

WYKRZYKNIK !



Czasopismo Rzeczpospolitej Uczniowskiej
SP 10 Włocławek

„Życzliwość jest pragnieniem
szczęścia drugich.”

Tolmann Pesch



Projekt „, POPOŁUDNIE z 10” to projekt realizowany przez Szkołę Podstawową nr 10 we Włocławku w ramach LSR na lata 2016-2023 LGD Miasto Włocławek, w ramach RPO Województwa „Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020. Projekt „Popołudnie z „10” przewidywał realizację różnych działań, skupionych na celach dydaktycznych, terapeutycznych i profilaktycznych z uwzględnieniem edukacji prospołecznej. Dzieci, które brały udział w projekcie to uczniowie naszej szkoły, położonej w śródmieściu naszego miasta, na terenie objętym rewitalizacją. Uczniowie podczas realizacji projektu mogli poznawać swoje możliwości, odkrywać talenty, realizować swoją ścieżkę rozwoju oraz zaplanować karierę zawodową. Poza tym

realizacja projektu na terenie szkoły dała dzieciom możliwość wzrostu aktywności społecznej. Dzieci miały zajęcia organizowane w placówce, z którą się identyfikują i która jest im przyjazna.

Podczas wszystkich zajęć uczniowie mieli zapewnioną opieką ze strony osób prowadzących zajęcia - nauczycieli, terapeutów, pedagogów szkolnych. We wszystkich zajęciach przenikały się cele szczegółowe, sprzyjające samopomocy i wzajemnemu wspieraniu. Realizacja zajęć sprzyjała dzieciom, motywując ich do pracy, pozwalając uwierzyć we własne możliwości i radzić sobie z własnymi emocjami czy niepowodzeniami, a tym samym uniknąć konfliktów rówieśniczych, konfliktów na linii dziecko-rodzic czy dziecko-nauczyciel. Projekt stworzył im warunki pozwalające wyrównać szanse społeczne, rozwijać kompetencje i doskonalić umiejętności. Jednocześnie wyzwolił w dzieciach postawy kreatywne, nauczył samoakceptacji. Integracja młodych ludzi będzie sprzyjała dalszej, lepszej i efektywniejszej pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły. Zgodnie z regulaminem „Klubu Młodzieżowego „Popołudnie z 10” uczniowie pracowali w zespołach od 5 do 12 osób. Uczeń mógł uczestniczyć w jednej lub

Wewnątrz numeru:

- 1 To o owo o projekcie
- 2 Warto wiedzieć o projekcie
- 3 Prace literackie
- 4 Rady i porady

kliki formach wsparcia. W pierwszym naborze w zajęciach brało udział 27 uczestników, w drugim naborze przeprowadzonym we wrześniu 43, z czego 10 to był nabór uzupełniający (10 uczniów nie zakończyło zajęć, które zostały zawieszono w związku z COVID-19, ukończyli naszą szkołę z nie mogli z różnych powodów kontynuować zajęć od września). Ze względu na obostrzenia sanitarne programy zajęć i warsztatów oraz terminy realizacji musiały być zmodyfikowane.

W ramach projektu odbywały się następujące zajęcia:



„Coś z niczego” (2 grupy po 30 godzin) – warsztaty plastyczno-ekologiczne z elementami terapii zajęciowej, uwzględniające zajęcia służące pobudzeniu kreatywnego myślenia i uzyskaniu oryginalnych rozwiązań w tworzeniu czegoś nowego z materiałów będących odpadami, integracja dzieci pod przewodnictwem ekolidera, zorganizowanie wystawy prac, przeprowadzenie warsztatów rodzinnych, zajęcia terenowe, warsztaty we współpracy z instytucjami kultury;



„W labiryntach matematyki” (2 grupy po 30 godzin) – zajęcia z matematyki wykorzystujące platformy edukacyjne, gry dydaktyczne, łączące naukę z codziennym życiem, wycieczki tema-

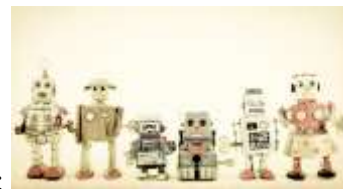
tyczne do sklepów oraz zajęcia terenowe, warsztaty we współpracy z instytucjami kultury.



„One, two, three – mówisz TY” (2 grupy po 30 godzin)- zajęcia doskonalące umiejętności z języka angielskiego z wykorzystaniem metod aktywizujących;



„Niemiecki?- No jasne” (2 grupy po 20 godzin)- zajęcia doskonalące umiejętności językowe z języka niemieckiego, wykorzystane we Włocławku;



„Popołudnie z robotyką, czyli zbuduję, zaprogramuję” (2 grupy po 30 godzin) – zajęcia z informatyki w połączeniu z zagadnieniami matematycznymi, z uwzględnieniem kodowania, programowania oraz z wykorzystaniem robotów edukacyjnych ;



„Akademia dobrego samopoczucia” (4 grupy po 10 godzin)- warsztaty dla uczniów kształcące

właściwe postawy społeczne i samorządowe, wskazujące sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, zajęcia w małych grupach sprzyjające kształceniu odpowiednich postaw z uwzględnieniem jednostkowości poszczególnych uczniów z wykorzystaniem kart terapeutycznych.



„Wiem, kim chcę być” (4 grupy po 10 godzin)- warsztaty przygotowujące do wejścia w nowe role, przygotowujące do wyboru kierunku kształcenia, integrujące, międzypokoleniowe (obejmujące spotkania z przedstawicielami różnych zawodów, jakie wykonują rodzice, wykorzystanie filmów tematycznych).

Aby osiągnąć nawet najmniejszy sukces edukacyjny – wychowawczy ważna jest współpraca dzieci, rodziców/opiekunów i nauczycieli. Stąd również dla tych ostatnich grup zostały zaplanowane i zrealizowane zajęcia:



dla rodziców w ramach tzw. „Szkoły dla rodziców” przewidziane są warsztaty dla rodziców uczniów uczestniczących w panelu „Akademia dobrego samopoczucia” pt. „Rozumiem moje dziecko” (15 rodziców – 4 godz.), a w ramach panelu „Wiem, kim chcę być” zajęcia dla rodziców pt. „Wiem, kim chce być moje dziecko”(dla 15 rodziców – ci sami, co w poprzednim działaniu -4 godz.).



Poza tym w projekcie odbyły się tzw. rady szkoleniowe (dla 15 nauczycieli), uwzględniające udział wszystkich nauczycieli - wychowawców klas IV-VIII pt. „Rozumiem swego ucznia, rozumiem jego rodzica”. Po spotkaniu nauczyciele zostali wyposażeni w wiedzę dotyczącą rozwiązywania konfliktów uczniowskich, zapobiegania wykluczeniu dziecka z grupy rówieśniczej, wspierania go oraz sposobów rozmawiania z rodzicem, zwłaszcza o trudnych sprawach.



Niestety, czas pandemii i ograniczeń sanitarnych z nią związanych, pokrzyżował realizację planów dotyczących zajęć i warsztatów realizowanych w ramach projektu. Nie mogły odbyć się wszystkie zaplanowane wyjścia do obiektów kulturalno- oświatowych. Niemniej organizatorzy i realizatorzy zajęć starali się uatrakcyjnić je wykorzystując bazę szkoły, korzystając z zajęć w obiektach o zaostrzonym reżimie sanitarnym. Zajęcia były przeprowadzone atrakcyjnie i na pewno stanowiły ważny element pracy szkoły dydaktycznej i wychowawczej - wspierający uczniów i ich rodziców oraz nauczycieli SP10. Pokazywały uczniom świat nauki od innej strony, łączyły wiedzę z zabawą, wzmacniały uczniów dając im poczucie bezpieczeństwa, rozwijając ich umiejętności społeczne, emocjonalne.

I CO DALEJ???

