



BIULETYN

nr 3 - wydanie specjalne

„PORADNIA W KWARANTANNIE”

rok szkolny 2019/2020

**SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA
DLA DZIECI Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI
w Krakowie**

ul. Św. Gertrudy 2

www.poradnia-psychologiczna.com

Drodzy Czytelnicy,

Biuletyn naszej Poradni adresowany jest do rodziców dzieci w wieku szkolnym, a także do pedagogów, nauczycieli, wychowawców oraz dyrektorów placówek oświatowych miasta Krakowa.

W niniejszym wydaniu pragniemy przypomnieć o ogólnych zasadach działania Poradni, aktualnie pracującej kadrze, kryteriach przyjmowania dzieci i rodziców, a także przybliżyć zasady pracy naszej placówki w trakcie ograniczenia jej zajęć w związku ze stanem epidemii koronawirusa. Chcemy się również podzielić z Państwem artykułami i materiałami opracowanymi przez naszych pracowników, dotyczącymi między innymi efektywnej organizacji nauki w domu, sposobów na przezwyciężenie lęku i strachu związanego z epidemią COVID-19, a także pomysłów na wspólne spędzanie czasu w gronie najbliższych.

Życzymy miłej lektury!

KILKA SŁÓW DLA PRZYPOMNIENIA O NAS

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi w Krakowie istnieje od dnia 1 września 2012. Została przekształcona z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej dla Dzieci Dyslektycznych, działającej od 1993 roku. Jest ona publiczną placówką oświatowo - wychowawczą, która oferuje pomoc diagnostyczną i postdiagnostyczną dla uczniów krakowskich szkół podstawowych i szkół ponadpodstawowych. Posiada także doświadczenie w kompleksowym wspomaganiu szkół, oferuje pomoc dla pedagogów, nauczycieli i kadry kierowniczej.

Proponujemy dzieciom specjalistyczną diagnozę psychologiczno - pedagogiczną przyczyn ich trudności w nauce oraz indywidualne i grupowe zajęcia terapeutyczne. Specjaliści udzielają pomocy psychologicznej, pedagogicznej i logopedycznej dzieciom z niepowodzeniami edukacyjnym, których przyczyną są: **specyficzne trudności w uczeniu się** (dysleksja rozwojowa), **inteligencja niższa niż przeciętna**, **zaburzenia komunikacji językowej** (niedokształcenie mowy o typie afazji, jąkanie) oraz **trudności adaptacyjne związane z różnicami kulturowymi lub ze zmianą środowiska edukacyjnego**, w tym związanymi z wcześniejszym kształceniem za granicą.

Priorytetem pracy Poradni jest udzielanie całościowej systemowej pomocy dziecku oraz rodzinie, poprzez diagnozę aktualnymi metodami badawczymi, specjalistyczną terapię prowadzoną od początku edukacji do jej zakończenia. Profesjonalna kadra pedagogiczna Dysponuje najnowszym warsztatem diagnostyczno - terapeutycznym oraz może służyć pomocą przez cały okres edukacji dziecka.

Nasza Poradnia mieści się przy ul. Św. Gertrudy 2. Zlokalizowana jest na obszarze Dzielnicy I Kraków - Stare Miasto,

w samym centrum miasta, przy głównym trakcie komunikacyjnym. Lokalizacja placówki i łatwość w dojeździe do niej umożliwia szybsze dotarcie dzieci i rodziców na badania i zajęcia z każdego punktu w Krakowie.

KRYTERIA PRZYJMOWANIA DZIECI I RODZICÓW

W naszej Poradni dzieci przyjmowane są na prośbę rodziców.

Rejestracja odbywa się telefonicznie lub osobiście w sekretariacie Poradni, od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 19.00.

Kryteria przyjmowania dzieci:

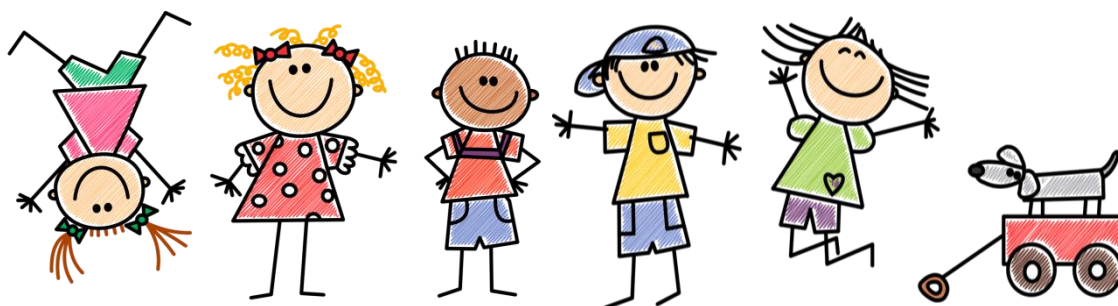
- dzieci przejawiające trudności w nauce o dużym nasileniu;
- dzieci z zaburzoną komunikacją językową;
- dzieci przybywające z zagranicy z mniejszości narodowych;

Etapy diagnozy:

- zespół diagnostyczno-konsultacyjny: podczas indywidualnego spotkania z Rodzicami prowadzonego przez psychologa lub pedagoga dokonuje kwalifikacji na badania diagnostyczne lub do pracy terapeutycznej;
- odpowiednia diagnoza pedagogiczna, psychologiczna, logopedyczna.

Rodzic zgłaszający się na konsultację powinien przynieść:

- ✓ opinię ze szkoły – od wychowawcy dziecka lub nauczycieli uczących;
- ✓ świadectwa szkolne;
- ✓ PESEL dziecka;
- ✓ dokumentację wcześniejszych badań psychologicznych, pedagogicznych i logopedycznych;
- ✓ dokumentację badań medycznych, jeżeli dziecko pozostaje w specjalistycznej opiece lekarskiej;
- ✓ zeszyty przedmiotowe i prace pisemne dziecka.



NASZA KADRA w roku szkolnym 2019/2020

- **mgr Małgorzata Niewodowska:** pedagog specjalny, surdopedagog, dyrektor Poradni
- **mgr Małgorzata Mosur:** psycholog, wicedyrektor Poradni
- **mgr Aleksandra Białek:** psycholog
- **mgr Jolanta Bień:** pedagog specjalny, socjoterapeuta
- **mgr Maria Borczyk:** psycholog
- **mgr Magdalena Biłan-Brozenbach:** psycholog
- **mgr Anna Duda:** psycholog
- **mgr Katarzyna Gorzko:** pedagog
- **mgr Izabela Jackowska:** logopeda
- **mgr Małgorzata Karakuszcza:** pedagog specjalny, logopeda
- **mgr Urszula Majcher-Legawiec:** pedagog,
- **mgr Beata Tchorzewska:** pedagog
- **mgr Marta Masłowska:** psycholog, pedagog
- **mgr Magdalena Natanek:** pedagog
- **mgr Anna Paluch:** psycholog, logopeda
- **mgr Anna Pasek:** psycholog, logopeda
- **mgr Jolanta Radoń:** pedagog
- **mgr Szymon Rozmus:** pedagog
- **mgr Dorota Sarna:** psycholog
- **mgr Beata Sroka:** psycholog
- **mgr Paulina Szydłowska:** psycholog
- **mgr Grażyna Witko:** psycholog
- **mgr Barbara Woszczyzna:** psycholog



DRODZY RODZICE I NAUCZYCIELE!

W związku z sytuacją aktualnie panującą w naszym kraju i czasowym zawieszeniem zajęć w naszej Poradni chcemy wyjść naprzeciw Państwa potrzebom. Proponujemy pomoc w formie on-line oraz telefonicznej.

Nasi specjaliści dostępni będą w godzinach zgodnych z harmonogramem pracy umieszczonym na stronie internetowej Poradni.

Chętne osoby prosimy o wypełnienie ankiety, która pozwoli nam odpowiedzieć na Państwa potrzeby.

Link do ankiety: <https://forms.gle/KrMuUe2PBHkzJuN58>

DEAR PARENTS AND TEACHERS!

Due to the current situation in our country and the temporary suspension of the meetings in our psychological and pedagogical counseling center we would like to offer on-line and telephone support. Our specialists will be available at hours consistent with the work schedule on the counseling centre website.

Please fill in the questionnaire attached below. It will help us in planning activities responding to your current needs.

English version of questionnaire: <https://forms.gle/pJiGezkbbpKqDyK68>

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛЯ

В связи с текущей ситуацией в нашей стране и временным прекращением занятий в нашем Центре Консультаций, с согласия управляющего органа, мы хотим удовлетворить ваши потребности.

Мы предлагаем помощь в онлайн и телефонном формате. Наши специалисты будут доступны в часы, соответствующие графику работы на сайте Центра Консультаций.

 **Kraków****ZAJĘCIA ON-LINE**

**SPECJALISTYCZNA PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA DLA DZIECI
Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI
W KRAKOWIE**

Drodzy Rodzice i Nauczyciele!

W związku z zagrożeniem epidemiologicznym i czasowym zawieszeniem zajęć w naszej Poradni, chcemy wyjść naprzeciw Państwa potrzebom.

Proponujemy pomoc w formie
on-line oraz **telefonicznej**.

Numery służbowe i adresy e-mailowe pracowników udostępnione są na stronie internetowej naszej Poradni.

Chętne osoby prosimy także o wypełnienie ankiety, która pozwoli nam odpowiedzieć na Państwa potrzeby.

Po uzyskaniu informacji, określony pracownik Poradni odezwie się do Państwa e-mailowo lub telefonicznie w godzinach zgodnych z harmonogramem pracy, zamieszczonym na stronie Poradni.

Mamy nadzieję, że taka współpraca przyniesie oczekiwane efekty.

Oferta skierowana jest do pacjentów naszej Poradni i wszystkich zainteresowanych osób.

DRODZY RODZICE I NAUCZYCIELE

W związku z sytuacją aktualnie panującą w naszym kraju i czasowym zawieszeniem zajęć w naszej Poradni, proponujemy pomoc w formie on-line oraz telefonicznej.

Nasi specjaliści dostępni będą w godzinach zgodnych z harmonogramem pracy umieszczonym na stronie internetowej Poradni.

Poniżej zamieszczamy nr telefonów naszych pracowników oraz adresy mailowe:

