



CZY WIESZ?

* Biuletyn Samorządu Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Głuchych w Warszawie * Marzec 2021*

Jak być szczęśliwym człowiekiem



Mów dobrze o sobie

Doceniaj innych, chwal



Rób innym małe niespodzianki

Śmiej się i rozśmieszaj



Miej do siebie dystans

? Pytaj o zdanie

Mów dobrze o innych



Pomagaj innym



Nie marzeczaj, doceniaj, co masz

Reguluj swoje emocje, żebyś nie wybuchł(a)

Poradź nad organizacją czasu

rys. Marta Olszewska

W numerze: Dzień wtulania się, Dzień drugiej połówki, Jak dbać o serce?, Dzień kota, Zaloty u zwierząt, Filmy walentynkowe, Dzień bezpiecznego Internetu, Niebieski poniedziałek, Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją, O szczepionce, Wycieczki górskie.

Miłe wtulanie się - zróbmy to dla siebie!



Cześć! Tu Ola, która lubi się wtulać. Może Cię zdziwić, ale najbardziej lubię wtulać się we wspomnienia, powracać do miłych chwil, które przynoszą błogość.

Twierdzę tak, ponieważ dobre wspomnienia, chociaż wiążą się z przeszłością, wpływają na lepszy nastrój „tu i teraz”.

Dzień wtulania się wypada 6 stycznia. Chociaż styczeń za nami i nie każdy wie, co jest tego dnia, to dobrze jest pamiętać tę datę i wiedzieć, co się za nią kryje.

Samo słowo „wtulanie się” łączy się z wieloma potrzebami człowieka. Mnie kojarzy się z potrzebą bycia okrytym głębszym dotykiem, na przykład dłońmi, ramionami innej osoby, które działają jak peleryna bohatera.

Myśląc dalej o wtulaniu się i naszych ludzkich potrzebach przypomina mi się zdanie w języku polskim. Mówimy, że wtulamy się w coś lub w kogoś. Jaki ma to związek z życiem? Zastanawialiście się, czemu dziecko często podbiega do swojej mamy i wtula się w nią? Dla mnie to jasne, że dziecko potrzebuje poczuć, że jest bezpieczne, że ono też potrzebuje uwagi i ciepła matczynego dla siebie, że wtulanie się w ramiona mamy jest mu niezbędne, tak jakby było z nią w głębokim kontakcie. Dlatego wtulanie się jest w coś, tak głęboko i miło jak w matczyne ramiona.

Czasem wyobrażam sobie człowieka, który dusi w sobie swoje problemy. Myślę, że osoba taka bardzo mocno potrzebuje kogoś, komu może zaufać. Wyobrażam sobie dalej, że znajduje taką bliską osobę i podbiega do niej mocno wtulając się w nią, roniąc

łzy. Człowiek lubi dotyk, bliskość. Takie czułości mogą przynieść ukojenie trudnych emocji. Wtulanie się w kogoś, a nawet w siebie, może odprężyć, oczyścić z przytłaczających emocji, pomaga też zaakceptować siebie, czyli własne „ja”.

Zastanawia mnie fakt, że są ludzie, którzy nie lubią być dotykani i przytulani. Myślę, że to może się wiązać z ich złymi doświadczeniami. Osoby z drastyczną przeszłością, z traumą, mogą skojarzyć dotyk z bólem lub z czymś złym. W takiej sytuacji pomóc



fot.greentouch.pl

może terapeuta, psycholog lub pedagog. To niestety ciemna strona życia.

A co zrobić, gdy obok nie ma człowieka, w którego ramiona możemy się wtulić? Pamiętajmy wtedy,

że wtulać można się także w przedmiot, np. w maskotkę lub w coś, co jest przyjemne dla nas. Przypomnę, że ja lubię wtulać się we wspomnienia, a inni wtulają się w ciepły koc.

I teraz mam pytanie bezpośrednio do Ciebie, Czytelniku. Kiedy ostatnio ktoś Cię przytulił tak, że czułeś się ukojony? A może przypomnisz sobie, kiedy ostatnio wtuliłeś się w kogoś lub przytuliłeś kogoś otwartymi ramionami? Pozostawiam to pytanie do refleksji.

Życzę Wam owocnych, ciepłych wtuleń.

Aleksandra Kielńska

Dzień drugiej połówki



W tym roku Dzień drugiej połówki obchodziliśmy 26 stycznia. Święto to pochodzi ze Stanów Zjednoczonych. Jego początki sięgają lat 80-tych. Ta tradycja powstała dzięki amerykańskim współmałżonkom, którzy kochali swoją drugą połówkę, ale służyli w armii amerykańskiej i byli zmuszeni do rozstania. W USA od 2000 roku dzień ten stał się bardzo popularny.

Święto ma przypominać ludziom w związkach, w narzeczeństwie, czy w małżeństwie, że dbanie o drugą

połówkę jest najważniejsze. Dzień ten odgrywa dużą rolę, gdyż wtedy druga połówka może obudzić w sobie emocje, które przyspały w ciągu roku.

Należy pamiętać, że w społeczeństwie są osoby homoseksualne. One też mają swoich partnerów, ten dzień dla nich również może być niesamowity.

Według mnie „druga połówka” to nie tylko określenie odnoszące się do osoby w małżeństwie czy pozostającej w związku, lecz może nią być najlepsza przyjaciółka. Niedawno w młodzieżowym slangu

pojawiła się nazwa „yellow”, co oznacza po polsku kolor żółty. W slangu jest to określenie bratniej duszy, czyli najbliższej emocjonalnie osoby. Słowo „yellow” wyszło od młodzieży z aplikacji Tik Tok, czyli

z aplikacji do nagrywania krótkich filmików. Właśnie tam ludzie odnosili „yellow” do swojej mamy, przyjaciółki czy nawet zwierzęcia.

Ewelina Pagiela



Czy wiesz, że wysyłając serca w różnych kolorach wyrażasz swoje myśli i uczucia?

