



OKNO SZKOŁY

GAZETKA DLA RODZICÓW

Grudzień 2024

„Biała Wstążka” znaczy stop przemocy

„Biała Wstążka” jest największą na świecie kampanią, której celem jest powstrzymanie przemocy wobec kobiet. Najlepiej całkowicie — najlepiej na zawsze. To ruch globalny, stworzony przez mężczyzn, ale i do mężczyzn skierowany: w ponad 60 krajach całego świata, w tym w Kanadzie, Australii, Pakistanie, Włoszech, Wielkiej Brytanii i Polsce — panowie podejmują różnorakie działania,

by całkowicie wyeliminować ze społeczeństw przemoc wobec kobiet i dziewcząt.

A – niestety – ta przemoc, także wobec dzieci, wciąż jest i wciąż trzeba z nią walczyć

Wszystko zaczęło się od tragedii. 6 grudnia 1989 r. na École Polytechnique

w Montrealu Marc Lépine zamordował 14 kobiet, a kolejne 10 ranił, bo uważał, iż sam nie skończył studiów technicznych tylko dlatego, że kobiety zajęły jego miejsce na uczelni.

Dwa lata później, w listopadzie 1991 r., mężczyźni w kanadyjskim mieście Londyn w stanie Ontario, w odpowiedzi na masakrę studentek Politechniki postanowili włączyć się w akcję walki z przemocą wobec kobiet. Jako symbol obrali sobie białą wstążkę

— znak niewinności, który przypięty do klapy męskiej marynarki zdaje się dobitnie mówić: to my, mężczyźni, sami nie będziemy sprawcami przemocy, ale będziemy także przeciwstawiać się wszelkim formom przemocy wobec kobiet — fizycznej, psychicznej i seksualnej.

Dziś ruch „Białej Wstążki” stara się promować zdrowe relacje, równość płci i współczującą wizję męskości. Tylko tyle — i aż tyle. A biała wstążka jest jak zobowiązanie: że mężczyzna, który ją przypina, nigdy nie będzie stosować, akceptować lub milczeć na temat przemocy wobec kobiet.

Działania wynikające z kampanii „Białej Wstążki” koncentrują się na zapobieganiu przemocy ze względu na płeć, edukacji i mentoringu dla młodych mężczyzn w kwestiach przemocy, równości płci i walki z mizoginią, której w naszych społeczeństwach wciąż dużo — za dużo! Mężczyźni i chłopcy zachęca się zatem do noszenia białych wstążek jako symbolu ich sprzeciwu wobec przemocy wobec kobiet.

Kampania odbywa się w ramach Światowych Dni Przeciwko Przemocy. Rozpoczyna się 25 listopada, czyli w Oenzetowskim Dniu na rzecz Eliminacji Przemocy Wobec Kobiet. Z kolei koniec corocznej kampanii „Białej Wstążki” przypada na 10 grudnia — czyli Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka i podkreśla, że przemoc wobec kobiet jest równoznaczna z łamaniem podstawowych praw człowieka. Problem ten

dotyczy również Polski, na co zwracają uwagę instytucje i organizacje zajmujące się przeciwdziałaniem przemocy.

źródło : wykluczeni.pl

Jak co roku, tak i teraz, 25 listopada rozpoczęła się w Jastrzębiu- Zdroju kampania „Biała Wstążka”. Na terenie miasta mieliśmy okazję wziąć udział w zorganizowanych wydarzeniach, czy konsultacjach ze specjalistami. Trwało to łącznie dwa tygodnie. W kampanię włączyła się i nasza szkoła. W tym roku hasłem akcji jest „Daj znak” nawiązujący do międzynarodowego gestu dłoni oznaczającego bycie w niebezpieczeństwie i potrzebę pomocy.

Projekt w pierwotnym swoim zamyśle dotyczy zapobiegania przemocy wobec kobiet. Biała wstążka jest symbolem właśnie tego sprzeciwu.

