



Komputery są jak psy, mają mądrość swoich panów

[Jakub Werbiński]

Jedynka

Nr 102/03/2021

PISMO UCZNIÓW I NAUCZYCIELI

SAMORZĄDOWEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 1 WE WRZEŚNI



W numerze:

- Idzie wiosna...
- Tradycje wielkanocne
- Wywiad z Panią Pedagog
- Depresja
- Relaks

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych składamy wiosenne życzenia , aby w Waszych sercach, rodzinach i domach zagościły: radość, spokój i wielka nadzieja płynąca z odradzającego się życia.

Wesołego Alleluja!!

[Redakcja JEDYNKI]



DLACZEGO KOCHAMY TĘ PORĘ ROKU?

Wiosna zaczyna się 21 marca, a kończy 21 czerwca. To pora roku, w której dni stają się dłuższe. Topnieją śniegi, a świat budzi się po zimowej drzemce. Ptaki wracają z ciepłych krajów, budują gniazda i wesoło świergotają. Zwierzęta opuszczają swoje zimowe legowiska. Słońce świeci mocniej i robi się cieplej. Dookoła wszystko staje się kolorowe i piękne. Drzewa i krzewy zaczynają kwitnąć. Ludzie zwiększają swoją aktywność na świeżym powietrzu. Chodzą na długie spacery, biegają, jeżdżą na rowerach, hulajnogach, rolkach, deskorolkach i innych. Życie staje się jakby weselsze.

Za co kochają wiosnę uczniowie klasy 6d?

To najczęściej dawane odpowiedzi: za słońce, które świeci i grzeje, ćwiczenia na świeżym powietrzu, jazdę na rowerze, deskorolce, rolkach i hulajnodze, widoki kolorowych kwiatów i drzew, różne odmiany zieleni, zapach kwiatów, śpiew ptaków, można spotykać się ze znajomymi do późna, jest ciepło i są otwarte budki z lodami, można chodzić na basen i kąpać się, nocki spędzane na działce.

[Krzysiu Jankowski, kl. 6d]



WIELKANOC – TRADYCJE I PRZYGOTOWANIA

1. Tradycje:

- **Niedziela palmowa** - Świętowanie Wielkiej Nocy rozpoczynamy już tydzień przed Wielką Niedzielą. Tak samo jak dawniej, obchodzimy Niedzielę Palmową – zwaną kiedyś wierzbą lub kwietną. Dzisiaj nie trudnimy się raczej robieniem własnej kolorowej palemki, ale decydujemy się na kupno już gotowej i taką właśnie zanosimy do kościołów. Dawniej robiono palemki samodzielnie – z wierzbowych gałązek, bukszpanu, porzeczek, malin, suszonych ziół, piórek i kwiatów. **Poświęconej palemce przypisywano magiczne właściwości, dlatego zanoszono ją do domów, by zapewniała rodzinie szczęście.** Wykonany z niej krzyżyk wtykano w pierwszą zaoraną skibę, by chroniła przed gradobiciem, gałązki wkładano także pod próg, by strzegły domowników przed chorobami, a te zatknięte pod strzechą chroniły dom przed piorunami. A wierzbowe kotki z palemki... połykano! Miało to ustrzec od bólu gardła i zapewnić zdrowie. Taka palemką delikatnie bijano nie tylko domowników, ale również zwierzęta i dobytek, by przekazać w ten sposób magiczne siły.
- **Święcenie pokarmów** - Zwyczaj święcenia pokarmów w Wielką Sobotę uchował się, aż po dziś dzień. Ma on korzenie pogańskie, ale został uświęcony przez Kościół. Dzisiaj święcimy w Kościele tylko symboliczne pokarmy, które mieszczą się w niewielkim, zazwyczaj wiklinowym koszyku. Zawartość takiej święconki może być też różna, w zależności od danego regionu. Nie może jednak zabraknąć: jajek, chleba, kiełbasy lub wędlin, soli, baranka (z masła lub cukru), chrzanu oraz kawałka domowego ciasta. Dawniej święcono wszystkie pokarmy, które miały zostać spożyte w czasie wielkanocnego śniadania! Układano je w większych koszach i zanoszono do kościoła lub święcono przy kapliczce, a nawet przed domostwem. Rozkładano dania na białych płachtach lub obrusach, by zostały poświęcone przez księdza, który przyjeżdżał specjalnie w tym celu do wsi. Wierzono, że taka biała płachta ma moc ochrony przed piorunami, dlatego rozkładano ją przed domem, gdy nadchodziła burza.
- **Wielkanocne wieszanie Judasza** - Wielkanocny zwyczaj „wieszania Judasza” ma swoje korzenie w pogańskim topieniu Marzanny – kukły wykonanej ze słomy, przyozdobionej wstążkami i ubranej w różne skrawki materiału, którą w rytualny sposób topiono (lub palono), by przywołać wiosnę i pożegnać zimę. **Wieszanie Judasza nawiązuje do chrześcijańskiej historii i ma w symboliczny sposób wymierzać sprawiedliwość zdrajcy – Judaszowi.** Ten dawny zwyczaj zachował się jeszcze na Podkarpaciu. Podobnie jak w przypadku Marzanny, robiono ze słomy kukłę i odziewano ją w obdarte ubrania. Początkowo kukłę wieszano na wieży kościoła, a później na drzewie lub słupie. Strącano ją, włączono po wsi, okładano kijami, a na końcu podpalano i wrzucano do stawu lub rzeki.
- **Śmiergust** - to zwyczaj, który przypomina nasz współczesny Lany Poniedziałek. W Wilamowicach, mieście w województwie śląskim, ta tradycja wciąż jest żywa! Młodzieńcy polewają wodą panny na wydaniu, ale są przy tym odpowiednio wystrojeni. Śmierguśnicy przebierają się w pstrokate stroje, ubierają kapelusze zdobione kolorową bibułą i przywdziewają własnoręcznie wykonane maski, by nikt ich nie rozpoznał. Przy dźwiękach muzyki, chodząc od domu do domu lub łapiąc dziewczęta na rynku, polewają je wodą lub wrzucają do wanny. Polewanie ma wróżyć szczęście i pomyślność.

