



ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

21 III 2016

**Wydanie
Specjalne!
Projekt: CZAS**

Nasz czas wolny – stracony czy nie?



Mój czas wolny

- Jak go spędzam?
- Ile czasu na wypoczynek bierny i aktywny?
- Na rozwijanie zainteresowań?
- Spotkania bezpośrednie?
- Korzystanie z mediów?

W TYM NUMERZE:

<i>Nasz czas wolny</i>	1
<i>Zainwestuj w wolny czas</i>	2
<i>Czas wolny młodzieży</i>	4
<i>Aktualności szkolne</i>	6
<i>Dzień matematyki</i>	9
<i>Psychozabawa</i>	20
<i>Horoskop</i>	22

Czas wolny to paradoksalnie bardzo skomplikowana sprawa. Trochę nie wiadomo co z nim zrobić – z jednej strony szkoda go marnować (po co, skoro można wtedy pracować i zbliżyć się do celu), z drugiej jednak przeznaczanie go na odpoczynek nie tylko kusi, ale również wydaje się być uzasadnione, w końcu kiedyś naładować akumulatory trzeba! I bądź tu człowieku mądry!

Ważne to, aby zainteresować się naszym czasem wolnym, gdyż jest to jeden z bardzo ważnych obszarów życia człowieka, w którym zachodzą rozmaite procesy edukacyjne.

Osoba funkcjonująca w społeczeństwie podlega ciągłemu procesowi socjalizacji. Uczy się nowych ról i związanych z nimi obowiązujących wzorów zachowań. Pełniona rola może być modyfikowana przez nas i otoczenie, w którym funkcjonuje: rodzinę, grupy rówieśnicze, a także instytucje, które mają niezaprzeczalny wpływ na kształtowanie wzorów zachowań, w tym również style spędzania wolnego czasu.



Skład redakcyjny:

- Arkadiusz Rogala
- Michał Skiba
- Kamil Wojtowicz
- Rafał Socha
- Rafał Olko
- Miłosz Kowalski

Opiekun:

- Edyta Małek-Karaś

Fotograf:

- Bartosz Konior



Najszybciej
płynie czas wolny



ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

Wydanie
Specjalne!

Zainwestuj w wolny czas

Nie mam ani chwili wolnego czasu – mówisz. Wiem. Ja też nie. Jestem ciągle zmęczony – marudzisz. Wiem. Ja też jestem. Kiedy już nie muszę uczyć się i pracować, – to chciałbym się odmóżyć – stwierdzasz. A ja nie. Ja nie.

Zazwyczaj jak miałem wolną chwilę, to spędzałem ją w ten sam sposób. Czyli: siadałem do kompa/telefonu i odpalałem facebooka albo jakąś grę, nad którą aktualnie siedziałem. Czy mnie to odmóżdżało? O tak. Po stokroć. Czy dawało jakiegokolwiek inne korzyści? O nie.

Postanowiłem ci ja (hej!), wziąć się za siebie (hej!) i spędzać choć trochę wolnego czasu w sposób sensowny (hej!).

Poniżej kilka sposobów na spędzenie “wolnego” czasu. Sposobów, które nie tyle “odmóżdżają”, co przedstawiają myślenie na zupełnie inne tory. A to duża wartość w życiu, w którym zazwyczaj wszystko dzieje się tak samo i – co najgorsze – szybko. Nie wszystkie te sposoby wypróbowałem na sobie. Część z nich jest zapisem doświadczeń moich znajomych, którzy praktykują je z powodzeniem i dobrze na tym wychodzą.



1. Przeczytaj dobrą książkę.

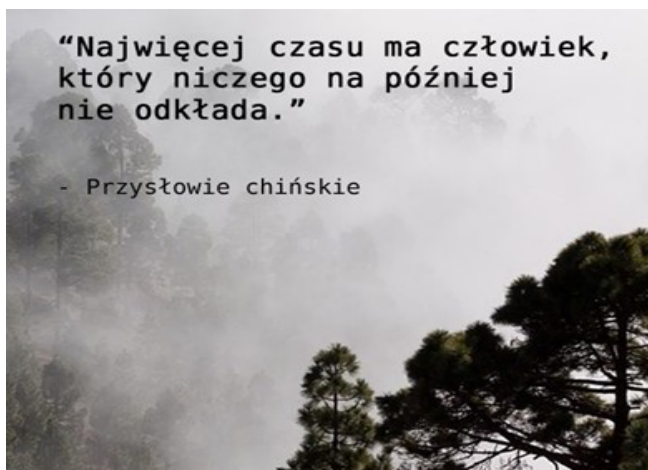
Niby taka błahostka, nie? A kiedy ostatnio czytałeś coś ambitnego? Nie musisz czytać Joyce’a ani Prousta. Wystarczy, że sięgniesz po coś, co jest napisane sensownym językiem, przez kogoś, kto miał coś ciekawego do powiedzenia. Pewnie już dawno nie czytałeś klasyki. Sięgnij po jakąś dobrą powieść. Nie lubisz powieści? Poczytaj reportaż, felietony, eseje. Jasne, że “czytała” mają swój urok, ale weź sięgnij po coś co zmusza do myślenia. Może być tak, że będziesz czytać kilka stron dziennie. I bardzo dobrze.

2. Obejrzyj dobry film.

Jaki to jest “dobry”? Może taki, który ostatnio dostał jakieś nagrody? A może ten, wyreżyserowany przez kogoś ciekawego? A może ktoś Ci coś poleci albo znajdziesz jakiś ranking, który Cię zainspiruje? Zazwyczaj mam wrażenie, że jestem zbyt zmęczony i że zasną w połowie. A potem się okazuje, że oglądałem go z zapartym tchem i potem jeszcze długo o nim myślę.

“Najwięcej czasu ma człowiek,
który niczego na później
nie odkłada.”

- Przysłowie chińskie





ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

Wydanie Specjalne!

3. Obejrzyj dobry serial.

Mnóstwo teraz różnych ciekawych rzeczy.

Eee tam. Ambitny serial. Przecież i tak nie możesz się obyć bez "Przyjaciół". – Ty patrz! To zupełnie jak ja :-). Oglądaj w oryginale. Dowiesz się jak zaśpiewać po angielsku "kotka śmierdziuszka". Aha. Jak oglądasz film, czy serial w oryginale – załóż słuchawki. Dużo wyraźniej słyszać. Baaaardzo pomaga.

4. Poczytaj coś w Internecie.

"Ależ ja czytam dużo w Internecie. Codziennie" – zakrzykniesz. I to chyba nie jest całkiem prawda. Jak znam życie, to raczej zasiadasz przed kompem z zamiarem zrobienia czegoś sensownego, a po pół godziny okazuje się, że jesteś na końcu internetów i podziwiasz tańczącą żyrafę tudzież hipopotama w kaloszach. Weź wybierz sobie 2-3 ciekawe artykuły/materiały i przeczytaj je od początku do końca. Oprzyj się chęci przelecenia wzrokiem nagłówków, bo to zazwyczaj kończy się decyzją: "Później to przeczytam". Później sróźniej.



