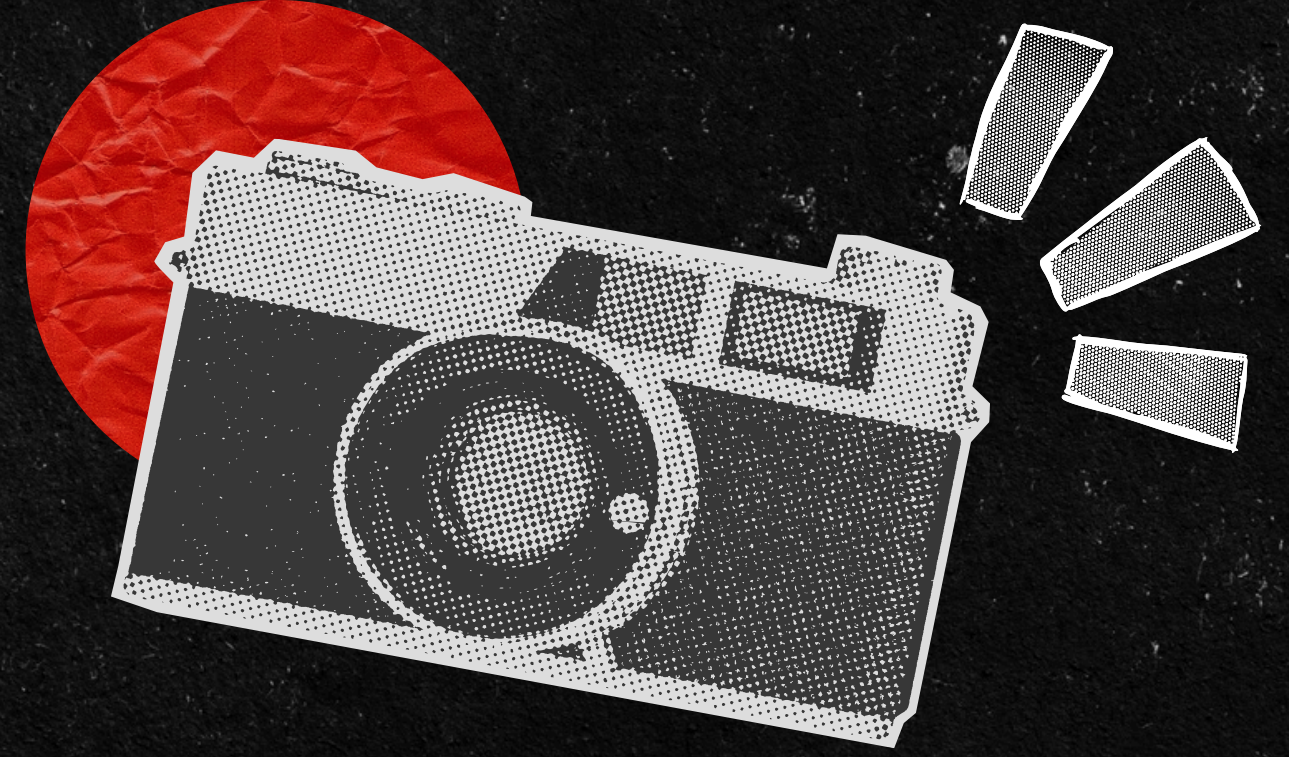


wrzesień

LAWIENDOWIE



WIEŚCI

*mgr Marta Raniszewska
nauczyciel WF*

2024

WSTĘPNIAK



Drodzy Uczniowie i Nauczyciele,

Wrzesień nadszedł, a wraz z nim czas powrotu do szkolnych ławek. Po wakacyjnej przerwie witamy Was serdecznie w nowym roku szkolnym.

Nowy rok to czas na realizację nowych celów i zadań. Niezależnie od tego, czy jesteście nowymi uczniami, czy wracacie na znajome korytarze, macie przed sobą niepowtarzalną szansę na rozwój i spełnienie marzeń.

W tym numerze gazetki znajdziecie cenne wskazówki dotyczące organizacji czasu, radzenia sobie ze stresem oraz korzyści z uczestnictwa w kółkach zainteresowań.

Życzymy Wam wszystkim udanego i pełnego sukcesów roku szkolnego. Niech ten czas będzie źródłem radości, satysfakcji i niezapomnianych chwil.

