Pedagog szkolny

GODZINY PRACY PEDAGOGA SZKOLNEGO

Poniedziałek	10.35 - 11.35	12.35 - 13.50
Wtorek	8.30 - 13.50	
Środa	8.30 - 9.50	11.30 - 15.35
Czwartek	8.45 - 13.45	
Piątek	8.30 - 11.30	

Z pedagogiem szkolnym panią Agnieszką Chwastowską można kontaktować się również korzystając z adresu e-mail: **ach.pedagogsp5@gmail.com**

1 grudnia obchodzimy Światowy Dzień AIDS

A oto kilka informacji, z którymi każdy powinien się zapoznać:

1. AIDS (ang. Acquired Immune Deficiency Syndrome) oznacza zespół nabytego upośledzenia odporności.
Uszkodzony lub zniszczony w przebiegu choroby system immunologiczny przestaje być zdolny do obrony organizmu przed infekcjami. AIDS nie zabija, tylko szeroko otwiera wrota chorobom, które u osoby pozbawionej naturalnej odporności kończą się śmiercią.

2. AIDS jest ostatnim stadium zakażenia wirusem HIV (Human Immunodeficiency Virus).

3. Jeśli masz jakieś pytania, wątpliwości czy obawy związane
z zakażeniem HIV i AIDS, możesz poradzić się w: przychodniach dermatologicznych, Wojewódzkich Stacjach Sanitarno-Epidemiologicznych i oddziałach zakaźnych szpitali, poradniach dla nosicieli.
Do dyspozycji masz również telefon Zaufania w Twoim województwie oraz Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS (0-22) 622-50-O1

4. Lepiej jest wykonać test i poznać swój status serologiczny, niż żyć z HIV, nie wiedząc o tym. Dzięki regularnie przyjmowanym lekom osoby zakażone HIV mogą żyć podobnie długo, jak ludzie niezakażeni, mogą też prowadzić podobny tryb życia, mieć dzieci, pracować. Osoba, która wie, że jest zakażona HIV, ma szansę zadbać o zdrowie swoje i swoich bliskich, uchronić się przed rozwinięciem pełnoobjawowego AIDS.

5. Pamiętaj, że:
- HIV nie przenosi sie za pośrednictwem dotyku, kasłania
i kichania.
- Komary ani inne owady nie przenoszą wirusa HIV.
- Nie zakazisz się wirusem HIV mieszkajac pod jednym dachem lub ucząc się razem z osobą zakażoną przy zachowaniu podstawowych zasad higieny.
- Nie zakazisz się dotykając skóry zakażonej osoby, nawet spoconej (pot ani łzy nie zawierają wirusa HIV).

- Nie zakazisz się korzystając ze wspólnych talerzy, szklanek, sztućców.
- Nie można zakazić się HIV, pływając w tej samej wodzie, co osoby chore na AIDS.
- Nie możesz zakazić się HIV korzystając z toalety.
- Nie zakazisz się korzystając z szatni.
- Siedząc obok osoby z wirusem, nie zakazisz się HIV.

6. „Czerwona kokardka” to symbol solidarności z osobami żyjącymi z HIV i AIDS, ich rodzinami i przyjaciółmi.

7. W Polsce, zgodnie z zasadami Regulaminu przyznawania „Czerwonej Kokardki”, jest ona wyróżnieniem przyznawanym
z okazji Światowego Dnia AIDS. Wyróżnienie „Czerwoną Kokardką” otrzymują osoby, które w szczególny sposób przyczyniły się do poprawy jakości życia osób żyjących z HIV, chorych na AIDS, wniosły istotny wkład w działania profilaktyczne w dziedzinie HIV
i AIDS w Polsce.

