



## Uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego 2019/2020

2 września 2019 r. w naszej szkole odbyło się uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego 2019/2020, w którym wzięł udział Wicestarosta Nizański Adam Mach. Po przemówieniach pana Wicestarosty, przewodniczącej Samorządu Uczniowskiego Julii Potocznej i dyrektora szkoły uczniowie rozeszli się na spotkania ze swoimi wychowawcami:

mgr inż. Edyta Małek-Karaś – klasa I TM, TPS  
mgr Monika Reichert – klasa I LO4, TH5, TL5  
mgr Sławomir Zajac – klasa I LO, TL  
mgr Waldemar Pisarski— klasa I TPS5, TDP5

Ten rok dla Zespołu Szkół jest szczególnie, ponieważ oprócz dużej liczby kandydatów do Technikum, naukę rozpoczynają również po raz pierwszy licealiści. Pan Wicestarosta przekazał życzenia w imieniu swoim i Starosty Nizańskiego Roberta Bednarza dla uczniów i rady pedagogicznej.

### W TYM NUMERZE:

<i>Rozpoczynamy nowy rok szkolny</i>	2
<i>Przygoda integracyjna</i>	4
<i>Lubię listopad...</i>	6
<i>Z kącika psychologa i pedagoga</i>	8
<i>W naszej szkole...</i>	10



Uczniowie klasy III TPS Kamil Kowal, Eryk Szydelko i III TL Jakub Szewczyk z pocztą sztandarowym



Kadra nauczycielska Zespołu Szkół im. gen. Władysława Sikorskiego



Nasi uczniowie

Wrzesień kojarzy się wszystkim z zakończeniem wakacji, rozpoczęciem roku szkolnego, cudownym babim latem. Nie zawsze jednak tak było. Nie możemy zapomnieć, co wydarzyło się 1 września 1939 roku. Był taki wrzesień! O świcie wojska niemieckie zaatakowały obszar państwa polskiego na lądzie, morzu i w powietrzu. Rozpoczęła się trwająca 36 dni wojna obronna Polski, a zarazem II wojna światowa.

#### Skład redakcyjny:

Klaudia Bara  
Patrycja Bieńkowska  
Weronika Kłos

#### Opiekun:

Edyta Małek-Karaś

#### Fotograf:

Weronika Kłos

## Rozpoczynamy nowy rok szkolny...

Drodzy nauczyciele, dla Was 1 września oznacza początek ciężkiego, pełnego pracy roku. Życzymy Wam, by współpraca z nami, uczniami, układała się jak najlepiej i abyście osiągnęli sukcesy na polu zawodowym. Pamiętajcie jednak, że uczeń to też człowiek i wiele różnych niesprzyjających okoliczności sprawia, że czasem nie ma on zadania, nie jest przygotowany tak dobrze jak zwykle lub po prostu nie mógł przyjść do szkoły na ważny sprawdzian. Przy odrobinie Waszej wyrozumiałości i naszej chęci do nauki, ten nowy rok szkolny na pewno będzie dla nas wszystkich udany.

Nie zapominamy też o naszych pierwszoklasistach! Pamiętajcie, że nie taki diabeł straszny, jak go malują i że każdy z nas był kiedyś w pierwszej klasie. Początki na pewno nie będą łatwe, ale wierzymy, że nasza szkoła stanie się waszą szkołą, a nauka w niej będzie dla was owocna i przyjemna. Cieszymy się że zasililiście nasze szeregi i będziecie wraz z nami tworzyć dobrą tradycję naszej szkoły. Liczymy, że włączycie się w jej życie, zadziwicie pomysłowością i energią.



### ILO

Baran Justyna Izabela  
Broński Mateusz  
Dudzik Anna Julia  
Gil Kamila  
Krzemińska Patrycja Maria  
Szczerbaty Klaudia Paulina  
Szwed Marta Czesława  
Toniak Klaudia  
Traka Magdalena Maria  
Wójtowicz Wiktoria Paulina  
Wyszyński Kacper

### 1TL5

Bara Klaudia Oliwia  
Bieńkowska Patrycja  
Bis Judyta Weronika  
Moskal Jakub  
Puskarczyk Hubert  
Uwakow Eryk  
Ziemba Karolina

### ILO4

Bury Patrycja  
Konior Wiktoria  
Korbus Roksana Anna  
Masłowska Natalia  
Ślanda Anna  
Zagaja Monika

