

Holnap Tudásbajnokság megyei döntő!

Kedves Szülők!

Akik úgy döntenek, hogy a Köztársaság téri iskolához jönnek, azok ma tegyék be a környezet, angol/német és ének felszerelést is, aludhat a táska az iskolában.

Fontos, hogy legyen a gyerekek kis táskájában esőkabát vagy esernyő is!

Ne feledjétek, hogy tollat is kell hozni a versenyre!

Szilvi,Ili

Májusi ebédbefizetés

Kedves Szülők!

Étkezésbefizetésnél jeleztétek, hogy 2019. május 28. és 29. az osztálykirándulás napja, ha tehetitek ne fizessétek be! Ha már fizettetek vagy utaltatok, akkor ne felejtsetek el lemondani az étkezést ezekre a napokra!

Üdvözlettel: Szilvi,Ili

Keresztlevelek

Kedves Szülők!

Amennyiben lehetséges, április 6-áig, amikor először lesz templomi felkészítő az elsőáldozásra, legyetek kedvesek szerezzétek be gyermekeitek keresztlevelét!

Ezt azon a plébánián kell kérni, ahol a gyermek keresztelője volt. (Nem keresztelési emléklap kell!!) Nem biztos, hogy egyszerű művelet lesz, úgyhogy érdemes időben elkezdni.

Üdvözlettel:

Szilvi

Autogén tréning

Kedves Szülők!

Nagy Andrea (Végh Soma anyukája) pszichológusként szívesen megismertetné osztályunkat egy relaxációs gyakorlattal, melyről írt egy kis összefoglalót. Én is adnék lehetőséget erre, mert úgy látom, hogy egyre nagyobb szükségük van erre gyermekeinknek.

Az autogén tréning egy relaxációs eljárás. Ez az egyik orvosi szempontból legjobban megalapozott és a legtöbbet kutatott relaxációs módszer, amely erősíti a test öngyógyító, önfejlesztő folyamatait. Az autogén tréning saját erőnkől merít, saját aktivitásunkat használja fel, ahogyan azt a neve is kifejezi – autogén módon.

Az autogén tréning (AT) lényege, hogy a rendszeresen,

tréningszerűen végzett gyakorlatokkal – belső koncentrációval és önmagunkra irányuló passzív figyelemmel – létrehozuk a testi-lelki ellazultságot. Ebben az alvás határán lévő relaxált állapotban elménk befolyásolni képes testünk önregulációs rendszerét, amely a keringést, szívritmust és légzést is kontrollálja. Az autogén tréning eljárás lehetővé teszi a stressz csillapítását oly módon, hogy autonóm idegrendszerünket megtanítjuk ellazítani. Ez a módszer a “passzív koncentráció” fogalmára épül: vagyis azáltal próbáljuk meg elérni az ellazulás során megfogalmazott célunkat, hogy nem dolgozunk rajta aktívan, csak hagyjuk, hogy az érzések megtörténjenek. Ezt a módszer úgy teszi lehetővé, hogy a rendszeres gyakorlással a testi és pszichés működésünket aktuális céljainknak megfelelően leszünk képesek szabályozni. Életünk során megtanultuk, hogyan legyünk képesek akaratlagos feszültséget elérni testünkben és elménkben abból a célból, hogy teljesítményünket fokozzuk. Akaratunk és figyelmünk koncentrálásával egy cél elérése érdekében hatalmas energiákat tudunk megmozgatni. Sajnos a “feszültség megtanulása” mellett azonban elmulasztottuk megtanulni a „feltöltést” hogy hogyan kell feloldódni, ellazulni.

Az autogén tréning jelentősen hozzájárul életminőségünk és közérzetünk javulásához, kellő felkészültséget ad, pszichés energiát szabadít fel a stresszek, konfliktusok megfelelő megoldásához, feldolgozásához. A módszer rendszeres gyakorlásának eredményeképpen rövidebb idő alatt mélyebben és nyugodtabban pihenünk, nő a fizikai tűrőképességünk, pszichés feszültségtűrésünk, fokozódik a teljesítmény, fejlődik az önismeretünk. Világszerte folynak kutatások pszichoszomatikus betegségek (pl. magas vérnyomás, fejfájás, gastrointestinális panaszok stb.) esetében alkalmazott AT jótékony hatására vonatkozóan.

