
PROROK DWÓJKOWY



22 listopada 2021 r.
Nr 1/2021/2022



POWITANIE ☺

ODDAJEMY DO
WASZYCH RĄK
„UŚMIECHNIĘTY”
NUMER PROROKA.

MAMY NADZIEJĘ,
ŻE W CZASIE
CZYTANIA
I OGŁĄDANIA NIE
RAZ I NIE DWA
UŚMIECHNIECIE
SIĘ ☺

MIŁEJ LEKTURY! —

eMBe



Foto. Oliwier Hulewicz, 1A

Ciepły uśmiech jest uniwersalnym językiem życzliwości.

~ William Arthur Ward

KARTKA Z KALENDARZA

21 listopada 2021 r.

 ↑07:14 ↓15:43 08h 29m 09s	♏ Skorpion 17 dni 96% maleje	Zodiak ♏ Skorpion Wschód Słońca 07:14 Zachód Słońca 15:43 Tranzyt 11:28 Długość dnia 08h 29m Dzień krótszy 08h 16m Dzień dłuższy 00h 45m
Listopad 21 Niedziela Piotr, Maria, Konrad, Albert, Wiesław, Regina, Rufus, Elwira, Janusz, Twardosław 325. dzień roku		 Faza maleje Wiek 17 dni Jasność 96% Nów: 04-12-2021 Pełnia: 19-12-2021



UŚMIECH, PODAJ DALEJ

DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI, 21 LISTOPADA, WROCŁAW

Wrocław miasto spotkań

OKIEM PIERWSZOKLASISTY

Kilka aspektów uśmiechu

Kiedy się uśmiechamy?

Zadowolenie na twarzy ucznia pojawia się, gdy usłyszy on coś miłego, dostanie dobrą ocenę lub lekcje skończą się wcześniej. Uśmiechu brak, kiedy dowiaduje się on czegoś przeciwnego, smutnego lub gdy mamy neutralny stosunek do czegoś. To różni nas od innych narodowości takich jak Niemcy, USA czy Malezja, gdzie uśmiech bez powodu jest uważany za coś zupełnie normalnego.



Dlaczego się nie uśmiechamy?

Rosja, Indie czy Korea Południowa to kraje, w których, podobnie jak u nas, uśmiech na twarzy pojawia się sporadycznie. Dr Kryś z Instytutu Psychologii PAN przeprowadził badania, które dowiodły, że w tych krajach zadowolenie bez powodu jest traktowane jako oznaka braku inteligencji, a uśmiech jest kojarzony z ukrywaniem złych zamiarów.

Dlaczego warto się uśmiechać?

Uczeni z Uniwersytetu Wayne State analizowali fotografie bejsbolistów. Odkryli, że osoby, które na zdjęciach się uśmiechały, żyły o około 7 lat więcej, niż te, które tego nie robiły. To pewnie dlatego, że uśmiech zmniejsza w naszym organizmie ilość dopaminy i adrenaliny, które odpowiadają za stres.

Teoria "Embodiment" mówi, że, kiedy uśmiechamy się bez powodu, poprawiamy własne samopoczucie. Mózg nie tylko mówi nam, kiedy mamy być zadowoleni, ale odbiera też informacje o naszym uśmiechu i sprawia, że zaczynamy lepiej oceniać to, na co patrzymy.

Na zachodzie ludzie uśmiechnięci są traktowani jako atrakcyjniejsi - uważa się ich za bardziej towarzyskich, szczerych oraz godnych zaufania.

Uśmiechnij się!

Jak widać uśmiech ma mnóstwo zalet. Warto go praktykować, dlatego nie smuć się kolejną jedyką, ale uśmiechnij się do niej, a okaże się, że wcale nie jest taka zła.

Mikołaj Leszczyński, 1E

Śmiech to zdrowie

Kochani Czytelnicy!

