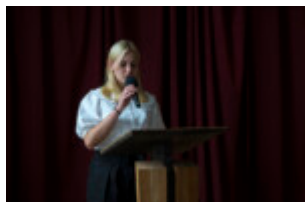


Uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego 2021/22



Harmonogram uroczystości w dniu 1 września 2021 roku – link do pliku .pdf 165 KB

Seminarium dla bibliotekarzy i nauczycieli na temat edukacji medialnej

Młodzi ludzie: krytyczni odbiorcy i odpowiedzialni twórcy treści
seminarium dla bibliotekarzy i nauczycieli na temat edukacji medialnej

Warszawa, 1 października 2021

Tytuł: „Młodzi ludzie: krytyczni odbiorcy i odpowiedzialni twórcy treści. Seminarium dla bibliotekarzy i nauczycieli na temat edukacji medialnej”

Miejsce i termin: Warszawa, 1 października 2021, godz. 10:00-16:00

Odbiorcy: bibliotekarze, nauczyciele szkół ponadpodstawowych i starszych klas szkół podstawowych

Rejestracja – link do strony [www](#)

Więcej informacji – link do strony [www](#)

Plener malarski klas maturalnych 6 -10.09. 2021

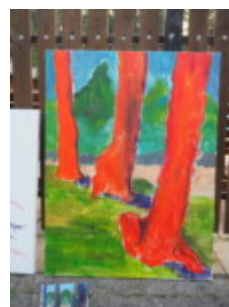
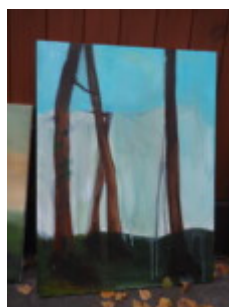
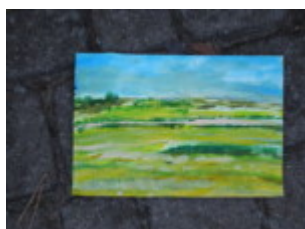
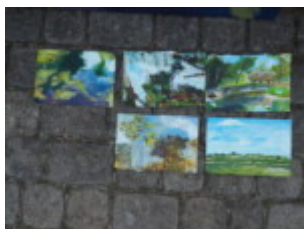
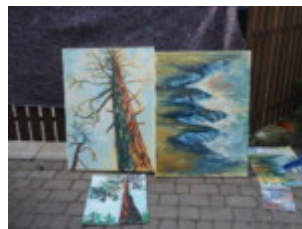
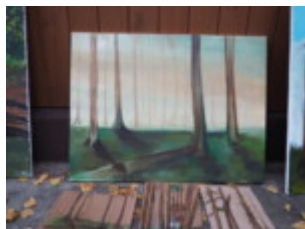
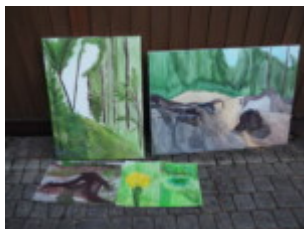


Od 6 września w Suścu trwa plener malarski uczniów z klas 6b, IVA, IVB z Zespołu Szkół Plastycznych im. Cypriana Kamila Norwida w Lublinie. Młodzież przebywa pod opieką nauczycieli rysunku i malarstwa, Zdzisława Kwiatkowskiego, Małgorzaty Przygodzkiej i Anny Chmielnik oraz wychowawców, Danuty Klimali-Brauze i Roberta Wojniusza.

Od lewej: Z. Kwiatkowski, dyr K. Dąbek, R. Wojniusz, A. Chmielnik oraz uczniowie

Piękna pogoda i świetna atmosfera towarzyszyła uczestnikom w twórczej pracy, której efekty można było zobaczyć w środę, na koniec dnia w obecności dyrektora Krzysztofa Dąbka i wicedyrektora Andrzeja Mazusia. (E. K.)





Fot. A. Mazuś

Opis alternatywny. Galeria składa się z 13 plików graficznych.

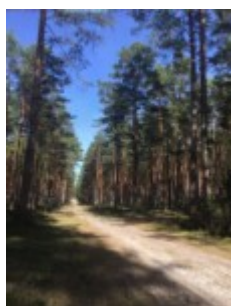
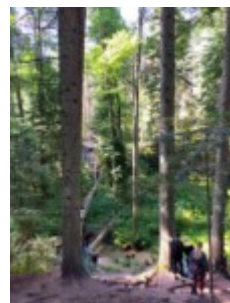
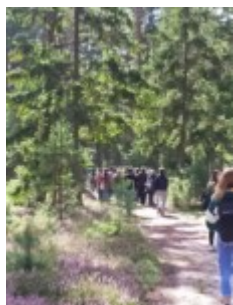
Uczniowie prezentują swoje obrazy wykonane w czasie pleneru, poprzez rozłożenie ich na ziemi lub oparcie o ściany drewnianych, brązowych budynków i o drewniany, brązowy płot.

Dyr K. Dąbek, Z. Kwiatkowski, M. Przygodzka, A. Chmielnik oglądają, rozmawiają i oceniają prace młodzieży stojącej obok.

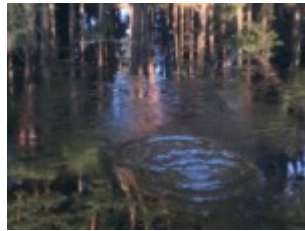
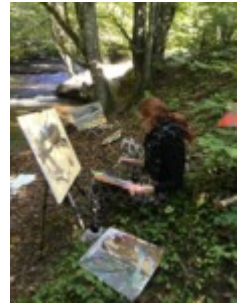
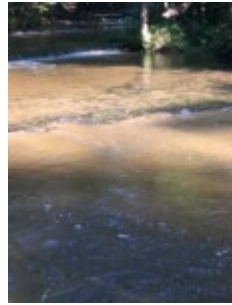
Kliknięcie w miniaturkę obrazka spowoduje wyświetlenie powiększonego zdjęcia.

Fotorelacja z pleneru

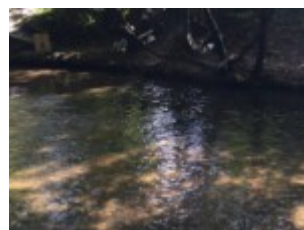
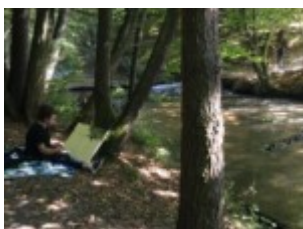
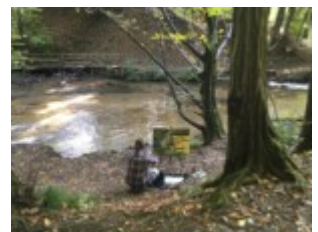
Dzień pierwszy, rekonesans – pierwsze szkice

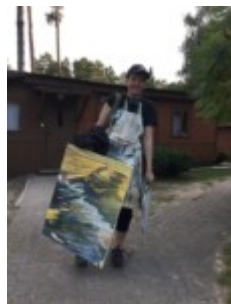
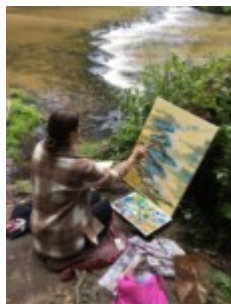
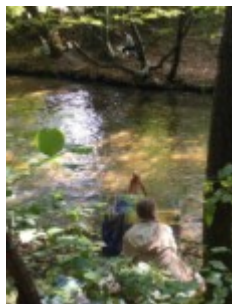


Dzień drugi



Dzień trzeci





Dzień czwarty, panorama



Fot. Jagoda Chaciołka i Zdzisław Kwiatkowski

Opis alternatywny. Galerie „Fotorelacja z pleneru” składają się z 35 plików graficznych.

