



# OKNO SZKOŁY

GAZETKA DLA RODZICÓW

Październik 2024

## *Okiem psychologa*

Dnia 10 października obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, który w tym roku przebiegał pod hasłem: „Nadszedł czas, aby nadać priorytet zdrowiu psychicznemu w miejscu pracy”:

Obchodzenie tego dnia (zapoczątkowane przez WHO), ma na celu podniesienie świadomości na temat problemów zdrowia psychicznego oraz wspierania aktywizmu i edukacji w tym zakresie.

Troszczyć się o swoje zdrowie psychiczne możemy na wiele sposobów.

Ale w tym roku o jednym z nich...

"Na tyle jesteśmy ludźmi, na ile umiemy okazywać wdzięczność" /Seneka Starszy/.

Wdzięczność ma pozytywny wpływ na zdrowie, pomaga przetrwać kryzysy, sprawia, że czujemy się szczęśliwi. Możemy nauczyć się ją odczuwać, a jej regularne praktykowanie poprawia nasze życie – mówi dr Ewa Jarczewska-Gerc, psycholożka z Uniwersytetu SWPS".

"Naturalnie mamy skłonność do narzekania, szukamy czegoś, na co można poutyskiwać (...) Jednakże szczęśliwi ludzie

odczuwają więcej emocji pozytywnych niż

negatywnych, więc istotne jest zwracanie myśli ku rzeczom, które mogą być konstruktywne".

"Docenianie tego, co już mamy, daje poczucie większego spełnienia, niż ciągłe poszukiwanie czegoś nowego z oczekiwaniem, że to uczyni nas szczęśliwymi (...) Wdzięczność sprawia, że skupiamy się na tym, co już dostaliśmy lub zdobyliśmy, czego dobrego doświadczamy".

Naukowcy udowadniają, że odczuwanie wdzięczności ma realny wpływ nie tylko na szczęście, pozytywne relacje, radzenie sobie z przeciwnościami, ale też na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Choć wdzięczność jest uczuciem, to ważną rolę w nim odgrywa też element poznawczy: uświadamiamy sobie, komu i za co jesteśmy wdzięczni! Rytuał wdzięczności to ćwiczenie, które – wykonywane regularnie – zmienia nawyki myślowe.

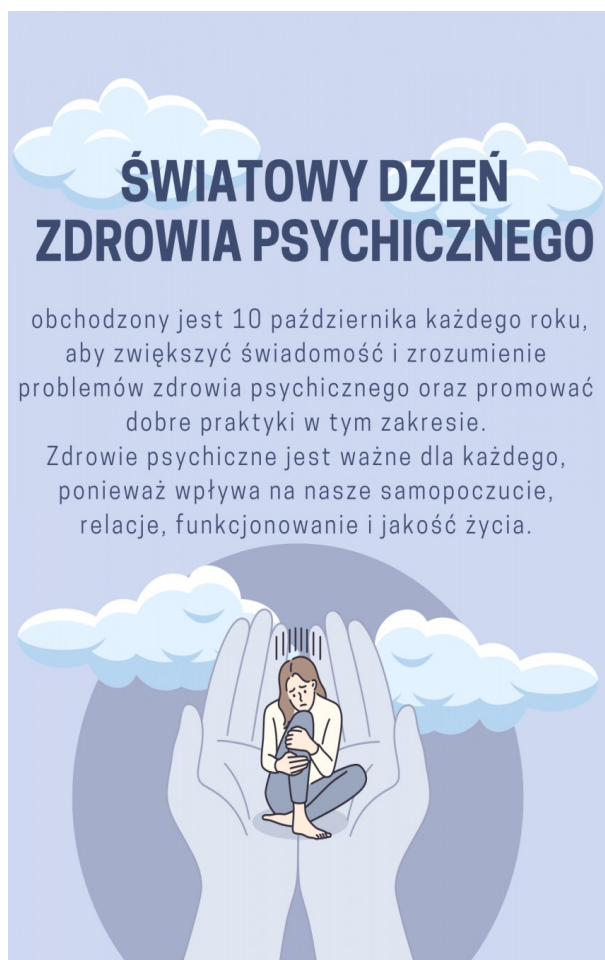
Nauczyciele wraz z samorządem szkolnym zorganizowali w tym roku obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego polegające właśnie na praktyce wdzięczności.