Bezpieczne wakacje

Zbliżają się upragnione przez większość wakacje. To czas na odpoczynek, przyjemne spędzenie wolnego czasu oraz naładowanie naszych "akumulatorów" na kolejny rok. Aby czas ten upłynął bez niemiłych sytuacji, należy pamiętać o zasadach bezpiecznego zachowania. Oto niektóre z nich:

- **Jeśli spędzasz wakacje w domu:**

- dokładnie zamykaj drzwi i okna,
- informuj domowników, gdzie wychodzisz, z kim i kiedy wrocisz,
- ostrożnie podchodź do nowych znajomości – nie każdy może mieć dobre intencje,
- pamiętaj o zasadach bezpiecznego przechodzenia przez jezdnię,
- do zabawy wybieraj zawsze miejsca oddalone od jezdni,
- pamiętaj o ochronie przed słońcem, w czasie upałów pij dużo wody
i zawsze noś nakrycie głowy, przed wyjściem na zewnątrz posmaruj się kremem z filtrem,
- nie baw się z obcymi zwierzętami, mogą być niebezpieczne i dotkliwie Cię pogryźć czy zarazić wścieklizną. W razie kontaktu z psem zachowaj spokój, nie uciekaj, nie krzycz, nie wykonuj szybkich ruchów. Jeżeli pies zaatakuje, przyjmij postawę żółwia. Kucnij, zwiń się w kłębek, chroniąc głowę,
- zawsze mów "NIE" gdy nie zgadzasz się z szalonymi pomysłami
i propozycjami swoich kolegów,
- nie wsiadaj do samochodu z nieznajomym,
- nie przyjmuj słodyczy ani prezentów od obcych osób,
- Nie ufaj osobom obcym i nie przekazuj im żadnych informacji dotyczących adresu, domu, rodziców,
- pamiętaj o numerach alarmowych,

- **Jeśli spędzasz wakacje nad morzem, rzeką lub jeziorem:**

- kąp się tylko w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych, jeśli miejsca strzeże ratownik – zawsze stosuj się do jego poleceń,
- nie kąp się przy śluzach, mostach, budowlach wodnych, portach, zaporach, a także w brudnej wodzie i tam, gdzie są silne wiry i prądy,
- nigdy nie kąp się w rwących rzekach, bo wystarczy poślizgnąć się na kamieniu, żeby porwał Cię nurt.,
- nie pływaj bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje,

- idąc na plażę, nie zapominaj o kremie z filtrem UV, ciało nasmarujmy już około 20–30 minut przed wyjściem na słońce, czynność tę powtarzając co 2–3 godziny i po każdym wyjściu z wody,
- między godziną 11 a 16 ukryj się w cieniu,
- nie zapominaj o okularach przeciwsłonecznych i lekkim nakryciu głowy,
- pamiętaj, aby zabrać ze sobą wodę,
- nie wchodź do wody podczas burzy,
- jeśli długo przebywałeś na słońcu – poczekaj chwilę w cieniu, zanim wejdziesz do wody - pozwoli Ci to uniknąć szoku termicznego,
- skoki do wody wydają się świetną rozrywką, ale przy odrobinie pecha mogą skończyć się trwałym kalectwem, więc nigdy nie skacz do wody
w miejscach nierozpoznanych,
- wybierając się na kajaki, łódki czy rowery wodne, zawsze zakładaj kapok,
- bawiąc się w wodzie nie zakłócajc wypoczynku i kąpieli innym, przede wszystkim nie krzycz, nie popychajc innych;

Jeśli spędzasz wakacje w górach:
- zaplanuj trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca,
- przed górską wędrówką spakuj do plecaka mapę,
- przed wyjściem w góry poinformuj kogoś, gdzie się wybierasz, jakim szlakiem i o której planujesz wrócić,
- dostosuj ubiór do warunków atmosferycznych,
- pamiętaj o odpowiednim obuwiu,
- zabierz ze sobą czapkę oraz okrycie z długim rękawem, kurtkę przeciwdeszczową,
- pamietaj o prowiancie – zabierz wodę oraz czekoladę lub batonika,
- nie zapomnij o okularach przeciwsłonecznych,
- zabierz ze sobą podstawowy sprzęt pierwszej pomocy, zwłaszcza do opatrywania ran, a także latarkę i gwizdek do sygnalizacji miejsca pobytu,
- nie wyruszaj w trasę, jeśli widzisz, że nadchodzi burza,
- zawsze pamiętaj o naładowanej komórce i numerze GOPR-u 601 100 300,