IMIĘ I NAZWISKO	STANOWISKO	TEL.KONTAKTOWY (służbowy)	ADRES E-MAIL	13.04.2020 Poniedziałek	14.04.2020 Wtorek	15.04.2020 Środa	16.04.2020 Czwartek	17.04.2020 Piątek
mgr Małgorzata Niewodowska	<i>Dyrektor, pedagog</i>	660-637-311	m.niewodowska.poradnia@gmail.com	12:00-16:00	13:00-17:00	12:00-16:00	11:00-15:00	11:00-15:00
mgr Jolanta Bień	<i>Pedagog</i>	787-619-634	j.bien.poradnia@gmail.com	15:00-19:00	8:00-12:00	13:00 -17:00	8:00-11:00	14:00-19:00
mgr Maria Borczyk-Suchowska	<i>Psycholog</i>	787-619-614	m.borczyksuchowska.poradnia@gmail.com	-----	16:00-19:00	12:00-16:00	15:00-18:00	-----
mgr Magdalena Biłan-Brozenbach	<i>Psycholog</i>	787-619-601	m.brozenbach.poradnia@gmail.com	8:00-12:00	14:00-19:00	14:00-18:00	8:00-11:00	8:00-12:00
mgr Anna Duda	<i>Psycholog</i>	787-619-599	a.duda.poradnia@gmail.com	-----	-----	-----	-----	-----
mgr Katarzyna Gorzko	<i>Pedagog</i>	787-619-585	k.gorzkoporadnia@gmail.com	15:00-19:00	8:00-12:00	8:00-12:00	11:00-14:00	14:00-19:00
mgr Małgorzata Karakuska	<i>Pedagog</i>	787-619-580	m.karakuska.poradnia@gmail.com	-----	15:00-19:00	13:00-17:00	12:00-15:00	15:00-19:00
mgr Urszula Majcher-Legawiec	<i>Pedagog</i>	787-619-641	u.legawiec.poradnia@gmail.com	8:00-12:00	-----	-----	15:00-19:00	12:00-14:00
mgr Marta Masłowska	<i>Psycholog</i>	787-619-608	m.masłowska.poradnia@gmail.com	-----	-----	-----	-----	-----
mgr Małgorzata Mosur	<i>Wicedyrektor, psycholog</i>	787-619-613	m.mosur.poradnia@gmail.com	8:00-12:00	12:00-16:00	8:00-12:00	8:00-12:00	8:00-12:00
mgr Magdalena Natanek	<i>Pedagog</i>	660-386-533	m.natanek.poradnia@gmail.com	8:00-11:00	14:00-19:00	14:00-19:00	8:00-11:00	8:00-12:00
mgr Anna Pasek	<i>Logopeda</i>	660-388-599	a.pasek.poradnia@gmail.com	14:00-19:00	13:00-18:00	9:00 - 13:00	12:00-15:00	12:00-15:00
mgr Anna Paluch	<i>Logopeda</i>	660-388-336	aj.paluch.poradnia@gmail.com	8:00-13:00	8:00-12:00	15:00-19:00	15:00-18:00	10:00-14:00
mgr Jolanta Radoń	<i>Pedagog</i>	660-386-573	j.radon.poradnia@gmail.com	10:00-13:00	14:00-19:00	14:00-19:00	15:00-18:00	10:00-14:00
mgr Szymon Rozmus	<i>Pedagog</i>	660-388-223	sz.rozmus.poradnia@gmail.com	8:00-13:00	14:00-18:00	8:00-12:00	15:00-18:00	14:00-18:00
mgr Dorota Sarna	<i>Psycholog</i>	660-386-383	d.sarna.poradnia@gmail.com	8:00-13:00	14:00-18:00	8:00-12:00	11:00-14:00	12:00-16:00
mgr Beata Sroka	<i>Psycholog</i>	660-388-705	b.sroka.poradnia@gmail.com	14:00-19:00	9:00-13:00	9:00-13:00	11:00-14:00	14:00-8:00
mgr Beata Tchorzewska	<i>Pedagog</i>	660-386-428	b.tchorzewska.poradnia@gmail.com	----	-----	-----	-----	----
mgr Grażyna Witko	<i>Psycholog</i>	660-386-512	g.witko.poradnia@gmail.com	14:00-19:00	8:00-12:00	12:00-16:00	8:00-11:00	8:00-12:00
mgr Barbara Woszczyzna	<i>Psycholog</i>	660-387-768	b.woszczyzna.poradnia@gmail.com	-----	-----	-----	-----	-----
mgr Kaja Kowynia	<i>Psycholog</i>	660-388-282	k.kowynia.poradnia@gmail.com	8:00-13:00	14:00-18:00	8:00-12:00	11:00-14:00	12:00-16:00
mgr Izabela Jackowska	<i>Logopeda</i>	660-386-602	i.jackowska.poradnia@gmail.com	----	-----	13:00-15:00	8:00-12:00	15:00-19:00
mgr Aleksandra Białek	<i>Psycholog</i>	660-386-504	a.bialek.poradnia@gmail.com	----	8:00-13:00	17:00-19:00	-----	16:00-19:00
mgr Paulina Szydłowska	<i>Psycholog</i>	660-386-518	p.szydłowska.poradnia@gmail.com	-----	-----	8:00-12:00	14:00-17:00	16:00-19:00



KONSULTACJE ON-LINE

WSPARCIE JĘZYKOWE DLA UCZNIÓW Z DOŚWIADCZENIEM MIGRACJI

Każdy poniedziałek 8.00 - 12.00,
prowadząca Urszula Majcher-Legawiec
wyślij swój adres e-mail na numer
+48 787 619 641 i zapisz się już dziś!

Szanowni Państwo,

W każdy poniedziałek od 8.00 do 12.00 uczniowie obcokrajowcy mogą skorzystać z bezpłatnego wsparcia językowego. Konsultacje prowadzi doświadczony nauczyciel języka polskiego jako obcego.

Korzystając z aplikacji ZOOM każdy będzie mieć szansę:

- skonsultować zadanie domowe,
- wyjaśnić trudne polskie słowa,
- porozmawiać o ważnych sprawach.

Chcesz skorzystać z tej możliwości?

1. Zainstaluj program ZOOM na swoim komputerze.
2. Wyślij swój adres mailowy na nr tel. +48 787 619 641
3. Odbierz zaproszenie na spotkanie online.
4. Połącz się z nauczycielem o wskazanej godzinie.

Jeśli masz problem z komputerem albo nie masz internetu, możesz po prostu zadzwonić.



PROŚBA DO NAUCZYCIELI PRACUJĄCYCH Z DZIEĆMI Z DOŚWIADCZENIEM MIGRACJI

Dla nas wszystkich okres kwarantanny jest czasem trudnym - zarówno dla nauczycieli, ale też rodziców i dzieci. Wiemy, że wkładają Państwo ogrom pracy w dostosowanie się do nowych warunków. Aby Państwu pomóc i ułatwić komunikację z rodzicami i dziećmi doświadczeniem migracji publikujemy kilka istotnych wskazówek. Mamy nadzieję, że będą one użyteczne.

1. Upewnij się czy dziecko ma w domu dostęp do komputera oraz Internetu - warto bezpośrednio zadać to pytanie rodzicowi. Informacja o możliwości uzyskania wsparcia mogła nie dotrzeć do rodzica lub rodzic mógł jej nie zrozumieć.
2. Zbiorowa wiadomość nie zawsze odniesie skutek. Zapytaj wprost o umiejętność obsługi poszczególnych narzędzi (np. Messengera) i staraj się wybierać formy komunikacji, które są już dobrze znane rodzicom/dziecku.
3. Upewnij się, że zarówno dziecko jak i jego rodzic rozumieją jakie są obowiązki szkolne dziecka w czasie kwarantanny - np. że dziecko ma obowiązkowe zadania, które powinno odesłać do nauczyciela. W tym celu można rodzicowi dodatkowo wyjaśnić rodzaj oraz formę obowiązkowych aktywności, tak by wiedzieli czego mogą się spodziewać.
4. Pamiętaj, że czasami dzieci cudzoziemskie w warunkach domowych mają ograniczony dostęp do języka polskiego i cały wysiłek włożony w naukę nowego języka może się zmarnować. Jeśli masz taką możliwość - wyślij dziecku dodatkowe materiały w języku polskim np. film, piosenkę na youtube czy dostępną on-line pozycję komiksową lub książkową w pakiecie z 3-4 pytaniami, na które dziecko mogłoby odpowiedzieć. O pomoc w tym zakresie można zwrócić się również do doradcy metodycznego ds. wielokulturowości. W umieszczonym na samym dole strony harmonogramie pracy naszej Poradni wyszczególnione są godziny pracy Pani Urszuli Majcher-Legawiec.
<https://www.poradnia-psychologiczna.com/news/doradca-metodycznydswielokulturowosci>
5. W miarę możliwości przekaz rodzicom informacje o dostępnym wsparciu psychologicznym on-line - może to być kontakt do interwencji kryzysowej czy poradni rejonowej. Rodziny te, podobnie jak inni mogą odczuwać obawę o bliskich, przyszłość, potrzebować wsparcia psychologicznego.

INFORMACJE O WSPARCIU UDZIELANYM W NASZEJ PLACÓWCE MOŻNA ZNALEŹĆ NA STRONIE INTERNETOWEJ:

[HTTPS://PORADNIA-PSYCHOLOGICZNA.COM/NEWS/SKONTAKTUJ-SIE](https://poradnia-psychologiczna.com/news/skontaktuj-sie)

TEKST: PAULINA SZYDŁOWSKA, URSZULA MAJCHER-LEGAWIEC
OPRACOWANIE GRAFICZNE: MAŁGORZATA KARAKUSZKA

DROGIE ÓSMOKLASISTKI, DRODZY ÓSMOKLASIŚCI!



**W TYM NIEŁATWYM DLA NAS
WSZYSTKICH CZASIE, WAM
DODATKOWO ZBLIŻAJĄ SIĘ EGZAMINY.**

**WYOBRAŻAMY SOBIE, ŻE MOŻE TO BYĆ
DLA WAS WYJĄTKOWO TRUDNE.**

**DLATEGO JEŚLI POTRZEBUJECIE
ROZMOWY, SERDECZNIE ZAPRASZAMY
DO KONTAKTU Z NAMI.**

**NASZA PORADNIA OFERUJE POMOC
I WSPARCIE ÓSMOKLASISTOM W TYM PEŁNYM
EMOCJI CZASIE.**

**JEŚLI POTRZEBUJESZ POMOCY ZAPRASZAMY
DO KONTAKTU TELEFONICZNEGO LUB
MAILOWEGO:**

**MGR KAJA KOWYNIA-PIETRASZEK
NUMER TELEFONU: 660 388 282
K.KOWYNIA.PORADNIA@GMAIL.COM**



**SPECJALISTYCZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA
DLA DZIECI Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI W KRAKOWIE
ul. ŚW. GERTRUDY 2**

Tel. 12 422 43 83; 660 637 312; pppddd@op.pl; www.poradnia-psychologiczna.com

WSPOMAGANIE W CZASIE KWARANTANNY

Szanowni Państwo, Dyrektorzy, Nauczyciele, Specjaliści

w związku z szerzącą się epidemią SARS CoV-2 realizacja Wspomagania Rozwoju Szkół w Gminie Miejskiej Kraków będzie odbywała się w formie szkoleń on-line i na platformach.

W czasie kwarantanny zdalnie działają również sieci współpracy i samokształcenia funkcjonujące przy naszej poradni. Koordynatorzy sieci kontaktują się z uczestnikami w formie on-line, gdzie przesyłają ciekawe oferty, programy, szkolenia, aplikacje, z których warto skorzystać w tym czasie oraz przykłady ciekawych zajęć, materiałów do wykorzystania w czasie trwającej pandemii.

Wszyscy nauczyciele którzy w nowej sytuacji potrzebują wsparcia zapraszamy do włączenia się w prace wybranej sieci.

W sprawie szkoleń oraz uczestnictwa w sieciach prosimy o kontakt z:

Ewą Dybowicz	tel. 604-776-605	-koordynator ds. merytorycznych
Joanną Markielowską	tel. 660-637-312	-koordynator ds. organizacyjnych i administracyjnych

Postaramy się odpowiedzieć na Państwa potrzeby.

Zapraszamy również do korzystania z informacji zamieszczanych na stronie internetowej Poradni w AKTUALNOŚCIACH oraz ZAKŁADCE WSPOMAGANIE a także na naszym facebooku, gdzie znajdują się materiały przygotowywane dla Państwa przez naszych pracowników.

Pozdrawiamy,

Koordynatorzy

zostańwdomu

JAK OSWOIĆ KORONAWIRUSA?



DRODZY RODZICE

Aktualna sytuacja związana z koronawirusem w naszym kraju, powoduje u wszystkich dużo stresu i lęku. Nagle zostaliśmy zamknięci w czterech ścianach naszych domów. Nie zawsze wiemy jak reagować na emocje naszych najbliższych, zwłaszcza dzieci. Jak z nimi rozmawiać, jak odpowiadać na trudne pytania.

W związku z czym przygotowaliśmy dla Państwa kilka propozycji do wykorzystania. Dla najmłodszych – bajki terapeutyczne, dla uczniów troszkę starszych – materiały edukacyjne przedstawiające w sposób łatwy i jasny informacje o koronawirusie, zaś dla rodziców ciekawe artykuły oraz webinar, jak rozmawiać z dziećmi.

Mamy nadzieję, że zebrane tu materiały Państwu się przydadzą.

