

Dla ucznia

Światowy Dzień Ziemi

18.04.2021



Już w najbliższy czwartek 22 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Ziemi.

Światowy Dzień Ziemi to największe ekologiczne święto, obchodzone od 1970 r. na całym świecie. Celem obchodów, jest budowanie świadomości jak kruchy jest ekosystem Ziemi oraz propagowanie właściwych postaw ekologicznych.

W związku z tym wydarzeniem serdecznie zapraszamy Was do udziału w Ogólnopolskiej Akcji Sprzątania Lasów, pt. "ZABIERZ 5 Z LASU" to Ogólnopolska Akcja prowadzona pod egidą Lasów Państwowych i jest banalnie prosta. Podczas wizyty w lesie zbierz i wynieś z niego przynajmniej pięć śmieci, pochwal się tym robiąc zdjęcia z akcji i prześlij je na mój e-mail m_rycabel@o2.pl, ja przekieruje zdjęcia do pani Lidzi Szelań i pani Renaty Słowińskiej, które u nas są organizatorkami tej akcji. Na zdjęcia czekamy do 21.04.2021

Jesteś EKO? Lubisz czysty LAS? Przyłącz się i weź udział w Ogólnopolskiej Akcji Sprzątania Lasów!

Pedagog szkolny

Małgorzata Rycąbel

Drzewo marzeń

24.03.2021

Drodzy uczniowie zachęcam Was do wykonania tego ćwiczenia.

Każdy z nas czegoś pragnie i o czymś marzy. Nieraz robimy to skromnie i niepewnie, ponieważ boimy się, że pragnienia się nie spełnią. Czasem marzymy głośno i otwarcie, wierząc, że dostaniemy od życia to, czego chcemy. Jednakże **jedynym sposobem realizacji swoich marzeń jest DZIAŁANIE**, dlatego też chcę Cię zachęcić do stworzenia własnego drzewa marzeń. Każdy członek twojej rodziny może stworzyć takie drzewo, ale też możecie stworzyć jedno wielkie wspólne drzewo marzeń i zawiesić je w ramce w salonie, aby przypominało wam o tym, czego pragniecie i o tym, że należy robić nawet najmniejsze kroki w kierunku tych marzeń, bo nic samo do nas nie przyjdzie. Poza tym dobrze jest też być świadomym tego, czego sami pragniemy i czego pragną nasi najbliżsi, a później wspaniale będzie celebrować spełnione marzenia.

Oto, co będzie Ci potrzebne do stworzenia takiego drzewa:

- biała karta
- narysowane lub wydrukowane liście drzewa
- narysowane lub wydrukowane kwiaty
- mazaki
- klej

KROK 1

Uświadom sobie, że marzenia same się nie spełnią i aby je osiągnąć, należy wykonać pierwszy ruch - otwarcie i dumnie spisać swoje marzenia.

KROK 2

Wydrukuj lub narysuj swoje drzewo marzeń (na razie suchy pień i puste gałęzie) oraz liście. Gotowe drzewo i liście do druku możesz pobrać z pliku na dole strony.

W pliku powyżej dodałam kilka różnych liści i mimo tego, że każde z nich rośnie na drzewie, to jednak są one zupełnie różne od siebie. Zobacz, że tak samo jest z marzeniami. Każdy z nas ma jakieś, jednak marzymy o różnych rzeczach. Nasze marzenia mają różne kształty i rozmiary, inne barwy emocjonalne i inne podłoża takie jak praca/ szkoła, rodzina, rozwój osobisty, zachcianki itp.

Tworząc swoje Drzewo Marzeń możemy zatem podzielić nasze marzenia na różne "liście", np:

a) marzenia małe, duże i wielkie

(3 różne liście, każdy liść typ liścia odpowiada innej wielkości marzenia)

b) marzenia związane z rodziną, pracą/szkołą (rozwój osobisty), odpoczynkiem (relaks)

(3 typy liści, każdy z nich odnosi się do innej strefy marzeń)

c) marzenia poszczególnego członka rodziny: mamy, taty, dziecka

(3 typy liści, każdy z nich odnosi się do osoby, do której należy marzenie)

Takich podziałów może być o wiele więcej, wszystko zależy od tego, jak na to spojrzysz.

KROK 3

Zawieś swoje drzewo w widocznym miejscu. Taki obraz możesz umieścić w ramce. Dla lepszego dostępu możesz zdjąć szybę z ramki, tak aby łatwo było można w każdym momencie coś dopisać lub dokleić. Pamiętaj, jeden liść to jedno marzenie, czekające do realizacji. Wypisz wszystkie marzenia (swoje, rodziny...) i naklej je na drzewo.

