

KWIECIEŃ 2024

BLACHA

I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE I W KOŚCIERZYNIE

KLASA

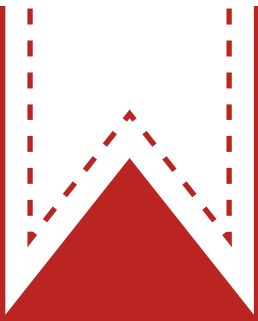
1
Aa

RELIGIA LATAJĄCEGO
POTWORĄ
SPAGHETTI

SEN, I JAK O
NIEGO
ZADBAĆ

GrubyBenek

BLACHA

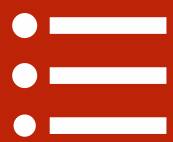


WSTĘPNIAK

Zima się skończyła, a wiosna powoli zaczyna rozkwitać, co niesie ze sobą wiele zmian. Cieplesza pogoda, rozkwitające kwiaty i coraz bliższe nam wakacje, których wszyscy wyczekujemy z niecierpliwością, rozpoczynają kolejną nową codzienność. Zmiany te przynoszą również nowe wydanie naszej gazetki, która, tak samo jak we wcześniejszych wydaniach, na pewno wszystkich zaciekaWi. Być może chcielibyście poznać tajniki zdrowego snu, a może szukacie ciekawego wieczornego filmu dla złagodzenia stresu? Odpowiedzi na te i inne tematy na pewno znajdziecie w naszym nowym dziele.

Wiosna to czas spotkań towarzyskich, a pizza to ich ważny element. Nasz sponsor, dobrze znany GRUBY BENEK, poleca się na wspólny stół. Mamy do wylosowania trzy vouchery na pizzę: dwa w wysokości 100 złotych i jeden o wartości 50 złotych. Można zaszaleć z przyjaciółmi. Serdecznie dziękujemy pizzerii GRUBY BENEK i mamy nadzieję, że ich pizza zasmakują Wam wszystkim tak samo jak nam:)

Redakcja "Blachy"



SPIIS TREŚCI

1. Ogólniakowa moda

JAKIE STYLIZACJĘ NAJCZĘŚCIEJ WIDAĆ NA NASZYCH KORYTARZACH?

2. Latający Potwór Spaghetti

NIETYPOWA RELIGIA

3. Remcon

O KONWENTACH

4. Klasa 1Aa to my

MATFIZY WŚRÓD NAS

5. Czekoladowa czekolada

PRZEPIS NA CZEKOLADĘ

6. Odrobina poezji

WIERSZ AUTORA NAGRODZONEGO W SZKOLNYM KONKURSIE LITERACKIM

7. Poprawny sen

CZYLI JAK ZASYPIAĆ

8. Emocje w kryzysie

JAK POMAGAĆ I DAWAĆ Z SIEBIE WSZYSTKO

9. Samodyscyplina i motywacja

JAK JĄ ZBUDOWAĆ I NIE ZREZYGNOWAĆ PO KILKU DNIACH

10. Wieczór z Bridgertonami

MIŁOSNA POWIEŚĆ PŁYNNEGO PIÓRA

OGÓLNIAKOWA MODA

JAKIE STYLIZACJE NAJCZĘŚCIEJ WIDAĆ NA NASZYCH KORYTARZACH?

*Posłuchaj człowieku młody,
Jeansy nigdy nie wyjdą z mody.
Baw się różnymi stylami,
By się nie zanudzić basic'ami.
Lubię ciuchy poprzerabiać,
I później na Vinted sprzedawać.
Kupuję ciuchy second hand
I perełkami cieszę się.*

Po wykonaniu dokładnych badań, skonsultowaniu się ze specjalistami i po dogłębnej obserwacji i analizie wyników, doszliśmy do pewnych zdumiewających wniosków odnośnie mody w naszej szkole. Oto one!

Dresowy szal

Mówiliśmy już o plecakach i kolorze przewodnim, to teraz czas na to, co nosimy. Mowa rzecz jasna o dresach. Według naszych obserwacji nie wynika to bynajmniej z faktu, że po lekcjach lubujemy się w siedzeniu na ławkach w słowiańskim przykucu, ale z powodu chęci poświęcenia większej uwagi nauce, a nie wyłącznie wyglądowi. Taki dres ma również masę innych zalet. Można go z łatwością wystylizować, a jednocześnie (gdy jest naprawdę przyjemny i komfortowy) zastępuje chociaż w drobnym ułamku pierzynę, spod której trudno jest nam rano się uwolnić.

(Mimo wszystko trzeba zaznaczyć, że, jak wynika z naszych badań, nadal to jeansy królują na naszych korytarzach jako nieśmiertelny fragment garderoby każdego z nas.)

Czarna masa

Kolorem przewodnim naszych stylizacji jest niezawodna i uniwersalna **czerni**. Specjaliści, z którymi współpracowałyśmy przy tworzeniu tego poważnego artykułu, zgodnie twierdzą, że jest to uzewnętrznienie ogólnej beznadziei towarzyszącej populacji uczniów spowodowanej sezonową depresją **(ewentualnie - przejaw ich wewnętrznego mroku)**. Na szczęście nie wyglądamy jak pochód żałobników, bo widocznych jest znacznie więcej kolorów. Ponadto w tej, na pozór jednolitej, czerni możemy znaleźć wiele ciekawych stylizacji, przykładowo gothek.





Plaga plecaków Vans

W różnych kolorach i wzorach, z reguły jednak czarne z białym, z daleka rzucającym się w oczy logiem. Każdy z nas je zna. Jedni je uwielbiają, inni uważają, że jest ich zdecydowanie zbyt wiele, ale niech pierwszy rzuci kamieniem ten, komu nigdy przez myśl nie przeszło, żeby sobie sprawić plecak z tej firmy.

