



Erasmus+

# Fun High5

6C

KWIECIEŃ

## EMOCJE

### I JAK SOBIE Z NIMI RADZIMY



#### Życzenia świąteczne

Termometr złości, 6c

Złość piękności szkodzi,  
6c

Jak radzimy sobie z gniewem,  
6c

Z humorem o emocjach

Podpatrzone, Julia 6C

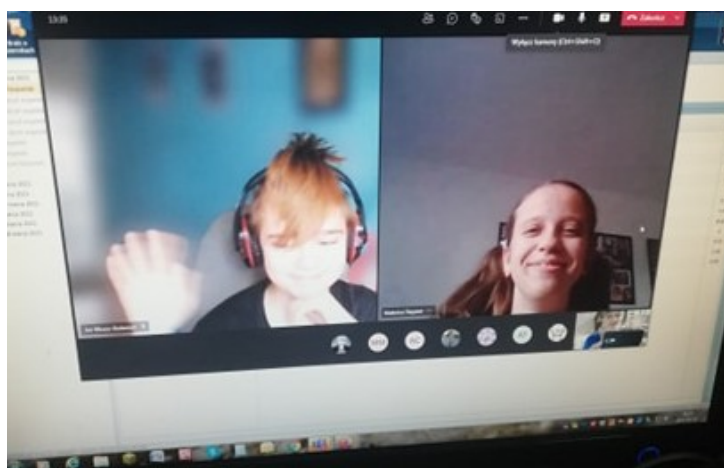
Rodzaje emocji, 6c

English corner, Magda 5b

21 marca w SP 1—wyniki  
konkursu:)

PIERWSZY DZIEŃ

WIOSNY W SZKOLE



Wesołych Świąt!

