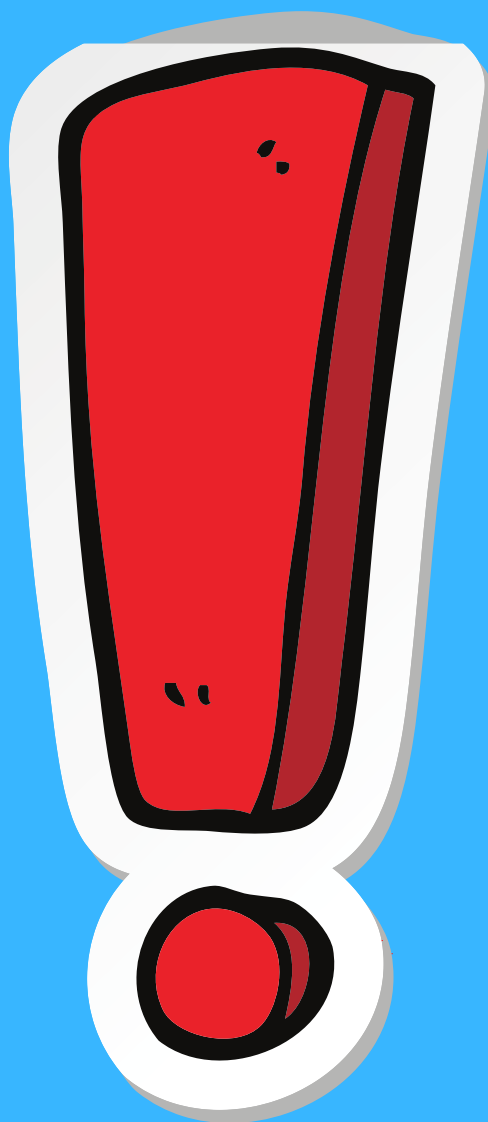


Wrzesień/ Październik 2024

WYKRZYKNIK

CZĘŚĆ 2

*czasopismo
 Rzeczpospolitej
 Uczniowskiej
 SP 10*



— **Stefan Żeromski**

„Nauka jest jak
niezmierne morze.
Im więcej jej pijesz, tym
bardziej jesteś
spragniony”.

OGÓLNOPOLSKI TYDZIEŃ KARIERY

„PASJA - MOTYWACJA - ODWAGA”

17 października w ramach Ogólnopolskiego Tygodnia Kariery „Pasja - Motywacja - Odwaga”, odbyło się spotkanie z pszczelarzem. Uczniowie mieli okazję zobaczyć jak wygląda strój pszczelarza, dowiedzieli się na czym polega praca pszczelarza, jak ważne jest znaczenie pszczół dla przyrody i człowieka oraz jak zachować bezpieczeństwo w kontakcie z pszczołami.





DOGOTERAPIA



W ramach Ogólnopolskiego Tygodnia Kariery „Pasja - Motywacja- Odwaga” odbyło się spotkanie z dogoterapeutą.

Dogoterapia, zwana również kynoterapią, to szeroki termin, który można podzielić na dwie grupy. Pierwsza z nich, określana skrótem AAA (Animal Assisted Activities) to zbiór różnego rodzaju aktywności w towarzystwie zwierzęcia. Są to wszelkie zajęcia edukacyjne, które poszerzają wiedzę o zwierzętach i uświadamiają słuchaczy o ich dobrostanie.

Drugi rodzaj terapii, ten częściej omawiany i budzący więcej emocji, określany jest skrótem AAT (Animal Assisted Therapy). Jest to terapia w asyście zwierzęcia, do której potrzebne są odpowiednie uprawnienia. Przeprowadza ją zarówno dyplomowany terapeuta, jak i specjalnie przeszkolony do tego pies. Dogoterapia musi posiadać jasno określony cel i być profesjonalnie monitorowana.



Dzień Edukacji Narodowej

15 października uczniowie klas Vb pod kierunkiem wychowawczyń: p. Eweliny Żywiczki i p. Emilii Konopa, przygotowali uroczystą akademię z okazji Dnia Edukacji Narodowej. O oprawę muzyczną zadbała p. Joanna Karwat, a dekorację przygotowały p. Aleksandra Kalinowska i p. Emilia Konopa. Zaproszeni goście i pracownicy placówki poznali z humorem szkolną rzeczywistość i podziwiali radosny śpiew dzieci. W czasie apelu odbyło się również uroczyste zaprzysiężenie Samorządu Uczniowskiego na rok szkolny 2024/2025, ślubowanie przyjechała pani dyrektor Anna Kwiatkowska.





