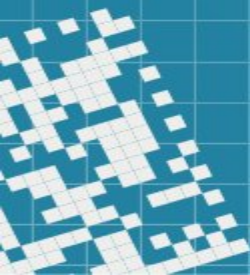
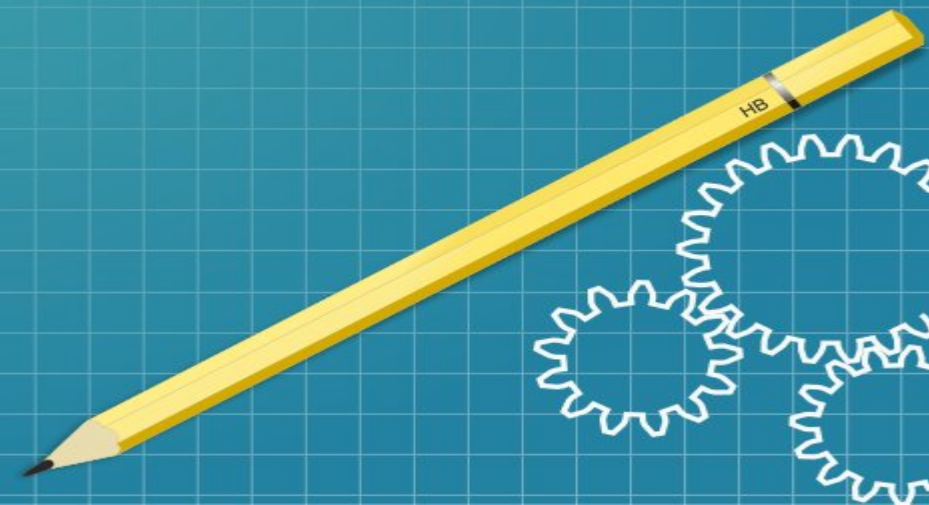


*NOWINKI Z WYSTRZAŁOWEJ
JEDYNKI*



W dzisiejszym numerze

1. MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PIZZY.
2. DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU.
3. ŚWIATOWY DZIEŃ CHOREGO.
4. NIE DAJ SIĘ ZMARTWIENIOM.
5. EUROPEJSKI DZIEŃ NUMERU ALARMOWEGO.
6. W JAKICH SYTUACJACH DZWONIMY NA NUMER „ 112” ?
7. ŚWIATOWY DZIEŃ KOTA.
8. JAK ZADBAĆ O SKÓRĘ PO ZIMIE ?
9. NAUCZYCIELE PRZYGOTOWUJĄ SZKOŁĘ NA POWRÓT UCZNIÓW Z FERII.
9. DLACZEGO NASZE DZIECI SĄ NIEGRZECZNE ?

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PIZZY

9 luty

Spód do pizzy:

2 pełne szklanki mąki tortowej

2 jajka

3- 5 dag drożdży

½ szklanki mleka

płaska łyżeczka soli

szczypta sproszkowanej gałki muszkatałowej

2-3 łyżki oliwy z oliwek.

Ciasto najczęściej pokrywamy

żółtym serem,

pieczarkami oraz szynką

Przygotowanie

Do sporej miski dodajemy mąkę, sól, gałkę muszkatałową i mieszamy. Następnie łączymy z dwoma jajkami. W letnim mleku rozmieszujemy drożdże i wlewamy do miski. Rękami wyrabiamy ciasto dolewając stopniowo oliwy. Ciasto powinno być elastyczne i nie lepić się do rąk. Prostokątną blachę smarujemy oliwą z oliwek i wylepiamy ją ciastem (brzegi ciasta powinny być wyższe). Zostawiamy ciasto na około 2 godziny do wyrośnięcia.

Pieczemy 25 min.

DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU

11 luty



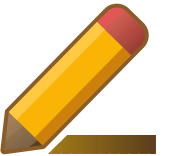
Obchodzony jest w miesiącu lutym z inicjatywy Komisji Europejskiej. Jest to czas, w którym przypominamy przede wszystkim najmłodszym, ale też i tym starszym jak bezpiecznie korzystać z internetu. W sieci możemy znaleźć wszystkie potrzebne informacje oraz zamieścić to czym chcielibyśmy podzielić się z całym światem. W internecie oglądamy również filmy, prezentacje multimedialne i słuchamy muzyki .

Dzięki portalom społecznościowym możemy utrzymywać kontakt z rodziną lub znajomymi na drugim końcu świata.

Wszystko to brzmi jak największe dobrodziejstwo.
Należy jednak pamiętać, że świat wirtualny może być źródłem zagrożeń.