Bajki o koronawirusie:

- https://www.facebook.com/search/top/?q=bajka%20o%20koronawirusie%20%20Barci%C5%9B&epa=SEARCH_BOX
- http://przedszkole-bajkowylas.pl/bajka-o-koronawirusie/?fbclid=IwAR1ZckxMs_Mo41Q6nCcGRF7KYAOwz5gVp5syYTD_TcAsB13fq0vtIgiMKlxw
- <https://www.youtube.com/watch?v=j3T3qeSC5gU&fbclid=IwAR17QWarVo6wm1fcCc5fAFbPFZzJpAPcWnz-djz4wIcbxfKzBF92Z1sIQFQ>
- https://www.facebook.com/justyna.siepietowskajarzynska/videos/2970953782927239/?f=Abr84q3Gp594hv1yuthF-x-7RnxfigZQ7mTyk2fTzhl04Q6USMjDYnyTBNcs6Ih8Ma8Zo_jtWZjhFQ5i0rg3bmBJGTgnESfVkpQrOnY0GVwc_h_AQjOLBJA_ecAdeXtB7orSYxYB5YZ6jCehoedTd&epa=RELATED_SEARCHES
- http://introsfera.pl/bajka-o-tajemniczych-koronach/?fbclid=IwAR2OiTUgeWcK5l4ZKCebBG9Xu0YXGPGC_03dXnn41cVQ0bf87VD9Oh9Blg8

Filmy dla nie co starszych:

- https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90NbvuM&feature=share&fbclid=IwAR0IpKdpr0MY065bUOUvZQWjtQVQYlfh_EB4xeHw9mMW5PU-Sk4DJ2owDtc
- https://www.wydawnictwoolesiejuk.pl/fileadmin/user_upload/pdf/Koronawirus.pdf
- <https://www.medexpress.pl/uploads/files/20200315-121750-dzieci-koronawirus-poradnik.pdf>

Artykuły dla dorosłych:

- Ciekawy artykuł o wspieraniu dzieci <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/>
- Webinar "Koronawirus. Jak rozmawiać i wspierać dzieci w tym czasie" https://www.youtube.com/watch?v=T2jKALI0v_A&t=2s
- Zapraszamy do zapoznania się z książką, która może pomóc w przeprowadzaniu rozmów o koronawirusie z dziećmi w wieku poniżej 7 lat. Książka jest dostępna w wielu wersjach językowych! Hiszpański, rosyjski, arabski i wiele innych :) Autorką jest Maueła Molina! Miłej lektury!
- Dear parents! Here you can find a book which was created by Manuela Molina to support and reassure our children, under the age of 7, regarding the COVID-19. Book is available in many language versions! Spanish, Russian, Arabic and many others :) Enjoy the reading! <https://www.mindheart.co/descargables>
- https://mutyzm.pl/Jak_rozmawia%C4%87_z_dzie%C4%87mi_na_temat_koronowirus_a



Materiały wykorzystane w informacji zostały znalezione w sieci.
Przygotowały: M Karakuszka, K Gorzko, P Szydłowska



DROGI RODZICU!

Obecna sytuacja związana z pandemią koronawirusa wywołuje wiele różnych emocji: lęk przed nieznanym, strach przed zakażeniem, smutek z powodu braku możliwości wykonywania codziennych czynności w taki sposób jak robiliśmy to dotychczas. Apatię, a nawet złość z powodu przymusowej izolacji od przyjaciół i znajomych oraz konieczności przebywania cały czas z w ograniczonej przestrzeni z grupą tych samych osób, co może być trudne, nawet jeśli są to nasi najbliżsi, których kochamy.

DROGI RODZICU, MASZ PRAWO TAK SIĘ CZUĆ!

Tak się też może czuć Twoje dziecko. Nam, dorosłym jest łatwiej poradzić sobie z trudnymi emocjami, gdyż jesteśmy bardziej cierpliwi, umiemy sobie odmawiać, mamy inne poczucie czasu, rozumiemy to, co słyszymy i czytamy w wiadomościach.

- 1.** Nawet jeśli sam się boisz - nie panikuj, staraj się zachować spokój.
- 2.** Mów prawdę, ale dostosuj ilość, jakość i formę podawanych informacji do wieku dziecka.
- 3.** Bądź otwarty na rozmowę.
- 4.** Nie staraj się na każde pytanie odpowiedzieć od razu.
- 5.** Na niektóre pytania nie ma jasnej odpowiedzi.

Na przykład gdy dziecko pyta o to, kiedy będzie mogło wyjść na plac zabaw lub wrócić do szkoły nie możemy podać mu konkretnej daty, ale możemy wytłumaczyć, że każde ograniczenie:

- ma swój cel (w tym przypadku zatrzymanie rozprzestrzeniania się choroby raz ochronę siebie i innych),
- jest czasowe (ma swój początek, ale ma też koniec).

Wytłumacz dziecku, że im dokładniej każdy z nas będzie się do tego stosował, tym szybciej ograniczenie się skończy. Odpowiedzialność spoczywa na każdym z nas.

- 6.** Wsłuchuj się w to, co chce ci przekazać dziecko, staraj się zrozumieć jego emocje. Pamiętaj jednak, że każdy może przeżywać tą samą sytuację inaczej.
- 7.** Obserwuj swoje dziecko: jak się czuje, czy mówi o tym, co przeżywa, czy unika rozmów, a może udaje, że nic się nie dzieje, żeby zbytnio Cię nie obciążać?
- 8.** Staraj się zapytać dziecko, jak ono radzi sobie ze smutkiem, lękiem, znużeniem... podziel się z nim swoimi sposobami.
- 9.** Zachowaj rutynę - staraj się wykonywać codzienne czynności w taki sposób jak zwykle, o podobnych porach (poranne wstawanie, higiena osobista, nauka i praca zdalna, zabawa, posiłki i czas na sen).
- 10.** Bądź bardziej wyrozumiały, co do stosowania przez dziecko nowoczesnych technologii (komputera, telefonu) - to obecnie jedyne formy kontaktu z rówieśnikami (tak ważnego zwłaszcza dla młodzieży). Pamiętaj jednak, żeby nie był to nieograniczony dostęp przez całą dobę.
- 11.** Wymyśl razem z dzieckiem i pozostałymi członkami rodziny, co moglibyście codziennie razem robić (np. po obiedzie lub wieczorem): może to być wspólne oglądanie filmu, gra planszowa, może zorganizowanie pomocy dla kogoś potrzebującego...

Jak zadbać o własne i dziecięce emocje w czasie kwarantanny?



Zanim my, rodzice zaczniemy rozmawiać z dzieckiem o aktualnej sytuacji, przede wszystkim zaobserwujmy, czy dziecko jest gotowe na taką rozmowę. Zadajmy sobie również pytanie - czy my jesteśmy na to gotowi/e. Nam, dorosłym może aktualnie towarzyszyć lęk, poczucie braku bezpieczeństwa, niepewności. Możemy w danej chwili pozostawać w silnych emocjach, które nie pomogą w prowadzeniu spokojnej, rzeczowej rozmowy. Dajmy sobie czas, przygotujmy się, ale nie zostawiajmy dziecka bez odpowiedzi na pytania. Dobrze jest przygotować sobie pewne informacje na okoliczność rozmowy o koronawirusie, sytuacji kwarantanny. Niektóre z nich będzie trzeba powtórzyć dziecku kilka razy, bo będzie stale dopytywało o to samo (cierpliwości!).

Mówiąc dziecku o wirusie pamiętajmy, żeby bazować jedynie na informacjach sprawdzonych (WHO, GIS), unikać fake newsów. Spróbujmy przyjąć perspektywę dziecka – sprawdzić, co ono czuje, co wie, czego się boi, co myśli o sytuacji, która ma miejsce. Dziecko mierząc się z nowymi realiami może doświadczać różnych emocji, nie tylko lęku. Może odczuwać złość, smutek, rozczarowanie lub mieszankę niełatwych do nazwania uczuć. Na niektóre pytania nie będziemy znali odpowiedzi - mamy do tego prawo, możemy się do tego przyznać. W takiej sytuacji można zaproponować dziecku, by razem poszukać informacji, korzystając ze sprawdzonych źródeł wiedzy, a najlepiej z takich, które są przygotowane specjalnie dla dzieci (jest ich już sporo w sieci - będziemy się starali regularnie udostępniać je na naszej stronie). Gdy pojawiają się pytania bez odpowiedzi jak np. (np. Ile to potrwa? Ile ludzi umrze?) - odpowiadamy szczerze - nie wiem. Można spróbować wtedy zaznajomić dziecko z informacjami, które są dostępne. Ważne jest, aby mówić dziecku prawdę, choć w formie i treści dostosowanej do wieku dziecka i jego wrażliwości, w sposób spokojny i rzeczowy. Wtedy budujemy wzajemne zaufanie, poczucie bezpieczeństwa.

Jeśli dziecko ma wysoki poziom lęku związanego z tym, co dzieje się wokół, wówczas zasadne jest pewne ograniczanie dostępu do informacji, jak np. statystyki zachorowań, liczba ofiar itp. (włączony bez przerwy telewizor dostarczający na bieżąco smutnych informacji nikomu nie służy, także nam, dorosłym). Dzieci szczególnie wrażliwe, w tym trudnym czasie, mogą stać się zaleźnione, smutne. Możemy obserwować ich zmartwienie, trudności z koncentracją uwagi. Warto wtedy porozmawiać, pomóc w nazwaniu i zaakceptowaniu ich emocji, ale też zaproponować aktywności, które pozwolą im się oderwać od trudnych i męczących myśli. Można zaproponować im twórcze zabawy w skojarzenia, wygłupianie się, gry w kalambury, a także ćwiczenia uważności jak np. opisywania danych elementów, smaków, dźwięków np. trzymając książkę możemy powiedzieć, że w dotyku jest twarda, śliska, zimna, giętka; o smaku jabłka - kwaśny, intensywny, cierpki, słodki; a o dźwięku ptaków śpiewających za oknem - miłe, ciche, wesołe, głośne czy piszczące! Można skorzystać również z ćwiczeń relaksacyjnych bazujących na pracy z oddechem, wizualizacją, czytać dostępne bajki opowiadające o koronawirusie - to co oswoimy, poznamy wydaje nam się zazwyczaj mniej straszne. Tym dzieciom, które cały czas zamartwiają się można zaproponować zasadę, że martwimy się o jakiejś konkretnej godzinie (np. 18.30). Warto też opowiedzieć dziecku jak my sobie radzimy, gdy się czegoś boimy (np. rozmowa, książka, film). Można zabawić się z dzieckiem w wymyślanie sposobów radzenia sobie z niepokojem. A może pomyślimy razem jak można zadbać o innych, którzy są w trudnej sytuacji (na tyle, na ile to w tych realiach możliwe).

Okres przymusowego przebywania w domu jest czasem trudnym choćby z tego względu, że zostajemy wybici z codziennej rutyny, co zakłóca nasze poczucie bezpieczeństwa. Stres wynika też z niemożności zastosowania wielu dotychczasowych, sprawdzonych strategii rozwiązywania problemów. Codzienne rytuały, nawyki są czymś, co pomaga nam w funkcjonowaniu. W obecnej sytuacji może zapanować w domu chaos. Dlatego łatwiej będzie jeśli każdego ranka zaplanujemy czas – na naukę (uwzględniając krótkie przerwy na gimnastykę czy małe przyjemności), zabawę, czas spędzony z rodzicami (wspólne przyjemne aktywności jak np. granie w gry, oglądanie bajek, starych zdjęć z wakacji, wspólne aktywności plastyczne, pisanie listów czy rysowanie komiksów), ale również kontakty (on line) z rówieśnikami oraz członkami rodziny, z którymi dzieci czasowo nie mogą się kontaktować osobiście (np. dziadkami). W miarę możliwości takie spotkania powinny odbywać się za pomocą komunikatorów wizualnych, gdyż pomaga to bardzo dziecku w podtrzymaniu ciągłości relacji. Kontakty wizualne z rówieśnikami są szczególnie ważne dla nastolatków (według zaleceń WHO przynajmniej 1 godzina dziennie) i rodzice nie powinni w tym trudnym czasie tego zbyt ograniczać. Warto też zaplanować na każdy dzień jakiś rodzaj ruchu możliwy do zrealizowania w domu. Istnieje aplikacja, która pomaga w zaplanowaniu dnia przez dziecko, (na ten moment niestety tylko w języku angielskim):

<https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx#wizard>

Rodzice w myśl zasady – zanim komuś pomożesz, pomyśl o sobie, powinni także zadbać w tym okresie o realizację swoich potrzeb - znaleźć chwilę by pobyć sam na sam z innymi członkami rodziny, ale również ze sobą, porozmawiać z przyjacielem czy przyjaciółką, posłuchać ulubionej piosenki. Rodzicu! Jeśli czujesz, że trudno Ci rozmawiać o niniejszej sytuacji z dzieckiem - poproś o pomoc. W otoczeniu są być może osoby, które mogą porozmawiać z dzieckiem, np. ciocia lekarka, babcia emerytowana nauczycielka czy pracownicy naszej Poradni, którzy będą do dyspozycji w określonych godzinach (zostaną one niebawem ogłoszone na stronie)!

Opracowały:

mgr Anna Pasek - psycholog, logopeda

mgr Paulina Szydłowska - psycholog

na podstawie:

Webinarium prowadzonego przez dr Magdalenę Śniegulską i Zofię Szynal w ramach Strefy Psyche SWPS „Jak rozmawiać z dzieckiem o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?”