# Najserdeczniejsze Życzenia Wielkanocne od Samorządu Szkolnego

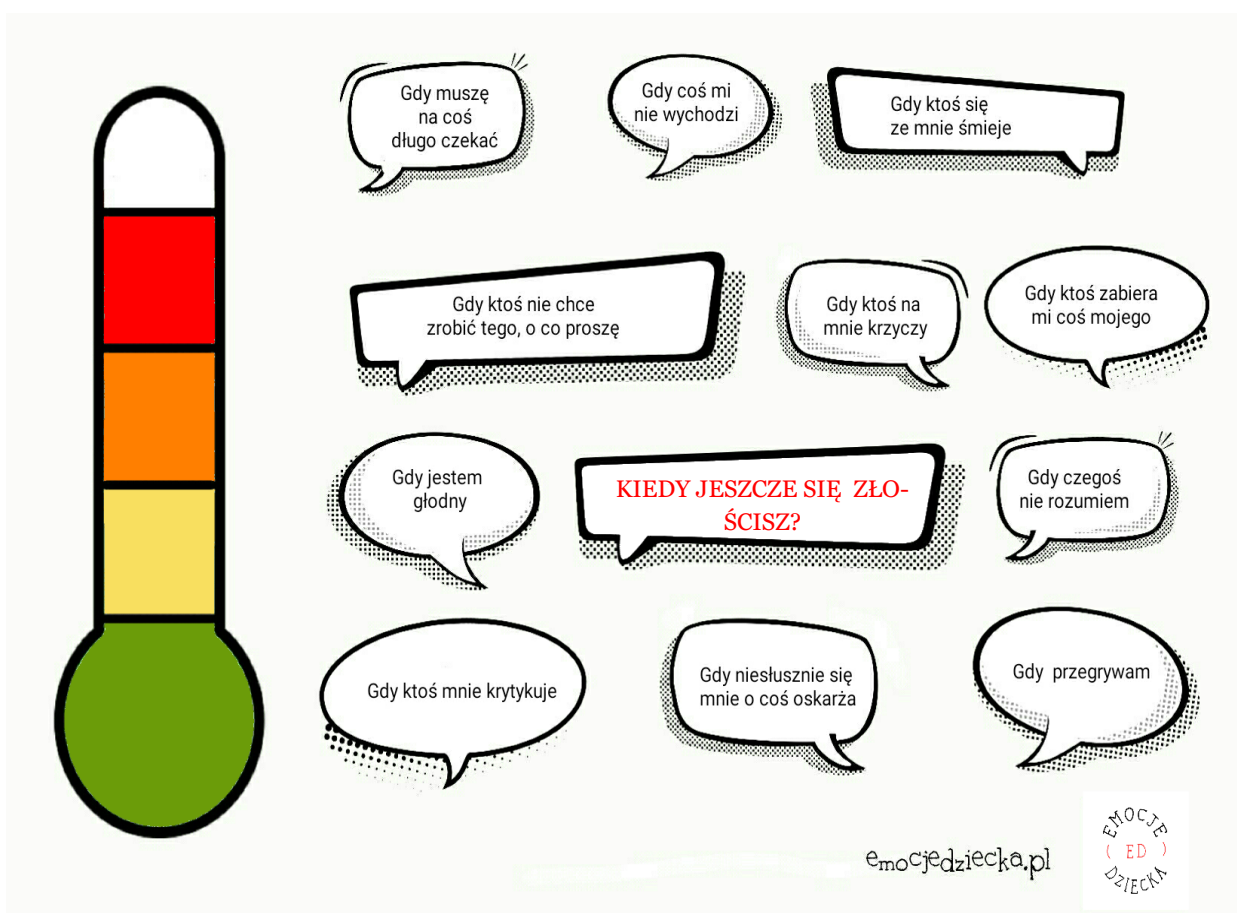


# Termometr złości. Zadaj sobie pytanie „Czy warto”, 6C

Po lewej stronie widzisz termometr, na którym, za pomocą kolorów, możesz określić jak duże nasilenie emocji czujesz.

Pokolorowany jest na 4 kolory, które oznaczają:

- Zielony – czuję spokój
- Żółty – czuję lekkie zdenerwowanie
- Pomarańczowy- czuję złość
- Czerwony- czuję ogromną wściekłość



## ZŁOŚĆ PIĘKNOŚCI SZKODZI



### MIT NA TEMAT ZŁOŚCI, 6C

Jeśli nie będę myśleć o tym, że jestem zła/zły to mi przejdzie. Jest to mit, bo: ignorowanie trudnych emocji może wywołać jeszcze większe napięcie w Twoim organizmie i doprowadzić do wybuchu za jakiś czas. To doprowadzi do jeszcze gorszego samopoczucia.

1. Kiedy najczęściej się złościsz?
2. W jaki sposób pokazujesz swoją złość?
3. Co powoduje, że się złościsz?
4. Jak wyglądasz, kiedy czujesz złość?
5. Czy Twoje zachowanie wpływa na innych kiedy się złościsz ?

### WŁĄCZ/WYŁĄCZ

Wszystkie sprzęty elektroniczne mają przycisk włącz/wyłącz. Podobnie jest z Twoją złością, która może się pojawić, kiedy ktoś lub coś ją „włączy”

## Pomysły na radzenie sobie z gniewem, 6C

1. Policz od 10 do 1 w głowie.
2. Oddychaj głęboko.
3. Jeśli złość wywołuje konkretna osoba swoim zachowaniem, unikaj jej.
4. Porozmawiaj z dorosłym o swoich uczuciach.
5. Porozmawiaj z przyjacielem/przyjaciółką.
6. Wyobraź sobie znak STOP, który zatrzymuje przyływ złości.
7. Napinaj i rozluźniaj mięśnie - skoncentruj się na tym.
8. Przypomnij sobie sytuację, gdy udało Ci się wstrzymać złość i nie wybuchnąć. Skoro raz się udało, to może się udać ponownie.
9. Przypomnij sobie, jakie mogą być konsekwencje tego, że wpadniesz w złość.