Nastolatki przeżywają teraz trudny czas. ... Dla młodych ludzi zamknięta szkoła to nie tylko stracony czas, problemy z uczeniem się, ale także brak codziennych kontaktów z koleżankami i kolegami z klasy i spoza niej. Dorośli też się liczą, ale po pierwsze nie wszyscy, a po drugie – nie tak bardzo jak rówieśnicy.



Dlatego takich zajęć na terenie szkoły, jak chociażby realizacja projektu „POPOŁUDNIE z 10” powinno być więcej. Uczniowie są złąknieni kontaktu z rówieśnikami i nauczycielami, a także przebywania na terenie szkoły. Żadna, nawet najciekawiej przygotowana lekcja zdalna nie jest w stanie zastąpić im zajęć w szkole.

Z myślą o uczniach klas ósmych warto przewidzieć dodatkowe konsultacje z nauczycielami przedmiotów egzaminacyjnych, jednocześnie ograniczając intensywność nauki w ramach pozostałych przedmiotów. Nauka w większym gronie, w otoczeniu koleżanek i kolegów z klasy oraz przy bezpośrednim wsparciu ze strony nauczyciela jest nie tylko przyjemniejsza, łatwiejsza, ale i efektywniejsza. Sprawia również, że nasza motywacja jest większa.

Konieczne a może i najważniejsze w tym okresie są także konsultacje czy zajęcia z pedagogami szkolnymi, którzy dają uczniom poczucie bezpieczeństwa i nadziei.

Uczniowie należą do grupy wrażliwej na stres, a warunki uczenia się w nowej sytuacji są dla niektórych z nich trudne, nie wszyscy mają dostęp do narzędzi technicznych, warunki do nauki w domu bywają trudne, uczniowie mogą nie mieć dostępu do komputera, rodzice pracują zdalnie, w domu uczy się też rodzeństwo.

To wszystko sprawia, że nawet zajęcia w małych grupach, ale na terenie szkoły, sprawiają, że uczniowie chętnie i z dużym zaangażowaniem w nich uczestniczą.



Opr. B. Kiersznicka, wychowawca uczniów, którzy uczestniczyli w projekcie

Warto wiedzieć o projekcie...



Witam. Przedstawiam Panią Katarzynę Świecik, która w ramach projektu „Popołudnie z 10” prowadziła zajęcia dla uczniów z języka niemieckiego.

-Pani Kasiu, prowadziła Pani zajęcia dla uczniów z języka niemieckiego

- Jak się one nazywały?

Zajęcia nosiły nazwę „Niemiecki? No jasne”



- Jaka grupa uczniów była objęta wsparciem?

Zajęcia były przeznaczone dla uczniów klas ósmych, którzy mieli ochotę na podwyższenie swoich kompetencji językowych. Głównym założeniem projektu było wyrównywanie szans edukacyjnych i prezentowanie alternatywnej formy spędzania czasu wolnego, bo nauka przecież nie musi być nudna.

- Ilu uczniów i z jakich klas uczestniczyło?

Zajęcia odbywały się w II grupach. I grupa to siedmioro uczniów klasy 7a, obecnie 8a. Zajęcia dla tej grupy rozpoczęły się wiosną, a zakończyły jesienią 2020r. II grupa to pięcioro uczniów klasy 8c.

-Zajęcia dotyczyły?

Zakres tematyczny zajęć związany jest z treściami Nowej Podstawy Programowej, opierając się o podręcznik „Meine Deutschtour”. Zajęcia mają na celu wyjście naprzeciw oczekiwaniom uczniów tak, by wyrównać szanse edukacyjne i/lub zniwelować istniejące deficyty. Jednocześnie jest to zapoznanie uczniów z różnymi formami i metodami pracy na zajęciach języka obcego, wykorzystując preferowane style uczenia się uczestników zajęć.

- Jak były realizowane?

Zajęcia przede wszystkim miały podnieść motywację uczniów do nauki języka niemieckiego, a na to niezaprzeczalnie największy wpływ mają stosowane metody i formy pracy. Zdecydowałam się na aktywizujące metody i formę pracy, wytwarzanie przez uczniów własnych materiałów dydaktycznych oraz użycie

wycieczki edukacyjnej oraz gry miejskiej jako środków dydaktycznych.

-Z jakim zainteresowaniem ze strony uczniów się spotkały?

Jak wspomniałam wcześniej metody aktywizujące, a przede wszystkim gra miejska, wycieczka edukacyjna oraz praca metodą stacji cieszyły się największym zainteresowaniem i zaangażowaniem wśród uczniów. Spędzaliśmy czas aktywnie i ambitnie☺

- Jakie rodzice mieli oczekiwania na zakończenie zajęć?

Dla rodziców najważniejsze były, wydaje mi się, dodatkowe możliwości w ofercie szkoły, zachęcenie ich pociech do aktywnej nauki języka obcego, którego znajomość jest przecież niezbędna we współczesnym świecie.

- Pani refleksje po przeprowadzeniu zajęć? Co udało się, a co nie...?



Zawsze cieszy mnie, kiedy moi uczniowie z zainteresowaniem odpowiadają na propozycję zrobienia czegoś dodatkowego. Tak było i tym razem. Uczniowie „Dziesiątki” spisali się na medal. To, czego żałuję najbardziej, to że pandemia niestety pokrzyżowała nam plany i nie wszystko mogło się odbyć w tak aktywnej formie, jak zaplanowałam na początku. Mamym natomiast piękne wspomnienia, świetne materiały dydaktyczne wytworzone przez uczniów (nagrania audio, video, słowniki obrazkowe). Cel nauczanie przez doświadczania został osiągnięty.

Dziękuję za poświęcony czas. Z Pani wypowiedzi wynika, że warto tego typu zajęcia kontynuować w dalszej pracy dydaktycznej szkoły...

Kontynuacja kojarzy mi się w niewielkim stopniu ze stagnacją. Dla współczesnej młodzieży ważne są oddziaływania szybkie, konkretne, w trybie „asap”. Lubią nieustanny efekt „WOW”. Czy będzie kontynuacja? – Nie wiem. Powstają za to nowe pomysły!

Dziękuję i życzę nowych atrakcyjnych pomysłów.

Wywiad przeprowadziła: AZ



Witam. Przedstawiam Panią Patrycję Włoczewską, która w ramach projektu „Popołudnie z 10” prowadziła warsztaty dla uczniów pt. „Akademia dobrego samopoczucia” i warsztaty dla rodziców.

-Pani Patrycjo, prowadziła Pani warsztaty dla rodziców w ramach tzw. wsparcia dla rodziców. Jak się one nazywały?

- Dzień dobry :) Tak. To prawda. Oprócz zajęć z uczniami, przypadła mi rola organizatora i prowadzącego warsztaty dla rodziców. Jedne warsztaty miały nazwę "Wiem, kim chce zostać moje dziecko" a drugie "Rozumiem moje dziecko".

- Jaka grupa rodziców była objęta wsparciem?

- Założenia projektu były takie, aby objąć wsparciem tych rodziców, których pociechy zostały zakwalifikowane do udziału w projekcie i w nim uczestniczyły. Tak też się stało. Z warsztatów skorzystali rodzice tych właśnie dzieci.

- Ilu rodziców uczestniczyło?

- Do uczestniczenia w warsztatach, zgodnie z wytycznymi projektu, zaprosiłam łącznie piętnastu rodziców dzieci z klas od piątych do siódmych. Tak się złożyło, że były to same mamy :) otwarte, przesympatyczne i bardzo aktywne:) Tak więc pracowałyśmy w kobiecym, bardzo miłym składzie :) Pracowałyśmy w dwóch grupach: siedmio i ośmioosobowej. W obu grupach zostały zrealizowane warsztaty "Wiem, kim chce zostać moje dziecko" oraz "Rozumiem moje dziecko".

-Warsztaty dotyczyły?