Fundacja „Dajemy dzieciom siłę” - z całością webinaru można zapoznać się pod niniejszym linkiem:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=T2jKALI0v_A&feature=emb_title

LIST DO PANI KWARANTANY



CZAS, W KTÓRYM SIĘ ZNALEŻLIŚMY JEST TAK RÓŻNY OD TEGO, CO ZNAMY... KORONAWIRUS, JAK KAŻDY WIRUS, JEST MALEŃKI, MNIEJSZY NIŻ NAJMNIEJSZA RZECZ, O JAKIEJ JESTEŚCIE W STANIE POMYŚLEĆ. TAKI MIKRUSEK, A ZROBIŁ TYLE ZAMIESZANIA.

NA PRZYKŁAD WPROWADZIŁ TĘ TRUDNĄ DLA WSZYSTKICH KWARANTANNĘ, KTÓRA NIEKTÓRYCH MOŻE ZŁOŚCIĆ, NUDZIĆ, SMUCIĆ, A INNYCH, PRZECIWNIE, CIESZYĆ I WZBUDZAĆ EKSCYTACJĘ.

WYOBRAŹMY SOBIE, ŻE TA NASZA KWARANTANNA TO TAKA OGROMNA KOBIETA W WIELKIM, DŁUGIM, BIAŁYM PŁASZCZU. I TA PANI KWARANTANNA USIADŁA NA ŚWIECIE I WSZYSTKO PRZYSŁONIŁA TYM SWOIM OKRYCIEM. I ZROBIŁO SIĘ TAK ZUPEŁNIE INACZEJ.

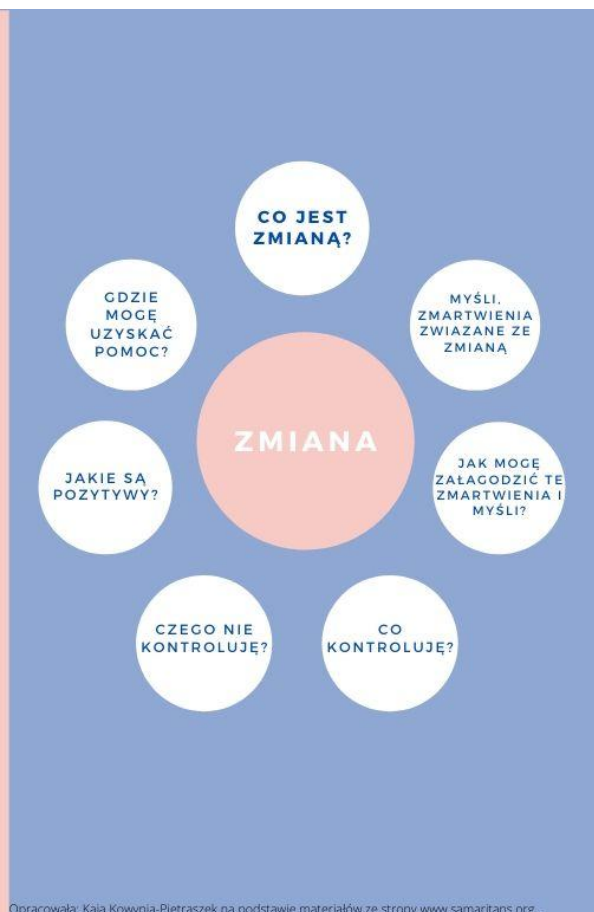
POMYŚLCIE, CO BYŚCIE CHCIELI TAKIEJ PANI KWARANTANNIE POWIEDZIEĆ. CZY COŚ WAS W NIEJ ZŁOŚCI? A MOŻE CHCECIE JEJ ZA COŚ PODZIĘKOWAĆ? SPRÓBUJCIE NAPISAĆ DO NIEJ LIST ALBO NARYSOWAĆ POCZTÓWKĘ. PRZEDSTAWCIE TAM WSZYSTKO, CO SIĘ WAM Z NIĄ KOJARZY I NAM WYŚLIJCIE!



METODY NA KORONAWIRUSOWE NIEPOKOJE

Poza wszystkim innym obecny czas jest czasem zmian, które bardzo często wymagają z naszej strony oswojenia i przyzwyczajenia się. Przedstawiamy sposób, który może w tym pomóc:

1. Konkretnie nazwanie tego, co się zmieniło (na przykład: **Szkoła jest zamknięta, wszystkie lekcje odbywają się zdalnie w domu**).
2. Jakie myśli i zmartwienia w związku z tą zmianą się pojawiają (Jak zorganizuję sobie pracę, żeby mieć też czas wolny? Jak poradzę sobie z wielodniową nauką w domu bez kontaktu z kolegami?).
3. Jak można te myśli i zmartwienia załagodzić? (To dla wszystkich nowa sytuacja, wszyscy będziemy sobie pomagać; Dzięki internetowi dalej będę rozmawiać z kolegami i koleżankami, przez chwilę tylko nasz kontakt będzie inny).
4. Co znajduje się, a co nie, pod naszą kontrolą (Nie mam wpływu na to, ile będzie trwała epidemia, ale kontroluję to, jak spędzam ten czas i mogę sprawić, żeby był jak najprzyjemniejszy).
5. Każda zmiana, nawet bardzo trudna, ma też swoje dobre strony i to też można wziąć pod uwagę (Nie mogę wyjść na zewnątrz na rower, ale mogę zamiast tego obejrzeć ciekawy film, którego normalnie bym nie obejrzał; Wreszcie mam czas, żeby trochę dłużej pospać).
6. Na koniec warto też zorientować się, gdzie mogę uzyskać pomoc w mierzeniu się ze zmianą (rodzice, przyjaciele, nauczyciele, poradnie).



Opracowała: Kaja Kowynia-Pietraszek na podstawie materiałów ze strony www.samaritans.org.

Jak uczyć się szybko i skutecznie?



Jak skutecznie uczyć się w domu?



STWÓRZ PLAN DNIA:

stałe godziny wstawania
stałe godziny nauki
stałe godziny posiłków

PRZYGOTUJ MIEJSCE PRACY:

przewietrz pokój
zadbaj o porządek i oświetlenie
usuń rozpraszacze
wycisz telefon

ROZPIESZCZAJ MÓZG:

dużo pij wody
zdrowo się odżywiaj

RÓB CZĘSTE PRZERWY:

porozciągaj się
zrób kilka przysiadów
wykonaj kilka głębokich oddechów



OTOCZENIE MA ZNACZENIE - JAK EFEKTYWNIE UCZYĆ SIĘ W DOMU?

Często zastanawiamy się dlaczego naszym dzieciom brakuje chęci do samodzielnej nauki. Przeważnie w takich chwilach praca jest wymuszona, wielokrotnie przerywana i wydłużająca się, co wpływa negatywnie nie tylko na samopoczucie dziecka, ale również i rodzica. Jeśli codzienna nauka szkolna dla Ciebie i Twojego dziecka jest daleka od przyjemności warto zastanowić się nad kilkoma kwestiami.

1) Przestrzeń do nauki

Strefa nauki jest tak samo ważna jak strefa relaksu czy zabawy. Wyznaczenie stałego miejsca do pracy wprowadza stabilizację i poczucie bezpieczeństwa. Nieustanne oswajanie się ze zmieniającym się otoczeniem i panującymi w jego obszarze warunkami najczęściej jest czasochłonne, co nie sprzyja efektywnemu uczeniu się. W momencie wyznaczenia strefy pracy warto zastanowić się nad tym, jakie czynniki będą decydowały o naszym samopoczuciu, poziomie koncentracji czy komforcie psychicznym oraz fizycznym.

2) Biurko oraz krzesło

Wydawać by się mogło, że do podstawowych narzędzi pracy dziecka można zaliczyć głównie książkę, notatnik, długopis, ewentualnie ołówek czy kredki. Nic bardziej mylnego. Biurko to tak naprawdę bezpośrednia przestrzeń pracy. Odpowiednio dobrane będzie największym sprzymierzeńcem ucznia w jego walce z przeciwnościami. Aby tak się stało musimy pamiętać, że dzieci młodsze powinny pracować przy biurku z regulowaną wysokością blatu, co ograniczy dodatkowe koszty przy nagłym wzroście młodego człowieka. Jego szerokość powinna wynosić ok. 110 cm, zaś głębokość ok 60 cm. Dla starszych uczniów zaleca się biurko w nieco większych rozmiarach dostosowanych do konkretnego wzrostu. Istotnym jest również przestrzeń nad oraz pod blatem. Ściana nad biurkiem może posłużyć jako powierzchnia do zamontowania tablicy

korkowej, przydatnej **do zamieszczania niezbędnych notatek. Ilość odpowiedniej** przestrzeni pod biurkiem musi być wystarczająca, tak aby nogi nie były skurczone, co może powodować niepotrzebne napięcie mięśniowe i trudności z utrzymaniem właściwej postawy ciała.

Pamiętajmy, aby siedząc przy biurku mieć plecy wyprostowane, ręce swobodnie oparte o blat, a stopy o podłogę. Wytworzony kąt pomiędzy ramieniem a przedramieniem oraz kąt pomiędzy podudziem a łydką powinien wynosić 90 stopni. Krzesło, podobnie jak biurko, powinno być dobrane do wzrostu dziecka, tak aby stopy swobodnie opadały na podłogę. Warto zastanowić się nad modelem z regulowanym siedziskiem, zagłówkiem i podłokietnikami, co znacznie poprawi komfort pracy. Dzieci pomiędzy 5-15 rokiem życia szczególnie narażone są na wady postawy, wynikające m.in. z nieodpowiednio dobranego fotela. Niemale znaczenie ma również odpowiednie umiejscowienie samego biurka w strefie pracy. Najlepiej aby stało ono bokiem do okna. Ważne jest jednak to, aby osoba sporządzająca notatki nie zasłaniała sobie dłonią światła dziennego. Biurko osoby praworęcznej powinno zatem stać lewym bokiem do okna, a leworęcznej – bokiem prawym.

3) Oświetlenie

Należy pamiętać, iż pokój, w którym zostało wydzielone nasze miejsce pracy powinien być dość jasny, głównie doświetlony światłem dziennym. Natomiast na samym biurku zaleca się dodatkowe źródło światła emitowane z lampki. Najlepiej aby była ona umieszczona ok. 40 cm od środka właściwego pola pracy oraz ok. 40 cm przed pracującym, licząc od przedniej krawędzi stołu, a także ok. 35 cm nad płaszczyznę biurka. Błędym jest ustawianie lampki lub innego źródła światła za plecami siedzącego przy biurku dziecka. Warto wspomnieć, iż długotrwałe korzystanie z oświetlenia sztucznego prowadzi do przemęczenia wzroku dziecka. Aby uniknąć powstawania sporych kontrastów pomiędzy doświetlonym zeszytem a blatem, powinien być on dość jasny oraz matowy. Wybór żarówki typu LED czy halogenowej lub świetlówki zależy od indywidualnych preferencji. Ważnym jest aby posiadała ona temperaturę barwową dającą neutralny kolor, przy którym oczy dziecka nie będą się tak szybko męczyły.

4) Kolor ścian

Dobór odpowiedniego koloru ścian nie powinien być przypadkowy. Może on działać pobudzająco lub uspokajająco. Przyjmuje się, że kolor zielony pomaga w skupieniu o czym powinni pamiętać rodzice chcący zapewnić optymalne warunki do pracy swoim dzieciom. Oczywiście nie jest to jedyny wariant, którym powinniśmy się sugerować. Kolory mogą być różne, aczkolwiek istotnym jest aby były raczej stonowane i ciepłe o małym nasyceniu. Odradza się stosowania agresywnej kolorystyki, mogącej zaburzyć atmosferę harmonii i spokoju.

5) Dźwięki z otoczenia

Wszelkie docierające odgłosy z otoczenia mogą znacznie utrudnić przebieg nauki, wprowadzając niepotrzebne napięcie u dziecka. Aby uniknąć ciągłego odrywania się od

pracy należy pamiętać o zamknięciu drzwi do pokoju, wyłączeniu radia lub telewizora, a czasami nawet okien, jeśli mieszkamy przy ruchliwej ulicy. Nie wszystkie jednak dźwięki będą nam przeszkadzały o czym warto również przypomnieć. Właściwie dobrana muzyka może pomóc nam w zachowaniu odpowiedniego poziomu koncentracji przez dłuższy czas. Wybór konkretnych utworów warunkują głównie osobiste preferencje słuchacza. Nie należy na siłę zmuszać dziecka do wsłuchiwania się w melodię pianina, podczas gdy woli on np. dźwięki natury. Najważniejszym jest znalezienie takich brzmień, które będą wspomagały proces uczenia się samego dziecka. Niestety opinia czy upodobania rodzica są tutaj drugorzędne.

