

07/2022



Atrakcyjny Format Informacji szkolnych



w tym numerze m.in.:



SZYBKA „15”

Mindfulness
Od trybu
działania do
trybu
odpoczywania



**Gra skojarzeń
z panią R. Dudek**



**IDEA TYGODNIA
ŻYCZLIWOŚCI I TOLERANCJI**





Drodzy Czytelnicy!

Jesienne klimaty bywają mgliste. A jak wiadomo z mgły wyłonić może się wszystko. Zawsze kryje w sobie jakąś tajemnicę. I to bywa w niej intrygujące. Co przyniesie nam, gdy opadnie, a co, gdy podniesie się ku górze? Zaczęliśmy nowy rok szkolny i nikt nie wie, co zobaczymy na jego końcu...

Już doświadczyliśmy porannych przymrozków, ale zdarzało się biegać jeszcze w krótkim rękawku na szkolnym podwórku. Taka mała huśtawka pogodowa. Lato przechyla się ku zimie z pięknym epizodem jesieni. Wybuchły więc wokół wszystkie kolory, grzyby zagościły w lasach, pospadały lśniące brązem kasztany, a my wróciliśmy do szkolnej rzeczywistości już mniej covidowej, bez masek i dystansu, ale za to z mrocznym cieniem wojny na wschodzie. Jak widać rzeczywistość ciągle nas zaskakuje i niestety nie są to miłe zaskoczenia.

Koło nas pojawili się od zeszłego roku nowi koledzy i koleżanki z Ukrainy. Ta odmiana sprawiła, że i oni, i my uczymy się siebie nawzajem. Wszystko jest podobne, a jednak inne. Miejmy nadzieję, że będziemy mogli wzajemnie na siebie liczyć, że ta wspólna droga ramie w ramie przez pisane sprawdziany, trud zdobywania nowej wiedzy, lekcje i odpytywania, przyniesie też nowe przyjaźnie, radość razem spędzanego czasu i pełniejszą świadomość tego, kim jesteśmy.



TYDZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI I TOLERANCJI 21-25.11.2022 R.



Tydzień tolerancji i życzliwości już od kilku lat jest obchodzony w naszej szkole. Drodzy Czytelnicy, jako organizatorzy chcemy Wam przybliżyć ideę tej imprezy oraz jej początki.

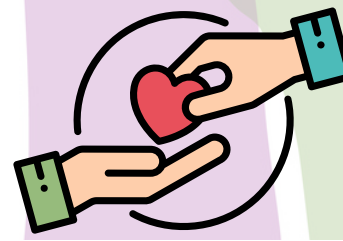
Idea

Dnia 16 listopada obchodzimy Światowy Dzień Tolerancji, natomiast 21 listopada obchodzony jest jako Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień, To dzień pozytywnych emocji, dobrych uczynków

Idea świętowania dnia życzliwości narodziła się w Stanach Zjednoczonych Ameryki. W 1973 roku z inicjatywy studentów, braci Briana i Michaela McCormacków – jako wezwanie do pokoju w odpowiedzi na wojnę między Izraelem a Egiptem – ustanowiono World Hello Day.

Na świętowanie wyznaczono 21 listopada. W Polsce święto obchodzone jest jako Światowy Dzień Życzliwości.

I can make a difference



W Polsce akcja, która zrodziła się we Wrocławiu, swoim zasięgiem obejmuje coraz więcej miejscowości. Jej celem jest promocja życzliwości i zachęcanie do czynienia dobra na różnych płaszczyznach. Aby włączyć się w obchody święta wystarczy się uśmiechnąć, być uprzejmym dla innych, pomóc komuś bezinteresownie. To apel przeciwko smutnej i szarej rzeczywistości. Mamy na to wpływ, możemy to zmienić!