Można białą wstążkę uznać także poniekąd za symbol zaprzestania myślenia o kobietach jako poddanych mężczyznom, oraz przyjęcia stylu życia który nie wykorzystuje siły jako narzędzia wywierania presji.

W naszej szkole akcja była okazją do podjęcia tematu bezpiecznych relacji. Nauczyciele, specjaliści, przeprowadzali zajęcia dotyczące tego tematu, także uczniowie wykonali prace i ćwiczyli niewerbalny znak zwrócenia się o pomoc.

Podjęty został temat charakterystyki przemocy, jej definicji, przejawów fizycznych, słownych, oraz manipulacji, czy wykluczenia. Przemoc można rozumieć jako toksyczną przewagę silniejszego nad słabszym, która przybiera różne formy, różne przejawy manifestacji siły. Jest celowym, egoistycznym uzyskiwaniem dominacji nad drugim człowiekiem, kosztem jego potrzeb i ze szkodą dla jego zdrowia psychicznego i fizycznego, mniej lub bardziej.

Dlatego bardzo ważny jest temat komunikacji, co również było przedmiotem

zajęć. Właściwie będąc z drugim człowiekiem w jakiegokolwiek relacji, nieustannie się komunikujemy. Zaczynając od tego ile przestrzeni mamy dla siebie, a ile damy drugiemu przy wspólnej ławce szkolnej, a kończąc na dzieleniu się rachunkami w związku czy obowiązkami domowymi. Słowa są komunikatem, ale milczenie też nim jest. Warto być ciekawym tego, jak czuje się ze mną drugi człowiek. Istotna jest zasada równowagi: moje potrzeby są równie ważne jak Twoje. Jeśli mamy np. wieczór filmowy i trochę różne upodobania to jednego razu realizujemy moją propozycję, a innego dnia Twoją, przy oczywiście uwzględnieniu by treści nie były zbyt straszne, czy zbyt trudne itd. ale chodzi o danie sobie wzajemnie przestrzeni. Podobnie z innym spędzaniem czasu, czy jakąkolwiek wspólną aktywnością. Również tematem który zawsze przy okazji bezpiecznych relacji się pojawia, są granice: ten moment kiedy czegoś nie chcę, czegoś nie lubię, coś, co robi drugi człowiek powoduje mój dyskomfort. Prywatne tematy, ich poruszanie czy dotyk. Także słuch czy zapach, mamy różne wrażliwości, ale też to co pokazujemy komuś. Ważne tu jest mówienie o tym, co jest dla mnie trudne, czego nie lubię, ale też wzajemna właśnie ciekawość, troskliwe nastawienie co z mojej strony mogę zrobić lub przed czym się powstrzymać by drugi czuł się ze mną dobrze.

Na zajęciach zastanawialiśmy się też co jest bezpieczne w kontakcie, a co już nie, analizując różne sytuacje. Wykonane zostały białe wstążeczki. Zrobiliśmy wspólne zdjęcie , a prace uczniów zostały zaprezentowane na wystawie podsumowującej udział w akcji.

Każdy dzień jest pełen interakcji z innymi, warto na koniec dnia poświęcić parę chwil i pomyśleć, co przyczyniło się do wzmocnienia więzi z drugą osobą i wzajemnego szczęścia, a co chcielibyśmy zmienić i następnego dnia zrobić już inaczej. :) Z.B

Chwila refleksji. .

„ Pewien kowboj jechał przez pustynię, gdy natknął się na Indianina leżącego na drodze, z głową i uchem przy ziemi.

- Jak się masz Wodzu? - spytał kowboj.

- Wielka biała twarz o czerwonych włosach, prowadząca ciemnozielonego Mercedes-Benz, z owczarkiem niemieckim w środku i rejestracją SDT 965 skierowała się na zachód.

- No no, Wodzu, to znaczy, że to wszystko słyszysz, po prostu nasłuchując odgłosów przy ziemi?