2. Przygotowania:

- **Malowanie jajek:** kraszanki - jednokolorowe jaja barwione w kolorowym wywarze; nalepianki – jaja zdobione różnymi wycinankami; oklejanki - wydmuszki oklejone rdzeniem sitowia i kolorową włóczką; drapanki – powstają przez drapanie ostrym narzędziem zewnętrznej barwionej powłoki jajka.
- **Święcenie pokarmów:** jajka - symbol nadziei na życie wieczne; chleb - symbol ciała świętego; kiełbasa - symbol zdrowia, dostatku materialnego i płodności; chrzan - symbol pokazania goryczy, męki Chrystusa; babka - symbol umiejętności i doskonałości; baranek- symbol posłusznego Chrystusa i przewyciężenia zła; sól i pieprz - symbol uzdrowienia, niezniszczalności oraz nieśmiertelności.

[Martyna 8d]

DZIEŃ ŚWIĘTEGO PATRYKA

Dzień Świętego Patryka – irlandzkie święto narodowe obchodzone 17 marca, jest to święto patrona Irlandii – św. Patryka. Dzień Świętego Patryka jest dniem wolnym od pracy w Irlandii. Najważniejszą tradycją obchodów tego dnia jest noszenie ubrań w kolorze zielonym. Zielony to narodowy kolor Irlandii, nawiązujący do trawiastego krajobrazu wyspy i symbolizujący koniczynę przypisywaną tradycyjnie świętemu Patrykowi. Irlandczycy w wielu miastach organizują festyny i uliczne pochody, w których dominuje właśnie zieleń. Głównym symbolem święta jest koniczyna. Według legendy o św. Patryku, wykorzystał on tę roślinę, aby wyjaśniać pierwszym irlandzkim chrześcijanom o Trójcy Świętej. Nie mogli oni zrozumieć, jak to jest możliwe, że są Trzy Osoby Boskie, a jednocześnie są one jednym Bogiem. 17. marca jest dniem śmierci św. Patryka, stąd tego dnia co roku wspomina się jego życie i dokonania. Święto obchodzone jest również poza Irlandią, także w Polsce, co jest związane z popularnością kultury celtyckiej. W Stanach Zjednoczonych obchody Dnia św. Patryka sięgają 1737 r., kiedy „Charytatywne Irlandzkie Stowarzyszenie w Bostonie” zorganizowało pierwszą paradę. W innych krajach święto to związane jest przede wszystkim z pokazami irlandzkich tańców i muzyki. By uczcić dzień św. Patryka, w wielu krajach na świecie coraz popularniejsze staje się farbowanie znanych miejsc na zielono. W dniu tym zielone stawały się takie obiekty jak: London Eye.

[Wiktor Fimiak]



MAZUREK RODZYNKOWY

Mazurki to pyszne ciasta wielkanocne. Nie są zbyt wysokie, ale za to bogato ozdobione lukrem i bakaliami.

Do wnętrza ciasta dodaje się m. in. rodzynki, daktyle, orzechy i skórkę pomarańczową. Mają kształt dużego prostokąta.

CIASTO:

- 600g mąki
- 250g cukru
- 250g zimnego masła
- 250g rodzynek
- ½ szklanki słodkiej śmietanki (ja dałam kremówkę)
- 3 żółtka
- 1 jajko
- ½ łyżeczki soli

POLEWA:

- 50g obranych migdałów (żeby obrać migdały, zalej je wrzątkiem, a po chwili z łatwością zdejmiesz skórki)
- 50g grubego cukru (jeśli nie masz grubego, może być zwykły)
- białko (użyj tego, które zostanie od żółtek)

PRZYGOTOWANIE:

- Umyj rodzynki. Mąkę przesiej na stolnicę, zrób wgłębienie, dodaj posiekane masło, rodzynki, cukier, śmietanę, żółtka, jajko i sól.
- Zagnieć ciasto i odstaw na godzinę w chłodne miejsce.
- Rozwałkuj na cienkie placki wielkości blaszki, posmaruj każdy białkiem i posyp posiekanymi migdałami oraz grubym cukrem.
- Posmaruj blaszkę margaryną i wysyp bułką tartą. Ułóż placki na blaszce jeden na drugim.
- Mazurek piecz w 180°C około 15 minut. Jeżeli po upływie tego czasu ciasto wygląda na surowe, nie przejmuj się i przetrzymaj je dłużej (u mnie to było konieczne). Powinno się lekko przyrumienić.
- Po ostudzeniu możesz ozdobić swój mazurek lukrem i bakaliami.
- Jeśli chcesz, do ciasta możesz dodać nie tylko rodzynki, ale też np. skórkę pomarańczową lub posiekane daktyle.

[Ewa]



CO JEST NAJTRUDNIEJSZE W NAUCE ONLINE?