Czas...

Miej czas by mieć wolny czas.... to nie jest łatwe, ale łatwiej wtedy zamienić te zwykłe wolne chwile w cudowne... (AS)

Jeśli nie dasz rady siedzieć – wyjdź z domu. Idź (nie biegnij :-)) przed siebie, bez celu. Rozglądaj się. Pozwól swoim myślom wędrować. Daj sobie pół godziny na taki mózgowy reset. Gwarantuję Ci, że podczas takiej sesji odmóżdżenia można przez przypadek wygenerować rozwiązania kilku palących problemów.



5. Posłuchaj dobrej muzyki.

Ale posłuchaj. Czyli usiądź i słuchaj. Nie rób w tym czasie nic innego. Słuchaj. I myśl o tym, co słyszysz. Kiedy ostatnio to robiłeś?

6. Zagraj w planszówkę (albo inną grę).

Jak nie masz z kim zagrać w domu, to napisz na fb. Zdziwisz się, ilu Twoich znajomych gra w różne gry. I na pewno Cię nauczą, jeśli poprosisz.

7. Robótki ręczne.

To nie jest wskazówka dla mnie, bo mi Bozia dwie lewe rączki dała. Serio. Bez kokieterii. Ale można tyle ładnych rzeczy samodzielnie zrobić. Jeśli masz do tego dryg, to go nie marnuj. Zaoszczędzisz trochę kasy na ubraniach i akcesoriach domowych. A satysfakcja jaka...

8. Nie rób nic.

Jeśli potrzebujesz prawdziwego odmóżdżenia – to jedyny skuteczny sposób. Usiądź, zamknij oczy i siedź. Nie myśl o niczym. Niczego nie słuchaj.

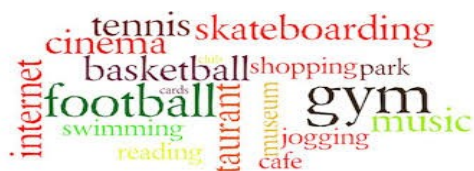


ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

Wydanie Specjalne!

Czas wolny młodzieży



- czytać - zniewaga
- drukować - duża praca
- roznosić - niekorzystna praca
- rozklejać - stracony czas

Czas wolny- jest to czas do twojej dyspozycji po wykonaniu zadań obowiązkowych: pracy, nauki obowiązkowej w szkole i domu, oraz niezbędnych zajęć domowych. Czas wolny jest wykorzystywany do regeneracji sił fizycznych i psychicznych, rozrywki, działalności o charakterze dobrowolnym i bezinteresownym, rozwoju zainteresowań. Tak więc można powiedzieć, że czas wolny ma dwie główne funkcje: rekreacyjną (wypoczynek i rozrywka) i rozwojową (służącą rozwojowi osobowości). Wypoczynek ma na celu wyrównanie w organizmie strat spowodowanych wysiłkiem, odrodzenie sił psychicznych i fizycznych. Wypoczynek może być dwojakiego rodzaju: wypoczynek czynny i bierny. Wypoczynek czynny zakłada aktywność polegającą na zajęciach, które wymagają czynności odmiennych od tych, jakie wywołały zmęczenie: np. zajęcia ruchowe dla osoby zmęczonej wysiłkiem fizycznym. Wypoczynek bierny polega na bezczynności, np. wygodne siedzenie, leżenie. Tego rodzaju wypoczynek jest konieczny, lecz stosuje się go przez krótki okres czasu, jak np. sen, który dokonuje odnowy w układzie nerwowym. Istnieją różne formy spędzania czasu: czytanie gazet i czasopism, oglądanie TV, słuchanie muzyki i muzykowanie, udział w zajęciach kulturalnych, spotkania, wizyty, zabawy w gronie przyjaciół, uprawianie sportu, rozmowy, praca i działalność społeczna, uczestnictwo w zajęciach kół zainteresowań. Dzięki swojej specyfice, czas wolny może przynieść Ci liczne korzyści, takie jak udział w życiu społecznym, rozwój uczuć moralnych, charakteru i woli, prowadzenie zdrowego trybu życia, wyrabianie odpowiednich nawyków. Jednak, jak pokazują badania, nie umiemy w należyty sposób zagospodarować swego wolnego czasu .



Prawdopodobnie wielu z nas po całotygodniowych zajęciach szkolnych wracając do domu siada przed komputerem zapominając o aktywności fizycznej i nim się obejrzymy mija cały weekend. Niektórzy z nas dodatkowo próbują eksperymentować z różnymi używkami, co może być bardzo groźne. Tymczasem tych wszystkich doznań, których spodziewamy się po komputerowych maratonach i używaniu „mózgotrzepów” możemy doznać uprawiając sport.

Aktywność ruchowa to najlepszy sposób na pozbycie się negatywnych emocji i wszelkiego zbędnego napięcia, tkwiącego w naszym organizmie.

Ważne jest, aby sport i rekreacja stanowiły

bardzo istotny punkt w rozkładzie naszych codziennych zajęć.



ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

Wydanie Specjalne!

Dobrze, jeżeli minimum trzy razy w tygodniu jest on realizowany w bardziej intensywnym stopniu (ZASADA 3x30x130), natomiast w pozostałe dni może być przyjemnym dodatkiem na zwieńczenie dnia, np. w postaci wieczornego spaceru na świeżym powietrzu, wykonaniu kilku ćwiczeń gimnastycznych.

ZASADA 3 x 30 x 130 – co najmniej 3 razy w tygodniu, co najmniej przez 30 minut uprawiaj sport lub rekreację ruchową z taką intensywnością, aby nasz puls (liczba uderzeń serca na minutę) wynosił co najmniej 130. Kto będzie stosował się do tej zasady zachowa sprawność fizyczną przez całe życie.