Poniżej przedstawiliśmy Wam kilka serduszek oraz ich znaczenia. Jeżeli chcesz poznać więcej, zapraszamy na stronę:

<https://www.symboliki.com/serca/>

Czerwone serce to symbol uczucia miłości.

Żółte serce to symbol miłości bezwarunkowej.

Bijące serce to symbol silnej więzi, uczucia i życia.

Złamane serce to symbol rozstania, bólu po utracie miłości.


Brązowe serce to symbol spokoju i przywiązania do ziemi. Jest przeznaczone dla miłośników czekolady i kawy.

Niebieskie serce to kolor zaufania, który oznacza przyjaźń.

informacje zebrała i rysunki wykonała Dominika Gradowska

Mój organizm

Jak dbać o serce?

 **Zacznijmy od tego, że serce jest jednym z najważniejszych organów w organizmie człowieka. Biorąc pod uwagę fakt, że taki organ posiadamy tylko jeden, należy o niego bardzo dbać.**



fol. <https://pl.freepik.com/>

10 zasad jak dbać o serce:

1. Regularnie spożywaj posiłki, najlepiej 4-5 posiłków dziennie o stałych porach.
2. Ogranicz sól w diecie. Sól w nadmiarze może być powodem choroby niedokrwiennej serca.
3. Ogranicz cukier. Nadmiar jego podnosi ciśnienie oraz ryzyko zachorowania na cukrzycę, miażdżycę oraz wiele chorób serca.
4. Jedz więcej produktów mlecznych fermentowanych np. maślanka, kefir, jogurt, ponieważ są źródłem dobrze przyswajalnego wapnia potrzebnego do prawidłowego funkcjonowania serca.
5. Wybieraj tłuszcze roślinne takie jak: oleje roślinne, oliwa z oliwek, a także orzechy, nasiona i pestki.
6. Szukaj źródeł błonnika, najwięcej zawierają go otręby pszenne, biała fasola, migdały, soczewica czerwona. Produkty zawierające błonnik dają

- uczucie sytości, a tym samym zapobiegają tyciu.
7. Jedz kielki np. rzodkiewki, owsa, soi, pszenicy, brokuła, ponieważ są one źródłem witaminy C, E, żelaza, magnezu oraz wapnia. A co za tym idzie, zapobiegają chorobom serca.
 8. Pij duże ilości wody - około 2 litrów dziennie.
 9. Dostarczaj magnez (kasza gryczana, produkty z pełnego przemiału, banany), potas (pomidory, ziemniaki, marchew) i wapń (sery, jogurty, mleko, warzywa strączkowe). Magnez i wapń wspomagają układ krążenia, zaś potas jest niezbędny do pracy serca.
 10. Ćwicz! Każdy sport jest dobry i ma pozytywny wpływ na serce.

Co wpływa na dobrą pracę serca?

- Sen. Powinniśmy spać 6-9 godzin dziennie.
- Stres pod kontrolą. Długotrwały stres zaburza pracę układu krwionośnego, nerwowego oraz immunologicznego, może też zwiększyć ryzyko zawału serca.
- Brak nałogów, takich jak palenie papierosów, alkohol, a także nadmierne spożywanie kawy, co niekorzystnie wpływa na ciśnienie tętnicze.
- Regularne badania, dzięki czemu dowiemy się, czy nasz organizm funkcjonuje prawidłowo ☺
- Utrzymanie prawidłowej masy ciała.
- Zwrócenie uwagi na odpowiedni poziom cholesterolu i ciśnienia oraz utrzymanie ich prawidłowych wartości.

To jest większość sposobów na zdrowe serce, postaraj się o nich pamiętać.

informacje zebrała Julia Maternia



Dzień kota



Koty - jedni je kochają, inni nie znoszą. Osobiście je uwielbiam. Postaram się napisać, dlaczego akurat te zwierzęta uważam za świetne i za co darzę je tak wielką sympatią.

Po pierwsze lubię je za ich miły wygląd. Miękkie futerko, duże i mądre, tajemnicze oczy oraz lekki, zgrabny i cichy chód. Koty poruszają się elegancko i dumnie jak gwiazdy filmowe na czerwonym dywanie.

Drugą przyczyną mojej wielkiej sympatii do kotów jest ich dobre usposobienie. Myślę, że są to zwierzęta idealne dla ludzi, którzy nie mają spokojnego życia. Koty uwielbiają pieszczoty i często przytulają się do swojego właściciela. W ten sposób uspokajają jego emocje. Niektórzy mówią, że koty leczą dusze ludzi. To jest ich dużym plusem. Zastanawiające dla ludzi jest to, że koty lubią chodzić własnymi drogami i czasem żyć jak samotnicy.

Zwolennicy psów mówią, że pies to najlepszy przyjaciel człowieka. Być może jest to prawda, ale osobiście wolę koty. Zwierzęta te nie wymagają ciągłej opieki, wyprowadzania na spacer. Pozostawione same w domu nie nudzą się, radzą sobie dobrze. Czasami bawią się i choć potrafią coś sfluc lub porwać, wcale mi to nie przeszkadza. Mobilizuje mnie to do bardziej dokładnego i częstszego sprzątnięcia mieszkania ☺

Po moim powrocie do domu mój kotek zawsze biegnie do swojej miseczki, aby dostać coś dobrego do



rys. Michał Gawryluk

jedzenia. Gdy kładę mu jedzenie, to podchodzi do mnie i ociera się o moje nogi. Później wskakuje na kolana i wdzięcznie mruczy, gdy go głaszczę. Najbardziej lubi pieszczoty za uchem i pod brodą. Nie lubi, gdy głaszczę go pod włos. Siedząc na moich kolanach często się myje. Zawsze jest przy mnie.

