

E-DWÓJKA

KONIE

nie tylko do jazdy!

Konie jako forma rehabilitacji

Co to jest hipoterapia?

Kto może z niej skorzystać?

Co trzeba zrobić aby zostać hipoterapeutą?

Szydełkowanie

hobby nie tylko dla starych
babć!

Jak stało się modne?

Gdzie szukać inspiracji?

ZDALNE OCZAMI

N A U C Z Y C I E L I

wywiad z Panią Barbarą Rajtar - Wojdyłą, nauczycielką historii w naszej szkole

KONIE NIE TYLKO DO JAZDY!

Nie każdy wie, że konie są wykorzystywane nie tylko do jazdy. Te zwierzęta świetnie sprawdzają się również w hipoterapii.

AUTOR: MARTA KOKOSZKA

Co to takiego? Hipoterapia jest formą rehabilitacji, w której wykorzystuje się leczniczy wpływ kontaktu z koniem na pacjenta. Pozytywnie wpływa na sferę psychiczną, ruchową, emocjonalną, a także społeczną. Dobroczynne efekty tej terapii (poprawa nastroju, komunikacji) są zauważalne już podczas samego przebywania i kontaktu ze zwierzęciem.

Dla kogo hipoterapia? Ten rodzaj terapii skierowany jest zarówno do dzieci jak i osób dorosłych. Hipoterapia nie jest wskazana jednak dla osób z alergią na sierść oraz pot koni, niektóre schorzenia (padaczka, upośledzenie umysłowe w głębokim stopniu, dyskopatia), ale również nieumiejętność kontroli głowy i utrzymania pozycji siedzącej. Terapia z pomocą koni jest wykorzystywana u osób z: mózgowym porażeniem dziecięcym, zespołem Downa, spektrum autyzmu, zaburzeniami emocjonalnymi, niewielkim uszkodzeniem mózgu, chorobami mięśni, czy też u osób niewidomych.

Jaki powinien być idealny koń do terapii? Zwierzęta biorące udział w hipoterapii powinny wykazywać się określonymi cechami. Taki koń powinien być łagodny, spokojny oraz cierpliwy. Musi także tolerować obce mu osoby i przede wszystkim nie może wykazywać jakiegokolwiek agresji w stosunku do ludzi. Podczas przygotowania konia do hipoterapii jest on przyzwyczajony to gwałtownych ruchów pacjentów, nierównomiernie rozłożonego ciężaru na grzbiecie oraz głośniejszych dźwięków.

Jak zostać hipoterapeutą? Hipoterapeuta jest osobą upoważnioną do prowadzenia hipoterapii. Aby nim zostać niezbędne jest przejście kursu. Kurs ten składa się z dziesięciu dni sesji teoretycznej i 80 godzin zajęć praktycznych i zakończony jest egzaminem ustnym. Aby przystąpić do kursu konieczna jest umiejętność jazdy konnej. Poza zdaniem egzaminem i ukończonym kursem hipoterapeutą, osoba powinna być wrażliwa, empatyczna i posiadać umiejętność nawiązania dobrego kontaktu z pacjentem.

Podsumowując hipoterapia jest świetną formą rehabilitacji i terapii połączonej z kontaktem z żywym zwierzęciem i pewną formą nauki o nim.



ZDALNE OCZAMI NAUCZYCIELI

wywiad z Panią Barbarą Rajtar - Wojdyłą, nauczycielką historii w naszej szkole

AUTOR: KAROLINA JANUSZCZAK

Czy trudno było pani przestawić się na naukę zdalną? Chodzi mi nie tylko o sprawy związane z obsługą classroom'u, ale także o zmianę dziennej rutyny i często długie godziny spędzone przed komputerem.

Przyznaję, że od strony technicznej nasza szkoła szybko uzyskała sprawne narzędzie - Classroom. Dzięki pomocy dyrekcji, pomocy koleżeńskiej oraz szkoleniom udało się podnieść kompetencje i stopniowo coraz lepiej poruszać w tym nowym, nieznanym środowisku. Jednak bardzo dużo czasu zajęło przygotowanie do lekcji. Musiałam przygotować materiały dodatkowe, szybko też zaczęłam szukać jakichś innych, ciekawych metod pracy - aplikacji, albo zadań, poszukiwać ciekawych miejsc do zwiedzenia, więc zarówno uczniowie musieli się przyzwyczaić do nowej sytuacji, jak i pewnie nauczyciele. Proces dydaktyczny, nagle stał się dla nich wielką niewiadomą, wcześniej był zaplanowany.