Czas wolny może przynosić młodzieży liczne korzyści, takie jak udział w życiu społecznym, rozwój uczuć moralnych, charakteru i woli, prowadzenie zdrowego trybu życia, wyrabianie odpowiednich nawyków. Jednak, jak pokazują badania, młodzież nie umie w należyty sposób zagospodarować swego wolnego czasu. Około 70% młodzieży w wieku gimnazjalnym ogląda TV w czasie wolnym (dane z 2000r.), 27% wzięła się po swojej miejscowości i spożywa alkohol, prawie 40% używa komputera, ale tylko 5% nie po to by grać na grach komputerowych. Z tego powodu wprowadzono pojęcie „szkodliwości czasu wolnego”, gdyż poprzez nieprawidłowe jego wykorzystanie młodzież popada w nałogi i konflikty z prawem. Szkodliwy jest także wpływ mass mediów i kreowanych przez nich postaw i wzorców. Dlatego tak ważne to, aby zainteresować się czasem wolnym młodzieży, gdyż jest to jeden z bardzo ważnych obszarów życia człowieka, w którym zachodzą rozmaite procesy edukacyjne. Jednostka funkcjonująca w społeczeństwie podlega ciągłemu procesowi socjalizacji. Uczy się nowych ról i związanych z nimi obowiązujących wzorców zachowań. Pełniona rola może być modyfikowana przez jednostkę i otoczenie, w którym funkcjonuje: rodzinę, grupy rówieśnicze, a także instytucje, które mają niezaprzeczalny wpływ na kształtowanie wzorców zachowań w tym również style spędzania wolnego czasu.



ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

Wydanie
Specjalne!

Aktualności szkolne Aktualności szkolne

"Czas na zdrowie, bądźmy zdrowi i aktywni!" - pod takim hasłem odbyło się 26.11.2015r. spotkanie z rodzicami w naszej szkole. Wszyscy wiemy, jak ważne jest zdrowie, dlatego wspólnie z uczniami przygotowaliśmy koreczki owocowe oraz biuletyn informacyjny o tematyce zdrowotnej. Owoce, jak i biuletyn, rodzice otrzymali przy wejściu do szkoły. Dopelnieniem akcji była audycja radiowęzła szkolnego poprowadzona przez pedagog szkolną, Sylwię Matykę, również o tematyce zdrowotnej.



W pierwszym semestrze obecnego roku szkolnego uczniowie z Szkolnego Klubu Przedsiębiorczych wraz z opiekunem Panią M. Reichert przygotowali dekorację oraz tablicę informacyjną pt. „TO JEST TWÓJ CZAS NA DZIAŁANIE – zainwestuj czas, aby zyskać czas!”, ujmującą działania przedsiębiorcze związane z przygotowaniem uczniów do świadomego wyboru dalszej ścieżki edukacyjnej i wejścia na rynek pracy w aspekcie czasu. Ponadto przygotowali w ramach SZKOLNEGO DNIA OSZCZĘDZANIA pt. ”Pieniądże trzymane w banku pracują na ciebie” dekorację „Nie trać czasu oszczędzaj”, przedstawiającą wskazówki jak zacząć skutecznie oszczędzać.

Uczniowie mieli możliwość spotkania się z Panią Elżbietą Rogóską – Dyrektorem Studia w Klubie Oriflame, Panią Małgorzatą Koc – Specjalistką do spraw administracji i kadr w Firmie KOREM w Jeżowie oraz pracownikami banku PKO Bank Polski od. w Nisku: Panią Renatą Karnat – Kierownikiem Zespołu Obsługi Klienta oraz Pana Martą Wolińską – Doradcą Klienta.





Zegar słoneczny poziomy (horyzontalny)

W zegarze horyzontalnym tarcza umieszczona jest w płaszczyźnie horyzontu. Linia godzinowa odpowiadająca godzinie 12 w południe (czasu lokalnego) pokrywa się z lokalnym południkiem, zaś wspólna linia wyznaczająca godziny 6 rano i 18 po południu ma przebieg równoleżnikowy. W zegarze takim używanym na półkuli północnej wskaźnik godziny 12 skierowany jest w stronę północy, a wskaźniki godzin 6 i 18 odpowiednio na zachód i wschód (na półkuli południowej godzina 12 leży po południowej stronie tarczy, natomiast kierunek ruchu cienia wskazówki jest odwrotny niż na półkuli północnej). Zegar wykonali uczniowie klasy IV TM: Rafał Poźniak, Filip Pyrz, Wojciech Małys, Grzegorz Stępień pod okiem opiekuna Marka Wojtasia.



Czas ucieka wieczność czeka – szkolny konkurs fotograficzny



Wanessa Krzyżewska



Lucja Olko



Anna Burda



Julia Potoczna

KURIER SZKOLNY



ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

Wydanie Specjalne!



Jakub Kapuściński



Jakub Kapuściński



Łucja Olko



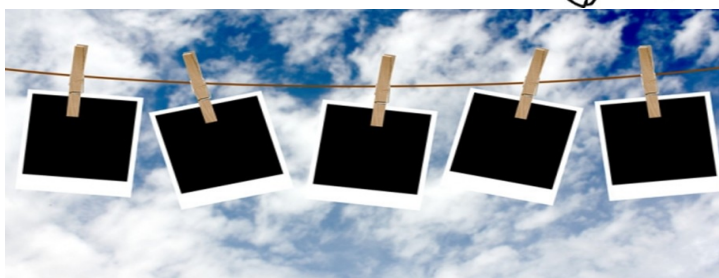
Jakub Kapuściński



Weronika Ptak



Monika Socha





ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

Wydanie Specjalne!

W KÓŁKO TEN KRZYŻYK Szymon Hołownia

„Jak dziś nie sprzedać wolności, którą później trzeba będzie wykupywać z lombardu”?



Przypowieść o tuńczyku- co to jest „ czas wysokiej jakości”?

„Quality time” pozwala oszczędzać czas.(...) Czas- ba, życie- smakuje lepiej, gdy podzielimy je na mniejsze porcje. Znaczna część doświadczanych przez nas frustracji bierze się stąd, że mimo iż żyjemy tu i teraz, przeżywamy to, co stanie się za tydzień albo za pół roku. Jesteśmy niczym znerwicowany mistrz szachowy, który oblicza już ruchy we wszystkich meczach, jakie do końca życia przyjdzie mu rozegrać. Ludzie zamiast cieszyć się tym, że dziś jest dzień martwią się o to, co przyniesie jutro.(...)

Gdy patrzę na to, jak zarządzamy dziś czasem, przypomina mi się historyjka często powtarzana przy różnej maści coachów. Rzecz jest o przedsiębiorcy z USA, który przyjechał na wakacje na dziką brazylijską plażę. W wiosce obok zaobserwował chłopaka, który codziennie rano (ale nie za wcześnie, bo spał długo) wypływał w morze, gdzie łapał tuńczyka. Jego żona szykowała rybę na obiad, on bawił się z dziećmi, po jedzeniu była sjesta. Wieczorem ze znajomymi dalej jedli tę rybę, śpiewali, pili, tańczyli. Pełny luz, pełna wolność i tak w kółko. Turysta odbył z nowym znajomym wychowawcą rozmowę: „Jak można tak marnotrawić czas?! Przecież mógłbyś łapać kilka tuńczyków dziennie, a później zatrudnić ludzi i łapać kilkanaście. Za parę lat miałbyś firmę rybacką, za kolejnych parę- wielkie przetwórnice, za kilkanaście byłbyś monopolistą na rynku. Gwarantuję ci, że jeśli tylko pracowałbyś bez wytchnienia, to jeszcze przed siedemdziesiątką sprzedałbyś wszystko i miałbyś miliony”. „I co dalej?, zapytał młody rybak.” „No , jak to co?! Wolność, człowieku, wreszcie wolność! Mógłbyś zamieszkać na plaży, wstawać, kiedy chcesz, łapać jednego tuńczyka, miałbyś czas dla dzieci, wieczorami siedziałbyś, grał, śpiewał, pił i tańczył ze znajomymi...”.