Chłopacy

Gdy mowa o uczniach naszej szkoły, to sprawa wygląda zgoła inaczej. Nie ma tutaj tak zauważalnej różnorodności, a naszej specjalnie powołanej do stworzenia tej ważnej dla społeczeństwa publikacji grupie opadają ręce, bo nie wie, co jest tego przyczyną. Rzecz jasna są wyjątki, które jednak nie zmieniają ogólnej tendencji widocznej w naszej poważnej dokumentacji. Wywnioskowałyśmy, że chłopcy w naszej szkole (co nikogo chyba w tej części tego artykułu nie dziwi) najczęściej wybierają dresy lub jeansy, obowiązkowo z szeroką koszulką lub bluzą, rzadko ze swetrem.

Dziewczyny

Odchodząc od ogólników, zajmiemy się charakterystyką ubioru płci pięknej. Większość uczennic wybiera raczej luźne stylizacje, które jednak nierzadko wykończone są dodatkami w postaci eleganckiej biżuterii oraz zadbanymi i ułożonymi włosami. Zauważalne są również makijaż i paznokcie. Zaobserwowaliśmy w trakcie naszych badań, że rozstrzał w stylizacjach dziewczyn jest spory i dostrzegalny już na pierwszy rzut oka. Jedna wybierze wcześniej wspomniany dres, a druga spódniczkę. Spodniami, które pozostają najpopularniejsze wśród dziewczyn, są (jak już zauważyliśmy wcześniej) jeansy we wszystkich fasonach, od dzwonów po baggy przez mom jeans i skinny.

Unikaty

Tak jak zostało już wspomniane wcześniej, nie brakuje w naszej szkole osób o niezwykle oryginalnym sposobie ubierania się. Znajdziemy postaci kolorowe, ubrane w kwiatowe wzory, w wielu zapierających dech w piersi stylach. Są wśród nas wielcy miłośnicy mody, jak i osoby stawiające na praktyczność. Niektórzy mogą się poszczycić masą świetnych zdobyczy z lumpeksów i pewnie przy okazji przyjaźnią z kilkoma zacnymi duchami, bo podobno ktoś w tych ciuchach kiedyś umarł.

Ten zacny artykuł powstał w celach humorystycznych, nie miał na celu nikogo urazić, a nasze „poważne” analizy i badania należy brać z dystansem i przymrużeniem oka

*Olivia Kefowska i Ola
Gobczuk*

LATAJĄCY POTWÓR SPAGHETTI

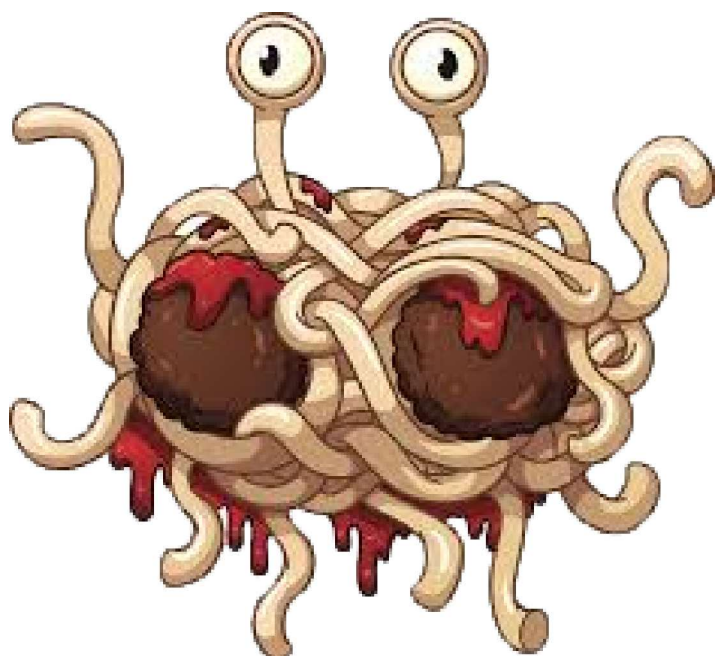
NIETYPOWA RELIGIA

Spoglądając na tytuł, niektórzy mogą zastanawiać się, o co w nim chodzi. Odpowiedź na to pytanie kryje się w pastafarianizmie, czyli religii opartej na wierzeniach w Latającego Potwora Spaghetti.



Twórca tej nietypowej religii to Bobby Henderson, fizyk, który w 2005 roku wpadł na ten nietuzinkowy pomysł. Według religioznawców, ta koncepcja stanowi swoistą parodię religii, podczas gdy dla pastafarian to poważna sprawa. Wyznawcy z różnych zakątków świata do dziś z determinacją walczą o uznanie swojej religii i zapisanie jej w rejestrze kościołów i związków wyznaniowych.

W niektórych krajach, takich jak Nowa Zelandia czy Holandia, te starania zostały uwzględnione, a pastafarianizm zyskał akceptację wśród miejscowej społeczności. Wyznawcy tego nietuzinkowego kierunku religijnego obowiązani są nosić na głowach durszlaki do makaronu lub kapelusze piratów. Ciekawym przypadkiem był Niko Alma z Austrii, który przez trzy lata walczył o prawo do noszenia charakterystycznego nakrycia głowy na zdjęciu do prawa jazdy.



Warto przyjrzeć się wierzeniom pastafarian. Według nich, Latający Potwór Spaghetti to sympatyczny i dowcipny bóg, uwielbiający piratów i piwo. Regularnie testuje naszą czujność, rzucając nam fałszywe tropy. Ponadto obiecuje zniknąć, jeśli kiedykolwiek udowodnione zostanie Jego nieistnienie. To jednak nie koniec nietypowych przekonań, gdyż Potwór ten pozostawił po sobie osiem wskazówek, z których jedna brzmi: **"Naprawdę Wolałbym, Żebyś Nie Oceniał Ludzi Na Podstawie Tego, Jak Wyglądają, Lub Jak Się Ubierają, Lub Jak Mówią... Dobra, Po Prostu Bądź Miły, W Porządku? Ach, I Wbij To Do Swojej Tępej Głowy: Mężczyzna = Człowiek. Kobieta = Człowiek. To samo - to samo. Nikt Nie Jest Od Nikogo Lepszy, Chyba Że Mówimy O Stylu. I Przykro Mi, Ale To Podarowałem Kobietom I Niektórym Facetom, Którzy Widzą Różnicę Pomiędzy Kolorem Morskim A Fuksją."**

Kolejne interesujące przekonanie to idea, że **wszyscy pochodzimy od piratów**, dzieląc z nimi **99,9% DNA**, podczas gdy z małpami jedynie **95%**. Wierzenia pastafarian opierają się również na przekonaniu, że po śmierci na ludzi dobrych czeka wulkan pełen piwa, a na ludzi złych wspomniany napój w wulkanie będzie pozbawiony gazu. Ponadto pastafarianie wierzą, że huragany, trzęsienia ziemi i globalne ocieplenie są spowodowane spadkiem liczby piratów. Wyznawcy zgodnie kończą każdą modlitwę słowem "ramen".



