

PRZERZYWNIK

Nr 6., czerwiec 2023 r.



Wielkimi krokami zbliżają się **wakacje**, wyczekiwany przez wszystkich czas odpoczynku i swobodnej zabawy. Nie zapominajcie jednak o trosce o swoje zdrowie.

Pamiętaj ...

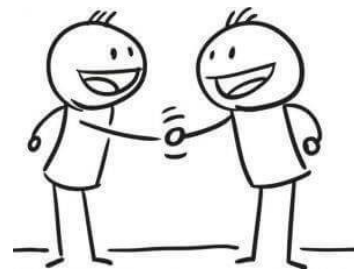


A po wakacjach? Tegorocznych absolwentów czekają duże zmiany. Nowa szkoła, nowi nauczyciele, nowi koledzy...

Prawdopodobnie każdy w Twojej nowej szkole będzie miał podobne obawy przed rozpoczęciem roku szkolnego. Jak się zachować w nowym miejscu? Jak poznać nowych przyjaciół? A co z nauczycielami, jak się z nimi dogadać? Jak zmniejszyć stres przed nieznanym? Oto kilka dobrych rad:

Jak poznać przyjaciół w nowej szkole?

Daj sobie trochę czasu, stopniowo oswajaj się z kolegami i koleżankami. Nie unikaj rozmów, także w autobusie, jeśli spotkasz kogoś z nowej klasy. Pamiętaj, że w każdej grupie są różni ludzie. Na początku widać i słyhać głównie tych najgłośniejszych, szybko nawiązujących relacje. Ale są też introwertycy, którzy potrzebują więcej czasu i spokojnego wchodzenia w znajomość. Prędzej czy później znajdziesz kogoś, z kim będzie ci się dobrze rozmawiało, poznasz lepiej ludzi, którzy staną się twoimi przyjaciółmi w nowej szkole.



Jak zrobić dobre pierwsze wrażenie w nowej szkole?

Efekt pierwszego wrażenia



KONTAKT
WZROKOWY

UŚMIECH

OTWARTA
POSTAWA CIAŁA

Pierwszego września musisz ubrać się na galowo. Ubranie powinno być czyste, wyprasowane, schludne. Najlepiej wybrać ciemne spodnie lub ciemną spódnicę (niezbyt krótką) i białą koszulę lub bluzkę. Jeśli masz swój wyrazisty styl, możesz go zaprezentować, ale w delikatny sposób poprzez jakiś drobny element stroju (przypinkę, sznurówki, torbę, skarpetki).

W pierwszych dniach nie szalej z wizerunkiem. :)

Jak pokazać, że zależy Ci na dobrej nauce w nowej szkole?

Nauka w nowej szkole to szereg wyzwań. Nie jest żadnym wstydem czegoś nie wiedzieć, o coś zapytać, przyznać się do błędu. Ale pokaż nauczycielom (i kolegom też), że się starasz. Nie spóźniaj się. Nie zawalaj prac domowych i sprawdzianów, nie uciekaj z lekcji. Nie przeszkadzaj w prowadzeniu zajęć. Dobra relacja z nauczycielem jest naprawdę ważna. Nauczyciele w większości sytuacji są skłonni pomagać, wspierać, traktować uczniów z empatią. Ale sami też potrzebują zrozumienia i szacunku.



JAK ODNALEZĆ SIĘ W SZKOLE ŚREDNIEJ.

6 TIPÓW
NIE TYLKO NA START

1. POTRAKTUJ STRES JAKO SPRZYMIERZENIA
MA CI DODAĆ ENERGII UTRZYMUJ GO NA ODPOWIEDNIM POZIOMIE
Nie daj mu się nakręcić!

2. USTAL SWOJE SZKOLNE PRIORYTETY
NA CZYM CHCESZ SIĘ SKUPIĆ?
DOKĄD ZMIERZASZ?
DLACZEGO TO DLA CIEBIE WAŻNE?

3. DOBRZE WYKORZYSTUJ CZAS LEKCJI
SZANUJ SWÓJ CZAS!
JM WIĘCEJ WYNIIESZ Z LEKCJI TYM LEPIEJ DLA CIEBIE!
RÓB NOTATKI SŁUCHAJĄC
DOPYTUJ
ANGAŻUJ SIĘ I DYSKUSUJ