Jak się z tego leczyć? Jak dziś nie sprzedać wolności, którą później przez pół wieku trzeba będzie w pocie czoła wykupywać z lombardu? Jak sprawić, by nasz czas dziś, tu i teraz, był czasem wysokiej jakości? Proponuję przez jakieś dwa tygodnie, na próbę, nie planować. Podzielić czas na dużo mniejsze kęsy.





9 typów polskiego turysty

Maruda

Opis: Wiecznie narzekający, niezadowolony z pokoju, z widoków, z jedzenia - jest utrapieniem dla wszystkich. Wszędzie szuka dziury w całym, nic mu się nie podoba, bo miało być inaczej, a tak w ogóle to on najchętniej by już wracał.

Daleko jeszcze?”, „Czemu ta woda jest zimna! Miała być ciepła”, „Czemu nie działa klimatyzacja?”, „Czemu tyle tu ludzi?”, „Ja złożę reklamację!” – to najczęstsze pytania padające z jego/jej ust. Maruda sprawia wrażenie, że jest na wakacjach za karę.

Płeć: Marudów można spotkać zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn (choć z lekką przewagą tych drugich).

Sposób postępowania: Lepiej ich unikać i nie wdawać się w dyskusje. To ponoć zaraźliwe.

Entuzjasta

Opis: Entuzjasta chce zobaczyć wszystko, biega do każdej atrakcji, kupuje tony pamiątek i rozmawia z każdym napotkanym tubylcem (za granicą, najczęściej, za pomocą gestów i „języka migowego”). . Po kilku dniach kawały Entuzjasty zaczynają denerwować, a dzika radość uwalniana przy każdym zabytku doprowadza do irytacji bądź depresji - wszyscy mają go dość.

„Wycieczka ? Suuuuper!” „Oooo, a to co! Jakie to wspaniałe!”, „A pójdziemy tutaj? Koniecznie musimy zobaczyć ten budynek!” – to najczęstsze zdania wypowiedziane przez niego.

Płeć: To typ zdecydowanie żeński, jednak czasem można spotkać osobniki męskie.

Sposób postępowania: Zalecane jest omijanie Entuzjastów szerokim łukiem, bo nawet sympatyczny gest czy miłe słowo może nas awansować do rangi najlepszego przyjaciela tegoż osobnika. Jak spacyfikować ten typ - nie ma takiej możliwości.



Kolekcjoner/Hobbysta

Opis: Uwielbia zbierać pamiątkowe ręczniki, kubeczki, sztuce. Nie pogardzi też mydełkami z hotelowej łazienki. Słowem, do swojej kolekcji uwielbia dodawać nowe trofea. Chociaż słowo „dodawać” nie jest tu na miejscu, o wiele lepiej zabrzmiałoby „przywłaszczając sobie”.

Kolekcjoner nie ogranicza się do zbierania hotelowych pamiątek, na jego celowniku znajduje się też jedzenie. Dużo jedzenia!. Zapłaciłem, więc jem, ile wlezie.

Płeć: Ciężko stwierdzić, kto częściej jest tym typem – kobiety czy mężczyźni. Wydaje się, że proporcje rozkładają się pół na pół.

Sposób postępowania: Kolekcjoner dla innych turystów jest raczej nie szkodliwy.



Fanatyczny miłośnik polskiej kuchni

Opis: Dzień bez schabowego jest dla niego dniem straconym. Próbowanie nowych smaków? Po co, jak nie ma nic lepszego niż rosół, ziemniaczki i schabowy?

Jak to, to tego tutaj nie serwują? „Żądam natychmiastowej rozmowy z „kierownikiem”, „Chcę zwrotu pieniędzy” –to jest to, co najczęściej słyszymy z ust fana

Żadne argumenty do niego nie docierają. Bardzo często ten typ turysty łączy się z Marudą.

Płeć: Miłośnicy schabowego to przeważnie mężczyźni.

Sposób postępowania: Omijać, najlepiej nie siadać z nim przy jednym stoliku i broń Boże, nie mawiać do spróbować krewetek albo zupy z ostryg.

Fan open baru

Opis: To niezwykle miłośnik napojów wysokowych. Jego ulubionym miejscem na czas wakacji staje się bar. Korzysta z niego, ile się da. Jeden drink, drugi, trzeci, dziesiąty....

Rozróżniamy dwa podtypy: Wesołka (opowiadającego rubaszne dowcipy, flirtującego z każdą napotkaną przedstawicielką płci pięknej i poruszającego się chwiejnym krokiem) oraz Awanturnika (głośno wyrażającego swoje niezadowolenie, nierzadko okraszane swojskimi przekleństwami, szukającego zaczepki, klóącego się z każdą napotkaną).

Płeć: Fan open baru to zdecydowanie częściej mężczyzna. Zazwyczaj jest utrapieniem innych turystów.

Sposób postępowania: Lepiej nie nawiązywać z nim bliższego kontaktu, odrzucać zaproszenia na jednego drinka (bo na nim na pewno się nie skończy).



Językowy ignorant (w przypadku wyjazdów zagranicznych)

Opis: Językowy ignorant nie zna żadnych obcojęzycznych zwrotów, mówi tylko i wyłącznie po polsku. Ciągłe narzeka, że nikt go nie rozumie. I dlaczego wszędzie są napisy po angielsku? A po naszymu nie można? Żąda od rezydenta występowania w roli tłumacza w każdej możliwej sytuacji. Językowym ignorantem jest również zadowolony z siebie Entuzjasta, który próbuje się porozumiewać, intensywnie gestykulując oraz narzekający Maruda.

Płeć: Takim typem turysty bywają i mężczyźni, i kobiety.

Sposób postępowania: Generalnie, jeśli nie są Marudami czy Entuzjastami to da się z nimi żyć. Trzeba tylko liczyć się z dodatkową „fuchą” tłumacza.