Koty pachną ładniej od psów i nie ślinią swoich właścicieli. Nie hałasują też tak jak psy. Nawet najgłośniejsze miauczenie jest cichsze niż szczekanie. Podobnie jak pies, kot ogonem pokazuje, w jakim jest humorze. Trochę inaczej to robi, ale właściciel wie, co chce przekazać mu jego kochane zwierzę.

Koty są bardzo zabawne. W Internecie jest z nimi pełno śmiesznych zdjęć i filmików przedstawiających te zwierzęta. Najbardziej zabawne są młode koty. Bawią się czasem w nieprawdopodobny sposób!

Właśnie dlatego wolę koty. Dbam o swojego pupila i karmię go. Jest moim wiernym przyjacielem. Dzień 17 lutego przypomina mi, jak kot jest dla mnie ważny. To przecież jego dzień!

Dominik Niedźwiedź



rys. Marta Olszewska

Zwierzęce zaloty



Zaloty w przyrodzie zwierząt są to starania samca, by zaimponować samicom.

Wśród motyli zaloty polegają na tym, że dorosły samiec podlatuje do samicy, następnie prowadzi swoisty taniec godowy, a na końcu samica przyjmuje lub odrzuca swego adoratora.

Zaloty modliszek niestety kończą się tragedią, gdyż po flirtowaniu samica zjada swojego „ukochanego”.

Bardzo ciekawie wygląda podryw u pawia. Samiec paraduje przed samicą, nadymając skórne worki na piersiach i wydając głośne dźwięki. Interesujące jest

to, że samce wykonują popis taneczny przed samicą. Zaloty prowadzą także ptaki altanniki. Samica jest zwabiona śpiewem samczyka nawet przez kilka tygodni, a następnie to od niej zależy, czy przyjmie jego podryw. Jeśli zaakceptuje go, wówczas razem wejdą po raz pierwszy do altanki. Następnie samiec opuści altankę, aby wic gniazdo, gdzie wyklują się pisklęta.



rys. Michał Gawryluk

P. Górski, J. Pogorzelski

Koty Przystanku Łucka ☺



Aki
kot pani Agnieszki Krupy



Rysio i Tola
koty pani Alicji Kozińskiej



Behemot
przyjaciół pani Jolanty Rybickiej



Czesław
kot państwa Witkowskich



Harry
kot pani Anny Stopińskiej



Asteria
kot pana Grzegorza Galewskiego



Gaja
koty pani Alicji Orzechowskiej-Wlazło



Orbit



Niko
kot Szymona Kobylińskiego



Gucio
kot pani Emilii Bzury



Albus i Bob
koty Natalii Brzeszcz



Ruduś
kot Mateusza Lipskiego

Rozmówki towarzyskie o filmie „Do wszystkich chłopców, których kochałam”



Pewnego popołudnia okazało się, że fanek komedii romantycznej jest kilka - w tym Aleksandra Kiełńska i Ewelina Pagięła, natomiast przeciwnik tego gatunku i sceptyk wizji romantycznej jest jeden - Adrian Ambroziak.

Nie pozostawało nic innego, jak skonfrontować ich postawy w dyskusji filmowej. Oto recenzja filmu, którą napisał Adrian oraz efekty rozmowy, którą prowadzą Ola, Ewelina i Adrian.

Ciekawi jesteście? Przeczytajcie.



źródło: <https://www.filmweb.pl/>

westchnień. Kilka lat później listy te zostają w tajemniczy sposób wysłane i zaczynają się spustoszenie w życiu Lary Jean.

Według mnie ten film jest ciekawy, i na długo pozostawia widza z uśmiechem na twarzy. Aktorzy, którzy grali w tym filmie, odtwarzając role głównej bohaterki i jej ukochanego chłopaka, stworzyli wspaniały duet. Podoba mi się, jak prezentowali się w filmie. Szczerze mówiąc, z uwagą śledziłem ich losy i nie chciałem tego przerywać, bo obserwowałem, jak radzą sobie z przeszkodami. Aktorzy drugoplanowi są rewelacyjni. Według mnie twórcom tego filmu udało się przedstawić tę historię w świetny i nowoczesny sposób. Miejsca akcji wzbudzają wspomnienia z czasów liceum, z czasów szkolnych lat. Scenariusz jest ciekawy, dobrze dopracowany, nie zabrakło dużej dawki humoru.

Kilka zdań ode mnie o tym filmie. Jako fan thrillerów i filmów akcji raczej uważałem, że komedia romantyczna jest to taki sobie gatunek. Gdy pojawił się

pomysł pracy nad recenzją komedii romantycznej, byłem zniechęcony, ale powiedziałem sobie, że może obejrzę ten film i okaże się, że się myliłem. Okazało się, że tak właśnie było. Zmieniłem zdanie co do tego gatunku. Świetna i śmieszna historia przedstawiona w fabule „Do wszystkich chłopców, których kochałam” spowodowały, że nie mogłem już zapomnieć o zabawnych scenach i śmiałem się bez granic. Fragmentów z humorem nie mogę dokładnie opisać, gdyż nie chcę psuć innym zabawy. Tak jak mówiłem, według mnie film jest wart polecenia. Może uda mi się namówić ludzi, którzy jak ja obstają przy thrillerach i filmach akcji, a gdy obejrzą tę komedię romantyczną, może zmienią zdanie i rozszerzą swój repertuar.

Co szczególnego jest w komediach romantycznych i w filmie „Do wszystkich chłopców, których kochałam”? Opowiedzą Ewelina, Ola i Adrian w swoich rozmowach towarzyskich.

Ola pyta Adriana

Ola: Gdyby istniał tylko jeden gatunek filmu, którego nie cierpisz, oglądałbyś go?

Adrian: Gdyby tak było, to nie oglądałbym go, zamiast oglądania wybrałbym malowanie i kolekcjonowanie figurek, co jest moją pasją.

O.: Jako osoba oglądająca filmy, widzisz sens sprzecznania się dwóch ludzi o to, który film jest lepszy, przy czym każdy z nich ma swój ulubiony gatunek?

