



MARZEC 2023

Czwórka

NR 12

W tym wydaniu:



CZWÓRKOWE KOŁĘDOWANIE

Karnawał w naszej szkole

„Artystyczne drogi...”

**Recenzja z wystawy plastycznej
w Resursie**

Kącik literacki

„Miłość niejedno m imię”

oraz ZAGADKA LITERACKA



Artystyczne drogi...

Na wystawy plastyczne nie chodzimy często. Z pewnością jednak dokonaliśmy dobrego wyboru. 19 stycznia 2023 r. wybraliśmy się wraz z klasą 8a do Resursy w celu obejrzenia wystawy malarskiej, którą przygotowała pani Monika Rosińska – znana żyrardowska plastyczka. Pod jej kierunkiem odbywają się warsztaty artystyczne Malirys, zarówno dla dzieci jak i młodzieży. Uczestnicy tych zajęć wykazali się ogromnymi zdolnościami i talentem, który pozytywnie nas zaskoczył. Mogliśmy zobaczyć różnorodne i piękne dzieła artystów, zdolnych ludzi z wielką pasją. Autorzy przedstawili swoje pomysły używając szerokiej palety barw, pokazując śmiało ujęcie wielu tematów. Takie kreatywne podejście do malowania i wielkie pokłady inspiracji własnej odnajdujemy prawie we wszystkich obrazach. Jednym słowem – eksponowane prace to przepiękne kompozycje malarskie, które warto obejrzeć.

Wiele prac bardzo nam się podobało. Na szczególną uwagę zasługuje „dzieło” pani Renaty Okońskiej z pięknym krajobrazem górskim. Widać, że autorka bawi się kolorami, używa wielu zdecydowanych i energicznych barw. Takie przedstawienie tematu cieszy oko.

Na pierwszym planie możemy zobaczyć góry w różnych odcieniach zieleni i brązu, a na niebie dominują piękne odcienie koloru białego i niebieskiego. Całą kompozycję dopełniają drzewa iglaste, znajdujące się na dole obrazu.

Każdy z nas lubi otaczać się pięknem. Nasza klasa miała właśnie taką okazję, dlatego zachęcamy Was do odwiedzania wystaw w Resursie. Może znajdziecie tam inspirację dla siebie?
Serdecznie polecam

Nadia Gibasiewicz – 6 c



Prace nagrodzone w konkursie:

MIŁOŚĆ NIEJEDNO MA IMIĘ...



Księżniczka z Paryża

W 1898 roku w zamku paryskiej rodziny królewskiej urodziła się mała księżniczka, której nadano imię Lena. Przez wiele lat swego życia dorastała w Paryżu. Starano się ją wychować na pełną kultury oraz wdzięku dziedziczkę królewskiego tronu. Lena posiadała ogromne zamiłowanie do tańca- zwłaszcza baletu. Cały swój wolny czas poświęcała właśnie jemu. Kiedy miała, szesnaście lat wraz z rodzicami wybrała się w podróż do Niemiec, poznała tam miłość swego życia- Franka.

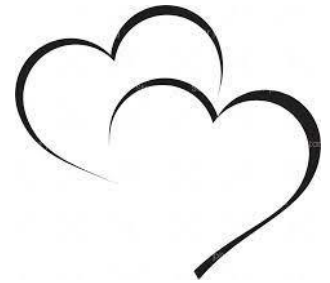
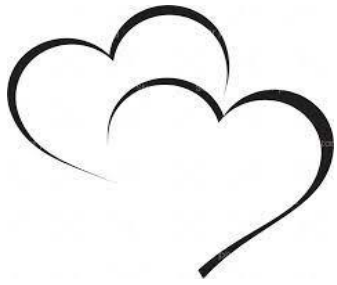
Gdy wrócili do Paryża, bardzo długo musieli ukrywać swój związek, gdyż ich rodziny były mu przeciwnie. Rodzina Leny pochodziła z królewskiego rodu, za to rodzina Franka zajmowała się naprawianiem starych zegarków, nikt jednak nie znał prawdy co do pochodzenia mechanizmów. Młodzieńca wychowywał ojciec, gdyż matka chłopca zmarła tuż po jego urodzeniu. Para całymi dniami przesiadywała na dachu pięknego paryskiego teatru. Pewnej sobotniej nocy ojciec Franka podarował mu złoty zegarek i ostrzegął, aby nikomu go nie oddawał. Chłopiec jednak nie dotrzymał słowa i podarował go Lenie. Następnego dnia, gdy dziewczyna wraz z koleżankami występowała na paryskiej scenie, stało się coś niezwykłego.