Jeśli wybierasz sie na wycieczkę rowerową:
- staraj się nie podróżować samotnie,
- dbaj o to, aby Twój rower był w pełni sprawny,
- zawsze zakładaj kask,
- zadbaj o odpowiedni strój, nakrycie głowy,
- uzyj kremu z filtrem,
- miej przy sobie sprzęt pierwszej pomocy,
- przestrzegaj przepisów drogowych,
- jeżeli to możliwe korzystaj z drogi dla rowerów, dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz
- pamiętaj o zabraniu ze sobą naładowanego telefonu,

Jeśli wybierasz się na spacer na łąkę lub do lasu:
- podczas spacerów po lesie stosuj preparaty odpędzające owady
i kleszcze,
- wchodząc do lasu, poruszaj się po wydeptanych ścieżkach, każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przełaj,
- wchodząc do lasu czytaj i stosuj się do informacji zamieszczonych na tablicach informacyjnych,
- uważaj na rośliny, których nie znasz, niektóre mogą być trujące,
- nie rozpalaj ogniska w lesie,
- jeśli dostrzeżesz dzikie zwierzę, nie zbliżaj się do niego, jeśli to ono idzie w Twoim kierunku, zatrzymaj się i poczekaj lub zrób powoli kilka kroków do tyłu. Nie rzucaj się do ucieczki (zwierzę

może ruszyć
w pościg), nie patrz zwierzęciu w oczy ani nie pokazuj mu zębów (odczyta to jako przejaw agresji),
- nie wyrzucaj śmieci w lesie,
- po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdź skórę na obecność kleszczy,
- jeśli zauważysz pożar – dzwoń po straż pożarną, nie zbliżaj się do ognia,

- **Jeśli jesteś świadkiem wypadku, zadzwoń pod numer 112**

i wezwij pomoc, pamiętając o następujących zasadach:
1. Przedstaw się.
2. Podaj numer telefonu, z którego dzwonisz.
3. Podaj adres miejsca, w którym się znajdujesz oraz charakterystyczne punkty.
4. Opisz przebieg wypadku, opisz stan i liczbę ofiar wypadku.
5. Poczekaj aż dyżurny zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończy rozmowę. Nigdy nie przerywaj rozmowy pierwszy!

WAŻNE TELEFONY

112 SŁUŻBY RATOWNICZE
997 POLICJA
998 STRAŻ POŻARNA
999 POGOTOWIE RATUNKOWE
601 100 100 WOPR
601 100 300 GOPR
.....

Jak radzić sobie w czasie izolacji

W czasie pandemii koronawirusa często dochodzi do kłótni w naszych domach. Podczas izolacji największym problemem jest trudność poradzenia sobie z ograniczeniami i rodzącą się frustracją, wynikającą z braku wpływu na rzeczy, na które do tej pory mieliśmy wpływ. Z jednej strony wiele osób rozumie konieczność zapobiegania rozprzestrzeniania się wirusa i w pełni akceptuje zalecenia, stosuje się do nich. Jednak z drugiej strony, tej emocjonalnej, mocno przeżywa skutki zamknięcia w domu. Rodzące się złe emocje próbuje wyładować na innych, tych co są "pod ręką". Dla "złośników", którzy mają skłonność do kłótni dzisiejsza opowieść, która powinna skłonić do rozmyślań nad naszym postępowaniem.

Bajka o gwoździach

Był sobie pewnego razu chłopiec o złym charakterze. Jego ojciec dał mu woreczek gwoździ i kazał wbijać po jednym w płot okalający ogród za każdym razem, kiedy chłopiec straci cierpliwość i z kimś się pokłóci.

