



Czwórka

PAŹDZIERNIK

NR 18

W tym wydaniu:

- **Oskary Nauczycielskie**



- **Dzień Języków Obcych**

- **Siła odwagi i przyjaźni**

- **Braterska obietnica**



- **Najbardziej w szkole lubię...**

- **Recenzja spektaklu „Dziady”**

- **Wybory do Samorządu Szkolnego**

- **KĄCIK EKSPERTA - Światowy Dzień Zdrowia
Psychicznego**



„Braterska obietnica”

Tanatos nie lubił wykonywać swoich zajęć samotnie. Pomimo monotonnej pracy, śmierć nigdy nie była mu obojętna.

Z tego właśnie powodu podobało mu się, gdy jego brat bliźniak, Hypnos, proponował mu pomoc. Jego praca stawała się lżejsza z bliźniakiem u boku. Czasem Tanatos miał wrażenie, że sama obecność boga snu była w pewien sposób kojąca.

- Bracie, czy mógłbym ci dzisiaj dotrzymać towarzystwa? – zapytał nagle Hypnos, wylegając się na swoim puchatym łożu. Od samego patrzenia Tanatos miał ochotę położyć się do spania.

- Oczywiście, że tak. Dzisiaj rano też o to pytałeś – wypomniał Tanatos z delikatnym uśmiechem.

W taki sposób bliźniacy znaleźli się w pokoju młodej śmiertelniczki. Tanatos był wdzięczny za obecność brata, gdyż znał swoje słabości. Wiedział, że nie zniósłby widoku śmierci tak młodej kobiety z jego winy.

Z niespodziewaną delikatnością odciął śpiącej śmiertelniczce kosmyk włosów swoim złotym nożem, na zawsze odrywając ją od ziemi. Miękki dotyk nie umknął uwadze Hypnosa, który cicho skomentował:

- To nie jest zajęcie dla ciebie, bracie.

Tanatos skinął delikatnie głową, wiedząc, że jego brat ma jeszcze coś do powiedzenia.

- Postaram się częściej ci pomagać.

Z tą obietnicą wiszącą w powietrzu, Tanatos i Hypnos wspólnie opuścili pokój młodej śmiertelniczki, ich więź stała się mocniejsza niż wcześniej.

Zuzanna Smolarek kl.7c



Poeta Jerzy Harasymowicz napisał wiersz – wspomnienie:

Lekcja gramatyki

Najbardziej

lubitem w szkole

spoglądać

jak lecą oknem

swobodne chmur pisownie...

Uczniowie klasy 5 a również dokończyli zdanie – Najbardziej lubię w szkole...

Najbardziej lubię w szkole konkursy, które mogę zrobić dla innych. Maciek

Najbardziej lubię w szkole to, że mogę się widzieć z kolegami. Karol

W mojej szkole najbardziej lubię lekcje WF, czuję się wtedy niczym ptak szybujący w powietrzu. Lubię ciekawe zajęcia takie, jak koła zainteresowań, które pozwalają mi na rozwój pasji. Aleksander

Najbardziej lubię w szkole, gdy na przerwę dzwonek wzywa. Maja

Najbardziej lubię w szkole koleżanki, ponieważ umilają mi ten czas. Hania

Najbardziej lubię w szkole kreatywne zajęcia. Alicja

Najbardziej w szkole lubię spacerować po korytarzach i oglądać prace plastyczne. Lena

Najbardziej lubię w szkole, jak kończy się dzień i dzwonek woła mnie do domu. Livia

W mojej szkole najbardziej lubię koleżanki, ponieważ zawsze mi pomogą w trudnych sytuacjach. Lubię także lekcje w-f, na których mogę się wykazać sportowo. Julia

Najbardziej lubię w szkole rozmowy z kolegami podczas przerw. Bruno

Najbardziej lubię w szkole dźwięk gwizdka oznaczającego zwycięstwo mojej drużyny. Wojtek