Nagle obok dziewczyny pojawiła się dziwna poświata. Był to portal, jednak nikt nie wiedział, dokąd prowadził. Lena bez wahania przez niego przeszła....

Trafiła do nieznanego jej miejsca. Wychowana w dwudziestym wieku księżniczka nie wiedziała, jak się zachować w tej sytuacji. Przypomniała sobie jednak, co kiedyś powiedział jej Frank-„Gdzie byś nie trafiła, pamiętaj o naszej skrytce w kominie”. To właśnie poprzez tę skrytkę kontaktowali się Lena oraz Frank, gdy nie mogli się spotkać. Dziewczyna wiedziała, wtedy, o co chodzi. Trafiła ona do współczesnych czasów. Ubrana w starą suknię balową z koroną na głowie pobiegła na dach starego teatru. Czekala tam na nią wiadomość od Franka. Ostrzegł ją przed złodziejami czasu, którzy będą chcieli ją dopaść. Stało się tak, ponieważ posiadała stary zegarek z magiczną mocą podróżowania w czasie. Gdy próbowała opuścić komin, zza rogu wyłoniło się trzech mężczyzn, jednak Lena nie znała ich imion. Domyśliła się, że są to złodzieje czasu, którzy będą próbowali odebrać jej zegarek. Księżniczka jednak nie poddawała się, uciekała ile sił w nogach. Przypomniała sobie, że jeśli przekręci obie wskazówki, w tym samym czasie nad zegarem pojawi jej się ós czasu, pozwalająca przenieść się w dowolne miejsce, w dowolnym czasie. Długo się nie zastanawiając wybrała rok 1914, jednak tak, aby ominęło ją wydarzenie podarunku zegarka. Plan się powiódł i wreszcie mogła powrócić do ukochanego Franka.

Kilka lat później gdy, Lena skończyła osiemnaście lat i została następczynią tronu królewskiego, poślubiła Franka. Para żyła długo i szczęśliwie.

Maja Mężyńska kl. 6 a



Serce w książce

To wydarzyło się w zeszły piątek... Na dworze było ponuro i padał deszcz. Po lekcjach, wracając do domu marzyłem tylko o tym, żeby usiąść w wygodnym fotelu i tak już pozostać do wieczora, oglądając ulubione programy telewizyjne.

Codziennie wracając do domu mijałem ogromny stary budynek, w którym znajdowała się biblioteka. Nigdy w niej nie byłem. Zawsze to miejsce wydawało mi się straszne, może dlatego, że budynek był naprawdę stary i zniszczony. Tego dnia przechodząc obok zatrzymałem się na chwilę i postanowiłem zajrzeć do środka. Po chwili moim oczom ukazały się piękne drewniane regały wypełnione książkami, ogromny kryształowy żyrandol, który swoim blaskiem rozświetlał całą bibliotekę. W kąciku znajdowała się czytelnia, ale dzisiaj była pusta. Zza regałów wyłoniła się starsza pani, pytając czy może mi w czymś pomóc. Byłem tak zafascynowany miejscem, że zaniemówiłem. Postanowiłem wypożyczyć książkę. Pani bibliotekarka założyła mi kartę i powiedziała, że teraz mogę poszukać odpowiedniej książki dla siebie. Nie zdawałem sobie sprawy, że to będzie takie trudne. Było tam naprawdę mnóstwo książek, a ja nie miałem pojęcia, czego szukać. Pani doradziła, żebym zaczął od pierwszego regału w dziale z książkami przygodowymi. Szukałem wśród tytułów i barwnych okładek, ale nie mogłem się zdecydować. Nagle jedna z książek niefortunnie wypadła mi z ręki. W bibliotece panowała cisza, więc dźwięk upadającej książki wydawał się naprawdę głośny i wprowadził mnie w zakłopotanie. Postanowiłem, że wypożyczę właśnie tę książkę, którą upuściłem. Kiedy dotarłem do domu od razu zacząłem ją czytać. Minęło mnóstwo czasu, byłem tak bardzo zajęty, że nie zauważyłem, że zrobiło się późno. Odłożyłem książkę na biurko, ale coś przykuło moją uwagę. Z książki wystawała aksamitna tasiemka, a kiedy ją otworzyłem okazało się, że była to zakładka. Była ona ręcznie wyszywana połączaną nitką, a na odwrocie znajdowało się imię Basia. Pomyślałem, że pewnie ktoś ją przez przypadek zostawił.