- Warsztaty "Wiem, kim chce zostać moje dziecko" dotyczyły wyboru przyszłej szkoły ponadpodstawowej uczniów oraz ich predyspozycji do wykonywania pracy w określonych typach zawodów - oczywiście oczyma mam. Celem tych warsztatów było poszerzenie wiadomości uczestniczek na temat między innymi: typów osobowości zawodowej, czynników, jakie powinien wziąć pod uwagę uczeń klasy VIII wybierając przyszły kierunek kształcenia, motywacji dotyczącej wyboru zawodu. Rodzice wykonali także ankietę, której analiza pozwoliła wyłonić mocne strony dziecka i określić jego predyspozycje w odniesieniu do ośmiu grup zainteresowań: humanistycznych, matematyczno-fizycznych, biologiczno-chemicznych, technicznych, opiekuńczo-wychowawczych, usługowych, artystycznych, sportowych.

Warsztaty "Rozumiem moje dziecko" dotyczyły ludzkich emocji, komunikowania się

oraz budowania relacji z dzieckiem. Celem warsztatów było podwyższenie świadomości na temat czym są emocje, jak powstają oraz kompetencji wychowawczych rodziców w zakresie komunikacji z własnym dzieckiem oraz budowania z nim dobrych relacji. Uczestniczące w spotkaniu mamy dowiedziały się, że kluczem do dobrych relacji z własnym dzieckiem jest poznanie jego pragnień i potrzeb, a także rozumienie i akceptowanie uczuć i emocji własnych i tych przeżywanych przez dziecko. Mamy doskonalily umiejętność aktywnego słuchania, stosowania komunikatu „ja” oraz wyrażania własnych emocji wobec dziecka. Poznały też trzy modele rozwiązywania konfliktów na płaszczyźnie relacji Rodzice - Dzieci i to, co z nich wynika, gdy zwycięzca jest: rodzic, dziecko i gdy nie ma zwycięzców i zwyciężonych. Zgodnie uznały, że model trzeci to ten prawidłowy.

-Z jakim zainteresowaniem ze strony rodziców się spotkały?



- Z bardzo dużym. W pewnym momencie mam chętnych do udziału w warsztatach było więcej niż "wolnych" miejsc :) Na szczęście udało się to rozwiązać i mamy, które chciały zgłębić swoją wiedzę przyszły do mnie na indywidualne konsultacje, które odbyły się poza projektem.

- Jakie rodzice mieli oczekiwania na zakończenie zajęć?

- Właśnie o te oczekiwania pytałam rodziców na początku każdego warsztatów, a o efekty naszej wspólnej pracy warsztatowej, przemyślenia dopytywałam na zakończenie spotkań.

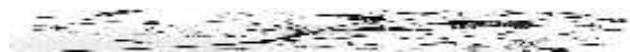
Z wypowiedzi mam wynika, że ich oczekiwania zostały spełnione i że były zadowolone z udziału w tym przedsięwzięciu. Niektóre mamy po zakończonych warsztatach "Wiem, kim chce zostać moje dziecko" miały przemyślenia, że wybór szkoły ponadpodstawowej oraz przyszłego zawodu jest dla nich oraz ich dziecka sprawą na tyle trudną, że będą chciały skorzystać z poradnictwa w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, do czego ja gorąco zachęcam. Z kolei po warsztatach "Rozumiem moje dziecko" pojawiały się głosy Mam - cytuję: "Pani pedagog, pani tak ciekawie mówi, że my chcemy więcej takich warsztatów (...)".

- Pani refleksje po przeprowadzeniu zajęć?

- Refleksja jaka pojawia się w mojej głowie to taka, że warsztaty były ważne i potrzebne. Uczestniczące w spotkaniach mamy miały różne przemyślenia dotyczące mocnych i słabych stron własnego dziecka, predyspozycji do wykonywania przez nie określonego zawodu, wyboru szkoły ponadpodstawowej, budowania relacji z własnym dzieckiem, właściwego reagowania na niepowodzenia szkolne dziecka, rozwiązywania problemów wychowawczych. Dziękuję wszystkim Mamom za udział w warsztatach, ich zaangażowanie, życzliwość, otwartość, chęć dzielenia się swoimi osobistymi przemyśleniami. To był dobry, pożyteczny, wspólny czas :)



Wywiad przeprowadziła: AZ



CZY WARTO WSPOMAGAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI u dzieci i młodzieży?



Podczas zajęć warsztatowych - AKADEMII DOBREGO SAMOPOCZUCIA realizowanych w ramach Projektu „Popołudnie z 10”, spotykałam się z wybraną młodzieżą z klas: VI a, VII a, VII b i VIII b. Programy zajęć powstały na skutek wcześniejszych kontaktów z uczniami, rodzicami, nauczycielami, wielu rozmów o ich trudnościach, problemach, zmaganiach się z nimi, o tym jak widzą siebie, co o sobie myślą, jak się zachowują w różnych sytuacjach. Rozmów o sprawach takich jak brak wiary we własne siły, poczucie osamotnienia, niskie poczucie własnej wartości

To, jak ludzie myślą o sobie i co do siebie czują wpływa na sposób, w jaki traktują własną osobę i innych. Samoakceptacja przejawia się w dostrzeganiu własnej niepowtarzalności, lubieniu siebie – mimo słabości, wad. Programy miały pomóc młodzieży w zmianie stosunku do siebie, ułatwić dostrzeżenie mocnych stron, uczyć jak korzystnie je zaprezentować, wzmacniać wiarę we własne możliwości, stworzyć klimat, w którym samoakceptacja, poczucie własnej wartości tworzą się, rozwijają i wzmacniają.

Młodzież uczyła się publicznego zabierania głosu, mówienia o sobie, swoich zainteresowaniach, rozpoznawania uczuć przyjemnych i przykrych,

sposobach radzenia sobie z tymi niezbyt przyjemnymi, jak złość, zazdrość. Podkreślaliśmy wyjątkowość i niepowtarzalność każdego z nas. Podczas zajęć wykorzystywaliśmy elementy filmoterapii, arteterapii, wywiadu, wyjścia w plener (jeszcze podczas pracy stacjonarnej).

Te metody i formy pracy pokazywały jednocześnie młodzieży, jak bezpiecznie można spędzać czas wolny i czerpać z tego satysfakcję.



Realizacja zajęć w ramach AKADEMII DOBREGO SAMOPOCZUCIA przyniosła oczekiwane rezultaty, zrealizowano zaplanowane cele:

- Poznanie siebie
- Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- Wzmocnienie wiary we własne siły
- Ograniczenie lęków związanych z kontaktami społecznym
- Kształtowanie umiejętności przewyższania trudności
- Kształtowanie umiejętności wyrażania własnych potrzeb
- Nauka otwartego wyrażania własnych przeżyć i uczuć
- oraz

- *Rozwijanie samoświadomości,
- *Rozwijanie aktywności twórczej i kreatywności,
- *Zwiększenie u młodzieży poczucia własnej wartości, świadomości jak ważna w życiu nastolatka jest akceptacja samego siebie i własnego wyglądu,
- *Rozwijanie zainteresowań



Jako realizator zajęć Akademii Dobrego Samo-poczucia cieszę się, iż mogłam spotykać się z nastoletnimi dziećmi, poznawać ich oraz obserwować, jak nabierają odwagi i wiary w siebie, czy swoje zdolności. One mają mnóstwo zalet, mocnych stron, które wydają im się nieważne lub z których nie zdają sobie sprawy. Pod koniec zajęć okazywało się, że kalejdoskop cech dodatkowych moich uczestników jest bardzo bogaty- punktualność, wysoka kultura osobista, empatia, sztuka odmawiania bez ranienia innych, kreatywność, umiejętność przyjmowania krytyki, dokładność, obowiązkowość, poczucie humoru itd. To tylko niektóre, które zostały

obudzone w samoświadomości uczniów i mam nadzieję, że tam zostaną. Młodzież chętnie uczestniczyła w spotkaniach.

