

Morele



Morele

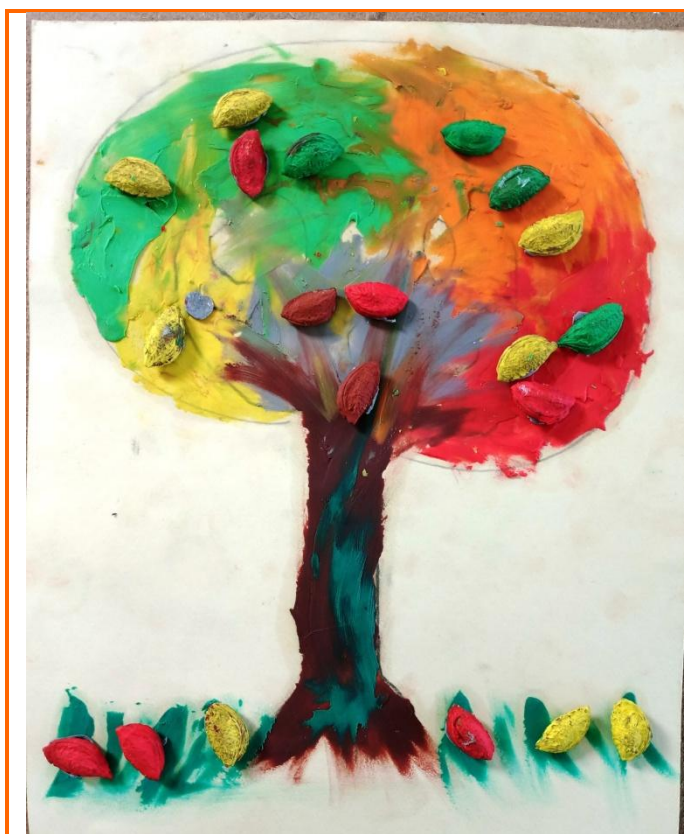
Numer 16, wrzesień - listopad 2021

Szkoła Podstawowa nr 19 w Toruniu

Drodzy Czytelnicy!

Wrzesień, a więc wracamy do szkoły. Wracamy po wakacjach, wracamy po nauce zdalnej. Może niektórzy na początek bez wielkiego entuzjazmu. Ale spokojnie! Już podpowiadamy, jak sobie poradzić, gdyby kogoś męczył stres.

Od czego by tu zacząć? Od najważniejszego, czyli od jedzonka.



Jesienne drzewo, Bartek, kl. 5zZ

Jesienią zdrowe przekąski są naprawdę smaczne. Co byście powiedzieli na jabłka, gruszki i śliwki albo na pyszną sałatkę z arbuzem?

Poza tym trochę ruchu - zaczynamy powoli, ostrożnie od ćwiczeń relaksacyjnych i spacerów po lesie, a potem stopniowo rozkręcimy się na WF-ie. Do następnego lata złapiemy olimpijską formę.

No to ruszamy!

Redakcja

Wydarzenia

Olimpiada!

W dniu 4 września reprezentacja naszej szkoły wzięła udział w jubileuszowej X Toruńskiej Olimpiadzie Osób Niepełnosprawnych.

To jedyna impreza sportowa dla osób z niepełnosprawnością w naszym województwie odbywająca się na taką skalę. Nasi uczniowie rywalizowali w wielu konkurencjach i zaprezentowali się w doskonałym stylu.

Wszyscy uczestnicy wydarzenia otrzymali pamiątkowe medale.



Bardzo pouczająca wycieczka

Uczniowie klasy 7b i 8a wybrali się do Centrum Nowoczesności MŁYN WIEDZY na wystawę dla nastolatków "Ścieżki Dorastania".



Uczniowie mieli okazję poszerzyć wiedzę na temat emocji i ich rozpoznawania, poznali style w modzie i muzyce. Na ścieżce dojrzewania utrwaliли wiedzę dotyczącą zmian fizjologicznych w okresie dojrzewania, bilansowania zdrowego posiłku. Spróbowali "być w ciąży" i prawidłowo przewinąć niemowlę.

To była świetna nauka przez zabawę.