SUKCESY SPORTOWE UCZNIÓW SP 10

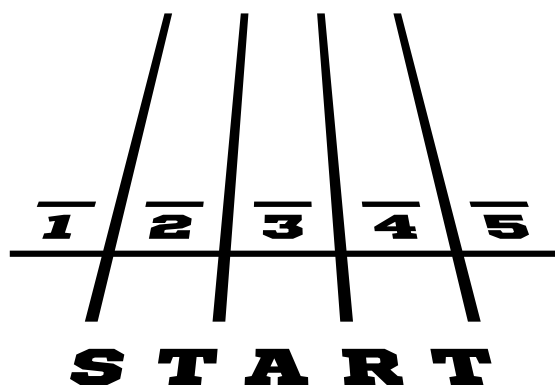


"Lekkoatletyczne Nadzieje Olimpijskie".

"Dnia 19.09.2024r na stadionie OSiR odbyły się zawody "Lekkoatletyczne Nadzieje Olimpijskie".

Nasi uczniowie brali udział w dwuboju lekkoatletycznym (skok w dal oraz bieg na 60m). Nie udało się zdobyć medali, ale najlepsza uczennica Lena Wilczewska, zajęła 16 miejsce. Gratulujemy wszystkim uczestnikom i liczymy na kolejne sukcesy naszych uczniów.

Opiekun- Dominika Stolcman



„Mój przyjaciel rower - start na dwóch kółkach”

W poniedziałek 23 września 2024r. drużyna z naszej szkoły wzięła udział w zawodach rowerowych

„Mój przyjaciel rower - start na dwóch kółkach”. Organizatorem zawodów było Włocławskie Stowarzyszenie Kolarstwa Górskiego "MTB Team". Impreza odbywała się na stadionie OSiR „Przylesie”. Zawody przeznaczone były dla uczniów szkół podstawowych i polegały na przejechaniu na rowerze po lesie trzykrotnie pętli 2 km. Trasa wymagała umiejętności jazdy w trudnym terenie i odpowiedniego przygotowania kondycyjnego.



Mimo tego 2 miejsce zajął Krzysztof Czarniak, 4 miejsce Mateusz Geryń, a 5 miejsce Oskar Szpadziński w stawce 45 zawodników. Podczas poszczególnych wyścigów instruktorzy WOPR przeprowadzili pokazy ratownictwa, a policjanci przypominali zasady ruchu drogowego dla rowerzystów. W czasie zawodów gościem honorowym był znany polski zawodnik Cezary Zamana, mistrz Polski

w kolarstwie, zwycięzca Tour de Pologne, który propagował swoją akcję „Kolarstwo: zdrowo, bezpiecznie i z uśmiechem”

W zawodach z naszej szkoły brali udział uczniowie kl. 8b: Krzysztof Czarniak, Mateusz Geryń, Oskar Szpadziński. Opiekunem zespołu był p. Krzysztof Żywica.





SPRAWNY MIŚ

Dnia 27.09.2024 w naszej szkole odbył się coroczny turniej 4 klas "Sprawny Miś". Do rywalizacji przystąpiły klasa 4a oraz 4b. Po wyczerpującej walce o zwycięstwo minimalnie lepsza okazała się klasa 4a. Dyplom i symbol turnieju przekazała przewodnicząca zeszłorocznej zwycięskiej drużyny.

Opiekunowie: Dominika Stolcman, Ewa Zasada



**Sukces naszego ucznia Mateusza Świecika z klasy 6b!
Jego drużyna zdobyła pierwsze miejsce
w Poznań Basketball Games!**



Sukces naszej uczennicy!

**Gabriela Piotrowska z klasy 6b wraz ze swoją drużyną zdobyła
3 miejsce w Makroregionalnych Mistrzostwach Młodzików -
Bydgoszcz 2024**



**Nasz absolwent Adam Spsychalski
Mistrzem Świata Full Contact
Serdecznie gratulujemy i życzymy
dalszych sukcesów!**



KAÇIK PEDAGOGA



Minęły wakacje, zaczęła się polska złota jesień i rozpoczął się kolejny rok szkolny: 2024/2025. Od razu obowiązki, wczesne wstawanie, choć tak bardzo się nie chce. Im młodszy uczniowie, tym większa ochota na spotkania w szkole, zabawy, naukę. „Starszaki” chodzą często z tzw. „musu”. Wszystkim nam zależy, by ten czas-rok szkolny był miłym, interesującym, kreatywnym i oczywiście bezpiecznym. Wychowawcy, nauczyciele, dyrekcja i specjaliści szkolni (pedagodzy, psycholog, logopedzi) oraz opiekunowie SU, szkol. koła Wolontariatu, PCK łączą swoje siły i organizują różne atrakcje dla dzieci. Oprócz obowiązkowej nauki, odbywają się ciekawe wycieczki, wyjścia, akcje, kampanie, konkursy.