Najbardziej lubię w szkole wyglądać przez jesienne okno. Szymon

Najbardziej lubię w szkole, gdy lekcje są wolne jak ptak. Patrycja

Najbardziej lubię w szkole dzwonek, który woła mnie na przerwę, żeby porozmawiać z przyjaciółmi. Lubię również, uroczystości szkolne, wycieczki klasowe oraz czekam na lekcję biologii, aby usłyszeć ciekawostki o zwierzętach. Tosia

Najbardziej w mojej szkole lubię to, że dzięki nauce kiedy siedzę w ławce moja wyobraźnia sięga poza horyzont. Maja T.

Recenzja przedstawienia „Dziady, część II” w Centrum Kultury – 23.09.2024

W dniu 23 września 2024 udałam się wraz z klasą do miejskiego Centrum Kultury, w którym odbyło się przedstawienie pt. „Dziady, część II” przygotowane przez Narodowy Teatr Edukacji będące klasyczną inscenizacją dramatu Adama Mickiewicza. Spektakl przyciągnął licznie zgromadzoną publiczność, co pokazuje, że zainteresowanie narodowymi arcydziełami wciąż pozostaje żywe.

Już od pierwszych chwil, widzów wprowadzała w nastrój mroczna, surowa scenografia. Cementarne dekoracje – minimalistyczne, ale pełne symboliki – doskonale oddawały atmosferę obrzędu Dziadów, gdzie zacierają się granice między światem żywych a umarłych. Również światło – nastrojowe i migotliwe, jakby niepewne – potęgowało wrażenie tajemniczości.

Aktorzy z pełnym zaangażowaniem wcielali się w swoje role. Na szczególną uwagę zasłużył występ aktora grającego Guślarza, który z charyzmą i odpowiednią dawką powagi prowadził ceremonię, stając się niekwestionowanym przewodnikiem po tym niezwykłym świecie duchów. Sceny przywoływania duchów, zwłaszcza Widma Złego Pana oraz Aniołków, były pełne emocji i symboliki. Aktorzy wcielający się w te postacie ukazali zarówno cierpienie, jak i nadzieję na odkupienie. Publiczność wyraźnie przeżywała te momenty, co świadczyło o sile przekazu i doskonałym przygotowaniu całej obsady. Warto również wspomnieć o kostiumach, które wiernie odtwarzały historyczne realia, dodając autentyczności całemu wydarzeniu.

Choć przedstawienie opierało się na klasycznym tekście Mickiewicza, reżyser postarał się wprowadzić kilka współczesnych odniesień. Nie naruszały one pierwotnego sensu dramatu, a jedynie podkreślały jego uniwersalność i aktualność. To z pewnością zabieg, który przypadł do gustu młodszej części publiczności.

Podsumowując, spektakl „Dziady, część II” w Centrum Kultury był udanym powrotem do klasyki polskiej literatury. Zarówno reżyseria, jak i gra aktorska, scenografia oraz muzyka stworzyły hipnotyzującą całość, która na długo pozostanie w pamięci widzów. To przedstawienie przypomniało, jak wielkie znaczenie dla naszej kultury ma twórczość Mickiewicza oraz jak głęboko jego dzieła mogą oddziaływać na współczesną publiczność.

Z niecierpliwością czekam na kolejne realizacje dzieł narodowego pisarza w tak znakomitym wykonaniu – Narodowego Teatru Edukacji im. A. Mickiewicza we Wrocławiu.

European Languages Day 26th September

On September 26, our school celebrated the European Day of Foreign Languages. Students of our school were eager to get involved and did projects on: Great Britain, France, Italy, Spanish and many others. On this emotional day, we were visited by Sad, who told us about the culture of Jordan and willingly answered our questions. During the meeting, we learned what Jordan looks like and what is there. Thanks to the meeting we gained a lot of knowledge about this country. During your visit to Jordan, you can see the beautiful Dead Sea ancient petroglyphs. Jordan is located on the Eastern Arabian Peninsula. It borders Iraq, Syria and Saudi Arabia. Thank him for in this meeting.