Jak lekcje zdalne wyglądały od pani strony? Uważam, że często oceniamy nauczycieli (zwłaszcza przez ten okres uczenia się w domach) dość powierzchownie, nawet nie próbując postawić się na ich miejscu.

Pewnie, że mogłabym tutaj narzekać na tych wszystkich uczniów, którzy grają w gry, korzystają z social mediów, a powinni być na lekcji. Jednak największym problemem dla mnie był brak kontaktu z uczniami na żywo. Jednak widząc reakcje łatwiej zadać pytanie, sprawdzić czy treści są dla nich zrozumiałe. Łatwiej zareagować, gdy uczeń potrzebuje pomocy... Myślę, że dla wielu nauczycieli właśnie to stanowiło największy problem, czyli: jak zbudować relację z uczniami, którzy siedzą przed komputerami. Kłopotem było jeszcze to, że ta lekcja trwała 35 minut, musiałam wybrać treści, które są dla uczniów najbardziej istotne. Nie byłam też już takim "zwykłym" nauczycielem. Internet dawał odpowiedzi na wszystkie pytania (brainly, ściaga.pl...), nauczyciel stał się właściwie przewodnikiem jak sobie poradzić tyloma informacjami - co wybrać, co jest najważniejsze.

Myśli pani, że nauka zdalna była złym doświadczeniem (dla nauczycieli i uczniów)?

Wszystko zależy od naszego spojrzenia na ten okres. Jak pierwsze zdalne nauczanie pokazało, że człowiek jest istotą społeczną i potrzebuje kontaktów z innymi. Tak kolejne są już dla nas informacją, że łatwo się przyzwyczajamy, niekoniecznie do dobrych nawyków. Miłe - chyba dla każdego z nas - jak się wysypiamy, to, że możemy robić parę rzeczy jednocześnie, bo możemy słuchać lekcje, a w tym samym momencie być na siłowni. Albo tak jak ja prowadzę lekcje, a mam też dzieci w domu i myślę o tym, żeby sobie nic nie zrobiły, czy są głodne. Uważam, że praca powinna być pracą, nauka powinna być nauką, nawet najprzyjemniejsza jej forma. Wierzę gorąco, że ten czas będzie refleksją dla nas wszystkich. Ten przyspieszony kurs innowacji, który zapewnił nam czas zdalnego nauczania to wielki postęp. Okazało się że można coś robić inaczej, że wcale lekcja nie musi trwać 45 minut (w przypadku historii to było cenne doświadczenie), że ja nie muszę omawiać tego wszystkiego i, że, faktycznie, na przyszłość, za dziesięć lat będziecie pamiętać wszystkie te daty? Pewnie nie, ale z drugiej strony chodzi bardziej o to, żebyśmy może poćwiczyli pewne umiejętności - jakąś refleksję, logiczne myślenie, takie miękkie umiejętności, które mogą się wam w pracy kiedyś przydać. Szkoła to jednak żywy organizm - uczniowie, rodzice, nauczyciele, panie woźne i najlepsza lekcja zdalna nie zastąpi kontaktu na żywo.

Czy kiedykolwiek wcześniej pomyślała pani, że mogłaby prowadzić lekcje zdalnie, tak jak teraz?

Nigdy bym nie pomyślała, chociaż uważam, że jestem postępowym nauczycielem, jednak i tak przyzwyczajam się do pewnych metod pracy. Chyba w najśmielszych moich marzeniach nie wyobrażałam sobie, że nauczanie może tak wyglądać.

MEDIOZAURY

Pani Barbara Rajtar-Wojdyła jest inicjatorką pomysłu na innowację „Mediozaury” realizowanego w klasach 5. Uczestnikami zajęć, którzy przygotowywali materiały są: Ania, Lena, Dagmara, Hubert, Róża, Maja, Lena, Marysia i Amelka.