Bierzemy się za porządki

17 września wszyscy uczniowie naszej szkoły wraz z nauczycielami wzięli udział w ogólnopolskim finale "Sprzątanie świata - Polska".

Porządkowaliśmy najbliższą okolicę, zbierając i segregując śmieci zalegające na chodnikach i terenach zielonych, znajdujących się w pobliżu naszej szkoły.



Porozmawiamy ...

Po dłuższej przerwie wracamy do normalnego trybu zajęć. Niektórzy z nas z różnych przyczyn obawiają się trochę powrotu do szkoły. Z naszymi rozterkami zwróciliśmy się do pani psycholog Aleksandry Piekarskiej i pani pedagog Joanny Janiaczyk z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Toruniu.

Trele Morele: Boję się wrócić do szkoły, bo odzwyczaiłem się od przebywania w dużej grupie kolegów. Niektórzy cały czas spotykali się prywatnie, a ja nie miałem z klasą kontaktu.

A. Piekarska, J. Janiaczyk: Z całą pewnością na początku powrotu do szkoły możesz przeżywać stres związany z nową dla Ciebie sytuacją. Przypomnij sobie wtedy pozytywne wspomnienia związane ze szkołą, ze swoimi koleżankami i kolegami. Na pewno było dużo sytuacji, w których coś wspólnie robiliście i świetnie się bawiliście. Daj sobie też czas na przyzwyczajenie się do bycia w grupie. Spróbujecie w tym pierwszym okresie zaplanować coś miłego wspólnie z całą klasą i wychowawcą. Może to być np. piknik w parku, wyjście do kina, wycieczka.

T.M.: Boję się, że nie poradzę sobie z normalnym tempem nauki na lekcji, odrabianiem zadań domowych, sprawdzianami, itd.

A.P., J.J.: Nauczyciele doskonale wiedzą, że początkowo uczniowie mogą mieć problem z tempem pracy czy odrabianiem zadań domowych. Z całą pewnością uwzględnią to podczas oceniania. Warto przeznaczyć sobie więcej czasu na efektywne zaplanowanie dnia tak, by znalazł się czas na odpoczynek i na odrabianie lekcji. Ważne – nie zapominaj o odpowiedniej ilości snu. Dzień dostarcza Ci wielu wrażeń, daj sobie czas na odpoczynek i sen.

T.M.: Boję się, że będę dostawał znacznie słabsze oceny, bo w domu pomagała mi rodzina. Wszyscy (nauczyciele i rodzice) będą rozczarowani.

A.P., J.J.: To miłe, że pomagała Ci rodzina, ale teraz Ty sam będziesz mógł się sprawdzić. Pomyśl o swoich mocnych stronach, ile rzeczy potrafisz zrobić samodzielnie i w ilu trudnych sytuacjach znalazłeś rozwiązanie. Rodzina i nauczyciele trzymają za Ciebie kciuki. Z całą pewnością będą z Ciebie dumni, że

wróciłeś do szkoły i samodzielnie zaczynasz dawać sobie radę. Ważniejsze niż oceny jest Twoje staranie, wysiłek i Twoje dobre samopoczucie.

T.M.: Boję się WF-u, bo w czasie nauki zdalnej trochę przytyłem i w ogóle jestem mniej sprawny.

A.P., J.J.: Tak naprawdę większość osób miała problem z utrzymaniem wagi i kondycji podczas pracy i nauki online. Teraz nadszedł czas, by wrócić do formy i odporności. Potraktuj lekcje WF jako doskonałą do tego okazję. Powodzenia!

T.M.: Nie chce mi się rano wstawać i nie wyobrażam sobie, jak wytrzymam 7-8 godzin w szkole.

A.P., J.J.: Zmienia się Twój rytm dnia i przez pierwszy tydzień możesz odczuwać zmęczenie, ale jeśli zadbasz o odpowiednią ilość snu, zdrową dietę, aktywność fizyczną to szybko to zmęczenie minie. Pamiętaj, że i nauczyciele i Twoi rówieśnicy będą też odczuwać zmęczenie. Przeznacz więcej czasu na spokojne przygotowanie się do każdego dnia. To co możesz, zrób wieczorem, aby uniknąć pośpiechu i nerwowej atmosfery rano.