Jest ciepło i słonecznie.

Widoki natury. Las, a w nim drzewa, rzeka, wodospady (szumy nad Tanwią), czerwone łódki. Zdjęcia pól, polan, łąk, itd.

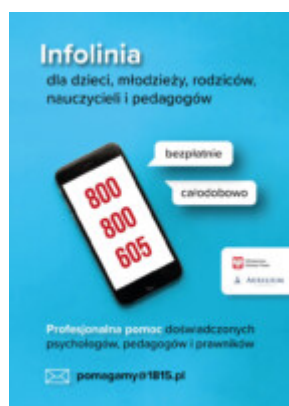
Uczniowie idą przez las w poszukiwaniu miejsc do pracy.

Młodzież maluje na bertramach umieszczonych na sztalugach lub opartych o pnie drzew. Pracuje nad rzeką, na polanach i w drewnianym pomieszczeniu. Wykonywane przez nią pejzaże przedstawiają różne krajobrazy Roztocza (Susiec).

Kliknięcie w miniaturkę obrazka spowoduje wyświetlenie powiększonego zdjęcia.

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna w czasach koronawirusa w ZSP w Lublinie

Kontakt z psychologiem i pedagogiem szkolnym podczas nauczania zdalnego – link do strony [www](#)



W związku z rozpoczęciem nowego roku szkolnego 2021/2022, chcemy kontynuować pomoc dzieciom i młodzieży przeżywającym kłopoty i trudności, spowodowane m.in. skutkami izolacji rówieśniczej podczas epidemii COVID-19 oraz zapewnić im adekwatne wsparcie psychologiczne.

Od 6 września działa całodobowa, bezpłatna, ogólnopolska infolinia dla dzieci i młodzieży oraz ich opiekunów. **Pod numerem telefonu 800 800 605** dzieci i młodzież, ale także rodzice, nauczyciele i pedagodzy będą mogli uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników.

Aby skorzystać z pomocy wystarczy zadzwonić na infolinię, gdzie profesjonalni konsultanci odpowiedzą na wszystkie pytania, doradzą, co można zrobić w danej sytuacji. Rozmówcy

nie muszą się przedstawiać, mają zapewnioną dyskrecję i anonimowość.

Zachęcamy także do skorzystania z kontaktu mailowego pomagamy@1815.pl

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

25.04.2021

Szanowni Rodzice

Bycie rodzicem nastolatka potrafi być prawdziwym wyzwaniem, dlatego warto posiłkować się praktycznymi wskazówkami wychowawczymi. Zachęcam do zapoznania się z artykułami dotyczącymi okresu dojrzewania. Poruszane poniżej treści dotyczą problematyki buntu młodzieńczego, ale również skutecznej komunikacji, która pozwoli zmniejszyć liczbę konfliktów i korzystnie wpłynie na jakość wzajemnych relacji.

Jak rozmawiać z nastolatkiem żeby wzmocnić porozumienie – [link do strony](#)

Nastolatek nie tak straszny, jak go malują – rozmawiamy o okresie dojrzewania – [link do strony](#)

Dlaczego młodzież się buntuje? – [link do strony](#)

Przejawy buntu młodzieży – [link do strony](#)

Jak zrozumieć nastolatka – potencjał i zagrożenia okresu dojrzewania – [link do strony](#)

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

31.03.2021

Pomocne kontakty i materiały. Zachęcamy do zapoznania się z nimi.

▪ Euro- Medica Centrum Psychologii i Psychoterapii

(bezpłatne porady psychologa, psychoterapeuty, terapeuty środowiskowego) link do strony

- Portal poświęcony problematyce depresji, z ciekawymi materiałami dla nastolatków, rodziców i nauczycieli link do strony

Filmy dla Uczniów:

- Jak odkryć swoje talenty i pasję w życiu – Dawid Bagiński – link do filmu na youtube
- Słomany zapalł – co z nim zrobić? – Dawid Bagiński – link do filmu na youtube
- 8 postaw, które hamują rozwój – Przeciętny Człowiek – link do filmu na youtube

Materiały dla Rodziców:

- Internet często skrywa samotność – link do filmu na youtube
- Nastolatki przeciążone stresem, szukają ukojenia online – link do filmu na youtube

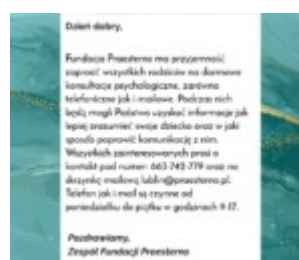
Materiały dla Nauczycieli:

- Zdrowie psychiczne nauczycieli – link do pliku .pdf 2MB
- Zarządzanie emocjami. Krok w stronę zdrowia psychicznego – link do pliku .pdf 440 KB

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

12.11.2020

Fundacja Praesterno zaprasza na:



Darmowe konsultacje
psychologiczne dla
młodzieży.

Darmowe konsultacje
psychologiczne dla
rodziców.

Dwudniowe zblokowane warsztaty dla nauczycieli-wychowawców pt.
„Doskonalenie kompetencji osób pracujących z dziećmi i
młodzieżą, w tym podejmowania interwencji profilaktycznej.

Fundacja Praesterno

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

Kontakt z psychologiem i pedagogiem szkolnym podczas nauczania
zdalnego

31.10.2020

Witam serdecznie po przerwie

Po kilku miesiącach od ostatnich zamieszczonych w tej zakładce materiałów, spotykamy się „na łamach” szkolnej strony ponownie. W międzyczasie była przerwa wakacyjna oraz siedem tygodni nauki w szkole, w warunkach nieco innych niż dotychczas, bo towarzyszyły nam nowe zalecenia sanitarne. Teraz nauczanie zdalne powróciło, co najmniej do 8 listopada. Niektórzy pozytywnie zareagowali na tę zmianę, ale dla części osób obecny czas może wiązać się z licznymi obawami, lękami i poczuciem niepewności. Obecna sytuacja w kraju i na świecie jest dosyć nieprzewidywalna i trudno zakładać, co wydarzy się za kilka dni czy tygodni. To z kolei może przywołać poczucie bezradności i bezsilności, dlatego tak ważne jest żeby dbać o swoje samopoczucie psychiczne i fizyczne. Pamiętajcie, że należy oddzielić to na co mamy wpływ, od tego na co wpływu nie mamy i skupić się na tym pierwszym. Przygotowałam dla Was propozycje ćwiczeń dotyczących uważności, znanej też pod nazwą mindfulness. Pod tym terminem kryje się świadoma uwaga, która jest skierowana na obecną chwilę, a jej szczególną cechą jest

nieosądzanie tego co jest obiektem naszej uważności. Co może zatem być jej przedmiotem? Tak naprawdę to bardzo wiele zjawisk: nasz własny oddech czy inne impulsy i wrażenia płynące z ciała, wszelkie doświadczenia zmysłowe (np. odgłosy z otoczenia, zapachy, wrażenia dotykowe, słuchowe, smakowe itd) oraz doświadczane w danej chwili emocje. Technika uważności jest też bardzo pomocna w redukowaniu stresu. Dlatego na początek wybrałam kilka ćwiczeń wprowadzających w świat mindfulness'u, zarówno w formie opisowej jak i prowadzonej. Zachęcam też do zainspirowania się propozycją ćwiczeń Magdaleny Palmowskiej, która przygotowała tydzień z uważnością. Wbrew pozorom nie zajmuje dużo czasu.