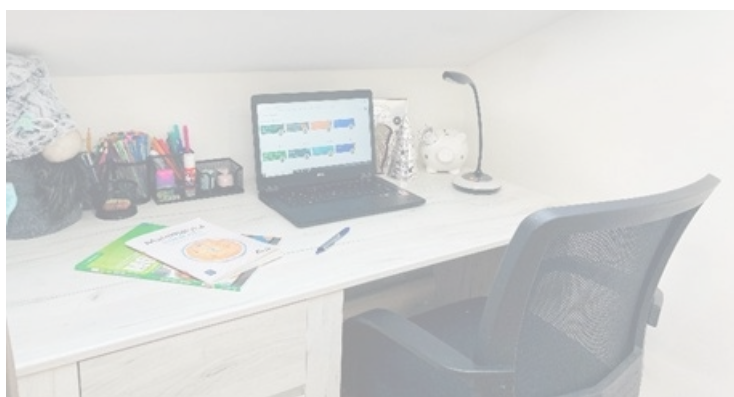
Szkolna burza i.....po burzy.....

Na początku wydawało nam się to nierealne...Łączyć się przez komputer? A jak wyjść do ubikacji? Czy Pani zauważy, że podnosimy rękę do odpowiedzi i co gorsza, czy zauważy, że wymknęliśmy się do kuchni zrobić herbatę lub wypuścić szczekającego psa, który jest jedynym (przynajmniej na początku) zadowolonym z zaistniałej sytuacji, bo wszyscy w domu = dużo głośnienia :) w każdym razie pytań nasuwało się wiele.

Im dłużej trwało zdalne nauczanie tym bardziej się przyzwyczajaliśmy. I w końcu wróciliśmy- teraz wydaje się, że na chwilę... By znowu zasiąść przed komputery, laptopy, tablety. Powrót do szkoły był dziwny i dla wielu trudny. Czy się zmieniliśmy i czy szkoła się zmieniła?

Budzę się i patrzę na zegar. Za dziesięć ósma. Do szkoły mam dwa kilometry. Chyba nie zdążę. W pośpiechu zakładam kurtkę. W końcu przypominam sobie, że przecież jest zdalne:)

Hubert



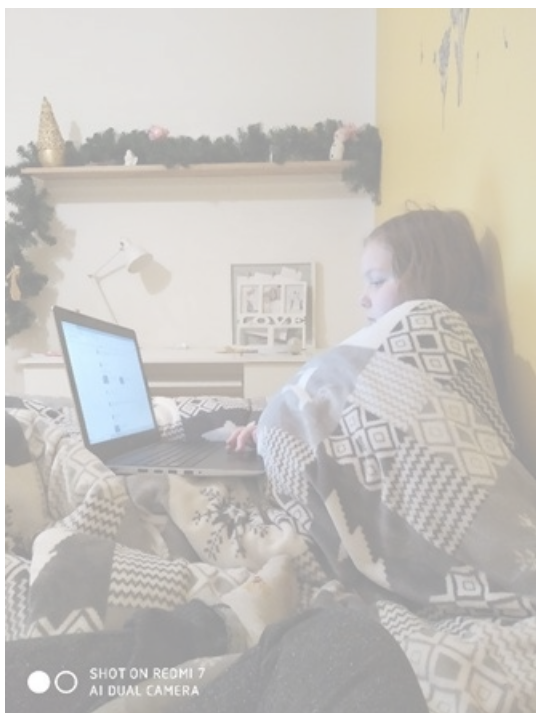
Zamaskowana szkoła

W pierwszym dniu po zdalnym spotkaliśmy się nareszcie z kolegami i koleżankami w szkole. Wszyscy musieliśmy chodzić po korytarzach w масечках i non stop dezynfekować ręce. To nie wszystko- zamiast sklepiku zastaliśmy zacinające się automaty :(. Wszystkie przerwy spędzaliśmy w klasie, co nawet miało swoje plusy. Zakaz pożyczania długopisów, zakaz dzielenia się jedzeniem i więcej zakazów....

Minęło trochę czasu i wszędzie zniesiono obostrzenia. Cała szkoła się cieszyła. Jednak nie wszystko wróciło do normalności. Naszego szkolnego sklepiku nie ma, za to są automaty do których ustawiają się długie kolejki na przerwach.

