

NIKT NIE ZASTĄPI BABCI I DZIADKA

Mamy nadzieję, że nikt w tym roku nie zapomniał o Dniu Babci i Dziadka!
Jeżeli jednak tak się stało, naprawcie swój błąd!



Dzień Babci i Dziadka

Dzień Dziadka – rodzinne, świeckie święto, obchodzone w Polsce 22 stycznia w celu uhonorowania dziadków. Przyjęło się, że w ten dzień wnuki składają życzenia swoim dziadkom, a w przedszkolach, świetlicach i innych instytucjach opiekuńczo-wychowawczych organizowane są spotkania, pokazy artystyczne dzieci i poczęstunek. Zwykle towarzyszy temu wręczenie laurek.

Dzień Babci – święto obchodzone dla uhonorowania babć; w dzień ten wnuki składają życzenia swoim babciom. W Polsce obchodzone 21 stycznia, w tym samym dniu w Bułgarii i Brazylii, a w Hiszpanii - 26 lipca. We Francji jest to święto ruchome i obchodzone jest w pierwszą niedzielę marca.

Babcia i dziadek – jedne z najbardziej kochanych przez dzieci osób w całej rodzinie. Oni kochają bezwarunkowo, mają zawsze czas na zabawę, opowiadają ciekawe historie, ale potrafią też słuchać. Pocieszą po kłótni z koleżanką w przedszkolu, zabiorą do kina i na lody, znajdą rozwiązanie każdego problemu i znają odpowiedź na wszystkie pytania. Dlatego powinniśmy obdarzać ich szacunkiem i pokazywać, jak bardzo są dla nas ważni. Już w styczniu będziemy mieć do tego świetną okazję, bo w tym miesiącu obchodzimy w Polsce **Dzień Babci** i **Dzień Dziadka**.

A. Rachmajda



Wyszukała: A. Rachmajda

Z sieci

PSYCHOLOG SZKOLNY RADZI: Jak radzić sobie ze stresem?

Wywiad ze szkolnym psychologiem.

Stres jest zjawiskiem wszechobecnym i nieuniknionym. Jest wiele czynników go wywołujących. Niektórzy z nas denerwują się przed sprawdzianem, czy odpytywaniem w szkole, inni przed wizytą u lekarza. Czym zatem jest stres?

Stres często definiowany jest jako stan wzmożonego napięcia nerwowego, który jest naturalną reakcją na nieoczekiwane i trudne sytuacje. Pobudza on w organizmie różne układy, które odpowiedzialne są za jego wydajność oraz sprawność. Stres sam w sobie nie jest groźny, bywa nawet mobilizujący do działania. Dzięki niemu jesteśmy bardziej odporni na różne trudne sytuacje życiowe. Jednak długotrwałe jego działanie może mieć niekorzystny wpływ na nasze zdrowie. Przewlekły stres osłabia układ odpornościowy, wyzwała lub zaostrza objawy wielu chorób.

Jakie są objawy stresu?

Każdy z nas reaguje na stres inaczej. Oznakami stresu mogą być:

- w sferze fizjologii – bladość, pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, zmiany ciśnienia krwi, bóle głowy, brzucha, szyi, częste oddawanie moczu, suchość w ustach i gardle, bezsenność;
- w sferze myślenia – trudności w koncentracji uwagi, zapominanie, luki w pamięci, ogólny brak zainteresowań;
- w sferze emocji – lęk, rozdrażnienie, złość, smutek i depresja, zamykanie się w sobie, zakłopotanie;
- w sferze zachowania – trudności z mówieniem, impulsywność, drżenie ciała, tiki, nerwowy śmiech.

Jak mamy sobie radzić, by pokonać stres?

Przede wszystkim warto nauczyć się rozpoznawać przyczyny stresu oraz wypracować skuteczne metody radzenia sobie z nim. Wystarczy chcieć nie poddać się sytuacjom trudnym i wykorzystać swoją „broń” w postaci tych kilku wskazówek.

10 SPOSOBÓW, ABY NIE DOPADŁ CIĘ STRES !

1. Spróbuj na swoje problemy spojrzeć z dystansu, z kartką i długopisem w rękę, aby zapisać to, co Cię męczy i denerwuje, a także sposoby jak z tego wyjść.
2. Nie trzymaj emocji w sobie. Wyrzuć głośno z siebie, co Cię trapi.
3. Pamiętaj, że nie zawsze możesz być prymusem. Wymagaj sporo od siebie, ale nie ponad swoje siły.
4. Wysypiaj się. Problemy „przespane” są mniej dokuczliwe i łatwiej znaleźć dla nich dobre rozwiązanie.
5. Naucz się odpoczywać. Nie wykorzystuj każdej wolnej chwili na pracę lub inne obowiązki.
6. Nie unikaj ludzi! Może ktoś Cię wysłucha, da dobrą radę. To pomaga.
7. Uprawiaj sport, stosuj ćwiczenia oddechowe. W odreagowaniu stresu pomocne bywa też rozwijanie własnych zainteresowań.
8. Jeżeli umiesz to płacz. Jeżeli nie umiesz, to naucz się, gdyż płacz uzdrawia.
9. Pamiętaj, że najlepszym sposobem na rozładowanie napięć jest relaks. Może to być jazda na rowerze, wyjście do kina, rozmowa z przyjacielem czy słuchanie muzyki.
10. Śmieję się! To w naturalny sposób ułatwia rozluźnienie mięśni całego ciała.