Ubolewam tylko, że zajęć z nimi było dość mało, a przecież sfera rozwoju społeczno-emocjonalnego, nad którym pracowaliśmy jest niezwykle ważna, szczególnie w burzliwym okresie dojrzewania. Mam jednak nadzieję, że kiełkujące umiejętności radzenia sobie z emocjami czy ćwiczenia rozbudzające wiarę we własne siły, pozostaną utrwalone, a także nagrodzone i przekształcą się w latające motyle, które ubarwią codzienność moich uczestników.

Autor –Joanna Dziejic,
pedagog

O projekcie słów kilka.....

Zajęcia warsztatowe - AKADEMIA DOBREGO SAMOPOCZUCIA prowadzone przez Panią Joannę Dziejic były ciekawe i wesołe. Panowała tam przyjazna atmosfera. Na tych zajęciach mogliśmy się otworzyć i być sobą. Dzięki nim poznaliśmy siebie, nasze wady i zalety. Nauczyliśmy się komunikować z rówieśnikami, mogliśmy opowiedzieć o swoich zainteresowaniach, dowiedzieliśmy się jak spędzać bezpiecznie czas wolny, jak

przezwyciężać trudności i jak sobie radzić z emocjami.

Na zajęciach robiliśmy różne zadania w grupach jak i poznawaliśmy się z rówieśnikami z innych klas. Pani pedagog bardzo dbała o to, aby zajęcia były dopracowane.

Dziewczyny z VII b

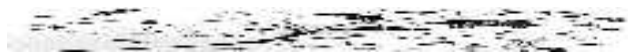


W labiryntach matematyki ...

Na zajęciach pozalekcyjnych z matematyki z panią Agnieszką Lewandowską i innymi uczniami robiliśmy najróżniejsze rzeczy, w tym zadania naukowe, bawiliśmy się, graliśmy w różne gry matematyczne. Zadania naukowe polegały, na tym że układaliśmy z patyczków figury geometryczne i wykonywaliśmy zadania matematyczne na komputerze w sali informatycznej. Zadania wykonywaliśmy na stronie matzoo. Także robiliśmy zadania na tablicy interaktywnej. Podczas przerw graliśmy w gry planszowe wykonując działania matematyczne, wychodziliśmy na dwór pograć w piłkę i pobawić się w berka. Nie sądziłam, że zabawy ruchowe można połączyć z matematyką. To był ciekawy i skuteczny sposób nauki. Jednego dnia byliśmy na Nocy Bibliotek w KPCEN. To były niezwykle zajęcia. W ostatni dzień dostaliśmy batony. Bar-

dzo nam się podobały zajęcia i chcielibyśmy je powtórzyć.

Grupa matematyczna



„Popołudnie z robotyką”

Zajęcia „Popołudnie z robotyką” były bardzo fajne. Uczyliśmy się programowania z wykorzystaniem programu Scratch, a także graliśmy w gry logiczne. Chodziliśmy na spacery ulicami Włocławka i później programowaliśmy drogę ze szkoły np. do parku Sienkiewicza lub na bulwary. Zajęcia bardzo nam się podobały i szkoda że trwały tak krótko.

Grupa komputerowa



RADY I PORADY

Jak łatwiej uczyć się języka niemieckiego?

Język niemiecki to dla większości z Was nowy język. To co nowe zawsze budzi obawy – ale czy zawsze są one uzasadnione? W nauce najważniejsza jest systematyczność i poszukiwanie nowych rozwiązań.



Czy próbowaliście kiedyś nauczyć się nowych słówek, wykorzystując do tego słownik? – Brzmi trochę strasznie prawda? Macie rację, jednak ja mam na myśli słownik, który sami stworzycie. Smartfony są we współczesnym świecie ważną częścią Waszego życia – służą jako środek komunikacji z kolegami czy koleżankami, a w czasie pandemii skutkującej zdalnym nauczaniem, również jako przekaźnik materiałów edukacyjnych, sposób na uczestnictwo w

lekcji. Smartfon, jak również media społecznościowe mogą być świetnym sposobem na naukę.



Oto moja propozycja dla Was.

Każdy rozdział podręcznika związany jest z nową porcją słownictwa. Jak łatwiej zapamiętać nowe słówka? – To proste, tworząc słownik obrazkowy. Wykorzystajcie aparat w telefonie, zróbcie zdjęcia nowych słówek, dodajcie podpisy i gotowe. Jak często przewijacie rolkę aparatu? – Wiem, że często – pomyślcie tylko, że mimowolnie utrwalacie wtedy słownictwo – ot, tak bez wysiłku, przy codziennych czynnościach. Pamiętajcie o tym i poszukujcie własnych sposobów na naukę – każdy jest dobry, jeśli przynosi efekty!

*Katarzyna Świecik,
nauczyciel języka niemieckiego
w Szkole Podstawowej nr 10
we Włocławku, realizator zajęć z języka niemieckiego w ramach projektu „Popołudnie z 10”*



Pokonywanie trudności szkolnych a poczucie własnej wartości ucznia



Każdy uczeń, niezależnie od wieku, umiejętności, osobistych predyspozycji czy etapu edukacyjnego, na którym aktualnie się znajduje, ma w swoim szkolnym życiu takie sytuacje, kiedy myśli sam o sobie, że coś mu się nie udało, że odniósł porażkę. Czwórka z klasówki, do której dziecko przygotowywało się solidnie przez cały tydzień lub, co gorsze, nieudany skok w dal naszego syna, obserwowany przez pozostałych kolegów z klasy to sytuacje, które mogą zepsuć naszym pociechom dobry humor na cały dzień. I jeśli skutkiem porażki u naszego dziecka jest gorsze samopoczucie to nie jest to jeszcze powód do zmartwień. Ale jeśli nasze dziecko reaguje na porażkę w sposób przesadny i nieadekwatny do sytuacji, to jest to już problem poważny.



To, w jaki sposób nasze dziecko przeżywa porażki, bardzo mocno wiąże się z posiadaną przez niego samooceną i poczuciem wartości. Istotnym aspektem dbania o samoocenę naszego dziecka jest uczenie go konstruktywnego przeżywania oraz wyrażania emocji. Dzieci nieposiadające tych ważnych umiejętności doświadczają różnych problemów emocjonalnych, a te z kolei w sposób istotny obniżają ich poczucie własnej wartości. To bardzo ważne, aby rodzice posiadali choćby podstawowe wiadomości na temat emocjonalności swoich dzieci.



Warto wiedzieć, że emocje człowieka w ścisły sposób wiążą się z jego reakcjami fizycznymi. Zawsze też związane są z myślami oraz spostrzeżeniami. Wpływ na pojawienie się konkretnych emocji ma sposób myślenia o danym zdarzeniu oraz rodzaj prowadzonej samemu ze sobą rozmowy wewnętrznej. Uczeń, który ma wysokie poczucie własnej wartości i posiada wysoką inteligencję emocjonalną, będzie przez chwilę smutny, może nawet bardziej zaskoczony niż smutny z powodu czwórki z klasówki, do której tak pilnie się przygotowywał. Po chwilowym smutku czy zaskoczeniu mogą pojawić się w jego głowie pomysły jak zdobyć piątkę czy szóstkę, aby "nadrobić" czwórkę. Te pomysły i pozytywne myślenie dają z kolei pozytywną energię i gotowość do przejścia od myślenia do działania. Uczeń, który ma niską samoocenę i niską inteligencję emocjonalną, będzie najprawdopodobniej długo przeżywał silne, nieprzy-

jemne emocje typu rozczarowanie, rozgoryczenie, smutek, żal. Będzie się skupiał na wydarzeniu, a nie na myśleniu "Co mogę z tym zrobić?" A skoro u dziecka nie wystąpi pozytywne myślenie, nie będzie też przejścia do działania.



