

W numerze: Czas izolacji blisko przyrody jest o wiele łatwiejszy niż w czterech ścianach ▪ Jeśli jesteś asertywny, to żyjesz w zgodzie ze sobą i z innymi – rozmowa z panią Mileną Ryznar-Żak, psychologiem i psychoterapeutą dziecięcym ▪ Uczniowie SP 41 na podium ogólnopolskiego konkursu z języka polskiego ▪ Czasem wystarczy naprawdę niewiele dać z siebie, aby czyjaś szara codzienność znów nabrała kolorów ▪ Marzenia o spotkaniach twarzą w twarz ▪ O Marku Twainie i jego życiu na Missisipi ▪ Spróbowałem i pokochałem ▪ Egzamin ósmoklasisty w nowej rzeczywistości ▪ Tegoroczne obchody Dnia Flagi RP i Święta Narodowego Trzeciego Maja inne niż wszystkie ▪ O pierwszej miłości, kruchości życia i problemach nastolatków w książce Zuzanny Orlińskiej ▪ Wszystkim Mamom za ciepło, czułość, troskę i poczucie bezpieczeństwa

Czas izolacji blisko przyrody jest o wiele łatwiejszy niż w czterech ścianach

Od kilku miesięcy miliony ludzi na całym świecie muszą żyć w ciągłej izolacji, aby chronić siebie i innych przed zakażeniem koronawirusem. Niektórzy mogą w zamian zbliżyć się do przyrody, dostrzec jej różnorodność i piękno oraz zrozumieć, jak bardzo każdemu jest potrzebna. Moja babcia i mój dziadek mają dom z ogrodem, więc czas epidemii od początku spędzam w otoczeniu zieleni i zwierząt. Było i jest mi dzięki temu zdecydowanie łatwiej, niż gdybym siedziała tylko w domu, w czterech ścianach. Miałam możliwość przyglądać się budzącej się do życia przyrodzie, a nawet być świadkiem wyklucia się kilku pisklaków.

W jałowcu, który rośnie w ogrodzie moich dziadków, mały ptaszek uwił gniazdo. Bardzo się zdziwiłam, gdy któregoś dnia zobaczyłam w nim sześć jajek. Ptasia mama wysiadywała je cierpliwie, aż do momentu pojawienia się maleńkich piskląt. Młode były nieopierzone, ślepe, z żółtymi dzióbkami. Na główkach miały przeurocze irokezy – niewielkie piórka, a raczej puszek. Wychylały się z gniazda, kiedy ich mama przylatywała z robaczkami w dziobie. Po paru dniach ptaszki nieco urosły, opierzyły się i oczywiście patrzyły na świat swoimi oczkami. Mama nadal je karmiła, ale już z nimi nie spała w gnieździe, gdyż zrobiło się w nim zdecydowanie za ciasno dla wszystkich. Niestety, teraz gniazdo jest puste, bo ptaszki odleciały. Szkoda, ale taka jest naturalna kolej rzeczy.



Pisklaki

fot. A. Rozumek

Dużo słyszałam i czytałam o tym, że zwierzęta to bardzo mądre stworzenia, które potrafią troskliwie opiekować się swoim potomstwem, kierując się instynktem macierzyńskim. Obserwując życie mieszkańców gniazda, mogłam się o tym naocznie przekonać. Uświadomiłam sobie, że przyroda sama o siebie zadba, jeśli tylko ludzie nie będą jej niszczyć. Szanujmy naturę, ponieważ bez niej na pewno nie będziemy szczęśliwi.

Arleta Rozumek

Jeśli jesteś asertywny, to żyjesz w zgodzie ze sobą i z innymi – rozmowa z panią Mileną Ryznar-Żak, psychologiem i psychoterapeutą dziecięcym

Na ostatniej majowej godzinie wychowawczej zastanawialiśmy się (klasa 4a), czym jest asertywność i czy my potrafimy być asertywni. Obejrzeliliśmy też film edukacyjny na ten temat. Ta lekcja zainspirowała mnie do rozmowy z panią Mileną Ryznar-Żak. Miałam ogromną przyjemność spotkać się online z panią psycholog jeszcze w tym samym tygodniu.