### 1TH5

Jaworski Piotr Karol  
Małek Klara  
Małek Tymoteusz  
Piech Klaudia  
Rusiecki Jakub Henryk  
Szot Patrycja

### 1TM

Hawryło Kamil Piotr  
Kowalski Krystian  
Majder Mateusz  
Masłowski Kamil  
Pityński Filip  
Smutek Jakub Marcin  
Zub Radosław Tadeusz  
Żak Wojciech Patryk

### ITPD5

Bator Massimo Jerzy  
Karp Kamil  
Ostrowski Łukasz  
Reichert Mateusz  
Siedlecki Rafał Andrzej  
Sikora Nikodem Ksawery

### ITPS5

Butryn Patryk Daniel  
Garbacz Dawid  
Gumulak Dominik Andrzej  
Kida Gracjan Gabriel  
Kotuła Damian  
Kulik Patryk Sebastian  
Lubik Kacper Piotr  
Mickiewicz Jakub Henryk  
Nalepa Filip Wojciech  
Powęska Kacper Sylwester  
Szczur Dorian Oktawiusz  
Wraga Michał Jan  
Zastawny Arkadiusz Filip  
Żołopa Bartosz Michał

Wszystkim Pierwszoklasistom życzymy  
wielu sukcesów i radości ze zdobywania wiedzy  
oraz samych radosnych dni w murach naszej szkoły.



Drodzy Pierwszoklasiści.  
Bardzo serdecznie witamy Was w naszej szkole.

ITPS

Bednarczyk Jakub Eryk  
Bednarczyk Kacper  
Cholewa Mateusz  
Jarosz Sebastian Grzegorz  
Kotula Dominik  
Niedziałek Michał  
Powęska Wiktor  
Szyliński Paweł Andrzej  
Wojtaś Dawid



ITL

Błoniarz Maksymilian  
Chłopek Filip  
Czapla Patryk Łukasz  
Krawiec Paula  
Łokaj Michał Bartosz  
Mucha Amelia Weronika  
Palembas Natalia Agata  
Rydzik Natalia Angelika  
Seidler Kamil Jerzy  
Skiba Damian  
Słonec Patryk  
Wojtas Kacper  
Żuchnik Filip Eryk

Dla większości z Was jest to pierwszy rok w tej szkole. Pierwsze dni w nowym miejscu nigdy nie są łatwe. Nieznane twarze, otoczenie, głowa pełna obaw. Pytania: poradzę sobie? Czy inni mnie zaakceptują? Ale z dnia na dzień jest coraz lepiej. Przed wami cztery lub pięć lat niesamowitych przygód, wspaniałych wydarzeń oraz nowych doświadczeń.

U nas w szkole z pewnością nie macie się czego obawiać. Jesteście otoczeni wspaniałymi nauczycielami oraz przyjacielsko nastawioną społecznością uczniowską.



Budynek naszej szkoły



Patron szkoły



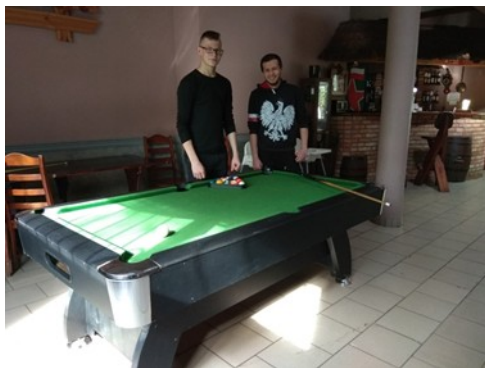


# PRZYGODA INTEGRACYJNA

We wrześniu odbyły się całonocne zajęcia integracyjno-sportowe zorganizowane przez wychowawców klas - Monikę Reichert (kl. I LO4, I TL5, I TH5), Edytę Małek-Karaś (I TM, I TPS), Waldemara Pisarskiego (I TPD5, I TPS) i Sławomira Zająca (I LO, ITL) dla uczniów klas pierwszych w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Krzeszowie „Błękitny San”. Dodatkową opiekę nad uczniami sprawowali nauczyciele: Justyna Tabor, Natalia Paszek, Adam Konior, Sławomir Konior.