Emocje dzielimy na proste i złożone. Do prostych zaliczamy na przykład: gniew, złość, lęk, strach. Emocje złożone to na przykład: rozczarowanie, ulga, zniecierpliwienie. Emocje proste są krótkotrwałe i powiązane z mimowolnymi reakcjami fizycznymi kontrolowanymi przez wegetatywny układ nerwowy. Emocje złożone mogą trwać przez długi czas i są powiązane ze sposobem myślenia. Jedną z funkcji emocji jest dostarczenie człowiekowi energii. Dzieci, które mają wysoką inteligencję emocjonalną, czyli posiadają wysokie kompetencje emocjonalne, rozumieją swoje emocje, potrafią je nazwać oraz wyrażać, zazwyczaj odczuwają też więcej pozytywnej energii. Dzieci, które posiadają niską inteligencję emocjonalną, czyli nie rozumieją przeżywanych przez siebie emocji i nie potrafią ich wyrażać, są jakby oderwane od własnej emocjonalności, często czują się przygnębione, smutne, niezrozumiane.



Ważną rolą rodzica jest nauczenie dziecka rozpoznawania swoich emocji. Warto obserwować emocje u dziecka i w naturalny sposób mówić do dziecka o nich. Na przykład, gdy nasz syn znalazł się w drużynie, która właśnie przegrała półfinałowy mecz i odpadła z rozgrywek a nasze dziecko jest wręcz wściekłe na to, co się stało, możemy wprost zapytać się dziecka co czuje, opisując jego reakcje: "widzę, że szybko oddychasz i zaciskasz pięści. Mam wrażenie, że jesteś rozżłoszczony. Czy dobrze myślę?" Dajmy naszemu dziecku pewną "furtkę", aby samo odpowiedziało co czuje. Dobrze jest także zapoznawać dziecko z nazewnictwem dotyczącym emocji. Na polskim rynku znajdziemy gry i zabawy planszowe z obrazkami przedstawiającymi ludzkie twarze wyrażające różne uczucia. Karty emocji każdy rodzic może też wykonać sam albo wspólnie z dzieckiem. Będzie to na pewno miły, użyteczny, wspólnie spędzony czas. Gdy nasze dziecko nauczy się rozpoznawać i nazywać emocje, które na co dzień przeżywa, to jest to już bardzo cenne.



Kolejnym krokiem może być wytłumaczenie dziecku, że najlepszym sposobem na wyrażenie emocji jest podzielenie się nimi z kimś bliskim. Można również zachęcać dziecko, aby swoje emocje namalowało wykorzystując do tego blok i kredki lub farby. Ale można też podpowiadać inne, alternatywne rozwiązania. Na przykład wykonanie rysunku palcem albo stopą na piasku. Tak naprawdę przykłady można tu mnożyć i każdy będzie dobry. Liczy się tu nasza pomysłowość i kreatywność. Starszemu dziecku

możemy podpowiedzieć, aby zaczęło prowadzić dzienniczek emocji lub pamiętnik. Myślę, że jeśli nasze dziecko przejawia zainteresowanie, aby takie swoje własne tajne zapiski zacząć prowadzić to pamiętnik będzie pięknym prezentem urodzinowym. Jeszcze innym sposobem na wyrażanie emocji u dziecka może być zachęcanie go, aby zaczęło ono opowiadać o swoich emocjach ukochanemu zwierzakowi. Zwierzanie się swojemu pupilowi, bez względu na to, czy jest to pies, kot, króliczek czy chomik ma wręcz terapeutyczną moc. Zasada jest jedna - chodzi o to, aby dziecko w sposób niedestrukcyjny i całkowicie bezpieczny dla siebie i innych, nauczyło się mówienia o przeżywanych emocjach, nauczyło się okazywania ich w sposób pozawerbalny (na przykład rysunek).



Bardzo istotne jest to, aby dziecku wyjaśnić, że ujawnianie emocji nie jest tym samym co wyładowanie się na kimś, kto jest odpowiedzialny za ich pojawienie się. Nieprzyjemne emocje takie jak złość, wściekłość dziecko może rozładować na przykład kopiąc w worek treningowy albo do woli wykrzyknąć się w parku. Ważne jest to, abyśmy stworzyli naszemu dziecku odpowiednie warunki do rozładowania nieprzyjemnych emocji.



Jak już wspomniałam, sposób w jaki nasze dziecko przeżywa porażki, bardzo mocno powiązany jest z samooceną naszej pociechy. Im wyższa jest samoocena u dziecka tym łatwiej i lepiej radzi sobie ono z trudnościami szkolnymi czy osobistymi. Dlatego tak ważną rolą rodzica jest budowanie pozytywnej samooceny u dziecka. Pamiętajmy, że samoocenę dziecka budujemy już od najmłodszych lat, a właściwie miesięcy życia naszej pociechy a nie w momencie, gdy nasze dziecko osiąga wiek szkolny i przekracza próg "podstawówki".



Budowanie wysokiej samooceny u naszego dziecka to uważna obserwacja rozwoju dziecka, wsłuchiwanie się w jego potrzeby, okazywanie czułości i zrozumienia, to dawanie rodzicielskiego ciepła i wsparcia oraz pozwalanie dziecku na przeżywanie całego wachlarza emocji i tych miłych i tych nieprzyjemnych. Dziecko - niezależnie czy jest dziewczynką, czy chłopcem - powinno mieć stworzone warunki do wyrażania różnych przeżywanych przez siebie emocji, na przykład smutku poprzez płacz, złości poprzez krzyk itd. Jeśli rodzice nie akceptują tego, że dziecko uzewnętrznia swoją emocjonalność, doprowadzają do tłumienia przez nie emocji, zaprzeczania im lub lekceważenia ich. Z czasem dziecko będzie miało coraz większy problem z rozpoznawaniem, nazywaniem i radzeniem sobie z emocjami. Dziecko może też zacząć odbierać swoją emocjonalność jako coś negatywnego, niedobrego, co z czasem może

doprowadzić do wystąpienia różnych zaburzeń emocjonalnych.



Pamiętajmy, że kształtowanie pozytywnej samooceny dziecka jest jednym z najważniejszych zadań rodziców i największy wpływ na sukces w tej dziedzinie ma sposób, w jaki rodzic traktuje swoje dziecko. Postawa pełna miłości i szacunku do dziecka ma nieopisaną wartość dla budowania wysokiego poczucia własnej wartości dziecka, a co za tym idzie dla osiągnięcia sukcesów szkolnych naszej pociechy.



*Patrycja Włoczewska,
pedagog w Szkole Podstawowej nr 10
we Włocławku, realizator zajęć „Akademia
dobrego samopoczucia”
i warsztatów dla rodziców*

Rady , które ułatwią komunikację z dzieckiem:



Znajdź czas codziennie, żeby porozmawiać ze swoim dzieckiem. Okazujesz mu w ten sposób uwagę, pokazujesz, że zarówno ono i jak jego sprawy są dla Ciebie ważne.



Wzmacniaj jego pozytywne strony. Nie porównuj z innymi.



Bądź empatyczny. Okaż zrozumienie.



Doceniaj sukcesy, nawet te najmniejsze, i spokojnie towarzysz w niepowodzeniach.



Dawaj sygnały, że wierzysz własnemu dziecku.



Daj dziecku wybór i przestrzeń do wyrażania swojego zdania.



Wspieraj, proponuj, motywuj do podejmowania różnych form aktywności zarówno intelektualnej jak i fizycznej.



Staraj się być dla niego odpowiednim wzorem.