Europaischer Tag der Fremdsprachen

Am 26. September haben wir in unserer Schule den Europäischen Tag der Fremdsprachen gefeiert. Die Schüler haben sich gerne dafür eingesetzt und haben gern Projekte über Großbritannien, Frankreich, Italien, Spanien, Deutschland und viele andere Länder gemacht.

An diesem aufregenden Tag haben wir Besuch von Sad bekommen. Er hat uns von der Kultur Jordaniens erzählt und hat gerne unsere Fragen beantwortet. Während des Treffens haben wir erfahren, wie das Leben in Jordanien aussieht und viele interessante Neuigkeiten kennengelernt. Dank dem Treffen haben wir viel Wissen über dieses Land gewonnen. Wir sind sehr dankbar für die Möglichkeit mit Sad zu sprechen.

Auch während der Pausen war viel los. Wir haben Musik aus verschiedenen Ländern gehört und sogar dabei getanzt.

Siła odwagi i przyjaźni

Wywiad z bohaterem utworu Aleksandra Kamińskiego „Kamienie na szaniec” –

- Janem Bytnarem, pseudonim Rudy

Dariusz Delma: Dzień dobry, moim gościem dzisiaj jest Jan Bytnar (Rudy). Dziękuję, że zgodziłeś się na ten wywiad. Chciałbym porozmawiać o twojej walce i o tym, co czułeś uczestnicząc w konspiracyjnej działalności. Na początek: co skłoniło Cię do zaangażowania się w walkę z okupantem?

Jan Bytnar: Dzień dobry! Decyzja o włączeniu się do walki z Niemcami była dla mnie naturalna. Z jednej strony wychowanie w duchu patriotyzmu, z drugiej strony – widok zniszczonej Warszawy i brutalności okupantów. Nie mogłem pozostać obojętny, widząc, jak moi rówieśnicy cierpią, jak odbierane są ich prawa. To była walka o naszą przyszłość, o to, byśmy mogli żyć w wolnej Polsce.

Dariusz Delma: W książce Aleksandra Kamińskiego podkreślana jest wasza niezwykła odwaga. Skąd brałeś siłę, by podejmować takie ryzyko?

Rudy: Odwaga... Myślę, że to nie była kwestia odwagi. To była potrzeba chwili. Razem z Zośką i Alkiem wiedzieliśmy, że nie możemy się poddać. Byliśmy młodzi, pełni energii i wiary, że możemy coś zmienić. Nasza siła pochodziła też ze wsparcia, jakie dawaliśmy sobie nawzajem. Widzieliśmy, że nie robimy tego tylko dla siebie, ale i dla naszych rodzin, przyjaciół, dla wszystkich Polaków.

Dariusz Delma: Jednym z najbardziej poruszających momentów w książce jest twoje aresztowanie i późniejsze tortury. Czy mógłbyś opowiedzieć o swoich przeżyciach?

Rudy: To były najgorsze dni mojego życia. Gestapo, traktowało mnie jak wroga, którego muszą złamać za wszelką cenę. Byłem świadomy, że każda informacja, którą wyciągną ode mnie, może zaszkodzić innym. To było dla mnie największym ciężarem... Ale wiedziałem, że muszę wytrzymać. Przez te dni, mimo bólu, myślałem tylko o tym, żeby nie zdradzić nikogo, kto działał w konspiracji. I choć było ciężko, ta myśl dawała mi siłę.

Dariusz Delma: Twoi przyjaciele Zośka i reszta oddziału - zorganizowali akcję, by Cię uwolnić. Czy wiedziałeś, że planują coś takiego?

Rudy: Miałem nadzieję, że coś zaczną robić w tym kierunku i mnie nie zawiedli.

Dariusz Delma: A jakie przesłanie przekazałbyś współczesnej młodzieży?