- Wcale nie wsłuchuję się w ziemię. Ten drań mnie przejechał. ”

Anthony de Mello

A my? Czy reagujemy na rzeczywistość, czy też na swoje własne założenia jej dotyczące?

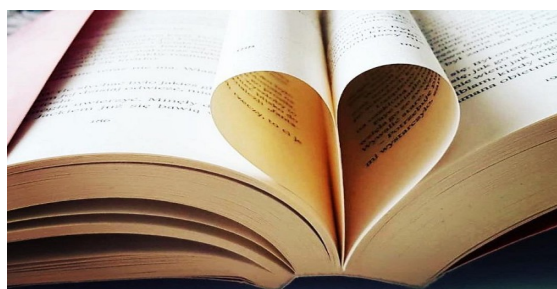
Tak często najpierw wyciągamy wnioski w miejsce świadomej obserwacji. Tą niełatwą sztuką bez wysiłku posługują się dzieci – obserwują otaczający świat w sposób niezwykle otwarty, nieskażony słownikiem gotowych pojęć i kategoryzacji. Dla nas, dorosłych, owe spontaniczne dziecięce kontemplowanie świata powinno stać się wzorem. Jakże często trzymamy się znanych schematów myślowych, sprawiając tym samym, że otaczająca rzeczywistość stwarzana jest ponownie przez nasze umysły pełne uprzedzeń, negatywnych interpretacji oraz samospełniających się przepowiedni. Jeżeli twierdzimy, że świat jest zły, będziemy widzieć i odbierać go poprzez pryzmat naszego nastawienia. Dzieci powstrzymują się od ocen, dla nich świat to niezwykle pole doświadczeń, w eksplorowanie którego rzucają się bez uprzedzeń i z góry

wyrokowanych rezultatów.

Pozwólmy sobie, jak one, więcej doświadczać, zamiast tworzyć iluzje i projekcje, a świat wokół nas z pewnością stanie się piękniejszy:)

M.Malska

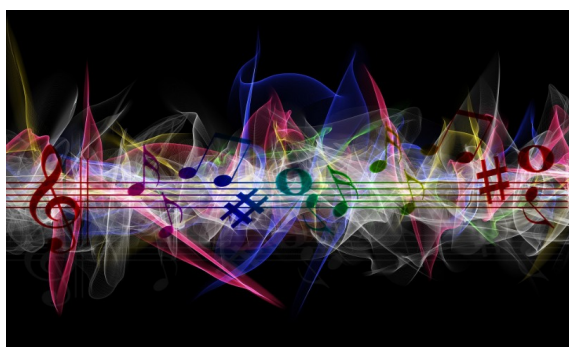
Kącik kulturalny: książka, film, muzyka.



Dokładnie 4 lata temu na rynku wydawniczym ukazała się powieść autorstwa Julianny Wołek „Cud Bożego Narodzenia”. Bohaterką książki jest mała dziewczynka, Anielka. Mieszka ona razem z babcią. Z niecierpliwością czeka na Wigilię i przyjazd rodziców, którzy pracują za granicą. Niestety tuż przed wieczrą okazuje się, że mama i tata nie dotrą na czas. Rozgoryczona dziewczynka wybiega z domu. Błąka się po ulicach miasteczka, a kiedy rozpętuje się śnieżycą, znajduje schronienie w pustym kościele. Odnajduje tam ruchomą szopkę, która przypomina jej wczesne dzieciństwo, gdy bywali w tym miejscu z całą rodziną. Marzyła wówczas, aby stać się tak małą, by móc zajrzeć do miniaturowych domków, odwiedzić warsztaty rzemieślników i spotkać Jezusa. Czy takie marzenie może się spełnić? Wszystkich zaciekawionych tą niezwykłą historią zapraszam w podróż do magicznej krainy wigilijnych przygód Anielki.