## Odreagowywanie negatywnych emocji, uczniowie 6c

**Hania:** gram na gitarze, telefonie

**Zuzia:** rozmawiam z przyjacielem, wykrzykuję złość

**Wychowawca:** przytulam się lub czasami pokrzyczę na męża:)

**Maciej:** wygaduję się przyjacielowi

**Lena:** zamykam się w pokoju, mama każe mi wyjść i spacerować.

**Patrycja:** lubię być sama w pokoju

**Krzysztof:** siedzę cichutko w pokoju

**Mariana:** zajadam się słodyczami

**Jan:** ruch na powietrzu — rower, motor

**Szymon:** oddycham głęboko; robie sobie przerwę od osoby, która mnie irytuje

**Viktorija:** przytulam mojego królika i bawię się z nim

**Tymek:** lubię wyciszyć się w moim pokoju

**Julia:** drukuję obrazki, koloruję, obserwuję zwierzęta

## Z humorem o EMOCJACH, 6C

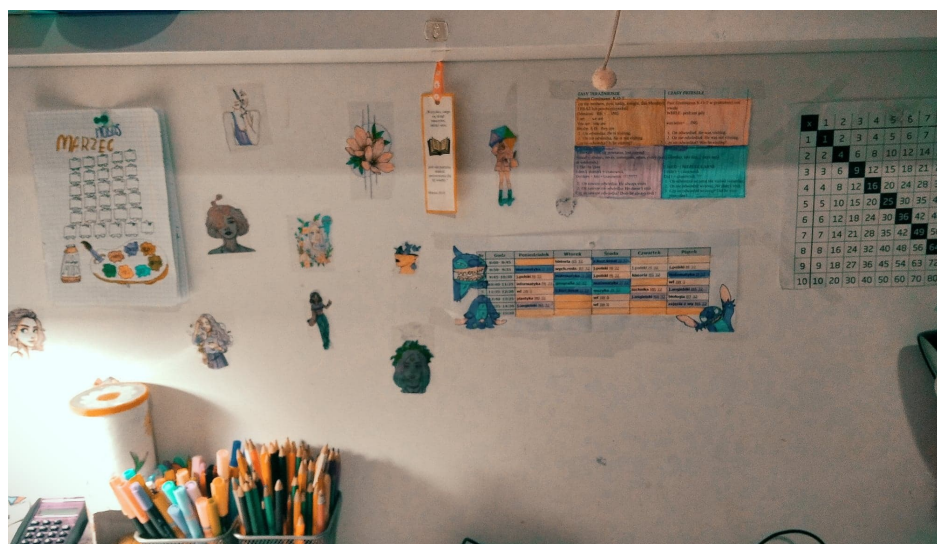
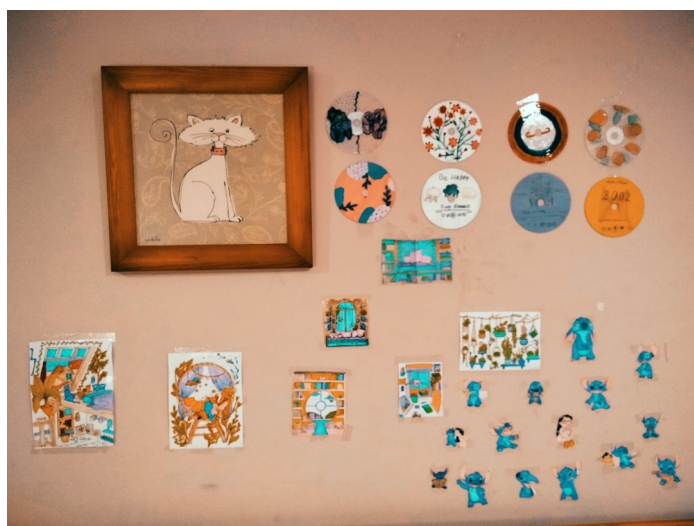
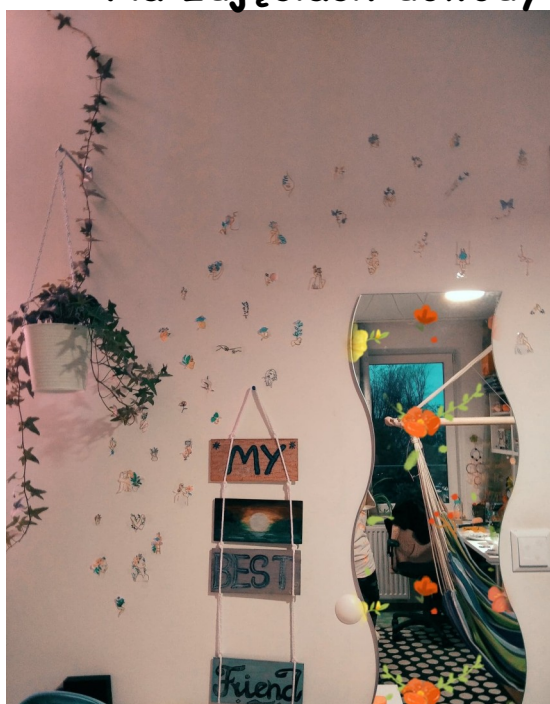
A TERAZ WIELKIE EMOCJE!  
LOSOWANIE TWOJEGO  
SZCZĘŚLIWEGO NUMERKA  
DO LEKARZA SPECJALISTY!