Uczniowie klas trzecich uczestniczyli w wycieczce krajoznawczo- integracyjnej. Uwieńczeniem trasy Rudnik nad Sanem – Kończyce był odpoczynek w lokalnej karczmie, gdzie uczniowie zamówili pizzę. Opiekę nad uczniami sprawowali: wychowawca Kamil Kak oraz nauczyciele Marek Bieńkowski i Adam Konior.



Początkiem października uczniowie klasy 1 TM-tps5 i 1TPD5 udali się na wycieczkę rowerową szlakiem ATR do altany "Pod Dębem". Uczniowie Michał Wraga i Nikodem Sikora zorganizowali i prowadzili grę plenerową Paintball. Po zakończeniu pozorowanej walki uczniowie spędzili czas na pieczeniu kiełbasy. Opiekunami byli wychowawca klasy Waldemar Pisarski i Grzegorz Kotuła.





Uczniowie klas I po gimnazjum oraz klasy II Technikum Handlowego i Technikum Pojazdów Samochodowych wraz z wychowawcami – panią Edytą Małek – Karaś, panią Alicją Szymonik i panem Sławomirem Zającem - zorganizowali wycieczkę z Rudnika nad Sanem do pobliskich Chałupek. Na miejscu, na terenie Przyrodniczej Ścieżki Dydaktycznej, odbyło się spotkanie integracyjne połączone z ogniskiem klasowym i smażeniem kiełbasek. Dodatkową opiekę sprawowała pani Justyna Tabor.



Integracja- sposób na dobry zespół!

Uczniowie klas pierwszych Technikum Mechanicznego, Technikum Pojazdów Samochodowych, Technikum Logistycznego i Liceum Ogólnokształcącego wraz z wychowawcami: Edytą Małek-Karaś, Sławomirem Zającem oraz panią Justyną Tabor uczestniczyli w projekcji filmu pt. „Piłsudski” w reżyserii Michała Rosy. Film przypominał wielką postać z kart historii Polski – Marszałka Józefa Piłsudskiego – i dzieje powołanych przez niego Legionów. Film Michała Rosy pokazał kilkanaście lat życia przyszłego Marszałka – od ucieczki ze szpitala w Petersburgu do listopada 1918 r. Pokazał Piłsudskiego nie tylko jako bohatera walczącego o Polskę, ale też jako zwykłego człowieka.



Odbyło się także ognisko integracyjne klas czwartych Technikum Logistycznego, Technikum Handlowego i Technikum Pojazdów Samochodowych w Chałupkach „Pod Dębem”. Pogoda była sprzyjająca, więc wszyscy miło spędzili czas przy pieczeniu kiełbasek. Opiekę nad uczniami sprawował wychowawca Marek Wojtaś oraz Pani Edyta Małek - Karaś.



Całość jest czymś więcej niż sumą części





## Lubię listopad



Listopad przychodzi  
I listopad odchodzi  
Z ostatnimi czerwonymi jagodami  
I pierwszym śniegiem  
(...)  
Ogień się pali  
Czajnik śpiewa  
Ziemia tonie w odpoczynku  
Aż do wiosny.

*Clyde Watson*

**Ciszą cmentarną ukołysani, z dala od życia i znoju,  
dobiwszy wreszcie cichej przystani, odpoczywają w pokoju.**

Elżbieta Daniszewska "Zaduszki" [fragm]

W przeddzień Wszystkich Świętych uczniowie naszej szkoły z klas I TPS5 i ITPD5 uporządkowali mogiłę zbiorową żołnierzy poległych w trakcie tzw. „Bitwy Rudnickiej” w 1914 r. Nasza szkoła sprawuje opiekę i patronat nad tą mogiłą. Uprzątnięto liście, zapalono znicze i odmówiono modlitwę za zmarłych. Prelekcję na temat tej bitwy i tego miejsca wygłosił opiekun uczniów mgr Janusz Kostyra.



## Dla mnie listopad to miesiąc refleksji

Trochę z powodu Świąt, jakie w nim obchodzimy,  
Wszystkich Świętych, Święto Niepodległości Polski.



Są dni pełne radości, szczęścia i uniesień. Ale są też inne - pełne zadumy i smutku. I taki jest listopadowy dzień, kiedy to przychodzimy na cmentarz, zapalamy znicze, wdychamy, tęsknimy i... odchodzimy. Niestety życie ma swój początek i swój koniec. Tylko od nas zależy, co ocalimy i o czym będziemy pamiętać...