Psycholog szkolny

- Ćwiczenia uważności dla początkujących
- Magdalena Palmowska, Wyzwanie „Uważność w codzienności” (1 MB)

Uczniowie

- Moc góry. Ćwiczenie uważności dla nastolatków.
- Radzenie sobie z trudnymi emocjami. Ćwiczenie uważności dla nastolatków
- Medytacja mindfulness. Oddech

Rodzice, Nauczyciele

- Radzenie sobie z trudnymi emocjami. Ćwiczenie uważności dla dorosłych

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

Kontakt z psychologiem i pedagogiem szkolnym podczas nauczania zdalnego

02.06.2020

Ostatnia Deska Ratunku dla Maturzystów

cz. 1

Tegoroczna Matura, choć z powodu koronawirusa nieco przesunięta w czasie, zbliża się wielkimi krokami. W ramach „Ostatniej Deski Ratunku” Uniwersytet Otwarty wspólnie z dr Małgorzatą Torój z Katedry Psychologii Emocji i Motywacji KUL przygotował dla maturzystów cykl filmów poświęconych radzeniu sobie ze stresem egzaminacyjnym, a także motywacji oraz organizacji pracy i technikom uczenia się.

Cykl krótkich filmów poświęcony jest ważnym dla Was zagadnieniom takim jak motywacja, organizacja pracy, techniki uczenia się i innym, które pomogą lepiej przygotować się do egzaminu oraz, a może przede wszystkim lepiej poradzić sobie, kiedy pojawia się stres. Właściwa motywacja sprawia, że możecie lepiej zorganizować sobie proces uczenia się, zachęca do poznawania różnych technik pozyskiwania wiedzy, oraz umożliwia lepsze pod względem psychologicznym przygotowanie się do egzaminu wieńczącego naukę w szkole średniej.

https://youtu.be/uwsb_fzE-Gc

cz. 2

Drugi z cyklu filmików „Ostatniej Deski Ratunku”, przygotowanych przez Panią Doktor Małgorzatę Torój z Katedry Psychologii Emocji i Motywacji Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II. Tym razem dowiecie się czym dokładnie jest Wasz główny maturalny przeciwnik – stres – jakie są jego rodzaje, jak na niego reagujemy i jak należy sobie z nim skutecznie radzić oraz, co najważniejsze – jak wykorzystać go na Waszą korzyść.

<https://youtu.be/k0TRz8qAY74>

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

25.05.2020



HEJTY widzisz! HEJ, TY pomyśl! HEJ, TY zrób coś!

Dzisiaj rozpoczynam od zwycięskiego hasła, które powstało w efekcie kampanii społecznej „Nie hejtuje – reaguję”, poświęconej roli świadków hejtu i zrealizowanej przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

Hasło zostało zilustrowane przez Zofię Lasocką – absolwentkę Wydziału Grafiki na warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych – źródło: <https://fdds.pl/kampania-nie-hejtuje-reaguje-o-roli-swiadkow-hejtu/>

Jak wynika z badań:

- ponad 32% nastolatków doświadczyło wyzywania w sieci
- młodych osób było poniżanych lub ośmieszanych przez swoich rówieśników
- 60% było świadkami zachowań przemocowych w internecie w stosunku do swoich znajomych.

Fundacja zwróciła uwagę na to, że rola świadka hejtu jest bardzo ważna, ponieważ może on realnie wspomóc ofiarę, poprzez odpowiednie reagowanie – zgłaszanie tego typu spraw do administratora strony, informowanie osób dorosłych czy wsparcie osoby poszkodowanej. Okazywanie braku przyzwolenia na takie działania z jednej strony oraz uświadamianie, że ponosimy odpowiedzialność za to, co umieszczamy w sieci z drugiej, są bardzo istotnymi elementami zwalczania hejtu. Warto podkreślić, że hejt to nie tylko wypisywane pod czyimś adresem poniżających, ośmieszających, czy agresywnych komentarzy. Są to również grafiki o takiej tematyce, czy filmy lub zdjęcia, przedstawiające osobę, które stają się powodem

hejtu. Poniżej można zobaczyć efekt wcześniejszej kampanii Fundacji, dotyczącej tego zjawiska. Filmik pokazuje jak szybko hejt się rozprzestrzenia i na dobrą sprawę potrafi się pojawić bez powodu. Treści wstawiane przez hejterów nie mają żadnej wartości, a ich celem jest sprawienie przykrości osobie, pod adresem której zamieszczają swoje komentarze. Przyczyną takiego postępowania jest zazwyczaj zazdrość, niska samoocena, niezadowolenie ze swojego życia lub doświadczenie przykrych rzeczy przez samego hejtera albo ślepe podążanie za grupą. Czasem przemożna chęć przynależności do niej powoduje, że wzrasta tolerancja na zachowania nieakceptowane, a działania w grupie dają złudzenie rozproszonej odpowiedzialności w myśl zasady, że skoro inni tak piszą, to przecież to nic takiego. A w ogóle to były tylko żarty. No właśnie niekoniecznie tak to wygląda ze strony osoby poszkodowanej. Bycie celem hejtu powoduje ogromny stres a reakcja na niego jest zależna od odporności psychicznej takiej osoby oraz wsparcia jakie ma w otoczeniu. Może pojawić się obniżenie poczucia własnej wartości, izolacja, lęk przed wychodzeniem z domu, depresja i niestety znane są również przypadki prób odbierania sobie życia z udanymi włączniami. Dlatego tak ważne jest, żeby zgłaszać działania hejterów. Jeżeli osoba poszkodowana boi się, czy nie chce, w swoim w tym wypadku błędnym przekonaniu, „pogarszać” sprawy, to właśnie wtedy pomoc świadków może być nieoceniona. Także, **HEJTY widzisz! HEJ, TY pomyśl! HEJ, TY zrób coś!**

Zasady antyhejtowe

- Zastanów się, zanim odpowiesz na hejterski komentarz. Nie daj się ponieść emocjom, nie odpowiadaj pod wpływem chwili.
- Jeżeli bardzo się złościś, napisz odpowiedź, a potem weź głęboki oddech i skasuj ją. Nie odpowiadaj agresją na agresję. W ten sposób jedynie prowokujesz hejtera do dalszego obrażania.
- Nie lajkuj, nie udostępniaj hejterskich komentarzy. W

ten sposób jedynie zwiększasz ich zasięg.