Piszę ten tekst na podstawie opinii uczniów uczących się zdalnie, z którymi rozmawiałam oraz moich własnych doświadczeń i obserwacji. Zauważyłam, że największym problemem są tzw. „rozpraszacze” i brak motywacji do nauki. Przez zbyt dużą ilość rzeczy, które są w naszym otoczeniu ciężko jest się nam skupić na (czasami niezbyt ciekawych) lekcjach i odpowiednio zrozumieć i przyswoić wiedzę. Poza tym mało osób potrafi wydzielić sobie miejsce do pracy, podobne do takiego podczas stacjonarnej nauki w szkole, które ułatwiałoby koncentrację. Brak chęci do nauki spowodowany jest mniejszą kontrolą opiekunów czy nauczycieli, dużo łatwiej jest też ściągać na testach, przez co większość uczniów mniej albo w ogóle się nie uczy. W części domów nie ma też warunków przez brak dostępu do komputera, słaby Internet czy głośne i przeszkadzające rodzeństwo, a to tylko kilka przykładów. Dla niektórych ciężkie jest też to, że trzeba się bardziej usamodzielnic i jeśli dla starszych osób to nie będzie większy problem, tak dla młodszych może być to trudne i będzie wymagało ingerencji i pomocy rodziców, którzy też mają swoje zajęcia. Większość z nich od wczesnych godzin, po bardzo późne, wręcz noce pracuje i nie ma czasu na odrabianie lekcji czy uczenie się na sprawdzian z dzieckiem, przez co młodszy uczniowie mogą dostawać gorsze oceny.

Czas pandemii jest dla wszystkich trudnym i nowym doświadczeniem, ale nie poddawajmy się zwątpieniu i zniechęceniu. Starajmy się tak zorganizować sobie czas, aby poza nauką, korzystać z ciekawych form spędzania czasu, spacerujemy, rozmawiamy i bądźmy dla siebie życzliwi☺!



POZYTYWNE ASPEKTY NAUKI ONLINE

Ile ludzi tyle opinii. Tak naprawdę dla jednych nauka zdalna będzie lepsza, a dla drugich gorsza. Można dyskutować godzinami o tym, jaka forma nauki ma więcej plusów i minusów. Dokładnie 10 marca 2020 roku dowiedzieliśmy się, że już jutro nie pójdziemy do szkoły i nie wrócimy tam przez następne dwa tygodnie. Wszyscy się cieszyliśmy, ale nie wiedzieliśmy jeszcze co nas czeka... Przez pierwsze dni nasze lekcje otrzymywaliśmy z niektórych przedmiotów przez e-dziennik. Można powiedzieć, że to nie były dla nas „typowe lekcje”. Wiele osób mówiło, że to tak zwane „Koronaferie”. I tak mijały tygodnie, aż w końcu musieliśmy pogodzić się z tym, że w tym roku już się raczej nie zobaczymy. Później zaczęliśmy mieć już normalne lekcje przez aplikację „Teams”. Tak jak powiedziałam wcześniej jedni polubili tą formę nauczania drudzy już nie. Osobiście uważam, że nauka zdalna ma wiele plusów. Jedną z pozytywnych rzeczy jest np. mniejszy stres, kiedy chodzimy do szkoły wszystko wydaje się nam bardziej stresujące. Oczywiście najważniejszą rzeczą jest nasze bezpieczeństwo podczas pandemii, kiedy uczymy się zdalnie nie jesteśmy w stanie zarazić w szkole i nie narażamy naszych bliskich. Wydają mi się, że nauka online ułatwia nam codzienne czynności np. możemy trochę później wstać albo później się ubrać. Dzięki całej tej sytuacji możemy zobaczyć, jak wygląda taka nauka przez Internet. Przede wszystkim zaczęliśmy więcej korzystać z różnych programów internetowych np. graficznych. Robimy więcej projektów, które nie zawsze moglibyśmy robić w szkole.

CO ZROBIĆ, KIEDY CZUJEMY SIĘ PRZYGNĘBIENI?

– wywiad z Panią pedagog Julitą Niszczał

Idzie wiosna, świat budzi się do życia, staje się kolorowy, słońce świeci, a my ... nie mamy ochoty na nic, czujemy smutek i jesteśmy przygnębeni. Czy zastanawialiście się, czym jest przygnębenie i co zrobić, kiedy nas „dopadnie”? Żeby prawidłowo odpowiedzieć na te pytania, poprosiłem o pomoc i wywiad Panią pedagog Julitą Niszczał. Oto co nam przekazała:

K.J.: Czym jest przygnębenie?

J.N.: Ten temat obejmuje bardzo szeroki zakres problemów, ale postaram się ująć to zagadnienie w „pigułce”, która i tak nie będzie mała...☺

Przygnębenie to stan, na który składa się wiele nieprzyjemnych emocji.

Emocje to „drogowskazy” - informują o naszej formie psychicznej.

Porównajmy je do termometru – temperatura ciała wskazuje, czy jesteśmy zdrowi, osłabieni, czy może organizm walczy ze stanem zapalnym, chorobą.

Podobnie emocje są wskaźnikiem stanu organizmu, ale pod względem psychicznym. One informują, że coś się dzieje np.:

- **Strach** to informacja o zagrożeniu, dzięki temu, że go odczuwamy, unikamy niebezpiecznych sytuacji: „bierz nogi za pas, wycofaj się!”
- **Radość i jej rodzaje** to informacja: „idziesz w dobrym kierunku, tak trzymaj, powtórz to”
- **Złość** to informacja o konieczności obrony swojego terytorium – bodziec do ataku: „walcz!”
- **Spokój** to informacja: „tak jest dobrze, zachowaj ten stan”
- **Smutek i jego odmiany** informują o stracie, braku.

W poniższej tabeli zamieszczono podstawowe emocje i stany.