Religia ta może budzić kontrowersje i spory, jednak warto być otwartym na różnorodność religijną i z szacunkiem zainteresować się podstawami tych niekonwencjonalnych wierzeń

Wioletta Szyszka

REMCON

O KONWENTACH

KONWENT - zjazd fanów fantastyki, gier fabularnych, mangi i anime, komiksu, seriali telewizyjnych bądź książek.

Tyle mówi definicja. **Samo wydarzenie jest bardzo ciekawą możliwością spędzenia wolnego czasu.** Większość spotkań w tym stylu oferuje różne, tak zwane, prelekcje, warsztaty lub panele dyskusyjne. Polegają one na opowiadaniu lub analizowaniu danego tematu przez osobę posiadającą wiedzę dotyczącą danego zagadnienia albo na rozmowach z gośćmi specjalnymi, np. różnego rodzaju influencerami, aktorami czy artystami. Na konwentach często możemy uczestniczyć w różnego rodzaju koncertach czy konkursach tematycznych, np. w konkursie cosplay na najciekawszy kostium mogący przedstawiać postać z wybranej serii filmów, gier i książek.



Pomijając mnóstwo atrakcji wliczonych w cenę biletu, **moim zdaniem najciekawszą i najbardziej czasochłonną czynnością jest chodzenie po stoiskach przeróżnych wystawców** sprzedających rzeczy od naklejek czy przypinek z ulubioną postacią po świeczki zapachowe, a na biżuterii zrobionej z zębatek kończąc.



Właśnie takie atrakcje czekały na uczestników konwentu odbywającego się w Gdańsku w dniach **od 23 do 25 lutego** o nazwie Remcon. Wydarzenie to było bardzo przyjemnym przeżyciem głównie za sprawą przesympatycznych ludzi przebranych w kostiumy nawiązujących do najróżniejszych postaci. Mówiąc o uczestnikach, nie mogę zapomnieć również o sprzedawcach, którzy są osobami niezwykle utalentowanymi, o czym świadczą cudownie wykonane przez przedmioty.

Kostiumy to jedna z ważniejszych części konwentów, co idealnie pokazało zaangażowanie tak zwanych cosplayerów na Remconie, przebranych w niezwykle pomysłowe stroje, jakie można sobie wyobrazić.

Pomimo tego, że większość uczestników była przebranych, **udało mi się znaleźć kilka osób właśnie z naszej szkoły.**

Takie wydarzenia to świetna okazja, aby spędzić weekend na słuchaniu koncertów na żywo czy rozmawianiu z ludźmi o tych samych zainteresowaniach. Serdecznie polecam tego rodzaju przygodę nie tylko fanom fantastyki.

WIKTOR SZYJKOWSKA

KLASA 1Aa TO MY

Klasa 1Aa to my!

Wybierając profil matematyczno-fizyczny, wszyscy zastanawialiśmy się, czy wspólnie się polubimy, i jak można dzisiaj stwierdzić, odpowiedź na to pytanie brzmi twierdząco. Od pierwszych dni zaczęliśmy umawiać się na wspólne "nocki" w szkole, wymyślać miejsca na wycieczki szkolne czy integrować się z pierwszymi klasami w trakcie chrztów pierwszoklasistów. Z korytarzy szkolnych możemy być znani jako głośniejsza klasa, jednak gdy przychodzi co do czego, wszyscy jesteśmy bardzo zorganizowani.



Jan:

I LO w Kościerzynie nie tylko zapewnia mi wykwalifikowaną kadrę pedagogiczną, która pozwoli mi napisać maturę na wysokim poziomie, ale także zapewnia mi wspianą atmosferę i pewność, że zostanę obdarzony szacunkiem. Klasa jest zgrana i gotowa do pomocy. Opisując liceum w Kościerzynie, muszę wspomnieć o dodatkowych zajęciach. Moją pasją jest gra w siatkówkę, a dzięki SKS-om mogę tę pasję rozwijać. Podsumowując, dokonałem dobrego wyboru i jestem pewien, że nie będę go żałował.

Stasiu:

Jestem na profilu matematyczno-fizycznym, ponieważ kocham odkrywać tajemnice nauki. Bycie gospodarzem klasy to dla mnie ogromny zaszczyt, wmacniający więź z kolegami.

Michał:

Moim zainteresowaniem jest astronomia, co idealnie łączy się z profilem matematyczno-fizycznym. Zdecydowałem się na ten profil, ponieważ będę mógł dostać się na wymarzone studia związane z moim hobby. Moje spostrzeżenia odnośnie klasy są bardzo pozytywne, bardzo szybko się tutaj zaaklimatyzowałem.

Mikołaj:

Na ogół klasa jest śmieszna. Myślałem, że będą sami poważni ludzie, ale okazało się, że są tacy jak ja. Wybrałem kierunek matematyczno-fizyczny, ponieważ chcę iść na politechnikę.

Kornel

Wybrałem profil matematyczno-fizyczny, ponieważ lubię wyzwania. Przedmioty, na które się zdecydowałem na rozszerzeniu, z pewnością stanowią duże wyzwanie. Choć tematy czasem mogą być trudne do zrozumienia, to dzięki świetnej kadrze nauczycieli ciężko mi czegoś nie zrozumieć. Szkoła jest czymś niesamowitym. Klasa jest zgrana i pracowita, mogę śmiało powiedzieć, że dokonałem świetnego wyboru. Patrząc z uśmiechem na możliwość spędzenia tutaj następnych czterech lat.