Tęsknię za długimi przerwami i wstawaniu 5 minut przed lekcją:)

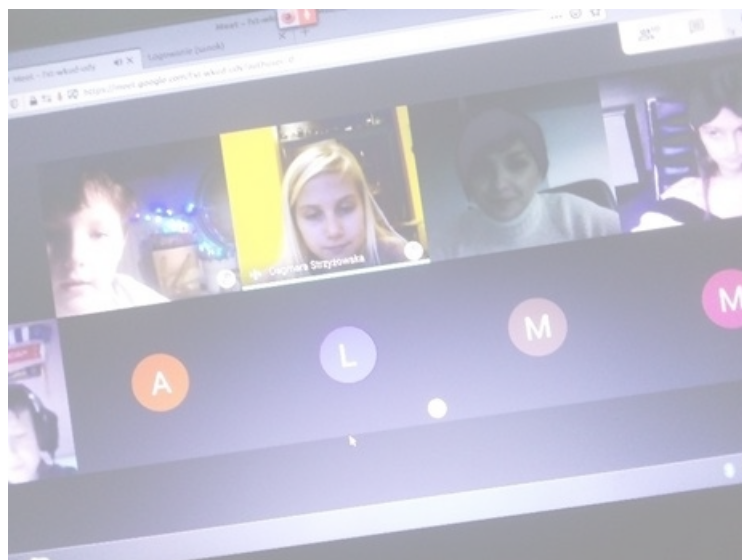
Maja



Życie na zdalnym

Miało ono swoje plusy. Na przerwie robiłam coś do jedzenia i można było się wyspać. Były też minusy takie jak przeszkadzające rodzeństwo i tęsknota za przyjaciółmi.

Amelka



Na początku lekcje zdalne były dla mnie dziwne. Nie czułam się na nich „komfortowo”. Wręcz je znienawidziłam. Codziennie bałam się, że moje połączenie internetowe będzie za słabe albo może „zacinać”. Teraz doceniam nauczanie zdalne, bo miałam więcej czasu dla siebie. Jednak dobrze, że wróciła normalność, bo mój kontakt ze znajomymi całkowicie by się urwał.

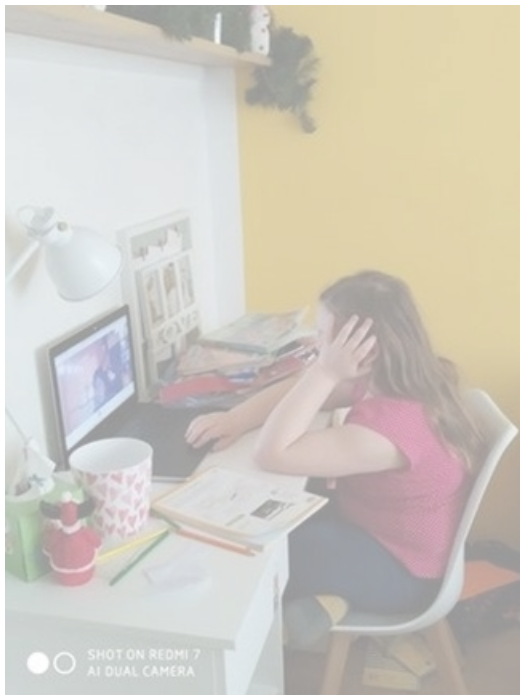
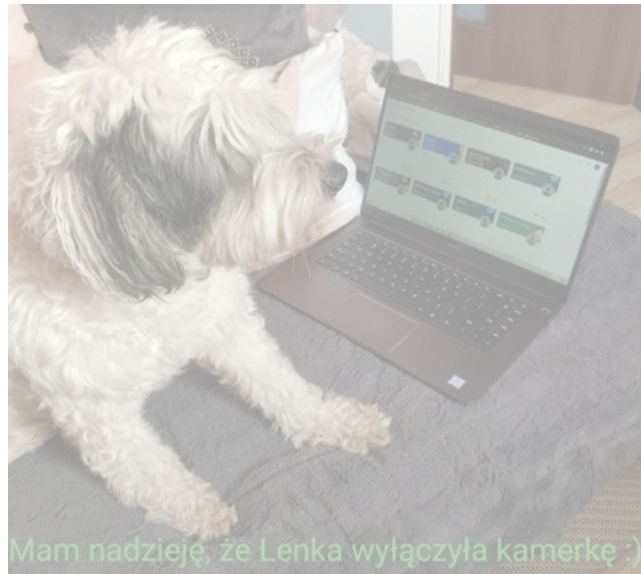
Lena