MIŁOŚĆ	STRACH	SMUTEK	ZŁOŚĆ	RADOŚĆ	ODRAZA
SPOKÓJ	NIEŚMIAŁOŚĆ	SAMOTNOŚĆ	ZAZDROŚĆ	ZŁUDZENIE	
EMPATIA	WSTYD	ROZCZAROWANIE	URAZA	ZADOWOLENIE	
PODZIWIENIE	PRZERAŻENIE	NUDA	GNIEW	EUFORIA	
CZUŁOŚĆ	NIEUFNOŚĆ	NOSTALGIA	FRUSTRACJA	ENTUZJAZM	
WSPÓŁCZUCIE	NIEPEWNOŚĆ	WINA	NIEZADOWOLENIE	PRAGNIENIE	
WDZIĘCZNOŚĆ	ZDENERWOWANIE	PORZUCENIE	NIENAWIŚĆ	PRZYJEMNOŚĆ	
ZAUFIANIE	ZAKŁOPOTANIE	PRZYGNĘBIENIE	ZAWIŚĆ	ULGA	!
PRZYWIĄZANIE	INTRYGNA	NIECHĘĆ	NIEPOSLUSZEŃSTWO	ODWAGA	ZDZIWIENIE
PEWNOŚĆ SIEBIE	NIECIERPLIWOŚĆ		UTRAPIENIE	CIEKAWOŚĆ	
BEZPIECZEŃSTWO			WROGOŚĆ	POZORUMIENIE	
ŻYCZLIWOŚĆ				OPTYMYZM	
SZACUNEK				ZARTOBLIWOŚĆ	
ALTRUIZM				NADZIEJA	

W zależności od substancji, jakie wydziela nasz organizm przeżywając określone emocje podzielono je na przyjemne i nieprzyjemne.

Do przyjemnych zaliczamy spokój, radość, ale już strach i smutek należą do grupy emocji nieprzyjemnych. Blokują one wydzielanie serotoniny i dopaminy, które odpowiadają za dobry nastrój, energię.

Na przygnębienie składają się emocje związane z grupą „smutek”, czyli mogą to być również: samotność, rozczarowanie, porzucenie, nuda, niechęć.

Stan przygnębienia informuje nas, że dzieje się w naszym życiu, otoczeniu coś, co wymaga zmiany np.: rytmu dnia, odżywiania, dotychczasowych zwyczajów, znajomości, zainteresowań itp.



K.J.: Czy stan przygnębienia może spotkać każdego, nawet dzieci w wieku szkolnym?

J.N.: Oczywiście, że tak. Pamiętajmy jednak, że wiek szkolny to uczniowie oddziałów zerówki aż po klasy ósme. Każda grupa uczniów znajduje się na innym etapie rozwojowym i przygnębienie będzie objawiać się nieco inaczej. W okresie dojrzewania stany przygnębienia są naturalne – powodują je zmiany hormonów. O ich „zwyczajności” decydują: czas i nasilenie występowania, jak też umiejętność radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami.



W tym okresie charakterystycznym zjawiskiem jest też bunt, który z kolei wiąże się z emocją złości.

Stan przygnębienia jest reakcją na przykre zjawiska w naszym otoczeniu np.: kłótnią z koleżanką, rodzicami, złą ocenę, nielojalność kolegi, pryszcz na twarzy, brak obiecane prezentu itp. Stan ten jest naturalny i dzięki niemu nabywamy umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami. Uczymy się, że „świat nie kręci się tylko wokół nas”. Choć dla zainteresowanego ten „pryszcz” jest najważniejszy, inni nawet go nie widzą. Niektórzy wpadają w „spirale pretensji”, obwiniają innych za to, jak się czują. Szukając winnych nie poszukują swojej „wewnętrznej siły”. Pamiętajmy: każdy może decydować jakie emocje przeżywa. Otoczenie ma na nie wpływ, ale nie władzę!

K.J.: Jakie są sposoby na „walkę” z przygnębieniem?

J.N.: Wiele zależy od przyczyny przygnębienia, czego w tym wywiadzie nie poruszamy. Ile osób – tyle może być źródeł. Oczywiście najlepiej być „krok przed przygnębieniem”.

Osoby wyznające zasadę, że szklanka jest „do połowy pełna” to optymiści. Osoby widzące „szklankę od połowy” pustą należą do tzw. pesymistów. Podejście to kształtowane jest od wczesnych lat. Wpływ na nie mają rodzice, ważne osoby z otoczenia. Osoby o optymistycznym podejściu koncentrują się na pozytywnych aspektach otoczenia, innych osób. Niestety pesymiści często doszukują się „dziury w całym” i to oni są bardziej narażeni na przygnębienie. Nasze samopoczucie zależy od tego, jak odbieramy świat, innych ludzi, czy nasze myśli są pozytywne, czy pełne krytyki wobec siebie i innych.



K.J.: Kiedy potrzebna jest pomoc specjalistów i do kogo należy się wtedy zgłosić?

J.N: Każdy stan przygnębienia, smutku, napotykanymi trudnościami powinny być „wyrzucone z siebie”. Najlepiej porozmawiać z rodzicami. Młodzieży wydaje się, że nie zostaną zrozumiani, ale często, kiedy zaczynają szczerą rozmowę o tym, co ich trapi są zaskoczeni, że jest inaczej. Poza rodzicami można też skorzystać ze wsparcia innych dorosłych członków rodziny: babcia, dziadek, wujek, ciocia, starszy brat, siostra itp. Piszę o dorosłych, gdyż rówieśnicy (pomimo najlepszych chęci) nie zawsze mają odpowiednie doświadczenie, żeby udzielić odpowiedniego wsparcia. Oczywiście zawsze można zwrócić się o pomoc w szkole: do wychowawcy, pedagoga, psychologa, każdego nauczyciela i pracownika szkoły, któremu ufasz.