Wszewiedzacy

Opis: Wszystko wie. Lepiej, oczywiście. Zna się na wszystkim, jest orłem w każdej dziedzinie, czytał w internecie, w przewodniku.... Poucza wszystkich: rezydenta, przewodnika, kierowcę autokaru. A także innych uczestników wypoczynku – na temat wychowania, kulturalnego zachowania, porozumiewania się z obcym językiem, itd. Jakakolwiek dyskusja z nim jest z góry skazana na porażkę – bo przecież wie lepiej, jest dosadny i nie sili się na subtelne aluzje..

Płeć: (zarówno płci męskiej, jak i żeńskiej).

Sposób postępowania: Zaleca się unikania takich osób) – dla własnego komfortu.



Roztargniony

Opis: Z pozoru całkiem sympatyczny typ. Niegroźny, spokojny, unika wszelkich awantur, nie narzuca się i nie szuka towarzystwa. O nic się nie dopomina, nic mu nie przeszkadza. Jednak Roztargniony to straszny flegmatyk – zawsze ma czas, dlatego wiecznie przychodzi spóźniony. Pół godziny. Gubi się podczas zwiedzania miasta. Jest prawdziwym utrapieniem dla przewodników i rezydentów. Innym raczej nie przeszkadza. Uciążliwe jest tylko ciągle czekanie na niego

Płeć: Typ występuje w płci męskiej i żeńskiej.

Sposób postępowania: Generalnie nieszkodliwy, ale lepiej się z nim nie zaprzyjaźniać, bo można razem z nim się zgubić.



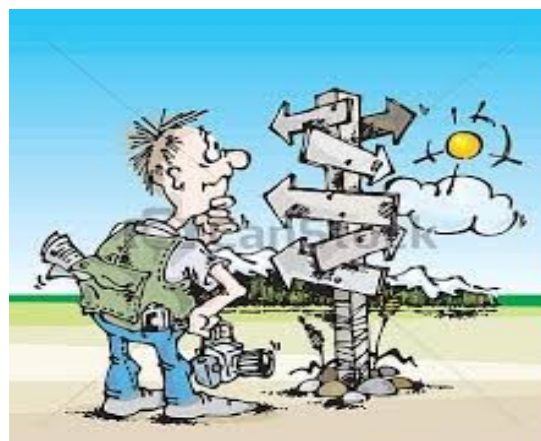
Hotelowiec

Opis: Pokój hotelowy to jego azyl, a basen i leżaczek to prywatne królestwo. Z hotelu nie wyściubi nosa. Na wycieczkę połączoną ze zwiedzaniem nie pojedzie, bo się zmęczy, Nie szuka lokalnych restauracji, bo jedzenie jest za darmo. Plaża jest za daleko, a w dodatku na miejscu jest taki fajny basen? I leżaki. W wolnych chwilach od leżakowania przy brzegu basenu, Hotelowiec zajmuje się zwiedzaniem hotelu.

Płeć: Wśród hotelowców dominują mężczyźni, ale są też i kobiety – miłośniczki basenu i kolorowych drinków za darmo

Sposób postępowania: To najmniej uciążliwy typ turysty. Bo w sumie nikomu krzywdy nie robi. Tylko lubi tak odpoczywać...

Odnalazłaś/Odnalazłeś siebie w którymś z opisów?





Niebieski Zwierzyniec

Bardzo dawno temu astrologowie śledzący gwiazdy zauważyli, że istnieje związek między charakterem człowieka a datą jego urodzenia. Bo każdy z nas rodzi się pod jednym z dwunastu znaków Zodiaku czyli Niebieskiego Zwierzynca.



Aquarius

Wassermann
20/01-18/02



Pisces

Fische
19/02-20/03



Aries

Widder
21/03-19/04



Taurus

Stier
20/04-20/05



Gemini

Zwilling
21/05-21/06



Cancer

Krebs
22/06-22/07



Leo

Löwe
23/07-22/08



Virgo

Jungfrau
23/08-22/09



Libra

Waage
23/09-23/10



Scorpio

Skorpion
24/10-21/11



Sagittar

Schütze
22/11-21/12



Capricorn

Steinbock
22/12-19/01

Kalendarz

Umowna, przyjęta w danej społeczności bądź kulturze, rachuba czasu. Dzieli ona czas na powtarzające się cyklicznie okresy, związane najczęściej z cyklami przyrody. Nazwa pochodzi od rzymskiego słowa Kalendy bądź według innych źródeł od łacińskiego *callendarium*.

Obecnie najbardziej rozpowszechnionym kalendarzem na świecie jest kalendarz gregoriański - wprowadzony 15 października 1582 przez papieża Grzegorza XIII i oparty na długości roku zwrotnikowego. Z przerwaniem patrzymy na szybko przesuujące się wskazówki zegara i mijające dni w kalendarzu. Towarzyszy on człowiekowi od wieków. Już Juliusz Cezar dowiódł, że kalendarz to ważna rzecz. W Polsce pierwszy drukowany był po łacinie i ukazał się w 1474 roku, natomiast w języku polskim prawdopodobnie w 1516. Kalendarz to też „książka”, tylko trochę inna. I jak książka zawiera wiele informacji. Wyczytać z nich można np.: kiedy ktoś obchodzi imieniny, kiedy są dni wolne od nauki, święta, ferie zimowe czy wakacje. Przypominają o ważnych uroczystościach rodzinnych np.: kiedy jest Dzień Matki czy Dzień Babci. Dzięki kalendarzom wiemy, o której godzinie wschodzi i zachodzi słońce i księżyc. Z nich można wyczytać ciekawe przepisy na upieczenia pysznego ciasta czy dowiedzieć się, jak zlikwidować uporczywe plamy, których nie da się usunąć z poplamionej bluzeczki.

W kalendarzach są też przysłowia na dany dzień, a także myśli znanych filozofów. Towarzyszy człowiekowi od wieków. Praktyczny i potrzebny, nie zawsze jednak był niezbędny. Obecnie nie wyobrażamy sobie bez niego życia. Przy tworzeniu kalendarzy (miały je najwcześniejsze cywilizacje) opierano się najczęściej na dwóch okresowych zjawiskach astronomicznych: zmianach pór roku, związanych z obiegiem Ziemi wokół Słońca i zmianach faz Księżyca. Stąd kalendarze słoneczne (solarne) i księżycowe (lunarne).



ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

Wydanie Specjalne!

Nazwa „*kalendarz*” pochodzi od słowa „*kalenda*”, które oznaczało u starożytnych Rzymian pierwszy dzień każdego miesiąca.

Zanim wynaleziono kalendarz, ludzie żyli zgodnie z rytmem przyrody. Wstawali ze słońcem, pracowali do zmierzchu, a nocą odpoczywali. Wspominając jakieś ważne wydarzenie, mówili: To było wtedy, gdy wylała rzeka albo w czasie, kiedy trwała susza. Nasi przodkowie w różnych zakątkach Ziemi z uwagą przyglądali się Słońcu, Księżycowi i gwiazdom. Z tych obserwacji narodziły się pierwsze kalendarze. Było to tak dawno (5 tysięcy lat temu), że aż trudno sobie wyobrazić, ale znajomość dni, tygodni, miesięcy i lat pozwoliła ludziom na lepszą organizację życia i pracy.