Następnego dnia wybrałem się do biblioteki, w celu odnalezienia osoby, do której należała zakładka. Poprosiłem o pomoc panią bibliotekarkę, która wyszukała dla mnie kartę osoby, która jako ostatnia miała tę książkę. Niestety pani nie mogła udzielić mi żadnych informacji. Tajemniczo się uśmiechnęła i powiedziała, że faktycznie ma na imię Basia. Zapytałem w jaki sposób mógłbym zwrócić dziewczynie zakładkę. Starsza pani wzruszyła ramionami i dodała, żebym napisał komunikat i zawiesił go na tablicy ogłoszeń przed biblioteką. Tak też zrobiłem. Nie zastanawiając się długo napisałem:

**“ Droga Basiu ! Znalazłem zakładkę z Twoim imieniem. Wygląda na cenną ,
ręcznie robioną pamiątkę. Chciałbym Ci ją zwrócić. Spotkajmy się w
bibliotece 14 lutego o godzinie 16.00 “.**

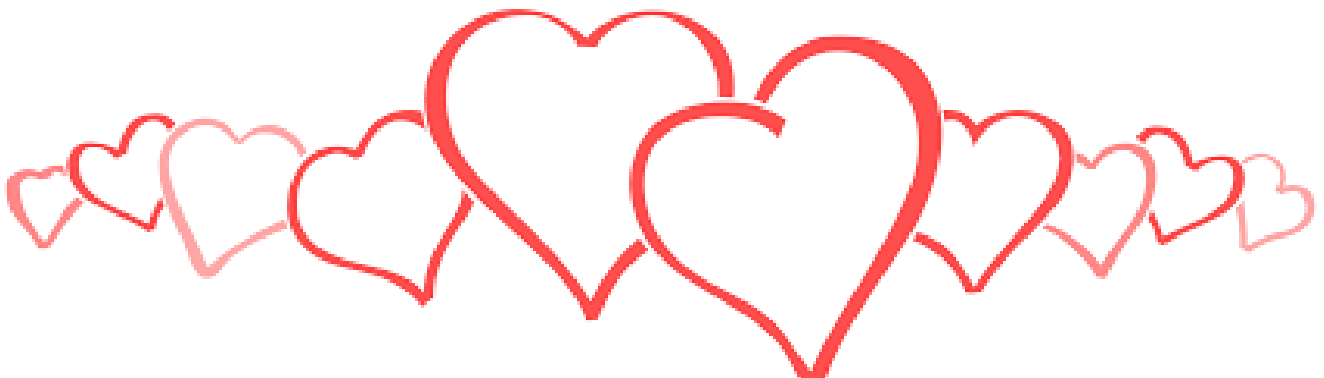
Uznałem, że będzie to dobra okazja, żeby spotkać się w walentynki, ponieważ zawsze tego dnia spędzałem popołudnie sam. Do walentynek został tydzień, a ja codziennie po lekcjach przychodziłem do biblioteki, przesiadując godzinami z nadzieją, że spotkam Basię. Zawsze siadałem przy oknie i czytając kolejne książki, wpatrywałem się w okno, z którego widać było tablicę ogłoszeń. Niestety nigdy żaden z przechodniów nie zatrzymał się przy niej. Pani bibliotekarka, widząc, że przychodzę codziennie, uśmiechała się pod nosem, ale ja byłem cierpliwy.