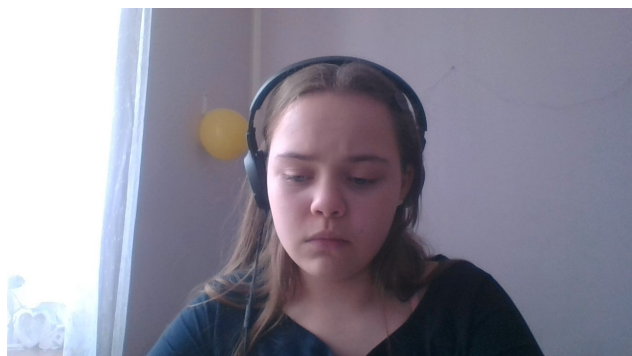
**PODPATRZONE**

**GRATULUJEMY POMYSŁU!!!**

## Na zdjęciach dowody „emocjonalnych ścianek”



## „RODZAJE EMOCJI” Prezentują uczniowie klasy 6c



**rozpacz**



**znużenie**



**złość**



**cierpienie**



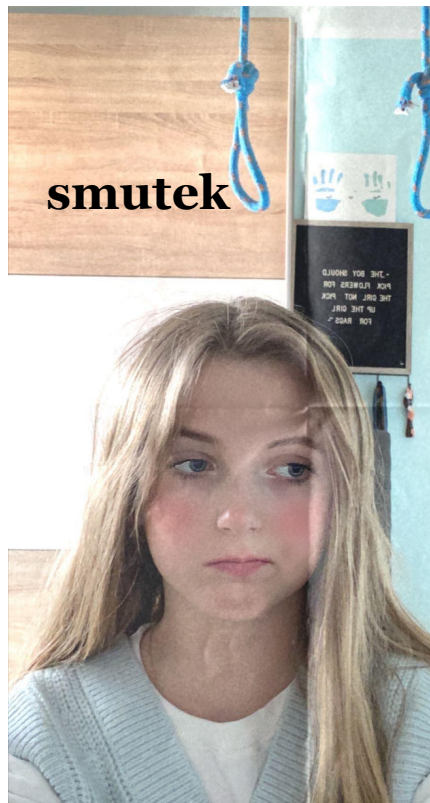
**wstyd**

## „RODZAJE EMOCJI” Prezentują uczniowie klasy 6c

**miłość**



**smutek**



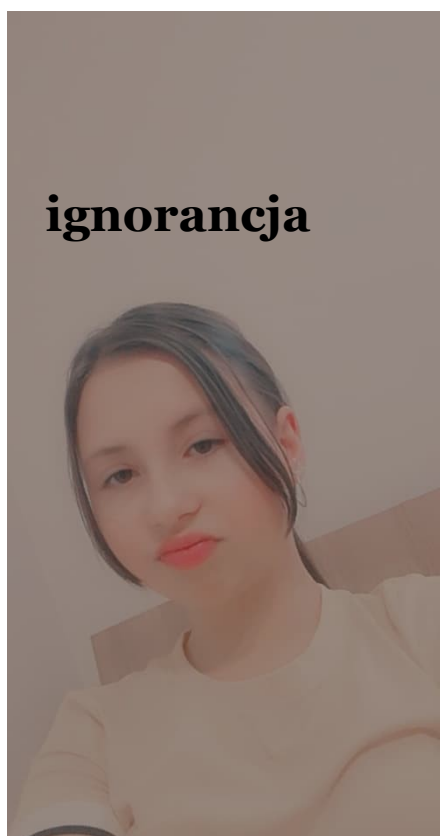
**przerażenie**



**zadowolenie**



**ignorancja**



## „RODZAJE EMOCJI”

Prezentują uczniowie klasy 6c



# The World Down Syndrome Day (WDSD)

Str. 12

Magda i Klaudia, 5b

On 21st of March we celebrated the colourful Crazy Sock Day, also known as Odd Sock Day or Silly Sock Day. This day is also a unique annual opportunity for the global Down syndrome community to connect. Many students from our school got involved to help to raise awareness. They put on their brightly-coloured socks and posted photos to promote Down Syndrome awareness.

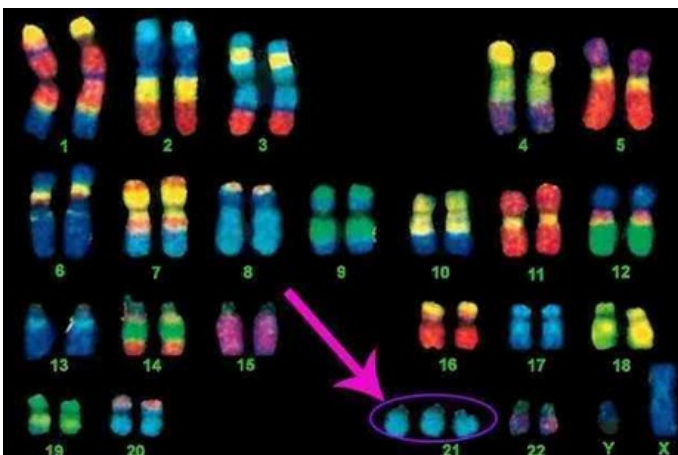
## Why was it a great idea to join the action?

- to realise that people with Down syndrome or other disability are different, but different is OK!