Rozdane zostały karteczki na których cała społeczność szkolna- każdy, anonimowo, mógł wpisać to, za co czuje się wdzięczny w swoim życiu. Następnie karteczki zostały zebrane i na dużych kartkach wystawionych na korytarzu możemy przeczytać odpowiedzi. Pojawiła się wdzięczność za życie, za bliskie osoby- mamę, tatę, kolegów, dziewczynę albo chłopaka, nauczycieli, męża. Za swojego psa. Za pokój na świecie i za rzeczy zwykłe jak spacer, ulubiona potrawa. Za wsparcie, pomoc otrzymywane przez innych, miłość, możliwość nauki, albo fakt że samemu też można pomagać... I inne...

Każdy wpisał to, co czuje.

Wdzięczność, jak ktoś powiedział to pamięć serca, pamięć o pięknie i dobru jakiego możemy doświadczać w codziennym życiu.

Elżbieta Karwowska, Zofia Bogocz



## *Pedagog szkolny*

### **„Rodzicu dotrzyмай dziecku kroku”**

Drodzy rodzice/opiekunowie nie jest tajemnicą, że przebywanie w wirtualnym świecie jest nieodłączną i nieuniknioną częścią życia coraz młodszych pokoleń. Mając na uwadze dobro i bezpieczeństwo Państwa dzieci warto nauczyć być się czujnym i mieć świadomość, jak rozpoznawać sygnały mogące świadczyć o tym, że dziecko może być ofiarą cyberprzemocy.

Jako pedagog szkolny często spotykam się z tematem przekraczania granic w Internecie, dlatego chcę uwrażliwić Państwa na to, że warto nauczyć się być krok przed dzieckiem lub co najmniej dotrzymać mu kroku w przebywaniu w wirtualnym świecie.

Rodzice muszą mieć świadomość, co dziecko robi w sieci. Bardzo ważne jest, by dzieci miały poczucie, że są wartościowe dla rodziców i nie musiały szukać pocieszenia oraz potwierdzenia swojej wartości przebywając wśród obcych w Internecie, którzy mogą wpłynąć na zagrożenie zdrowia i życia dziecka. Niestety negatywne konsekwencje doświadczania różnych form cyberprzemocy ujawniają się w wielu obszarach funkcjonowania dziecka, a skutki doświadczania cyberprzemocy zostają z dziećmi na bardzo długo. Badania pokazują, że ofiary przemocy zmagają się przez lata z depresją, lękiem, obniżonym poczuciem wartości. W skrajnych przypadkach u prześladowanych dzieci mogą pojawić się myśli oraz próby samobójcze. Dlatego tak ważne, aby dziecko nie zostało z tym samo!

### **Sygnaly, jakie powinny Państwa zaniepokoić :**

- huśtawka nastrojów – począwszy od przygnębienia, zrezygnowania, złości bez wyraźnej przyczyny, dziecko wydaje się być przy tym czymś zasmucone;
- wycofanie się z kontaktów, dziecko staje się wybuchowe, agresywne, ma problemy ze snem, zaczyna mieć koszmary;
- narzeka na różne dolegliwości - ból brzucha, głowy;
- odmawia pójścia do szkoły;
- wchodzi w konflikty z rówieśnikami;
- zmienia krąg znajomych, zrywa kontakty z najlepszym kolegą/koleżanką;
- korzystając ze smartfona, tabletu czy komputera, reaguje nerwowo na sygnał przychodzącego powiadomienia;
- bardzo dużo czasu spędza online, obsesyjnie sprawdza wiadomości i/lub swoje konto/swoją profil w mediach społecznościowych;
- unika konkretnych stron, profili, aplikacji, nawet jeśli wcześniej chętnie z nich korzystało;
- nagle usuwa całą zawartość swojego profilu lub bloga i całkowicie rezygnuje z jakiegokolwiek aktywności w sieci.