T.M.: Bardzo dziękujemy za zrozumienie i cenne wskazówki!

Mój pozytywny sposób na stres

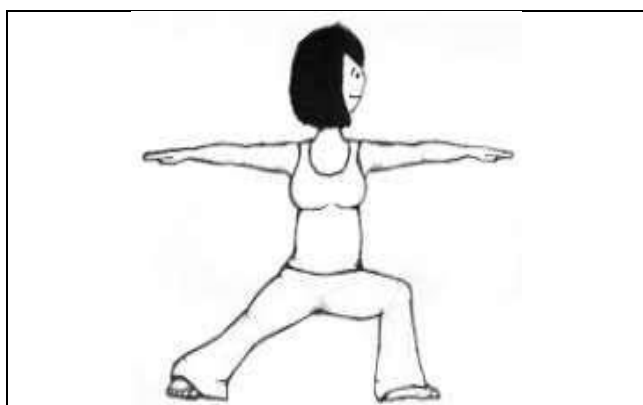
Poniżej przedstawiamy wyniki ankiety, którą przeprowadziliśmy na początku września. Na pytanie: „**Co robię, gdy jestem zestresowana/y?**” odpowiedziało 31 osób. Spośród podanych propozycji można było wybrać 1-2 lub dopisać własne.

Jaki sposób uważamy za najskuteczniejszy? Oto odpowiedzi:

- aż 20 osób słucha muzyki,
- 8 osób decyduje się na rozmowę z kimś bliskim (przyjaciół, ktoś z rodziny), czasami przez telefon,
- 6 osób idzie na spacer,
- dla 5 osób lepszym sposobem jest bieganie lub są ćwiczenia fizyczne,
- 4 osoby poprawiają sobie humor czymś smacznym.

Wśród dopisanych sposobów walki ze stresem pojawiają się: oglądanie TV, gry komputerowe lub na smartfonie, jazda na rowerze, zabawa z psem lub innym czworonogiem, układanie puzzli, klocków Lego, rozmowa z wychowawcą, a nawet medytacja.

W sumie mamy całkiem sporo pozytywnych metod radzenia sobie ze stresem, a kolejne (sprawdzone!) poznacie już za chwilę. Zapraszamy do lektury! (I.L.)



Jak walczyć ze stresem?

W walce ze stresem warto wykorzystać ćwiczenia relaksacyjne, które wyciszają i odprężają umysł, regulują oddech i tętno oraz redukują zbędne napięcia mięśni.

Dodatkowym atutem ćwiczeń relaksacyjnych jest to, że są łatwe do wykonania oraz to, że można ćwiczyć praktycznie wszędzie (w domu, w szkole, nawet w autobusie).

Oto przykłady kilku ćwiczeń relaksacyjnych:

* Rozciąganie mięśni całego ciała - jest to bardzo ważny element dnia, który powinien być wykonywany codziennie rano po przebudzeniu. Ćwiczenie można wykonać, leżąc na łóżku - wystarczy wyprostowane ręce unieść nad głowę aż do momentu odczucia rozciągania. Równocześnie należy rozciągać także nogi, poprzez ich maksymalne wyprostowanie i „wydłużenie” - ćwiczenie powtarzamy 6 razy po 15 sekund.

* Rozluźnianie mięśni karku oraz szyi - ćwiczenie to można wykonać zarówno w pozycji stojącej, jak i leżącej. Należy odchylić lekko głowę do tyłu i wykonywać ruchy szyi w taki sposób, aby kreślić kształt ósemki - to ćwiczenie powtarzamy 10 razy w jedną oraz w drugą stronę.

W trakcie wykonywania ćwiczenia wyraźnie czuć efekt rozluźnienia.

* Strząsanie napięcia - należy przyjąć pozycję stojącą, opuścić ręce, zacisnąć pięści. Następnie bierzemy głęboki oddech przez nos i spinamy barki. Po 5

sekundach energicznym ruchem strząsamy z siebie napięcie, rozluźniając mięśnie i palce rąk, z jednoczesnym wykonaniem wydechu ustami. Ćwiczenie powtarzamy 8 razy.