Co to jest asertywność?

Asertywność najczęściej rozumiemy jako umiejętność mówienia „nie”, a tymczasem oznacza znacznie więcej. Jeśli jesteś asertywny, to żyjesz w zgodzie ze sobą i z innymi.



Warto pamiętać!

Czy asertywności można się nauczyć?

Nikt nie rodzi się asertywny, ale wszyscy możemy się tego nauczyć. Pamiętaj, że asertywność nie polega na tłumieniu własnych uczuć i emocji. Ich wyrażenie jest konieczne dla własnego zdrowia, zarówno psychicznego, jak i cielesnego. Należy to jednak robić w sposób, który nie krzywdzi innych.

Do czego asertywność może nam się przydać?

Postawa asertywna ułatwia obronę swoich praw, wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych, przyjmowanie uczuć i opinii innych osób, informowanie, jak chcemy być traktowani, wyrażanie osobistych opinii i przekonań, a także radzenie sobie z poczuciem winy i krzywdy.

Jak nauczyć się postawy asertywnej?

Do budowania asertywności ważne jest uświadomienie sobie swoich praw. Przyjęcie posiadania prawa do bycia sobą, do wyrażania siebie, swoich uczuć, postaw i potrzeb. Dbanie między innymi o własne myśli, tajemnice, czyny oraz to, w jaki sposób postępujemy ze swoją własnością. To samo prawo przysługuje innym, dlatego będąc asertywnym, szanujesz także postawę innych.

Jak to wygląda w praktyce?

Kluczem do funkcjonowania w zgodzie ze sobą i innymi jest przyjęcie postawy „Ja jestem OK i Ty jesteś OK”. Nie oznacza ona jednak, że wszystko nam się musi podobać. Jeśli akceptuję to, wówczas realistycznie postrzegam rzeczywistość i nie wmawiam sobie, iż jest inaczej lub powinno być inaczej. Akceptuję siebie takim, jakim jestem, bez nadmiernej krytyki czy idealizacji. Wiem, jakie są moje słabości, i mam odwagę się do nich przyznać. Daję również innym prawo do bycia takimi, jacy są; nie uważam też, że inni ludzie są lepsi ode mnie.

Co utrudnia asertywną komunikację?

Najczęściej są to postawy, w których nie liczymy się z innymi ludźmi, np. kiedy kończymy za kogoś zdanie, podejmujemy za innych decyzje albo próbujemy ich zmuszać, aby działali tak, jak my tego chcemy. Postawa asertywna nie ma też nic wspólnego z obrażaniem się, uporczywym milczeniem czy robieniem sobie złości, gdyż wówczas jest to bierna agresja. Jak widzisz, są to sytuacje, w których ludzie nie zgadzają się na akceptację tego, że coś w innych im się nie podoba, jak i tego, że sami mogą się innym nie podobać.

Podoba mi się postawa asertywna, dlatego postaram się ją stosować w kontakcie z innymi.

Cieszę się, że mogłam przybliżyć i wyjaśnić to zagadnienie. Życzę ci wytrwałości w rozwijaniu umiejętności wyrażania własnego zdania w sposób asertywny. Powodzenia.

Mam nadzieję, że zgodzi się pani na publikację wszystkich pytań i odpowiedzi w naszym szkolnym e-miesięczniku „Primo”.

Oczywiście, bardzo proszę.

Dziękuję w imieniu własnym i całej redakcji.