Bez nich nie ma kalendarza

Dzień (a właściwie dzień z nocą, czyli doba) to czas, w jakim Ziemia wykonuje pełen obrót wokół własnej osi. Starożytni Rzymianie za początek doby przyjęli północ.

Tydzień złożony z siedmiu dni wywodzi się od biblijnego czasu potrzebnego do stworzenia świata albo od siedmiu etapów „ubywania” i „przybywania” Księżyca między dwiema pełniami.

Miesiąc to czas, w jakim Księżyc okrąży Ziemię.

Rok to czas, w jakim Ziemia okrąży Słońce.

W wielu krajach nazwy dni tygodnia pochodzą od nazw planet.

W języku polskim jest inaczej. Pierwszy dzień tygodnia to **poniedziałek**, bo następuje „po niedzieli”. **Wtorek** to drugi czyli – jak mówiono dawniej- „wtóry” dzień tygodnia. **Środa** to dzień środkowy, **czwartek** -dzień czwarty, a **piąty- piątek**. Nazwa szóstego dnia tygodnia –**sobota**-pochodzi z języka hebrajskiego, w którym dzień ten nazywa się „sabat”. Ostatni, siódmy dzień tygodnia to **niedziela**. Dawno temu, kiedy powstawała jego nazwa, zwracano wielką uwagę na to, aby dzień ten poświęcić Bogu i nie wykonywać żadnych ciężkich prac, a więc nic nie robić czyli jak wówczas mówiono- „nie dziełać”.



Starożytne pierwowzory

Mieszkańcy Egiptu dzielili rok na trzy pory: wylew Nilu, siew i żniwa. Rozpoczynali go w połowie sezonu wylewu, w dniu pojawienia się na niebie Syriusza (początek stycznia). Rok składał się z 12 miesięcy po 30 dni, po których następowało 5 dni „luźnych”. Z kolei Rzymianie początkowo liczyli czas według tzw. roku naturalnego, składającego się z 10 nierównych miesięcy, których długość zależała od cyklicznych zjawisk przyrodniczych. Około 700 r. p.n.e. wprowadzili 12 – miesięczny rok księżycowy. Miał on cztery miesiące 31- dniowe, siedem 29- dniowych i jeden 28-dniowy, razem liczył więc 355 dni. Był zatem krótszy od roku słonecznego (czyli czasu potrzebnego na pełny obieg Ziemi wokół Słońca) o 10 lub 11 dni. Co kilka lat w tzw. roku przestępnym dodawano więc 22-dniowy miesiąc, by zlikwidować tę różnicę. 1 stycznia jako początek roku obowiązywał w Rzymie od 153 r. p.n.e. tego dnia konsulowie zaczynali zawsze swoją kadencję.

Kalendarz to ważna rzecz

Dowiół tego sławny wódz rzymski, Juliusz Cezar. Nie podobało mu się, że ówczesny kalendarz z trudem nadąża za porami roku i że urzędnicy starożytnego Rzymu dowolnie skracają lub wydłużają rok. Do 46 r. p.n.e. różnica między kalendarzem a czasem słonecznym wzrosła do 90 dni. Juliusz Cezar powierzył więc astronomowi Sosigenesowi reformę kalendarza. Rok podzielono na 12 miesięcy 30- i 31- dniowych, luty jako jedyny miał 28 dni. Co cztery lata wydłużano go o jeden dzień.

Rok z dodanym dniem nazywamy dziś przestępnym. Nowo opracowany kalendarz, który obowiązywał od 45 r. p.n.e., nazwano na cześć Juliusza Cezara **juliańskim**.

Gdy od czasów Juliusza Cezara minęło ponad 1500 lat, jego kalendarz uznano za przestarzały. Twórcy kalendarza juliańskiego założyli bowiem, że rok trwa 365,25 dnia, podczas gdy w rzeczywistości na pełen obrót Ziemi wokół Słońca potrzeba 365,2422 dnia.



ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

Wydanie Specjalne!

Do XVI wieku w tym kalendarzu powstało 10-dniowe opóźnienie w stosunku do roku słonecznego. Papież Grzegorz XIII wyrównał tę różnicę. Po czwartku 4 października 1582 roku nastąpił piątek, ale... 15 października. Kalendarz ten obowiązuje do dziś także w Polsce. Od imienia papieża kalendarz ten nazywa się **gregoriański**.

Nasz kalendarz podzielony jest na 12 miesięcy, na które składa się 365 dni. Co cztery lata mamy rok przestępny, dłuższy o jeden dzień. Luty ma wówczas 29 dni. Lata przestępne to takie, które dzielą się bez reszty przez cztery, np. 1996, 2000 lub 2012. Potrzebne są dlatego, że pełny obrót Ziemi dookoła Słońca trwa nieco dłużej niż 365 dni.



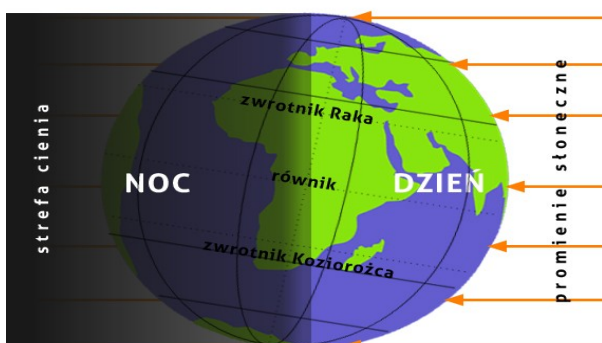
Co to jest rok przestępny?

Przestępnym (ang. leap) nazywamy rok kalendarzowy o 366 dniach zamiast 365. Dodatkowy dzień ma na celu dopasowanie roku kalendarzowego z rokiem astronomicznym, który jest dłuższy od niego o około 6 godzin, czyli ma 365 dni i 6 godzin.

W kalendarzu gregoriańskim, który obowiązuje w Polsce, w roku przestępnym miesiąc luty posiada dodatkowy dzień, tzn. ma 29 dni zamiast 28. Dodatkowy dzień pozwala zsynchronizować na powrót rok kalendarzowy z astronomicznym.

Które lata są przestępne?

Latami przestępnymi w kalendarzu gregoriańskim (czyli powszechnym) są lata, których numer dzieli się przez 4, np. rok 1996 był przestępny, ponieważ $1996 / 4 = 499$. Przestępnymi nie są lata, które dzielą się przez 100, chyba że dzielą się również przez 400. Przykładowo rok 1600 i rok 2000 były przestępnymi, ale już lata 1700, 1800 i 1900 nie były.