Rudy: Młodzi ludzie powinni doceniać wartość wolności i cieszyć się życiem. Realizować swoje marzenie, nie zapominać o ważnych wartościach życiowych, być dumni z siebie i swojego kraju.

Dariusz Delma: Podsumujmy naszą rozmowę. Uważam, że cierpienie waszego pokolenia odwaga i poświęcenie sprawiły, że żyjemy w wolnym kraju. Dziękuję, że znalazł Pan

OSKARY NAUCZYCIELSKIE KLASY I-III

„GŁOS ROKU”

SOBIECKA BEATA

Nauczyciel, który przekazuje swoją wiedzę głosem donośnym. Dzięki temu do uczniów dobrze docierają informacje przekazywane przez niego podczas lekcji. Nawet wtedy, gdy uczniowska głowa, znajduje się na drugim końcu klasy. Nauczyciel, którego słyszeć wszędzie.

"SOKOLE OKO"

SAJAK ANNA

Nauczyciel posiadający bardzo wyostrzony zmysł wzroku. W grę może wchodzić tak zwany "szósty zmysł". W bojowych warunkach szkolnych najczęściej przydaje się wzrok. Widzi wszystko, co się dzieje w klasie. Widzi to, czego uczniowie woleliby, by nie zauważył. Nie mówiąc już o odpisaniu czegoś na sprawdzianie!

"LUZAK ROKU"

SOKULSKA MALWINA

Nauczyciel, który potrafi swoim postępowaniem rozładować napiętą sytuację i powoduje, że świat staje się znośniejszy. W swobodniejszy sposób podchodzi do rozwiązywania spraw trudnych.

"ZŁOTA PIŁA"

PIEKARZEWSKA KATARZYNA

Nauczyciel bardzo wymagający, przed jego lekcjami serca biją szybciej... , ale jednak to złoto sprawia, że warto dla niego zrobić więcej.

"UŚMIECH ROKU"

BARZENC MAŁGORZATA/KATARZYNA WIĘCEK

Uśmiech zdobi człowieka i jest bardzo potrzebny w codziennym życiu. Pozwala zachować twórczy optymizm i pogodę ducha. W dodatku nic nie kosztuje. Nauczyciel, któremu uśmiech stale towarzyszy w codziennej pracy.

"MISTRZ CIĘTEJ RIPOSTY"

BOGUMIŁ IWONA

Czy to na zajęciach czy na przerwie nauczyciel, który sygnalizuje od czasu do czasu jakąś złotą myśl lub powiedzeniem. Jego wypowiedzi są ironiczne, błyskotliwe, nietypowe i oryginalne. Potrafi znaleźć odpowiedź na każdą, nawet najbardziej żenującą zaczepkę, krótko mówiąc niczym nie można go zaskoczyć.

"SUPER NAUCZYCIEL"

KOWALCZYK ANNA

Nauczyciel, którego lubi się za całokształt jego działalności. Można się mu zwierzyć, można liczyć na utrzymanie tajemnicy, można podzielić swoją radością jak i smutkiem. Po prostu super nauczyciel.

"BRATNIA DUSZA"

KRÓLIKOWSKA ANNA

Każdy początek roku sprawia, że każdy z nas trochę się obawia tego „nowego”. Może to być strach przed nowymi przedmiotami i nowymi nauczycielami. Aż nagle wśród tylu zapracowanych osób pojawiła się ta jedna, jedyna. Nauczyciel, który jest przyjacielem uczniów.

„PRACOWNIK ROKU”

MARZĘDA-PRZYBYSZ BEATA

Czyli nauczyciel, który nigdy nie choruje, zawsze jest obecny i gotowy do pracy.

„ANIELSKA CIERPLIWOŚĆ”

WRÓBEL EDYTA

On wszystko zniesie, wszystko wytrzyma, jest nieugięty, nic go nie złamie - nawet setne pytanie. Ma swoją misję – musi i chce nauczać i jest tej misji wierny po grób.