Rozmawiała: Zofia Gramont

Uczniowie SP 41 na podium ogólnopolskiego konkursu z języka polskiego

Michał Popielak z klasy 4a zajął drugie miejsce w kraju w kategorii „klasy czwarte” w IV edycji Ogólnopolskiego Konkursu Humanistycznego „Rozumiem”, którego organizatorem jest Mogalo (firma edukacyjna z Warszawy). Otrzymał dyplom i srebrny medal. Na trzecim miejscu w kraju uplasowali się Zofia Gramont z klasy 4a w kategorii „klasy czwarte” i Jakub Popiela z klasy 8b w kategorii „klasy ósme”. Dostali dyplomy i brązowe medale. Dobry wynik osiągnęła Roksana Natanek z klasy 5a.

W przypadku uzyskania takiej samej liczby punktów przez dwóch lub więcej uczestników końcowa lokata uzależniona była od czasu wylogowania się po udzieleniu ostatniej odpowiedzi.

Gratulacje od zespołu redakcyjnego „Primo”!

Redakcja



Zosia Gramont z klasy 4a fot. Z.Gramont

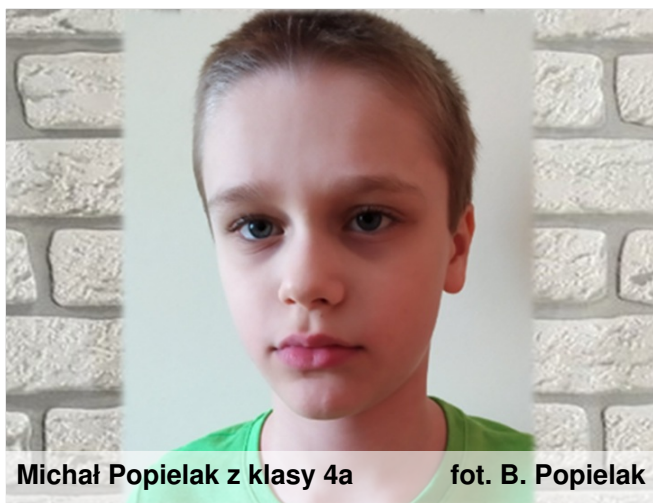


Jakub Popiela z klasy 8b fot. K. Popiela



Medale

fot. K. Tokarz



Michał Popielak z klasy 4a fot. B. Popielak



Roksana Natanek z klasy 5a fot. I. Natanek

Czasem wystarczy naprawdę niewiele dać z siebie, aby czyjaś szara codzienność znów nabrała kolorów

Lubisz ludzi i chcesz im pomagać, ale nie wiesz, jak to zrobić? Kochasz zwierzęta, ale nie możesz ani jednego zaadoptować? Nie ma problemu, zgłoś się do pracy w ramach wolontariatu. Sprawdź, czy możesz zostać wolontariuszem na przykład w szpitalu, schronisku dla bezdomnych zwierząt lub podczas Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. A może wolałbyś odwiedzać starsze osoby albo pomagać dzieciom, które mają trudności w nauce? Możliwości są nieograniczone, wszystko zależy od Twoich chęci, zainteresowań i czasu.

Najprościej jest wykonać przelew bankowy na konto jakiejś fundacji i wspomóc w formie finansowej jej podopiecznych, zwłaszcza jeśli jest się osobą majątną. O wiele trudniej jest samemu pochylić się nad kimś cierpiącym, osamotnionym, pogrążonym w smutku, bezradnym, tracącym resztki nadziei na poprawę swojego losu. To czasem wymaga wielkiej wewnętrznej siły, umiejętności pokonywania rozmaitych barier i ogromnego zaangażowania emocjonalnego, ale właśnie taka bezpośrednia obecność i bezinteresowne niesienie pomocy jest z pewnością najcenniejszym i najpiękniejszym gestem solidarności z drugim człowiekiem.

Zofia Gramont

Warto pomagać!



Zostań
wolontariuszem!