Pierwszego dnia chłopiec wbił w płot 37 gwoździ.
W następnych tygodniach nauczył się panować nad sobą i liczba wbijanych gwoździ malała z dnia na dzień – odkrył, że łatwiej jest panować nad sobą niż wbijać gwoździe. Wreszcie nadszedł dzień, w którym chłopiec nie wbił w płot żadnego gwoździa. Poszedł więc do ojca i powiedział mu o tym. Wtedy ojciec kazał mu wyciągać
z płotu jeden gwóźdź każdego dnia, kiedy nie straci cierpliwości
i nie pokłóci się z nikim. Mijały dni i w końcu chłopiec mógł powiedzieć ojcu, że wyciągnął z płotu wszystkie gwoździe. Ojciec zaprowadził chłopca do płotu i powiedział:
- Synu, zachowałeś się dobrze, ale spójrz, ile w płocie jest dziur. Płot nigdy już nie będzie taki, jak dawniej. Kiedy się z kimś kłócisz

i mówisz mu coś brzydkiego, zostawiasz w nim ranę taką, jak
|w płocie. Możesz wbić człowiekowi nóż, a potem go wyjąć, ale rana pozostanie. Nieważne, ile razy będziesz przepraszał, rana pozostanie. Rana słowna boli tak samo, jak fizyczna.

Chłopiec zadumał się nad słowami swojego ojca.

.....

21 marca Światowy Dzień Zespołu Downa

21 marca to nie tylko popularny Pierwszy Dzień Wiosny, ale również Światowy Dzień Zespołu Downa. Aby przybliżyć Wam charakterystykę Waszych kolegów, których spotykacie w szkole, zapraszam do obejrzenia krótkiej prezentacji, którą znajdziecie w załączniku.

.....

Jak radzić sobie ze stresem w dobie pandemii COVID-19?

Szerzenie się pandemii COVID-19 może być stresujące dla wielu osób, zarówno dorosłych, jak i dzieci.
Przedłużający się stres lub stale występujące bodźce stresowe wyczerpują siły naszego organizmu i mogą szkodzić naszemu zdrowiu.
Dlatego tak ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z tym problemem. Jeśli z powodu stresu zdarzyło Ci się:

- nie móc się skupić,
- krzyczeć,
- płakać,
- używać wulgaryzmów,
- trzasnąć drzwiami,
- uderzyć ręką w stół lub rzucić przedmiotem

to znaczy, że nie radzisz sobie ze stresem.
Specjaliści wśród objawów stresu związanego z pandemią wymieniają m.in.: występowanie lęków o własne zdrowie i zdrowie swoich najbliższych, zmiany w nawykach związanych ze snem i spożywaniem posiłków, problemy ze snem
i koncentracją uwagi, zwiększone spożycie używek.
Każdy może podjąć proste kroki, by pomóc sobie i najbliższym w radzeniu sobie ze stresem wywołanym pandemią.

Jak się nie stresować i opanować nerwy?

1. Zrób sobie przerwę od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, gdyż ciągłe skupianie się na tym problemie może nasilać niepokój.

2. Zadbaj o siebie i swoje ciało - ćwicz głębokie oddechy.

3. Posłuchaj muzyki! To ona pozytywnie wpływa na nasz układ nerwowy. Uspokajamy się i odprężamy wsłuchując się w ulubione nuty.Wybierz muzykę bez wokalu. Instrumenty, które pomogą Ci się odstresować to flet, fortepian i skrzypce. Gatunki muzyki, które pomagają radzić sobie ze stresem to muzyka klasyczna, jazz i folk.Spróbuj posłuchać dźwieków natury, może one Cię uspokoją. Ścieżki z dźwiękiem szumu fal czy śpiewem ptaków znajdziesz na You Tubie.
Wpisz w wyszukiwarkę: relaxing music, mindfulness, ocean sound, bird singing.

4. Bądź aktywny! Ruch pozwala na odreagowanie problemów.Powoduje pobudzenie

wszystkich układów organizmu oraz wydzielenie endorfin, czyli hormonów szczęścia.