4. POZNAJ SPOSOBY NA SKUTECZNĄ NAUKĘ
PRZED TOBĄ SPORO WYZWAŃ, TWOJE STOPNIE MOGĄ SIĘ
Nie zniechęcaj się początkowymi trudnościami
RÓB POWTÓRKI WAŻNEGO MATERIAŁU
SZUKAJ INFORMACJI I METODACH SKUTECZNEGO uczenia się
INTERNET KURSY KSIĄŻKI

5. KORZYSTAJ ZE SZKOLNEGO ŻYCIA
ZAANGAŻUJ SIĘ W DODATKOWĄ DZIAŁALNOŚĆ
KOLA ZAINTERESOWAŃ, FESTIWALE, PROJEKTY, SAMORZĄD, WOLONTARIAT
POSZERZYSZ HORYZONTY
POZNASZ FAJNYCH LUDZI
LEPIEJ POZNASZ SIEBIE

6. ZAUFAJ INNYM I... BĄDZ SOBĄ!
NASTAW SIĘ POZYTYWNE WOBEC ŚWIATA I INNYCH
BĄDZ SOBĄ! NA PEWNO SPOTKASZ BRATNIĄ DUSZĘ!

Warto wiedzieć ...



TELEFON ZAUFANIA

Jeżeli poczujecie, że stres jest zbyt duży, będziecie potrzebowali rozmowy, porady, a nie macie się do kogo zwrócić, pamiętajcie, że w Warszawie działają anonimowe telefony zaufania.

Po drugiej stronie słuchawki dyżurują osoby, które nie będą Was oceniać, ale wysłuchają Was, doradzą.

116 111 bezpłatny, kryzysowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży czynny całodobowo

800 12 12 12 bezpłatny, całodobowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka

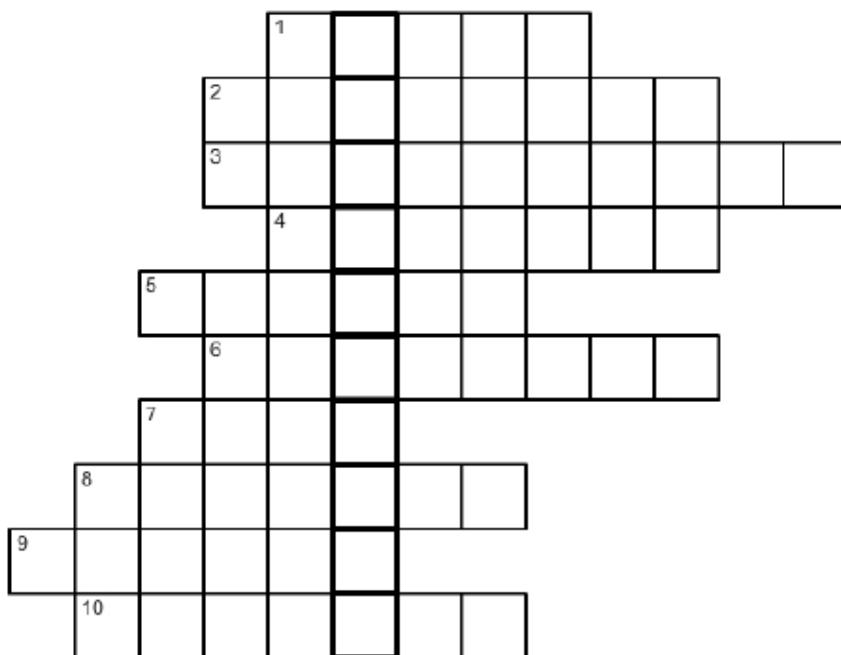
Pamiętajcie też, że zawsze możecie do nas wpaść i pogadać. Zawsze bardzo cieszymy się z odwiedzin naszych absolwentów :)



INSPIRATORNIA

Czas relaksu ...

Wakacyjna krzyżówka



1. Np. Bałtyckie.
2. Wychodzisz na nie z domu, by się pobawić.
3. Chłopięcy strój do pływania.
4. Znajomi ze szkoły lub podwórka.
5. Pakujesz do niego rzeczy, gdy jedziesz na wakacje.
6. Można przeżyć ich wiele w czasie wakacji.
7. W Polsce - po przeciwnej stronie niż morze.
8. Wczasy dla dzieci bez rodziców.
9. Latem świeci wysoko na niebie.
10. Autobus przystosowany do dalekich podróży.



źródła: www.dlaucznia.pl, www.superkid.pl,
paderewski.lublin.pl, www.zskr.nowy targ.pl
pspwawelno.pl; autorzy: Ela Siwczak,
Magda Wygnańska-Gajcy; współpraca: W. W.