A.: Jest sens, bo każdy ma inne zdanie na temat filmów i może je zaprezentować w takiej dyskusji.

O.: Gdybyś pewnego wieczoru miał ochotę cokolwiek obejrzeć, jaki to byłby gatunek filmu i dlaczego?

A.: Gdybym miał ochotę obejrzeć wieczorem jeden gatunek filmu, to wybrałbym komedię z akcją.

Ewelina pyta Olę



Ewelina: Co zrobiłaś, gdyby gatunek „komedia romantyczna” przestał istnieć?

Ola: Nie umiem wyobrazić sobie tego, gdyby teraz komedia romantyczna prze-

źródło:
<https://www.filmweb.pl/>

stała istnieć. Skoro za sobą mam mnóstwo obojętnych filmów tego typu i nadal je lubię, to nie romantycznych i nadal lubię ten gatunek, to nie myślę, że siedziałabym wtedy spokojnie. Zawsze znajdzie się podobny gatunek do komedii romantycznej, ale raczej to nie byłoby to samo.

E.: Kogo innego obstawiałabyś, gdyby Lara Jean nie związała się z Peterem?

O.: Peter zdecydowanie jest idealnym filmowym partnerem dla Lary, ma on łagodne rysy twarzy, a to sprawia, że pasuje do swojej delikatnej partnerki. Jeśli musiałabym zmienić chłopaka Lary Jean na innego, byłby to Chris Evans, który w młodości miał ogoloną brodę. Zastanawiam się, czemu akurat Evans, ale moja wyobraźnia tak po prostu podpowiada.

E.: Jaka jest Twoja ulubiona postać i dlaczego?

O.: Kitty Jean i Lara Jean to świetne siostry w filmie „Do wszystkich chłopców, których kochałam”. Kitty występowała w wielu scenach, które śmieszą. To taka pozytywnie uśmiechnięta młoda osóbką. Z kolei Lara Jean jest główną bohaterką tego filmu, wypadła dobrze w tej roli, dzięki temu bardzo się wciągnęłam w śledzenie jej losów.

Adrian pyta Ewelinę

Adrian: Co myślisz o tzw. „shipowaniu”, czyli o kojarzeniu bohaterów filmowych w pary i oczekiwaniu widzów, że zbudują oni spełniony związek uczuciowy?

Ewelina: Dla mnie shipy są częścią oglądania, to

sprawia, że chcę śledzić losy bohaterów.

A.: Gdyby nie wymyślono gatunku będącego połączeniem filmu romantycznego z komedią, to jakie filmy byś oglądała?

E.: Komedie romantyczne nie jest moim ulubionym gatunkiem. Moimi faworytami są filmy akcji, kryminały, science fiction i fantasy. Nie potrafię wybrać jednego gatunku. Lubię te trzy.

A.: Wyobraź sobie, że jest nowy film w kinach lub na Netfliksie. Ma on ciekawą fabułę, ale obsada aktorska jest mało znana, powiedzmy, że to pierwsza rola aktorów w filmie, czy zdecydowałabyś się na obejrzenie go?

E.: No pewnie! Może aktorzy będą mało znani, ale film ciekawy. Gdy sama wybieram filmy czy seriale, nie patrzę na to, by obsada była popularna.

Rozmawiali:

Aleksandra Kiełsińska,

Ewelina Pagięła,

Adrian Ambroziak

Dodamy, że film pt. „Do wszystkich chłopców, których kochałam” jest dostępny na Netfliksie. Można obejrzeć również drugą część „Do wszystkich chłopców: P.S. Wciąż cię kocham”. Trzecia część tego filmu pt.: „Zawsze i na zawsze” miała premierę 12 lutego. Gorąco polecamy!



Filmy romantyczne, które polecam



Lubię filmy romantyczne, ale walentynek nie obchodzę. Nie interesują mnie te wszystkie „miłosne prezenty” - czekoladki, róże, serduszką, kolacje przy świecach. Polecam za to komedie:

„Do wszystkich chłopców, których kochałam” - recenzja filmu znajduje się we wcześniejszym artykule, ale przypomnę ją krótko. Laura jest bardzo nieśmiała, dlatego pisze listy do chłopców, w których jest zakochana. W ten sposób odreagowuje emocje, stres... Kiedy listy trafiają do adresatów, jej życie bardzo się zmienia... Film możecie obejrzeć na Netfliksie.

„Kissing Booth 2” - to kolejna część amerykańsko-brytyjskiej komedii romantycznej nakręcona na podstawie książki Beth Reekles. To miłosne perypetie nastolatków, przed którymi stoją poważne wybory życiowe: przyjaźń i miłość, ale także przyszłość na wyższych uczelniach. Film dostępny jest na Netfliksie, a kolejna część będzie miała premierę w tym roku.

„Grease” - to amerykański film muzyczny z 1978 roku. Ten film z czasów młodości naszych rodziców, opowiada o dziewczynie o imieniu Sandy, która przy-

jeżdża z Australii do Stanów Zjednoczonych. Tam spotyka swoją wakacyjną miłość - Danny'ego, który nie jest tym, kim się wydawał. W filmie występują znani aktorzy - Olivia Newton-John i John Travolta. Usłyszemy wiele wspaniałych piosenek np.: „Summer night” i „You are the one that I want”.

„Teoria wszystkiego” - to piękny i wzruszający film. Przedstawia historię związku brytyjskiego fizyka Stephena Hawkinga i jego byłej żony. Stephen jest normalnym, zdrowym chłopakiem, z czasem dopada go rzadka choroba, powodująca uszkodzenie neuronów ruchowych, która niestety będzie postępować. Z biegiem lat zostaje sparaliżowany, ale jego umysł pozostaje sprawny. Cały czas jest przy nim żona - Jane, która go wspiera w walce z chorobą...