„DEBIUT ROKU”

STĘPNIAK TOMASZ

W tym roku również mieliśmy okazję poznać kilku nowych nauczycieli. Postanowiliśmy wyłonić tego jednego, jedyne, najsympatyczniejszego już na starcie.

„SPOLECZNIK ROKU”

URBAŃSKA KATARZYNA

Nauczyciele, którego można nazwać super organizatorem. Potrafi ciekawie zorganizować imprezy klasowe, wycieczki. Wszystko zawsze dopina na ostatni guzik. Często wymyśla nowe zadania lub angażują się w pomysły innych.

„ZŁOTE LUSTERCZKO”

WÓJCIK BEATA

To nauczyciel zawsze świetnie ubrany na co dzień lub przebrany stosownie do święta szkolnego.

OSKARY NAUCZYCIELSKIE KLASY IV-VIII

„GŁOS ROKU”

KAMIL WYKRĘTOWICZ

Nauczyciel, który przekazuje swoją wiedzę głosem donośnym. Dzięki temu do uczniów dobrze docierają informacje przekazywane przez niego podczas lekcji. Nawet wtedy, gdy uczniowska głowa, znajduje się na drugim końcu klasy. Nauczyciel, którego słyhać wszędzie.

"SOKOLE OKO"

KATARZYNA PUCHALSKA

Nauczyciel posiadający bardzo wyostrzony zmysł wzroku. W grę może wchodzić tak zwany "szósty zmysł". W bojowych warunkach szkolnych najczęściej przydaje się wzrok. Widzi wszystko, co się dzieje w klasie. Widzi to, czego uczniowie woleliby, by nie zauważył. Nie mówiąc już o odpisaniu czegoś na sprawdzianie!

"LUZAK ROKU"

MARCIN KLEPACZ

Nauczyciel, którzy potrafi swoim postępowaniem rozładować napiętą sytuację i powoduje, że świat staje się znośniejszy. W swobodniejszy sposób podchodzi do rozwiązywania spraw trudnych.

"ZŁOTA PIŁA"

BOŻENA FIJOLEK

Nauczyciel bardzo wymagający, przed jego lekcjami serca biją szybciej... , ale jednak to złoto sprawia, że warto dla niego zrobić więcej.

"UŚMIECH ROKU"

ANNA WEJMAN

Uśmiech zdobi człowieka i jest bardzo potrzebny w codziennym życiu. Pozwala zachować twórczy optymizm i pogodę ducha. W dodatku nic nie kosztuje. Nauczyciel, któremu uśmiech stale towarzyszy w codziennej pracy.

"MISTRZ CIĘTEJ RIPOSTY" ARTUR PIEKARSKI

Czy to na zajęciach czy na przerwie nauczyciel, który sypnie od czasu do czasu jakąś złotą myślą lub powiedzeniem. Jego wypowiedzi są ironiczne, błyskotliwe, nietypowe i oryginalne. Potrafi znaleźć odpowiedź na każdą, nawet najbardziej żenującą zaczepkę, krótko mówiąc niczym nie można go zaskoczyć.

"SUPER NAUCZYCIEL" KRYSZYNA KAROLAK

Nauczyciel, którego lubi się za całokształt jego działalności. Można się mu zwierzyć, można liczyć na utrzymanie tajemnicy, można podzielić swoją radością jak i smutkiem. Po prostu super nauczyciel.

"BRATNIA DUSZA" KUCHARSKA RENATA/MALGORZATA PONDER

Każdy początek roku sprawia, że każdy z nas trochę się obawia tego „nowego”. Może to być strach przed nowymi przedmiotami i nowymi nauczycielami. Aż nagle wśród tylu zapracowanych osób pojawiła się ta jedna, jedyna.

Nauczyciel, który jest przyjacielem uczniów.

„PRACOWNIK ROKU” MONIKA CHMIELEWSKA

Czyli nauczyciel, który nigdy nie choruje, zawsze jest obecny i gotowy do pracy.