Przez ostatnie lata możemy zaobserwować problemy z brakiem akceptacji dla szeroko rozumianej odmienności, która prowadzi do wzrostu agresji. W kraju, szkole pojawia się coraz więcej imigrantów, z tego powodu, przy okazji jednej z rozmów z dyrektorem szkoły doszliśmy o wniosku, że potrzebne są działania na rzecz tolerancji i życzliwości. Tak zrodził się pomysł na organizację „Tygodnia tolerancji i życzliwości”, który obchodzony jest rokrocznie w listopadzie, kiedy to przypadają międzynarodowe święta tych wartości. Jak wspomniałam, podstawowym celem jest kształtowanie postawy obywatelskiej, postawy poszanowania tradycji i kultury własnego narodu, postawy szacunku dla innych kultur i tradycji oraz umiejętności zapobiegania dyskryminacji, a także propagowanie szeroko rozumianej życzliwości.

I am kind



21 LISTOPADA DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI



Zrób dla kogoś coś dobrego	Ułóż mijska w autobusie	Pomóż komuś w nauce :)
Powiedz komuś coś miłego	Zrób dla kogoś coś dobrego	Ułóż mijska w autobusie
Pomóż komuś w nauce :)		

Życzliwość – tak niewiele trzeba

Okazywanie życzliwości ma niezwykle pozytywny wpływ na zdrowie, a dokładniej na pracę mózgu. Medytacja, spokój i okazywanie życzliwości prowadzą do poprawy samopoczucia.

Empatia, dobroć, czułość, wrażliwość i współczucie pozwalają osiągnąć spokój, poczucie szczęścia, prowadzą też do poprawy samooceny. Życzliwa postawa w stosunku do siebie i innych pomaga radzić sobie z trudnościami życiowymi, pozwala nabrać dystansu do siebie i świata, a w konsekwencji ograniczyć tak częste ostatnimi czasy zamartwianie się i odczuwanie lęku przed przyszłością. Warto zatem kierować się słowami Platona:

"Kiedy dbamy o szczęście innych, znajdujemy nasze własne" i być życzliwym w codziennym życiu. Dla dobra swojego i innych.

Źródło:

<https://visitwroclaw.eu/dzien-zyczliwosci>

I deserve good things



Mindfulness

Od trybu działania do trybu odpoczynku

Nadszedł listopad... Często ten miesiąc kojarzy się z szarością, nudą, deszczem i ponurym nastrojem. Dni są krótkie, słońca jak na lekarstwo, noc za to zapada zdecydowanie za szybko.

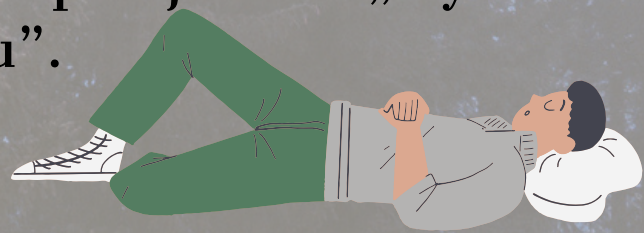
A gdyby tak „odczarować” w sobie takie myślenie i nastawienie wobec listopada? Gdyby ten miesiąc wykorzystać na obserwowanie siebie, życie zgodne z własnymi potrzebami i naturalnym rytmem naszego organizmu?

Gdy przyjrzyj się przyrodzie, zauważysz, że życie zdecydowanie zwolniło, ucichło, zapadło w sen.

W jaki sposób my, którzy jesteśmy częścią świata natury, możemy się do tej zmiany dostosować?

Jedną z możliwości jest zadbanie o jakość i ilość snu. Spróbuj podarować sobie nieco więcej snu niż zwykle. Zadbaj też o regularność. Kładź się spać i wstawaj mniej więcej o tej samej porze. Nasz organizm bardzo lubi funkcjonować zgodnie ze stałym rytmem i pewną rutyną.

Być może zdarza się tak, że kładąc się spać, twój umysł nadal pracuje i w głowie zaczynają kłębić się przeróżne myśli. Warto zatem pamiętać, że ciało i umysł potrzebują przejść z „trybu działania” do „trybu odpoczynku”.