- to understand better that they have a really hard life. They can't do some of the things we do every day automatically.

## What challenges do the disabled students face every day?

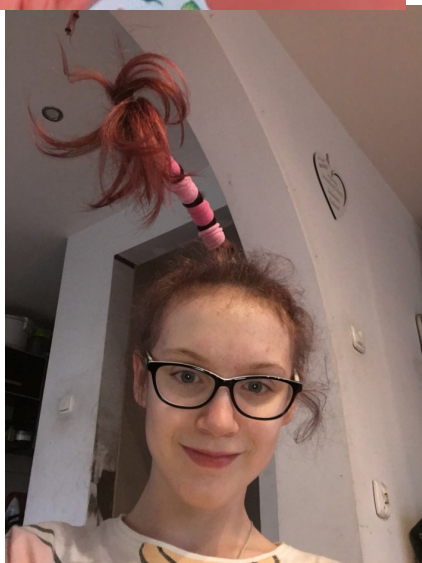
- it's hard to make friends or to feel good around people who make fun of them.
- it's very hard to try out new things or even to be separated from their parents for some time.
- there is a problem to go to a new school/place without knowing anyone.
- They very often suffer from heart defects, digestive system changes. For some of them it's even hard to talk.

They would definitely be really happy to see our school community joining this nice lessons about acceptance and respect for everyone with some kind of disability. We showed them they're not alone. This is the way we can HELP!



This is a picture of chromosomes which some say look a little bit like pairs of socks. Sometimes people have an extra 'sock' - chromosome - and a person with Down syndrome has an extra copy of chromosome 21 as you can see in the picture.