Jeśli stan przygnębienia przedłuża się – tracisz zapał do dotychczasowych zainteresowań, przestają Cię cieszyć dotychczasowe przyjemności, nie masz ochoty na kontakty ze znajomymi, tracisz apetyt, masz trudności z zasypianiem należy NATYCHMIAST powiadomić o tym rodziców albo inne najbliższe osoby.

Oprócz tego można skorzystać z pomocy:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna we Wrześni: telefon: 61 102-13-90, 603-993-506; e-mail:

poradniapsychwrzesnia@op.pl, sekretariat@ppp-wrzesnia.pl

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Strona telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży: <http://116111.pl>

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji: 222 594 91 00

Strona dla rodziców, omawiająca temat rodzicielstwa w czasie pandemii: <http://rodzice.fdds.pl>

Centrum Wsparcia dla Osób w stanie kryzysu psychicznego 800 70 22 22 BEZPŁATNIE 24/7:
WWW.LINIAWSPARCIA.PL

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” 800 12 00 02: www.niebieskalinia.org

Całodobowa Linia Dzieciom 800 080 222: <http://www.liniadzieciom.pl/>

Konsultacje on-line dla dzieci, młodzieży i rodziców <http://myslepozytywnie.pl/konsultacje-online>

Rzecznik Praw Dziecka 800 12 12 12 czynny od poniedziałku do piątku od godz.: 8.15 do 20: <http://brpd.gov.pl/>

K.J.: Jakie rady dałaby Pani naszym Czytelnikom, których „dopadnie” przygnębienie?

J.N.: Oto kilka rad jak polepszyć samopoczucie:

Obdarowuj komplementami – aby dobrze myśleć o sobie należy doceniać innych. (Zastanów się czy chwalisz innych np. za obiadek?)

Doceniaj to, co masz – pomyśl pozytywnie o osobach, które Cię wspierają, pomagają.

Pochwal siebie – dostrzegaj, co robisz dobrze, docień swoją wartość – pamiętaj: nikt nie jest doskonały, każdy ma prawo do błędów.

Oddziel zachowanie od siebie samego – jeśli zrobisz jakieś głupstwo nie znaczy, że jesteś zły. Czasami popełnia się błędy, ale to jest właśnie „szkoła życia”.

Dobrze traktuj swoje ciało – nie masz innego. Uprawiaj ćwiczenia fizyczne, odżywiaj się prawidłowo, wypoczywaj, relaksuj się.

Zawsze sobie wyobrażaj siebie takiego, jakim chcesz być – wtedy automatycznie będziesz kierował się ku swoim dominującym myślom.

Miej pasje i marzenia!

Jeśli Twój stan przygnębienia nie mija po kilku dniach od wydarzenia, które było jego przyczyną, skorzystaj z pomocy specjalistów!

Dziękuję Pani pedagog Julicie Niszczyk za poświęcony czas i pokazanie nam, czym jest przygnębienie i co zrobić, kiedy je odczuwamy.

Zatem nie warto tłumić w sobie smutku. Wyrzucmy go jak najprędzej. Doceńmy siebie i uśmiechajmy się.

[Krzysztof Jankowski, 6d]

DEPRESJA

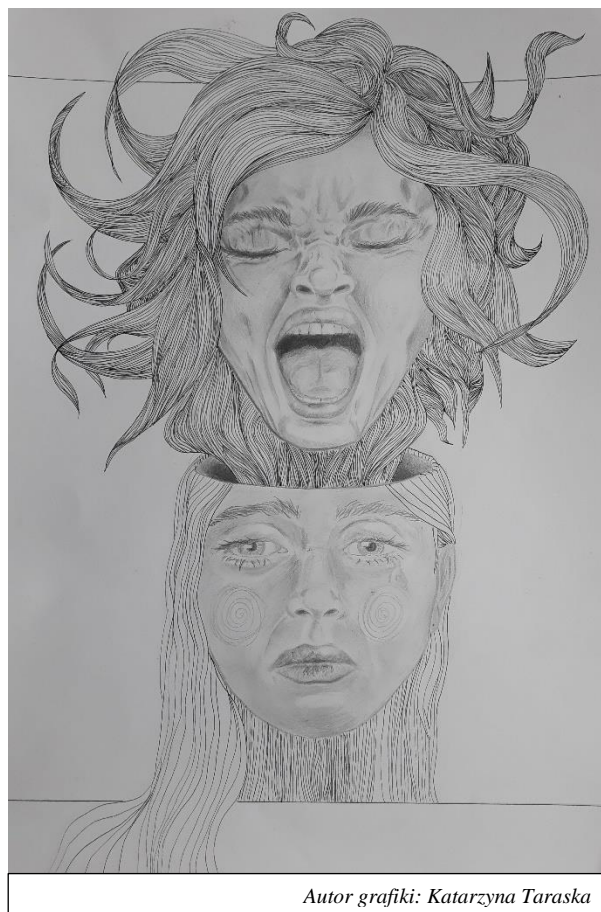
Depresja objawia się obniżeniem nastroju, niezdolnością do przeżywania przyjemności, spowolnieniem psychoruchowym, zaburzeniem rytmu dobowego lub zmniejszeniem apetytu. W depresji możemy czuć drażliwość, irytację, czujemy osamotnienie, zamartwiamy się, często mogą towarzyszyć temu problemy ze snem. Jesteśmy bierni, wycofujemy się z grup rówieśniczych. Mamy często poczucie winy, skupiamy się głównie na negatywnych aspektach różnych sytuacji.