*Z serdecznymi pozdrowieniami,
Redakcja Gazetki Szkolnej*

ORGANIZACJA CZASU

01

Stwórz harmonogram:

Planuj swoje dni z wyprzedzeniem, uwzględniając czas na naukę, odpoczynek i rozrywkę. Używanie kalendarzy i planerów może pomóc w utrzymaniu porządku.

02

Ustal priorytety:

Określ, które zadania są najważniejsze i skup się na ich realizacji. To pomoże uniknąć przeciążenia obowiązkami.



ORGANIZACJA

METODA POMODORO

Polega na intensywnej pracy przez 25 minut, a następnie na krótkiej 5-minutowej przerwie. Po czterech cyklach można zrobić dłuższą przerwę.

KALENDARZE CYFROWE

Aplikacje takie jak School Planner, Ogarniam się, Structured, Tick-Tick mogą pomóc w zarządzaniu czasem i zadaniami. Można ustawiać przypomnienia, co ułatwia dotrzymanie terminów.

APLIKACJE

Narzędzia takie jak Trello, Knowunity, Planite, Duolingo, Focus To-Do czy Notion mogą pomóc w organizacji notatek, zadań domowych i projektów.

ZASADA 5 ZMYŚŁÓW



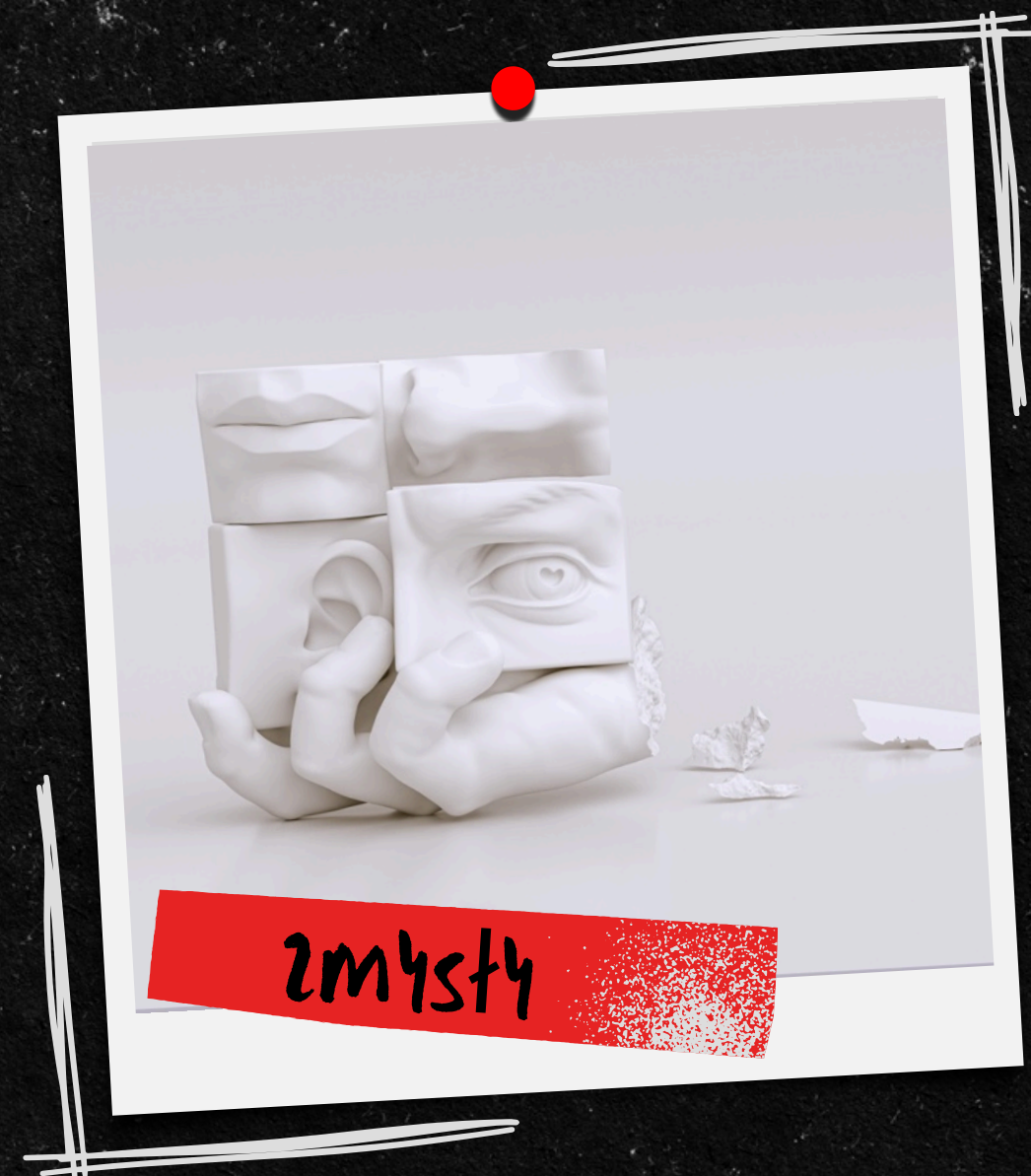
ZASADA 5 ZMYŚŁÓW: TECHNIKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Zasada 5 zmysłów, znana również jako technika uziemienia, to metoda stosowana w sytuacjach stresowych lub w momentach silnego niepokoju. Jej celem jest skupienie się na otaczającym nas świecie za pomocą naszych pięciu zmysłów: wzroku, słuchu, dotyku, smaku i węchu. Pomaga to przenieść uwagę z nieprzyjemnych myśli i emocji na rzeczywistość, która nas otacza, co przyczynia się do zmniejszenia poziomu stresu.