„Nadesłane zdjęcia z okazji 1 dnia wiosny”  
„Pizamowo—fryzurowe szaleństwo”  
Dziękujemy za udział w zabawie:)



„Nadesłane zdjęcia z okazji 1 dnia wiosny”  
 „Pizamowo—fryzurowe szaleństwo”  
 Dziękujemy za udział w zabawie:)





„Rozstrzygnięcie konkursu z okazji 1 dnia wiosny”  
 „Pizamowo—fryzurowe szaleństwo”  
 Jury—uczniowie klasy 6c  
 (odbyło się głosowanie)  
 Osobno kategoria chłopcy i dziewczyny

1 miejsce, Szymon 2a

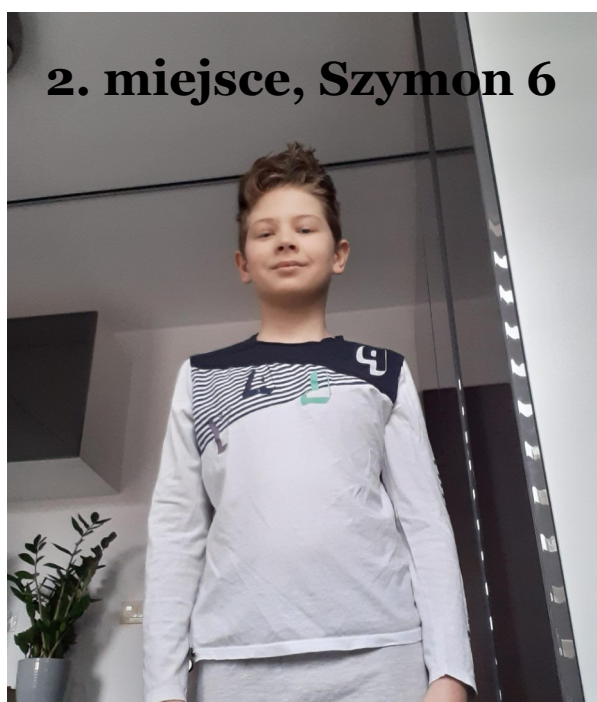
Str. 16



1 miejsce, Milena 4c



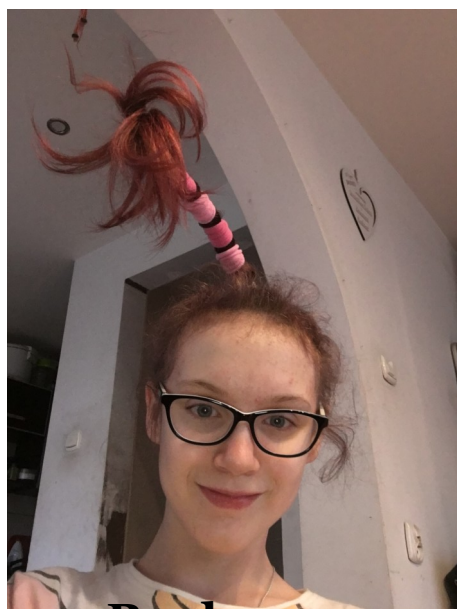
2. miejsce, Szymon 6



2. Maja 6a



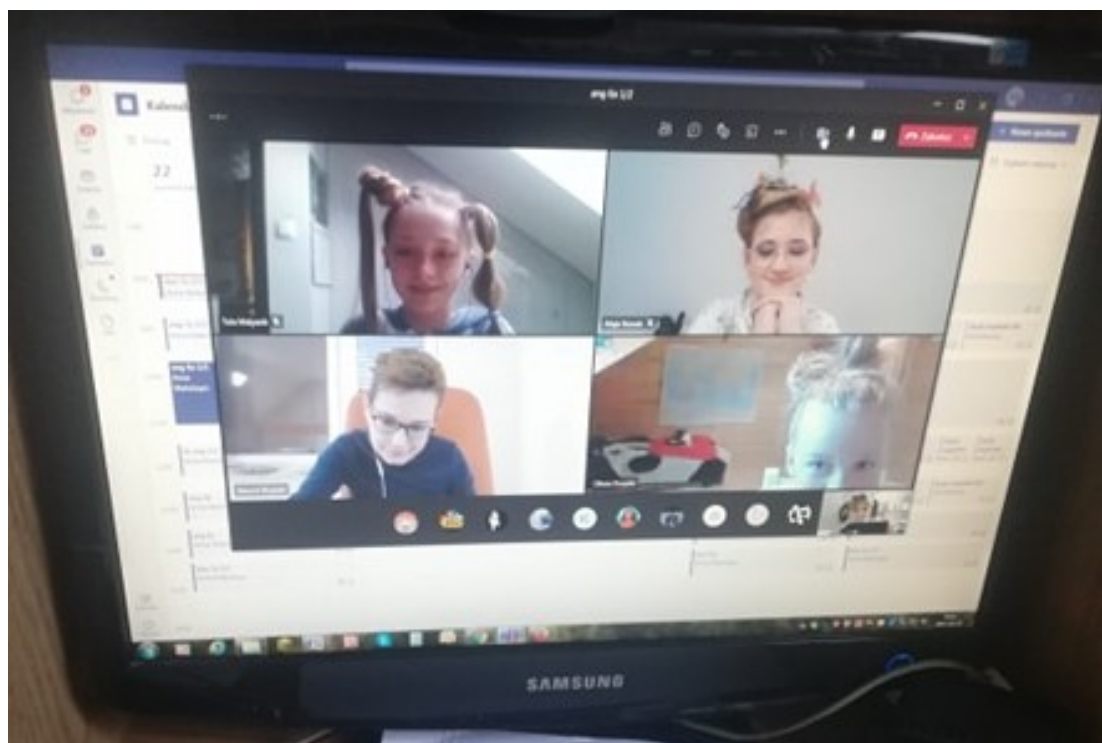
3 miejsce, Paula 7c

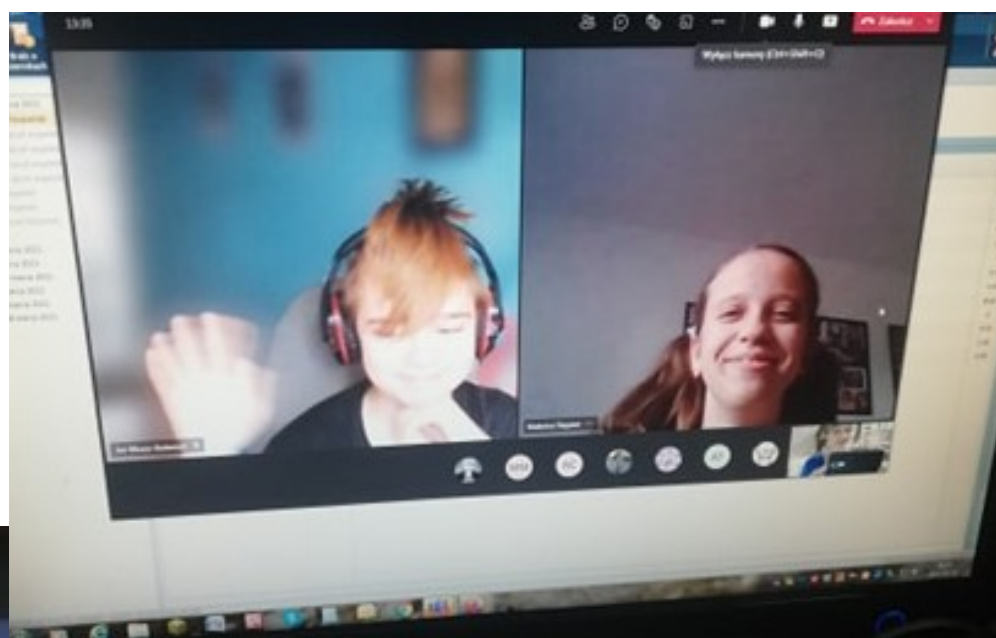
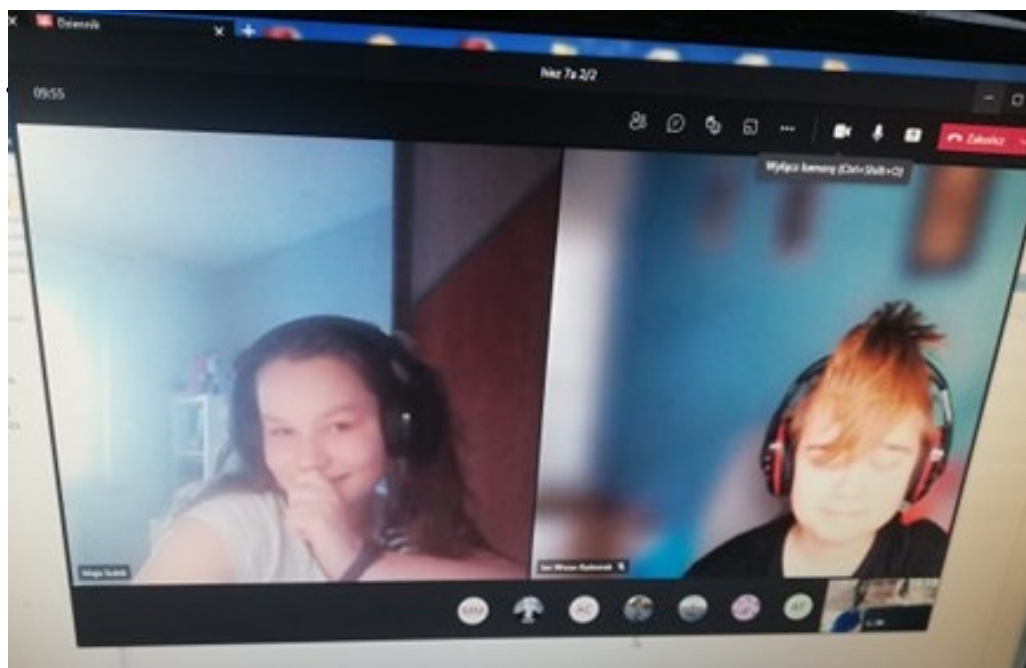