### **Trzeba reagować!**

#### **Działania, jakie należy podjąć, gdy dziecko doświadcza cyberprzemocy:**

- przede wszystkim udzielić dziecku wsparcia, porozmawiać
- jeśli są dowody, należy je zabezpieczyć
- zwrócić się do administratora strony/serwisu z prośbą o usunięcie obraźliwych komentarzy oraz usunięcie osoby atakującej z konta dziecka
- jeśli popełniono przestępstwo

poinformować Policję

- w przypadku pytań w sprawie bezpieczeństwa w sieci zadzwonić pod numer przeznaczony dla rodziców **800 100 100**
- poinformować o sytuacji szkołę, współpracować z pedagogiem szkolnym oraz psychologiem
- można skorzystać z **Telefonu Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży 116 111**, gdzie dyżurują specjaliści niosący pomoc w różnych trudnych sytuacjach.

Dodatkowo przypominam o możliwości skorzystania z pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole, która skierowana jest również dla rodziców. W celu skorzystania z konsultacji proszę umówić się przez e-dziennik z pedagogiem lub psychologiem.

Z konsultacji z pedagogiem można skorzystać w każdy wtorek, godz. 15.15-16.15 po uprzednim uzgodnieniu terminu.

Z przyjemnością służę pomocą i poradą.

**Pedagog – Katarzyna Matuszewska**



## Do tych świadczeń uprawnia orzeczenie o niepełnosprawności

### Renty, dodatki, zasiłki, ulgi

Autor oprac. JPP • Źródło: Rynek Zdrowia •

Osoby niepełnosprawne mogą liczyć na świadczenia pieniężne wypłacane z budżetu państwa. Są wśród nich zasiłek pielęgnacyjny, renta socjalna, renta z tytułu niezdolności do pracy czy nowo uruchomione świadczenie wspierające. Co jednak ważne, nie każda osoba z orzeczeniem o niepełnosprawności będzie miała prawo do otrzymania wszystkich wymienionych świadczeń.

Warunki przyznania każdego z nich są ściśle określone w przepisach. **Na liście świadczeń, z których mogą skorzystać osoby niepełnosprawne są:**

**1. zasiłek pielęgnacyjny.** W 2024 roku świadczenie wynosi **215,84 zł**. Przysługuje niepełnosprawnemu dziecku; osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16. roku życia legitymującej się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności; osobie niepełnosprawnej w wieku powyżej 16 roku życia legitymującej się orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, jeśli niepełnosprawność powstała do ukończenia 21 roku życia; przysługuje również po ukończeniu 75 roku życia.

**2. świadczenie wspierające.** Jest powiązane z rentą socjalną - wynosi od **220 do 40 proc. wysokości renty socjalnej**. W 2024 roku to maksymalnie **3 920 zł**, a minimalne **712 zł**. Świadczenie wspierające przysługuje osobie z niepełnosprawnościami w wieku od ukończenia 18 roku życia posiadającej decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia, w której potrzebę wsparcia określono na poziomie od 70

do 100 punktów. Świadczenie przysługuje bez względu na dochody

**3. zasiłek rodzinny.** Wysokość zasiłku rodzinnego wynosi miesięcznie: 1) **95,00 zł** na dziecko w wieku do ukończenia 5 roku życia; 2) **124,00 zł** na dziecko w wieku powyżej 5 roku życia do ukończenia 18 roku życia; 3) **135,00 zł** na dziecko w wieku powyżej 18 roku życia do ukończenia 24 roku życia. Zasiłek rodzinny ma na celu częściowe pokrycie wydatków na utrzymanie dziecka. Zasiłek rodzinny przysługuje, jeżeli przeciętny miesięczny dochód rodziny w przeliczeniu na osobę albo dochód osoby uczącej się nie przekracza kwoty 674,00 zł. W przypadku gdy członkiem rodziny jest dziecko legitymujące się orzeczeniem o niepełnosprawności lub orzeczeniem o umiarkowanym albo o znacznym stopniu niepełnosprawności, zasiłek rodzinny przysługuje, jeżeli przeciętny miesięczny dochód rodziny w przeliczeniu na osobę albo dochód osoby uczącej się nie przekracza kwoty 764,00 zł.