„Trzy kroki od siebie” - amerykański melodramat, nagrany na podstawie powieści pod tym samym tytułem. Film opowiada o nastolatkach chorych na mukowiscydozę. Oboje przebywają w szpitalu i tam zakochują się w sobie. Jednak ze względu na swój stan zdrowia, nie mogą się do siebie zbliżyć.

Zuzanna Budka

Czy wiesz? strona 7

Dzień Bezpiecznego Internetu (DBI)



Dzień Bezpiecznego Internetu obchodzony był w tym roku 9 lutego. Ma on na celu przede wszystkim propagowanie działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych. Podczas obecnej pandemii coraz więcej korzystamy z „netu”, jak mówimy potocznie o Internecie. Logujemy się na różne platformy, podajemy swoje dane, ustalamy hasła. Zabezpieczenia są konieczne, ponieważ wzrosła liczba cyberprzestępców, którzy mogą wykorzystać nasze dane. Zatem w sieci trzeba uważać.

Cyberprzestępcy chętnie wykorzystują obecność koronawirusa do kradzieży poufnych danych, ponieważ dużo osób kupuje rzeczy przez Internet. Nie podajemy hasła, numeru pesel, prawdziwych danych, a jeśli już to robimy, musimy upewnić się, że strona internetowa nie jest fikcyjna.

Oprócz zagrożeń związanych z udostępnianiem danych jest też przyjemna strona technik komputerowych - przesyłanie sobie wiadomości z emotkami. Są one szczególnie popularne wśród młodzieży. Często wstawia się je w SMS-ach, czy w innych formach komunikacji internetowej. Emotikony mają przeróżne znaczenia. Młodzież zamiast słów wykorzystuje „emotki”. Wyrażamy w ten sposób swoje emocje za pomocą znaków.



Anna Cichosz

rys. Marta Olszewska

Co to jest Blue Monday?



Blue Monday, czyli „niebieski poniedziałek”. W tym roku dzień ten wypadł 18 stycznia. Niektórzy mówią, że jest to najbardziej depresyjny dzień w roku. Dlaczego?

Chyba nikt z nas nie lubi poniedziałków, zwłaszcza jak dodamy długotrwały niedobór słońca i długość dnia, Blue Monday jest w porze zimowej. Większość ludzi przebywa wtedy w pomieszczeniach, w zakładach pracy lub w pracowniach szkolnych. Do tego dodamy melancholię związaną z niedotrzymaniem obietnic noworocznych i mamy przepis na katastrofę. Brytyjski psycholog Cliff Arnall z Cardiff University jest autorem pojęcia Blue Monday. Przy wykorzystaniu matematycznej formuły, zawierającej czynniki mogące wpływać na złe samopoczucie, doszedł do wniosku, że trzeci poniedziałek stycznia jest najbardziej depresyjnym dniem w roku.

Nazwa tego szczególnego dnia wywodzi się od słowa „blue”, które w języku angielskim oprócz określenia koloru nieba, oznacza również coś smutnego, melancholijnego.

NIEBIESKI PONIEDZIAŁEK
NIEBIESKI PONIEDZIAŁEK
NIEBIESKI PONIEDZIAŁEK

W tym czasie mamy zimową aurę towarzyszy jej niedobór światła i niska temperatura. Ważne są również czynniki psychologiczne i gospodarcze. Niejedna osoba na przygotowanie wigilijnej kolacji, a przede wszystkim zakup świątecznych prezentów, bierze krótkoterminowy kredyt. Termin jego spłaty upływa właśnie z końcem stycznia, dlatego należy się liczyć ze sporym wydatkiem na samym początku nowego roku.

Nagromadzenie tych wszystkich okoliczności ma świadczyć o sile melancholii, którą niesie Blue Monday. W skrajnych przypadkach stan ten może doprowadzić nawet do depresji.

Uznano jednak termin Blue Monday za pseudonaukę, zaś sam algorytm określający go za bezsensowny. Mimo tych kontrowersji co roku wyznaczany jest termin smutnego poniedziałku. Pamiętajmy jednak, że w dużej mierze to od nas samych zależy, czy faktycznie będziemy rokrocznie przeżywać Blue Monday.

Dawid Cholewa

Blue Monday
Blue Monday Blue Monday
Blue Monday Blue Monday

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją



Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją obchodzimy 23 lutego. Święto ma na celu szerzenie wiedzy o depresji. Ważne jest również, aby przekonać osoby, które zmagają się z chorobą, żeby podjęły leczenie. Dzień ten został wprowadzony przez Ministerstwo Zdrowia.

Depresja to zespół zaburzeń nastroju. Osoba z depresją odczuwa smutek przez długi czas, traci siłę, energię i chęć do robienia czegokolwiek. Na co dzień może być uśmiechnięta, pełna energii, ale wewnątrz siebie czuje smutek, ma poczucie samotności... Depresję może mieć tak naprawdę każdy: dziewczynka w wieku pięciu lat czy czterdziestoletni mężczyzna. Najciekawsze jest to, że depresja rozwija się od trzeciego roku życia. Mimo że ta choroba należy do jednych z poważniejszych, to można ją leczyć. Istnieje ponad dziewięć form depresji. Należy zwrócić uwagę na to, że depresja dotyka ponad 10% populacji. Jeden z mitów dotyczy stwierdzenia, że ta choroba nie istnieje. Specjaliści mówią, że wręcz przeciwnie. Potrzeba czasu i terapii, żeby przez nią przejść.

Wiedzę na temat depresji możemy czerpać i ją pogłębiać z wiarygodnego źródła. Są filmy i blogi poświęcone tej chorobie.