- Jeżeli możesz, kasuj nienawistne komentarze.
- Zgłaszaj hejt i mowę nienawiści, korzystając z opcji dostępnych na forach lub w mediach społecznościowych.
- Nie każda krytyka to hejt. Odróżniaj hejt od konstruktywnej krytyki.
- Gdy coś ci się nie podoba lub denerwuje, wyraż to kulturalnie, nie hejtuj.
- Nie rezygnuj z tego, co robisz, myślisz i mówisz tylko ze względu na hejterów.
- Jeżeli nie możesz poradzić sobie z hejterem, zgłoś to osobie zaufanej lub zadzwoń na bezpłatny numer Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.

(źródło: <https://sieciaki.pl/warto-wiedziec/porady/hejt>)

Uczniowie

- Pomysły na to, jak odpowiedzieć hejterowi
- CYBERPRZEMOC. Nie stosuj. Nie lajkuj. Nie udostępniaj
- W naszej klasie # hejt

Nauczyciele, Rodzice

- Krótki wykład nt. zagrożeń dla dzieci i młodzieży oraz refleksja nad realną rolą dorosłych w zapewnieniu im bezpieczeństwa w sieci.

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

Kontakt z psychologiem i pedagogiem szkolnym podczas nauczania zdalnego

19.05.2020

Drodzy Czytelnicy

Dzisiaj zapowiadana już dawka podstawowej wiedzy nt. krytyki konstruktywnej. Ma ona na celu nie tylko samo zwrócenie uwagi na problem, ale również podejmuje się w niej próbę wskazania

ewentualnych rozwiązań. A mówiąc prościej, poza powiedzeniem, że coś jest po prostu źle, jednocześnie tłumaczy się na czym polegał błąd i sugeruje się, co można zmienić, poprawić. Różnica pomiędzy zwykłą krytyką a konstruktywną krytyką jest zasadnicza. Bo gdy w pierwszej koncentrujemy się tylko na wykazaniu błędów to w drugiej dodatkowo pojawia się kreatywność i otwarcie na nowe pomysły rozwiązania problemu, czy lepszego wykonania zadania. A co szczególnie pomocne w relacjach międzyludzkich, mamy szacunek do siebie nawzajem i chęć pomocy. Dzięki temu osoba skrytykowana oddziela przedmiot krytyki od swojej osoby, a to robi dużą różnicę. Dlaczego? Ponieważ nie czuje się zaatakowana, a w takiej sytuacji pojawiają się zwykle dwa warianty: albo sama przechodzi do ofensywy i dochodzi do np. ostrej wymiany zdań, która kończy się trzaśnięciem drzwiami, albo osoba ta zamyka się w sobie, dokonując generalizacji (błędnej zresztą), że skoro to co zrobiła jest złe, to i ona się do niczego nie nadaje. Zajrzyjcie proszę do materiałów i sprawdźcie jak to wygląda od praktycznej strony.

Magdalena Krygier i Beta Stepanów

- Jak krytykować? Metoda FUKO vs metoda „na kanapkę”
- Jak krytykować, ale nie obrażać – 6 zasad
- Jak radzić sobie z krytyką

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

Kontakt z psychologiem i pedagogiem szkolnym podczas nauczania zdalnego

04.05.2020

Drodzy Czytelnicy

Jednym z najczęściej pojawiających się na przestrzeni lat tematów w rozmowach z uczniami jest kwestia poczucia własnej wartości. Wewnętrzny krytyk potrafi skutecznie podciąć skrzydła, spowodować wycofanie się z relacji z innymi, lub

hamować inicjatywy takie jak: wysłanie swojej pracy na konkurs, pokazanie komuś swojego wiersza, czy zgłoszenie się do wolontariatu. Dobra wiadomość jest taka, że możemy nad tym pracować. Pomocne jest poznanie mechanizmów pojawiania się krytycznych myśli i budzenie świadomości, gdy widzimy, że to one zaczynają przejmować ster, a tym samym decydować co zrobimy, a raczej co nas ominie. Bądźmy wrażliwi, nie krytykujmy ani siebie ani innych. Pamiętajmy jednak o tym, że jest jeszcze coś, co należy odróżnić od zwykłej krytyki. Mowa o konstruktywnej krytyce. Ale o tym, będzie można przeczytać za tydzień.

Rodziców i Nauczycieli zachęcam do zapoznania się z Apelem Twojego Dziecka wg Janusza Korczaka. Nie jest on autorem Apelu, ale teksty tego wybitnego pedagoga stały się inspiracją do jego powstania. Tekst został opublikowany w Polsce przez Katedrę Psychologii Rozwojowej KUL, i był tłumaczeniem anonimowej broszury-ulotki przywiezionej ze Stanów Zjednoczonych w latach 80-tych, przez prof. Czesława Walesę.

Zachęcam również do zapoznania z pomysłami na to jak uskrzydlić młode osoby.

Zapraszamy do lektury i oglądania
Magdalena Krygier i Beta Stepanów

Uczniowie:

- Jak Budować Pewność Siebie
- Jak Przestać Przejmować Się Tym Co Myślą o Tobie Inni
- 4 Triki na poprawę PEWNOŚCI SIEBIE

Rodzice, Nauczyciele:

- Jak uskrzydlić moje dziecko? – Marta Siewiera-Pięciak
- Apel Twojego Dziecka – Janusz Korczak

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

Kontakt z psychologiem i pedagogiem szkolnym podczas nauczania zdalnego

04.05.2020

– Tomek, co to jest prokrastynacja?

– Potem ci powiem.

I to jest najprostsza definicja tego pojęcia. Nawet jeżeli ktoś nie słyszał wcześniej tej nazwy, to doskonale zna stan odkładania ważnych spraw na bliżej nieokreślone „później”, a w ich miejsce zabierania się za rzeczy, które często są nieszczególnie potrzebne. Poczucie niemocy i złości na siebie to waluta, w której płacimy za chwilową ulgę gdy odsuniemy od siebie niezbyt atrakcyjne lub trudne zadanie.

Jak się przed tym bronić? Zapraszamy do zapoznania się z materiałami.

Magdalena Krygier i Beata Stepanów

- Gdyby jednak ktoś miał wątpliwości, czy jest prokrastynatorem, to ten quiz pomoże to sprawdzić
- Jak pokonać prokrastynację
- Jak przestać odkładać na później? 3 techniki na prokrastynację
- 7 nawyków skutecznego działania

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

Kontakt z psychologiem i pedagogiem szkolnym podczas nauczania zdalnego

27.04.2020

Szanowni Czytelnicy

Dzisiejsza porcja materiałów dotyczy samopoczucia, czy też dokładniej rzecz ujmując, zadbania o swój dobrostan psychiczny. Na szczęście, proponowane metody są dosyć proste,

uniwersalne i (w związku z przywróceniem możliwości przebywania na świeżym powietrzu) ogólnodostępne. Ze względu na to, że bardziej przemawiają do wyobraźni w informacje poparte naukowo, to dziś twardych dowodów na skuteczność proponowanych działań nie zabraknie.