Wolontariat

Wolontariat to bardzo dobry sposób na wspieranie potrzebujących. Jest tylko jeden warunek – wolontariusz pracuje z własnej woli dla dobra innych i nie czerpie z tej aktywności żadnych korzyści materialnych. Podejmuje działania zwykle na rzecz zupełnie obcych sobie ludzi tylko dla uśmiechu na ich twarzach, nie dla bogactwa, nie dla rozgłosu. Ci, którzy taki uśmiech widzieli, nie mają najmniejszych wątpliwości, że warto. Kto chociaż raz był świadkiem radości pieska wyprowadzanego na spacer poza schronisko, wie, jak pożyteczna jest ta czynność.

Czasem wystarczy naprawdę niewiele dać z siebie, aby czyjaś szara codzienność znów nabrała kolorów.

Marzenia o spotkaniach twarzą w twarz

Od marca kontakty towarzyskie są mocno ograniczone, właściwie sprowadzone do rozmów telefonicznych i za pośrednictwem komunikatorów internetowych. Zanim życie zostało bezwzględnie podporządkowane nowym regułom z powodu epidemii, nie wyobrażaliśmy sobie, że można nie spotykać się z przyjaciółmi i znajomymi przynajmniej co kilka dni. No cóż, jak widać, przyzwyczać można się do wszystkiego.

Rozumiemy, że to konieczność. Wierzymy, że wkrótce wróci normalność. Bez dwumetrowego dystansu i zakrywających większość twarzy maseczek ochronnych. Na razie pozostaje nam marzyć o spotkaniach twarzą w twarz i cierpliwie czekać na coś, co kiedyś mieliśmy na co dzień.

Redakcja



Maseczka ochronna

O Marku Twainie i jego życiu na Missisipi

Mnóstwo ludzi na całym świecie zna powieść Marka Twaina pod tytułem „Przygody Tomka Sawyera” (1876). Losy głównego bohatera książki w dużej mierze oparte są na wspomnieniach z dzieciństwa samego autora. Widać w niej ogromną fascynację Missisipi, największą rzeką w Stanach Zjednoczonych, jej licznymi zakolami, meandrami, rozlewiskami i wysepkami.

Mark Twain urodził się w miejscowości Florida w stanie Missouri. Nazywał się Samuel Langhorne Clemens. Gdy miał cztery lata, jego rodzice z dziećmi przeprowadzili się do miasteczka Hannibal, które leży nad Missisipi. Z tą rzeką związane są najtrudniejsze, ale też jedne z najpiękniejszych lat życia tego znakomitego amerykańskiego pisarza. Po śmierci ojca jako dwunastolatek musiał podjąć pracę zarobkową. Od tej pory wykonywał wiele zawodów, ale najwyżej cenił sobie możliwość przemierzania szlaku żeglugowego po Missisipi (zdobył uprawnienia pilota parostatku rzeczno-ego).



Missisipi w okolicach Hannibal fot. B. Popielak

Według jednej z teorii, właśnie z tego nieustannego zachwytu rzeką zrodził się pomysł pseudonimu literackiego. Informuje o tym tablica wisząca w The Mark Twain Boyhood Home & Museum w Hannibal (kompleks muzealny poświęcony pisarzowi w jego rodzinnym mieście nad Missisipi).

Michał Popielak



Pomnik pisarza w Hannibal fot. B. Popielak

Dla Marka Twaina Missisipi była niezwykle ważna. Na niej przez kilka lat zarabiał na chleb, na niej uczył się życia i na niej poznawał rozmaitych ludzi. Z pokładu rzeczno-ego parowca oglądał urokliwe krajobrazy rozciągające się wzdłuż brzegów i obserwował dziką przyrodę. Kochał tę rzekę i jej okolice. W swej autobiograficznej książce pt. „Życie na Missisipi” (1883) pokazał ją jako niezwykłą, wręcz majestatyczną krainę, która na zawsze pozostała w jego sercu. W roku 1882 odbył podróż po Missisipi z Nowego Orleanu do Minnesoty i odwiedził Hannibal, aby odświeżyć wspomnienia.