„ANIELSKA CIERPLIWOŚĆ” MICHAŁ KARGOL

On wszystko zniesie, wszystko wytrzyma, jest nieugięty, nic go nie złamie - nawet setne pytanie. Ma swoją misję – musi i chce nauczać i jest tej misji wierny po grób.

„DEBIUT ROKU” DAMIAN POKROPEK

W tym roku również mieliśmy okazję poznać kilku nowych nauczycieli. Postanowiliśmy wyłonić tego jednego, jedyne, najsympatyczniejszego już na starcie.

„SPOLECZNIK ROKU” BEATA MARZĘDA-PRZYBYSZ

Nauczyciele, którego można nazwać super organizatorem. Potrafi ciekawie zorganizować imprezy klasowe, wycieczki. Wszystko zawsze dopina na ostatni guzik. Często wymyśla nowe zadania lub angażują się w pomysły innych.

„ZŁOTE LUSTERCZKO” MALGORZATA FREJLICHOWSKA

To nauczyciel zawsze świetnie ubrany na co dzień lub przebrany stosownie do święta szkolnego.



KĄCIK EKSPERTA



Jak dbać o swoje emocje? Poradnik dla młodzieży

Żyjemy w czasach, gdzie codzienność bywa intensywna – szkoła, media społecznościowe, presja otoczenia i wiele innych czynników wpływają na nasz nastrój. Dbanie o dobre samopoczucie emocjonalne stało się ważniejsze niż kiedykolwiek. Czasami trudno jest się zorientować, jak dokładnie zadbać o swoje emocje, dlatego w tym artykule znajdziesz kilka wskazówek, które mogą Ci pomóc.

1. Naucz się rozpoznawać swoje emocje

Każdy z nas przeżywa różne emocje – radość, smutek, złość, stres. To normalne i zdrowe, ale ważne jest, by umieć rozpoznać, co tak naprawdę czujesz. Gdy jesteś smutny, pozwól sobie to przyznać. Gdy jesteś wściekły, zastanów się, co dokładnie wywołało tę złość. Świadomość własnych emocji to pierwszy krok do ich zrozumienia i kontroli.

2. Znajdź zdrowe sposoby na wyrażanie emocji

Emocje potrzebują ujścia. Nie bój się mówić o tym, co czujesz – czy to z przyjaciółmi, rodziną, czy zaufanym nauczycielem. Czasem napisanie dziennika czy rozmowa z kimś bliskim pomaga spojrzeć na swoje emocje z dystansu. Warto również znaleźć hobby, które pozwala Ci się wyciszyć, jak np. rysowanie, pisanie, taniec czy sport.

3. Unikaj tłumienia emocji

Próba tłumienia emocji, takich jak stres czy smutek, może prowadzić do większego napięcia. Zamiast udawać, że wszystko jest w porządku, pozwól sobie na przeżycie tych trudnych chwil. Czasami płacz czy wyżalenie się komuś to najlepsza forma uwolnienia negatywnych uczuć. Tłumienie emocji może doprowadzić do jeszcze większego stresu i problemów zdrowotnych.

4. Rób przerwy i dbaj o odpoczynek

W dzisiejszym świecie łatwo się zapętlić w obowiązkach – nauka, zajęcia dodatkowe, życie towarzyskie. Nie zapominaj jednak o tym, jak ważny jest odpoczynek. Zrób sobie przerwę, wyłącz telefon, wyjdź na spacer. Nawet krótki odpoczynek pomoże Ci odświeżyć umysł i złapać oddech, a to pozytywnie wpłynie na Twoje samopoczucie.

5. Ruch to klucz do zdrowego umysłu

Aktywność fizyczna nie tylko poprawia Twoje zdrowie fizyczne, ale ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne. Podczas ruchu wydzielają się endorfiny, nazywane hormonami szczęścia. Możesz wybrać to, co lubisz – bieganie, jazda na rowerze, pływanie, taniec czy choćby spacer – ważne, by się ruszać. Czas spędzony na świeżym powietrzu działa jak naturalny lek na stres.