Uśmiech jest częścią naszego życia, dlatego warto o nim pamiętać! Panuje dzięki niemu wesoła oraz pozytywna atmosfera. Kiedy się uśmiechamy, czujemy się lepiej we własnym towarzystwie. Możemy rozвесelić i uczynić innych silniejszymi. Badania potwierdzają, że, jeśli uśmiechamy się częściej, ludzie



Foto. Zuzanna Dumańska i Julia Brutkowska

postrzegają nas jako bardziej towarzyskich i szczęśliwych. Uśmiech jest jednym z najlepszych sposobów na zrobienie dobrego wrażenia.

W naszej szkole można zauważyć uśmiech na twarzy wielu osób. Towarzyszy nam na przykład wtedy, gdy dostaniemy dobrą ocenę lub pochwali nas nauczyciel lub kiedy widzimy znajomą osobę, rozmawiamy z nią. Nie uśmiechamy się natomiast wtedy, gdy nauczyciel zwróci nam uwagę, dostaniemy gorszą ocenę niż się spodziewaliśmy, pokłócimy się z osobą dla nas ważną, będziemy odrzucani przez znajomych.

Brak uśmiechu zabiera nam radość z życia. Czujemy się zdołowani i smutni. Uważajcie, bo osoby przebywające w naszym otoczeniu mogą odczuwać to samo. Poza tym warto pamiętać, że osoby, które chodzą smutne i nie uśmiechają się zbyt często, są gorzej postrzegane przez otoczenie.



Podsumowując mój krótki list do Was, jeszcze raz podkreślam, że warto się uśmiechać! Pamiętaj, że dzięki temu będziesz nie tylko szczęśliwy, lecz także Twój organizm będzie zdrowszy!

Barbara Janowska, 1E

Uśmiech w naszej szkole

Na początek literatura...

Uśmiech jest radością serca. Rozprasza chmury nagromadzone w duszy. Sprawdźmy, co na ten temat mówili filozofowie i pisarze:



- Fryderyk Nietzsche:
"Najbardziej straconym dniem jest ten, w którym się nie śmiałeś."
- Aleksander Dumas:
"Dla przeciwwagi wielu uciążliwości życia niebo ofiarowało człowiekowi trzy rzeczy: nadzieję, sen i śmiech."
- Immanuel Kant:
"Humor jest najwspanialszą przyprawą w czasie uczt życia. Śmieć się ze swoich błędów, ale czerp z nich naukę, kpij ze swoich trosk, ale zdobywaj z nich siłę. Obracaj swoje trudności w żart, ale przemagaj je".

Wygląda na to, że uśmiech to lek na wszystko



A teraz nasza szkoła...

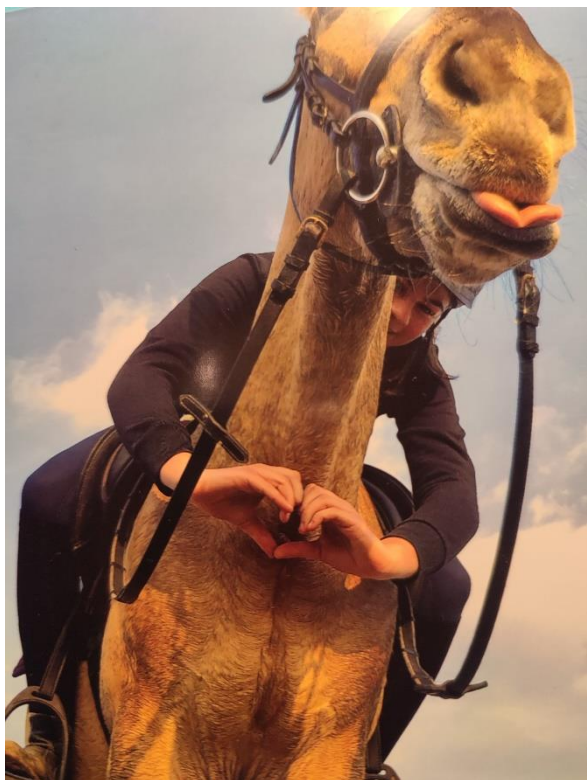
II Liceum Ogólnokształcące we Wrocławiu jest szkołą, w której pozytywny, życzliwy nastrój jest wszechobecny. Pojawia się w przerwach pomiędzy zajęciami dla złagodzenia stresu spowodowanego odpowiedzią na lekcji, sprawdzianem czy gorszą oceną. Nauczyciele są wspaniali, wielokrotnie opowiadają zabawne historie, żebyśmy mogli się uśmiechnąć. Taka postawa powoduje, że do problemów uczniowie podchodzą z dystansem i są zmotywowani do uczestnictwa w lekcjach. Pracownicy szkoły także w każdej sytuacji są pomocni. Z serdecznym uśmiechem załatwiają sprawy uczniów, abyśmy czuli się w szkole jak u siebie.