Zapraszamy do przejścia drogi od teorii do praktyki.

Magdalena Krygier i Beata Stepanów

- Trenować w czasie pandemii czy nie? Eksperci to sprawdzili.
- Ruch wspomaga Twoją naukę
- Jak nauczyć się mądrego optymizmu?
- Optymizmu można się nauczyć.
- To proste ćwiczenie poprawi Ci humor. Wystarczy 12 minut.
- Zieleń poprawia samoocenę. Daj głowie odpocząć.

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu. Na pierwszej stronie znajdują się aktualne formy kontaktu z psychologiem i pedagogiem szkolnym.

Kontakt z psychologiem i pedagogiem szkolnym podczas nauczania zdalnego

20.04.2020

Szanowni Państwo, Drodzy Uczniowie

Zapraszamy do zapoznania się z nowymi materiałami. Tym razem znajdują się tu informacje dotyczące zdrowia psychicznego oraz kondycji psychicznej. Przybliżymy Państwu problematykę zaburzeń lękowych i depresyjnych, ale również pokażemy szybki sposób na poradzenie sobie z atakiem lęku. Chciałyśmy również stworzyć możliwość zaopiekowania się sobą i swoimi emocjami w sytuacjach zamartwiania się oraz odczuwania pesymizmu.

Zapraszamy do oglądania

Magdalena Krygier i Beata Stepanów

Rodzice, Nauczyciele:

- „Dół czy depresja? Zaburzenia lękowe i nastroju w okresie dorastania” – Michał Pozdał
- Jak przestać się martwić

Uczniowie:

- Prosty sposób na atak leku:
- Jak być dla siebie życzliwym? – Zofia Szynał (audio)
- Jak zachować pozytywne podejście do życia

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

Kontakt z psychologiem i pedagogiem szkolnym podczas nauczania zdalnego

31.03.2020

Maturzyści

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami dotyczącymi radzenia sobie ze stresem oraz innymi, które pośrednio również w tym pomagają, takimi jak: zarządzanie czasem oraz strategię uczenia się. Powodzenia!

Poniżej zamieszczamy materiały, tym razem z myślą o maturzystach. Chociaż z drugiej strony, treści są na tyle uniwersalne, że mogą z nich skorzystać także inni zainteresowani uczniowie. Mamy nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie. Z czasem będziemy dodawać również nowe treści w miarę pojawiania się nowych propozycji.

Magdalena Krygier i Beata Stepanów

Dla uczniów:

- Jak skutecznie zarządzać – Witold Kołodziejczyk czasem
- Motywacja, efektywność, wytrwałość – Można! – dr Ewa Jarczewska-Gerc

- Stawianie celów. Co warto o tym wiedzieć? – Małgorzata Taraszkiewicz
- Jak sobie radzić ze stresem przedmaturalnym?
- Uczę się i umiem – Mariusz Malinowski

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

Kontakt z psychologiem i pedagogiem szkolnym podczas nauczania zdalnego

26.03.2020

Szanowni Państwo, Drodzy Uczniowie

Tym razem zapraszamy do zapoznania się z ciekawostkami z obszaru neurobiologii mózgu, które doskonale wyjaśniają pewne niezrozumiałe, z naszego dorosłego punktu widzenia, zachowania nastolatków. Załączamy również nieco dłuższe wykłady specjalistów związanych z SWPS w Warszawie. Dla uczniów przygotowałyśmy syntetyczne informacje o poczuciu własnej wartości oraz przydatną wiedzę nt. ataków paniki.

Zapraszamy do oglądania

Magdalena Krygier i Beata Stepanów

Dla Rodziców i Nauczycieli:

- Zrozumieć nastolatka cz. 1 – dr Marek Kaczmarzyk
- Zrozumieć nastolatka cz. 2 – dr Marek Kaczmarzyk
- Jak rozmawiać z nastolatkiem o obowiązkach domowych?
- Jak uczyć dziecko szczęśliwie żyć? – Joanna Stroemich (audio + prezentacja)
- Od samotności do bliskości, czyli o relacjach z sobą i z innymi – dr Katarzyna Waszyńska

Dla Uczniów:

- Uwierz w siebie. Agnieszka Paprocka
- Ataki paniki – czym są i jak sobie z nimi radzić. Agnieszka Paprocka

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

Kontakt z psychologiem i pedagogiem szkolnym podczas nauczania zdalnego

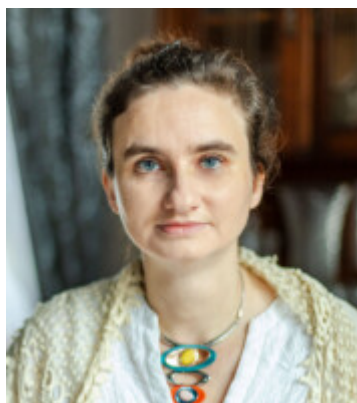
23.03.2020

Materiały:

- Domowa szkoła
- Jak radzić sobie z lękiem przed koronawirusem? – dr Ewa Pragłowska i Joanna Gutrał
- Jak radzić sobie z lękiem i jak mówić dziecku o epidemii? Rozmowa z psychologiem dr. Tomaszem Srebnickim
- Radzenie sobie ze stresem poprzez techniki relaksacyjne” – dr Agnieszka Mościcka-Teske
- Jak się uczyć, żeby się NAUCZYĆ? ~ Czyli łatwo, szybko i SKUTECZNIE

Wpis wielostronicowy. Przełączaj się na inne strony w lewym dolnym rogu tekstu.

Joanna Połak



Dodano nowy biogram w Galerii Absolwentów Lubelskiej Szkoły Plastycznej.

Joanna Połak urodziła się w Lublinie. Ukończyła Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych im. C. K. Norwida w Lublinie w 1998

roku. Dyplom mgr sztuki z zakresu filmu animowanego uzyskała w 2003 r. na ASP w Poznaniu. W 2011 r. otrzymała stopień doktora na UMCS w Lublinie. W 2019 r. otrzymała stopień doktora habilitowanego na ASP we Wrocławiu i tytuł profesora na PJATK w Warszawie. Czytaj dalej na stronie – Galeria Absolwentów Lubelskiej Szkoły Plastycznej→

Szkolne konta Office 365

Każdy uczeń ma osobiste konto w serwisie Office 365.

Adres logowania

<https://login.microsoftonline.com>.

Login

- Loginem jest adres **e-mail** do skrzynki ucznia w serwisie **Office 365 (Outlook)**.
- Adres e-mail każdego ucznia zbudowany jest w ten sam sposób:
nazwiskoimie@liceumplastyczne.onmicrosoft.com.
- Nazwisko i imię pisane bez znaków diakrytycznych (ą, ć, ę, ł, ń, ó, ś, ż, ź).

Przykład 1

Uczennica nazywa się Karolina Ślęczyńska. W takiej sytuacji jej login to:
sleczynskakarolina@liceumplastyczne.onmicrosoft.com.