*Jest to święto głębokiej  
zadumy nad przemijaniem  
życia □  
czas refleksji nad sensem  
ludzkiego losu □*

## Czym jest Święto Niepodległości?

Narodowe Święto Niepodległości obchodzimy każdego roku 11 listopada. Upamiętnia ono odzyskanie przez Polskę niepodległości w 1918 roku, po 123 latach zaborów.



Klaudia Toniak,  
w tle poczet sztandarowy

Uczestnicy akademii z opiekunami



11 listopada jako Święto Niepodległości ustanowił przedwojenny rząd Polski. Władze II Rzeczypospolitej chciały upamiętnić objęcie władzy w Warszawie przez Józefa Piłsudskiego. 10 listopada 1918 Józef Piłsudski powrócił do Polski, a 11 listopada Rada Regencyjna przekazała mu naczelne dowództwo nad podległym jej Wojskiem Polskim. Odzyskanie niepodległości składało się z wielu etapów. Jesienią 1918 roku miały cztery lata od rozpoczęcia I wojny światowej. Stało się jasne, że Niemcy i Austro-Węgry niedługo upadną. Polska i inne kraje regionu zyskały niezwykłą szansę na zdobycie niepodległości.

7 października 1918 niepodległość Polski proklamowała Rada Regencyjna. Organ ten stworzyli niemieccy okupanci, którzy nie mieli już siły, by stłumić bunt Polaków. Rząd powołany przez Radę Regencyjną nie cieszył się jednak wystarczającym poparciem społecznym. Przekazał władzę Piłsudskiemu, który powrócił z niemieckiego więzienia.

Polacy szaleli z radości. Wkrótce Piłsudski sformował nowy rząd, rozpisano pierwsze wybory, rozpoczęła się też walka o granice odrodzonej Rzeczypospolitej.

### 11 listopada. Tradycje i wydarzenia związane z tym dniem

Święto Niepodległości ustanowiono dopiero w 1937 roku. Przed wojną obchodzono je zaledwie dwa razy, podczas wojny nie odbywały się żadne uroczystości. W 1945 roku święto zostało zniesione przez władze komunistyczne. Przywrócono je w 1989 roku.

Dla krajów zachodnich 11 listopada to przede wszystkim rocznica zakończenia I wojny światowej. 11 listopada 1918 roku w Compiègne reprezentanci aliantów i Niemiec podpisali rozejm, który oznaczał zwycięstwo sprzymierzonych.

11 listopada już przed wojną był dniem wolnym od pracy. Tradycję tę podtrzymano w III Rzeczypospolitej. Oprócz przemówienia prezydenta na placu Piłsudskiego, wielkiej parady wojskowej w Warszawie i oficjalnych uroczystości, organizuje się biegi i marsze niepodległości, koncerty, wystawy, inscenizacje i inne wydarzenia kulturalne.

**Andrzejki** są specjalną okazją do zorganizowania ostatnich hucznych zabaw przed rozpoczynającym się adwentem. Przypadają zawsze 30 listopada. Po ostatniej szalonej nocy nadchodzi adwent, w którym kościół zakazuje urządzania hucznych zabaw.

### Andrzejki zawsze 30 listopada

#### Skąd się wywodzi zwyczaj wróżenia i zabawy andrzejkowej?

Dawniej wróżby andrzejkowe miały charakter wyłącznie matrymonialny. Zwyczaj ten praktykowały tylko niezamężne dziewczęta. Andrzejki traktowano bardzo poważnie, a wróżby odprowadzano tylko w odosobnieniu. Z czasem jednak przybrały one formę zbiorową, organizowaną w grupach panien na wydaniu. Obecnie andrzejki traktowane są jako zabawa, w której biorą udział zarówno dziewczęta jak i chłopcy.



#### Wróżby andrzejkowe

W czasie wieczoru wróżb andrzejkowych mamy okazję sprawdzić, jaka czeka nas przyszłość. Dlatego bardzo popularne są różnego rodzaju zabawy, wróżby na andrzejki. Najbardziej popularną z nich jest lanie wosku. Ale jest ich dużo więcej.

Wróżby andrzejkowe od wielu lat cieszą się w całej Europie niesłabnącym zainteresowaniem. Święty Andrzej jest patronem miłości i zamążpójścia, więc w noc andrzejkową tradycyjnie wróżyły sobie niezamężne kobiety, które miały nadzieję dowiedzieć się, co czeka je w miłości. Obecnie formuła andrzejkowego święta nieco się zmieniła: to przede wszystkim świetny pretekst, by dobrze się bawić, a przy okazji być może poznać swoją miłosną przyszłość.