5. Śpij! Potrzebujesz 7-8 godzin snu. Zwiększysz skuteczność snu i zmniejszysz poziom stresu, jeśli będziesz kłaść się spać regularnie o tej samej porze. Według doktora James Rouse'a, korzystanie ze smartfona w przestrzeni, w której śpisz działa rozpraszająco i jest źródłem stresu. Dlatego gdy idziesz spać, odłóż telefon na drugi koniec pokoju. Dzięki temu nie będziesz go sprawdzać od razu po przebudzeniu.

6. Pij dużo wody oraz spożywaj zdrowe, zbilansowane posiłki! Picie wody pomaga w zwalczaniu stresu. Gdy Twój organizm jest odwodniony, produkuje więcej hormonu stresu. Brak odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych to kolejny czynnik mający ogromny wpływ na samopoczucie.

7. Unikaj substancji psychoaktywnych!

8. Porozmawiaj z osobą, do której masz zaufanie! Rozmowa z bliską osobą potrafi często zmienić postrzeganie trudności. Czasami samo wypowiedzenie problemów na głos pozwala nam spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.

9. Zrób coś dla siebie! Obejrzyj interesujący film, poczytaj książkę, zajmij się pracą. Pozwól swoim myślom odpłynąć. Czasami banalne rzeczy potrafią poprawić humor.

10. Zastosuj wizualizację! Usiądź na podłodze po turecku. Wyobraź sobie, że jesteś w miejscu, które lubisz i w którym dobrze się czujesz. Skup się na szczegółach tego miejsca. To pomoże Ci odciąć się od teraźniejszości i obniżyć poziom stresu.

11. Uśmiechaj się! Okazuje się, że usmiech pozytywnie wpływa na organizm – zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji.

12. Reaguj ze spokojem! Będziesz wtedy wsparciem dla swoich najbliższych. Rozmawiaj tylko o sprawdzonych informacjach, nie przekazuj plotek czy fake newsów.

Nadmierna ilość stresu, zdenerwowanie oraz poczucie bezradności mogą prowadzić do depresji, a więc należy go redukować powyższymi poradami!
Nie daj się stresowi, walcz o siebie!
.....

Jak się uczyć, żeby się nauczyć?

1. Zmotywuj się, wyznacz cel!

Wylicz korzyści wynikające z nauki (np. dobra ocena, satysfakcja, wolny czas) oraz czego dzięki niej unikniesz (poprawka, nauka w późniejszym terminie, kara od rodziców).

2. Nie odkładaj , zabierz się!

Podobno zabieranie się do zrobienia większości rzeczy zajmuje tyle samo czasu, co ich robienie. Miej to z głowy. Później będzie czas na serial, facebook i spotkanie ze znajomymi na Skype. Najlepiej ustal stałą godzinę, od której będziesz codziennie rozpoczynał naukę.

3. Stwórz warunki, nie rozpraszaj się!

Wyłącz telefon i muzykę. Usiądź przy biurku. Zostaw na nim tylko niezbędne rzeczy. Przygotuj sobie potrzebne książki, przybory, picie. Nic nie może Cię dekoncentrować.

4. Przewietrz pomieszczenie, mózg potrzebuje tlenu!

Niedostateczne dotlenienie mózgu powoduje szybsze zmęczenie. Pamietaj więc o tym, by odpowiednio wietrzyć pomieszczenie, w którym się uczysz.

5. Stwórz plan, ogarnij materiał!

Przejrzyj zakres materiału. Sprawdź, co umiesz, a czego musisz się nauczyć. Podziel to na części. Zastanów się, co będzie najważniejsze. Zacznij od najtrudniejszych zagadnień.
Możesz również przeplatać przedmioty mniej lubiane z bardziej lubianymi, zadania trudniejsze z łatwiejszymi. Mózg potraktuje zadania łatwiejsze jako przerwy, co ułatwi regenerację oraz utrzymanie uwagi i gotowości do nauki.

6. Bądź aktywny, nie nudź się!

Mózg jest tym sprawniejszy , im bardziej skupiony i zaciekawiony tematem. Nawet, gdy przedmiot jest nudny, musisz zaangażować pamięć. Nie wystarczy bierne czytanie. Podkreślaj, zakreślaj, notuj, dopisuj żarty, rób rysunki i mapy myśli, wykorzystuj kolory, przyklejaj karteczki.