Na taki stan ma wpływ odseparowanie od grupy, wynikiem tego jest samotność, niezrozumienie. Naszymi naturalnymi potrzebami są potrzeby towarzyskie, aktywności, akceptacji. Odcięcie od tych potrzeb powoduje bierność, marazm. Jesteśmy odcięci od przeżywania emocji.

W szkołach przeprowadzono badania na temat kondycji nastolatków w dobie nauki zdalnej. Z ankiet uzyskano 806 odpowiedzi od osób w wieku 11-18 lat i kolejne 100 od młodych dorosłych 18-26 lat. Wyniki z badania zaprezentowano podczas konferencji "Zatroskani XXI - zdrowie psychiczne nastolatków w czasie nauki zdalnej". Raport Fundacji pt. „Etat w Sieci 2.0” pokazuje, że młodzież spędza przed monitorem ponad 9 godzin dziennie, przeżywa nastroje depresyjne i ma zaburzenia snu. Aż 62 % badanych nastolatków mówi, że ma

problemy ze snem, a 41 % widzi u siebie objawy uzależnienia od komputera i telefonu. 75% martwi się o przyszłość, a aż 70 % czuje się bardziej nerwowa niż przed nauką zdalną. Psycholog i prezes Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii Bogna Białecka twierdzi, że jako największy problem podczas zdalnej nauki wskazywano izolację od ludzi, podkreśla też fakt, że dwadzieścia dwa procent uczniów mówi, że ma problem z samodzielną nauką, ze zorganizowaniem się, ze zmotywowaniem do nauki. Sami uczniowie swoimi wypowiedziami w raporcie wołają o pomoc i zrozumienie.

Jeśli i Wy czujecie się smutni, niezrozumiani, macie od dawna obniżony nastrój spróbujcie porozmawiać o tym z rodzicem, wychowawcą, pedagogiem szkolnym. Jesteśmy dla Was!



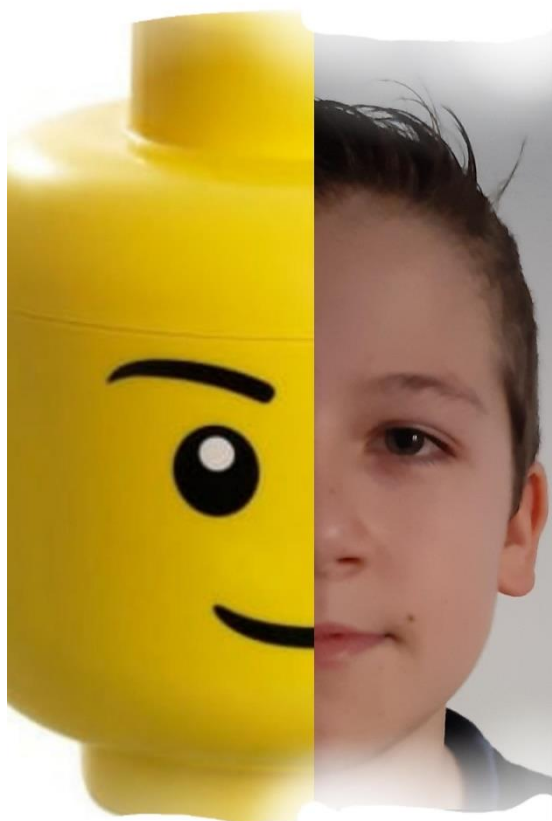
Autor grafiki: Katarzyna Taraska

RADY JAK NIE ZWARIOWAĆ SIDZĄC W DOMU

Cześć! Mamy na imię Szymon i Kuba. Wyszukaliśmy dla was kilka pomysłów dotyczących tego, jak nie zwariować w obecnych czasach, gdy ciągle siedzimy w domu. Na sam początek, zaakceptujcie nową sytuację, bez tego ani rusz. Mamy nadzieję, że większość z Was, ma już ten etap za sobą. Każdy inaczej reaguje na zmiany, szczególnie tak poważne. Niektórzy zamykają się w sobie i udają, że nic się nie dzieje, inni płaczą i nie są w stanie odgonić czarnych myśli. Pojawia się strach, zdenerwowanie, złość, stres. Później, najczęściej po kilku dniach, powoli zaczynamy przyzwyczajać się do nowej rzeczywistości. Pamiętajcie także, by ograniczyć czytanie wiadomości i uważać na to, co czytacie, gdyż łatwo trafić na fake-newsy. Pamiętajcie również by pozostać w kontakcie z ludźmi. Izolacja nie oznacza konieczności całkowitego unikania spotkań z innym, należy unikać tylko tego bezpośredniego kontaktu. Kolejnym krokiem powinno być korzystanie z dostępu do świeżego powietrza i natury, gdy tylko jest to możliwe. Krótki spacer w celu przewietrzenia czy popołudnie spędzone na balkonie to dobry pomysł. Wyjście na siłownię czy inna aktywność fizyczna jest zwyczajnie wskazana ze względów zdrowotnych. Nie można zapominać również, że czas, kiedy pozostajemy w domu, można również wykorzystać na zajęcie się czymś zupełnie nowym. Może od zawsze chciałeś nauczyć się nowego języka, podstaw programowania, albo sztuki animacji? To jest właśnie dobry czas, żeby zacząć robić to wszystko, na co nie mieliśmy czasu, lub po całym dniu, brakowało nam na to sił. To również dobry moment, aby kreatywnie spędzić czas i umilić pobyt w domu, całej rodzinie. Możecie wspólnie robić naprawdę wiele. Począwszy od gry w planszówki aż do wspólnego rysowania, pieczenia bądź gotowania. Mamy nadzieję, że nasze rady pomogą wam nie zwariować i cieszymy się, że mogliśmy pomóc.