Klasa 1Aa

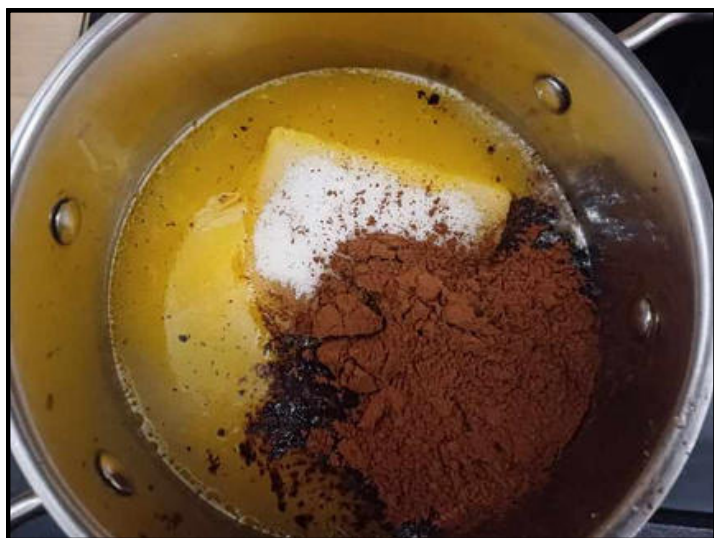
CZEKOLADOWA CZEKOLADA

W zimne dni często nabieram ochoty na zjedzenie czegoś słodkiego, wtedy przypominam sobie o tym przepisie - przepisie na najlepszą domową czekoladę, którą możesz przygotować z ulubionym dodatkiem

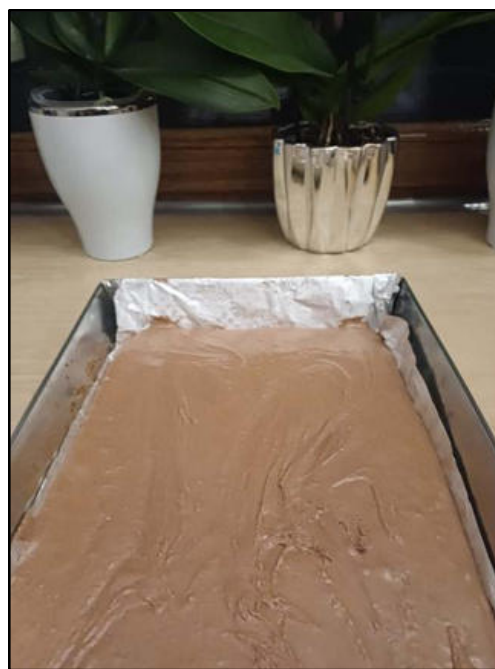
CO POTRZEBUJESZ?

- PÓŁ SZKLANKI WODY
- 1 KOSTKĘ MASŁA
- 3 SZKLANKI CUKRU
- 5 PŁASKICH ŁYŻEK KAKAO
- MLEKO W PROSZKU (NAJLEPIEJ ŁACIATE 0,5 KG)

Przygotuj garnuszek, do którego dodaj wszystkie składniki oprócz mleka w proszku. Wszystkie składniki rozpuść na małym ogniu i dobrze wymieszaj w celu połączenia, nie doprowadzając do zagotowania.



Po rozpuszczeniu przelej składniki do głębokiej miski, po czym stopniowo wsypuj mleko w proszku (przy dodawaniu szczególną uwagę zwróć na wielkość paczki mleka w proszku, gdyż dodanie zbyt małej ilości może doprowadzić do powstania ciągnącej się masy), dobrze mieszając drewnianą łyżką.



Po połączeniu się wszystkich składników wylej czekoladę na wcześniej przygotowaną blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Na wylaną czekoladę możesz wyłożyć ulubione składniki, np. herbatniki lub orzechy. Przygotowaną masę odstaw do wystygnięcia na kilka godzin. Czekolada gotowa.

SMACZNEGO!

Jakub Knappek

ODROBINA POEZJI

WIERSZE NAGRODZONE

W SZKOLNYM KONKURSIE LITERACKIM



Zaczniesz się w końcu gniewać?
Kiedy wbrew przepisom
Wrzucamy dwa grzyby w barszcz
Zamiast tamtej przyprawy dodajemy
inną – aktualniejszą

Kiedy przekroczymy granice?
Kiedy barszcz przestanie być barszczem?

Pozmieniać to ja mogę
Co najwyżej
Położenie mebli w pokoju
Nie recepturę

od czasu do czasu
wezwiemy posiedzenie
debatujemy

lepiej robić tak by nam smakowało
czy tak by nie naruszyć tradycji

może zaprzeczę twoim racjom –
istnieniu?
skoro muszę zadawać tylko pytania

I że dopiero ja dochodzę do wniosku
że lepiej szukać sacrum w człowieku

Mam jakieś plany
Niesprecyzowane
Nie przyjaźnię się z pewnością

W ogóle to ja wciąż
Gdzieś w podstawówce siedzę
Na końcu końca historii

I wciąż nie wierzę
Że teraz można bohaterem zostać
I krew za ojczyznę przelewać

Kiedy mi wciąż się czara goryczy
Przelewa po śmierci Jacka w Titanicu
I mimo że teraz znam Bergmana czy Felliniego

To wciąż nie wiem
nie pamiętam
nie pamiętam, że kiedyś myślałem że ja to już kiedyś
spełniony będę
i będę miał wszystko
i wkurzam się tylko że nie sprecyzowałem czym jest
to wszystko
Bo to może o to chodzi