Nadszedł dzień walentynek. Od samego rana byłem bardzo podekscytowany i nie mogłem doczekać się popołudnia. Założyłem ulubioną koszulę i kupiłem czekoladki. Dochodziła godzina 16.00, więc bardzo się spieszyłem, żeby dotrzeć do biblioteki na czas. Wszedłem zdecydowanym krokiem, ale biblioteka była pusta, natomiast pani bibliotekarka powiedziała, żebym poczekał. Usiadłem w czytelni i czekałem... Na zegarze było już po 16.00, a dziewczyna się nie pojawiła. Ogarnął mnie smutek, ale sympatyczna starsza pani szepnęła po cichu, żebym był cierpliwy, że na pewno przyjdzie. Ku mojemu zdziwieniu w drzwiach pojawiła się śliczna jasnowłosa, drobna dziewczyna z zawstydzoną miną. Podeszedłem do niej i zaproponowałem, żebyśmy usiedli i chwilę porozmawiali. W bibliotece nie było nikogo, więc pani bibliotekarka nie miała nic przeciwko temu, żebyśmy chwilę zostali. Dziewczyna miała na imię Basia i miała bardzo miły głos. Zwróciłem jej zakładkę i wręczyłem czekoladki z okazji walentynek. Basia podziękowała i roześmiała się tajemniczo. Po chwili powiedziała, że zakładka to prezent od jej babci, która jest bibliotekarką w tej właśnie bibliotece. To babcia namówiła ją na spotkanie, ponieważ widziała, że codziennie przychodziłem z nadzieją, że uda mi się zwrócić zakładkę. Tego popołudnia długo rozmawialiśmy. Mieliliśmy wiele wspólnych tematów, więc spotykaliśmy się częściej. Byłem bardzo szczęśliwy, że udało mi się zwrócić zakładkę, bo była ona bardzo cenna dla Basi, tak samo jak Basia stała się bardzo ważną osobą w moim życiu.

Dzięki temu niezwykłemu zdarzeniu poznałem dziewczynę bliską mojemu sercu i odnalazłem nową miłość... Miłość do książek, bardzo cenną, która uświadomiła mi, że przewracając strony książek nigdy nie wiadomo, co może się wydarzyć i co ześle nam los...



OSKAR MURAS
KLASA VA





Noc świetlików

Ciemność. Tylko blask księżycy oraz malutkie i przepięknie konstelacje gwiazd, które oświetlały nam drogę. Odwracam wzrok na Charlotte. Ona również patrzy w moją stronę, śmiało się do mnie uśmiecha.

Delikatnie ściskam ją za rękę, by się zatrzymała. Patrzy na mnie swymi pięknymi, błękitnymi oczami, chyba lekko zdziwiona i dezorientowana. Wskazuję jej drzewo naprzeciwko nas, które delikatnie się świeci. Wygląda, jakby było całe obwieszone lampkami. Przyglądamy się dokładniej

. Teraz widzimy, że latają tu świetliki. Jest pięknie. Siadamy... i niepewnie rozpoczynam rozmowę:

- Pięknie, prawda?
- Masz rację Reggie. Jest cudownie - mówi.
- Lottie?
- Tak, kochanie? - odpowiada, delikatnie akcentując moje przezwisko i nie odrywając wzroku od niesamowitego widoku.
- Zostań tu i się nie ruszaj, dobra? - proponuję..
- Dlaczego, Reggie? - marudzi.
- Zaraz zobaczysz - odparłem.
- Zgoda.

Wyciągnąłem szybko z plecaka aparat fotograficzny, z którym nie rozstaję się od piętnastych urodzin. Uwielbiam robić zdjęcia, zachowuję w ten sposób najpiękniejsze chwile. Odwróciłem się twarzą do Charlotte i zrobiłem jej chyba tysięczne zdjęcie na tle świecącego drzewa, uchwyciłem również księżyc oraz gwiazdy. Całą tę niespodziewaną i magiczną chwilę.

- Zawsze musisz mi robić zdjęcia? - zapytała.

Widzę, że się uśmiecha. Wygląda uroczo jak się denerwuje.