Niedawno czytałam książkę pt. „W głowie się poprzewracało” autorstwa Hanny Sywuli. Jest w niej opis depresji i jej przyczyny. Rozdział nazywa się „Depresja - plaga XXI wieku”. Polecam ją Wam. Przeczytałam w niej wiele ciekawych informacji. Bardzo interesujące jest to, że możemy wykonać ćwiczenia psychologiczne. Co warto mówić, na co zwracać uwagę. Sama autorka prowadzi swój kanał na YouTube pod nazwą „Hania Es”. Znajdziemy tam wiele filmów psychologicznych. Dodam również, że historia opisana w książce oparta jest na faktach. Pisarka przedstawiła nam historię swojego życia.

Ewelina Pagiela



Zdrowie i nasze pasje

Czy warto się szczepić przeciw koronawirusowi?



Pamiętajmy, że szczepionka może uratować nam życie! Chroni ona nas przed różnymi powikłaniami. Szczepiac się możemy jednocześnie łagodniej przechodzić proces leczenia i chronić. Dzięki temu możemy wrócić do normalności, do starego życia przed epidemią. W tej chwili szczepionki w pierwszej kolejności mogą przyjmować osoby z grupy 0, czyli między innymi pracownicy ochrony zdrowia, pracownicy domów pomocy społecznej, farmaceuci. Kolejny etap I obejmuje pensjonariuszy zakładów opiekuńczo-leczniczych, hospicjum, oso-

by, które mieszkają w Domach Opieki Społecznej powyżej 60. roku życia, nauczycieli, wychowawców, pedagogów, nauczycieli akademickich, funkcjonariuszy, żołnierzy.

Szczepienia przeciw koronawirusowi trwają. Miejmy nadzieję, że nasze zdrowie nie będzie zagrożone i jak najszybciej spotkamy się wszyscy w szkole. Więcej informacji na temat szczepionek znajdziecie na stronie: www.gov.pl/web/szczepimysie

Antoni Nowicki

Zimowe wycieczki



W tym roku sypnęło śniegiem. Biały krajobraz utrzymywał się przez parę tygodni. Długo czekaliśmy na zimę. Warto było skorzystać z jej uroków! Amatorów zimowej turystyki nie brakuje. W zimie nie tylko można chodzić w góry, ale również wędrować po nizinnych terenach Polski. Można wtedy znaleźć ciekawe miejsca, które są atrakcyjne w białej scenerii. Choćby taka Puszcza Kampinoska, która pod okryta bielą staje się jeszcze

bardziej piękna i tajemnicza. Zarówno w górach jak i na nizinach możemy iść pieszo lub jechać na nartach. Po płaskim terenie pojedziemy na biegówkach, a w górach na ski-tourach.

Turystyka zimowa jest naprawdę warta uwagi! Zima dodaje uroku całej przyrodzie, poprawia nasze samopoczucie. To, jak potrafi ozdabiać śnieg i lód, najlepiej przekonać się na własne oczy. Co prawda są wydawane piękne albumy z krajobrazami zimowymi,

ale zdjęcia, to tylko zdjęcia.

Góry o tej porze roku kuszą. Nie bez przyczyny, zimowe wejścia na najwyższe szczyty świata są najbardziej cenione wśród himalaistów i alpinistów. Ludzie ci nie wspinają się na szczyty tylko dlatego, by się sprawdzić w warunkach zimowych, ale też ze względu na piękno gór. Kilka tygodni temu wreszcie zdobyto niedostępny dotąd w zimie szczyt K2 w Himalajach.

Wycieczki zimowe są o wiele trudniejsze niż letnie. Pierwszym naszym przeciwnikiem jest krótki dzień, a drugim warunki pogodowe. W górach często czeka się na tzw. „okna pogodowe”. Dobrze, wysokokaloryczne wyżywienie, odpowiedni sprzęt i ubranie oraz umiejętności to podstawa, by w ogóle myśleć o wyjściu w góry. W zimie nasza kondycja jest słabsza niż w lecie, a przejście takiego samego odcinka drogi w zimie wymaga o wiele więcej wysiłku niż w lecie. Trudność chodzenia w dużym śniegu, po lodzie i w mrozie, powoduje, że spalamy o wiele więcej kalorii. W wysokich górach dochodzi jeszcze sprawa oddychania na dużych wysokościach, a przy słonecznej pogodzie wędrowanie utrudnia ślepotą śnieżną, która co prawda nie doprowadza do całkowitej utraty wzroku, ale nie jest rzeczą przyjemną.

Wychodząc zimą w wysokie góry, warto też zwrócić uwagę na zagrożenie lawinowe. Oprócz sprawdzenia prognozy pogody bezwzględnie sprawdzamy stopień zagrożenia lawinowego. Tutaj warto wspomnieć też o środkach komunikacji. Czy jesteśmy zimą w górach, czy np. w lesie na nizinach, bierzemy ze sobą w pełni naładowany telefon komórkowy oraz powerbank lub zapasową baterię. W razie większych kłopotów i związanej z nimi akcji ratowniczej przydaje się także specjalny lokalizator oraz reflektor „Recco”, który pozwala nas namierzyć specjalnym detektorem, gdy zasypie nas lawina. Urządzenie „Recco” zwykle zaszywa się w kurtce lub umieszcza w plecaku. W nizinnym lesie przyda się też zapewne kompas analogowy, choć dziś wszyscy posługujemy się urządzeniami wykorzystującymi GPS.



fot. Julia

Jak już wspomniałem, nasze wyposażenie wycieczkowe w zimie musi być o wiele doskonalsze niż w lecie. Dobre buty, a na nich założone raki, pomogą nam chodzić po śniegu, po lodzie w lesie oraz w górach. Na szlaku górskim warto mieć przy sobie czekan (laska - siekiera - kolec w jednym), którym możemy się podeprzeć, czy zrobić sobie stopnie schodów w lodzie i śniegu. Warty uwagi jest także kask, który robi się coraz bardziej popularny także podczas letnich wycieczek amatorskich na ścieżkach wysokogórskich. Musimy mieć świetnie oddychające ubranie, które szybko na nas schnie. Mokre ubranie jest jednym z powodów ewentualnego wyziębienia. Dobry, metalowy termos z gorącym napojami zapewni rozgrzanie się. W przypadku wyziębienia nie wolno rozgrzewać się alkoholem! Wysokoprocentowy alkohol tylko pozornie daje uczucie ciepła. Na chwilę rozszerza naczynia krwionośne, a za jakiś czas następuje wyziębienie. Co prawda mamy w oczach obrazki z różnych filmów o górach, gdzie wielki pies rasy bernardyn z małą beczką alkoholu uwiązaną pod szyją ratuje turystę, ale... Po prostu picie alkoholu dla rozgrzewki podczas wyprawy zimowej jest zwykłym samobójstwem! Najlepszą używką podczas zimowych wędrowek jest dobra czekolada. Obowiązkowo trzeba ją mieć w plecaku. Mówi się, że czekolada uratowała wiele istnień ludzkich.