[Szymon i Kuba kl. 8D]

MOJA PASJA – KLOCKI LEGO



Moją największą pasją jest budowanie z klocków Lego. Pierwsze plastikowe elementy zacząłem ze sobą łączyć w wieku 4 lat. Nie miałem konkretnych zestawów. Tata kupował mi je na kilogramy. To właśnie dzięki niemu, mam tę wyjątkową pasję. W moim życiu nigdy nie było dłuższej przerwy od Lego. W międzyczasie pojawiły się gry komputerowe lub planszowe, ale zawsze chętnie wracam do ukochanych klocków. Mam 12 lat, a niektóre klocki są ode mnie starsze o 20 lat. Budowanie z instrukcji nie sprawia mi radości, wolę wymyślać własne projekty. Często startuję w różnych konkursach, a wszystkie moje poczynania dokumentuję na Youtube. Jeśli jesteś fanem/fanką klocków Lego, to koniecznie musisz sprawdzić mój kanał „Zabudowany”. Przy okazji możesz wziąć udział w organizowanych przeze mnie konkursach. Obecnie w mojej kolekcji posiadam ponad 100 kg plastikowych elementów, a w tym ok. 200 duńskich zestawów. Moim największym projektem jest Lego Miasto, które powiększam z każdym odcinkiem. Układając moje konstrukcje, zawsze zwracam uwagę na detale. Każda figurka w moim mieście ma swoją historię, wyraz twarzy oraz indywidualny charakter. Wszystko zawsze jest dopięte na ostatni guzik. A Wy macie swoją pasję? Jeśli tak napiszcie do mnie na Teams, chętnie umieszczę w gazecie opowieści o Waszych pasjach – drodzy czytelnicy.

[Aleks Piendyk 6d]

FORMY RELAKSU

Obecnie bardzo dużo czasu spędzamy siedząc przed komputerem. Jesteśmy zmęczeni robieniem prac domowych i sprawdzianami. Mam dla was bardzo fajne sposoby na odpoczynek i relaks. Ostatnio moja koleżanka z klasy zainspirowała mnie bardzo ciekawą rzeczą, czyli pisanie i ozdabianiem listów. Można pisać z ludźmi z całego świata! Osoby, z którymi się pisze nazywają się pen pals. Można znaleźć nowych, super przyjaciół. Pytanie tylko gdzie znaleźć kogoś kto byłby chętny pisać z nami? Są do tego specjalne strony internetowe, gdzie zakładamy sobie konto. Jednak ja częściej korzystałam z konta na Instagramie, gdzie możemy napisać o sobie do administratora, a on powinien umieścić to na swoim profilu. Ktoś kto będzie zainteresowany wysyłaniem listów napisze do Ciebie prywatną wiadomość. Ty także możesz napisać do kogoś, z kim chciałbyś się poznać i pisać listy. Jest to naprawdę ciekawe zajęcie i radość z robienia, wysyłania, a także dostawania listów. Dzięki temu poznałam dziewczyny z Pensylwanii, Chin oraz z Indonezji. Piszemy o sobie i o tym co lubimy, więc mogę dowiedzieć się jak wygląda życie nastolatków w różnych zakątkach świata i podszkolić mój angielski.

Myślę, że na pewno dobrze jest rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Warto próbować nowych rzeczy, ponieważ są one nowym doświadczeniem, a doświadczeń nikt nam nie może odebrać. Uwielbiam także oglądać seriale i uważam, że to świetna forma relaksu. Myślę, że każdy serial ma swoją magię i klimat. Niektóre seriale mogą nas wiele nauczyć, dodać odwagi, nadziei, wiary oraz innego spojrzenia na świat. Myślę, że słuchanie muzyki to czysty relaks, często sprawia, że mam dobry nastrój i pozytywne myślenie. Podobno to jak spostrzegamy świat zależy też od muzyki jakiej słuchamy. Formą relaksu, która daje także dużo energii i radości są spotkania z przyjaciółmi. My ze znajomymi jeździmy na deskorolkach, rozmawiamy, śmiejemy się. Spróbujcie znaleźć przede wszystkim zajęcie, które będzie Wam sprawiało radość i będzie dla Was dobrą formą relaksu.


[Idalia<3]

I PLEBISCYT NA NAJLEPSZEGO SPORTOWCA SZKOŁY W ROKU SZKOLNYM 2020/2021 Samorządowej Szkoły Podstawowej nr 1 we Wrześni.

Po raz pierwszy w naszej szkole odbędzie się wybór najlepszych sportowców mijającego roku szkolnego. Aby wziąć udział w Plebiscycie uczennice i uczniowie naszej szkoły muszą wykazać się systematyczną pracą nad własnym rozwojem sportowym, a także pracą na rzecz rozwoju sportu w naszej szkole. Osoby kandydujące do miana najlepszego sportowca, oprócz wysokich osiągnięć sportowych muszą cechować się dobrym zachowaniem oraz wzorową postawą sportową.