- A co? Nie lubisz? - drażnię się z nią.
- Nie, żartuję, tak naprawdę uważam, że to słodkie. Rozwijasz swoją pasję, masz do tego talent. Utrwalasz na tych zdjęciach uczucia. To naprawdę bardzo ważne w fotografii - odpowiada, rumieniąc się.

Uśmiecham się do niej.

- Co? - pyta, śmiejąc się.
- Nic. Po prostu uwielbiam cię słuchać. - mówię.
- Wiesz, że cię kocham Reggie, prawda? - pyta, z wątpliwością w głosie.
- No oczywiście, że wiem. Coś się stało? Wiesz, że możesz mi zaufać i wszystko powiedzieć? Nigdy cię nie skrzywdzę i zawsze będę przy tobie, bez względu na wszystko.
- Wiem, Reggie... Chodzi o to, że... Muszę wyjechać. Natychmiast i nie wiem na jak długo. Moja mama poważnie zachorowała, a jestem jej jedyną córką, muszę być przy niej! A sam wiesz, że mój tata cię... No cóż... Nie znosi...- ostatnie słowo wypowiedziała ledwie słyszalnie z ogromnym bólem.
- Ale obiecuję ci, że jak tylko wrócę, zostanę z tobą na zawsze.
- Nigdy o tobie nie zapomnę, pamiętaj - szepnąłem jej do ucha.
- Wiem...
- Ale jesteś pewna, że wszystko się uda i twoja mama wyzdrowieje? - zapytałem z niepewnością w głosie.
- Tak, jestem tego pewna, muszę w to wierzyć. Jest tylko jeden problem. Nie mam pojęcia jak długo będę musiała tam zostać, może nawet rok albo dłużej, jak będzie taka potrzeba.

Czar przysł.

Chmury zasłoniły księżyc, a w moich oczach pojawiły się łzy.

- Lottie ja... Ja nie wiem, co powiedzieć... Rok to bardzo długo.

- Obiecay mi Reggie... Ja obiecałam, że do ciebie wrócę i zostanę na zawsze, dla mnie to też jest trudne - załamał się jej głos.

- Lottie, ja - waham się.

- Reggie! Błagam cię, obiecay mi to!

- Ja... Obiecuję...

- Reggie... Kocham cię... Nie zapomnij o tym...- szepcze.

Jej niebieskie, zawsze błyszczące radością oczy, delikatnie zgasty, a na to miejsce wkradł się ból.

- Lottie? - zapytałem.

Odpowiedziała mi tylko cisza. Nie powiedziała nawet, kiedy wyjeżdża... Nie przytuliła... Nic... Po prostu mnie zostawiła, samego... Złapałem za aparat, gdzie były jej zdjęcia. Na każdym była uśmiechnięta. Miała ten błysk w oku. Brązowe włosy zebrane w luźnego koka bądź rozpuszczone.

Czułem, że w moich oczach zbierają się łzy. Zagryzłem wargę. Nie mogę płakać, nie teraz... Może to tylko sen, a ja się zaraz obudzę... Skoro nadzieja umiera ostatnia, gdzie jest moja?

Zauważyłem kopertę z biletem na pociąg w środku. Musiała jej wypaść. Podniosłem się i pobiegłem w tę samą stronę, co Charlotte. Jak chce tam pojechać bez biletu? Biegałem szybko, ale teraz biegłem najszybciej, jak potrafiłem. Wiedziałem, że i tak nie zmuszę jej, żeby została. Ale chociaż spojrzę ostatni raz w te lazurowe oczy. Zauważyłem, że idzie jakieś 500 metrów przede mną. Jak nie ona: smutna, zgarbiona, bez życia. Przyspieszyłem. Plecak mi ciążył, ale to nie miało żadnego znaczenia. Kiedy w końcu do niej dotarłem, złapałem ją za ramię i mocno przytuliłem. Rozpłakałem się jak dziecko.

- Reggie... Spójrz na mnie - powiedziała.

Niepewnie podnoszę głowę i widzę jej twarz. Brązowe włosy zebrane w koka. Jej ogromne, niebieskie oczy. Całą jej twarz. Widziałem, że płakała, jednak szczery uśmiech malował się na jej ustach.