JAK STOSOWAĆ?

- **Wzrok**: Rozejrzyj się wokół i znajdź 5 rzeczy, które możesz zobaczyć. Może to być cokolwiek – przedmioty, kolory, kształty. Skoncentruj się na ich szczegółach.
- **Dotyk**: Dotknij 4 rzeczy w zasięgu ręki. Skoncentruj się na ich teksturze, temperaturze i kształcie. Może to być Twoje ubranie, mebel, czy przedmiot codziennego użytku.
- **Słuch**: Zidentyfikuj 3 dźwięki, które możesz usłyszeć. Mogą to być odgłosy natury, ludzie mówiący w pobliżu, muzyka, czy nawet dźwięk własnego oddechu.
- **Wech**: Zidentyfikuj 2 zapachy wokół siebie. Może to być aromat jedzenia, zapach świecy, perfumy, lub cokolwiek innego, co jest dostępne.
- **Smak**: Zwróć uwagę na 1 smak. Możesz spróbować czegoś, co masz pod ręką, jak kawałek jedzenia lub napoju, albo po prostu skupić się na smaku, który już masz w ustach.



KIEDY STOSOWAĆ?

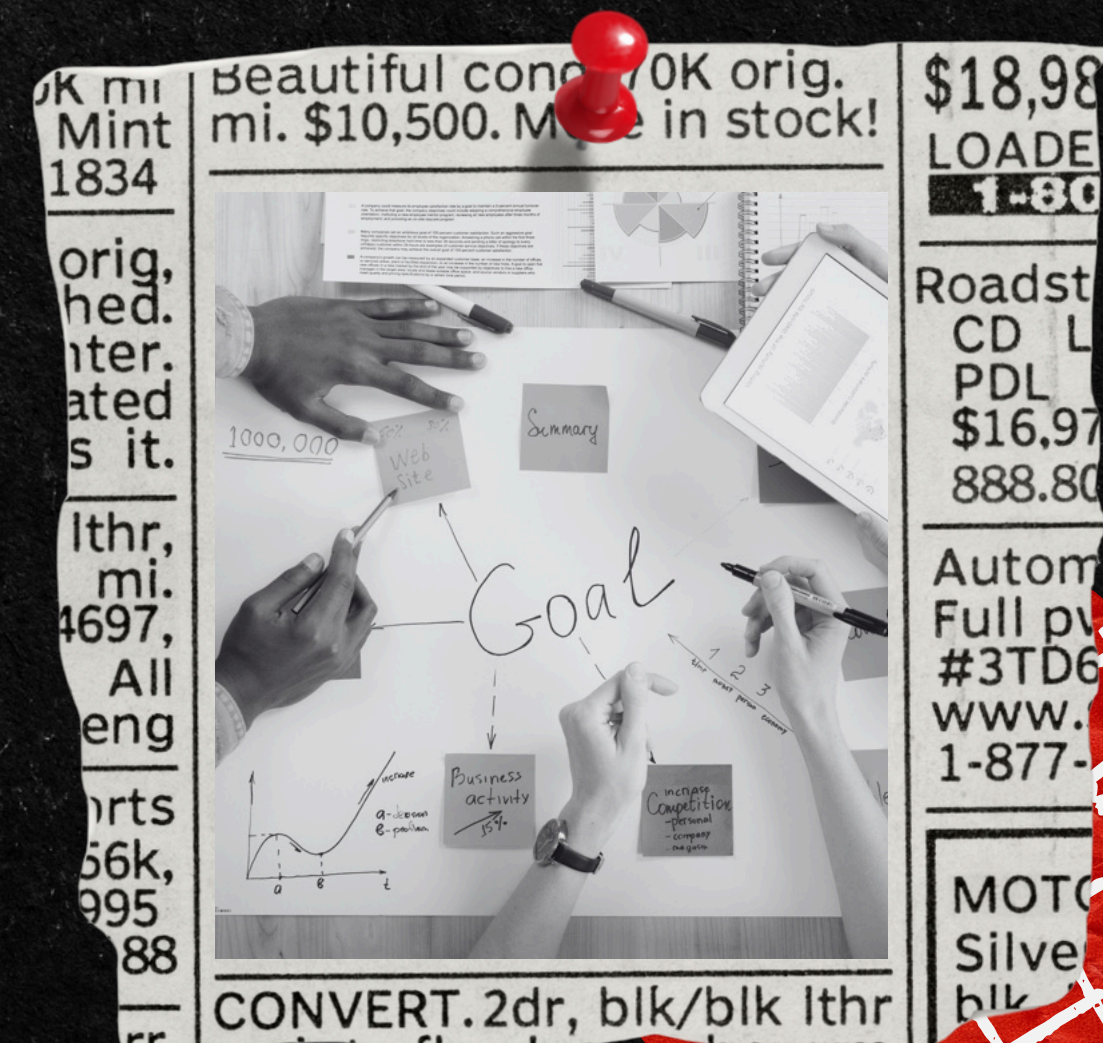
- **Ataki paniki:** Pomaga odzyskać kontrolę nad oddechem i skupić się na otoczeniu.
- **Lęk społeczny:** Może być pomocna przed i podczas wystąpień publicznych, spotkań lub innych podobnych sytuacji.