Istnieje kilka sposobów na to, by się wyciszyć i odprężyć przed snem:

 Skupienie na oddechu może bardzo pomóc

w zasypianiu. Spróbuj oddychać tak, aby wydech był 2 razy dłuższy niż wdech lub wdychać powietrze przez nos, licząc do trzech, wstrzymać oddech, licząc do trzech i wydychać powietrze znów na trzy. Zrób kilka powtórzeń, a potem przejdź do naturalnego rytmu oddychania.

 Postaraj się rozluźnić ciało. Możesz kilka razy napinać i rozluźniać poszczególne obszary mięśni. Ta technika (relaksacja Jacobsona) pomaga zmniejszyć napięcie ciała i odprężyć umysł.

 Może zechcesz spróbować też aromaterapii? Olejki eteryczne pomagają zrelaksować się ciało i umysłowi. Olejkami wspomagającymi spokojny sen są: lawenda, bergamotka, dzika pomarańcza, olejek patchouli. Wyciszają, relaksują, zmniejszają uczucie niepokoju.





Przed pójściem spać zrób sobie i wypij aromatyczną jesienną herbatę. Dodaj cytrynę, imbir, goździki i miód. Nie pij jej pośpiesznie, ale usiądź wygodnie, poczuj jej aromat, ogrzej dłonie ciepłem filiżanki i pij powoli, skupiając się na jej smaku i cieple, jakie rozpływa się po ciele.



Młodsze dzieci znajdą też dla siebie w Internecie nagranie „Śpij dobrze. Ćwiczenie uważności”. Warto włączać je przed snem, aby uspokoić myśli, rozluźnić ciało i delikatnie wchodzić w stan odprężenia.

Pamiętaj, żeby dać sobie czas i nie zniechęcać się, jeśli nie poczujesz oczekiwanych efektów za pierwszym razem. Próbuje, zauważając uczucia, jakie Ci towarzyszą. Twój umysł i ciało potrzebują trochę czasu, aby nauczyć się wyciszać, zatrzymywać, odprężać i odpoczywać...

Spokojnego listopadowego czasu!





Gra skojarzeń

- z p. Renatą Dudek



Jestem
„Poznaj samego siebie, a stanie
przed tobą otworem cały świat”
- twierdził Sokrates.

*Jestem po prostu sobą, która
każdego dnia odkrywa siebie.*

Moje dzieciństwo

Przez pryzmat czasu widzę je
w samych ciepłych barwach.

Idealizując minione chwile,
uważam, że było

bezproblemowe i wielce
radosne. Szczęśliwe i
beztroskie.

Szkoła nauczyła mnie
pokory

Autorytetem dla mnie są
ludzie szczerzy, zaangażowani
i partnerscy w dialogu, twórczy
i poszukujący. Tacy, którzy
potrafią zjednać sobie innych,
zdobyć ich zaufanie, emanują
pewnością siebie i pozytywną
energiją. Taki był mnie mój
wychowawca w szkole
podstawowej. Z każdego
ucznia potrafił wydobyć to, co
w nim najlepsze. Zarażał nas
pozytywną energiją i inspirował
do działania. Był dobry, mądry
i sprawiedliwy.
Lubię w sobie
ciepło i przebaczenie





Prawdziwe szczęście

**Jest zazwyczaj inne niż sobie
wyobrażaliśmy. Dopiero, gdy
coś tracimy, to uświadamiamy
sobie jacy byliśmy szczęśliwi.**

Dzieci

są naturalne i autentyczne.