Propozycje pedagogów i psychologa to Dzień Zdrowia Psychicznego:

-udostępnienie i nagłośnienie telefonów pomocowych dla dzieci, dorosłych, którzy znajdują się w kryzysie; - wsparcie dla uczniów, rodziców/opiekunów, nauczycieli w formie rozmów, konsultacji, porad. Po raz kolejny zaproponowaliśmy przystąpienie do XX edycji Kampanii Białych Serc. To Europejski, Solidarny Protest Przeciwko Narkotykom i Przemocy, który rozpoczął się 12.10. 2024r. W tym roku odbywa się pod hasłem „Mam smaka na zdrowie” i główny temat to zdrowie, i zdrowe odżywianie. Wiemy, jak ważne jest, by głośno mówić o problemie uzależnień młodych ludzi od tzw. śmieciowego jedzenia. Jedzenie, które uszczęśliwia, które powoduje uwolnienie dopaminy do mózgu, a ta zachęca podatne osoby do jedzenia jeszcze większej ilości niezdrowej żywności, co w efekcie staje się poważnym zagrożeniem dla zdrowia. Stawiamy na zdrowy tryb życia, wolny od jakichkolwiek uzależnień, jak choćby wszelkiego rodzaju narkotyków, alkoholu.

W czasie Kampanii pamiętamy też o zmarłych osobach NN. W tym celu nasi uczniowie odwiedzą cmentarz i uporządkują groby osób, które przegrały walkę z uzależnieniem (w czasie przed 1.11.).

Pokazaliśmy wszystkim mieszkańcom, którzy mijają nasz budynek, że solidaryzujemy się z Kampanią Białych Serc, a mianowicie - w oknach pomieszczeń szkolnych poprzyklejaliśmy białe serduszka. Będą one ozdabiać szyby do 28.10. 2024 r.

(do zakończenia Kampanii). „Dopalamy się zdrowo” to owoce dla dzieci z kl. I-IV, które otrzymują zdrowe owocowo-warzywne przekąski jako antidotum na kolorowe słodczy i napoje.

„ŻYJ ZDROWO, BĘDZIE KOLOROWO” to lekcje biologii, przyrody oraz godziny z wychowawcą lub/i pedagogami pt. Co należy jeść, aby zdrowym być?;
- ”PIERWSZA POMOC OFIERZE CZADU”- lekcje chemii oraz spotkanie z funkcjonariuszem Straży Pożarnej;- szkol. Koło PCK i Wolontariatu zorganizują zbiórkę karmy i darów rzeczowych dla zwierząt ze schroniska dla klas 1-8 akcja „Biała Łapka”;
W piątek, 18.10.2024 r. odbyła się Debata Młodych pt. „Czy warto jeść śmieciowe jedzenie?”. Uczniowie kl. III- VIII dyskutowali o fast foodach, polepszaczach smaków, które znajdujemy w różnych potrawach, kolorowych słodyczach. Dzieci i młodzież przyznały jednogłośnie, że nie jest to zdrowe i można w inny sposób sprawiać sobie przyjemności.
Przed nami jeszcze dużo różnych atrakcji i kampanii, do których wszystkich serdecznie zapraszamy i liczymy na zainteresowanie oraz aktywny udział. Już teraz akcentujemy, że nasza szkoła przystąpiła też do Ogólnopolskiej Kampanii „Dzieciństwo bez przemocy”, ale o tym w następnym numerze☐

Joanna Dziedzic, pedagog szkolny



KAMPANIA BIAŁYCH SERC

**MAM
SMAKA
NA
ZDROWIE**

12 - 27 .X. 2024 r.

XX
Kampania
Białych
Serc

UZALEŻNIA !
Znajdujące się
w fast foodach cukier
i tłuszcz działają na
mózg podobnie jak
opium i heroina.

- EUROPEJSKI SOLIDARNY PROTEST PRZECIWKO NARKOTYKOM I PRZEMOCY
PATRONAT I WSPÓLPRACA:

KAMPANIA BIAŁYCH SERC

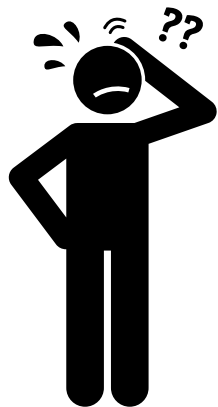


Patrycja Jasińska - psycholog.