Przykład 2

Uczeń nazywa się Karol Gzegzółka. W takiej sytuacji jego login to:

gzegzolkakarol@liceumplastyczne.onmicrosoft.com.

Pierwsze logowanie

W czasie pierwszego logowania należy podać hasło przesłane przez wychowawcę lub administratora systemu, a w kolejnym kroku ustawić nowe hasło.

1. Przejdź pod adres <https://login.microsoftonline.com>.
2. Wpisz swój login.
3. Wpisz przesłane hasło.
4. Wprowadź dwukrotnie nowe hasło, którym będziesz się posługiwał.
5. Od tego momentu możesz logować się do systemu, korzystając z loginu i ustalonego przez siebie hasła.

Funkcjonowania ZSP w okresie epidemii COVID od 01.09.2021

- Zarządzenie Dyrektora nr 37/2021 w sprawie funkcjonowania Zespołu Szkół Plastycznych im. Cypriana Kamila Norwida w okresie epidemii COVID-19 w roku szkolnym 2021-2022 z dn. 31.08.2021 – link do pliku .pdf 326 KB (nieдоступny WCAG 2.0)
- Regulamin funkcjonowania Zespołu Szkół Plastycznych im. Cypriana Kamila Norwida w okresie epidemii COVID-19 w roku szkolnym 2021-2022 (obowiązuje od 1 września 2021 r.); Załącznik Nr 1 do Zarządzenia 37/2021 z dnia 31

Wystawa końcoworoczna prac uczniów – rok szkolny 2020/2021

WYSTAWA KOŃCOWOROCZNA

ROK SZKOLNY 2020-2021

PRZEDMIOTY OGÓLNOPLASTYCZNE:

rysunek i malarstwo/ pracownia Zdzisława Kwiatkowskiego



Aleksandra
Jagiełło kl.
1b_2, kredka



Honorata Bielecka
1b_2, 50×70 cm,
akryl



Julia Kłębukowska
1b_2, akwarela



Klara Zarzeczna
1b_2, ołówek
100×70 cm



Kłębukowska Julia
1b_2, akryl 70×50
cm



Maja Kornet 1b_2
akwarela 2



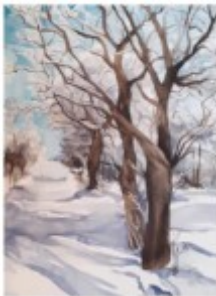
Maja Kornet 1b_2
akwarela



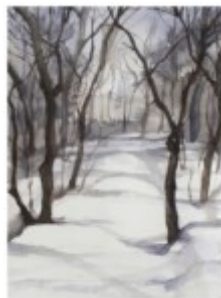
Zuzanna Meresta
kl. 1b_2;
akwarela 1



Zuzanna Meresta
kl. 1b_2;
akwarela 2



Zuzanna Meresta
kl. 1b_2;
akwarela 3



Zuzanna Meresta
kl. 1b_2;
akwarela 4



Zuzanna Meresta
kl. 1b_2-akryl



Zuzanna Meresta
kl. 1b_2_akryl



Zuzanna Zdanowska
1b_2, akryl 70×50
cm



Zuzanna Zdanowska
1b_2, akwarela



Zuzanna Zdanowska
1b_2, rysunek
ławowany 70×100
cm



Elzbieta
Wojciukiewicz
4a_1, 100×70 cm,
ołówek



Klaudia Puławska
4a_1, 100×70 cm,
węgiel



Klaudia Puławska
4a_1, szkic 1, B4



Klaudia Puławska
4a_1, szkic 2, B4



Klaudia Puławska
4a_1, szkic 3, B4



Maja Gąsiorowska
4a_1, 100×70 cm,
ołówek



Monika Moskwa
4a_1, 70×100 cm,
ołówek



Agata Sarzyńska
3a_1, akryl 50×70
cm



Agata Sarzyńska
3a_1, akryl 60×80
cm



Agata Sarzyńska
3a_1, akryl 70×50
cm



Alesandra Chinek
3a_1, olej 60×80
cm cm



Alesandra Chinek
3a_1, olej 80×60
cm



Izabela Serwin
3a_1, akryl 80×60
cm



Natalia Godyńska
3a_1, olej 100×70
cm



Natalia Psujek
3a_1, akryl 80×60
cm



Wiktoria Marucha
3a_1, akryl 60×80
cm



Wiktoria Marucha
3a_1, akryl 80×60
cm



Anna Karpińska
3a_2, akryl
100×70 cm



Karolina Bronisz
3a_2, akryl,
kompozycja z
wyobraźni



Karolina Bronisz
3a_2, akryl



Katarzyna
Janeczko 3a_2,
akryl 80×60 cm



Katarzyna
Janeczko 3a_2,
akryl



Magdalena
Opalińska 3a_2,
akryl 60×75 cm



Magdalena
Opalińska 3a_2,
akryl 80×60 cm

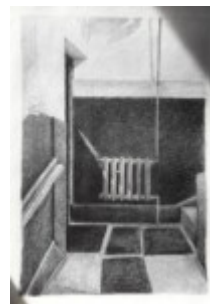
rysunek i malarstwo/ pracownia Leszka Dumy



KL. 3B Myszkowskiak
Maja (2)



KL. 3B Myszkowskiak
Maja



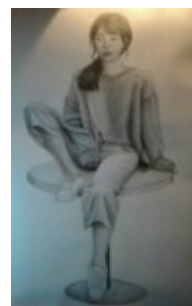
KL. 3B
Stelmasiewicz
Marcelina



KL.3B Myszkowskiak
Maja 1



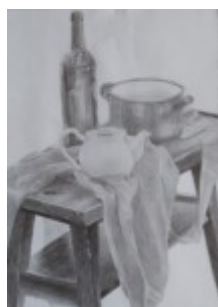
KL.3B Myszkowskiak
Maja



KL.3B
Stelmasiewicz
Marcelina



Gawłowska Julia
KL.1B (2)



Gawłowska Julia
KL.1B (3)



Gawłowska Julia
KL.1B (4)



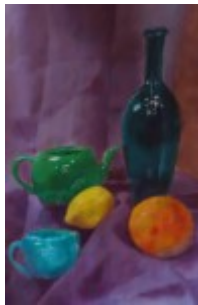
Gawłowska Julia
KL.1B (5)



Gawłowska Julia
KL.1B (6)



Gawłowska Julia
KL.1B (7)



Gawłowska Julia
KL.1B



Głogowska Julia
KL. 1B

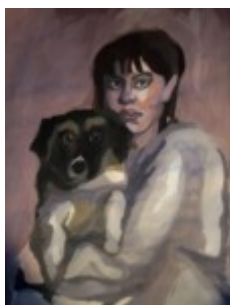


Kawiak Karolina
KL.1A

rysunek i malarstwo/ pracownia Grzegorza Tomczyka

rysunek i malarstwo/ pracownia Doroty Andrzejewskiej – Marzec

rysunek i malarstwo/ pracownia Małgorzaty Przygodzkiej



Anna Rawka kl Vb
_ autoportret
akryl _ karton B2



Iga Gizewska kl
Vb _ Martwa
natura_ ołówki B1



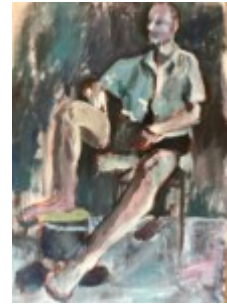
Karolina Komar kl
Ia szybkie szkice
postaci A4