W tym roku media donoszą o nowej modzie jaka, zapanowała podczas bliższych i dalszych wędrowek. Ludzie już nie tylko morsują w lodowatej wodzie, ale także w bieliźnie bez ubrania wierzchniego wybierają się na wycieczki. Na pewno, dla niektórych, jest to sposób na nabranie większej odporności. Wiadomo, pandemia. Problem jednak w tym, że nie każdy takie coś może robić. Efekt jest taki, że w górach, zwiększyła się liczba wypraw ratowniczych po ludzi, którzy wybrali się nieodpowiednio ubrani na wycieczkę.

Warto jednak nie wygłupiać się i zachować zdrowy rozsądek. Wychodźmy na wycieczki z zachowaniem wszelkich prawidłowych zasad. Zima w górach, w lesie jest cudowna! Lepiej mieć miłe wspomnienia i zapamiętać piękne zimowe obrazy niż przykre przeżycia z akcji ratowniczej. I choć z własnego doświadczenia wiem, że każdy z ratowników jest przemiłym człowiekiem (bez wyjątku), a zjazd toboganiem (specjalne sanie służące do transportu poszkodowanych w ratownictwie górskim) lub lot helikopterem nad ośnieżonymi szczytami jest bardzo atrakcyjny, to jednak ważne, żeby nie dopuszczać do takich przygód. Zachęcam Was do spędzania czasu na wędrowkach górskich, ale wszystko planujcie mądrze i bierzcie pod uwagę swoje siły.

W.W.

Moja pasja – seriale koreańskie i amerykańskie



„Meteor garden” - serial produkcji chińskiej z 2018 r.

Ten serial poleciła mi przyjaciółka. Nie oglądałam wtedy żadnego ciekawego serialu, tym bardziej chińskich produkcji. Jednak koleżanka zachęcała mnie swoimi opowieściami, więc spróbowałam. Film opowiada o bogatym chłopaku, imieniem Si, który nie mógł znaleźć przyjaciół. Z czasem znalazł trzech kolegów. Razem tworzyli F4 - grupę czterech ciekawych chłopaków. Każdy z tych młodych mężczyzn był utalentowany, a wszyscy świetnie grali w karty. Lei - pięknie gra na skrzypcach, ma piękny uśmiech, ale jest małomówny. Ximen zna tajniki zaparzania herbaty i jest w tym świetny. Lubi także bawić się w klubach. Mei Zuo interesuje się projektowaniem budowli, a w wolnych chwilach chodzi na imprezy. Si, to przystojny buntownik. Chce iść w śla-

dy ojca i prowadzić biznesy. Shancai to koleżanka chłopaków, która uczy się w zawodzie kucharza. Nikt nie spodziewał się, że to ona zmieni życie i charakter zbuntowanego Si. Początkowo nie będą się lubili, ale z czasem wszystko się zmieni....

Serial jest pełen przygód, emocji i uczuć tych młodych ludzi. Polecam także inne seriale: „Pamiętniki wampirów”, „The heirs”, „Szkoła dla elity”, „The originals” oraz nową wersję starego serialu „Dynastia”. Wszystkie produkcje znajdziecie na Netfliksie.

*Milego oglądania!
Zuzanna Blahaczek*



fot. www.pixers.pl

ROZRYWKA W GAZETCE

THE LITTLE LED SOLDIER

Among the many toys piled in one little boy's room, there was a very brave little led solder, who had taken part in many battles and had lost a leg in one of them.

He was resplendent in a colourful uniform with a red tunic adorned with gilt buttons and braid.

One day, a pretty dancer appeared in the toy cupboard and the little soldier was instantly captivated by her beauty.

„How lovely she is! What beautiful blond hair she has, like pure gold!”

„What a handsome little soldier”!

The dancer was also captivated by the little soldier and they lived together very happily.

But one day, the boy who lived in the house took out the little led soldier to play with him and left him out in the garden.

Night came, and even the moon was sad when he saw the little soldier all alone and shivering with cold in that solitary spot.

The next day, the boy came along and picked him up. He could think of nothing better to do than to put him into a little paper boat and sail it along a gutter.

„Oh dear! The boat will get wet and I shall go down with it!” thought the poor little soldier.

„Have a good time!” said the naughty little boy.

He sailed for hours along all the drains in the town, he cruised down rivers, and arrived at the sea.

Although he was very brave and not afraid of danger, he was worried about his dancer. What would she do without him! Perhaps she would die of sorrow.

„Don't be sad, little soldier,” said a little mouse who wished to accompany him on his journey. Suddenly the boat sank and the little soldier found himself at the bottom of the sea faced by an enormous fish, who was about to swallow him up as a juicy tit bit.

„Oh dear!” thought the little soldier.

The fish opened his great big mouth and gulped down the little lead soldier. But sometimes the incredible does happen. That fish was caught that same day and taken to market and bought by the cook from the house where our hero had been happy with his dancer.