Ruch obrotowy Ziemi

Ruch obrotowy naszej planety to ruch wokół jej własnej osi, która jest teoretyczną linią prostą, przechodzącą przez bieguny. Ziemia wiruje z zachodu na wschód. Czas jednego pełnego obrotu to **23 godziny 56 minut i 4 sekundy**, jest to tzw. **doła gwiazdowa**. **Doba słoneczna ma 24 godziny**. Liniowa prędkość ruchu wirowego uzależniona jest od szerokości geograficznej. Maksymalną prędkość (1670 km/h) notuje się na równiku, a najmniejszą na biegunach.





Jednostki czasu

Jednostka podstawowa czasu w SI i CGS

sekunda (s)

Wywodzące się z systemu sześćdziesiątkowego

- minuta = 60 sekund
- kwadrans = 15 minut = 900 sekund
- godzina = 60 minut = 3600 sekund



Jednostki te są w powszechnym użyciu. Są jednym z niewielu reliktyw sześćdziesiątkowego systemu liczbowego wywodzącego się z **kultury sumeryjskiej**.

Tydzień – pozaukładowa jednostka miary czasu, okres 7 dni. Ta miara czasu związana jest z fazami Księżyca i odpowiada mniej więcej 1/4 miesiąca. Znany już był Babilończykom w drugim tysiącleciu p.n.e. Tydzień został wprowadzony do urzędowego kalendarza Cesarstwa Rzymskiego w 321 r. n.e., a później został przyjęty w średniowiecznym kalendarzu kościelnym.

Astronomiczne

- doba (dzień) = 24 godziny = 86 400 sekund
- tydzień = 7 dni = 604 800 sekund
- miesiąc = 28, 29, 30 lub 31 dni = 2 419 200 (dla 28 dni) / 2 505 600 (dla 29 dni) / 2 592 000 (dla 30 dni) / 2 678 400 (dla 31 dni) sekund
- kwartał = 3 miesiące = 7 776 000 (dla 90 dni - I kwartał roku nieprzestępnego) / 7 862 400 (dla 91 dni - I kwartał roku przestępnego i II kwartał) / 7 948 800 (dla 92 dni - III i IV kwartał) sekund
- rok = 12 miesięcy = 365 lub 366 dni = 31 536 000 (dla 365 dni) / 31 622 400 (dla 366 dni) sekund
- dekada = 10 dni w odniesieniu do miesiąca albo 10 lat w odniesieniu do wieku
- wiek = 100 lat
- tysiąclecie (milenium) = 1 000 lat

CIEKAWOSTKA

Pewnego pięknego wieczoru na Górze Olimp wszyscy bogowie zabawiali się przy głośniejszej muzyce popijając ambrożyję, nektar i zającąc się najwspanialszymi smakołykami jakie istniały. Nadszedł czas by zakończyć tę zabawę, ale chcieli się umówić kiedy się spotkają, nie mogli skorzystać już z usług posłańca Hermesa, albowiem pech chciał, że posłaniec bogów raz przyszedł z wieścią do Hefajstosa, który był w wyjątkowo złym humorze, można by powiedzieć, że nawet w okrutnym. Gdy Hermes wpadł do kuźni Hefajstosa, ten ze złości, że ktoś burzy jego spokój cisnął rozżarzony kawał metalu, z którego miał powstać niezniszczalny topór w stronę Hermesa i zabił go. Bogowie postanowili, a właściwie Atena najmądrzejsza z wszystkich, że rok będzie trwał 365 dni i będzie podzielony na miesiące po 30 lub po 31 dni każdy z wyjątkiem drugiego miesiąca, które będzie miał 28 a co cztery lata 29 dni. I tak oto powstał kalendarz, który ułatwił bogom ustalenie daty następnego spotkania. Bogowie postanowili swój wynalazek udostępnić ludziom, aby ułatwić im życie.



CZAS

O czasie można mówić jako o zjawisku fizycznym, biologicznym, społecznym oraz psychologicznym. Czas jest kategorią obecną na każdym etapie życia człowieka, od jego narodzin aż do śmierci. To, że czas jest realny, może wydawać się oczywistym faktem. Odczuwamy jego upływ każdego dnia, gdy obserwujemy tykanie zegarka.

Zastanowimy się, jakie było postrzeganie czasu, jako pojęcia naukowego. Głównie w fizyce. Ponieważ wszystkie tajemnice, przed jakimi stoi fizyka- w tym kosmologia – od Wielkiego Wybuchu do przyszłości Wszechświata, od zagadek mechaniki kwantowej do unifikacji oddziaływań i cząstek – sprowadzają się do natury czasu.

Obecnie czas:

- w fizyce klasycznej jest samodzielną wielkością niezależną od innych wielkości, biegnącą w takim samym rytmie w całym Wszechświecie.
- w mechanice relatywistycznej stanowi zaś czwartą współrzędną czasoprzestrzeni, jego upływ zależy od obserwatora i jest różny dla różnych obserwatorów.

A jak było na przestrzeni rozwoju nauki?

Jednym z tematów odwiecznych dyskusji filozofów i naukowców był spór o **absolutny** bądź **względny** charakter czasu.

Już w IVw. różne aspekty czasu rozważa Św. Augustyn. Wypowiada pogląd, że jest on bezcenny, nierozłączny ze zmianą (ruchem), stanowi pewien wymiar świata materialnego i wiąże się z przemijalnością.

- Teraźniejszość (to, co istnieje materialnie) jest dla niego czasem zauważalnym (choć nieuchwytnym),
- Przeszłość (to, co istniało) –jest czasem pamiętanym,
- Przyszłość (to, co będzie istniało) –jest czasem oczekiwany.

Augustyn waha się jednak, czy te dwie ostatnie odmiany gdziekolwiek jeszcze (już) istnieją. Z całą pewnością stwierdza zaś, że czas stworzył Bóg, który znajduje się poza nim.



Św. Augustyn

W XVIIw. zderzyły się poglądy trzech wielkich filozofów.

Isaac Newton,
George Berkeley,
Gottfried Wilhelm Leibniz

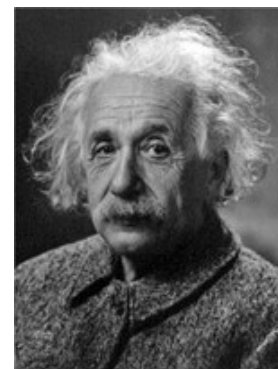


Według Newtona istnieje tylko jeden, uniwersalny i obejmujący wszystko czas. Płynie on w jednostajnym tempie i nic nie wywiera na niego wpływu. Jest więc absolutny i obiektywnie jednakowy w całym Wszechświecie.