6) Porządek

Możemy zadbać o odpowiednio dobrane i doświetlone biurko, fotel z wieloma regulacjami, ciepłe i stonowane barwy ścian, a także atmosferę skupienia poprzez kojące dźwięki muzyki, jednak może być to niewystarczające jeśli wokół dziecka będzie panował bałagan. Rozrzucone kredki i zeszyty na biurku czy sterta niepotrzebnych akcesoriów wokół niego mogą skutecznie niwelować wpływ naszych starań w zapewnieniu najlepszych warunków do efektywnej i przyjemnej pracy. Porządek, bo o nim mowa, stanowi spoiwo, decydujące o tym czy zapewnione dziecku warunki odegrają swoją rolę. Bez niego nawet najdroższe biurko czy fotel mogą nie spełniać pokładanych nadziei.

7) Odpoczynek

Jeśli mówimy o czynnikach wpływających na efekt nauki i jej przebieg nie można zapomnieć o chwili przerwy poza strefą pracy. Miękka pufa czy wygodny fotel to wbrew pozorom również „przybory” do nauki. Przerwy 5 minutowe po pół godzinnych porcjach pracy dają najlepsze efekty. Mózg wówczas pracuje wydajniej, co wpływa na lepsze przyswajanie nowych informacji. Podczas przerwy można przewietrzyć pokój czy wykonać proste ćwiczenia gimnastyczne aby pobudzić nasze ciało po siedzeniu w jednej pozycji przez dłuższy czas. Dobrze również zjeść coś pożywnego, lecz w małych ilościach. Zbyt obfity posiłek w przerwie może skutkować późniejszym znużeniem. Ilość możliwości na efektywne wykorzystanie przerwy jest nieograniczona, ważnym jest aby nie była ona dłuższa niż sam czas pracy.

Autor: mgr Szymon Rozmus

Tekst opracowany na podstawie materiałów własnych

TECHNIKA POMODORO

Znasz to męczące uczucie marnowania czasu, gdy siedziałeś nad książkami kilka godzin i czujesz, że tak naprawdę nic nie zrobiłeś i niczego się nie nauczyłeś? Bo albo mama zawołała na obiad, ktoś zadzwonił, albo na Twoim telefonie ciągle pojawiały się nowe powiadomienia z TikToka lub Instagrama.

Dziś chcemy pokazać Wam technikę organizowania czasu nauki, która może pomóc odzyskać 100% koncentrację uwagi na zadaniu. TECHNIKA POMODORO została wymyślona przez Włocha. Jej nazwa pochodzi od skojarzenia z klasycznym kuchennym czasomierzem w kształcie pomidora. Metoda ta zakłada pracę w maksymalnym czasie, w którym bez przemęczenia możesz pracować intelektualnie, czyli przez 25 minut. Krótkie przerwy między blokami pracy pozwalają "złapać oddech". Pozbywając się wszelkich rozpraszaczy i skupiając wyłącznie na wykonywanym zadaniu pracujesz efektywniej, a nie więcej. **SPRÓBUJ CIE!** A jeśli będziecie mieć ochotę podzielcie się z nami wrażeniami w komentarzach.



Materiał opracowała mgr Magdalena Natanek

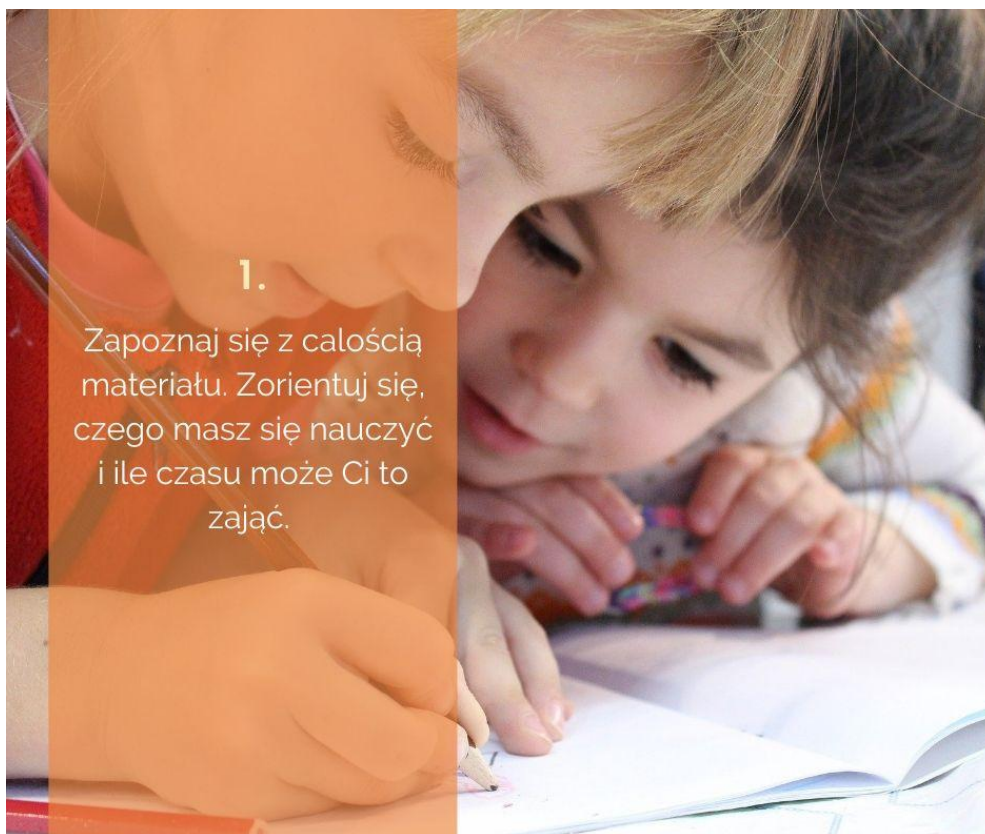
PLANOWANIE NAUKI

Znajomość metod planowania nauki ułatwia systematyczne i bezstresowe przyswajanie wiedzy.

Oto kilka cennych wskazówek do zaplanowania własnej nauki.

Materiał opracowały Magdalena Natanek, Katarzyna Gorzko





1.

Zapoznaj się z całością materiału. Zorientuj się, czego masz się nauczyć i ile czasu może Ci to zająć.

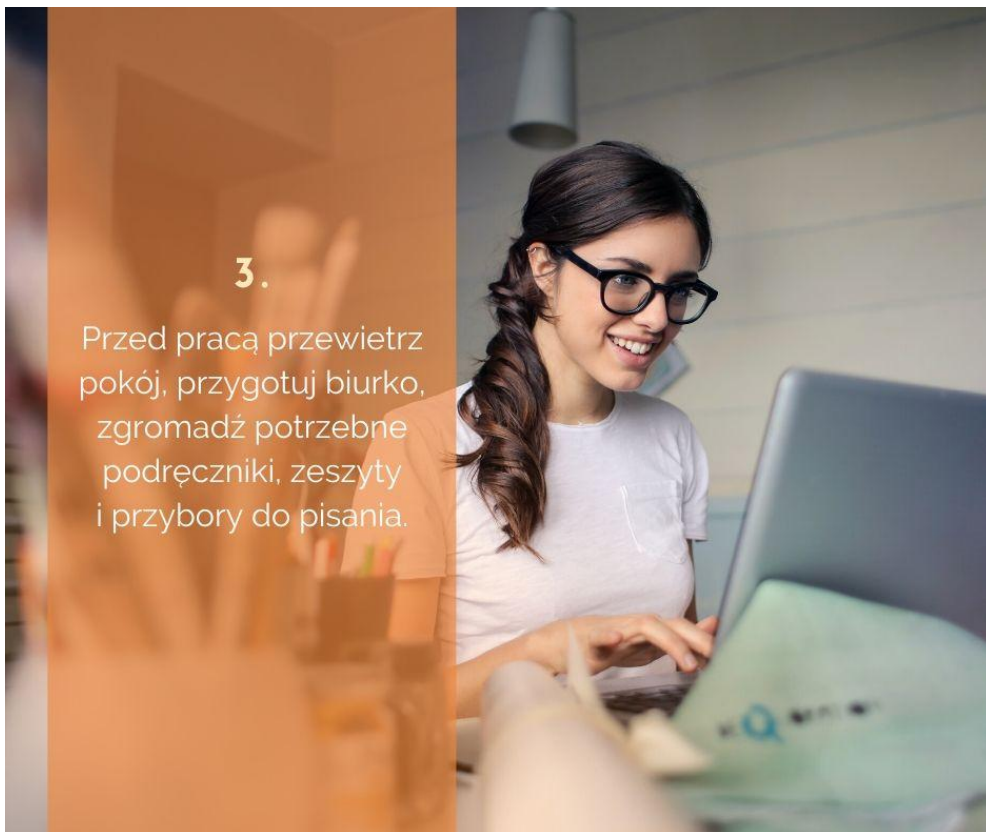


2.

Podziel materiał na części. Rozłóż równomiernie poszczególne kawałki w określonym czasie. Ułóż planu nauki - ustal i zapisz kolejność wykonania zadań (naprzemiennie przedmioty humanistyczne i ścisłe, zadania trudne i łatwe).

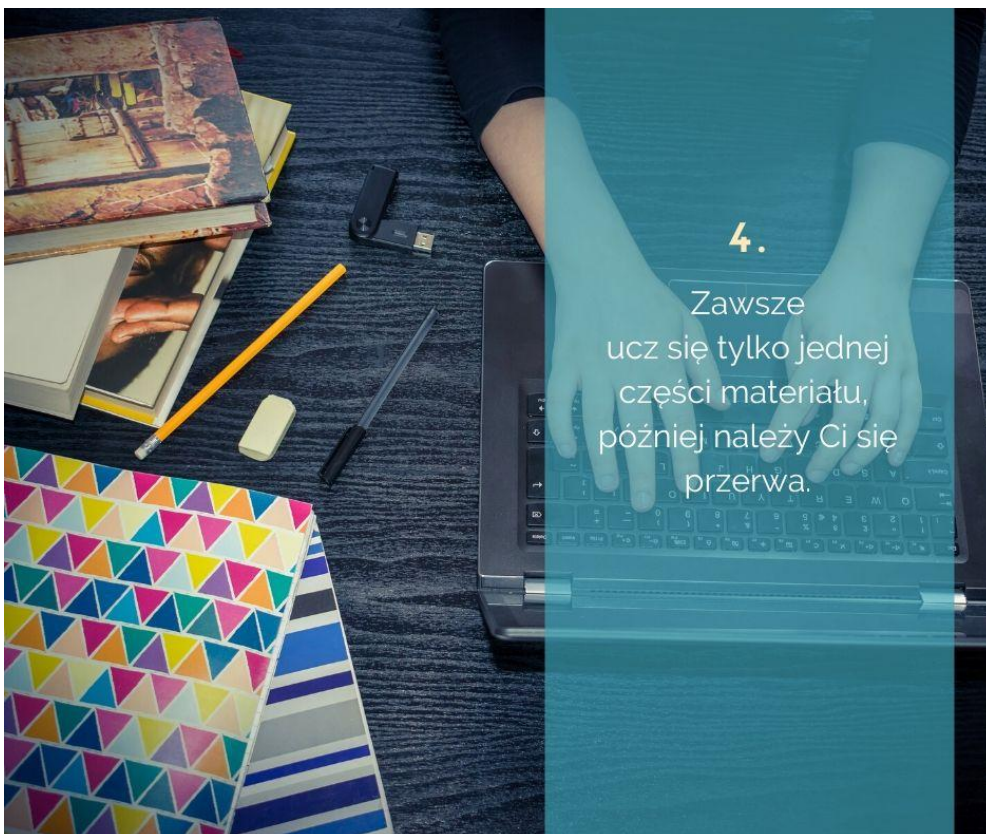
3.

Przed pracą przewietrz pokój, przygotuj biurko, zgromadź potrzebne podręczniki, zeszyty i przybory do pisania.



4.

Zawsze ucz się tylko jednej części materiału, później należy Ci się przerwa.



5.