**4. renta socjalna.** Od 1 marca 2024 roku renta socjalna wynosi **1780,96 zł**. Prawo do renty socjalnej można uzyskać, jeśli spełnione są poniższe warunki: jesteś osobą pełnoletnią (masz ukończone 18 lat, lub jesteś kobietą, która wyszła za mąż po ukończeniu 16 lat); lekarz orzecznik ZUS / komisja lekarska ZUS stwierdził/a, że jesteś **całkowicie niezdolny do pracy** z powodu naruszenia sprawności organizmu, które powstało: przed ukończeniem przez Ciebie 18 roku życia; w trakcie nauki (także podczas wakacji lub urlopu dziekańskiego): w szkole lub w szkole wyższej – zanim skończyłeś 25 lat, w trakcie kształcenia w szkole doktorskiej, studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej.



● **5. renta z tytułu niezdolności do pracy.**

Od 1 marca 2024 roku wynosi **1780,96 zł miesięcznie** – dla osób całkowicie niezdolnych do pracy oraz **1335,72 zł miesięcznie** dla osób częściowo niezdolnych do pracy; Renta z tytułu niezdolności do pracy przysługuje osobie, którą uznano za całkowicie lub częściowo niezdolną do wykonywania pracy zarobkowej z powodu stanu zdrowia. Całkowicie niezdolną do pracy jest osoba, która utraciła zdolność do wykonywania jakiegokolwiek pracy. Za częściowo niezdolną do pracy uznaje się natomiast osobę, która w znacznym stopniu utraciła zdolność do wykonywania pracy zgodnej z posiadanymi przez nią kwalifikacjami.

Na co jeszcze może liczyć osoba z orzeczeniem o niepełnosprawności?



**Z orzeczeniem o niepełnosprawności możesz:**

6. uzyskać odpowiednie zatrudnienie w zakładzie aktywności zawodowej albo zakładzie pracy chronionej,
7. skorzystać z przywilejów pracowniczych, między innymi z **prawa do dodatkowego urlopu wypoczynkowego, dłuższej przerwy w pracy lub krótszego czasu pracy,**
8. uzyskać świadczenia opiekuńcze, **dodatek mieszkaniowy, kartę parkingową,**

9. dostać **dofinansowanie do:** turnusu rehabilitacyjnego, sprzętu rehabilitacyjnego, przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych, likwidacji barier architektonicznych (na przykład montażu pochylni, usunięcia progów w budynku), likwidacji barier w komunikowaniu się (na przykład zakupu komputera), likwidacji barier technicznych (na przykład zakupu urządzenia, które umożliwia wjazd wózka inwalidzkiego z napędem elektrycznym do samochodu), działalności gospodarczej albo rolniczej,

10. skorzystać z usług: socjalnych i opiekuńczych (na przykład pomoc przy robieniu zakupów i załatwianiu spraw urzędowych, sprzątanie, gotowanie), terapeutycznych, rehabilitacyjnych, które są oferowane przez instytucje pomocy społecznej czy organizacje pozarządowe, pocztowych, skorzystać z ulg: podatkowych (na przykład z odliczenia od dochodu wydatków na cele rehabilitacyjne), na przejazdy środkami transportu publicznego, w placówkach kulturalnych i sportowych.



**Karta parkingowa dla niepełnosprawnych**

# Kącik kulturalny: książka, film, muzyka.



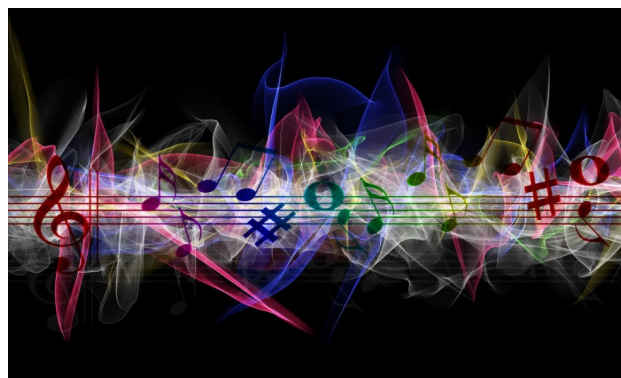
W bieżącym miesiącu mijają dokładnie 4 lata od pojawienia się na rynku wydawniczym debiutu książkowego polskiej wokalistki Marty Bijan, zatytułowanego „Melodia mgieł dziennych”.