7. Nie kuj, zrozum!

Nie nauczysz się całego podręcznika na pamięć. Dużo lepiej zapamiętasz materiał, jeżeli go zrozumiesz. Wtedy zaczniesz tworzyć własne skojarzenia. Mózg, by pamiętać, musi się zaangażować.

8. Powtarzaj, powtarzaj i ..... jeszcze raz powtarzaj!

Naukę możesz podzielić na etapy.
Pierwszy: przejrzenie materiału, potem uważne przeczytanie, zakreślenie najważniejszych fragmentów, zrobienie notatek itp.
Drugi: powtarzanie części materiału aż do zrozumienia i zapamiętania.
Trzeci: wykorzystaj metodę 1/8/30, czyli powtórz materiał na drugi dzień, za tydzień, za miesiąc.

9. Rób zaplanowane przerwy!

Mózg potrzebuje świeżości. Rób regularne przerwy, np.: 10 minut co 45 minut. Podczas nich przebiegnij się, zadzwoń do znajomego lub się wykąp. Nie siedź przy biurku.

10. Pamiętaj, że w razie trudności możesz poprosić o pomoc!

Nawet w czasie zdalnego nauczania związanego z zagrożeniem zarażeniem koronawirusem nauczyciele i pedagog są po to, aby Ci pomóc. Jeśli będziesz potrzebował ich pomocy, skontaktuj się, wykorzystując otrzymane e-maile lub przez komunikatory czy platformy, na których pracujecie.
.....

@!@SMARTY:1:SMARTY@!@ **Jak być bezpiecznym w wirtualnym świecie?**

W życiu codziennym dbamy o swoje bezpieczeństwo, unikając np. rozmów z nieznajomymi na ulicy lub wychodzenia samotnie z domu późnym wieczorem. Podobnie w sieci, aby być bezpiecznym, powinniśmy przestrzegać kilku ważnych zasad.

1. W Internecie należy kierować się zasadą ograniczonego zaufania. Zastanów się, czy zostawiłbyś otwarte drzwi do swojego mieszkania? Na pewno nie! Tak samo jest z Internetem i komputerem - chroń swoje dane!
2. Nigdy nie podawaj w Internecie swojego prawdziwego imienia i nazwiska! Posługuj sie nickiem!
3. Nie podawaj osobom poznanym w Internecie swojego adresu domowego,numeru telefonu i tego typu informacji!
4. Nigdy nie wysyłaj nieznajomym swoich zdjęć! Nie wiesz, do kogo naprawdę trafią. Pamiętaj, że w Internecie nigdy nic nie ginie! Zastanów się, zanim wrzucisz do sieci zdjęcie w stroju kąpielowym z wakacji, mimo tego, że możesz je usunąć, to żadna sztuka skopiować je bez twojej wiedzy i

wykorzystać.