* Regulowanie oddechu - ta technika relaksacyjna polega na tym, aby przyjąć jak najbardziej wygodną, komfortową dla siebie pozycję i w pełni skupić się na oddechu. Aby ułatwić koncentrację, można zamknąć oczy i wykonywać naprzemienny wdech i wydech.



Można również patrzeć w trakcie ćwiczenia, jak nasza przepona rytmicznie porusza się w górę i w dół. Ważne jest, aby powietrze wciągać nosem, a wypuszczać ustami. Ćwiczenie powtarzamy około 3 minut.

* Na koniec chciałbym zaproponować ćwiczenie relaksacyjne, które dodatkowo bardzo dobrze wpływa na kręgosłup. Jest to ćwiczenie opracowane przez japońskiego fizjoterapeutę – doktora Tokshiki Fukutsuji:

Usiądźcie na podłodze z wyprostowanymi nogami. Za plecami połóżcie wałek (może to być zrolowany ręcznik grubości około 10 cm). Pilnując, aby wałek się nie przesunął, połóżcie się na plecach tak, aby wałek znajdował się pod lędźwiami na wysokości pępka – to bardzo ważne! Następnie wyprostujcie nogi i złączcie ze sobą dwa duże palce u stóp. Pięty ustawcie na zewnątrz. Przenieście ramiona za głowę i złączcie ze sobą dłonie tak, aby stykały się małymi palcami a kciuki skierowane były na zewnątrz. Wydłużajcie kręgosłup, ciągnąc rękami w górę.

Wykonując ćwiczenie oddychajcie głęboko i równomiernie. Nie spinajcie mięśni, starajcie się maksymalnie rozluźnić. Wytrzymajcie w takiej pozycji 5 minut – to optymalna ilość czasu potrzebna do pojawienia się pierwszych efektów.

Maksymalnie możecie ćwiczyć 10 minut dziennie. Ćwiczenie powtarzajcie 3 razy w tygodniu.

Życzę wytrwałości i sukcesów w łagodzeniu stresu.

JAK JEŚĆ, ŻEBY OPANOWAĆ NERWY

1. Codziennie jedz ciepłe, gotowane, wilgotne potrawy. „Ciepły brzuszek” koi nerwy.
2. Unikaj produktów o wysokim indeksie glikemicznym, które powodują nagły wzrost cukru we krwi. Słowem: STOP SŁODYCZOM!
3. Choć jeden posiłek w ciągu dnia jedz spokojnie, przeżuując każdy kęs, czyli daj sobie czas.
4. Wybieraj produkty, które wspierają układ nerwowy.
5. Gotuj i jedz proste i szybkie posiłki oparte na naturalnych, nieprzetworzonych produktach.
6. Zdrowe odżywianie – to jest to!

Za:dekozdrowia.pl

PRODUKTY WSPIERAJĄCE UKŁAD NERWOWY

Witaminy z grupy B – wzmacniają system nerwowy.

Znajdują się w: kaszach, fasoli, pestkach słonecznika, brokułach, kapuście, razowym pieczywie, awokado, w wołowninie, drobiu i rybach.

Flawonoidy – mają wpływ na ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy.



Najwięcej jest ich w świeżych owocach i warzywach: jabłkach, mandarynkach, pomarańczach, grejpfrutach, bananach, winogronach, papryce, ogórku, cykorii, selerze naciowym, cebuli, kapuście.

Magnez stabilizuje funkcje układu nerwowego i pracę mózgu.

Znajduje się w: kaszy gryczanej, fasoli, orzechach, grochu, szpinaku, bananach, żółtym serze, czekoladzie.

Węglowodany złożone - węglowodany złożone pozwalają utrzymać stężenie glukozy na stałym poziomie. Wtedy mózg produkuje odpowiednią ilość serotoniny (hormonu szczęścia), która uspokaja i poprawia nastrój.

Znajdują się w produktach pełnoziarnistych: pieczywie, makaronach (głównie z pszenicy durum) oraz kaszach, ryżu, fasoli, ziemniakach.

Cynk - Wpływa na czynność mózgu. Wzmacniając system nerwowy, pomaga radzić sobie ze **stresem**.