Muzeum pisarza w Hannibal fot. B. Popielak



Muzeum pisarza w Hannibal fot. B. Popielak

Spróbowałem i pokochałem

Kiedy byłem uczniem klasy pierwszej, w Klubie Sportowym Bieżanowianka Kraków zaczęła się moja przygoda z zapasami, która trwa do dzisiaj. Przez pierwsze trzy lata były to głównie ćwiczenia ogólnorozwojowe – z jednej strony trening, a z drugiej doskonała zabawa z rówieśnikami. Pamiętam, że zawsze chętnie je wykonywałem i to się nie zmieniło, ponieważ trener, który je prowadzi, czyli pan Marek Witek, jest wspaniałym człowiekiem. Bardzo dużo mnie już nauczył i nie mam na myśli tylko zapasów. Jest osobą, która sprawia, że chce mi się trenować. Wymaga od nas dużo, ale też dużo daje od siebie, np. trenuje z nami, rozmawia, organizuje wiele imprez, potrafi nas pochwalić i docenić, a kiedy trzeba, umie nas też skarcić i przywołać do porządku. Mamy też trenerkę, panią Halinę Grzybek, która nas wspiera i pomaga nam.



Walka

fot. A. Wołoch

Po nabyciu niezbędnych umiejętności zacząłem wraz z moimi kolegami uczestniczyć w zawodach zapaśniczych organizowanych w Małopolsce, podczas których zdobywaliśmy cenne doświadczenie i poznawaliśmy zapaśników z innych klubów. Z czasem okazało się, że pewna grupa małych zawodników (wśród nich ja) może brać udział w turniejach ogólnopolskich. To było dla nas wielkie wyróżnienie i spora motywacja do wysiłku. Stosownie do wyzwań, jakie stanęły przed nami, wydłużono nam czas trenowania do trzech półtoragodzinnych treningów w tygodniu.

W końcu przyszła oczekiwana kolej na występ w Międzynarodowym Turnieju Zapaśniczym – Memoriale Władysława Bajorka, który odbył się w październiku 2019 roku w Tauron Arenie w Krakowie. Zająłem w nim drugie miejsce. Byłem bardzo szczęśliwy, gdy stanąłem na podium, odebrałem srebrny medal i serdeczne gratulacje. Marzyłem, aby wystartować w tych zawodach, więc niezmiernie cieszyłem się, gdy to się udało i mogłem reprezentować w nich barwy mojego klubu. Ta sportowa impreza wywarła na mnie ogromne wrażenie. Dzięki niej miałem okazję poznać zapaśników z różnych krajów i przede wszystkim odnieść spory sukces.

Trenowanie zapasów to nie tylko ciężka praca w sali, to też obozy sportowe. Na ostatni wakacyjny obóz pojechaliśmy do Janowa Lubelskiego. Mieszkaliśmy w domkach nad samym jeziorem. Cały pobyt spędziliśmy bardzo aktywnie. Oprócz treningów mieliśmy czas na zwiedzanie okolicy na rowerach. Byliśmy zachwyceni niepowtarzalnym pięknem tamtejszego krajobrazu.

Cieszę się, że już prawie cztery lata temu spróbowałem tej dyscypliny sportowej i ją naprawdę pokochałem. Dzięki niej znacząco poprawiłem moją sprawność fizyczną, nauczyłem się pokory, systematyczności, wytrwałości i zawarłem wiele przyjaźni. Umiem pogodzić uprawianie sportu z obowiązkami szkolnymi. Trener często powtarza, że najważniejsza jest nauka, a potem treningi. Zawsze staram się o tym pamiętać.

Szczerze polecam zapasy, nie tylko chłopcom, dziewczynki też odnoszą zwycięstwa w tym sporcie.

Tomasz Wołoch



Ogłoszenie wyniku walki

fot. A. Wołoch



Przerwa w czasie walki

fot. A. Wołoch



Na podium (2)

fot. A. Wołoch

Egzamin ósmoklasisty w nowej rzeczywistości

Ósmoklasiści w czerwcu przystąpią do egzaminu, którego formuła pozostała taka sama, ale okoliczności, w jakich się odbędzie, zmieniły się diametralnie.