Jest to nostalgiczna opowieść o przemijaniu, śmierci, tęsknocie i żalobie, ale również o muzyce, napisana z niezwykłą subtelnością. Ta wartościowa pozycja książkowa została wydana przez Wydawnictwo Mova. Idealna lektura dla osób wrażliwych i refleksyjnych na jesienne wieczory.



25 października bieżącego roku to dzień premiery filmu: „Emma Odważna”. Tytułowa Emma to miniaturowa, ale bardzo odważna dziewczynka, która została adoptowana i wychowana przez lamy. W wyniku losowego zdarzenia, Emma pragnie odkryć skąd pochodzi

i kim naprawdę jest. Niestety wkrótce wpada w tarapaty, z których ratować próbują ją: naukowiec Edward Wilk, łasica Sancho oraz Żółwik Leo. Jeśli chcecie przekonać się, czy nowym przyjaciołom uda się pokonać przeciwności losu, aby spełnić wielkie marzenie Emmy – koniecznie wybierzcie się do kina:)



3 października 1983 roku ukazał się dwunasty, studyjny album brytyjskiej grupy muzycznej Genesis, zatytułowany po prostu „Genesis”. Pierwszym singlem promującym tę płytę był utwór „Mama”. Oto fragment tekstu utworu:

„Nie widzę ciebie mamo  
ale nie mogę się doczekać  
by dotknąć i poczuć cię mamo  
nie potrafię trzymać się w oddali

w gorącu i zaduchu miasta  
choć to mnie napędza i nie potrafię zwolnić  
powiedz, że pomożesz mi mamo  
kiedy robi się tak ciężko”

Oby każdy z nas miał życzliwą sobie duszę,  
do której może się zwrócić zmęczony biegiem  
przez życie...

M.Malska

## Chwila refleksji. .

„Turysta w Japonii, zwiedzając pola golfowe, odkrył, że większość nosicieli kijów golfowych była pięknymi kobietami. Pewnego dnia przyszedł na pole późno i musiał się zadowolić pomocnikiem, jakim był dziesięcioletni chłopiec, który miał mu nosić kije. Był to chłopak, znający się na golfie tyle co nic i znający zaledwie trzy słowa po angielsku. Dzięki tym trzem słowom, turysta uczynił go swoim chłopcem do noszenia kijów golfowych na resztę pobytu w Japonii. Otóż po każdym uderzeniu, niezależnie od rezultatu, mały chłopak tupał nogą i wołał z uczuciem: *Cholernie dobry strzał!*”

*Anthony de Mell*

Ego. Jakże lubimy miłe słowa stanowiące pochlebstwa. Czujemy się zauważeni, docenieni, podziwiani. Na przeciwnym biegunie leżą ostre słowa krytyki oraz nieprzychylnie opinie o nas samych, często nie mające odzwierciedlenia rzeczywistości. Skoro słowa mogą wzbudzać w nas zarówno doskonałe samopoczucie, jak również spychać w psychiczny dół, wywołując negatywne emocje, powinniśmy zatrzymać się zastanowić, dlaczego tak się dzieje. Czy nasze poczucie własnej wartości nie płynie czasami z zewnątrz, tworzone przez opinie innych ludzi, czy nie jesteśmy niczym marionetki na sznurkach, kierowane przez innych, wywołujących w nas oczekiwane odczucia i emocje? Powyższa refleksja uzmysłowi nam, czy żyjemy według własnego pomysłu czerpiąc z tego osobistą satysfakcję, czy może przez całe swoje życie staramy się dostosować do wymagań innych ludzi. Każdy moment jest

doskonały na zmianę, żeby dostrzec prawdę i zrobić krok w kierunku życia w poczuciu pełnej wolności oraz zgody z samym sobą, czego sobie i Wam wszystkim życzę:) M.Malska



## Przydatne linki:

Jak budować poczucie własnej wartości

[Wideo Bing](#)

[Wideo Bing](#)

Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka

[Wideo Bing](#)

[Wideo Bing](#)