Błażej Turczyński



POPRAWNY SEN

CZYLI JAK ZASYPIAĆ

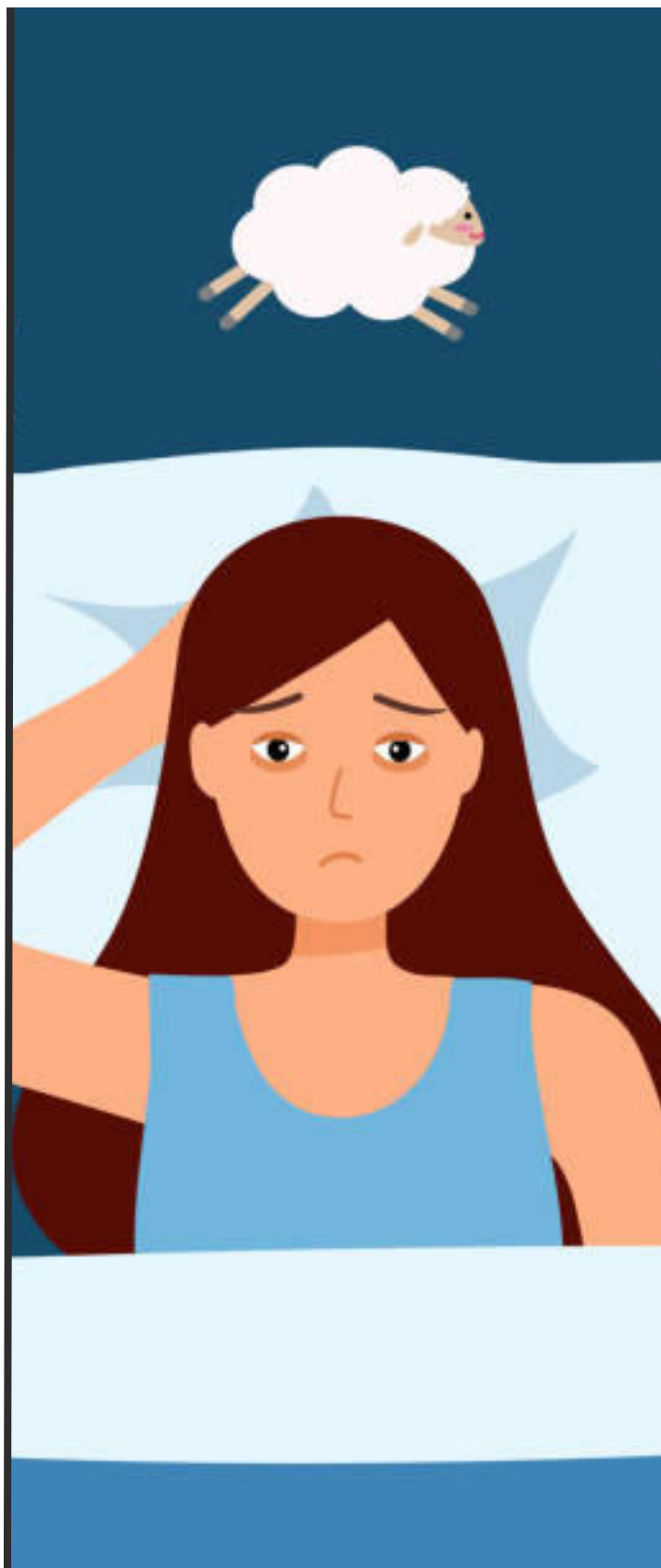
Jak to jest z tym snem? W dzisiejszych czasach większość młodych ludzi ze względu na swój tryb życia nie przestrzega poprawnej higieny snu. Nauka, dodatkowe zajęcia, rozrywka czy przeglądanie TikToka po nocach są głównymi przyczynami tego zjawiska, jednak jak powinien wyglądać ten poprawny sen?

Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo ważne jest wysypianie się. Sen jest odpowiedzialny za polepszenie pamięci oraz łatwiejsze radzenie sobie ze stresem. Wpływa również na działanie układu odpornościowego, dzięki czemu zmniejsza ryzyko chorób czy infekcji, oczyszcza także mózg z toksyn i wpływa na wolniejsze starzenie się. Jeżeli opowiedzieliśmy już o skutkach, to czas powiedzieć o tym, jak najlepiej zadbać o niego w praktyce. Na dobry sen wpływają główne trzy czynniki: liczba godzin snu, jakość oraz regularność.

Zaczynając od najlepszego **czasu trwania**, zalecane jest, aby trwał on u młodzieży od 7 do 11 godzin. Według przeprowadzonych badań najlepszą godziną na zaśnięcie jest czas między 22:00 a 23:00; sen o tej porze bardzo dobrze wpływa również na ochronę serca.

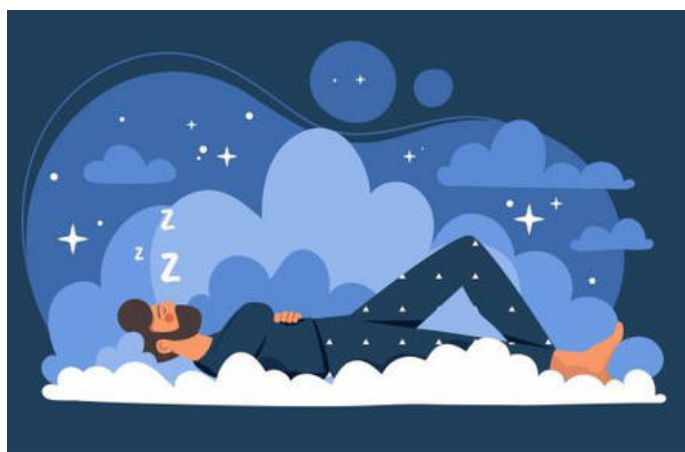
Jakość jest również bardzo ważnym czynnikiem. Jednym z jej wskaźników jest wydajność, którą obliczyć możemy poprzez dzielenie czasu spania przez czas spędzony w łóżku (dobra wydajność snu to taka, która sięga powyżej 85%).

Nie możemy także zapomnieć o **regularności**, która polega na chodzeniu spać i wstawaniu o tych samych porach, co w poprzednich dniach



.Aby lepiej zadbać o sen, przedstawię najlepsze porady dotyczące odpowiedniego przygotowania miejsca do spania oraz najkorzystniejszej rutyny przed snem:

- Staraj się unikać w nocy światła – spróbuj zasłonić rolety lub wyłączyć wszelkiego rodzaju urządzenia elektroniczne.
- Zadbaj o odpowiednie warunki do snu – przygotuj wygodne pościelenie, zadbaj o dobry materac, utrzymaj odpowiednią temperaturę.
- Unikaj stresu. - Nie pij napojów zawierających kofeinę.
- Spraw, aby łóżko było tylko miejscem do spania – nie spożywaj na nim posiłków, nie czytaj książek i kładź się na nim tylko wtedy, gdy jesteś senny.
- Unikaj drzemek po godzinie **15:00** – większość uczniów po szkole kładzie się do spania, aby się zregenerować, co nie jest dobrym nawykiem, gdyż sprawia, że nie chce ci się spać o wyznaczonej porze.
- Zadbaj o właściwą dietę. - Nie jedz dużych posiłków przed snem – ostatni powinien odbyć się **2-3** godziny przed zaśnięciem.
- Postaraj się zapisać ważne rzeczy na kartce – pozwoli ci to powrócić do nich rano, zamiast zamartwiać się nimi przez całą noc.