Malgorzata
Jaskolska kl2b
Nastroj nostalgii
uplyw czasu wg
tworcwosci A
Wyeth_ akryl B2



Malwina Glowacka
kl IIb_ martwa
natura –
charakter
rustykalny_ akryl
karton B1



Malwina Glowacka
kl IIb_ Postac_
akryl karton B1



Zuzanna Kasperek_
Surrealistyczny
sen akwarela B2_
karton

rzeźba/ pracownia Agnieszki Kasprzak



Beata Zielonka
IVa wizualizacja
rzeźby w
przestrzeni
publicznej



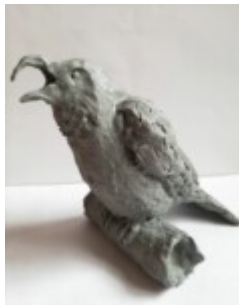
Chinek Aleksandra
portret rodzinny
IIIa 30×15



Cichosz Justyna
2a, sroka 25x30cm



Giżewska Iga 5b
statuetka
okolicznościowa
15x5cm



Głowacka Malwina
2a ptak 20x20



Grela Katarzyna
2c usta 10x10



Kierozalska
Klaudia 6b,
wizualizacja
rzeźby w
przestrzeni
publicznej



Kinga Długosz 2c,
ucho 20x10cm



Kołtun Agata IIIa
portret rodzinny
20x10cm



Kowalczyk
Katarzyna 2a ptak
15x15cm



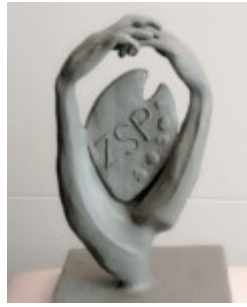
Ligaj Barbara 2a
ptak 20x20cm



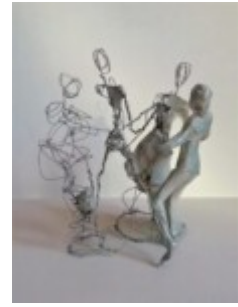
Marcel Gajko 2c,
ucho 20x10



Psujek Natalia
IIIa portret
rodzinny 20x10



Rzeczycka Agata
5b statuetka
okolicznościowa
15x10cm



Sarzyńska Agata
portret rodzinny
IIIa 20x15cm



Wiktorja Szymczak
2a ptak 20x20

rzeźba/ pracownia Piotra Szymankiewicza

podstawy projektowania/ pracownia Marty Wasilczyk

podstawy projektowania/ pracownia Piotra Strobla

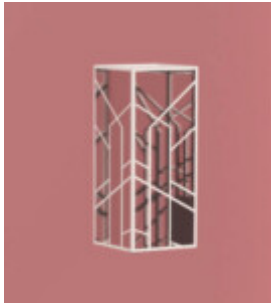
podstawy projektowania/ pracownia Krzysztofa Kijewskiego

podstawy projektowania/ pracownia Tadeusza Kliczki

podstawy projektowania/ pracownia Matyldy Banasiewicz

**projektowanie multimedialne/ pracownia Anny
Świerbutowicz-Kawalec**

klasa 3a, zadanie 1: Lampa – ażur- model 3d; zadanie 2: Znak
graficzny – inicjał – krzywa Béziera



agata-sarzynska-
lampa



aleksandra-
chinek-lampa



anna-karpinska-
azurowy-abazur-
tekstura



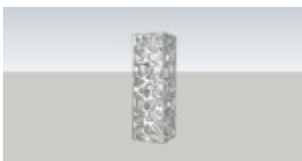
Blanka-Zielinska-
lampa-azurowa



Blanka-
Zielinska-01



Chinek-01a-
inicjal-
kontur-1-01



dominika-wlodek-
lampa



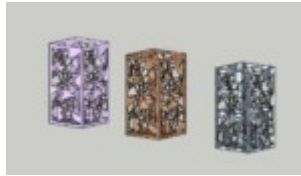
Inicjal-pdf-01-01



inicjały AS
AgataSarżyńska
(1)-01



julia jakubowska
lampa



karolina bronisz
lampa



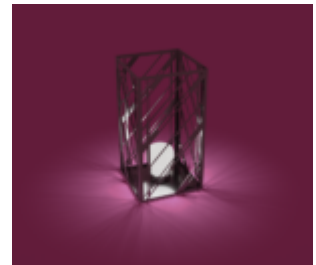
Katarzyna-
Janeczko-3a-
inicjały-
wypełnienie-01



łogoldominikawłod
ek-01



Magdalena
Opalińska lampa



natalia godyńska
lampa



Natalia Psujek
lampa



Wiktoria Marucha
lampa



wiktoria
marucha-01

projektowanie multimedialne/ pracownia Roberta Wojniasza

podstawy fotografii i filmu/ pracownia Krzysztofa Wereńskiego

SPECJALIZACJE DYPLOMOWE:

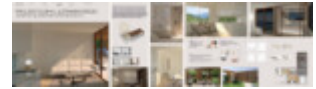
aranżację wnętrz/ pracownia Anny Świerbutowicz-Kawalec i Anny Chmielnik



Julia_Pardus_prezentacja_dyplomu-01[1]



MajaJaremek_prezentacja_dyplomu-01[1]



Marcelina_Nowaczewska_prezentacja_dyplomu-01[1]

aranżację wnętrz/ pracownia Andrzej Mazusia i Anny Świerbutowicz-Kawalec

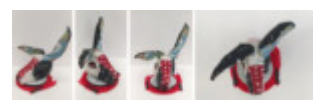
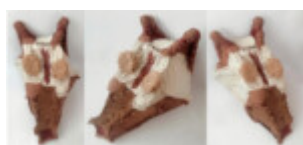
aranżację wnętrz/ pracownia Grzegorz Olika i Roberta Wojniusza

snycerstwo/ pracownia Krzysztofa Kijewskiego i Waldemara Arbaczewskiego

techniki rzeźbiarskie/ pracownia Jarosława Skoczylasa i Wojciecha Korycińskiego

tkanina artystyczna/ pracownia Marty Wasilczyk i Anny Łoś

Pierwsze ćwiczenie to prace w technice quillingu w formacie A4, drugie złożone z kilku tematów to projekty do realizacji w technice batiku (trzy tematy: „W mojej głowie, w mojej wyobraźni”; „Muzyka”, „Taniec”) i zadanie tkackie „Sploty” – tkanina wielosplotowa.