Koń by się uśmieiał?

Dla mnie uśmiech jest prezentem i niespodzianką. Powodują go duże, ale i małe



Foto. Barbara Janowska, Martyna Dominiczak, 1E



radości. Uśmiech jest także obrazem miłości. Kiedy widzę piękny uśmiech osoby bliskiej, mam świadomość, iż cała energia tysiąca słońc przepływa do mnie. Ogromne szczęście, które mnie ostatnio spotkało to I miejsce w moich pierwszych zawodach jeździeckich. Uśmiech nie schodził z mojej twarzy przez długi czas i był nagrodą za długą, ciężką pracę. Szczęście spowodowało u mnie taki nastrój, że cały czas jestem gotowa góry przenosić.

Moją pasją są konie. Miłość do nich jest dla mojego umysłu terapią. Rozumiemy się bez słów. Koń Notes zawsze czuł tę silną więź i fantastycznie się uśmiechał. Niestety, musieliśmy się rozstać - płakałam i nie mogłam się na niczym skupić.

Podróż za (nie) jeden uśmiech i inne powody ☺

Wiele razy czuję też uśmiech zadowolenia, kiedy podróżuję. Oczy widzą piękno świata, słyszą muzykę, słońce grzeje delikatnie - aż chce się żyć. Kiedy zdarza się konflikt, uśmiech również może załagodzić problem, umiejętnie obrócić burzę w delikatny podmuch wiatru. Uśmiechem są wymarzone warkoczyki w ilości 66, zrobione na Dominikanie, czapka świąteczna świecąca na niebiesko-czerwono, gra w szachy z siostrzeńcem, zachód słońca, taniec, no i oczywiście jazdy w terenie z ukochanymi końmi.



Lekarstwo na wszystko

Najlepiej korzystać z lekarstwa pod nazwą uśmiech codziennie. Jego niedobór skutkuje brakiem motywacji do jakiegokolwiek wysiłku, bo życie jest pustką bez radości, tak jak ziemia bez słońca ☺

Zuzia Sacharewicz , 1E

ZASŁYSZANE NA KORYTARZU

I W CZASIE LEKCJI

U większość osób (przede wszystkim nauczycieli) uśmiechu nie widać. Raczej śmiech niż uśmiech, zresztą w mało śmiesznych sytuacjach... Na szczęście zdarzają się wyjątki. Zresztą, zadaniem nauczyciela nie jest zabawiać nas czy rozśmieszać (choć oczywiście nie jest to zabronione), oni mają nas po prostu uczyć. Aczkolwiek dobra atmosfera w uczeniu się pomaga.

~ Anonim

Niestety, w naszej szkole zdarza się, że na lekcjach nie wolno się śmiać, a nawet uśmiechać. Śmiech kojarzy mi się więc głównie z kolegami. Na szczęście w naszej szkole można spotkać się z życzliwością, która objawia się na różne sposoby.

~ Anonim

Sklepik to miejsce, gdzie jest sporo uśmiechu i życzliwości. Często uśmiecham się też podczas lekcji WF-u – wtedy zawsze jest dobra zabawa.

~Anonim

Według mnie nauczyciele wpływają bardzo na nasze samopoczucie. Nam lepiej się pracuje w życzliwej atmosferze, brak uśmiechu to dyskomfort, bardzo źle oddziałuje na naszą psychikę.