3 miejsce, Aleksander 4c



**PODPATRZONE NA E-ZAJĘCIACH:)  
Dziękujemy za wesołe chwile!!!!**





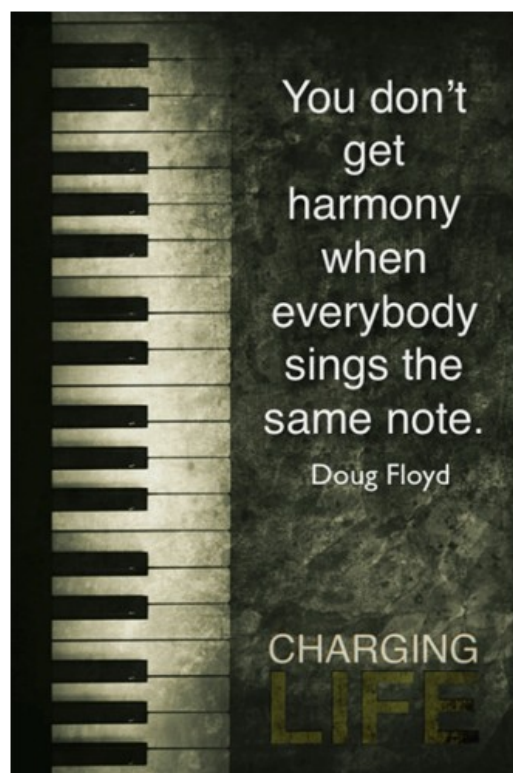
# The First Day of Spring in English lesson



□ Na lekcjach angielskiego w klasach 4-7 uczciliśmy nadejście pierwszego dnia wiosny .... - uciekliśmy z typowej lekcji w świat języków sprawdzając się w klasowym konkursie bilingwalnym. Uzupełniliśmy luki w piosence niemieckiej, angielskiej i hiszpańskiej, zrobiliśmy krótki teścik wyboru z angielskiego, i na koniec zliczyliśmy punkty. Zwycięzcy z każdej klasy otrzymali

oceny:)

Anna Matwiszyn



# Następne wydanie pod redakcją klasy 4b i 5c

**ZAPRASZAMY  
DO DZIELENIA SIĘ SWOIMI TALENTA-  
MI,  
POMYSŁAMI, TROSKAMI, itp..  
NA ŁAMACH NASZEJ  
SZKOLNEJ GAZETKI**

**Informacja:**

**Samorząd Szkolny  
i opiekun  
Anna Matwiszyn**

**Fun High5!!!**