ZAGROŻENIA JAKIE ZDANIEM NASZYCH UCZNIÓW MOŻEMY SPOTKAĆ W INTERNECIE

Nie wszystkie treści zamieszczone w internecie są prawdziwe !



W sieci nie brakuje oszustów, którzy ukrywają swoją prawdziwą tożsamość !

W mediach społecznościowych bardzo często można się spotkać ze zjawiskiem hejtu,
który
polega na okazywaniu złości i pogardy wobec innych !

Zbyt długi czas spędzany na korzystaniu z gier internetowych prowadzi do uzależnienia !



W internecie „grasują” hakerzy, którzy potrafią przechwycić nasze hasła i dane !



ŚWIATOWY DZIEŃ CHOREGO

11 luty

Ten dzień ma na celu pobudzić wrażliwość ludzi na cierpienie innych. Ma zwrócić uwagę na konieczność otoczenia opieką tych, którzy tego potrzebują. Bardzo ważne jest również wsparcie duchowe takich osób. Czasem jedno właściwe zdanie znaczy więcej niż tysiąc słów.



NIE DAJ SIĘ ZMARTWIENIOM...



Cierpienia innych pokazują ci, jak oni przyłgnęli do życia i w końcu zwycięsko przebrnęli przez trudy. Tobie także się uda.

Pam Brown

Tysiące ludzi przed nami spotykał identyczny los i poradzili sobie, więc i my damy sobie radę !

R. Brasch

Tak jak latawiec wznosi się w górę wbrew podmuchom wiatru, tak najgorsze kłopoty mogą nas umocnić

R. Brasch

Nasza droga nie jest wyściełana miękką trawą. Jest górską ścieżką pokrytą kamieniami, lecz idzie w górę, naprzód, w stronę słońca

Ruth Westheimer

Zwróć swą twarz ku słońcu, a cień zostanie w tyle.

Przysłowie afrykańskie

„ To również minie” - te słowa dają mi poczucie dystansu i pomagają wykorzystać to, co mnie spotyka dobrego, i przyjąć ze spokojem to, co złe w życiu.

Claire Rayner

EUROPEJSKI DZIEŃ NUMERU ALARMOWEGO

11 lutego organizowana jest akcja informacyjna dotycząca właściwego korzystania z numeru „112”, który służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.

Połączenie z tym numerem jest bezpłatne. W tym dniu media uczulają na to, aby nie blokować linii telefonicznej bez wyraźnie zaistniałej potrzeby, gdyż ktoś w tym czasie może naprawdę potrzebować pomocy. Mimo szeroko zakrojonej kampanii informacyjnej takie sytuacje zdarzają się bardzo często. Taka nieodpowiedzialność jest zagrożona karą i każdy, kto dopuszcza się takiego czynu poniesie konsekwencje.

Ten dzień to również czas na to, aby docenić ogromną rolę operatorów numeru 112, którzy czuwają nad naszym bezpieczeństwem w dzień i w nocy. To oni niejednokrotnie, dzięki swoim wskazówkom potrafią ocalić ludzkie życie.

Warto o tym pamiętać!

W JAKICH SYTUACJACH DZWONIĆ NA NUMER „112” ?

Każda sytuacja
zagrożenia
naszego
zdrowia
lub życia

Włamania

Przemoc

Wypadek
drogowy

Pożar

Uszkodzenie
ciała, omdlenia
utrata
świadomości

ŚWIATOWY DZIEŃ KOTA

17 luty

Święto ma podkreślić znaczenie kotów w życiu człowieka i uwrażliwić na ich los.

Koty są znane z charakteru i wdzięku oraz tego, że lubią chodzić własnymi drogami. W starożytności koty były uznawane za symbol szczęścia . Wiele lat temu znani ludzie żyli z kotami pod jednym dachem uznając je za obrońcę przed wszelkimi nieszczęściami. Obecnie w wielu naszych domach goszczą te czworonogi.

CIEKAWOSTKI NA TEMAT KOTÓW

1. Kot przesypia większą część dnia .
2. Czas, w którym koty nie śpią spędzają na myciu się.
3. Koty widzą w ciemności.
4. Potrafią wspinać się na drzewa, ale mają problem z zejściem na dół.
5. Koty są cieplejsze od nas – ich naturalna temperatura wynosi 38-40 stopni Celcjusza. Aby utrzymać tę temperaturę szukają zewnętrznych źródeł ciepła. Często wygrzewają się w promieniach słońca lub przytulają do rozgrzanego grzejnika.