W tym roku Święty Mikołaj zrobił wszystkim kinomaniakom nie lada prezent, bowiem 6 grudnia miała miejsce polska premiera kinowa animacji „Elfy ratują święta”. Jest to opowieść o młodej elfce Marcepan, która nie czuje magii świąt. Jej zatroskana mama postanawia wziąć sprawy w swoje ręce i zabiera ją na tajną misję. Muszą uwolnić zaczarowanego renifera Glistena i ocalić Boże Narodzenie. Zapraszam do kin na wspaniałą, ciepłą i rodzinną animację o tym, że magia jest w nas, i że nigdy nie wolno się poddawać przeciwnościom losu.



12 grudnia 1915 roku urodził się Jeremi Przybora, poeta, aktor, satyryk i autor tekstów. Wraz z Jerzym Wasowskim współtworzył Kabaret Starszych Panów, a także wiele audycji radiowych i telewizyjnych. Zmarł 4 marca 2004 roku. Wspomnijmy jeden z kultowych tekstów Jeremiego Przybory „Nie budźcie mnie”:

„Nie, nie,
nie budźcie mnie!
Śni mi się tak ciekawie -
jest piękniej w moim śnie
niż tam, na waszej jawie.

Bo tu – po tej stronie rzęs
cudowny bezsens sprawia,
że bezlitosny sens
moich spraw sensu nie pozbawia.
Więc jawą nie nudźcie mnie -
nie, nie, nie budźcie mnie!”

Życzymy sobie snów pięknych
i ciekawych, ale także magicznych chwil
na jawie, szczególnie w tym wyjątkowym,
świętecznym czasie :)

M.Malska



Spacery z kijkami Nordic Walking

Nordic walking to forma aktywności fizycznej, która zyskuje coraz większą popularność na całym świecie. Jest to rodzaj spaceru, w którym uczestnicy używają specjalnych kijków, podobnych do tych używanych w narciarstwie biegowym. Ta technika pozwala zaangażować do pracy nie tylko nogi, ale także ramiona, plecy i brzuch, co sprawia, że trening jest bardziej efektywny i wszechstronny.

Korzyści zdrowotne

Spacerowanie z kijkami Nordic Walking oferuje wiele korzyści zdrowotnych. Przede wszystkim

poprawia wydolność sercowo-naczyniową, zwiększa siłę mięśniową oraz poprawia równowagę i koordynację ruchową. Regularne treningi pomagają w redukcji masy ciała, ponieważ angażują większą liczbę mięśni niż tradycyjny spacer. Dzięki używaniu kijków, podczas Nordic walking zmniejsza się obciążenie stawów, co czyni tę formę aktywności idealną dla osób z problemami ze stawami lub nadwagą.

Technika

Podstawą Nordic walking jest odpowiednia technika marszu, która różni się od zwykłego spaceru. Podczas chodzenia z kijkami należy pamiętać o prostym kręgosłupie, aktywnym odbiciu kijkami od podłoża oraz synchronizacji ruchu nóg z ruchem rąk. Kijki należy trzymać w taki sposób, aby ręce były lekko zgięte, a uchwyty kijków powinny znajdować się w okolicach bioder. Odpowiednia technika pozwala nie tylko na większą efektywność treningu, ale także na zmniejszenie ryzyka kontuzji.

Zalety dla różnych grup wiekowych

Nordic walking jest aktywnością, którą może uprawiać praktycznie każda osoba, bez względu na wiek czy poziom sprawności fizycznej, ponieważ jest to forma o niskim ryzyku kontuzji, a jednocześnie bardzo skuteczna w utrzymaniu zdrowia. Dzięki temu Nordic walking jest polecany zarówno dla osób szukających delikatniejszego, ale skutecznego treningu, jak i dla sportowców, którzy chcą zwiększyć swoją wytrzymałość.