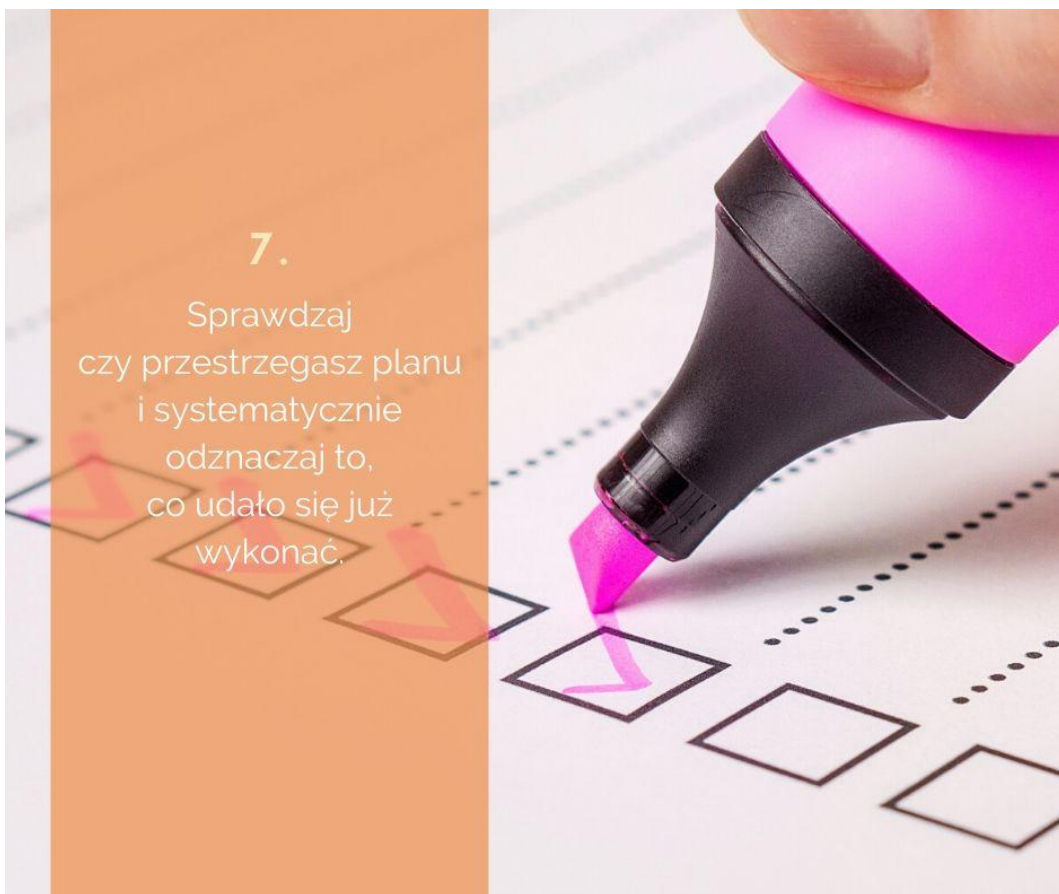
Przed nauką czegoś nowego pamiętaj, aby powtórzyć materiał, którego wcześniej się nauczyłeś. Pomoże Ci to usystematyzować wiedzę.

6.

Wykonuj najpierw zadania bieżące, a po ich ukończeniu przystąp do odrabiania zadań okresowych (powtórki, lektura, referaty, sprawozdania)

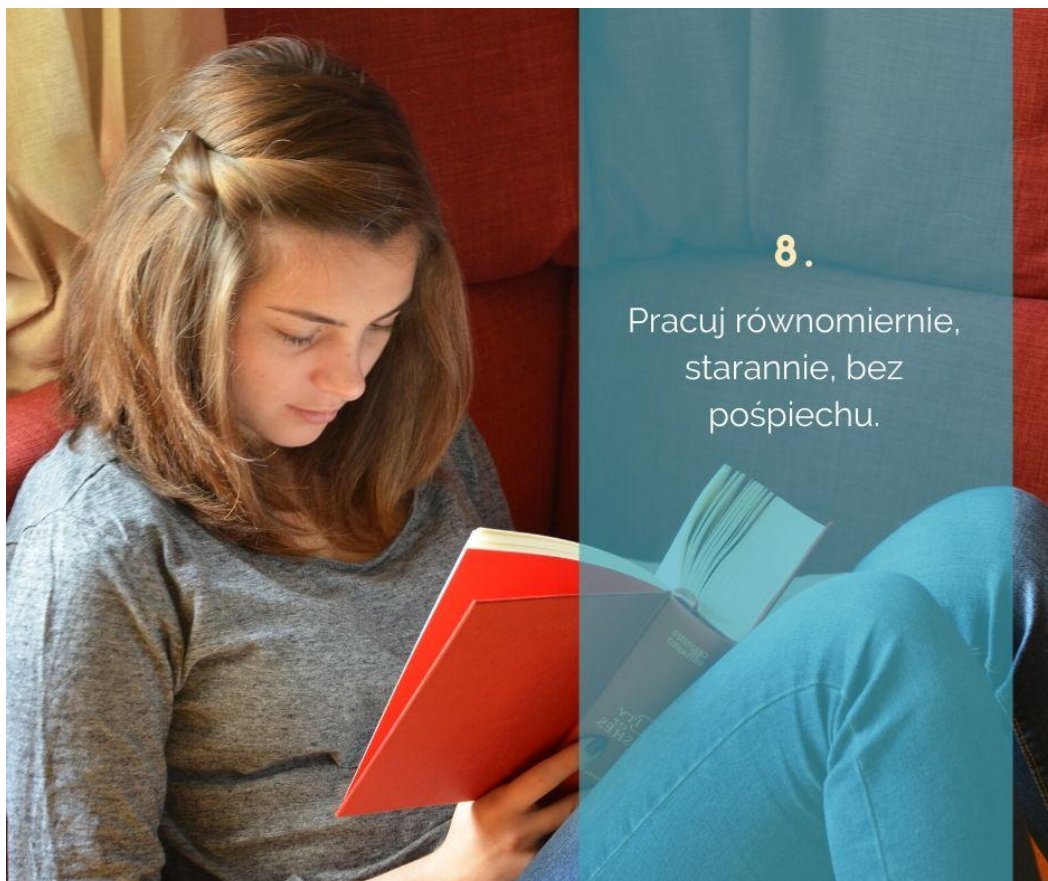
7.

Sprawdzaj
czy przestrzegasz planu
i systematycznie
odznaczaj to,
co udało się już
wykonać.



8.

Pracuj równomiernie,
starannie, bez
pośpiechu.



GRY PLANSZOWE? CZEMU NIE!

TRWA CZWARTY TYDZIEŃ ZAWIESZENIA ZAJĘĆ Z DZIEĆMI W NASZEJ PORADNI. SPOTYKAMY SIĘ Z WAMI ON-LINE, UTRZYMUJEMY KONTAKT TELEFONICZNY I E-MAILOWY, PRZEKAZUJEMY WSKAZÓWKI DO PRACY W DOMU. WIEMY JEDNAK, ŻE NIC NIE ZASTĄPI BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU Z TERAPEUTĄ PODCZAS ĆWICZEŃ INDYWIDUALNYCH I GRUPOWYCH. DOBRZE WIEMY, ŻE PRZERWA W UCZESTNICTWIE W ZAJĘCIACH KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNYCH JEST NIEKORZYSTNA DLA PAŃSTWA DZIECI. ZDAJEMY SOBIE JEDNAK SPRAWĘ, ŻE NAUKA W DOMU WYMAGA OD PAŃSTWA OGROMNEGO ZAANGAŻOWANIA, WKŁADU PRACY I CZASU, CO MOŻE SPOWODOWAĆ, ŻE ZABRAKNIĘ GO NA WYKONYWANIE ZADAŃ DOSKONAŁĄCYCH CZYTANIE I PISANIE.

JAK MOŻEMY ROZWIĄZAĆ TĄ SYTUACJĘ? POMOCNE OKAZUJĄ SIĘ GRY PLANSZOWE, EDUKACYJNE, TERAPEUTYCZNE, TAK CZĘSTO WYKORZYSTYWANE W NASZYCH GABINETACH PODCZAS ZAJĘĆ Z DZIEĆMI. DLACZEGO WIĘC NIE PRZENIEŚĆ ICH DO ZACISZA DOMOWEGO?

CIĘKAWY I NIEBANALNE GRY DYDAKTYCZNE UROZMAICAJĄ PROCES TERAPII I SPRAWIAJĄ, ŻE DZIECI CHĘTNIEJ UCZESTNICZĄ W ZAJĘCIACH. DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE? GRY PLANSZOWE NIE KOJARZĄ SIĘ Z NAUKĄ I ICH STOSOWANIE POZWALA NIEPOSTRZEŻENIE I W CIEKAWY SPOSÓB USPRAWNIAĆ PERCEPCJĘ WZROKOWĄ, SŁUCHOWĄ, KOORDYNACJĘ WZROKOWO-RUCHOWĄ, FUNKCJE JĘZYKOWE, PROCESY MYŚLOWE I PAMIĘCIOWE, A TAKŻE MOTORYKĘ MAŁĄ I DUŻĄ. GRY ANGAŻUJĄ RÓŻNE Z TYCH FUNKCJI, WYMAGAJĄ DUŻEGO ZAANGAŻOWANIA WIELU Z NICH JEDNOCZEŚNIE. W FORMIE ZABAWY ZAPOZNAJĄ UCZNIÓW Z ZASADAMI ORTOGRAFICZNYMI, POZWALAJĄ NA ZAPAMIĘTANIE GRAFICZNEGO OBRAZU WYRAZÓW, WSPOMAGAJĄ PROCES CZYTANIA I PISANIA, POSZERZAJĄ WIEDZĘ. MOGĄ BYĆ RÓWNIEŻ WYKORZYSTYWANE W PROCESIE TERAPII RĘKI. NIEKTÓRE Z NICH POMAGAJĄ ĆWICZYĆ PRAWIDŁOWY CHWYT PISARSKI, UCZĄ PRECYZJI WYKONYWANYCH RUCHÓW, ZMNIEJSZAJĄ NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE CIAŁA. POZA EDUKACYJNYM WALORAMI GIER DYDAKTYCZNYCH DOSTRZEC MOŻNA ICH WPŁYW NA EMOCJONALNĄ SFERĘ. PODCZAS GRY DZIECI UCZĄ SIĘ ZDROWEJ RYWALIZACJI, RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI ZWIĄZANYMI Z PORĄŻKĄ, UCZĄ SIĘ PRACOWAĆ POD PRESJĄ CZASU.

TO WSZYSTKO MOŻECIE PAŃSTWO ĆWICZYĆ W DOMU I DOBRZE SIĘ BAWIĆ SPĘDZAJĄC CZAS Z RODZINĄ.

DLATEGO, PRZYGOTOWALIŚMY ZESTAWIENIE GIER PLANSZOWYCH, KTÓRE TOWARZYSZĄ NAM W CODZIENNEJ PRACY TERAPEUTYCZNEJ Z PAŃSTWA DZIEĆMI I POZWOLĄ, W PRZYJEMNY SPOSÓB KONTYNUOWAĆ TERAPIĘ ORAZ SPĘDZIĆ RADOSNY CZAS W GRONIE NAJBLIŻSZYCH.

**OPRACOWAŁY:
JOLANTA BIENI,
KATARZYNA GORZKO,
MAŁGORZATA KARAKUSZKA**

PROPOZYCJE GIER DLA MŁODSZYCH DZIECI

SOWA MĄDRA GRA – LICZ NA SIEBIE wyd. Alexander

-  Wspaniały sposób doskonalenia zdolności matematycznych.
-  W rozgrywce kluczową rolę , oprócz umiejętności, odgrywa też refleks, opanowanie i umiejętność skupienia się pod presją czasu.
-  Gra posiada trzy warianty zróżnicowane pod względem trudności wykonywanych działań.
-  W zależności od wariantu należy jak najszybciej obliczyć wynik z działania powstałego z wylosowanych liczb lub utworzyć działanie pasujące do wylosowanego wyniku. (od 8 lat)



Źródło: <https://www.alexander.com.pl/produkty/smg-licz-na-siebie/>

SOWA MĄDRA GŁOWA- POGROMCY LICZB wyd. Alexander

-  Doskonała gra do trenowania umiejętności matematycznych. Dzięki tej grze dziecko opanuje tajniki dodawania, odejmowania i mnożenia.
-  Gra posiada 6 wariantów rozgrywek, zróżnicowanych ze względu na wiek małych graczy (od 7 lat).