Na co dzień pracuję nad tym byś mógł czuć się jak najbezpieczniej w szkole ale również poza nią. Na zajęciach z psychologiem szkolnym skupiamy się na tym byś rozwijał swoje umiejętności i zdolności. Chętnie rozmawiam o pozytywnych emocjach, radosnych chwilach ale zapraszam także wtedy gdy życie nabiera smutnych barw, kiedy sens się gubi, a pozytywne momenty zdają się nie mieć znaczenia. Swą pracą staram się udowodnić, że szczęście należy się każdemu, a jego osiągnięcie to często kwestia właściwego podejścia. Pomagają mi w tym Twoi rodzice, wychowawcy i nauczyciele. Choć czasami może się zdarzyć, że Ty i ja współpracować będziemy nad tym, by nauczyć się z tej pomocy korzystać i umieć się porozumieć z nauczycielami albo rodzicami.

W czym mogę pomóc?

- W rozumieniu i wyrażaniu uczuć oraz emocji,
- W nawiązywaniu i pielęgnowaniu relacji rówieśniczych,
- W radzeniu sobie z wyzwaniami szkolnymi i trudnościami w nauce,
- W zrozumieniu siebie i własnych potrzeb.



Drogi Uczniu ,

zwróć się do psychologa szkolnego gdy:

- jesteś samotny, czujesz, że nikt Cię nie rozumie
- nie potrafisz porozumieć się z kolegami lub/i nauczycielem,
- masz problemy rodzinne i nie wiesz jak je rozwiązać,
 - wiesz, że Komuś dzieje się krzywda,
 - potrzebujesz pomocy,
- jesteś często smutny, odczuwasz lęk, często się niepokoisz i stresujesz,
 - masz trudności z nauką,
- chciałbyś się podzielić ciekawymi pomysłami,
- gdy potrzebujesz pomocy albo chciałabyś/chciałbyś po prostu porozmawiać lub się doradzić...

Każdy z nas potrzebuje wsparcia, porady, czy też po prostu chwili rozmowy.
Jestem tu dla Was.

**PAMIETAJ, ŻE NIE MA TAKIEGO PROBLEMU, KTÓREGO NIE
DA SIĘ ROZWIĄZAĆ!**



MITY NA TEMAT PSYCHOLOGA SZKOLNEGO

MIT 1: Rozmowa z psychologiem jest karą za złe zachowanie.

Czy rozmowa może być karą? Jeśli poruszamy sprawy trudne, to rozmowa może być czasami nieprzyjemna, ale staram się zachować w rozmowie zasadę podmiotowości. W rozmowie obie strony mają prawo wypowiedzieć się i tej zasady przestrzegam. Zawsze oceniam zachowanie, nigdy osobę. W każdej, nawet trudnej rozmowie uczeń zawsze może liczyć na pomoc.

MIT 2: Psycholog dyscyplinuje uczniów w szkole (rozlicza za złe zachowanie i wymyśla kary)

Psycholog dąży do poznania wszystkich okoliczności zdarzenia, ustalenia przyczyn i wypracowania form i sposobów rozwiązania sytuacji. Specjalista często uświadamia uczniowi konsekwencje jego działania oraz wspólnie z Uczniem dąży do uniknięcia popełnienia tego samego błędu w przyszłości.

MIT 3: Psycholog przekazuje wszystko rodzicom i nauczycielom.

Psychologa obowiązuje nas dyskrekcja i tą zasadą się kieruję. Szanuję prawo do prywatności i tajemnicy. Obowiązek jej zachowania wpisany jest w etykę zawodu. Jeśli uznamy, że należy o czymś powiedzieć rodzicom lub wychowawcy – zawsze wcześniej pytam ucznia o zgodę lub proponuję, by sam to zrobił. Najczęściej problem udaje się rozwiązać zachowując dyskrekcję i tajemnicę. Tylko wyjątkowo, gdy zagrożone jest bezpieczeństwo, życie, zdrowie, albo łamane prawo, zachowywanie tajemnicy byłoby działaniem na szkodę „klienta”. Tego zrobić nie mogę. Dlatego nigdy nie godzę się na układ: „powiem coś, jak Pan (Pani) obieca, że nikomu o tym nie powie”.

MIT 4: Do psychologa kieruje tylko nauczyciel albo rodzic.

Uczeń ma prawo zgłosić się do gabinetu samodzielnie. Gdy uczeń sam zgłasza się na konsultację to sygnał, że widzi problem i chce z nim coś zrobić. Ma wówczas największą motywację do działania. To także znak, że łatwiej uda się znaleźć dobre wyjście z sytuacji.