Az iskolai relaxáció célja a gyermekek és fiatalok érettségének, stresszel szembeni ellenálló képességének és megküzdési készségeinek fejlesztése, ezáltal testi és mentális

egészségük megőrzése. Fontos cél mindezek felett a gyerekek tanuláshoz való viszonyának és tanulási képességük javítása.

Aki nem szeretné, hogy gyermeke ezeken a relaxációs gyakorlatokon részt vegyen, feltétlenül jelezze nekem!

Üdvözlettel:

Szilvi

Busójárás busz

Kedves Szülők!

A március 5-ei busójárás buszköltsége: 600Ft/fő

János Brigittól fogom kérni osztálypénzből.

Üdvözlettel:

Ili, Szilvi

Sakk pénz

Kedves Szülők!

Kérlek szépen Titeket, hogy aki még nem küldte gyermekével a 2. féléves sakk díját (8000Ft), az tegye meg még a héten!

Üdvözlettel:

Szilvi

Köszönet

Kedves Szülők!

Hálás köszönet mindenkinek, aki segített ma, hogy létrejöjjön a korcsolyázás! Nagyon gyorsan le- és felértünk a pályáról a ti segítségetekkel, és még a gyerekek sem fáradtak el a sétálásban. Minden percét ki tudták élvezni a koripályán töltött időnek.

Fantasztikus időnk volt, szikrázó napsütés, gurgulázó nevetés, esések, majd újraindulások, soha fel nem adások. Az eredménye az lett, hogy jövőre már senkinek nem lesz szüksége oktatásra, mert a nap végére mindenki nagyon szépen korcsolyázott. Aki teheti gyakorolja még, hogy ne felejtse el!

Az is nagyszerű volt, hogy szinte az egész pálya a mienk volt! Velünk voltak az égiek, hogy igazán fel tudjunk tölteni.

A korcsolyapályán lévő szülőkkel úgy egyeztünk meg, hogy aki oktatáson vett részt, mindenki fizessen 1000Ft-ot és a maradék 1-200Ft-ot elküldöm Briginek osztálypénzbe.

Hálás köszönet (nélkületek nem sikerült volna ilyen jól)

Ili, Szilvi

Fényképezkedés

Kedves Szülők!

Holnap, február 12-én, első óra előtt (első részében), fénykép

fog készülni az elsőáldozókról. Esetleg beszéljétek meg a gyerekekkel, hogy milyen ruhában szeretne szerepelni a fotón!

Ez a fotó lesz kint a templomban, egészen elsőáldozásig.

Üdvözlettel:

Szilvi

Korcsolya oktatás, kölcsönzés

Kedves Szülők!

Mint tudjátok szerdán, február 13-án, korcsolyázni megyünk. Minden segítő szülőt, nagyszülőt szeretettel várunk! (korcsolya felkötő apukák előnyben ☐)

Indulás 8.45-kor a suliból. (Az énekóra lesz!) Ide szeretném kérni autóval, a gyerekszállító szülőket (szülőin úgy tűnt, hogy lesz elég autó, amivel lejutunk a jégpályára)!

Korcsolyázás: 09.00-11.30-ig, utána a jelentkező szülők visszaszállítják a gyermekeket az iskolába ebédelni, majd minden zajlik a megszokott rend szerint.

Nagy Máté anyukája, Saci, beviszi a csapatot ingyen, tehát belépőre nem lesz szükség, csak a kísérőknek (1200Ft/fő). Köszönjük Saci!

Korcsolya oktatást lehet igényelni 09.45-10.30-ig, 5000Ft/csoport. Kérlek Titeket, hogy hétfő estig (febr.11.) jelezzétek nekem, hogy ki kér!

Korcsolya kölcsönzés 500/óra (szerintem 2 órára sem kell többet fizetni, tavaly se kellett, de azért legyen a gyereknél

700Ft erre a célra)

Aki gondolja be is adhatja nekünk a kölcsönzés árát előre (hétfőn, kedden).

Üdvözlettel:

Ili, Szilvi

Elsőáldozás, pontosítás

Kedves Szülők!

A mai templomi szülői értekezleten tévesen hangsúlyozta Dohány atya azt, hogy az előkészítő foglalkozások főleg a felnőtteknek szólnak.

Tehát elsősorban a gyerekeket várjuk április 6-án és május 4-én szombatonként a Ferences templomba, de Ti is velünk maradhattok (mindkét alkalom 10.00-10.45-ig fog tartani).

Üdvözlettel:

Szilvi