Gdzie szukać? W owocach morza, chudym mięsie, drobiu, podrobach, fasoli, grochu, chlebie pszenным pełnoziarnistym, kiełkach pszenicy.

Wapń - jeżeli jest go w organizmie za mało, komórki nerwowe stają się nadwrażliwe. Od niego zależy odporność na stres.

Znajduje się w: nabiale, sardynkach, brokułach, soi, fasoli.

Tryptofan to aminokwas potrzebny do produkcji neuroprzekaźników: serotoniny i melatoniny, które biorą udział w kontrolowaniu nastroju i snu. Pomaga radzić sobie ze stresem.

Gdzie go szukać? W rybach morskich (głównie halibucie), nasionach dyni i słonecznika, orzechach ziemnych, jajkach, awokado, bananach, chudym mięsie, mleku, płatkach śniadaniowych.

Na poradzenie sobie ze stresem pomaga też RUCH i KONTAKT Z PRZYRODĄ 😊

SAŁATKA Z ARBUZEM

Składniki:

mix sałat, rukola, oliwki czarne, oliwki zielone, feta (pokrojona w kostkę), arbuzy (pokrojony w kostkę, oczywiście nie musimy kroić całego), świeża mięta, odrobina pieprzu

Wszystko wymieszać

Sos: 1 łyżka miodu, 2 łyżki soku z cytryny, trochę wody - wymieszać, dodać do sałatki i jeszcze raz wymieszać! SMACZNEGO :)

K. Siuda



Shinrin-yoku

Czy wiesz, że Japończycy spokojne spacery po lesie określają nazwą „kąpiele leśnych” (jak w tytule)?

Dr Qing Li stwierdził, że nasze dobre samopoczucie po wycieczce do lasu ma jak najbardziej naukowe podstawy. Już dwie godziny spędzone wśród drzew obniżają poziom hormonów stresu (kortyzolu i adrenaliny), normalizują ciśnienie krwi i zwiększają odporność organizmu.



Oddychając leśnym powietrzem dostarczamy naszemu organizmowi ekstra dużą porcję tlenu oraz poprawiamy sobie nastrój wdychając leśne olejki eteryczne, które przy okazji działają bakteriobójczo. Przy tym dobroczynne oddziaływanie leśnej atmosfery utrzymuje się nawet przez kolejnych trzydzieści dni.

To oznacza, że jedna kilkugodzinna wyprawa do lasu w miesiącu może trwale wzmocnić nasz organizm i obniżyć poziom stresu.

A przy okazji słuchając śpiewu ptaków, szumu wiatru, możemy wygodnie oprzeć się o dąb (doda energii, poprawi koncentrację) lub sosnę (zakatarzonym ułatwi oddychanie, uspokoi nerwusów). Natomiast w pobliżu brzozy pocujemy się zrelaksowani i pozbędziemy bólu głowy. Ktoś może powie, że to lipa. I dobrze! Bo lipa bardzo korzystnie wpływa na nastrój ;)

Możemy Wam zdradzić, że jeszcze jesienią postaramy się zaprosić Was na takie „leśne kąpiele”.
(I.L.)

Ale w koło jest wesoło

Ten stresujący zegar

W łóżku – jest 6 rano, zamykasz oczy na 5 minut i jest 7:45.

W szkole – jest 13:30, zamykasz oczy na 5 minut i jest 13:31.

- A więc oskarżony przyznaje, że w czasie polowania postrzelił gajowego?
- Tak przyznaję się.
- A czy oskarżony może wskazać jakieś okoliczności łagodzące?
- Tak, gajowy nazywa się Zając.

Rozwiązaniem krzyżówki z 15. numeru „Treli Moreli” było hasło: „BIAŁY KRUK”.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

1. tworzy zielony, miękki dywan w lesie
2. groźny drapieżnik, podobny do psa
3. drzewo z białą korą
4. las o dużej powierzchni, niezmieniony działalnością człowieka, np. Białowieska
5. np. borowik, muchomor
6. zwierz o biało-czarnej sierści, kopiący nory z wieloma komorami i korytarzami
7. ślady zwierząt na ziemi lub śniegu
8. zwierz z kolcami
9. stołówka dla ptaków