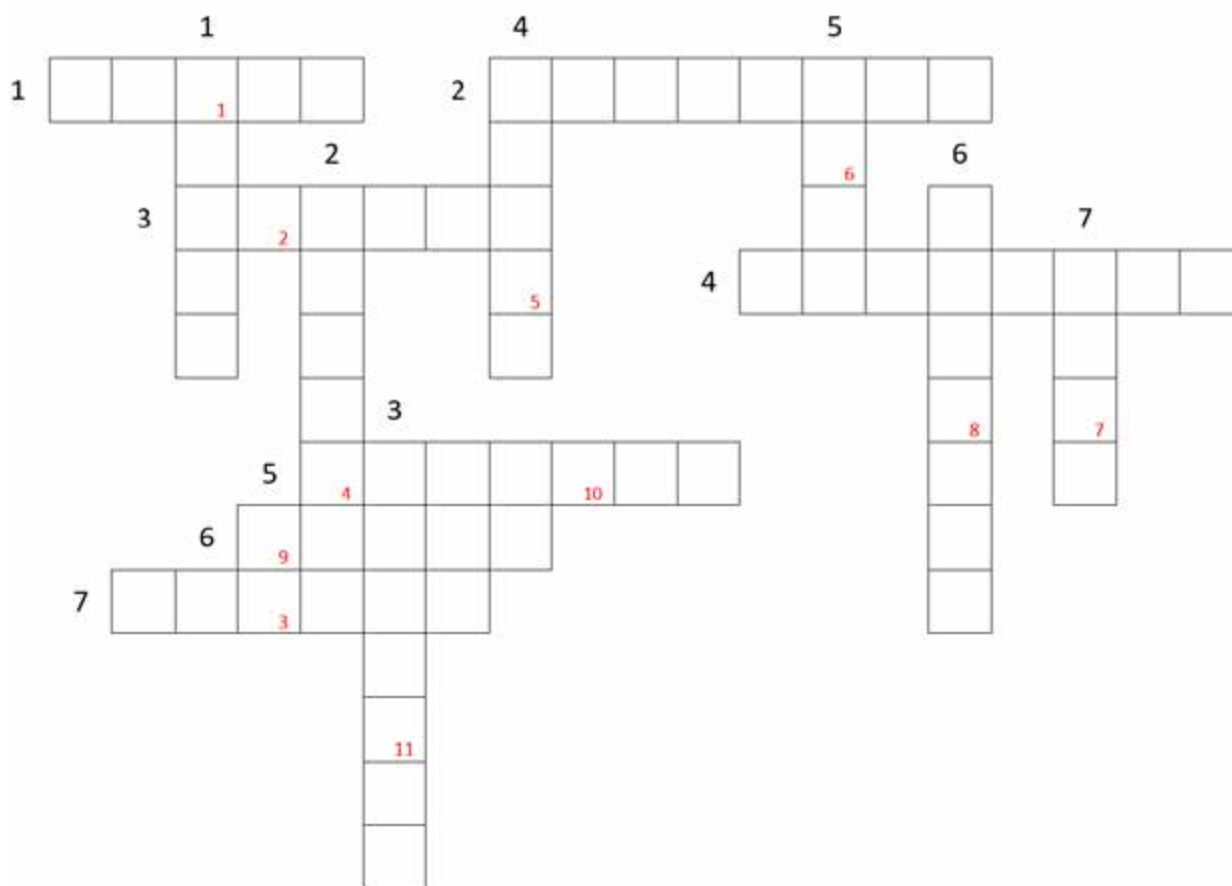
„Oh!” exclaimed the cook, recognizing him. „How on earth did you get into the tummy of that fish?”

The cook cleaned him up and took him to the toy cupboard and the little soldier and the dancer were both so happy to be together again.

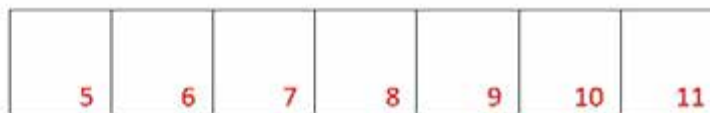
You are happy too, aren't you?

*Festival Fairy Tales, Collection One,
Peter Haddock Limited England*

Krzyżówka



Wyrazy z ponumerowanych kwadratów utworzą hasło:



Poziomo

1. ... Orła Białego.
2. Czas zabaw przed Wielkim Postem.
3. Ubranie policjanta lub żołnierza na służbie.
4. Szklany pojemnik do hodowli ryb w domu.
5. Pisała teksty piosenek między innymi dla Maryli Rodowicz.
6. Pada zimą.
7. Gatunek dużego, kolorowego ptaka z rodziny kurowatych.

Pionowo

1. Zdrobniale dom.
2. Potrzebne do wiosennych zasiewów.
3. Osoba żyjącą w pojedynkę lub zazwyczaj jeden utwór muzyczny na płycie.
4. Zimą wsypywana do karmników.
5. Leśny drapieżnik podobny do psa.
6. Boeing lub Airbus.
7. Tańcowała ... z nitką.

opracował Piotr Górski

Zespół redakcyjny:

Zuzanna Blahaczek
Anna Cichosz
Dawid Cholewa
Julia Fajga
Michał Gawryluk
Oliwia Gołębiowska
Piotr Górski
Dominika Gradowska

Aleksandra Kiełsińska
Julia Maternia
Antoni Nowicki
Marta Olszewska
Ewelina Pagiela
Jakub Pogorzelski
Klaudia Trusewicz
absolw.: Adrian Ambroziak

Gazetką opiekują się:

p. Justyna Flaum
p. Agnieszka Góralczyk-Witkowska
p. Dariusz Korsak
p. Katarzyna Matoszka
p. Joanna Ulanowska
p. Wojciech Witkowski

Redakcja zastrzega sobie prawo do skrótów i opracowania tekstów.

Adres redakcji: 00-842 Warszawa, ul. Łucka 17/23.

Skład i druk: Internat OSWG. Kontakt z redakcją: oswg.czywiesz@wp.pl