Uczniowie, zanim zostaną wpuszczeni na teren szkoły, obowiązkowo zdezynfekują ręce specjalnym płynem. Aż do momentu zajęcia swoich miejsc w sali egzaminacyjnej muszą mieć zasłonięte usta i nos oraz pamiętać o zachowaniu odległości między sobą. Półtorametrowy odstęp pomiędzy ławkami w każdym kierunku zapewnia bezpieczeństwo, więc maseczki ochronne podczas samego egzaminu zdający ściągną z twarzy.

Ósmoklasiści nie będą mogli ani przed egzaminem, ani po nim spotkać się w grupie, nawet kilkusobowej, żeby podzielić się emocjami, dodać sobie otuchy czy opowiedzieć, jak im poszło. Z pewnością nie będzie to dla nich łatwe, zwłaszcza że nie widzieli się w takim składzie od wielu tygodni, nie licząc oczywiście lekcji online. Nikt nie poklepie ich pokrępiająco po ramieniu, nikt nie przybije z nimi piątki. Najważniejsze, aby mieli ten egzamin już za sobą i byli zadowoleni ze swoich wyników.

Gorąco życzymy im powodzenia i obiecujemy, że będziemy mocno trzymać za nich kciuki. Wśród zdających będzie sześcioro członków naszego zespołu redakcyjnego.

Redakcja

Tegoroczne obchody Dnia Flagi RP i Święta Narodowego Trzeciego Maja inne niż wszystkie

Odkąd świat walczy z koronawirusem, wszystko jest inne. Zarówno powszednie, jak i świąteczne dni nawet nie przypominają tych, do których przywykliśmy.

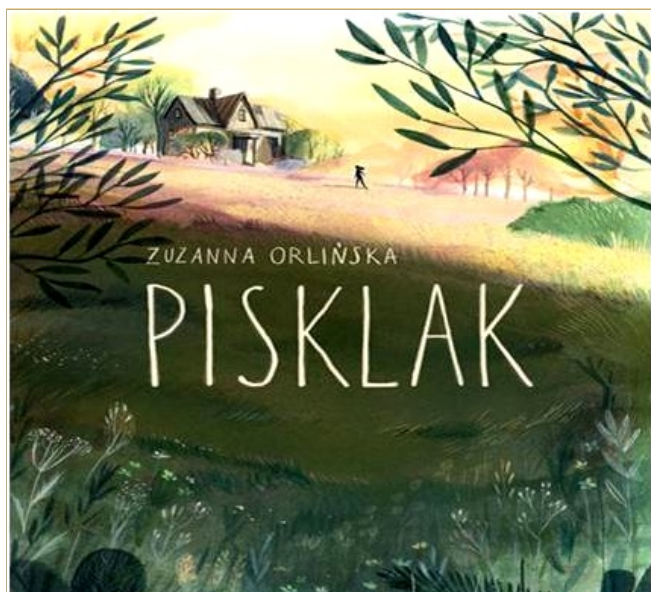
Tegoroczne uroczystości z okazji Dnia Flagi RP i Święta Narodowego Trzeciego Maja miały wymiar głównie symboliczny i obchodzone były wirtualnie. Na budynkach państwowych i prywatnych zawieszono polskie flagi, złożono biało-czerwone wiązanki kwiatów i wieńce w miejscach upamiętniających ludzi i wydarzenia z maja 1791 roku. Świątowanie na ulicach i placach miast czy miasteczek z oczywistych względów musiało zostać odwołane. Były dni wolne od nauki i pracy, ale nie sposób było wykorzystać je tak, jakby się chciało. Ci, którzy pojechali w góry, nad morze czy nad jeziora, nie mogli oddychać swobodnie i czuć się beztrosko, bo przecież twarze musieli zakryć maseczkami i zachować dystans społeczny. Na dodatek niektórych o szybsze bicie serca przysparzał widok ludzi zdających się nie pamiętać o grożącym im niebezpieczeństwie, czyli osób z maseczkami na brodzie lub bez nich i mijających innych ramię w ramię albo grupujących się jak za czasów sprzed pandemii. Nie można dobrze zrelaksować się w takich warunkach. Czy podobnie będziemy wypoczywać w czasie wakacji? Niestety, nikt nie zna odpowiedzi na to pytanie.