6.Koty mają szorstki język.

7.Im mniej narzucamy się kotu, tym chętniej wchodzi on z nami w interakcje.

8. Jeśli kot leży na plecach i nie reaguje na to co się dzieje wokół niego to znaczy, że czuje się bardzo bezpiecznie w swoim otoczeniu.

9. Koty mają bardzo dobry słuch.

10.Koty uwielbiają chować się na wysokościach.

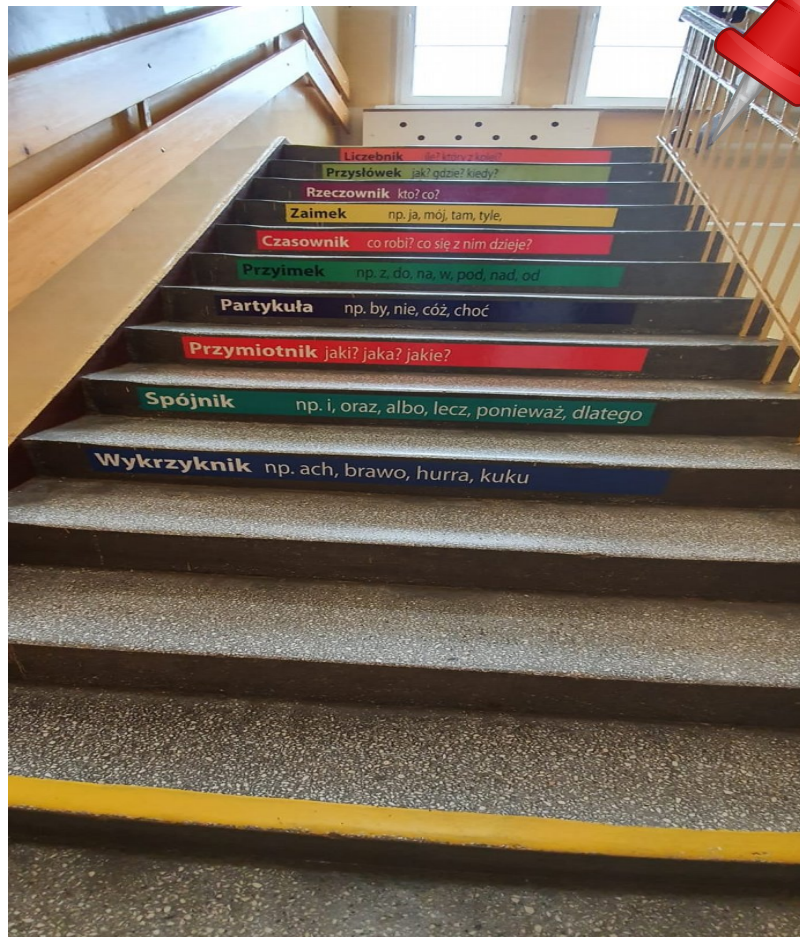
NAUCZYCIELE PRZYGOTOWUJĄ SZKOŁĘ NA POWRÓT UCZNIÓW Z FERII



Będą zaskoczeni ...



PO SCHODACH WCHODZIMY I WIADOMOŚCI UTRWALIMY



NAUKA I ZABAWA W SP 1



JAK ZADBAĆ O SKÓRĘ PO ZIMIE ?

W zimie nasza skóra jest narażona na wiele niekorzystnych czynników.

Mróz, wiatr i ogrzewanie w mieszkaniach wysusza skórę. Nasza dieta zimą również jest mniej bogata w warzywa i owoce, które zawierają witaminy odpowiadające za jej dobrą kondycję.

Przedstawimy proste zabiegi pielęgnacyjne dla naszej skóry.

Zaczynamy od jej oczyszczenia przy pomocy peelingu. Nie musimy korzystać z drogich kosmetyków. Wystarczy odrobina oliwy z oliwek oraz cukier. Mieszając te dwa składniki otrzymamy niezastąpiony domowy peeling do twarzy i ciała, który stosujemy dwa razy w tygodniu i dzięki niemu pozbędziemy się martwego naskórka.

JAK ZADBAĆ O SKÓRĘ PO ZIMIE ?

Następnie możemy skorzystać z maseczki domowej. Podamy trzy najbardziej popularne i proste do przygotowania:

Miodowa (2 łyżki miodu i dwie łyżeczki mleka wymieszać i rozprowadzić na twarzy)

Kiwi (bardzo dojrzałą kiwi obrać ze skórki, pokroić na plasterki i położyć na twarzy)

Ziemniaczana (ugotowany w łupinie i przestudzony ziemniak rozgnieść i zmieszać z 2 łyżeczkami jogurtu naturalnego i żółtkiem).