Żyli długo i bez maseczek

Godziny, dni mijają i nagle okazuje się, że wracamy do szkoły. Jednak to nie to samo. Wystarczy sobie przypomnieć maseczki, płyn do dezynfekcji, odstęp... Lekcje online to więcej czasu dla siebie, ale za cenę kilku godzin przed komputerem (ból głowy, oczu, pleców). Różnicy w nauce online i stacjonarnej nie odczułam, ale na szczęście wszystko wróciło do normy.

Ania



MOLE POLECAJĄ

AUTOR: KAROLINA JANUSZCZAK, ZOFIA BOCHNIARZ, NATALIA BIAŁAS

"Kroniki Jaaru"

autor: Adam Faber

wiek: od 10 lat

To seria wciągających i fantastycznych książek dla czytelników, spragnionych magii i czarodziejstwa. Zabiera nas do wykreowanego przez autora, magicznego świata.

Opowiada o niczym nie wyróżniającej się dziewczynie mieszkającej z ciotką w Londynie. Jest zwykłą nastolatką z problemami ze szkołą i przyjaciółmi, więc wiele z nas może się z nią utożsamiać. Niespodziewanie odkrywa baśniową krainę, a w niej nowych przyjaciół, spotyka swoją pierwszą miłość oraz zwiedza nowo poznany świat, w którym nic nie jest podobne do tego ludzkiego, znanego nam od dziecka. Okazuje się nie tylko dobrze zapowiadającą się wiedźmą, ale czarownicą z prawdziwie ważną misją.

Kroniki Jaaru spodobają się każdemu kto lubi magiczne przygody oraz motywy walki dobra ze złem. Adam Faber, dzięki swojej autentycznej kreacji postaci, pozwala nam utożsamiać się z główną bohaterką i razem z nią przenieść się do magicznego świata, pełnego fantastycznych przygód. To jedna z tych podróży, po której wspomnienia zostaną z Wami na długo.



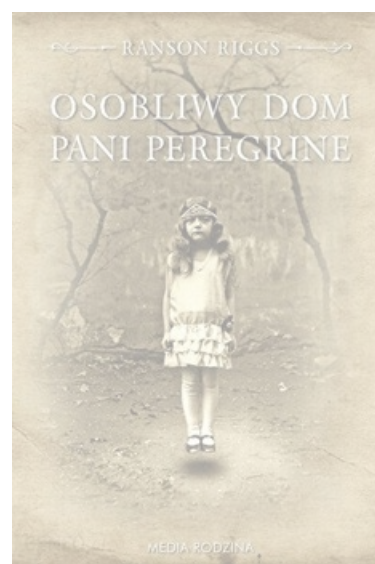
"Osobliwy dom Pani Peregrine"

autor: Ransom Riggs

wiek: od 12 lat

To kolejna seria literacka, składająca się z sześciu tomów i opowiadająca o niecodziennych przygodach Jacoba Portmana, które nieraz mogą wywołać gęsią skórę. Tajemnica zmarłego dziadka, osoby o nieprzeciętnych zdolnościach, oraz ponoć opuszczony sierociniec. Dodatkowo książka wzbogacona jest o osobliwe, stare zdjęcia, które nie są fantazją autora, lecz prawdziwymi, namacalnymi fotografiami, których właściciele są wymienieni na końcu każdego tomu.

Nie jest to horror, jednak dla osób, które chcą zacząć przygodę z wywołującymi ciarki opowieściami, będzie świetną lekturą na start.

