

Jak zwalczyć jesienny zły humor !!?

„Liście lecą z drzew, liście lecą z drzew...” Śpiewają w swojej piosence Elektryczne Gitary. I rzeczywiście...Gdy tylko spojrzymy za okno, zobaczymy „iście” jesienną rzeczywistość, która od pewnego czasu, daje się nam we znaki. Warto więc walczyć z jesienną chandrą. Jak to zrobić?? Zawsze możemy wybrać się do lekarza, który poleci nam jakieś witaminki na lepsze samopoczucie, ale po co? O wiele taniej, szybciej i przede wszystkim przyjemniej jest skorzystać ze sprawdzonych „babcynych pomysłów. A oto kilka z nich:

- 1.) Odpowiednia dieta – przede wszystkim owoce i warzywa. Im więcej świeżych owoców i warzyw, tym lepiej. Jeśli nie wierzycie zapytajcie naszego pana od biologii !
- 2.) Spacerować, spacerować i jeszcze raz spacerować. Może nie będzie to najmiłszy sposób spędzania czasu (bo komu w taką pogodę chce się wystawić nos za drzwi) ale jednak powinniśmy spróbować...bo jak to się mówi: w zdrowym ciele – zdrowy duch
- 3.) Do spania marsz – i nie mam tu na myśli przedłużenia swojego czasu spania o kilka godzin (bo gdzie znajdziemy czas na naukę , ale o króciutką np. poobiednią drzemkę, która z pewnością sprawi że wstaniemy w o wiele lepszych nastrojach
- 4.) Walka z samotnością – W kilka osób łatwiej pokonać uczucie przygnębienia, które o wiele częściej łąpie ludzi samotnych. Dlatego telefony w dłoń i umawiamy się z przyjaciółmi!
- 5.) Więcej światła – Specjaliści twierdzą, że jesienny spadek nastroju wynika przede wszystkim z niedoboru światła słonecznego, wybierzcie się do solarium, sauny, albo po prostu zaświećmy światło w „pokoju swego życia”!
- 6.) Czekolada – jest chyba najsmakowitszym sposobem na poprawę humoru – przynajmniej w moim wypadku :) Zawiera różne ważne substancje o skomplikowanych nazwach i kalorie, przez co daje nam dużą dawkę energii!
- 7.) Aromatyczna mała czarna – Jak ktoś lubi, to kawa może być. Sprawia że jesteśmy w lepszym humorze, bo zawiera kofeinę, która jest jednym z najpowszechniejszych środków psychotropowych, mających zdolność wpływania na nastrój.
- 8.) I na koniec – pozytywne myślenie – Choć jesienią wszystko wydaje nam się o wiele trudniejsze, to jednak warto postarać się myśleć pozytywnie. Wystarczy spróbować znaleźć w każdej sytuacji jakąś pozytywną stronę. I mimo wszystko uśmiechać się .

Powyższe pomysły na walkę z jesienną chandrą bez wątplenia wam pomogą. Warto więc spróbować! Jednak najłatwiejszym sposobem na emocjonalny „dotyk” okazuje się uśmiech. Kiedy człowiek szczerze się uśmiecha wszyscy naokoło niego czują się lepiej i mnożą jego szczęście. Gdy każdy jest uśmiechnięty od razu lepiej się żyje :) żadne inne metody nie są tak skuteczne !!! W tym celu polecam wejść na stronę <http://www.swistaki-forever.webpark.pl> mi zawsze poprawia humor albo poczytaj dowcipy np. o szkole :

- Ech, ta 7B! Nie wytrzymam z tymi baranami! Pytam ich kto wziął Bastylię, a oni krzyczą, że to nie oni!

- Niech się pan tak nie denerwuje - uspokaja dyrektor - może to rzeczywiście ktoś z innej klasy.

Profesor podczas wykładu wścieka się na spóźnialskich:

- To nie są wykłady, to jest Wędrówka Ludów!

W tym momencie, mocno spóźniony wpada na salę czarnoskóry student. Prof. wydaje się, że wybuchnie, ale w końcu uspakaja się ze słowami:

- Panu wybaczam, pan z daleka...

Na lekcji biologii na studiach, nauczyciel kończy przemowę:

- I tak oto właśnie cieć ścieka.

Na to student z zagranicy mówi:

- Polska języka dziwna. Pies ścieka i woda ścieka.



KONKURS - Słynna zagadka Einsteina.

Podobno Einstein powiedział, że tylko 2% ludzi potrafi ją rozwiązać. Tak naprawdę nie jest taka trudna, trzeba tylko wziąć kartkę i coś do pisania i trochę pomyśleć. Spróbujcie. Wyniki końcowe dostarczcie do biblioteki szkolnej, a pierwsza prawidłowa odpowiedź zostanie nagrodzona. Powodzenia!

5 ludzi zamieszkuje 5 domów w 5 różnych kolorach. Wszyscy palą papierosy 5 różnych marek i piją 5 różnych napojów. Hodują zwierzęta 5 różnych gatunków.