~ Anonim

Uważam, że szkoła jest dość ponura, ale są w niej osoby, dzięki którym dzień jest lepszy. Jednak zawsze odczuwam radość, gdy wrócę do domu i mogę położyć się w łóżku.

~ Anonim

Jest taka lekcja, na której nie można się śmiać, bo nauczyciel się obraża. Szkoda, bo akurat tu dzieje się sporo śmiesznych rzeczy.

~ Anonim

W tej szkole uśmiech jest rzadki, sama zresztą niewiele się uśmiecham. Wydaje mi się, że po prostu szkoła jest miejscem, w którym śmiech nie jest wskazany.

~ Ola

W naszej szkole uśmiech jest wszędzie: na korytarzu, w sklepiku, a nawet w toalecie. Zawsze jest ktoś, kto się uśmiecha.

~ Stary

Nauczyciele nie dają nam zbyt wiele pozytywnej energii.

~ Anonim

W szkole uśmiechają się do mnie niektórzy nauczyciele. Jeśli nauczyciel uśmiecha się do mnie, czuję się lepiej i chętniej słucham lekcji.

~ A.

Wypowiedzi Pierwszaków
wysłuchała

MB

DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI – WYNIKI KONKURSU

Dziękujemy wszystkim osobom za udział w konkursie. Wasze prace sprawiły jurorom wielką radość. Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymają punkty z zachowania w kategorii aktywność.

W kategorii artykuł do gazetki szkolnej zwyciężyła praca **Zuzanny Sacharewicz z klasy 1E** (artykuł jest na str. 5 – 6 tego numeru gazetki)

W kategorii fotografia zwyciężył tryptyk **Oliwiera Hulewicza, z klasy 1A:**



W kategorii reklama uśmiechu zwyciężyła praca **Maja Droń z klasy 1D:**



JEDZENIE W ŻYCIU LICEALISTY



Jedzenie - podstawa piramidy potrzeb człowieka według Abrahama Masłowa - jest nieodłączną częścią życia każdego z nas. W związku z tym, kiedy czujemy się głodni, nie jesteśmy w stanie zaspokoić innych ważnych potrzeb jak np. potrzeba przynależności, czy samorealizacji. Dlaczego zatem nie czerpać zadowolenia ze spożywanych posiłków i satysfakcji wynikającej z ich przygotowywania?

Idealną okazją do zastanowienia się nad tym problemem jest Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania, który przypada na 8 listopada. Zachęcam Was,

abyście wygospodarowali trochę czasu i samodzielnie lub z rodziną przygotujcie coś pysznego. Nie musi być to wyszukane danie. Wystarczy cieszyć się czasem spędzonym w kuchni oraz wiedzieć, że te chwile mogą zacieśnić relacje między nami a bliskimi. W końcu czy jest coś przyjemniejszego niż wspólnie zjedzony, zdrowy posiłek po długim dniu?

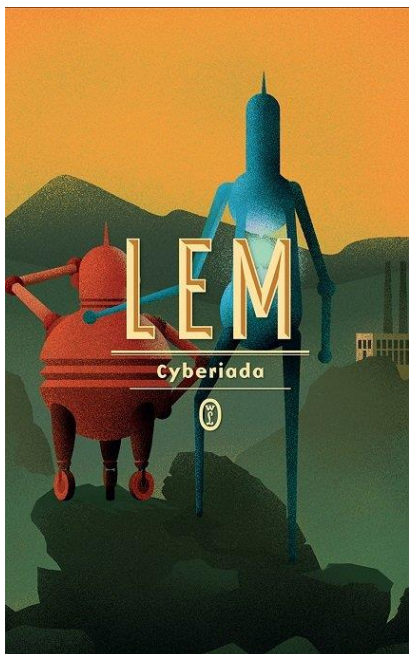


Juliela04



CO SŁYCHAĆ W BIBLIOTECIE SZKOLNEJ?

Z okazji Międzynarodowego Miesiąca Bibliotek Szkolnych w październiku przygotowano wystawę dotyczącą twórczości Stanisława Lema - pisarza, filozofa i futurologa. Uznany jest on za najwybitniejszego przedstawiciela gatunku science fiction na świecie.