Nigdy nie zapomnę

**Pięknych i ważnych chwil w
moim życiu**

Kiedy jest mi źle

**Siedzę z kotem na kolanach,
czytam albo oglądam komedię.**

Przyjaciele

**dają wsparcie w trudnych
chwilach i „są jak ciche anioły,
które podnoszą nas, kiedy
nasze skrzydła zapominają jak
latać”. To jeden z moich
ulubionych cytatów (Antoine de
Saint-Exupéry’ego)**



Lubię kiedy uczeń

jest uśmiechnięty

Zmieniłabym w szkole

**Ustawienie ławek, by
uczniowie nie oglądali swoich
pleców.**

Jednak najpierw

**zmniejszyłabym liczbę uczniów
w klasach i zlikwidowała
dzwonki.**

W życiu szukam

prawdy

Rozważna czy romantyczna?

romantyczna

Wymarzona podróż

dookoła świata



Jestem uzależniona

Od kawy, lodów i książek.

Rozśmieszają mnie

Komedie i kabarety

Wzrusza mnie

małe dziecko

Niebo w gębie czuję

tort kajmakowy





Miejsce w Bydgoszczy

**z dobrymi wspomnieniami, tam gdzie kiedyś mieszkałam -
jednym słowem - Fordon**

Film, który mnie ostatnio zachwycił

„Poza wszechświat”

Aktualnie czytam

„Sztukę życia według stoików” - Piotra Stankiewicza

Muzyka, która wprawia mnie w dobry nastrój

„Pieśń Torreadora” - G. Bizeta

Najbardziej szalona rzecz w szkole

**Zdarzyło mi się w liceum pójść na lekcję do innej szkoły i klasy,
do której chodziła moja koleżanka. Nauczyciel nie zauważył.**

Gdybym miała życzenie do złotej rybki

**Poprosiłabym o zdrowie, witalność i bilet lotniczy na cały świat
na100 lat**



Ostatnie zdanie

***Przestańcie czekać na piątek, na święta, na ferie, na wakacje.....
bo szczęście osiąga się wtedy, kiedy przestajemy czekać, a
cieszymy się obecną chwilą.***



Czy wiesz, że...



- ➔ **11 listopada 1918 r. Polska odzyskała niepodległość i zakończyła się I wojna światowa.**
- ➔ **11 listopada jest świętem narodowym Polaków od 1937 r.**
- ➔ **11 listopada w Wielkopolsce obchodzi się dzień Świętego Marcina. Wielkopolanie tego dnia zjadają dużą ilość przepysznych rogalików świętomarcińskich.**
- ➔ **11 listopada Angola obchodzi Święto Niepodległości.**
- ➔ **11 listopada w Stanach Zjednoczonych obchodzi się Dzień Weterana.**
- ➔ **11 listopada 1889 r. Waszyngton został 42.stanem USA.**
- ➔ **11 listopada 1908 r.założono klub piłkarski CA Huracan.**
- ➔ **11 listopada 1918 r. po zdławieniu puczu monachijskiego aresztowano Adolfa Hitlera.**
- ➔ **11 listopada 1962 r. przyjęto konstytucję Kuwejtu.**
- ➔ **11 listopada 2022 r. czeska telewizja wyemitowała ostatni odcinek serialu animowanego „Krecik”.**



SZYBKA „15”

Z PANEM BARTOSZEM SZYMAŃSKIM

Create
new
history



1. Owoce czy warzywa? **OWOCE**

2. Poniedziałek czy piątek? **OCZYWIŚCIE, ŻE PIĄTEK**

3. Aktywność czy słodkie lenistwo? **AKTYWNOŚĆ**

4. Lato czy zima? **LATO**

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

6. Kawa czy herbata? **KAWA**



7. Morze czy góry? **MORZE**



8. Słodkie czy słone? **SŁODKIE**

9. Rower czy samochód? **ROWER**



10. Książka czy film? **FILM**

11. Przedmioty ściste czy humanistyczne?

OCZYWIŚCIE, ŻE HUMANISTYCZNE

12. Praca w szkole tak czy nie?

OCZYWIŚCIE, ŻE PRACA W SZKOLE

13. Muzyka klasyczna czy współczesna?

MUZYKA WSPÓŁCZESNA



14. Biblioteka czy księgarnia? **KSIĘGARNIA**

15. Kuchnia europejska czy orientalna?

KUCHNIA EUROPEJSKA



Zainspiruj się :)



psychologia sportu



Dawka cytatów słynnych sportowców, którzy mówią o motywacji, pewności siebie.. i nie tylko.