Nie możemy również zapomnieć o odpowiedniej diecie:

Należy pić 1,5 litra wody dziennie

Ograniczyć spożywanie kawy

Jeść warzywa i owoce oraz produkty bogate w witaminę A i kwasy omega 3.

POWODZENIA !!!



DLACZEGO NASZE DZIECI SĄ NIEGRZECZNE ?

Czytając książki o wychowawczej tematyce spotykamy się z wieloma teoriami odnoszącymi się do problemów z zachowaniem. Jedną z kilku jest koncepcja Alfreda Adlera. Nawiązuje ona do opisanej w poprzednim numerze demokracji do, której dążymy coraz bardziej w wychowaniu.

Zwraca ona uwagę na to, iż dzieci potrzebują szacunku i możliwości podejmowania samodzielnych decyzji. Myśli przewodnie Alfreda Adlera można sprowadzić do trzech tez:

1. Nadrzędnym celem dziecka jest poczucie przynależności i znaczenia. Chce wiedzieć jakie jest jego miejsce w rodzinie i mieć wpływ na decyzje, które się w niej podejmuje;
2. Każde zachowanie jest zorientowane na cel. Kiedy nasze dziecko przerywa nam rozmowę lub przeszkadza w wykonywaniu jakiejś czynności nie jest to przypadkowe. Pokazuje ono, że chce czuć się ważne i znaczące;
3. Dziecko, które zachowuje się niegrzecznie pokazuje tym samym swoje niezadowolenie. Często chce przez to pokazać, że chce się czuć potrzebne.



ISTOTNE SĄ RELACJE RODZIC -DZIECKO

Nasza komunikacja z dzieckiem ma znaczący wpływ na to czy będzie ono nastawione na walkę z nami czy współpracę. Nastawienie umysłu, kiedy komunikujemy się z ludźmi to stany Ego, które dzielimy na trzy rodzaje:

Wyróżniamy *STAN EGO RODZICA* - w tym okresie czując się odpowiedzialni za innych zwłaszcza za nasze dzieci będziemy przyjmować strofujący i rozkazujący ton komunikując się z dzieckiem . Taka komunikacja prowadzi u odbiorcy do przyjęcia postawy „Walcz lub uciekaj” . Dorosły ucieknie a dziecko walczy.

STAN EGO DOROSŁEGO - najbardziej efektywny stan , który jest zachętą do współpracy.

Ma bardziej racjonalny, a nie emocjonalny charakter. Z takiego poziomu komunikujemy się w pracy a dziecko w szkole. Dzięki temu efektywnie dzielimy się informacjami, gdzie obie strony działają w uporządkowany sposób, bez wielu negatywnych emocji.

STAN EGO DZIECKA charakteryzuje się bardzo wysokim poziomem emocji. Jest to stan szczęścia , radości z życia i bez troski.



JAKI STAN EGO DZIECI LUBIĄ U RODZICÓW NAJBARDZIEJ ?

Dzieci pragną , aby wchodząc w relacje z nimi być radosnym, spontanicznym i szczęśliwym ze wspólnego spędzania czasu.

Kiedy my jako rodzice prezentujemy *STAN EGO DZIECKA* to dzieci są najszczęśliwsze. Poprzez taką postawę i komunikacje budujemy najsilniejsze relacje. Za wiele rozkazywania i strofowania prowadzi do walki o władzę.

Dzieci nie lubią kiedy się nimi rządzi, więc okazują swoje niezadowolenie poprzez kłótnie i bunt. Wchodząc w relacje z dzieckiem bądźmy w *STANIE EGO DZIECKA*, czyli bardziej nastawieni na współpracę a nie walkę.

Spędź co najmniej 10 minut dziennie indywidualnie z dzieckiem.

W tym czasie bądź emocjonalnie dostępny dla dziecka . Daj mu do zrozumienia, że chcesz w tym czasie robić to, co będzie sprawiało mu przyjemność.

Nie liczy się ilość czasu, ale jakość tak, aby ta relacja dawała dziecku radość.

Kamila Okoń-Domańska

Na podstawie książki AmyMcCready pt. „ Dziecko czy muszę ci to jeszcze raz powtarzać „



**ZAPRASZAMY
DO OBEJRZENIA
KOLEJNEGO NUMERU
JUŻ W MARCU**