Redakcja

O pierwszej miłości, kruchości życia i problemach nastolatków w książce Zuzanny Orlińskiej

„Pisklak” Zuzanny Orlińskiej to piękna powieść dla nastoletnich czytelników. Autorka porusza w niej tematy, które są bardzo istotne w życiu każdego młodego człowieka: pierwsza miłość, kruchość życia, małe i wielkie marzenia oraz codzienne problemy z rówieśnikami i otaczającym światem.

Klara, główna bohaterka, po raz pierwszy czuje się zakochana i równocześnie onieśmielona tym uczuciem. Nie może porozmawiać o tym z matką, bo ta niemal nie odchodzi od inkubatora, w którym jej za wcześnie urodzony synek walczy o życie. Ojciec też nie ma ani czasu, ani głowy do zajmowania się kłopotami dorastającej córki. Na szczęście Klara może liczyć na swoją przyjaciółkę, Hankę.



Okładka książki

fot. K. Tokarz

Któregoś letniego dnia Klara i Hanka w bardzo tajemniczych okolicznościach poznają dwóch braci, którzy uciekli z domu i zamierzają dostać się do Irlandii, aby odnaleźć swoją matkę. Ta coraz bliższa znajomość nie podoba się miejscowym chłopakom. Jak potoczą się losy tych bohaterów? Jakie znaczenie dla Klary będzie mieć pisklą, które leżało na polnej drodze po wypadnięciu z gniazda?

Krystyna Tokarz

Wszystkim Mamom za ciepło, czułość, troskę i poczucie bezpieczeństwa

Z okazji Dnia Matki dedykujemy naszym i wszystkim innym Mamom słowa piosenki z repertuaru Anny German.

Dziękuję, mamo

Gdziekolwiek zagnają mnie życia burze,
Wrócę na pewno, by przynieść ci różę,
By powróciło dziecinnych lat szczęście
W twoim spojrzeniu i rąk dotknięciu.

To proste szczęście, zwykłe, codzienne,
Tym droższe, mamo, że tak odległe.
Gdy kwiaty stawiałaś w otwartym oknie,
Słońce twe włosy złociło ogniem.

Dziękuję, mamo, za wszystkie chwile.
Dziękuję, mamo, jak umiem najczulej.
Dziękuję, mamo, za troskę w oczach
I uśmiech, co kryje twój ból i rozpacz.

Ale najbardziej dziękuję za to,
Że jesteś, mamo, że jesteś, mamo.
Bo tym, że jesteś, zawsze pomagasz
Prostować plecy, gdy życie smaga.

Dziękuję, mamo.

Zespół redakcyjny „Primo”

Stopka redakcyjna

Adres redakcji:

30-836 Kraków, ul. Jerzmanowskiego 6
tel./faks: 12 658 43 28, e-mail: sp41@interia.pl

Wydawca: Szkoła Podstawowa nr 41
im. Jana Kochanowskiego w Krakowie

Redaktor naczelna: Krystyna Tokarz
Zastępca redaktor naczelnej: Joanna Rupniewska
Fotograf: Piotr Rosiecki
Operator kamery: Krzysztof Marchewka
Dziennikarze: Dominika Baciór, Barbara Bocheńska,
Izabella Boryczko, Wiktoria Bręclawska,
Inga Chylińska, Zofia Gramont, Alicja Kołodziej,
Katarzyna Kuza, Franciszek Kuźma,
Dominika Pietruszka, Michał Popielak,
Arleta Rozumek, Daniel Szota, Tomasz Wołoch