- Moja mama... Ona... Jest zdrowa!... Właśnie dzwonił tata, powiedział, że ktoś w szpitalu pomylił badania i ten nowotwór to pomyłka - rozpłakała się. Przytuliłem ją najmocniej, jak potrafiłem, jakbym chciał ochronić ją przed całym światem. Poczekalem, aż się uspokoi i zacznie mówić.

- Tata chce, żebyśmy przyjechali jak najszybciej - mówiła urywanymi zdaniami.

- Musimy jechać! Teraz! Szybko!

- Jak teraz? Szybko? My? Przecież twój ojciec...

Przerwała mi:

- Tak, my, tata chce, żebyśmy przyjechali razem!

- Ale przecież on mnie...

- Reggie! My! Ojciec chce, żebyśmy przyjechali razem, chce ci dać drugą szansę, lepiej cię poznać i uczyć to, że mama jest zupełnie zdrowa.

- Naprawdę?

- Tak, Reggie - przeciera zapłakane oczy, które znowu robią się ogromne, lazurowe i szczęśliwe.

- Tak kochany, jedziemy razem i już na zawsze będziemy razem, zaczniemy wszystko od początku - śmieje się i płacze na zmianę. A z jej oczu bije ten wspaniały, dobrze znany mi blask.

Wtuleni w siebie i milczący wracaliśmy leśną alejką do domu, a nad naszymi głowami latały tysiące światełek.

Bal karnawałowo - walentynkowy - 9.02.2023

Wspaniała zabawa, świetne pomysły, kreatywne stroje!



„Czwórkowe kolędowanie”

13 stycznia 2023 r. odbyło się szkolne kolędowanie przygotowane przez Panią Wioletę Markuszewską i uczniów naszej szkoły. Na początek dowiedzieliśmy się, że Boże Narodzenie to czas spotkań rodzinnych, składania sobie życzeń. Czas otwierania serc i domów oraz wspólnego śpiewania kolęd. Usłyszeliśmy, że kolędy wzruszają, przywołują wspomnienia i ocieplają atmosferę świątecznych spotkań. Kolędy zatem są nierozdzielnie związane z Bożym Narodzeniem. Usłyszeliśmy, że najstarsza polska kolęda pochodzi z 1424 r. i zaczyna się od słów “Zdrów bądź, Królu anielski”. Obecnie mamy ponad 500 kolęd i pastorałek, a cały czas pojawiają się nowe. Po tych informacjach jeden z prowadzących uczniów zapowiedział koncert, w którym usłyszeliśmy kolędy polskie, pastorałki i piosenki świąteczne. Wysłuchaliśmy najpopularniejszych utworów tego gatunku:

“Jezus malusieńki”

“W żłobie leży”

“Cicha noc”

“Gdy się Chrystus rodzi”

“Bóg się rodzi”

“Wśród nocnej ciszy”

“Dzisiaj w Betlejem”

“W dzień Bożego Narodzenia”

“Pójdźmy wszyscy do stajenki”

“Do szopy hej pasterze”

Zaśpiewano też piosenki świąteczne, które rozbrzmiewają w naszych domach od wielu lat: “Podarunki z nieba” oraz “Last Christmas”. Podczas koncertu panowała miła, serdeczna atmosfera. Bardzo często goście przyłączali się do śpiewających artystów i cała sala rozbrzmiewała muzyką. Na zakończenie prowadząca podziękowała wszystkim i życzyła szczęścia w rozpoczynającym się Nowym Roku 2023.

“Czwórkowe kolędowanie” stało się tradycją naszej szkoły i będzie odbywać się co roku. Z pewnością wszyscy będą na to spotkanie czekać już od początku grudnia z niecierpliwością.



Nadia Okurowska kl. 8a

Zaakceptuj samego siebie i rozwijaj własną osobowość

Bardzo dużo osób, zarówno dorosłych jak i dzieci, ma problem z zaakceptowaniem samego siebie.



JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

1. Myśl i mów o sobie dobrze, ale właściwie dobieraj słowa.
2. Zidentyfikuj to, w czym jesteś dobry/dobra.
3. Naucz się przyjmować komplementy.
4. Przestań się krytykować
5. Przypominaj sobie, ile jesteś naprawdę wart/warta.