Źródło: <https://www.alexander.com.pl/produkty/smg-pogromcy-liczb/>

SOWA MĄDRA GŁOWA- WYŚCIG MATEMATYCZNY wyd. Alexander

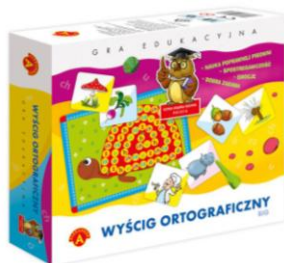
-  znakomity trening szybkiego liczenia.
-  Z rozłożonych na stole liczb i znaków matematycznych należy ułożyć jak najszybciej działanie, którego wynik będzie zgodny z liczbą pola planszy, na którym stanie pionek.
-  Gra zapewnia dobrą zabawę, uczy szybkiego liczenia i spostrzegawczości. (od 7 lat)



Źródło: <https://www.alexander.com.pl/produkty/sowa-madra-glowa-wyscig-matematyczny-big/>

SOWA MĄDRA GŁOWA – WYŚCIG ORTOGRAFICZNY wyd. Alexander

-  Wspaniała metoda na szybką i skuteczną naukę poprawnej ortografii.
-  Rzut kostką wskazuje o ile pól na planszy powinien zostać przesunięty pionek.
-  Zabawa polega na jak najszybszym odnalezieniu wśród tabliczek znajdujących się na stole obrazka, który będzie ilustracją wyrazu zawierającego w nazwie literę z pola, na którym zatrzymał się pionek.
-  W zabawie ćwiczymy poprawne użycie takich kłopotliwych liter jak: „rz”, „ż”, „ch”, „h”, „ó” i „u”. (od 7 lat)



Źródło: <https://www.alexander.com.pl/produkty/sowa-madra-glowa-wyscig-ortograficzny-big/>

SOWA MĄDRA GŁOWA- CZY WIESZ JAKI TO ZWIERZ? Wyd. Alexander

-  W grze „Czy wiesz jaki to zwierz?” wygrywa ten, kto najszybciej będzie odnajdywał właściwe obrazki(spośród 96 leżących na stole) z fragmentami zwierzątka przedstawionego na polu, na którym stanie pionek.
-  Podczas zabawy ćwiczy się koncentrację, refleks i spostrzegawczość. (od 4 lat)



Źródło: <https://www.alexander.com.pl/produkty/sowa-madra-glowa-czy-wiesz-jaki-to-zwierz-big/>

SOWA MĄDRA GŁOWA – GRANIE W NAWLEKANIE wyd. Alexander

-  Gra w której dzieci odpowiadają na zagadki, umieszczone na 55 kartach i sprawdzają swoją zręczność podczas układania „wieży” z plastikowych tabliczek. Zwycięzcą zostanie gracz, który zdobędzie najwięcej żetonów będących punktami za poprawne wykonanie zadania.



Źródło: <https://www.alexander.com.pl/produkty/sowa-madra-glowa-granie-w-nawlekanie/>

SOWA MĄDRA GŁOWA – PAMIĘĆ DŹWIĘKOWA wyd. Alexander

-  Gra rozwijająca pamięć i wrażliwość słuchową oraz koordynację słuchowo – wzrokową. Zabawa polega na zebraniu jak największej ilości par klocek, wydających ten sam odgłos. Gracze poprzez zabawę uczą się uważnego słuchania oraz identyfikacji i różnicowania sygnałów dźwiękowych



Źródło: <https://www.alexander.com.pl/produkty/sowa-madra-glowa-pamiec-dzwiekowa/>

FABRYKA JĘZYKA wyd. Zielona Sowa

-  „Fabryka języka” to gra planszowa, w której każdy z graczy buduje swojego robota. Zdobywanie poszczególnych części nie jest jednak łatwe – gracze muszą wyćwiczyć swoje usta i języki. Wykonując polecenia z kart zadań mogą poruszać się po planszy, aby wziąć element z taśmy produkcyjnej, przeszukać koszyk na śmieci lub... ukraść innemu graczowi fragment jego robota.
-  Gra została przygotowana przez logopedkę Małgorzatę Korbiel, pracującą na co dzień z dziećmi.



Źródło: <https://www.zielonasowa.pl/fabryka-jezyka-15529.html>

ŁAP SŁÓWKA wyd. Egmont

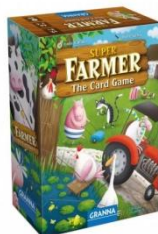
-  „Łap za słówka” to wesoła gra imprezowa w stylu „Państwa-miasta”. Gracze wymyślają słowa na czas. Punkty zdobywa się tylko za unikalne wyrazy, których nie zapisali przeciwnicy.



Źródło: <https://egmont.pl/Lap-za-slowka,11102210,p.html>

SUPERFARMER wyd. Granna

-  Gra przeznaczona dla 2 do 6 osób, rodzinna o strategiczno-ekonomicznym podłożu, znana od kilkudziesięciu lat, odpowiednia dla dzieci i dorosłych. Dzięki niej wcielasz się w hodowcę zwierząt, którego ambicją jest zostanie superfarmerem. Żeby osiągnąć ten tytuł musisz zdobyć przynajmniej po jednym przedstawicielu kilku gatunków zwierząt dostępnych w rozgrywce. Żeby to osiągnąć rozmnażasz swoje zwierzęta, handlujesz nimi i wymieniasz z stadem ogólnym. Ale uważaj! W okolicy grasują wilki i lisy, które mogą zniszczyć twoją hodowlę.



Źródło: <http://www.granna.pl/katalog-gier/25-Superfarmer/343-SUPER-FARMER-THE-CARD-GAME.html>

EMOCJE wyd. Kukuryku

-  Niezwykle interesująca gra nauczy dzieci dzielić się nimi z rodzicami i przyjaciółmi, dzięki czemu poznają zasady w relacjach międzyludzkich. Dziecko uczy się, że każda z emocji zaczyna się od myśli i ma określone skutki, a czasami nawet konsekwencje. Podczas niezwykle ciekawej rozgrywki gracze uczą się nazywać targające nimi odczucia i nazywać je, dzięki czemu poznają swój charakter i rozwijają świadomość samego siebie. Zdobyte umiejętności mogą się bardzo przydać w codziennym życiu. Złóżcie składającą się z puzzli planszę i poznać siebie ruszajcie. Czekaj na Was wspaniała, kipiąca emocjami zabawa!



Źródło: http://www.kukuryku.co/produkty/gry/pokaz_126_emocje/

iKNOW Junior wyd. TACTIC GAMES

-  Gra dla dzieci. Różnorodność zadań (20 kategorii) sprawia, że gra nie nuży i dzieci chcą do niej wracać. Grając, poznają radość odkrywców! Uczą się również kooperacji, wykonując pewne zadania we współpracy z innymi. Jednocześnie przez cały czas trwania gry dzieci pogłębiają swoją wiedzę o świecie.
-  Dorośli mogą rozwinąć talenty pedagogiczne, uczestnicząc w zabawie w roli animatora, który umiejętnie naprowadza dzieci na odpowiedź. iKNOW Junior został stworzony w oparciu o współczesne idee pedagogiczne. Promuje ścisłe myślenie, nie zapominając o twórczej wyobraźni.



Źródło: http://www.tactic.net/product.php?lang=PL&Product_number=54461

DOBBLE wyd. Rebel

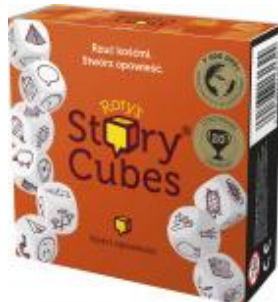
-  W grę można grać na kilka sposobów. W zasadach można znaleźć pięć mini-gier. Najpopularniejszą jest wersja, w której wszystkie karty rozdaje się graczom, a jedną z kart kładzie na środku stołu. Na dany sygnał gracze patrzą na pierwszą kartę z góry, którą trzymają w ręku i szukają wspólnego symbolu z kartą, która leży na stole. Symbol nazywają głośno i szybko kładą swoją kartę na stole, przykrywając starą kartę. Teraz każdy z graczy musi znaleźć wspólny symbol z nową kartą! Wygrywa ten, kto pierwszy pozbędzie się kart.
-  Aby utrudnić zabawę symbole na kartach bywają odwrócone i miewają inne rozmiary. Same karty są okrągłe i pełne kolorowych ilustracji roślin, postaci i przedmiotów, a każda z nich jest unikalna i łączy się z innymi kartami jednym i tylko jednym symbolem.



Źródło: <https://www.rebel.pl/product.php/1,1203/20640/Dobble.html>

STORY CUBES wyd. Rebel

-  prosta w założeniach i jednocześnie genialna gra, która dostarczy Wam masę radości, stanowiąc przy tym doskonały trening pomysłowości i wyobraźni. **Story Cubes** to dziewięć ładnie wykonanych, sześciennych kostek, z których każda zawiera na ściankach odmienny zestaw ilustracji. Gra polega na układaniu historyjek.



Źródło: <https://www.rebel.pl/product.php/1,1770/19771/Story-Cubes.html>

PODAJ DALEJ ! Wyd. Rebel

-  Gra polega na rysowaniu tego co widzisz i odgadywaniu tego co widziałeś, a następnie podziwianiu nieprzewidywalnych efektu ciągu skojarzeń wszystkich uczestników zabawy.



Źródło: <https://www.rebel.pl/product.php/1,1203/112579/Podaj-dalej.html>

PROPOZYCJE GIER DLA STARSZYCH DZIECI

1. DIXIT wyd. Rebel

-  Dixit to gra skojarzeń, która pozwala graczom wcielać się w role bazarzy, tworząc niesamowite historie, rozwijając kompetencje językowe i wyobraźnię.



Źródło: <https://www.rebel.pl/product.php/1.606/16721/Dixit.html>

2. EGO wyd. Trefl

-  To niezwykle wciągająca i oryginalna gra towarzyska, która rozkręci każdą imprezę. Mnóstwo ciekawych, często osobistych pytań, szereg możliwych odpowiedzi, ekscytacja i szansa na sprawdzenie, jak dobrze zna się swoich znajomych to cechy, które sprawiają że ta planszowa gra szybko zdobyła sobie sympatię nieco starszych fanów tradycyjnych gier.



Źródło: <https://www.rebel.pl/product.php/1.606/103983/Ego-Family.html>

3. AZUL edycja polska

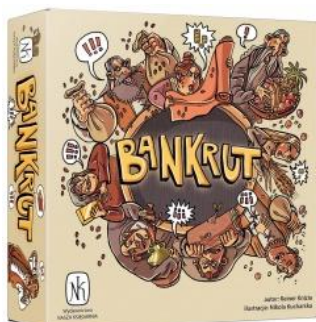
-  To logiczna gra rodzinna, w której każdy z graczy staje się artystą.
-  Do zadań gracza należy wybór płytek od konkretnych dostawców oraz umieszczanie ich w określony sposób na ścianie pałacu.
-  Po tym, gdy mozaika zostanie ukończona, następuje podliczenie punktów. Zwycięzcą jest ten artysta, który zdobędzie najwięcej punktów. Jego dzieło zachwyci władcę i zyska on sławę w całym królestwie.



Źródło: <https://www.rebel.pl/product.php/1.606/107324/Azul-edycja-polska.html>

4. **BANKRUT** wyd. Nasza Księgarnia

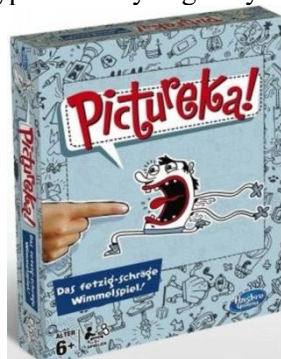
- W tej grze nie czekasz na swoją kolejkę, wszyscy grają równocześnie. Gracze wcielają się w rolę kupców handlujących towarami na targu.
- Wśród gwaru i krzyków wymieniają się kartami towarów, starając się zdobyć jak najwięcej towarów. Muszą jednak być czujni. Jeden z towarów może doprowadzić ich do bankructwa.