Wybrała p. Alicja Parecka,
wychowawca świetlicy

SZKOŁA NASZYM SPRZYMIERZENCEM

Kiedyś zimą dzieci była praca, którą musiały codziennie wykonywać. Mam tu na myśli wiejskie dzieci, które latem, wiosną i jesienią pracowały w gospodarstwie, a zimą

z chęcią przychodziły do szkoły. Szkoła była bowiem miejscem edukacji i w pewnym sensie odpoczynku. Dziś zdaje się jest chyba odwrotnie, lecz lekceważenie nauki jest bardzo negatywną postawą. Szkoła jest sprzymierzeńcem a nie wrogiem.



Edukacja zaczyna się od szkoły podstawowej. Ten stopień musi przekroczyć każdy, kto chce się liczyć w życiu. Po jej ukończeniu wybieramy szkołę średnią. Jeśli przez kolejne klasy przechodziło się bez problemów – marzą się studia. Inni, wybierają pracę. Dzięki czemu zdobyliśmy pracę lub dostaliśmy się na studia? – dzięki nauce właśnie.



W szkole uczymy się współpracy, akceptacji, cieszymy się wspólnie z sukcesów naszych i kolegów. Uczymy się z tych samych książek, powtarzamy te same słówka. Niektórzy zawierają przyjaźnie, które mogą się przerodzić w głębsze uczucie. Zawsze można poznać kogoś ciekawego. Czasem jest to osoba, która jest „nowa” w klasie, czasem zmienia się wychowawca lub nauczyciel. Im dłużej jesteśmy razem, tym bardziej się poznajemy. Poza tym „we dwójkę zawsze różniej” a co dopiero w dwudziestkę!



Codziennie rano wielu śpiochów wydaje jęki w stylu: „Znowu ta szkoła!”. Nie zdają sobie bowiem sprawy, jakim dobroczyńcą jest spacer do szkoły. Będą spać do południa, narzekać na ból głowy i kręgosłupa oraz tyć. Zdrowie jest największym skarbem człowieka, a dzięki szkole, a zwłaszcza lekcjom wychowania fizycznego, możemy je utrzymać w dobrym stanie.

Szkoła wychowuje nas na porządnych ludzi. Uczący się i lubiący naukę docenią wartość szkoły i jej wpływ, gdy będą mieli dobrą pracę, szczęśliwą rodzinę i komfortowe warunki życia. Szkoła to nie tylko miejsce, w którym zdobywa się wiedzę, uczniowie spędzają w niej tyle czasu, że można by nazwać ją drugim domem. Jest to instytucja sprzyjająca rozwojowi talentów, możemy tu rozwijać nasze zainteresowania i pasje. Uczy kultury i obowiązujących norm społecznych. To również obiekt naszych przyszłych wspomnień, bo w końcu czas szkolny, to czas bez troski, jeden z najprzyjemniejszych okresów w naszym życiu, do którego zawżemy będziemy tęsknili.

*Bożena Kiersznicka
Polonista SP 10*

SZKOŁA NA WESOŁO



Dziesięć przykazań ucznia:

1. Nie gryź ołówków – lasów coraz mniej.
2. Nie kuj na blachę – pamiętaj, że możesz wykorzystać tylko 10 % swojego mózgu.
3. Nie zgrzytaj zębami – twój dentysta ma jeszcze innych pacjentów.
4. Nie bój się rozdawania klasówek – módl się, aby twoja zaginęła.
5. Kiedy dostaniesz jedynkę, pożałuj się przyjaciółce, byle nie za mocno.
6. Nie bój się nauczycieli – to też ludzie.
7. Nie traktuj odpowiedzi przy tablicy jak koniec świata, to dopiero początek.
8. Przerwa – to krótkie światło, ciesz się, byle nie za głośno.
9. Nie obgryzaj paznokci na pierwszej lekcji – zostaw trochę na później.
10. Nie ucz się tyle – raz się żyje!



KODEKS SZCZĘŚLIWEGO UCZNIĄ

2. Kochaj swoje łóżko

1. Uczeń rodzi się
zmęczony
i żyje po to,
by odpocząć.
jak siebie samego.



3. Nauka jest męcząca.

NAWET W SZKOLE BYWA ŚMIESZNIE

4. Jeżeli zrobienie czegoś
sprawia ci trudność,
pozwól to zrobić innym.



NA GEOGRAFII

5. Nadmiar wypoczynku
nigdy nikogo
nie doprowadził
do śmierci.



6. Kiedy ogarnia cię
ochota do nauki,
usiądź i poczekaj,
aż ci przejdzie.



UCZNIOWIE PISZA



Moja szkoła

Moja szkoła jest wesoła!
Nikt z nas tutaj nie próżnuje
i nauki nie żałuje.
Miłe panie, mądre dzieci,
Nikt z tej szkoły nie wyleci.
Jak tu wejdziesz, to zostaniesz.
Książki, piłki, dekoracje,
aż żal jechać na wakacje.
Sport, muzyka oraz gry,
kółka, lekcje, no i My!
Więc dlatego moi mili
nigdy byście się tu nie nudzili.

Nikola Cichowlas kl. VII b



POPOŁUDNIE Z 10

kronika



Ocalić Włocławską Historię od Zapomnienia

Na początku września uczniowie naszej szkoły w ramach projektu "Popołudnie z 10" wzięli udział w grze miejskiej- Ocalić Włocławską Historię od Zapomnienia. Organizatorem akcji był Włocławski Związek Harcerstwa Polskiego. Uczestnicy brali udział w różnych konkurencjach zlokalizowanych w różnych częściach miasta. Budowali most, rozwiązywali krzyżówki, rozkładali namioty, budowali pomnik Józefa Piłsudskiego. Na zakończenie gry na uczestników czekało ognisko oraz wspólne gry i zabawy w harcerskim stylu.



Szkolenie dla nauczycieli

Rozumiem swojego ucznia, rozumiem swojego rodzica- pod takim hasłem 1 października odbyło się szkolenie dla nauczycieli. Spotkanie zorganizowane w ramach projektu "Popołudnie z 10" poprowadziła psycholog. Uczestnicy dowiedzieli się o sposobach komunikowania się z uczniem i rodzicem, metodach współpracy. Komunikacja budująca właściwe relacje między nauczycielami, rodzicami i uczniami odgrywa ważną rolę w procesie dydaktycznym i wychowawczym.

Opr. AZ

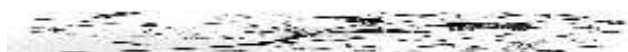


**Realizacja warsztatów dla rodziców pt.
"Wiem, kim chce zostać
moje dziecko"**



W dniu 6 października 2020 r. i 4 stycznia 2021 w naszej placówce odbyły się warsztaty dla rodziców pt. "Wiem, kim chce zostać moje dziecko". Rodzice, którzy skorzystali z zaproszenia i wzięli udział w spotkaniu mieli okazję poszerzyć swoje wiadomości na temat między innymi: typów osobowości zawodowej, czynników, jakie powinien wziąć pod uwagę uczeń klasy VIII wybierając przyszły kierunek kształcenia, motywacji dot. wyboru zawodu. Rodzice wykonali także ankietę, której analiza pozwoliła wyłonić mocne strony dziecka i określić jego predyspozycje w odniesieniu do ośmiu grup zainteresowań: humanistycznych, matematyczno-fizycznych, biologiczno-chemicznych, technicznych, opiekuńczo-wychowawczych, usługowych, artystycznych, sportowych. Warsztaty okazały się świetną okazją dla rodziców do wymiany spostrzeżeń na temat wyboru szkoły ponadpodstawowej i przyszłego zawodu kształcenia przez ich pociechy. Podczas spotkania panowała bardzo przyjemna atmosfera, nie zabrakło dobrego humoru, pozytywnego nastawienia i sił do pracy warsztatowej. Zaproszone mamy naszych ósmoklasistów były bardzo aktywne i zaangażowane, chętnie wyrażały swoje własne zdanie. Warsztaty uświetnił słodki poczęstunek i gorąca kawa:) Spotkanie dla rodziców przeprowadziła pedagog szkolna. Działanie wykonano w ramach realizacji projektu edukacyjnego "Popołudnie z 10".