Podsumowanie

Nordic walking to aktywność fizyczna, która jest łatwa do nauczenia i dostępna dla każdego, niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej. Regularne spacery z kijkami mogą przynieść wiele korzyści zdrowotnych, w tym poprawę kondycji serca, spalanie kalorii oraz wzmocnienie mięśni. Dzięki odpowiedniej technice i zaangażowaniu całego ciała, jest to forma ruchu, która przynosi efekty, jednocześnie dbając o bezpieczeństwo stawów

i minimalizując ryzyko urazów.

Mam nadzieję, że jeszcze bardziej Was przekonałam.

Zakończyliśmy sesję jesienną ale zapraszam już wiosną na regularne marsze w każdy czwartek o 15:15.

Barbara Pytelewska

NORDIC WALKING KROK PO KROKU

Prawidłowa technika

Nordic walking wymusza prostą postawę. Kłosa zostaje nam też po treningu. Dzięki kijkom polepsza się rotacja górnej części tułowia i klatki piersiowej wokół kręgosłupa. Lepiej pracują barki i łopatki.

Kiedy ręka z kijem zostanie z tyłu, powiniemy się wyraźnie oddechnąć i przenieść ciężar ciała na kij. Rękę starajmy się trzymać wyprostowaną w łokciu.

W momencie oddechnięcia otwieramy dłoń.

Energiczne oddechnięcie się za pomocą nogi zakrocznej.

Jak dobrać kijki?

Wzrost	Długość kijka
1,95	1,35
1,90	1,30
1,85	1,25
1,80	1,20
1,75	1,15
1,70	1,10
1,65	1,05
1,60	1,00
1,55	0,95
1,50	0,90

Kije do nordic walkingu mają regulowalność. Są też bułki – miękkie osłony, które zakładają się na chodniku, żeby kije nie stuknęły. Na ścieżce bułki zdejmujemy, żeby ostre końcówki wbijały się w podłoże.

Kijki są skierowane ukośnie w tył przez cały czas marszu. Kijek wbijamy pod kątem 60 stopni, tak, aby znajdował się on nie dalej niż na wysokości pięty nogi wykrocznej.

Pierwszy krok

Pierwszy krok: sztywne, wiskoze za sobą zawieszane na ramionach. Ręka ruchająca naturalnie.

Drugi krok: łopaty się palcami. Nadal go odgrym, ale starajmy się mieć ręce wyprostowane w łokciach.

Tzeci krok: oddech. Kiedy ręka z kijem zostaje za nami, powiniemy się wyraźnie oddechnąć i przenieść ciężar ciała na kij – dopiero to będzie odciążać stawy.

Czwarty krok: chwytanie dłoni z tyłu w momencie oddechnięcia. Powoduje to rozluźnienie rąk i pozwala wydobyć dźwignię oddechamy się od kija palcami.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

1. Na palcach – kije trzymane z przodu, zgarbiona sylwetka, brak oddechu i spoczynku.
2. Na drutach – kije wyprostowane z przodu, kłosa przy sobie, brak oddechu.
3. Na ugiętych rękach – nie angażujemy wystarczająco mięśni pasa barkowego.

KTÓRE MIĘŚNIE PRACUJĄ

Jedną z rąk może być biegając, słyszymy głośnie mięśni wó, podkości i podkadeł. W przypadku nordic walkingu w wysiłku angażowane są również mięśnie górnych części ciała – ramion, barków, klatki piersiowej i brzucha.

INFOGRAFA WARTOŚCI: ENJOJOJO

ZOBACZ WIĘCEJ NA: STYLLOW.PL

Pedagog szkolny

Ogólnopolski Program

Profilaktyczny

Godzina dla Młodych Głów

Z przyjemnością informuję, że nasza szkoła w roku szkolnym 2024/2025 bierze udział w Ogólnopolskim Programie profilaktycznym „Godzina dla Młodych Głów”, który jest częścią projektu MŁODE GŁOWY Fundacji UNAWEZA założonej przez Martynę Wojciechowską.