Możemy dowiedzieć się np., jakie imię nosił będzie nasz przyszły wybranek, kiedy go poznamy i jakimi cechami charakteru będzie się odznaczał...

Pomysłów na andrzejkowe wróżby jest mnóstwo. Tradycyjnie największym powodzeniem cieszą się te traktujące o miłości, ale wróżymy sobie również w odniesieniu do pracy, finansów czy jakości przyszłego życia.





## Z kącika pedagoga i psychologa...

„Dzieci, które często chwalimy, są otwarte, mają poczucie własnej wartości, nie boją się ryzyka, kochają ludzi i siebie. Te zaś, które są stale ganione, stają się niepewne lub zbuntowane, nisko oceniają swoje możliwości (akceptacji często poszukują poza domem – np. w destruktywnej grupie), niechętnie podejmują się nowych zadań.”

R. Carlson

### Poczucie własnej wartości, a dorosłe życie.

Ten artykuł chcę poświęcić ważnemu aspektowi dotyczącego wychowania dzieci, a mianowicie budowanie ich zdrowej, pozytywnej samooceny. Jak się okazuje to problem nie tylko dzieci i młodzieży, ale także dorosłych, bowiem kiedy pomożemy naszym dzieciom dostrzegać swoje mocne strony, będzie to miało wpływ na to, że w przyszłości będą to świadomi swojej wartości,



Samoocena, poczucie własnej wartości ma ogromne przełożenie na wiele sfer naszego życia. Na przykład na gruncie szkolno – zawodowym nasze przekonanie – jestem czy nie jestem wystarczający zdolny, żeby się czegoś nauczyć, czy mam wystarczające kompetencje, aby wykonywać ten czy inny rodzaj pracy, ma oczywisty wpływ na to, jak chętnie i szybko i czy w ogóle zabieramy się do nauki/pracy. W sferze osobistej przekonania powiązane z samooceną będą dotyczyły tego, czy uważamy, że jesteśmy wartościowi, atrakcyjni, czy można nas lubić i kochać, na jakiego partnera zasługujemy, czy możemy oczekiwać dobrego traktowania, czy wręcz przeciwnie.

Te przekonania wpływają na nasze samopoczucie i podejmowanie lub nie podejmowanie pewnych działań wobec innych ludzi.

Na wczesnym etapie życia, a bywa, że przez całe życie rodzice są dla dzieci osobami posiadającymi największy autorytet. To co myślą o swoich dzieciach i mówią do nich rodzice, ma na nie ogromny wpływ. Trzeba o tym pamiętać, ponieważ możemy budować pozytywną samoocenę u swojego dziecka lub mieć na nią destrukcyjny wpływ.



Pomyśl proszę o swoim dziecku, niezależnie od tego, ile ma lat – jak się ma jego samoocena?

Zapytaj je, co dobrego myśli na swój temat. Czy łatwo przychodzi mu wymienienie swoich mocnych stron, czy raczej nie ma w nich rozeznania, a może wstydzi się o nich głośno mówić, bo nauczył się, że źle jest się „przechwalać”? A gdyby miało wymienić swoje wady – przyszłoby mu to łatwiej? Pomyśl też, jakie dobre rzeczy słyszy Wasze dziecko od Was na swój temat? Czy Wasze dziecko spotyka się z aprobatą, słyszy od Was słowa miłości i doceniania, czy więcej słów krytyki? Jak sądzicie, w jaki sposób Wasze komunikaty, które do niego kierujecie o nim samym wpływają na jego obraz siebie? Czy chcecie, żeby Wasze dziecko tak właśnie myślało o sobie?



Mówienie dobrych rzeczy dzieciom o nich samych jest przejawem miłości. Zachęcam do mówienia dzieciom dobrych rzeczy na ich temat. W ten sposób wyposażycie je w wiarę w siebie na resztę życia. Oczywiście, ważne jest to, aby to były słowa, które opisują rzeczywistość, coś, co w nich naprawdę zauważasz i doceniasz. Zdrowa, adekwatna samoocena opiera się na prawdzie. Nawet jeżeli sami w dzieciństwie doświadczyliście więcej ostrych, surowych słów krytyki i nie przeszkodziło Wam to „wyjść na człowieka”, to przypomnijcie sobie jak Wam kiedyś było z tym źle, jak bardzo to było przykre. Mówienie dobrych rzeczy dzieciom o nich samych jest przejawem miłości i sprzyja rozwojowi ich pozytywnej samooceny – a od niej może zależeć tak wiele w życiu Waszego dziecka.