Literatura: A. Hart „Twoje dziecko i stres”, Warszawa 1995.

M. Bartoszewska

96 rocznica Powstania Wielkopolskiego



Wielkopolskie Muzeum Walk Niepodległościowych w Poznaniu

P. W.

27 grudnia obchodziliśmy 96 rocznicę wybuchu Powstania Wielkopolskiego. Najważniejsze uroczystości upamiętniające wydarzenie zorganizował samorząd województwa w Poznaniu. Mieszkańcy Śremu mogli uczestniczyć w uroczystościach przy Pomniku Dobosza w Parku im. Powstańców Wielkopolskich i na cmentarzu staromiejskim przy Kwaterze Powstańców Wielkopolskich, gdzie został odczytany Apel Poległych, a Kompania Honorowa 6 batalionu dowodzenia Sił Powietrznych oddała salwę honorową ku czci poległych powstańców. Naszą szkołę reprezentował na tych uroczystościach poczet sztandarowy.

Wcześniej uczniowie uczestniczyli także w innych inicjatywach związanych z Powstaniem Wielkopolskim. W listopadzie, w miesiącu, w którym w sposób szczególny pamiętamy o zmarłych i o bohaterach narodowych, na lekcji wychowawczej klasa VC wybrała się na cmentarz staromiejski pod pomnik Powstańców Wielkopolskich. W ten sposób uczniowie uczcili pamięć lokalnych bohaterów. Uporządkowali także liście wokół pomnika i zdobyli wiadomości o wydarzeniach z okolic Śremu z czasów Powstania Wielkopolskiego.

Na zajęciach koła historycznego uczniowie zajmowali się tematyką powstańczą od początku roku szkolnego. Aby poszerzyć wiedzę poprzez aktywne jej zdobywanie, w październikową sobotę wybrali się do Poznania do Muzeum Powstania Wielkopolskiego znajdującego się na Starym Rynku w budynku Odwachu. Zwiedzili ekspozycję, która dostarczyła wiadomości o tradycjach niepodległościowych Wielkopolski od połowy XIX wieku. Poznali sylwetki organiczników i Powstańców Wielkopolskich, prześledzili wydarzenia z czasów powstania i obejrzeni umundurowanie powstańców. Ogromne wrażenie zrobiła na nich sala poświęcona I wojnie światowej i frontowym warunkom, w jakich przyszło walczyć również Wielkopolanom w armii zaborczej. Po wizycie w muzeum uczniowie poszli na spacer ulicami Poznania, śladami Powstańców Wielkopolskich i wypełniali karty pracy na podstawie informacji, które zdobyli z kolejnych obiektów. Dotarli pod pomnik 15 Pułku Ułanów Poznańskich, pod budynek Bazaru, w którym 26 grudnia 1918 roku nocował Ignacy Jan Paderewski, na Plac Wolności, na którym żołnierze Armii Wielkopolskiej złożyli przysięgę 26 stycznia 1919 roku, na skrzyżowanie ulic Ratajczaka i 27 grudnia, gdzie polegli pierwsi powstańcy oraz na Święty Marcin, gdzie w Hotelu Royal mieściła się siedziba Dowództwa Głównego Powstania Wielkopolskiego. Wycieczkę i pracę zakończyli pod Pomnikiem Powstańców Wielkopolskich na ulicy Wierzbicice. Dowiedzieli się nowych rzeczy i poznali lepiej Poznań. Przyjemnie spędzili czas w gronie rówieśników pod opieką naszego nauczyciela historii.

W grudniu odbył się szkolny etap VII Konkursu Wiedzy o Powstaniu Wielkopolskim „Tobie Polsko ta kropla krwi wrzącej”. W konkursie zwyciężył Jędrzej Bąk przed Patrycją Jezierską, Marcinem Leszczyńskim, Olafem Napierałą i Matyldą Nowak. Ci uczniowie będą reprezentować szkołę 7 marca w finale konkursu organizowanego przez Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu

Bezpieczne ferie zimowe

Zbliża się okres ferii zimowych. Jest to czas odpoczynku i rozrywki, ale też czas, kiedy czyha na Was sporo niebezpieczeństw. Warto, byście dzieci wiedziały, jak zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo, ale też jak spędzić czas mądrze i z pożytkiem dla siebie. Aby ten czas Waszego zimowego wypoczynku był dla Was czasem niezapomnianych wrażeń pamiętajcie o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:

- w wolnym czasie przebywajcie na świeżym powietrzu, dbając o aktywność fizyczną,
- ubierajmy się odpowiednio do temperatury na dworze,
- rzucając się śnieżkami nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieniami oraz nie celujmy w twarz drugiej osoby,
- nie rzucajmy śnieżkami w nadjeżdżające samochody,
- na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgamy się po lodzie na rzece lub stawie,
- nie zjeżdżamy na sankach w pobliżu dróg i zbiorników wodnych,
- w czasie zjeżdżania zachowajmy bezpieczną odległość między sankami,
- nie doczepiamy sanek do samochodu,
- nie strącamy zwisających z dachu sopli,
- jednocześnie do zabaw wybieraj tylko bezpieczne miejsca: podwórka, place zabaw, boiska sportowe,
- gdy jesteś sam w domu, nie otwieraj obcym,
- przypomnij sobie numery telefonów alarmowych.



Humor

Z internetu



Humor

Z internetu