6. Ustal zdrowe granice

Naucz się mówić „nie”, kiedy czujesz, że coś Cię przytłacza. To może dotyczyć nadmiaru obowiązków, presji ze strony rówieśników, czy nawet przebywania w toksycznych relacjach. Ustalanie granic jest oznaką szacunku do samego siebie i innych. Nie musisz zawsze być dostępny czy zgadzać się na wszystko. Twoje emocje i komfort są priorytetem.

7. Unikaj porównywania się do innych

Media społecznościowe często pokazują idealizowane wersje życia innych ludzi, co może wywoływać u Ciebie uczucie, że jesteś „gorszy” lub „mniej szczęśliwy”. Pamiętaj jednak, że każdy ma swoje trudności, a to, co widzisz w Internecie, często jest tylko wycinkiem rzeczywistości. Skup się na swoich osiągnięciach i tym, co czyni Cię wyjątkowym.

8. Szukaj wsparcia, gdy go potrzebujesz

Jeśli czujesz, że sytuacja Cię przerasta, nie wahaj się prosić o pomoc. To nie oznaka słabości, ale odwagi. Możesz porozmawiać z psychologiem szkolnym, pedagogiem lub skorzystać z pomocy specjalistów. Coraz więcej młodych ludzi otwarcie mówi o swoich emocjach i korzysta z terapii – to naprawdę może zmienić Twoje życie.

9. Praktykuj wdzięczność

Codziennie praktykowanie wdzięczności pomaga skupić się na pozytywnych aspektach życia. Każdego dnia zastanów się, za co jesteś wdzięczny – nawet jeśli to drobne rzeczy, jak ciepły posiłek czy miła rozmowa z przyjacielem. Taki nawyk może poprawić Twój nastrój i zmienić sposób, w jaki postrzegasz otaczający Cię świat.

10. Ucz się radzenia sobie ze stresem

Stres jest naturalną częścią życia, ale warto poznać techniki, które pomagają go zredukować. Mogą to być ćwiczenia oddechowe, medytacja, joga czy choćby znalezienie swojej własnej metody na relaks – nie ma jednej złotej zasady, każdy może znaleźć to, co działa dla niego najlepiej.

Podsumowanie:

Dbanie o zdrowie emocjonalne to nieustanny proces, ale każda, nawet najmniejsza zmiana w Twoim codziennym życiu może przynieść wielkie korzyści. Bądź dla siebie wyrozumiały, ucz się rozpoznawać swoje emocje i szukaj wsparcia, gdy go potrzebujesz. Twoje samopoczucie jest ważne i zasługuje na uwagę każdego dnia. Dbając o swoje emocje teraz, budujesz fundamenty pod zdrową, szczęśliwą przyszłość. Pamiętaj – masz prawo czuć, co czujesz, i warto o siebie dbać!

AGNIESZKA ROZBICKA – psycholog szkolny

Zarząd Samorządu Szkolnego w roku szkolnym 2024/2025

Przewodnicząca: Nadia Gibasiewicz 8c
Zastępca Przewodniczącego: Filip Jakubaszek 7b

Członkowie:
Aleksander Jarosz 7c
Nikola Rzepecka 8a
Laura Sadowska 8a
Karol Zabrzygraj 8b

Opiekun Samorządu – Anna Królikowska

Szkolny Rzecznik Praw Ucznia –
Pani Małgorzata Ponder

Redakcja: Maja Mężyńska 8a, Laura Sadowska 8a, Zuzanna Smolarek 7c, Nikola Strugała 8a, Katarzyna Rybkowska 8a

Opiekunowie: Krystyna Karolak, Monika Chmielewska, Anna Wejman, Katarzyna Puchalska, Agnieszka Rozbicka