- **Nagłe sytuacje stresowe:** W przypadku niespodziewanych stresorów, jak wypadki, konflikty czy nieprzyjemne rozmowy, technika pomaga uspokoić umysł.
- **Bezsenność:** Stosowanie tej techniki przed snem może pomóc w relaksacji i zasypianiu, szczególnie jeśli myśli wciąż krążą w głowie.
- **Codziennie napięcie:** Pomaga radzić sobie z codziennymi stresorami i napięciami, pozwalając na chwilę wytchnienia i skupienia się na teraźniejszości.

JAKIE KORZYŚCI?

- **Redukcja stresu:** Zasada 5 zmysłów pomaga w zredukowaniu poziomu stresu poprzez przeniesienie uwagi z myśli i emocji na zmysły i otoczenie.
- **Zwiększenie świadomości:** Pomaga w rozwijaniu uważności i bycia obecnym w danej chwili, co jest kluczowe dla zdrowia psychicznego.
- **Poprawa koncentracji:** Technika pomaga poprawić koncentrację i ułatwia skupienie się na zadaniach, szczególnie w stresujących momentach.
- **Regulacja emocji:** Pomaga w regulacji emocji i łagodzi intensywność negatywnych reakcji emocjonalnych.

KÓŁKA ZAINTERESOWAŃ

Wrzesień to idealny moment, by zastanowić się nad uczestnictwem w dodatkowych zajęciach pozaszkolnych. Kółka zainteresowań oferują wiele korzyści, które mogą znacząco wpłynąć na rozwój uczniów.