1. Norweg zamieszkuje pierwszy dom (licząc od lewej).
2. Anglik mieszka w czerwonym domu.
3. Zielony dom znajduje się po lewej stronie domu białego.
4. Duńczyk pija herbatkę.
5. Palacz Rothmansów mieszka obok hodowcy kotów.
6. Mieszkaniec żółtego domu pali Dunhille.
7. Niemiec pali Marlboro.
8. Mieszkaniec środkowego domu pija mleko.
9. Palacz Rothmansów ma sąsiada, który pija wodę.
10. Palacz Pall Malli hoduje ptaki.
11. Szwed hoduje psy.
12. Norweg mieszka obok niebieskiego domu.
13. Hodowca koni mieszka obok żółtego domu.
14. Palacz Philip Morris pija piwo.
15. W zielonym domu pija się kawę.

Kto hoduje rybki?



Wyjazd na Litwę



Obchody Święta Zmarłych



Porady na poprawę humoru



Konkurs

www.p...



Wyjazd na Litwę

Zespół Szkół Technicznych w Olecku, od września 2010 r., rozpoczął realizację projektu polsko-litewskiego, w ramach którego grupa młodzieży ZST (15 chórzystów) przebywała przez tydzień (od 4 do 9 października) w zaprzyjaźnionej Szkole Średniej im. Anny Krępsztul w Butrymańcach na Litwie. Opiekunkami grupy były Pani Katarzyna Kaczor i Honorata Sz wajda.

Postanowiliśmy zapytać młodzież o wrażenia z pobytu.

Rejon Solecznicki, w którym znajduje się polska szkoła (gdzie przebywaliśmy), zamieszkuje prawie 80 % Polaków. Sama szkoła liczy tylko 203 uczniów i 35 nauczycieli. Uczyszczą tu uczniowie od 1 do 12 klasy. Więc na korytarzu spotyka się zarówno maluchy jak i naszych rówieśników. Obowiązuje dziesięciostopniowa skala oceniania. Stopnie od 1 do 3 uważane są za niedostateczne. Byliśmy oprowadzani po całej szkole. Wszyscy przyjmowali nas bardzo ciepło, szczególne wrażenie wywarły na nas dzieciaki, które w sposób spontaniczny śpiewały dla nas piosenki i rozmawiały z nami o Polsce. Klasy tutaj są nieliczne (średnio 10-13 osób).

Nowy budynek szkoły został wybudowany w 1985 roku, a obecnie przeszedł gruntowny remont. Jest tu mnóstwo okien, więc korytarze i sale są bardzo jasne i słoneczne.

Byliśmy uczestnikami niezwyklej uroczystości, jaką było 100-lecie tej szkoły. Spontanicznie zaśpiewaliśmy tam tradycyjne „100 lat...”. Było miło. Najbardziej wzruszające były ciepłe wspomnienia szkolne absolwentów. A było ich wiele.

Razem z tutejszą młodzieżą zwiedziliśmy całą Ziemię Solecznicką, gdzie np. na cmentarzu kościelnym w listopadzie 1821 roku Adam Mickiewicz obserwował obrzędy Działów, które później przedstawił w swoim dramacie.

W Druskiennikach – największym i najnowocześniejszym uzdrowisku na Litwie, mogliśmy podegustować leczniczej słonej wody i poszaleć w aquaparku. Strefa rozrywek wodnych to (nie bagatela) obszar 9000 m², na którym znajduje się 6 zjeżdżalni (najdłuższa z nich ma 212 metrów!). Na strefę basenów składają się: basen z falami morskimi, wartka rzeka, duży basen parku wodnego ze skalami, kilkupiętrowymi wannami jacuzzi, kaskadami wodnymi, strumieniami masażowymi... Słowem WODNY RAJ. A na dodatek przez witrynowe okna można było obserwować malowniczą panoramę - leżące jakby w zasięgu ręki brzegi Niemna.

W Turgielach zwiedziliśmy muzeum przy Szkole Średniej im. hetmana Pawła Ksawerego Brzostowskiego, założyciela Republiki Pałowskiej z XVIII w. Republika ta to unikatowe miejsce na skalę światową. Posiadała ona swego prezydenta, Sejm, sąd, milicję ludową, wojsko, pieniądze, herb i flagę, szkołę i lekarza oraz konstytucję. Dzisiaj można tu obejrzeć jedynie ruiny byłych zabudowań.

W Norwiliszkach zwiedziliśmy XVII - wieczny klasztor franciszkanów, gdzie poczęstowano nas sutym posiłkiem.

Fajnym i ciekawym punktem pobytu na Litwie były warsztaty artystyczne - lepienie z masy solnej i rzeźbienie w bryłach soli. Okazało się, że mamy w swoim gronie wiele talentów.