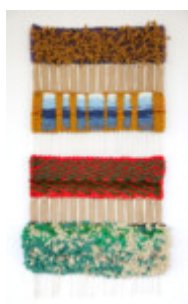
Rola M Natura kl



Barbara Ligaj
Natura TA 2a

Jadwiga Konopka
Natura TA 2a

2a



Anna Karpińska
Sploty TA 3a



Blanka Zielińska
Muzyka TA 3a



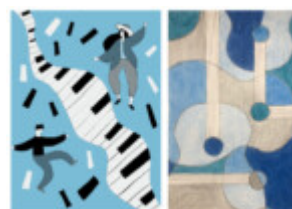
Blanka Zielińska
Sploty TA 3a



Blanka Zielińska
Taniec TA 3a



Dominika Włodek
Muzyka TA 3a



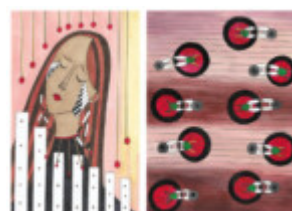
Dominika Włodek
Muzyka Taniec TA
3a



Dominika Włodek

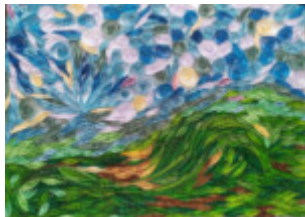


Jagoda Chaciołka



Jakubowska Julia
Muzyka Taniec TA

Sploty TA 3a



Jakubowska Julia
Quilling A4 TA 3a

Sploty TA 3a

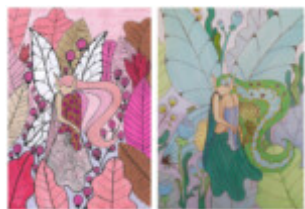


Jakubowska Julia
Quilling2 A4 TA
3a

3a



Jakubowska Julia
W mojej głowie w
mojej wyobraźni 2
TA 3a



Jakubowska Julia
W mojej głowie w
mojej wyobraźni
TA 3a



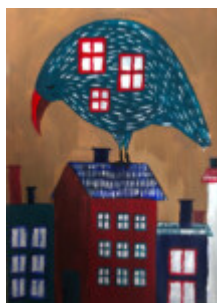
Janeczko
Katarzyna Sploty
TA 3a



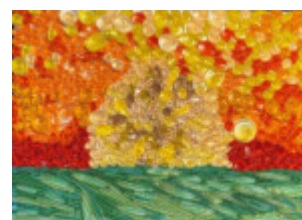
Opalińska Magda
Sploty TA 3a



Opalińska
Magdalena Taniec
TA 3a



Opalińska
Magdalena W mojej
głowie_ w mojej
wyobraźni TA 3a



Zielińska Blanka
Quilling A4 TA 3a

tkanina artystyczna/ pracownia Piotra Strobla i Anny Łoś

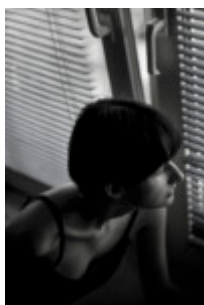


Maja Poppe
Dekoracyjna
poszewka na
poduszkę, format
50x50cm kl. 1a

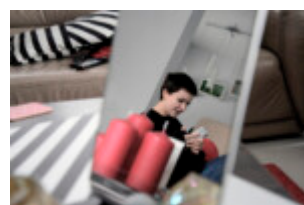
fotografia artystyczna/ pracownia Małgorzaty Kierczuk-Macieszko



Gabriela
Piotrowska 1b
foto art (2)



Gabriela
Piotrowska 1b
foto art



Marta Zalewska 1b
foto aert 3





Marta Zalewska 1b
foto art 2 qw



Marta Zalewska 1b
foto art qw

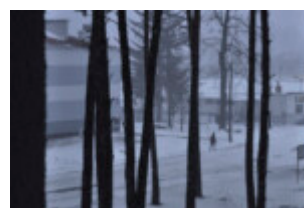
mateusz wąsik 1b
fot art



Monika Chęć 1b
fot art 1



Monika Chęć 1b
fot art 2



Natalia Kucharska
1b foto art

fotografia artystyczna/ pracownia Małgorzaty Kierczuk-Macieszko i Krzysztofa Wereńskiego

projektowanie graficzne/ pracownia Matyldy Banasiewicz i Anny Chmielnik

projektowanie graficzne/ pracownia Matyldy Banasiewicz

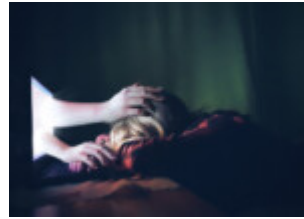
projektowanie graficzne/ pracownia Anny Chmielnik

klasa 2b, temat:

1. Portret rodzinny. Rodzina w czasie pandemii – grafika komputerowa.
2. Ilustracja do wybranego tekstu – projekt rozkładówki.



Amelia-
Kotynia_-2b_Portr
et_-rodzinny



Anna Tieman
2b_Portret_
rodzinny



Izabela_Pytka_
2b_Portret_
rodzinny



Joanna
Arabska_2b_Ilustr
acja do wybranego
tekstu



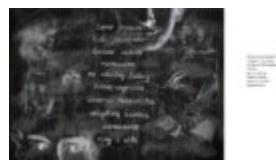
Joanna
Arabska_2b_Portre
t_ rodzinny



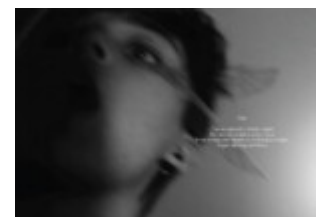
Katarzyna
Paszek_2b_Portret
_ rodzinny



Malwina Głowacka
2b_Portret_
rodzinny



Malwina-
Głowacka_2b_Ilust
racja-do-
wybranego-tekstu



Wiktoria
Grygiel_2b_Ilustr
acja do wybranego
tekstu



Zuzanna Duł
2b_Ilustracja do



Barbara
Wiesen'_2b_Ilustra

wybranego tekstu

cja do wybranego
tekstu



Zuzanna
Dul_2b_Portret_
rodzinny



Małgorzata-
Jaskońska_2b_Port
ret_-rodzinny

projektowanie graficzne/ pracownia Ryszarda Palucha i Marka Sugiera

projektowanie graficzne/ pracownia Roberta Wojniusza

Opis alternatywny. Galeria składa się z 135 plików graficznych.

Przedstawia prace uczniów z przedmiotów artystyczno-zawodowych wykonane w domach, podczas zdalnej nauki oraz w szkole. Tematyka prac jest różna, m. in. pejzaże, postacie ludzkie, postacie zwierząt, aranżacje wnętrz, martwe natury. Technika prac jest zróżnicowana w zależności od przedmiotu.

Kliknięcie w miniaturkę obrazka spowoduje wyświetlenie powiększonego zdjęcia.

Pożegnanie ks. Marka Sawickiego



Ks. Marek Sawicki (nauczyciel religii w ZSP w Lublinie) kończąc po 14 latach pracę w Parafii Rzymskokatolicka pw. Przemienienia Pańskiego w Lublinie, został przeniesiony na urząd wikariusza parafii pw. św. Jana Pawła II w Lublinie.

Msza św. dziękczynna za posługę ks. Marka została odprawiona we wtorek, 29 czerwca 2021 roku o godz. 18.00. (E. K.)

Na zdjęciu od lewej: ks. Marek Sawicki, ks. Piotr Nowak, Waldemar Dziaczkowski