5. Pamiętaj, że nie możesz mieć pewności, z kim rozmawiasz w Internecie!
6. Do grona znajomych przyjmuj tylko te osoby, które znasz. Znajomości z sieci utrzymuj w sieci! Pamiętaj, że jeżeli rozmowa robi się nieprzyjemna dla Ciebie to istnieje opcja zablokowania użytkownika!
7. Ustawiaj status "prywatny" na swoich kontach w portalach społecznościowych, czatach, itp.!
8. Szanuj innych użytkowników Internetu! Traktuj ich tak, jak chcesz, żeby oni traktowali Ciebie!
9. Internet to skarbnica wiedzy, ale pamiętaj, że nie wszystkie informacje, które w nim znajdziesz muszą być prawdziwe! Staraj się zawsze sprawdzić wiarygodnośc informacji!
10. Uważaj na e-maile od nieznanych Ci osób! Nigdy nie otwieraj podejrzanych załączników! Mogą na przykład zawierać wirusy. Najlepiej od razu kasuj maile od nieznajomych!
11. Pamiętaj, że hasła są tajne i nie powinno się ich podawać nikomu! Najlepiej co jakiś czas zmieniaj swoje hasła. Używaj haseł trudnych do odgadnięcia np. składających się z liter i cyfr. Unikaj takich samych haseł do wszystkich portali, na których jesteś zarejestrowany!
12. Pamiętaj, aby wylogować się z poczty e-mail lub portalu społecznościowego, kiedy skończysz z nich korzystać!
13. Zainstaluj bardzo dobry program antywirusowy i pilnuj, aby zawsze był aktualny, gdyż komputer nie mając odpowiedniej ochrony jest idealnym celem dla hakerów, którzy bez Twojej wiedzy mogą zainstalować w przeglądarce niebezpieczne programy.
14. Szanuj prawo własności w sieci! Jeżeli posługujesz się materiałami znalezionymi w Internecie, zawsze podawaj ich źródło pochodzenia.
15. Jeżeli piszesz coś w Internecie będąc pod wpływem silnych emocji, przeczytaj to dwa razy. Daj sobie czas, żeby się uspokoić i sprawdź, czy to, co planujesz wysłać, jest tego warte. Pamiętaj także, że czasem szkoła, rodzice mają możliwość monitorowania Twojej korespondencji i Twoich działań w Sieci. Dlatego w Sieci nie pisz nigdy czegoś, czego nie napisałbyś/abyś na kartce pocztowej, którą nie tylko bezpośredni adresat może przeczytać .
16. Kiedy coś lub ktoś w Internecie Cię przestraszy, koniecznie powiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej!
17. Ktoś Cię prowokuje? Nie daj mu satysfakcji! Zazwyczaj jest to metoda na zwrócenie na siebie uwagi. Zignoruj taką osobę, a prawdopodobnie da Ci spokój!

W momencie, kiedy telefon i komputer stały sie Twoim "oknem na świat" i jedyną mozliwością kontaktu z przyjaciółmi i dalszą rodziną, życzę Ci bezpiecznego korzystania z nowych technologii oraz zdrowego rozsądku, który pozwoli Ci korzystać higienicznie z tych technologii

.....

Czy warto czytać książki?

Wisława Szymborska powiedziała kiedyś, że "czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką ludzkość sobie wymyśliła". O przyjemności, jaką daje lektura, wiedzą wszyscy, którzy przynajmniej raz sięgnęli po dobrą książkę. Ale czytanie to nie tylko rozrywka, lecz także szereg innych korzyści. A jakie to korzyści? Postaram się Wam je wymienić.

1. Czytanie redukuje stres.

Czytanie uspokaja i spowalnia pracę serca. Badania z 2009 r. wykazują, że czytanie książek bardziej łagodzi stres niż słuchanie muzyki czy spacer. Gdy czytamy chociaż kilkanaście minut dziennie, zmniejsza sie nasz poziom stresu nawet o 70%.

2. Poprawia pamięć.

Podczas czytania powieści mamy mnóstwo rzeczy do zapamiętania – imiona bohaterów, ich charaktery, motywacje, historie, związki z innymi postaciami, miejsca, wątki fabularne, szczegóły… Gdy mózg stara się to wszystko zapamiętać, wówczas pamięć staje się lepsza.

3. Rozwija wyobraźnię

Mając przed oczami tylko literki, sami musimy wizualizować sobie to, co dzieje się w książce – często są to nawet rzeczy, których nie możemy zobaczyć
w świecie rzeczywistym. Czytanie, stymulując prawą półkulę mózgu, rozwija naszą wyobraźnię.

4. Poprawia skupienie i koncentrację.

Czytanie powieści wymaga od nas skupienia uwagi przez dłuższy czas, co zdecydowanie poprawia naszą zdolność do koncentracji.

5. Poszerza wiedzę

Książki to ogromne skarbnice wiedzy. Warto je czytać, ponieważ są one doskonałym źródłem informacji zgłębiającej dany temat. Ilekroć będziemy czytać tę samą pozycję, to za każdym razem wydobędziemy z niej nowe informacje, zwrócimy uwagę na coś innego, albo na konkretną sprawę spojrzymy z innej perspektywy.