Źródło: <https://nk.com.pl/bankrut/2381/gra.html#.XomxlcgzY2w>

5. **PICTUREKA** wyd. Hasbro

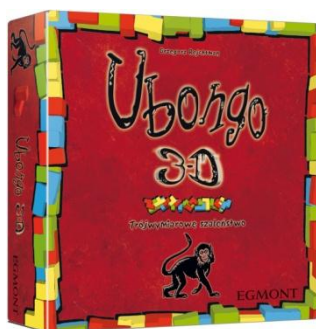
- Gra wymaga refleksu i spostrzegawczości. Różnokolorowe karty, niebieskie, czerwone i zielone, oznaczają różne kategorie zadań. Kto zgromadzi najwięcej kart jako pierwszy, wygrywa. A więc obserwuj, wyprzedź innych graczy i krzyknij "Pictureka!" by wygrać!



Źródło: <https://www.gandalf.com.pl/p/hasbro-gra-pictureka/>

6. **UBONGO EXTREME** wyd. EGMONT

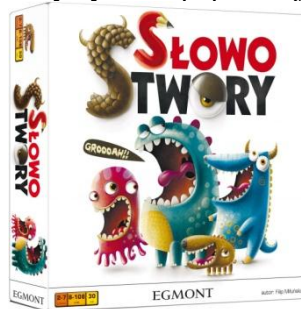
- Zadaniem gracze jest dopasowywanie, jak najszybciej elementów do swojej planszy. Jest to ekstremalnie trudne, bo kafelki mają sześciokątne kształty.
- Dwa poziomy trudności łamigłówek umożliwiają dopasowanie gry do umiejętności i wieku graczy.



Źródło: <https://egmont.pl/Ubongo-3D,11102215,p.html>

7. SŁOWOTWORY wyd. Egmont

-  Gra polega na wymyślaniu na czas słów pasujących do kategorii wskazanej przez kostkę oraz zawierających litery widoczne na kartach. Należy wymyślić np. słowo z kategorii „muzyka” zawierające litery "R" i "N". Na wymyślenie poprawnej odpowiedzi gracze mają 30 sekund!



Źródło: <https://egmont.pl/SlowoStwory.607123.p.html>

8. Z RĘKI DO RĘKI! wyd. Abino

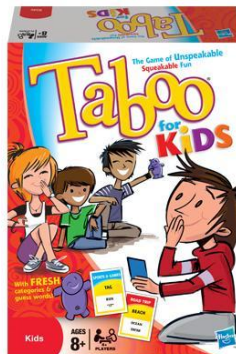
-  Nieszablonowa gra zręcznościowa polegająca dokładaniu przez graczy igieł do tworzącego się z nich pęku.
-  Gracz któremu konstrukcja się rozpadnie w ręku przegrywa.



Źródło: <http://abino.com.pl/z-reki-do-reki/>

9. TABOO For Kids wyd. EGMONT

-  Gra zespołowa rozwijająca zasób słów i wyobraźnię.
-  Myśl szybko, ale uważaj co mówisz! Poprowadź swoją drużynę na zwycięstwo opisując dane hasło nie używając zakazanych słów. Gdy tylko złamiesz zasady drużyna przeciwna natychmiast przerwie Twoją rundę za pomocą piszczałki. Zdobywaj punkty i wygrywaj!



Źródło: <https://hasbrogaming.hasbro.com/pl-pl/product/taboo-for-kids-game:AD0969B4-5056-900B-1005-09710969EA6C>

10. GRA JENGA wyd. Hasbro

- Jenga to znana i lubiona gra zręcznościowa. Mimo że tak prosta, okazuje się niezwykle ciekawą, wciągającą i zabawną grą! Gra składa się z drewnianych klocków ułożonych w wieżę (3 klocki na piętro). Gracze na przemian wyciągają jeden klocek z dowolnego piętra wieży i kładą go na szczycie, uważając, by wieża się nie zawaliła. Każdy kolejny gracz ma trudniejsze zadanie, a wieża potrafi zachować równowagę nawet gdy jest dwa razy wyższa niż na starcie!
- Emocje rosną w trakcie gry niesamowicie szybko, co przyzna każdy, kto choć raz spróbował zagrać w Jengę!



Źródło: <https://hasbrogaming.hasbro.com/pl-pl/product/classic-jenga:2622533E-5056-9047-F5C4-A77AA2A86686>
<https://gragamel.pl/pl/p/Jenga-Classic/143>

11. JUNGLE SPEED Wyd. Rebel

- Gra, w której liczy się zręczność, spostrzegawczość i szybkość! Każdy stara się jak najszybciej pozbyć swoich kart - aby to zrobić, musi w odpowiednim momencie złapać drewniany, przepięknie zdobiony totem. Jeśli gracz złapie go w złym momencie, albo w ogóle tego nie zrobi - będzie musiał wziąć karty od swoich przeciwników!



Źródło: <https://www.rebel.pl/product.php/1,1203/108841/Jungle-Speed.html>

12. COLOUR BRAIN. MYŚL KOLOREM! Wyd. Trefl

- Colour Brain. Myśl kolorem to nietypowa gra quizowa, w której zadaniem graczy jest udzielanie odpowiedzi na pytania za pomocą posiadanych w ręce 11 kart kolorów. Przeczytajcie uważnie pytanie i starajcie się dopasować do niego właściwe kolory. Ten, kto jako pierwszy zdobędzie 10 punktów – wygrywa grę!



Źródło: <https://sklep.trefl.com/colour-brain-mysl-kolorem>

13. 5 SEKUND wyd. Trefl

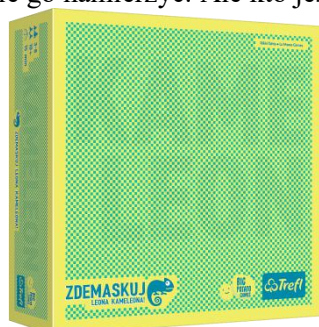
 Gra poszerzająca słownictwo, usprawniająca kreatywność i poszerzająca wyobraźnię, w której masz tylko 5 sekund, aby odpowiedzieć na pytanie. Wylosuj kartę i odlicz czas za pomocą specjalnego czasomierza. Spiesz się, masz tylko 5 sekund...



Źródło: <https://sklep.trefl.com/5-sekund>

14. KAMELEON wyd. Trefl

 Kameleon to gra towarzyska na każdą okazję! Wszyscy gracze poza Kameleonem znają sekretne słowo. Używając jednego skrupulatnie dobranej wyrazu, starają się opisać je tak, aby Kameleon nie był w stanie go namierzyć. Ale kto jest Kameleonem?



Źródło: <https://sklep.trefl.com/kameleon>

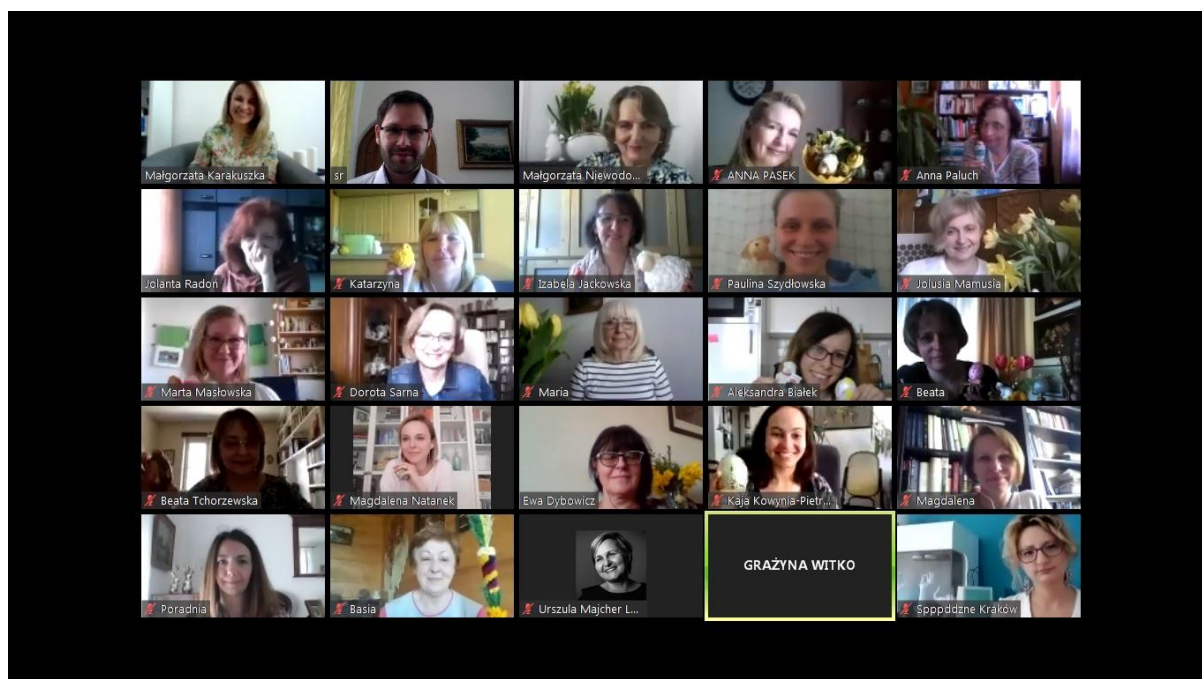
15. SCRABBLE wyd. Mettel

 Gra dla całej rodziny, poszerzająca zasób słownictwa, doskonaląca umiejętność czytania i pisanie. Polega na układaniu na planszy powiązanych ze sobą słów przy użyciu płytek z literami o różnej wartości - przypomina to budowanie krzyżówki. Celem gry jest uzyskanie jak najwyższego wyniku. Każdy gracz stara się uzyskać jak najwięcej punktów układając słowa w taki sposób, by wykorzystać wartość liter i premii pola na planszy.



Źródło: https://www.grymettel.pl/nasze_gry,24,scrabble_original

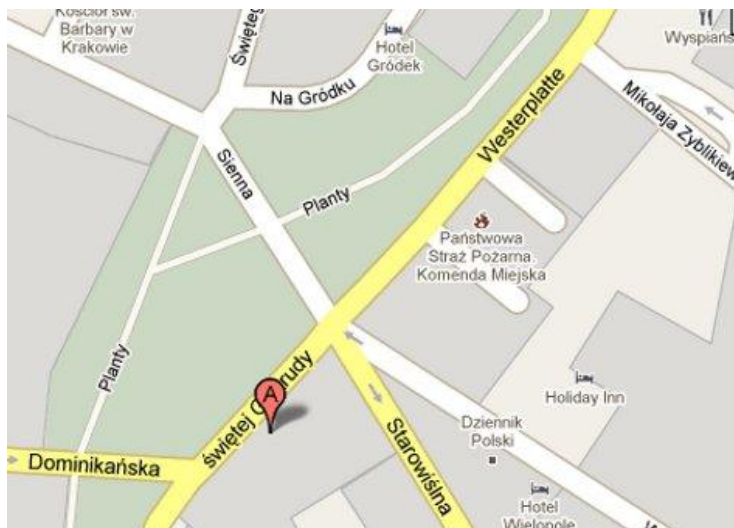
NA PODSTAWIE PODANYCH ŹRÓDEŁ OPRACOWAŁY:
Jolanta Bień, Katarzyna Gorzko, Małgorzata Karakuska



Wielkanoc
to czas otuchy i nadziei.
Czas odradzania się wiary w siłę
Chrystusa i drugiego człowieka.
Życzymy Państwu, aby Święta
Wielkanocne przyniosły spokój, radość
oraz wzajemną życzliwość.
By stały się źródłem wzmacniania
ducha. Niech Zmartwychwstanie,
które niesie odrodzenie, napelni Was
spokojem
i wiarą, niech da siłę w pokonywaniu
trudności i pozwoli z ufnością patrzeć
w przyszłość.

Dyrektor SPPPDDZNE
Małgorzata Niewodowska
wraz z pracownikami

JAK DO NAS DOTRZEĆ?



TRAMWAJE 6, 8, 10, 13, 18 – przystanek „Św. Gertrudy”
TRAMWAJE 1, 3, 10, 24, 52 – przystanek „Poczta Główna”

*Poradnia czynna od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 - 19.00*

ZAPRASZAMY!

Więcej informacji na naszej stronie internetowej
www.poradnia-psychologiczna.com

Biuletyn opracowuje zespół redakcyjny w składzie:

mgr Małgorzata Niewodowska – dyrektor
mgr Magdalena Biłan- Brozenbach - psycholog
mgr Szymon Rozmus – pedagog
mgr Małgorzata Karakuska - pedagog

Adres redakcji:

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna – Pedagogiczna
Dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi
ul. św. Gertrudy 2
31 – 046 Kraków