Biblioteka dysponuje bogatym wyborem książek Stanisława Lema. Zachęcamy do lektury. Proponujemy kilka tytułów:

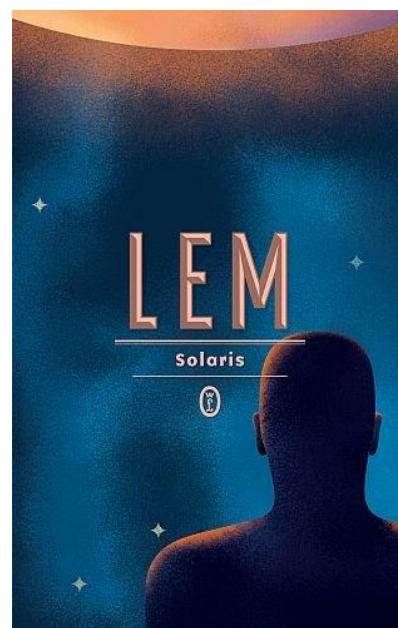
„Cyberiada”, 1965

Powieść, którą sam Lem uznał za swoje największe dzieło, jest historią dwóch konstruktorów nieustannie walczących z robotami i tyranami. Książka ta przez wielu uznawana jest za przełomową, gdyż w niezwykle sposób łączy gatunek science fiction z baśnią oraz powiastką filozoficzną, w której Autor snuje rozważania na temat istoty zła i próbuje

stworzyć definicję nauki. Pozycja obowiązkowa zarówno dla miłośników Lema, jak i tych, którzy po raz pierwszy pragną sięgnąć po książkę z bibliografii wielkiego pisarza.

„Solaris” (1961)

„Solaris” to najpopularniejsza, najchętniej kupowana, najczęściej tłumaczona na języki obce i najczęściej adaptowana powieść Lema. Jest inspiracją dla scenarzystów filmowych i teatralnych oraz dla twórców gier komputerowych. Powszechnie uznaje się, że w „Solaris” Lem przedstawił jedną z najciekawszych wizji zderzenia człowieka z nieznanym, czy jak niektórzy twierdzą – z Bogiem.



Zapraszamy do odwiedzania biblioteki i wypożyczania książek 😊

Sława Michna, Joanna Rola

KĄCIK POETYCKI

Day after day
Everything still the same
My thoughts spinning around my mind
Exploring my darkest side

What I'm gonna do with my life
I can't even find one good sign

People always tell me
"you overreacted"
But
I'm truly terrified

I can't drink
I can't sleep
Everything that I do
Make me feel like a fool
I hate that But I can't change that
So I'm always sad
Deep in my heart"

-forget-me-not



Foto. *-forget-me-not*



KĄCIK LINGWISTYCZNY

In der Grundschule hatte ich ein Ritual - jeden Tag nach dem Unterricht hatte ich eine Stunde Zeit für Erholung. Ich legte mich auf mein Bett hin, nahm ein Buch und las. Bücher schluckte ich einfach. Ich war ein richtiger Bücherwurm. Jetzt lese ich auch gerne, aber viel seltener und meistens auf Deutsch:)

Ich habe ein Rätsel für euch: Welches Tier liest gerne Bücher?

Mailt eure Antworten an: anna.polak@lo2.wroc.pl

Anna Polak

Stopka redakcyjna

Uczniowie i uczennice: Hanna Szponarska, Julia Radkowska, Oliwier Hulewicz, Maja Droń, Zuzanna Sacharewicz, Barbara Janowska, Martyna Dominiczak, Mikołaj Leszczyński.

Specjalne podziękowania dla klas: 1A oraz 1E – podziękowanie dla wychowawczyń tych klas – pani Anny Kozaneckiej oraz pani Olgi Zaród.



Nauczyciele: Anna Polak, Joanna Rola, Sława Michna.

Opieka nad gazetką: Magdalena Boberska

Podziękowanie dla Wydziału Promocji Miasta i Turystyki za materiały wykorzystane w ramach obchodów Dnia Życzliwości.