Jako ciekawostkę przywołam kilka faktów o śnie, które mogą być interesujące:

- Według **Sigmunda Freuda** sny wyrażają nasze często **nieosiągalne, ukryte**, nieświadome pragnienia.
- Nasz sen składa się z czterech powtarzających się cykli.
- Pełnia księżycy wpływa niekorzystnie na sen.
- Tzw. liczenie owiec nie wpływa na sen.
- Przesypiamy **1/3** naszego życia, czyli około **20-25 lat**.
- Idealny czas zasypiania wynosi **15** minut (dłuższy czas może być skutkiem nadmiaru, natomiast krótszy niedoboru snu).
- Śnimy tylko o tych twarzach, które kiedyś widzieliśmy.
- Noworodki są w stanie przespać aż **20** godzin w ciągu dnia.

Sen jest bardzo ważnym czynnikiem w naszym życiu, o który powinniśmy odpowiednio zadbać, ponieważ jego niedobór często może doprowadzić do chorób lub gorszej jakości życia. Z tego powodu każdy z nas powinien nad notesem i wypisać wszystkie rzeczy, które powinniśmy poprawić w naszej nocnej rutynie

Jakub Kupper

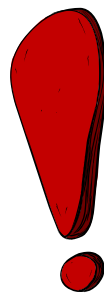
EMOCJE W KRYZYSIE

Mądrość chińska głosi, że w życiu są tylko dwa szkodliwe stany: nadmiar oraz niedobór. Oba z wymienionych pojawiają się podczas kryzysu emocji.

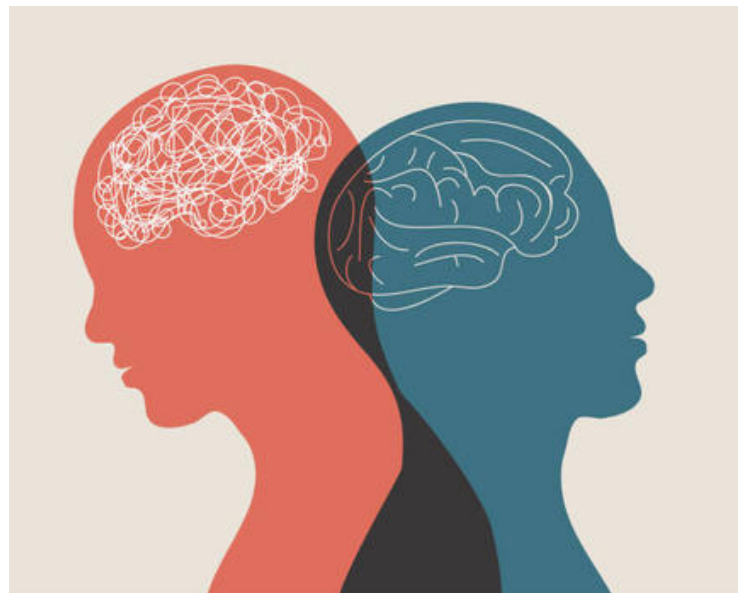
W piątek 23 lutego obchodziliśmy **Światowy Dzień Walki z Depresją**, który jest istotnym momentem w podnoszeniu świadomości na temat choroby, która może dotknąć każdego, a według najnowszych badań nawet dzieci 6 i 7 letnie. Amerykański psychiatra, **Daniel G. Amen**, specjalizujący się w obrazowych badaniach mózgu postawił tezę, która została udowodniona badaniami, że **podczas kryzysu w nadmiarze pobudzona zostaje aktywność układu limbicznego, który jest odpowiedzialny za wzbudzenie afektu. Wiele silnych i nieprzyjemnych emocji** (bo, jak zawsze powtarzam, nie ma złych i dobrych emocji) odczuwanych jest za sprawą nadaktywności tej części ośrodkowego układu nerwowego. W związku z tym mogą pojawić się takie objawy jak: przygnębienie, rozdrażnienie i nagłe wybuchy emocjonalne, np. agresja, płacz, panika, co staje się główną przyczyną postrzegania siebie, innych ludzi i interpretowania swojej przeszłości, przyszłości i teraźniejszości. Widzimy wtedy wszystko w kolorze czarnym.

Ale wracając do pracy mózgu. Nadmierna aktywność układu limbicznego hamuje prawidłowe działanie płót kory przedczołowej, która z kolei odpowiedzialna jest za planowanie, myślenie przyczynowo-skutkowe oraz hamuje zachowania impulsywne podyktowane z kolei przez układ limbiczny. I tak obok nadmiaru, pojawia się niedobór.

Dlaczego przedłużający się kryzys powoduje trudności w codziennym funkcjonowaniu i może stać się przyczyną dodatkowych problemów? Brak zrozumienia, brak zaufania, zaufanie nadwyreżone, nie dorzucanie dodatkowych problemów rodzicom. Mimo podejmowania prób, nasze słowa zostały zlekceważone lub uznane, za **“wydziwianie”**: **“Nie przesadzaj, inni mają gorzej”**, **“To wszystko przez ten internet”**, **“Weź się w garść i przestań się nad sobą użalać”**, **“Depresja? Kiedyś czegoś takiego nie było i ludzie żyli”**. Co z tym robimy? Próbuujemy sobie sami pomóc szukając sposobu na zagłuszenie kryzysowego samopoczucia. Znajdujemy chwilową ulgę (która z kolei staje się naszym utrapieniem) w alkoholu, substancjach psychoaktywnych, samookaleczaniu. Tego typu **“zagłuszacze”** mogą przeobrazić się w uzależnienia.