Zwiedziliśmy także dom (obecnie muzeum) malarki ludowej Anny Krępsztul - patronki szkoły w Butrymańcach.

W trakcie wspólnego zwiedzania wiele rozmawialiśmy z naszymi zagranicznymi rówieśnikami. Wszyscy byli bardzo sympatyczni, opowiadali nam o sobie, szkole i życiu na Litwie. Gdy czegoś nie rozumieliśmy ze względu na barierę językową, oni starali się zaraz to nam przetłumaczyć. Najwięcej opowiadał nam pan od historii. W bardzo ciekawy sposób zapoznawał nas z dziejami Litwy.

Zakosztowaliśmy litewskiej kuchni. Od chleba z kminkiem po kartacze zwane tutaj cepelinami.

W czasie wolnym, po powrocie do internatu (naszego miejsca noclegów), mogliśmy korzystać z sali gimnastycznej, grać tam np.

w pin-ponga. Robiliśmy próby chóru, a także śpiewaliśmy nasze ulubione piosenki. Czasami korzystając z tego, że internat był połączony ze szkołą i posiadał wiele zawitych korytarzy, bawiliśmy się w chowanego. Było przy tym bardzo wesoło. Humory nie opuszczały nas także przy organizowaniu Wyborów Miss. To był fajny tydzień, będziemy go wspominać bardzo miło i ciepło, nawet mimo panujących tam niskich temperatur. Wiele ciekawych pomysłów zawdzięczamy paniom opiekunkom. Były naprawdę super. Czuliśmy, że tworzymy zgraną ekipę.

W styczniu wyjedzie kolejna nasza grupa na wymianę. Tym razem będzie to ekipa sportowców. A zaraz potem będziemy gościć naszych rodaków w Olecku (i to 3 razy). Na pewno postaramy się, aby ten czas spędzili równie miło i wynieśli stąd wiele ciepłych wspomnień.

Informacji udzieliły Lidia Sasin i Marta Rajkowska z kl. III TE

Wysłuchała i spisała P. Małgorzata Kozłowska.

Jak się obchodzi Święto Zmarłych na świecie

Ciekawie jest u naszych południowych sąsiadów, czyli na Słowacji. Tutaj w zaduszkową noc zostawia się na stole chleb lub inne potrawy dla zmarłych, którzy przychodzą do swoich dawnych domów.

W Meksyku oraz Peru obrzędy ku czci zmarłych trwają kilka dni. Najpierw przez jakiś czas w sklepach pojawiają się szkieleciki, trupie czaszki, maski śmierci i upiórów, którymi dekoruje się domu a w domach przygotowuje się do odwiedzin dusz zmarłych krewnych. 31 października rodziny spotykają się na wspólnej kolacji a w mieszkaniach stawia się ołtarze, w których umieszcza się fotografie zmarłych, lichtarz ze świecami, kadzidło z żywicą sosny, kwiaty, jedzenie i picie. 1 listopada rodziny idą na cmentarz, aby ozdobić groby kwiatami i wieńcami z liści palm oraz pomarańczowymi kwiatami, natomiast w Zaduszki przynosi się na groby jedzenie a na groby dzieci kładzie się ich zabawki, ubranka i buty. Ponadto Meksykanie wierzą, że w Dzień Zmarłych można nawiązać kontakt ze zmarłymi. Następnego dnia rozdaje się rodzinie jedzenie z ołtarzyków.

Z kolei w Ekwadorze rodziny udają się na grób bliskich, przynosząc ze sobą ulubione jedzenie zmarłego i siedzą przy grobie, czekając, aż zmarły ich skosztuje i wówczas sami mogą zacząć jeść.

W Nikaragui w Święto Zmarłych rodziny zmarłego obchodzą śpiąc nocą obok grobów.

Na Filipinach bardzo radośnie obchodzi się ten dzień, ponieważ na cmentarzach całe rodziny rozbijają namioty, w których urządzają huczne biesiady.

W Stanach Zjednoczonych, Nowej Zelandii, Australii i Wielkiej Brytanii obchodzi się głównie Halloween, kiedy to ulicami miast przechodzą parady a do białego rana trwają zabawy na balach maskowych. Wieczorem dzieci przebijają się i wędrują od domu do domu, aby dostać cukierka lub zrobić psikusa.

W Irlandii po 1 listopada nie zbiera się dzikich owoców, ponieważ uważa się, że mogą być zatrute.

W Japonii Święto Zmarłych obchodzone jest od 13 do 15 sierpnia. Wtedy to dusze zmarłych mają wracać do rodzin a domownicy witają je latarniami zapalnymi u progów domów. Ponadto w domach na domowych ołtarzykach buddyjskich na zmarłych czekają ofiary. 15 sierpnia dusze zmarłych są odprowadzane za pomocą ogni pożegnalnych, czasami też fódyczkami z ofiarami i latarenkami i są one puszczane nocą na rzekę. A na ulicach miast oraz przed świątyniami odbywają się rytualne tańce.

