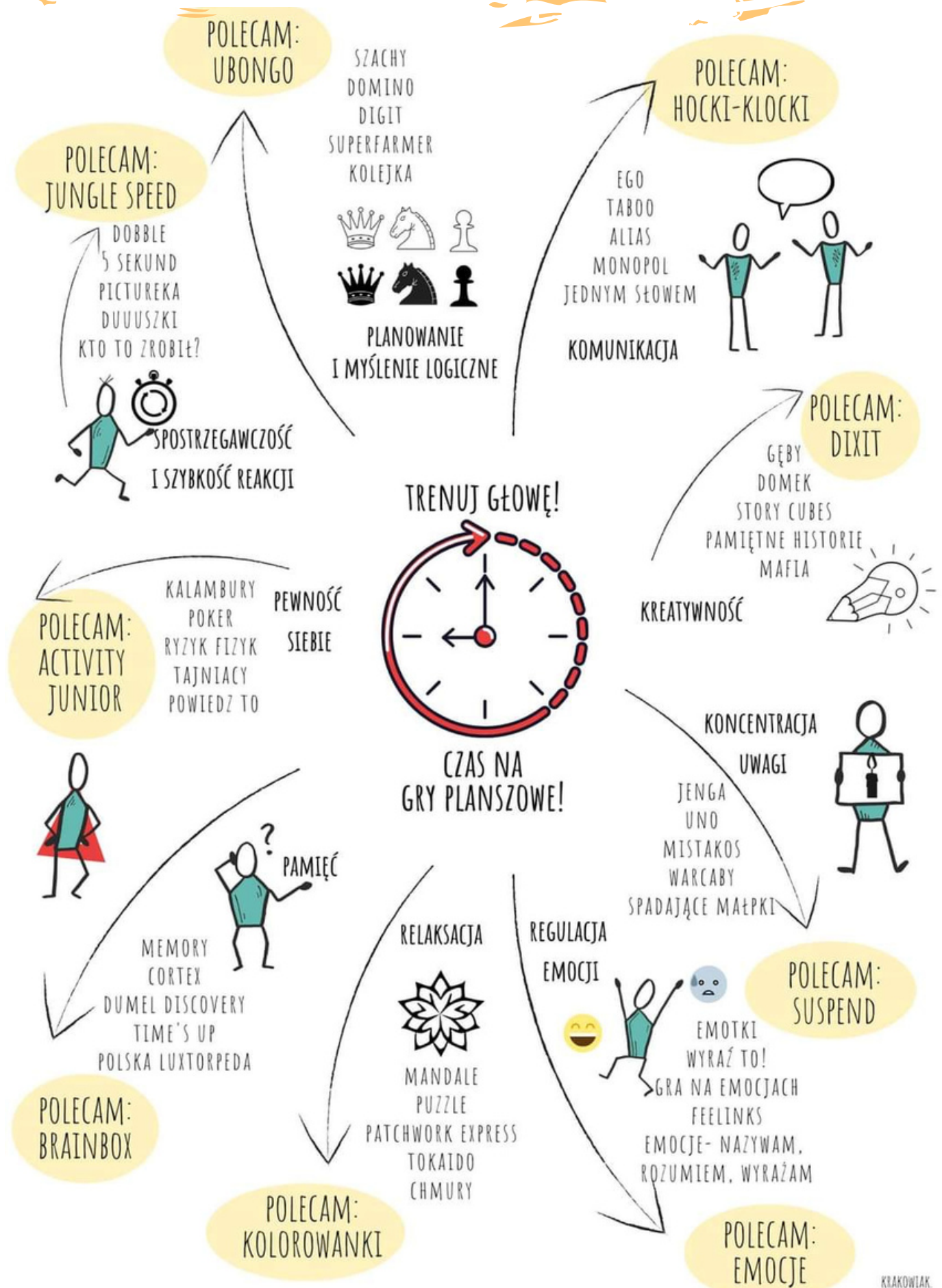
Najtrudniejszą częścią terapii czytaniem jest dobór odpowiedniej lektury. Oczywiście każdy z nas czytających książki ma swoje ulubione lektury, które pomagają mu w trudnych chwilach, łagodzą stresy, rozśmieszają. Jednak gdybyście drodzy czytelnicy chcieli znaleźć książkę „leczącą” konkretny problem, zachęcam Was do zajrzenia na stronę internetową <https://biblioteczka-apteczka.pl> . Znajdziecie tam zestawienie lektur – lekarstw na każdą chorobę duszy, na każdy problem.

Głównym zadaniem bibliotek jest upowszechnianie książek i rozwijanie czytelnictwa, a przez to kształtowanie osobowości czytelników. Do bibliotek przychodzą często osoby chore, z problemami psychicznymi, rodzinnymi, społecznymi, co nakłada na biblioteki dodatkowy obowiązek pełnienia roli gabinetów terapeutycznych.

Podczas pisania artykułu korzystałam z „ Podstawy współczesnej biblioterapii” autorstwa

W. Czernianin, H. Czernianin, K. Chatzipentidis

Psycholog sportu poleca... gry i zabawy, dzięki którym możesz ćwiczyć umiejętności mentalne :)



KRAKOWIAK.

*Serdecznie zapraszamy wszystkich
chętnych do współtworzenia **AFISZA!***

Jeżeli chcecie dzielić się z rówieśnikami swoją twórczością, spostrzeżeniami, myślami, zaangażujcie się w pracę nad naszą gazetką. Ciekawe teksty chętnie opublikujemy. Możecie je wysłać do pań: Chechły, Gehrke, Hamerskiej lub p. Zalas
(a.chechla@sp15.bydgoszcz.pl, p.gehrke@sp15.bydgoszcz.pl, m.hamerska@sp15.bydgoszcz.pl, a.zalas@sp15.bydgoszcz.pl).

**Autorzy tekstów w aktualnym Afiszu (nauczyciele, uczniowie):
Małgorzata Bulman-Goździcka, Agata Chechła, Katarzyna
Czyszowska, Paulina Gehrke, , Monika Hamerska, Agnieszka
Zalas, SU.**

**Opiekę nad całością prac sprawują nauczyciele: Agata Chechła
– polonistka, Paulina Gehrke – pedagog, Monika Hamerska –
psycholog, Agnieszka Zalas – polonistka**

**AFISZ dostępny jest w wersji elektronicznej
na stronie internetowej szkoły w zakładce:
Uczniowie → Gazetka szkolna.**

Aby wszystko było jasne...

Treści prezentowane w gazetce są wyrazem indywidualnych
przekonań autorów, opiekunowie ingerują jedynie w przypadku
poważniejszych naruszeń zasad ortografii,
gramatyki i dobrych obyczajów.

Redakcja