Opr. AZ



„Coś z niczego”

Ten tytuł może inspirować i intrygować. Na pewno pojawiają się pytania o to, co kryje się pod słowem „Coś” i „z niczego”. Proste wyjaśnienie- coś to ciekawe prace powstałe z czegoś, czyli różnych ekologicznych odpadów. I tak podczas zajęć uczniowie stworzyli piękne obrazy z nakrętek po butelkach, wykonali ciekawe karty imieninowe i świąteczne, ozdabiali świece elementami dekoracyjnymi z papierowych serwetek, plastikowe butelki zostały wykorzystane jako doniczki kwiatowe, szkolne słoiki zyskały nowe życie dzięki resztkom koronek, starym firankom. A wszystko to połączone z elementami wiedzy ekologicznej stanowiło dobry przykład połączenia nauki i zabawy. Dodatkowym walorem były zajęcia w terenie, w Galerii Sztuki Współczesnej oraz atmosfera panująca podczas zajęć.

Opr. IS



„Wiem kim chcę być”



Jaki wybrać zawód? Co lubię robić? Kim zostanę w przyszłości?

Jak naprawdę wygląda zawód kosmetyczki? Jaką szkołę ponadpodstawową wybrać? Na te i na wiele innych pytań szukali odpowiedzi uczniowie klas 8 i 5 w ramach projektowych zajęć „Popołudnie z 10”, które poprowadziła pani pedagog Katarzyna Czerwińska.

Uczniowie klas starszych poznawali swoje predyspozycje zawodowe: zainteresowania, skłonności zawodowe, temperament, osobowość zawodową. Dowiedzieli się również, jaki wpływ na wybór przyszłego zawodu może mieć stan zdrowia. Mogli zaplanować swoją ścieżkę kariery zawodowej dzięki informacjom o dalszych możliwościach kształcenia. Zajęcia będą miały swoją kontynuację w postaci konsultacji indywidualnych (dla osób chętnych) u pedagoga szkolnego.



Grupa uczennic z klasy VC uczestniczyła w zajęciach mających na celu poznanie świata zawodów. Dzieci podróżowały po MAPIE KARIER (www.mapakarier.org) i czerpały wiedzę o zakładach pracy i osobach w nich pracujących. Odbyły również warsztatową część zajęć dotyczącą zawodu, którym były najbardziej zainteresowane, a był nim zawód kosmetyczki. Dziewczyny uczestniczyły w lekcji makijażu. Na stole znalazły się profesjonalne lusterka, produkty do makijażu i demakijażu. Wykonane czynno-

ści związane były z przygotowaniem cery do makijażu, sam makijaż w wersji codziennej i wieczorowej oraz oczyszczeniem cery po makijażu. Kolejne 2-godzinne spotkanie zostało poświęcone naturalnym produktom, dzięki którym można dbać o cerę. Na zajęciach uczennice wykonały maseczkę ściągającą z białka jaja kurzego i cytryny oraz maskę odżywczo–peelingującą z miodu, oliwy, jogurtu naturalnego i cukru. Uczestniczki wykazały się dużą wiedzą i umiejętnościami ☺

Opr. KC



Zajęcia warsztatowe - **AKADEMIA DOBREGO SAMOPOCZUCIA** prowadzone przez były ciekawe i wesołe. Panowała tam przyjazna atmosfera. Na tych zajęciach mogliśmy się otworzyć i być sobą. Dzięki nim poznaliśmy siebie, nasze wady i zalety. Nauczyliśmy się komunikować z rówieśnikami, mogliśmy opowiedzieć o swoich zainteresowaniach, dowiedzieliśmy się jak spędzać bezpiecznie czas wolny, jak przezwyciężać trudności i jak sobie radzić z emocjami. Na zajęciach robiliśmy różne zadania w grupach jak i poznawaliśmy się z rówieśnikami z innych klas. Pani pedagog bardzo dbała o to, aby zajęcia były dopracowane.



PROFILAKTYKA DEPRESJI - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

W związku z obchodami Dnia Walki z Depresją, Szkoła Podstawowa nr 10 podjęła działania zmierzające do podniesienia świadomości, wiedzy wśród dzieci i młodzieży, rodziców nt depresji. Celem było także uwrażliwienie na potrzeby swoje i innych, na różne przebiegające się objawy złego samopoczucia czy braku energii do działania.

Zaproponowano nauczycielom- wychowawcom kl. 0-3, 4-6 i innym zainteresowanym porozmawianie z uczniami w ramach np. godzin wychowawczych nt różnych stanów, które mogą się pojawić u dzieci, szczególnie teraz, w czasie pandemii. W sytuacji zamknięcia wszyscy gorzej funkcjonujemy. Często jesteśmy smutni, przygnębieni, tracimy radość życia. Należy wtedy wiedzieć czy ten stan jest przemijający i dążyć do samodzielnego radzenia sobie z nim, czy może należy szukać pomocy.

Wychowawcom zespołów klasowych 0-3 zwrócono uwagę, by uczulić dzieci, że czasami odczuwamy smutek. Może on pogarszać nasze samopoczucie. Jest to uczucie, które bardzo często towarzyszy każdemu. Warto zastanowić się nad tym, co go wywołuje i jak sobie z nim poradzić. Stąd przesłano wychowawcom gotowe karty pracy na ten temat. Takie zajęcia, rozmowy mogą pozytywnie wpłynąć na zapobieganie przyszłym schorzeniom o symptomach depresyjnych.

Zasugerowano, by w klasach 4-6 wspomnieć, że : **23 luty to Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją.** Jest to choroba, która może dotknąć każdego – dzieci, młodzież, dorosłych. Ich przyczyny są różne-mogą to być trudne sytuacje w rodzinie (np. rozwód, przemoc, śmierć), wśród rówieśników (przemoc rówieśnicza lub w sieci), czynniki wrodzone.

Często dzieci odczuwają wtedy:

- #brak energii do działania,
- # brak apetytu lub nadmierny apetyt,
- # przedłużające się odczuwanie smutku,
- # rozdrażnienie,
- # kłopoty ze snem (nadmierna senność lub bezsenność),
- # pesymizm
- # zaburzenia koncentracji uwagi

Jeśli te objawy trwają dłużej niż 2 tygodnie, należy zainteresować się tym stanem rzeczy-zgłosić do specjalisty (psychologa, lekarza-psychiatry). Przede wszystkim należy mieć dobry kontakt z jakąś osobą dorosłą, której warto opowiedzieć, co niepokoi dzieci. Mogą to być własne problemy lub koleżanki, kolegi. Ważna jest tu pomoc koleżeńska.

Warto, by dzieci wiedziały, co z tym zrobić:

- 1/ opowiedzieć o problemie zaufanej osobie dorosłej (rodzic, ktoś z rodziny, nauczyciel, wychowawca, pedagog, pielęgniarka szkolna)
- 2/ jeśli dziecko ma koleżankę lub kolegę z problemem, to warto, by go z uwagą wysłuchało i było z nim, dopóki nie nadejdzie jakaś pomoc
- 3 / skorzystać z istniejących telefonów zaufania:

**116 111 TELEFON ZAUFANIA DLA
DZIECI I MŁODZIEŻY**
**22 484 88 01 ANTYDEPRESYJNY
TELEFON ZAUFANIA**

W klasach starszych (VII-VIII) wychowawcom i innym zainteresowanym nauczycielom zaproponowano rozmowę o objawach depresji. Na podstawie „Poradnika dla młodzieży” wyodrębniono -czym może się objawiać depresja:

„ • Jesteś smutny/a, przygnębiony przez większą część dnia, niemal codziennie.

• Nic Cię nie cieszy, wszystko jakby zbladło, zubożyło.

• Czujesz się zmęczony/a prawie każdego dnia. Na nic nie masz siły.