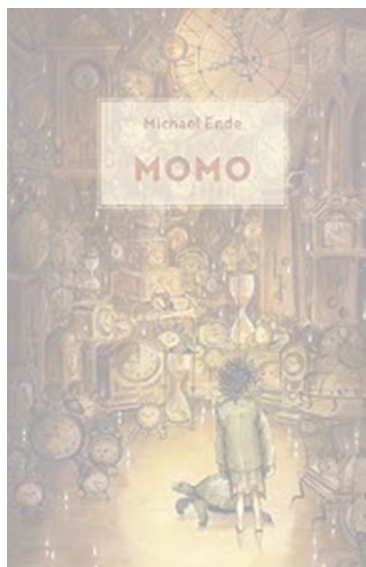


“MOMO”

autor: Michael Ende

wiek: od 11 lat

Jest to opowieść o niezwyklej dziewczynce, która uciekła z domu dziecka i wprowadziła się do jaskini w małym miasteczku. Miała ona moc słuchania rzeczy, których inni nie słyszeli. Pozwalało to na rozwiązywanie wielu konfliktów pomiędzy jej sąsiadami.



Jednak pewn`ego dnia w mieście pojawili się Szarzy Panowie. Nie przychodzili oni z niczym dobrym, byli ponurzy i bardzo zorganizowani. Każdemu sugerowali, że jedyne co robi, to marnuje czas i polecali przechowywanie go w Kasie Oszczędności Czasu. Momo jednak zauważyła, że z ludźmi, którzy słuchają ich rad dzieje się coś niedobrego. Po samodzielnych próbach walki z nimi odwiedza ją żółwica Kasjopeja i odprowadza ją do domu władcy czasu – Mistrza Hory. Czy z ich pomocą uda jej się powstrzymać Szarych Panów przed zagładą? Dowiedźcie się sami!

Uważam, że pozycja będzie idealna dla ludzi, którzy lubią refleksje. Można powiedzieć, że książka przedstawia prawdziwe życie – dzisiejszy świat nie pozwala nam na poświęcanie czasu marzeniom, skupia się głównie na pracy. Myślę, że jest to perfekcyjna chwilowa ucieczka od realnych rozterek, genialna dla myślicieli.

SZYDEŁKOWANIE – HOBBY NIE TYLKO DLA „STARYCH BABĆ”!

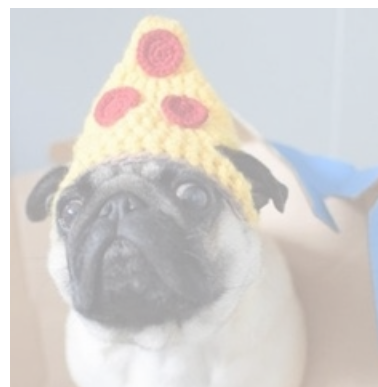
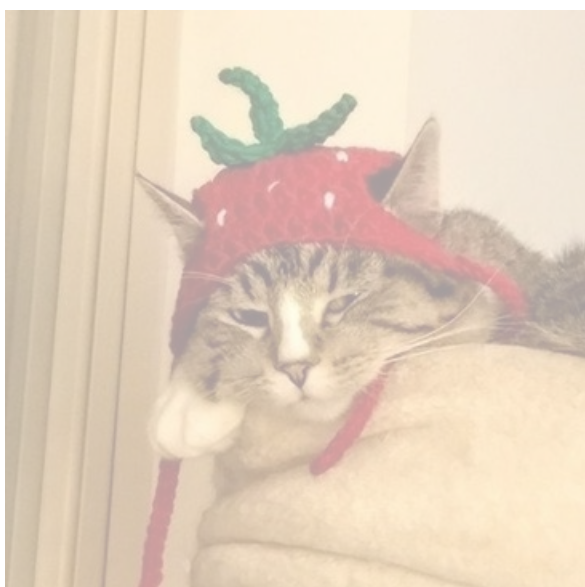
AUTOR: ZOFIA BOCHNIARZ

Szydełko, druty... Jestem pewna, że kojarzy to się wam tylko z waszymi babciami siedzącymi na fotelu bujanym i robiącymi rozmaite obrusy czy chusty. Jednak, czy jest to tylko nudne hobby na emeryturę czy naprawdę świetna i modna zabawa? Przekonam Was, że to ta druga opcja jest tutaj bardziej poprawna.

Ostatnio rzeczy handmade stały się strasznie popularne, nawet w świecie celebrytów. Na przykład Harry Styles – piosenkarz, aktor, na jeden ze swoich koncertów ubrał kardigan JW Andersona, który bardzo łatwo zrobić jest na szydełku. Cały fandom oszalał na jego punkcie. W każdym kącie Internetu można było zobaczyć wielu ludzi, którzy zaczęli swoją przygodę z rękodziełem, z tym właśnie swetrem.