Odpowiedz na pytania:

1. Jak rozumiesz poniższe słowa?
2. W jaki sposób możesz to wykorzystać w Twojej dyscyplinie sportu/w szkole/w życiu?
3. Co jest dla Ciebie najważniejszego w tym cytacie? Co zapamiętasz?

"All it takes is imagination. You dream. You plan. You reach. There will be obstacles. There will be doubters. There will be mistakes. But with hard work, with belief, confidence and trust in yourself and those around you, there are no limits" / Wystarczy wyobraźnia. Marzysz, planujesz, osiągasz. Pojawiają się przeszkody, wątpliwości, błędy. Ale ciężką pracą, z wiarą, pewnością siebie i ludźmi wokół, nie masz przed sobą ograniczeń./

Michael Phelps, pływanie



"Nauczyłem się mierzyć siły na zamiary i skupiać na sobie w najważniejszych momentach.

Chociaż nie zawsze bywa to łatwe. Pokora, pewien rodzaj dystansu, ale też wiara we własne możliwości, to ważni towarzysze sportowca"



Kamil Stoch, skoki narciarskie

"Siła tkwi w tobie i w tym, co zrobisz "dzisiaj".[...] Myśl o tym, co "tu i teraz", a nie o tym, co wydarzy się jutro. Jak zrealizujesz dobrze "tu i teraz" to jutro na pewno będzie lepsze".

Otylia Jędrzejczak, pływanie



"W moim życiu zbyt dużo razy leżałem na ziemi, żeby nie wiedzieć, że trzeba dalej walczyć"

Jakub Błaszczykowski, piłka nożna

" Najbardziej lubię przed kwalifikacjami stosować wizualizacje. Wyobrażam sobie moje idealne okrążenie i to mi bardzo pomaga w utrzymaniu pełnej koncentracji i w stosowaniu się do bolidu."



Charles Leclerc, formuła 1

Kalendarz świąt nietypowych

24 listopad Katarzynki

LISTOPAD

25 listopada- Dzień Pluszowego Misia

Pluszowy miś to przyjaciel z dzieciństwa, zabawka, przytulanka lub towarzysz. Masz swojego ulubionego misia?



30 listopada Dzień Białych Skarpetek

Białe skarpetki w niektórych kręgach są wręcz kultowe, a w parze z sandałami prezentują się jak milion dolarów.



GRUDZIEŃ

2 grudnia Dzień Placków

Dziś możesz jeść placki dowoli! Na słodko, słono, z sosem lub suche. Ziemniaczane, bananowe, jakie sobie wymarzysz!

3 grudnia Światowy Dzień Majsterkowicza

Światowy Dzień Majsterkowicza to najlepszy pretekst, aby docenić w naszej szkole złotą rączkę.



5 grudnia Dzień Ninja

To inicjatywa sieci fastfoodowej Ninja Burger, która swoje zamówienia realizuje z prędkością Ninja.



10 grudnia Dzień Piłki Nożnej

Mamy tu jakiś piłkarzy? Kto lubi grać w piłkę nożną?



12 grudnia- Dzień Guzika



14 grudnia- Dzień Małpy

Opowieści Liści...

uczniów z klasy 4c

Błękit, 13.10.2022 r.

Droga Ziemi!

Jestem liściem klonu, chciałem Tobie powiedzieć tylko co się ze mną działo...