• Apetyt Ci się zmienił, nic Ci nie smakuje, niczego nie możesz przełknąć, możesz nie jeść przez cały dzień albo odwrotnie – jesz cały czas.

• Źle śpisz, nie możesz zasnąć, budzisz się w nocy albo przeciwnie chciałbyś spać cały dzień.

• Czujesz się rozdrażniony. Wszystko i wszyscy Cię denerwują.

• Nie możesz się skupić. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania. Masz problem z pamięcią.

• Czujesz się gorszy od innych, beznadziejny.

• Odczuwasz niepokój i napięcie. Nie możesz znaleźć sobie miejsca.

• Okaleczasz się.

• Wszystko wydaje Ci się bez sensu, nie widzisz wyjścia z sytuacji, myślisz o śmierci i samobójstwie.”

Czujesz, że problem może dotyczyć Ciebie lub kogoś Ci bliskiego? Znajdź osobę, z którą możesz porozmawiać!

Pamiętaj! Każdy ma prawo prosić o pomoc.

Znajdziesz ją również tu:

www.forumprzeciwdepresji.pl

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Dziecięcy Telefon Zaufania

Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Teraz kilka porad, jak rozmawiać z osobą chorą na depresję. Powiedz:

- „• Jestem przy Tobie.
 • Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.
 • Nie zostawię Cię.
 • Nie jesteś swoją chorobą.
 • Jak mogę Ci pomóc?
 • Jestem przy Tobie.
 • Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to, jesteś dla mnie ważny.
 • Potrzebujesz, żeby Cię przytulić?
 • Widzę, że Ci ciężko.
 • To nie Twoja wina.
 • Jesteś ważna i potrzebna. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.
 • Nie jesteś porażką.
 • Jesteś silna/y w swojej słabości.

Nie mów:

- Nie przesadzaj!
- Myśl pozytywnie.
- Będzie dobrze.
- Zastanów się, inni mają gorzej.
- Ogarnij się.
- Weź się w garść.
- To Twoja wina.
- Przejdzie Ci.
- Znow zaczynasz?
- Nic Ci nie będzie.
- Weź się za naukę i nie wydziwiał.
- Zawiodłeś mnie.
- Jesteś słaby.”

Jeśli już pojawią się objawy depresji, to po

rozmowie z bliską osobą, warto poszukać

specjalistycznej pomocy. Mogą w tym pomóc

nr telefonów:

WAŻNE TELEFONY ANTYDEPRESYJNE

POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel. 22 594 91 00

(czynny w każdą środę – czwartek od 17.00 do 19.00)
*koszt połączenia jak na numer stacjonarny
 wg taryfy Twojego operatora telefonicznego*

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

tel. 116 123

(poniedziałek-piątek od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

tel. 800 70 2222

(czynne całodobowo)

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01

(czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna

tel. 22 855 44 32

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel. 22 837 55 59

(poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

tel. 22 845 12 12 lub 667 833 400

(poniedziałek – piątek od 08:00 do 20:00)

Telefon zaufania – dla osób które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia.

Telefon Zaufania

tel. (22) 621 35 37

Telefon Interwencyjny

tel. 600 070 717

Dyżury w godzinach 10:00-16:00

– psychologiczny: od pon. do pt. (bez czwartków)
– prawny: czwartki

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

tel. 0 800 108 108
(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425 98 48
(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)

Telefon interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci – Linia Nadziei

tel. 600 100 260
(czynne całodobowo)

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222
(czynne całodobowo)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100
(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski

telefon zaufania dla nauczycieli

tel. 0801 800 967
(poniedziałek, środa, czwartek od 17:00-19:00)

POMARAŃCZOWA LINIA – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki

tel. 801 140 068
(poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00)

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

tel. 800 080 222
(czynne całodobowo)

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta Bezpłatna infolinia

tel. 800 190 590
(poniedziałek- piątek od 8:00 do 20:00)

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

tel. 800 12 12 12
(poniedziałek-piątek od 8.15 do 20.00)

Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

tel. 800 676 676
(Czynna w poniedziałki od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111
(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

Młodzieżowy Telefon Zaufania

tel. 19288
(poniedziałek-piątek od 15:00- 19:00)

Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie Piątkowe Pogotowie Pontonowe

tel. 22 635 93 92
(w piątki od godz. 16.00 do 20.00)

Telefon dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice piją – Telefon Stowarzyszenia Opta

tel. 22 27 61 72
(poniedziałek-piątek od 15:00 do 18:00)

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

tel. 800 120 002
telefon pracuje całodobowo

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”

tel. 22 668 70 00
(poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00)

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

tel. 800 120 226
(poniedziałek-piątek, od 9.30-15.30, połączenie bezpłatne)

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

tel. 800 100 100
(poniedziałek-piątek, od 12.00-15.00)

Całodobowy telefon dla kobiet doświadczających przemoc

tel. 600 070 717
(codziennie / całodobowo)

Anonimowa policyjna linia specjalna – zatrzymać przemoc

tel. 800 120 148
(całodobowo, połączenie bezpłatne)

Telefon zaufania dla kobiet w ciąży i rodziny

tel. 85 732 22 22
(poniedziałek – piątek od 15:00 do 18:00)

Telefon zaufania – Centrum Praw Kobiet

22 62 13 537
(czwartki od 10.00 do 16.00 dyżur prawny)

Telefon zaufania dla osób dotkniętych przemocą seksualną w Kościele

800 280 900

Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19:00-22:00.
Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych.
Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym.
Więcej informacji: www.zranieni.info

POMOC DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI**Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”**

tel. 801 889 880
(Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych)
Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”

tel. 801 199 990
(codziennie od godz. 16.00-21.00)
Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia

Infolinia stowarzyszenia Karan (problemy narkotykowe)

tel. 800 120 289
(poniedziałek – piątek od 9:00 do 17:00, połączenie bezpłatne)

Infolinia pogotowia makowego „POWRÓT Z U”

tel. 801 109 696
(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 19:00)

Narkomania – pomoc rodzinie infolinia towarzystwa rodzin i przyjaciół dzieci uzależnionych „POWRÓT Z U”

tel. 800 120 359

(poniedziałek – piątek od 10:00 do 20:00, sobota od 10:00 do 15:00)

CENTRUM POSZUKIWAŃ LUDZI ZAGINIONYCH

Numery 24/H – linie wsparcia

tel. 801 24 70 70
z numerów stacjonarnych Orange Polska opłata jak za jeden impuls, niezależnie od długości rozmowy z każdego miejsca w Polsce

tel. 22 654 70 70
z telefonów stacjonarnych w Polsce

tel. +48 22 654 70 70
gdy dzwonisz z zagranicy

tel. +48 22 654 70 70
jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego

Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka

tel. 116 000

POMOC ZWIĄZANA Z OBAWĄ ZAKAŻENIA HIV/AIDS**Telefon Zaufania HIV/AIDS**

tel. 22 692 82 26 lub 801 888 448
(poniedziałek-piątek od 9:00 do 21:00)
połączenie płatne tylko za pierwszą minutę

Zebrała i opracowała na podstawie materiałów internetowych : Joanna Dziedzic, pedagog szkolny

**Zespół redakcyjny:
Samorząd Uczniowski SP 10**

Uwaga: Grafika pochodzi ze stron internetowych WWW.google.....
Wykorzystano również strony:
http://smyki.mjakmama24.pl/wolny-czas/horoskop/baran-2103-2004-horoskop-szkolny,59_886.html
<http://www.ozeskovos.salcininkai.lm.lt/index.php/szkola-na-wesolo>

Oto nasz adres:

Szkoła Podstawowa nr 10
87 -800 Włocławek
ul. Starodębska 21 b
www.sp10wloclawek.pl
Tel. / fax 54 231 53 71
sekretariat@sp10wloclawek.pl