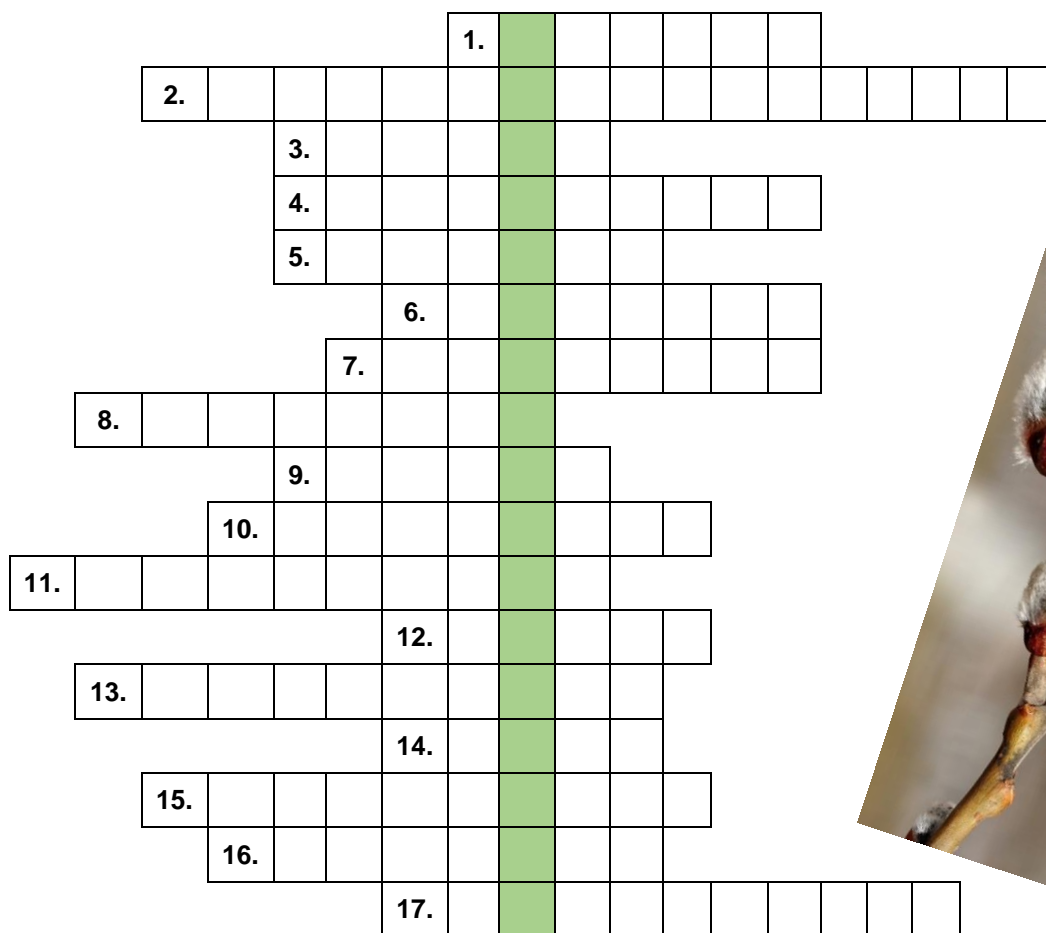
W obecnej sytuacji nie jest możliwe przeprowadzenie Plebiscytu w tradycyjnej formie. W związku z tym proszę o oddanie głosów na swoich faworytów w sposób zdalny. Swoją propozycję najlepszych sportowców szkoły w roku szk. 2020/2021 prześlij wraz z sukcesami na adres e-mail ilona_zielinska@op.pl nauczyciela wychowania fizycznego do końca marca bieżącego roku.

Spośród zamieszczonych na liście kandydatów uczeń wybiera 10 osób i porządkuje je na miejscach od pierwszego do dziesiątego według własnego uznania. Wyniki Plebiscytu będą ogłoszone na stronie internetowej szkoły 1 czerwca 2021 r.

POWODZENIA!!! 

Organizator: nauczyciel WF Ilona Zielińska – Czubek

KRZYŻÓWKA WIELKANOCNA



Pytania:

1. ... dyngus – zwyczaj oblewania się wodą.
2. Wydarzyło się 3 dni po śmierci Pana Jezusa.
3. Na wiosnę wyrastają na wierzbie.
4. Niesiesz ją w koszyku do kościoła.
5. Wielki ... - drugi dzień Triduum.
6. Rodzaj tradycyjnego cista, kojarzonego z Wielkanocą.
7. Rozpoczyna Triduum Paschalne – Wielki ...
8. Zdobione jaja.
9. Symbol ciała Chrystusa.
10. Ten okrzyk radości w Wielkanoc zagości.
11. Jednokolorowa pisanka.
12. Dzielimy się nim w Wielkanoc.
13. Główny posiłek wielkanocny.
14. Wielki ... - trwa 40 dni.
15. W nim znajduje się święconka.
16. Cukrowy ... - słodki świąteczny wypiek.
17. Poranna msza wielkanocna.

[Oliwia 8d]



Periodyk „JEDYNKA” jest zależnym pismem uczniów i nauczycieli SSP nr 1.

Opieka merytoryczna i techniczna: p. M. Cieślak, p. J. Stępień, p. A Zjeżdżalka i p. Krzysztof Łysek.

Redaktor naczelny – Krzysztof Jankowski.

Zespół: Martyna Bondalska, Szymon Budny, Wiktor Fimiak, Ewa Górna, Agata Karasińska, Oliwia Kurosińska, Anastazja Mitkowska, Martyna Nawrocka, Matylda Nawrocka, Aleks Piendyk, Jakub Wojtaszek, Idalia Zjeżdżalka.

Adres redakcji:

ul. Szkolna 1
62-300 WRZEŚNIA

e-mail:
ssp1_wrzesnia@poczta.onet.pl