Długo czekałam na jesień i wreszcie jesień przyszła! Zaczął trochę wiać jesienny wiatr i wszystkie liście zaczęły opadać, i ja nie byłem wyjątkiem! A więc kiedy zacząłem opadać, to widziałem dużo różnych rzeczy, np.: dzieci, które bawiły się w liściach albo dorosłych, którzy sprząтали, itp. No więc spadłem na chodnik i jakiś dzieciak chciał mnie podnieść, ale na szczęście zawiął wiatr i wylądowałem w lesie.

Bydgoszcz, 13.10.2022 r.

Witaj Ziemi!

Jestem liściem dębu. Kolor miałem zielony, ale jesień zaczęła zmieniać moje barwy na żółto i pomarańczowo. Jestem trochę smutny, bo spadnę na ziemię i opuszczę moich braci. Będę wirował w powietrzu, tańczył, podróżował z miasta do miasta. Ziemi, muszę kończyć. Napisz, co u Ciebie słychać?

Liść



Bydgoszcz, 13.10.2022 r.

Ziemio, piszę do Ciebie, bo niedługo zostawię moich kolegów i będę latał w powietrzu, a następnie spadnę łagodnie na Ciebie. Będę tam tak długo leżał, aż spadną moi rówieśnicy i utworzymy piękny, kolorowy jesienny dywan. Później zostaniemy tam do momentu zagrabienia nas i wyrzucenia do odpadów zielonych.

Liść Klonu

Kochano Ziemio!

Kiedy wiatr zerwał mnie z drzewa i spadłem na ziemię, przyglądałem się ludziom i przyrodzie. Unoszony przez wiatr czułem się jak na karuzeli. Podmuch wiatru unosił mnie z jednego miejsca na drugie, Kiedy spadałem na ziemię, stworzyłem z moją rodziną piękny, kolorowy i szeleszczący dywan. Liście dają podczas zimy ochronę małym zwierzątkom. Na wiosnę jesienną liście odżywiają glebę.

**Pozdrawiam
Liść Klonu**

Droga Ziemio!

Piszę do Ciebie, bo czuję, że zaraz spadnę na Ciebie. Trochę się cieszę, a trochę nie. Przez 5 sekund będę spadał i zostawię moich braci oraz mamę i tatę. Na dole życie będzie inne, dzieci będą mnie zbierać. Moja babcia spadła 3 dni temu, a ja spadnę za chwilę.

Liść Klonu



Błękit, 13.10.2022 r.

Kochana Ziemio!

Chciałem Tobie podziękować za moja przyrodę i coś Ci opowiedzieć.

Całą wiosnę i lato spędziłem na drzewie klonu. Jesienią spadłem, by spotkać Ciebie. Pewnego dnia jakiś mały chłopiec chciał mnie zabrać ze sobą, ale nie. Byłem za młody, za mało widziałem. Wiatr miał dla mnie inne plany. Najpierw wywiał mnie do Fordonu, gdzie widziałem ludzki ślub, było ciekawie, dalej poleciałem do lasu i po drodze spotkałem buldoga francuskiego. Miał uroczą mordkę, zaczął mnie gonić aż do chwili, gdy spotkaliśmy mądrego jeża, który opowiedział mi o cyklu życia. Było pięknie, czułem się wolny. Dziękuję za wszystko, co mi ofiarowałaś podczas mojego istnienia. Teraz jestem gotowy, by oddać się Tobie na zawsze.

Liść Klonu



Klon, 17.10.2022 r.

Droga Ziemio!

Piszę do Ciebie, ponieważ spadłem z drzewa i przeżyłem dużo wrażeń.

Kiedy spadałem podziwiałem dużo widoków. Były piękne. Na drzewie pomiędzy innymi liśćmi nie dostrzegłem tego, ponieważ było nas bardzo dużo. Niektórzy już nigdy tego nie zobaczą.

Liść Klonu



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):
uczniowie klasy 4c, Małgorzata Bulman-Goździcka, Agata Chechła, Paulina Gehrke, , Monika Hamerska, Bartosz Szymański, Agnieszka Zalas.**

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