Jako lider programu prowadzę uczniów naszej szkoły przez poszczególne etapy programu i zgodnie z jego założeniami wspieram uczniów, a także nauczycieli w działaniach z obszaru profilaktyki zdrowia psychicznego podejmowanych według określonych scenariuszy.

Program profilaktyczny Godzina dla MŁODYCH GŁÓW jest propozycją odpowiedzi na rosnące zapotrzebowanie wśród uczniów i uczennic, rodziców i nauczycieli na otwartą rozmowę o zdrowiu psychicznym. Główne zadanie programu to otwarta rozmowa o zdrowiu psychicznym, w tym wzmocnienie poczucia sprawczości wśród dzieci i młodzieży szkolnej oraz pierwsza pomoc psychologiczna (PPP) – w pierwszym półroczu; oraz higiena cyfrowa i bezpieczeństwo w sieci – w drugim półroczu.

Program został zbudowany przez specjalistki i specjalistę – psycholożki p. Aleksandrę Kuberską i p. Martę Jagodzińską z emocjonalia.pl; p. Weronikę Snoch i p. Angelikę Frierdrich z Nastoletniego Azylu; p. Justynę Żukowską-Gołębiewską, psycholożkę, reprezentantkę Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Psychologów; oraz p. Sławomira Prusakowskiego, psychologa, wykładowcę z SWPS we Wrocławiu. Celem autorów było stworzenie takiego programu, który będzie intuicyjny i prosty w adaptacji na każdym etapie edukacji.



Oczekiwane efekty po realizacji programu profilaktycznego:

Autorzy programu oczekują, że uczniowie i uczennice:

1. Będą umieć mówić dorosłym o tym, co czują i co przeżywają.
2. Zdecydują się pójść do psychologa, aby porozmawiać o tym, co czują, jeśli

- zajdzie taka potrzeba.
3. Będą wiedzieli, jak pomóc innej osobie, gdy poczuje smutek lub strach, z którym sobie nie radzi.
 4. Będą umieli zauważyć, że ktoś z ich kolegów lub koleżanek ma problem ze swoimi emocjami i sobie z nimi nie radzi, a następnie będą umieli z nimi porozmawiać.
 5. Będą wiedzieli, jak unikać zagrożeń świata online.
 6. Będą lepiej wiedzieli, jak sprawdzać, czy informacje, które znajdą w Internecie, są prawdziwe.
 7. Będą bardziej uważni na przekraczanie granic w środowisku offline i online.
 8. Będą bardziej uważni na utrzymanie równowagi między czasem spędzonym w Internecie a zdrowym snem, aktywnością fizyczną, edukacją, relacjami w środowisku offline, czy zdrową dietą.
 9. Będą lepiej rozpoznawać swoje granice.
 10. Będą lepiej zauważać swoje potrzeby.
 11. Będą częściej mówić dorosłym o tym, co czują i co przeżywają.

Oczekiwane efekty względem rodziców:

1. Zauważą zmianę w postawie swojego dziecka – np. dziecko inicjuje rozmowę o tym, co czuje i co je niepokoi.

2. Będą wiedzieć, jak rozmawiać z dzieckiem o jego emocjach, potrzebach czy granicach.



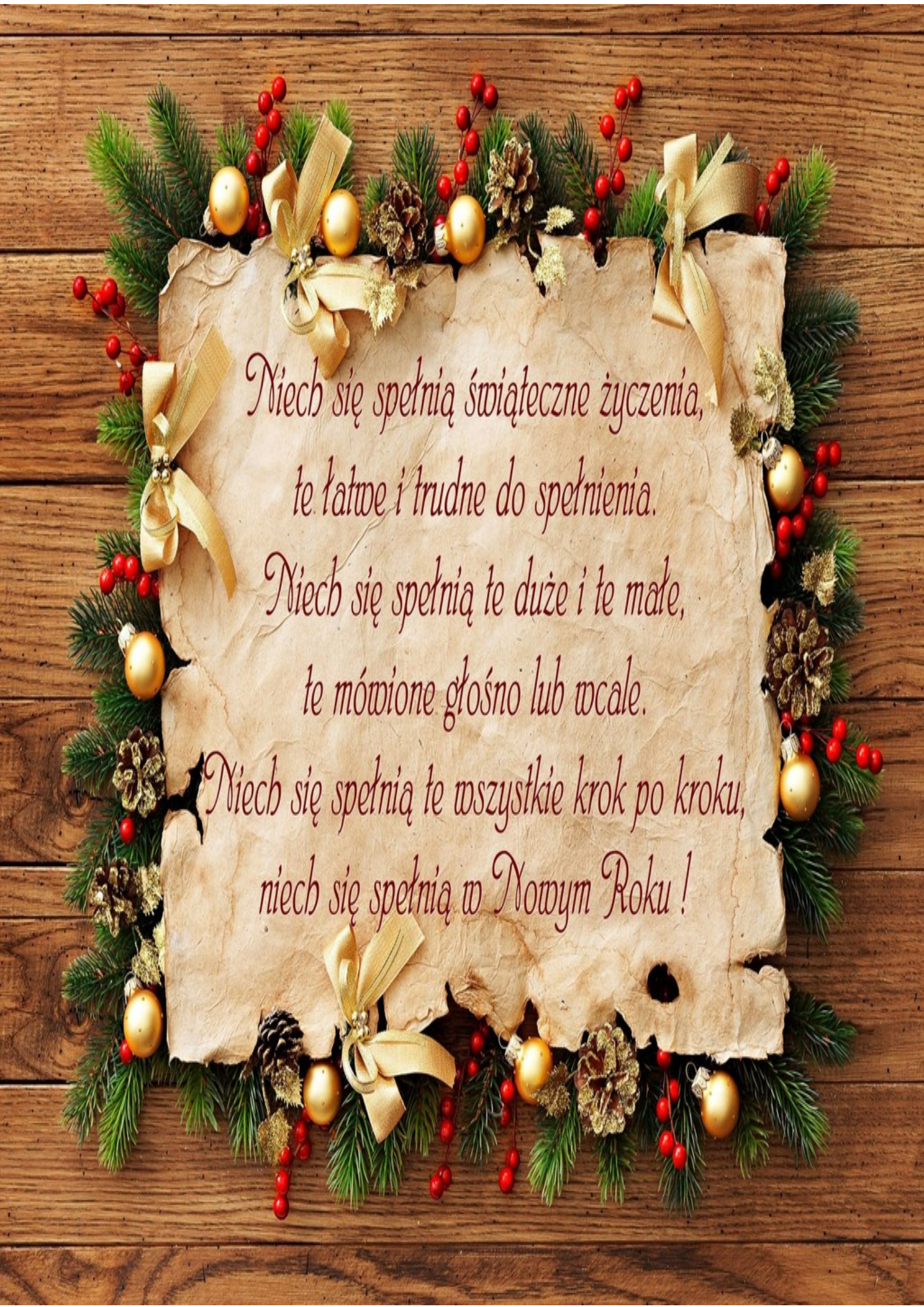
Standardowo przypominam o możliwości skorzystania z pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole, która skierowana jest również do rodziców.

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



A decorative scroll with Christmas wishes on a wooden background. The scroll is made of aged, yellowish paper with a torn edge and is adorned with gold ribbons, pine needles, red berries, and gold ornaments. The text is written in a cursive font.

*Niech się spełnią świąteczne życzenia,
te łatwe i trudne do spełnienia.*

*Niech się spełnią te duże i te małe,
te mówione głośno lub wcale.*

*Niech się spełnią te wszystkie krok po kroku,
niech się spełnią w Nowym Roku!*