PAMIĘTAJCIE! Wasze problemy są WAŻNE, niezależnie jakie są, bo każdy jest indywidualnością i przeżywa je w różnym stopniu nasilenia.



Jak możemy pomóc jako przyjaciele/rodzina osobie w kryzysie? Rozbrójcie nadmiar i uzupełnijcie niedobór. Na NADMIAR emocji wysłuchaj:

- **Widzę, że coś się dzieje.**
- **Zauważyłam/łem, że przeżywasz trudne chwile.**
- **Masz prawo czuć to, co czujesz.**
- **Wierzę Ci.**
- **Czasami nie łatwo jest mówić o swoich problemach, ale ważne abyśmy szczerze porozmawiali.**
- **Jestem.**

Zachęcanie osoby, która jest w nieprzyjemnych emocjach do **“wygadania się”**, co czuje w danym momencie, to intencjonalne pobudzanie do aktywności kory przedczołowej. Na tym etapie nie pocieszamy, nie dajemy dobrych rad. Pocieszanie na siłę, wyciąganie do kina, na spacer, na siłownię, tak naprawdę może skutkować tym, że osoba w depresji może odebrać to jako lekceważenie i brak zrozumienia. A o to tutaj chodzi. O zrozumienie i wysłuchanie. Dopiero gdy emocje opadną, poszukajcie wspólnego planu działania, który staje się rozproszeniem stanu beznadziejności i bezradności, które są wynikiem kryzysowego niedoboru.

Na NIEDOBÓR zadziałaj:

- **Poszukajmy razem rozwiązań.**
- **Jakich sposobów już próbowałaś/łeś?**
- **Co do tej pory Ci pomagało?**
- **Co byś zaproponował/a, gdyby osoba, która lubisz, szukała rozwiązań z podobnymi wyzwaniami jak twoje?**
- **Czy chciałbyś się dowiedzieć o innych możliwościach?**
- **Ustalmy wspólnie, co teraz warto zrobić w pierwszej kolejności i jakie podjąć kroki.**

Dlaczego nie zgłaszamy się po pomoc w zrozumieniu naszych emocji? Bo nie jesteśmy gotowi akurat teraz na rozmowę, nie wierzymy w dobre intencje specjalistów pracujących w szkole, bo nigdy wcześniej z nimi otwarcie nie rozmawialiśmy, czasami cierpienie jest tak duże, że utrudnia nam kontakt z innymi. Może jesteśmy bardzo skrytymi osobami, które niechętnie dzielą się swoimi sprawami z innymi?



Dlatego jestem zdania, że należy obserwować i próbować nawiązać kontakt. Towarzyszyć oraz być w odpowiednim miejscu we właściwym czasie. Tajemnica zawodowa obejmuje wszystkich specjalistów (pedagoga szkolnego, psychologa, pedagoga specjalnego, psychiatrę) z wyjątkiem uzyskanych informacji o zagrożeniu życia lub zdrowia. Jesteśmy dla Was, Drodzy uczniowie. Przyjdź do mnie, napijemy się herbaty i porozmawiamy o rzeczach ważnych dla Ciebie i mało istotnych również. Jeśli dbasz o swoje zdrowie fizyczne, zadbaj również o zdrowie psychiczne. Psychiatra to też lekarz (taki sam jak endokrynolog, laryngolog, pediatra, ortopeda, którzy leczą nasze hormony, nosy-uszy, choroby wieku dziecięcego, składają i naprawiają nasze kości), który leczy naszą psychikę. Depresja to nie wstyd, to nie powód do śmiechu, to nie jest wymysł mody na depresję, to wyniszczająca choroba, która dotyka również sferę somatyczną, a nieleczona może doprowadzić do śmierci.

Ewa Kalina

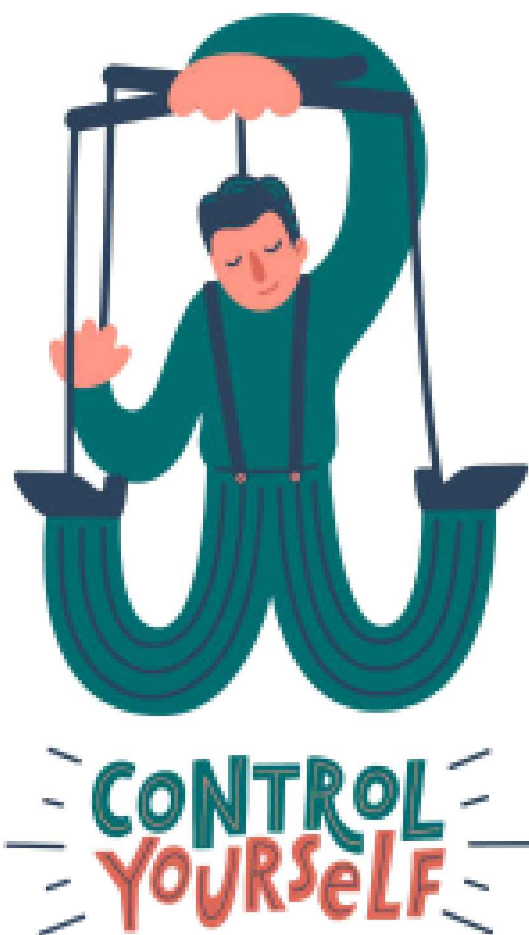
SAMODYSCYPLINA I MOTYWACJA

JAK JĄ ZBUDOWAĆ I NIE ZREZYGNOWAĆ PO KILKU DNIACH

Wielokrotnie każdy z nas w swoim życiu czekał na przyływ motywacji, żeby podjąć się jakiejś czynności. Równie często oczekiwana motywacja pojawiała się ze spóźnieniem albo w ogóle. Ile to już razy zakładałaś/eś sobie jakiś cel i po kilku dniach rezygnowałaś/eś, myśląc, że to nie ma sensu i tak czy siak jesteś skazana/y na porażkę? Założę się, że przynajmniej raz. Z tego też powodu chciałabym Ci pokazać, jak zbudować samodyscyplinę, dzięki której będziesz w stanie osiągnąć znacznie więcej niż dzięki motywacji.