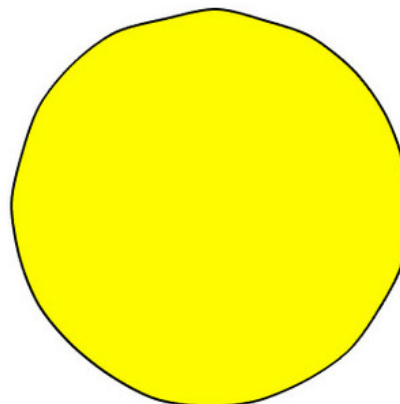
Na szydełku można także wyczarować przeurocze przebrania dla naszych pupili. No bo powiedzmy szczerze, czy to nie wygląda przeuroczo? Jeśli chcielibyście rozpocząć przygodę z rękodziełem najbardziej polecam oczywiście Internet – możemy tam znaleźć mnóstwo tutoriali, które mogą w tym pomóc.



SEKCJA MEMÓW

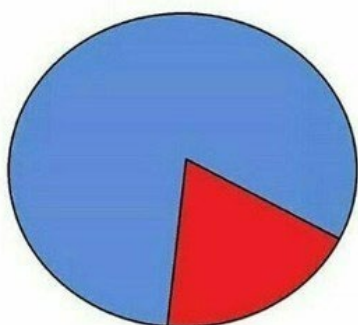
AUTOR: KAROLINA JANUSZCZAK

Pierwsza rzecz jaką robisz, kiedy rozpoczynasz czytanie lektury:



■ Sprawdzasz, ile ma stron.

CO ZAPAMIĘTUJĘ Z LEKCJI:



■ Temat i ważne definicje

■ Przypałówce sytuacje np.
jak kolega spadł z krzesła



Nieodłączny element w szkole



Niemieccy żołnierze pod Monte
Cassino kiedy niedźwiedź zaczyna
ładować działo artyleryjskie



CZY NAUCZYCIELE POSIADAJĄ W OGÓLE JAKIEŚ HOBBY?

AUTOR: EMILIA MITADIS

Wbrew pozorom nauczyciele nie są tylko robotami do poprawiania sprawdzianów czy kartkówek. Wielu z nich poza życiem szkolnym realizuje swoje własne hobby. Zapytaliśmy kilku z nich co robią w wolnym czasie.

Czy ma Ksiądz jakieś hobby?

Mam takie bardzo proste hobby, ale bardzo je lubię. Ostatnio zainwestowałem w chodzenie, staram się dużo chodzić. Czasem się śmieję żebym sobie rower kupić - i kupię jak będą wakacje. Zrobię konkurencję Sandomierzowi, będą mieli sanockiego ojca Mateusza.

Więc na pewno rower, muzyka, dobre filmy, ale przede wszystkim chodzenie. Jak to rozwijam? Staram się w ciągu tygodnia przejść 42 kilometry, czyli w ciągu dnia staram się zrobić 6 kilometrów. Polecam, jest piękna pogoda, wyrwać się i wspólnie razem spędzić czas. - Ksiądz Mateusz Sławiński

Czy posiada Pani jakieś hobby?

Tak, jest bardzo wiele rzeczy, które lubię robić w wolnym czasie. Pierwsza to ogrodnictwo. Uwielbiam spędzać czas w ogrodzie, sadzić nowe rośliny, przesadzać, dbać o nie. Następną rzeczą jest pieczenie ciast, uwielbiam piec, robię to co weekend.

Bardzo lubię też podróżować, więc w każde dni wolne wyjeżdżam. W trakcie roku szkolnego jeżdżę po Polsce, na wakacjach - za granicę. Lubię żeglować, więc żegluję z rodziną. Głównie na Solinie, bo jest najbliżej.

Uwielbiam oglądać filmy po angielsku, bo z tym wiąże się moja praca. Jestem zalogowana do paru stron umożliwiających to. - Pani Agnieszka Kopiec

REDAKCJA:

Redaktor Główny:

Karolina Januszczak

Redaktorzy:

Natalia białas

Zofia Bochniarz

Marta Kokoszka

Emilia Mitadis

Korekta:

Gabriela Słysz

Opracowanie Graficzne:

Aleksander Paradiuk