KROK 4

Marzenia, które udało Ci się zrealizować, należy celebrować. Zaczynaj od zrobienia i przyklejenia kwiatka na danym liściu ze spełnionym marzeniem. To będzie znak dla Ciebie, że działasz, rozwijasz się i spełniasz swoje marzenia. Później z rodziną zastanówcie się, jak możecie wspólnie świętować ten sukces.

Gdy już pewne marzenia udało się zrealizować, drzewo marzeń będzie wyglądać wyglądać pięknie i kwitnąco.

Mam nadzieję, że podoba Ci się pomysł na stworzenie takiego drzewa. Mając wyznaczone cele i marzenia łatwiej jest nam je spełniać, uczymy się wówczas do nich dążyć i je realizować. Ważne jest, aby nie poddawać się mimo przeciwności losu, ponieważ pracując wspólnie jako zespół (czy to jako rodzina, czy jako klasa), uczymy się dbania o nasze potrzeby, empatii, współpracy, a później radości ze wspólnego świętowania zwycięstwa.

Życzę miłej zabawy, osiągnięcia wszystkich zamierzonych celów i realizacji Waszych marzeń.

pedagog szkolny

Małgorzata Rycąbel

Nastoletnia Depresja. Życie w trybie online/ offline.

12.02.2021

Okres dzieciństwa i młodości to czas, gdy objawy depresji mogą być niecharakterystyczne i mogą przypominać naturalny w rozwoju bunt młodzieńczy. Trzeba pamiętać, że depresja to nie to samo, co smutek, przygnębienie czy chandra. U nastolatków chorujących na depresję objawy, które wysuwają się na pierwszy plan mogą różnić się od tych, które najczęściej występują u osób dorosłych. Często najbardziej widoczne jest rozdrażnienie, drażliwość. Młody człowiek łatwo wpada w złość lub rozpacz, czasem przejawia wrogość wobec otoczenia zniechęcając do bliższego kontaktu z najbardziej charakterystycznych objawów depresji jest obniżony nastrój, apatia oraz niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość. Często wtedy możemy usłyszeć od osoby chorej „nic mi się nie chce”, „nic mnie już nie cieszy”. Osoba chora wycofuje się wtedy z kontaktów z otoczeniem zamykając się w „swoim świecie”, nie ma ochoty na spotkania z kolegami. Jednak wbrew powszechnym opiniom depresja nie zawsze objawia się smutkiem, płaczem czy przygnębieniem. Czasem wręcz przeciwnie - osoba chora może być rozdrażniona, pobudzona, łatwo wpadać w gniew. W przypadku osób młodych

pierwszym objawem, który wzbudza niepokój rodziców, ale może być również zauważony przez nauczycieli, to pojawienie się problemów z nauką – szczególnie jeśli wcześniej dziecko ich nie miało. Nastolatek, który zmaga się z depresją może mieć problemy z koncentracją czy zapamiętywaniem, a w konsekwencji z nadążaniem za programem nauczania. Skutkuje to gorszymi ocenami i pojawiającym się uczuciem napięcia, niepokojem, poczuciem winy i lękiem przed kolejną porażką. Osoba taka zaczyna wagarować unikając sytuacji, które mogą pogłębić stan depresyjny. Zachowania autoagresywne (takie jak nacięcia na ciele czy przypalanie się) są także często powiązane z depresją wśród nastolatków. Okaleczeniu swojego ciała często towarzyszy brak akceptacji dla własnej fizyczności. Jest to także próba rozładowania napięcia, które pojawia się w chorobie. Niestety u wielu młodych osób cierpiących na depresję, w którymś momencie choroby pojawia się myślenie o śmierci (czytanie wierszy, opowiadań o śmierci, pisanie własnych wierszy o śmierci, umieraniu czy samobójstwie; poruszania tego tematu w rozmowach z rówieśnikami). Często przed podjęciem próby samobójczej młody człowiek pisze listy, SMS-y, posty na portalach społecznościowych. Jest to swoisty apel o pomoc.

Zapraszam do zapoznania się z prezentacją na temat depresji - Pliki do pobrania poniżej .

Zachęcam też do obejrzenia filmu

https://www.youtube.com/watch?v=_96_Ck_w_gw

Pedagog szkolny Małgorzata Rycąbel