1. Wyznaczenie celu i określenie planu działania.

Tak jak pierwsza część tego punktu nie jest niczym skomplikowanym, tak druga wbrew pozorom już tak. Przykładowo: Twoim celem jest ćwiczenie pięć razy w tygodniu przez godzinę. **W takiej sytuacji najlepiej na początek ćwiczyć trzy razy tygodniowo przez półgodziny i z biegiem czasu przedłużać czas treningu i dodawać następne dni.** Natomiast jeśli od razu zaczniesz ćwiczyć pięć dni w tygodniu przez godzinę, to najprawdopodobniej po pierwszym tygodniu nie będziesz mieć już siły i chęci do wytrwania w swoim postanowieniu.



2. Pierwsze kroki.

Po zaplanowaniu sobie wszystkiego przechodzimy do realizacji. **I tu pojawia się pierwszy problem.** Mianowicie, nie masz ochoty na wykonywanie danej czynności. Warto mieć wtedy w głowie myśl, że z czasem to wszystko stanie się łatwiejsze, jeśli będziesz mieć w sobie wystarczająco dużo samozaparcia. W przyszłości podziękujesz sobie, że nie poddałeś się na samym początku.





3. Gorsze momenty.

Gdy zdajesz sobie sprawę, że dążenie do swojego wymarzonego celu nie jest tak proste i szybkie, jak ci się wydawało, **pojawiają się chwile zwątpienia** nawet u osób, które już od dawna pracują nad swoją dyscypliną. W takich sytuacjach powinnaś/powinieneś skoncentrować swoje myślenie na tym, do czego dążysz oraz na tym, że jest to twoje marzenie. Po prostu pamiętaj o powodach, dla których to robisz. Musisz mieć świadomość, że takie momenty będą się powtarzać i musisz nauczyć się z nimi walczyć.

4. Wymówki.

Staraj się nie odkładać niczego na jutro i nie wymyślaj zbędnych wymówek. Jeśli wyznaczyłeś sobie, że chcesz coś zrobić, to po prostu to zrób. **Wiem, że łatwo powiedzieć, ale uwierz mi, że będziesz usatysfakcjonowany po wykonaniu danej czynności.** Postaraj się skoncentrować na tym, jak będziesz się czuł i co ci da zrobienie tego.

5. Balans.

Pamiętaj, że jeśli czujesz się źle psychicznie lub fizycznie, jesteś przemęczona/y, to nie zmuszaj się do zrobienia absolutnie wszystkiego tak jak sobie zaplanowałeś. Gdy naprawdę czujesz, że nie dasz rady wykrzesać z siebie wystarczająco dużo siły, postaraj się zrobić minimum. Odpuść sobie nieco, ale jednocześnie cały czas pamiętaj o dyscyplinie. Masz prawo na mały odpoczynek od czasu do czasu.

Mam szczerą nadzieję, że moje rady okażą się dla kogoś pomocne. Dążcie do swoich celów i wygrywajcie ze swoimi słabościami. Powodzenia!

Olivia Kępcowska

WIECZÓR Z BRIDGERTONAMI

Masz wolny wieczór i chcesz go przyjemnie spędzić, ale nie masz z kim? Oto romans dla singli (i nie tylko). Zachwyci Cię swą lekkością i czarującą atmosferą. Przeczytasz i nawet nie zauważysz, że nie zdążysz przygotować się na jutrzejszy sprawdzian.

Towarzystwo dużej rodziny Bridgertonów to dobra alternatywa dla kolejnej kłótni z bratem (którego i tak nikt nie zna – w przeciwieństwie do rozpoznawalnych w całej Europie Bridgertonów). **Ilu bohaterów, tyle wyjątkowych historii miłosnych.** To znaczy przynajmniej **osiem**, gdyż tylu dzieci doczekali się wicehrabiowie

.Na jakiej zasadzie nadaje się imiona kolejnym dzieciom z takiej gromadki? **Niestety, nie mogę zdradzić tego wielkiego sekretu, ponieważ musisz się o tym dowiedzieć z Kroniki Towarzyskiej Lady Whistledown**, od osoby bardzo tajemniczej, która zawsze o wszystkim wszystko wie. Ona będzie prowadziła Cię, drogi czytelniku, po całym cyklu „Bridgertonowie”. Jej niezwykle komentarze zawsze są bardzo bliskie prawdy. XIX-wieczny Londyn jest przepiękny, a miłość bohaterów tylko dodaje uroku miastu.

Dzięki lekkiemu pióru Julii Quinn można przenieść się na bal i posmakować atmosfery czasów, kiedy wyjście za mąż było głównym celem wszystkich kobiet. Były to często małżeństwa wynikające z obowiązków wobec rodziny lub związku aranżowane. Wobec tego warto zapytać, czy było wtedy miejsce na miłość? Jak najbardziej! Los, chociaż ślepy, nie ignoruje spraw sercowych. Czują miłość, której pomagają: przeznaczenie, Simon i Daphne porusza do głębi serca. Ich wyrozumiałość wobec siebie pokazuje ludzką mądrość. W życiu zawsze pojawiają się trudności i nie da się ich ominąć. Oczywiście, to dotyczy również Bridgertonów. **Rozbawieni dowcipem autorki, zrozumiecie, jak ważna jest szczerą rozmowa z bliskimi ludźmi, i że oni potrafią pomóc, nawet jeżeli myślisz, że to koniec świata.**



Spivak Anna-Magda

AUTORZY:

Redaktorzy: Anna Maria Spivak
Błażej Turzyński
Dorota Szyrkowska
p. Ewa Kama, pedagog
specjalny
Jakub Kupper
Ola Sobczuk
Olivia Rekowska

Grafika: Jakub Kupper
Zofia Lipińska

Skład: Jakub Kupper
Zofia Lipińska

Opieka: p. Anna Kąkol

CHCESZ WIĘCEJ?



 **FACEBOOK**



 **INSTAGRAM**



 **STRONA WWW**

ZNAJDŹ NAS TUTAJ!