6. Kształtuje charakter

Czytając książki o różnorodnej tematyce kształtujemy nasz charakter. Niezależnie czy będzie to literatura obyczajowa, psychologia, kryminał, czy tematyka społeczna, z każdej pozycji jesteśmy w stanie wyciągnąć swoje wnioski lub dowiedzieć się całkowicie nowych rzeczy. Bardzo często utożsamiamy się z bohaterami książek, którzy niejednokrotnie odzwierciedlają nasze codzienne życie. Powoduje to w nas zadumę, refleksję nad własnym postępowaniem, nad decyzjami, które trzeba podjąć lub które już zostały zrealizowane.

7.Poszerza słownictwo

Im częstszy mamy kontakt z różnorodną literaturą, tym większa ilość słów zostaje przez nas przyswojona. W naszej głowie pozostają nowe słowa, idiomy, wyrażenia i style pisania, charakterystyczne dla danego utworu. Osobom oczytanym łatwiej się komunikować ze względu na zróżnicowany zakres słów.

8.Zwiększa zdolności analityczne

Szczególnie, jeśli czytasz np. kryminały. Rozwiązywanie zagadek wymaga analizowania wydarzeń, faktów, motywacji postaci, stawiania tez, weryfikowania założeń… Zdecydowanie rozwija to zdolność do krytycznego
i analitycznego myślenia.

9. Poprawia pisanie

Im więcej czytasz dzieł dobrych pisarzy, tym lepiej możesz rozwijać własny styl. Nie wspominając o tym, że częsty kontakt z tekstem pisanym uczy poprawności gramatycznej czy ortograficznej.

10. Pomaga zasnąć

Stworzenie wieczornego rytuału z książką daje naszemu ciału sygnał, że pora się zrelaksować i przygotować do snu.

11. Rozwija empatię.

Czytanie fikcji literackiej ma znakomity wpływ na zdolność do empatii, potwierdzają to badania naukowców z Uniwersytetu w Toronto. Fikcja literacka przedstawiona w książce to wyimaginowany świat. Ukazuje różne formy zachowań w wielu sytuacjach, nowe relacje międzyludzkie, zabiera do miejsca dostępnego tylko dla czytelnika. To wszystko sprawia, że bardziej rozumiemy ludzkie emocje i staramy się nie popełniać tych samych błędów co bohaterowie z książek. Jest to dla nas doskonała życiowa lekcja.

12. Poprawia umiejetności komunikacyjne

Warto czytać książki, ponieważ ma to ogromny wpływ na nasze rozmowy
z innymi ludźmi. Pomaga w łatwy sposób przekazać to, co chcemy powiedzieć. A wszystko za sprawą zasobu słów, które zdobywamy poprzez kontakt
z książką. Dobra komunikacja polepsza relacje z innymi.

13. Pomaga w nauce językow obcych

Jeśli uczysz się języka obcego i chcesz połaczyć przyjemne z pożytecznym, zacznij czytać książki w tym języku. Czytając, poszerzasz swoje słownictwo. Ciekawym rozwiązaniem może być przeczytanie tej samej książki najpierw

w języku polskim, a nastepnie w języku obcym.

14. Przynosi pocieszenie.

Wiele książek jest jak plaster na zranione serce, dają nadzieję na to, że los jeszcze może sie odmienić, nawet jeśli wydaje nam się, że to niemożliwe.

Sami odpowiedzcie sobie teraz na pytanie:Czy warto czytac książki?

.....

Święto Mam

Niedługo, bo 26 maja będziemy obchodzić Dzień Mamy. Myślę, że wielu z Was drobnymi upominkami chciałoby podziękować swojej Mamie za troskę, opiekę i miłość. A jak to zrobić? Można wykorzystać w tym celu sprytne rączki, które wyczarują różne cudeńka.

W załączniku znajdziecie kilka inspiracji zaczerpniętych ze strony: https://czasdzieci.pl/inspiracje/id,1498080a.html, z których możecie skorzystać, przygotowując prezent.