DLACZEGO AKCEPTACJA SIEBIE JEST WAŻNA?

Samoakceptacja to podstawa, na której budujesz swoje poczucie własnej wartości i naturalną autentyczną pewność siebie, opierając na niej swoje działania. To zaufanie i szacunek dla siebie samego. I przekonanie, że jesteś OK, że wszystko z Tobą w porządku. Że zasługujesz na wszystko, co najlepsze w życiu.



JAK ZAAKCEPTOWAĆ SIEBIE I SWOJE ŻYCIE?

Celebruj więc każdą dobrą chwilę, zastanów się, co ciekawego czy ważnego możesz dzisiaj zrobić, rozmyślaj nad tym, co ci się przytrafiło i włącz to do historii swojego **życia**. Ucz się na dobrych wzorach i szukaj pomocy. Przyglądaj się szczęśliwym ludziom i próbuj odkryć, jak im się to udaje.



CO NISZCZY POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

Niesprawiedliwe porównywanie się z innymi. Jeśli chcemy zapracować sobie na niskie poczucie własnej wartości i kiepską samoocenę, to najprostsza droga prowadzi poprzez porównywanie się z innymi. Zawsze znajdzie się ktoś lepszy, mądrzejszy, bogatszy, szczuplejszy czy ładniejszy – już nasza w tym głowa!

Co daje akceptacja?

Akceptacja jest drogą życia. Jest ona nam potrzebna do przezwyciężenia wszelkich niedogodności i niepowodzeń. To właśnie ona dodaje siły i wiary w nowe możliwości. Dzięki niej dostrzegamy światełko w tunelu.



JAK PRACOWAĆ NAD AKCEPTACJĄ SAMO SIEBIE?

1. Poświęć sobie więcej konstruktywnego czasu i uwagi.
2. Uświadom sobie, co myślisz na swój temat.
3. Zrób sobie tydzień lub chociaż dzień bez ocenienia i porównywania **siebie** do całego świata.
4. Uświadom sobie, co już masz i co udało Ci się w życiu osiągnąć.
5. Wybacz sobie i innym.

Julia Zgorzalska & Maja Siemińska 8a

ZAGADKA LITERACKA

Poniższa informacja dziennikarska powstała na podstawie noweli. Jaki tytuł nosi utwór i kto jest jego autorem? Odpowiedzi prosimy przysłać przez Outlooka do p. Moniki Chmielewskiej do 20.03.2023

Pożar we wsi.

Młoda dziewczyna uratowała chłopca z płonącego domu.

W małej wsi wybuchł pożar w jednej z chałup. Z tego, co się dowiedzieliśmy, zapaliła się izba, następnie strzecha. Mieszkańcy wsi pracowali w tych godzinach w polu.

Dowiedziano się od świadków zdarzenia, że w płóącym domu przebywał mały chłopiec, lecz żaden z mężczyzn, obecnych na miejscu, nie był aż tak odważny, aby wejść i go uratować. Odważyła się natomiast piętnastoletnia Jagna, które bez zastanowienia weszła do chałupy. Jak opisują świadkowie, dziewczyna dosłownie zniknęła na chwilę w płomieniach.

Wkrótce piętnastolatka wyszła z domu niosąc w rękach chłopca z lekkimi poparzeniami. Jagna, jak opisują okoliczni mieszkańcy, zachowała się bohatersko narażając własne życie. Nikomu nic się nie stało.

Nikola Mogielska kl. 8 c

Akceptacja i rozwój

Wiele osób w XXI w. ma problemy z akceptacją samego siebie. Nie wspominając nawet o rozwoju własnej osobowości. Ludzie borykający się z tymi problemami często postrzegają siebie inaczej, niż inni ludzie, w złym tego słowa znaczeniu. Uważają się za gorszych, choć wcale tacy nie są, ponieważ każdy człowiek w pewnym sensie jest dokładnie taki sam.