KORZYŚCI

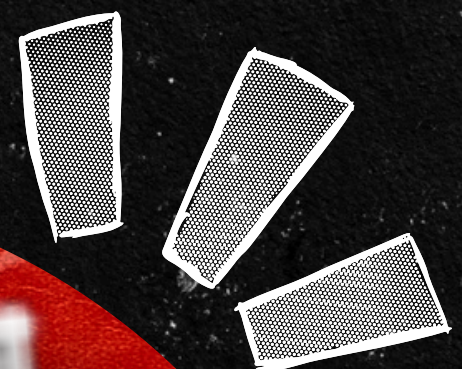
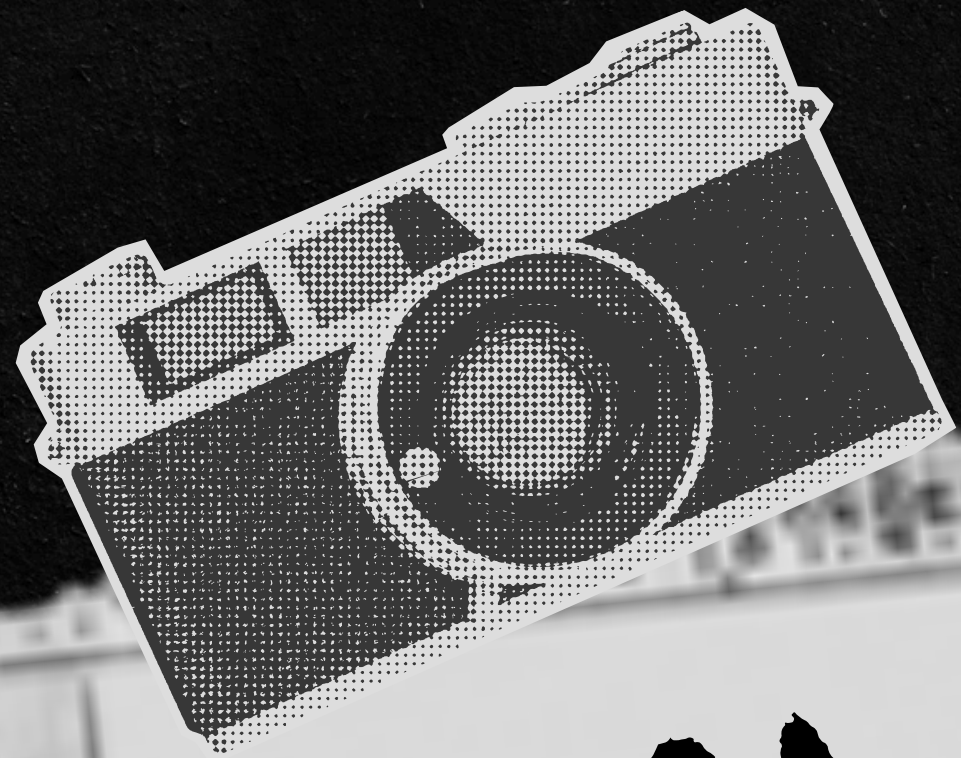


- **Rozwijanie pasji i talentów:** Kółka zainteresowań dają możliwość zgłębiania swoich pasji i rozwijania talentów. Czy to muzyka, sport, teatr, czy nauki ścisłe – każdy znajdzie coś dla siebie. Uczestnictwo w takich zajęciach może odkryć nowe zainteresowania, które mogą stać się ważnym elementem przyszłego życia zawodowego.
- **Nawiązywanie nowych znajomości:** Kółka zainteresowań to także doskonała okazja do poznawania nowych ludzi, którzy dzielą te same pasje. Tworzenie relacji i współpraca z rówieśnikami w ramach wspólnych projektów może prowadzić do długotrwałych przyjaźni i wartościowych kontaktów.
- **Wzmacnianie umiejętności społecznych:** Udział w kółkach zainteresowań rozwija umiejętności społeczne takie jak komunikacja, współpraca i rozwiązywanie problemów. Te umiejętności są nieocenione zarówno w życiu szkolnym, jak i późniejszym życiu zawodowym.

KORZYŚCI



- **Budowanie pewności siebie:** Prezentowanie swoich umiejętności przed grupą, osiągnięcie celów w ramach projektów czy wygrywanie konkursów może znacząco zwiększyć pewność siebie ucznia. Sukcesy i pozytywne doświadczenia w kółkach zainteresowań budują wiarę we własne możliwości.
- **Poprawa wyników w nauce:** Badania pokazują, że uczniowie biorący udział w dodatkowych zajęciach pozaszkolnych często osiągają lepsze wyniki w nauce. Rozwój różnych umiejętności i zainteresowań stymuluje kreatywność i zdolności intelektualne, co przekłada się na lepsze zrozumienie i przyswajanie wiedzy szkolnej.



THANK YOU!