MIT 5: Psycholog rozmawia tylko z "najgorszymi" uczniami (tymi, którzy coś "przeskrobali")

Psycholog pomaga w bardzo wielu sprawach zarówno uczniom jak i nauczycielom. Częstymi tematami są rozmowy z uczniami o sukcesach, planach, trudnościach, problemach, z którymi spotykają się w szkole i w domu. Psycholog służy pomocą wszystkim w szkole.

MIT 6: Rozmowa z psychologiem to donosicielstwo.

Czy prośba o pomoc dla siebie lub innej osoby to donosicielstwo? Ludzie, którzy tak mówią i nie podejmują się żadnych działań w celu pomocy innym i sobie, to najczęściej ludzie bardzo nieszczęśliwi i niewrażliwi. Staram się zawsze oddzielić próby zaszkodzenia komuś od próśb o pomoc w rozwiązaniu konkretnego problemu. Masz prawo prosić o pomoc – a ja jestem dla Ciebie i postaram się Tobie pomóc.

MIT 7: Rozmowa z psychologiem to wstyd, bo świadczy o tym, że mną „coś nie tak”.

Na pewno nie. Na szczęście dawno minęły czasy, że klientów (także uczniów) psychologa wytykano palcami. Jeśli zdarza się to teraz, to świadczy o zupełnej ignorancji i braku elementarnej wiedzy u tego kto tak robi. W krajach zachodnich chodzenie do psychologa czy psychoterapeuty jest modne, bo świadczy o tym, że człowiek dba o siebie, nie chce ulegać słabościom, jest zainteresowany własnym rozwojem, dąży do doskonałości. Robią tak osobistości świata polityki, showbiznesu, sztuki. Nie wstydzą się tego. Przeciwnie – mówią otwarcie o dbaniu o własne zdrowie psychiczne i korzystaniu z pomocy.

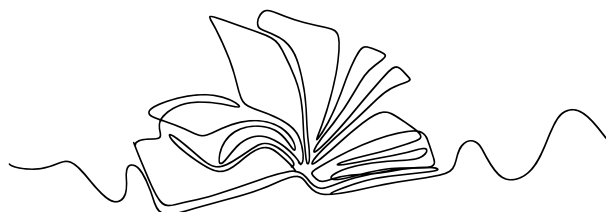
Z KSIĄŻKĄ NA TY



Czy wyobrażasz sobie, że się zakochujesz, choć nie wolno ci nawet dotknąć drugiej osoby? Jediną szansą Stelli na przeżycie są nowe płuca. Życie dziewczyny to ciągłe pobyty w szpitalu, przyjmowanie leków i oczekiwanie na przeszczep. W tym czasie musi zachować bezpieczną odległość od wszystkich, żeby nie narażać układu odpornościowego osłabionego nieustanną walką z zakażeniami i bakteriami. Bez żadnych wyjątków.

Will już dawno porzucił nadzieje na wyleczenie. Gdy tylko skończy osiemnaście lat i będzie mógł decydować o sobie, zamierza skończyć ze szpitalem, lekami i drenażem. Marzy o podróżach i poznawaniu świata.

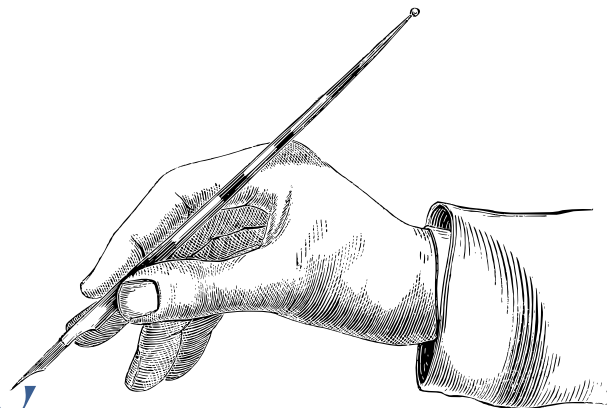
Stella wie, że powinna się trzymać od Willa z daleka. Wystarczy jeden oddech, jeden pocałunek, by jedno zaraziło drugie. Oboje są świadomi, że mogą umrzeć. Ale im więcej czasu spędzają w swoim towarzystwie na szpitalnych korytarzach, tym bardziej narzucony z góry dystans przypomina nieludzką karę.



Kącik humoru



ZESPÓŁ REDAKCYJNY:



Bożena Kiersznicka

Joanna Karwat

Mateusz Świecik -

uczeń klasy 6b



Szkoła Podstawowa nr 10

ul. Starodębska 21b

87 -800 Włocławek

www.sp10wloclawek.pl

tel. / fax 54 231 53 71

sp10@edukacja.wloclawek.eu