Parę wskazówek jak można pomóc dziecku dostrzegać swoje mocne strony:

- Pracuj nad swoją samooceną – jeśli masz trudności z dostrzeganiem dobra w innych ludziach i/lub mówieniem im o tym – zacznij od siebie. Naucz się dostrzegać i doceniać swoje własne mocne strony, cieszyć się nimi, mówić o nich otwarcie. Wtedy łatwiej będzie Ci zauważać i komplementować pozytywne zachowania u swojego dziecka czy u kogokolwiek innego.
- Chwal w sposób umiejętny – zdecydowanie lepiej działa pochwała konkretnie opisująca to, co nam się spodobało w zachowaniu dziecka i jak się z tym czujemy. W ten sposób możesz je nauczyć, że posiada takie cenne cechy charakteru, jak wrażliwość, dobroć wobec młodszych dzieci i zwierząt, lojalność wobec przyjaciół, sumienność i wytrwałość w pracy – i inne, na które zwrócisz uwagę!
- Powtarzaj dziecku miłe rzeczy, które ktoś o nim powiedział – możesz poprzeć je własnymi obserwacjami!
- Codziennie zachęcaj je, żeby wymieniło choć jedną rzecz, którą zrobiło dobrze, która mu się udała – ciesz się tym razem z nim, podkreślając, że ważne są przede wszystkim jego starania, wysiłek włożony w to, co robi, a nie jedynie sam końcowy efekt!
- Powierzaj mu odpowiedzialne zadania – np. poproś, żeby pomogło ci w pracy, w domu, w ogródku.
- Pytaj o jego opinie – np. jakie ma wnioski z przeczytanej książki, obejrzanego filmu, czy własnych lub cudzych doświadczeń (szanuj jego zdanie, nawet jeśli się z nim nie zgadzasz!)

Sylwia Matyka



## Dlaczego poczucie własnej wartości jest takie ważne?



**Stabilne poczucie własnej wartości  
pozwala nam dokonywać  
w życiu właściwych wyborów.  
Osoba, która ma wysoką samoocenę  
sama dobrze czuje się ze sobą  
i inni dobrze czują się z nią.**



**POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI  
TO PRZEKONANIE,  
ŻE DORASTAMY DO ŻYCIA  
I JEGO WYMAGAŃ.**

**OPIERA SIĘ NA WIERZE WE  
WŁASNE MOŻLIWOŚCI  
I SZACUNKU DO SIEBIE.**

## Czy to mechanik, czy polonista- bawmy się słowem- rzecz oczywista!

Słowna żonglerka jest przydatna w wielu sytuacjach. Wraz z uczniami odkrywamy nasze pasje, pokazując, że język łączy - bez względu na zainteresowania, czy wybór zawodu. Język ojczysty jest dla wszystkich, dlatego korzystajmy z niego, pokazując, że każdy z nas jest kreatywny.

### TM/TPS

Elektryka prąd nie tyka!

Toteż powiem (i mam rację)  
lubię samochód naprawiać,  
sprawia mi to satysfakcję.

Patrzeć bacznie co jest w środku,  
ubabrany smarem w złotku,  
by dowiedzieć się jak działa  
pompowtrysk i biegów gała.  
Żółte, srebrne i czerwone  
- wszystkie będą naprawione.

Karminowy kolor złości  
- ma +10 do prędkości.

W dzień się uczę rzeczy nowych:  
technik pojazdów samochodowych!  
Ja od dzieciństwa pomagam tacie.  
Wierzę, że efekt zobaczę w wypłacie.  
Chciałbym pracować dla korporacji  
- każdy mój wieczór w motoryzacji.  
Mam złotą rękę, wiedzę bez granic.  
Zdolny, rudnicki technik mechanik!

**Justyna Tabor**

Do opracowań wykorzystano zasoby internetowe.

## W naszej szkole...



Miło spędzane przerwy  
na naszym podwórzu  
szkolnym.



Fajnie zorganizowane zajęcia  
dodatkowe.



Gdy Ci smutno,  
gdy Ci źle.  
Przyjdź na puffy,  
rozluźnij się.