Akceptacja samych siebie, mimo że wydaje się łatwa, wcale taka nie jest. Osoba ta nawet, jeśli bardzo by tego chciała, nie jest w stanie zobaczyć w sobie pozytywnych cech. Tak jakby coś ją blokowało, zabraniając mówić o sobie w dobry sposób. Niektóre osoby starają się to w sobie zmienić, rozwijają własną osobowość, by zmienić cechy niepasujące im w nich, na lepsze. By zmienić siebie na lepsze.

Według przeprowadzonej ankiety ponad 17 osób z 41, nie dała rady pokonać problemu akceptacji samego siebie, w tym 16 osób z 24 osób, akceptujących obecnie samych siebie, dało radę za pomocą rozwoju własnej osobowości.

Przykładowo. Widzieliście siebie jako osobę nieatrakcyjną, ale udało wam się rozwinąć swoją pewność siebie, czy wciąż widzielibyście się jak wcześniej, czy obraz was byłby inny? W ankiecie odpowiadającej na to pytanie, jedynie 33% zaznaczyło odpowiedź, że byłby on taki sam.

Jak rozwinąć swoją osobowość?

Może to być wyjątkowo trudne, zważywszy na wpływ wywierany przez naszych rówieśników czy otoczenie. Ważne w takiej sytuacji jest, by się nie poddawać, by ćwiczyć swoją asertywność, i brnąć do celu nie zważając na przeciwności losu. Postaraj się ustalić cel, dzięki temu będziesz mógł czuć się użyteczny w ciągu dnia. Dojrzałość emocjonalna jest wyjątkowo ważna. Nie stawiaj serca wyżej niż rozumu. Zdolności umysłowe są jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój twojej osobowości, podobnie jak pewność siebie.

Jak poprawić swoją samoocenę?

W życiu bardzo ważne jest to, w jaki sposób się oceniamy. Niektóre osoby zaniżają swoją samoocenę, inni natomiast zawyżają ją. Aby poprawić swoją samoocenę należy postarać się dostrzec swoje zalety. Ważne również jest docenianie swoich dobrych stron. Czegoś, w czym jesteśmy najlepsi i to nas wyróżnia. Nie skupiaj się tak bardzo na swoich wadach. Każda osoba ma jakieś minusy. Ale gdy będziemy bardziej skupiać się na minusach, nie będziemy dostrzegać swoich plusów. Jest też często tak, że ludzie postrzegają nas inaczej, niż myślimy.

Jak zaakceptować siebie?

Aby zaakceptować siebie, trzeba pogodzić się ze swoimi wadami i minusami. Nikt nie jest idealny. Każdy ma wady. Nie przejmuj się jakimiś niedoskonałościami, bo każdy je ma. Inni nie są ani lepsi, ani gorsi od ciebie są po prostu inni. Pamiętaj, że każdy z nas jest wartościowy. Gdy zaczniesz akceptować samego siebie, przestaniesz się porównywać do innych.

Poczucie własnej wartości Poczucie własnej wartości to nic innego jak poczucie godności, pewności siebie oraz szacunku samego siebie. Bądź przekonany, że jesteś

wartościowym człowiekiem. Przekonanie, że jesteśmy wartościowi, budujemy całe życie. Jest to także wiara, że poradzimy sobie z trudnościami.

Jak budować poczucie własnej wartości?

- Samemu dokonuj wyborów
- Doceniaj siebie i swoje osiągnięcia
- Traktuj siebie jak ważną i wartościową osobę

Podsumowując:

Akceptacja i rozwój swojej osoby jest dla nas bardzo ważna. Dzięki temu możemy się rozwijać, być pewni siebie oraz akceptować swoje wady i minusy. Dlatego warto siebie akceptować.

“Czyjaś opinia o Tobie nie musi stać się Twoją rzeczywistością”-Les Brown

Wiktoria Białasik, Wiktoria Rutkowska, Natalia Biegas - kl 8 a

AKCEPTUJ SWOJE WADY!



Redakcja:

Julia Zgorzalska, Maja Stefańska, Nadia Okurowska, Nadia Gibasiewicz, Oskar Muras, Zuzanna Smolarek, Maja Mężyńska, Nikola Mogielska, Wiktoria Białasik, Wiktoria Rutkowska, Natalia Biegas.

Opiekunowie: Krystyna Karolak, Monika Chmielewska