Berkeley twierdzi, że bez umysłu, który by postrzegał ruch, sama idea czasu staje się zwykłą iluzją.

Leibniz sprzeciwiał się teorii Newtona utrzymując, że czas jest porządkiem następstw zdarzeń zachodzących w świecie - bez świata (czyli bez zdarzeń) nie może być mowy o żadnym czasie.

Oczywiście na nas największe wrażenie może robić naukowa hipoteza, mówiąca, że czas jest iluzją. Ale dopiero konsekwencje przyjęcia poglądu, że czas jest realny, stały się rewolucyjne w nauce.



Albert Einstein



Szczególna teoria względności Einsteina wprowadziła do fizyki nowe pojęcie czasu. Okazało się, że upływ czasu zależy od prędkości układu odniesienia, w którym się go mierzy. Jeżeli znajdujemy się na powierzchni Ziemi i mija nas przyjaciel w statku kosmicznym poruszającym się z prędkością zbliżoną do prędkości światła, wydaje nam się, że jego zegar chodzi wolniej od naszego (dylatacja czasu).



W życiu codziennym różnice te są niemierzalne, jednak w przypadku układów poruszających się z prędkościami zbliżonymi do prędkości światła są istotne.

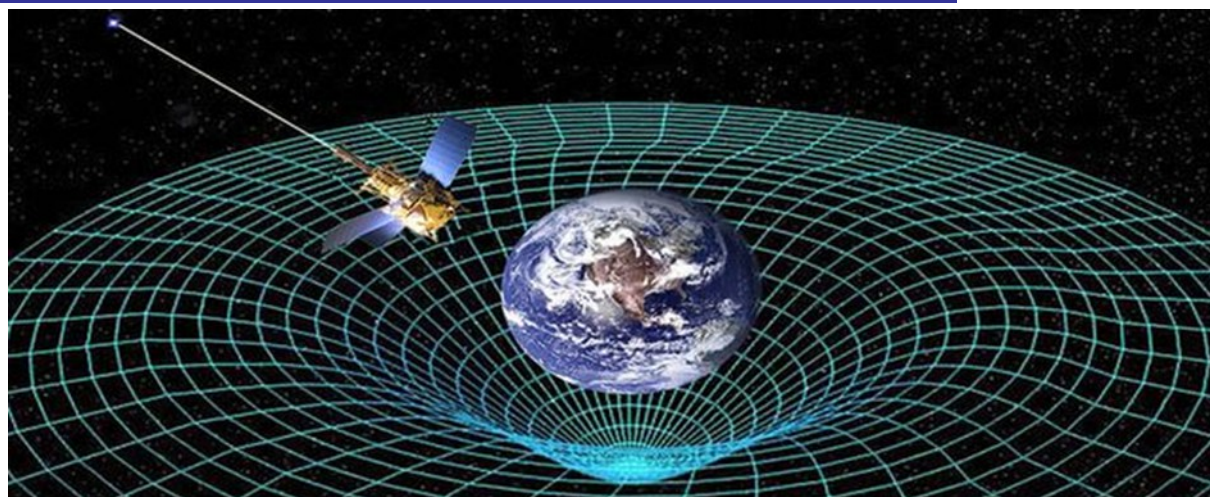
Z teorii ogłoszonej w 1905 roku wynika: –

- Zdarzenia, które dla danego obserwatora zachodzą w tym samym czasie i w dwóch różnych miejscach, nie muszą być równoczesne dla innego obserwatora, poruszającego się względem tego pierwszego. Dla każdego z nich "teraz" znaczy co innego. Pojęcia "przed" i "po" są względne dla odległych zdarzeń.
- Wszystkie zegary na statkach kosmicznych, które poruszają się względem mnie, chodzą wolniej niż mój zegar. Czas zwalnia dla obiektów w ruchu. Zjawisko wolniejszego upływu czasu w układach poruszających się jest powszechnie obserwowane przez fizyków badających cząstki elementarne w akceleratorach. Większość tego typu cząstek rozpada się samorzutnie po pewnym czasie. Jednak cząstki poruszające się z dużymi prędkościami mają wyraźnie dłuższy czas życia. Zjawisko dylatacji czasu zaobserwowano też bardziej bezpośrednio. Super dokładne zegary atomowe wysłane w jednej z rakiet spóźniały się dokładnie w takim stopniu jak przewiduje to teoria względności.
- Linijki znajdujące się na statkach kosmicznych, które poruszają się względem nas, wydają się krótsze, niż gdyby spoczywały w naszym układzie odniesienia. Obiekty - ze statkami kosmicznymi włącznie - ulegają skróceniu podczas ruchu.
- Wszystkie obiekty mające masę stają się tym cięższe, im szybciej się poruszają. Gdy ich prędkość zbliża się do prędkości światła, ich masa staje się nieskończona. Innymi słowy, tylko obiekty pozbawione masy, takie jak światło, mogą poruszać się z prędkością światła

To ostatnie stwierdzenie szczególnej teorii względności wywarło olbrzymi wpływ na nasze stulecie. Oznacza to, że stosunkowo mała ilość materii jest równoważna ogromnej ilości energii. Pierwszym tego przykładem, była eksplozja pierwszej bomby atomowej -16 lipca 1945 roku w Alamogordo w Nowym Meksyku a równanie $E = mc^2$ stało się najważniejszym równaniem czasów współczesnych.

Ogólna teoria względności Einsteina uwzględnia związek czasu z polem grawitacyjnym. Czas nie płynie już odrębnie, lecz jest związany jako czwarty wymiar w czasoprzestrzeni. A podstawowe założenie tej teorii mówi, że grawitacja powoduje zakrzywienie czasoprzestrzeni. Zegary umieszczone w silniejszym polu grawitacyjnym chodzą wolniej, dlatego zegar leżący na powierzchni Ziemi chodzi wolniej, niż zegar umieszczony np. na szczycie wieży. Na co dzień różnice te są zaniedbywalnie małe, gdy jednak potrzeba bardzo dokładnego wyznaczania czasu a z niego położenia, odchylenia to należy brać pod uwagę. Uwzględniono je na przykład w systemie GPS.

Główny problem ogólnej teorii względności brzmi następująco: zakrzywienie czasoprzestrzeni jest określone przez rozkład zawartej w niej materii i energii.



Tym, co czyni tę teorię tak bardzo trudną w zastosowaniach jest właśnie proste sprzężenie zwrotne: **zakrzywienie czasoprzestrzeni jest określone przez rozkład materii i energii we Wszechświecie, z kolei rozkład ten jest uzależniony od zakrzywienia czasoprzestrzeni.** Można to porównać do problemu, co było pierwsze - jajko czy kura?

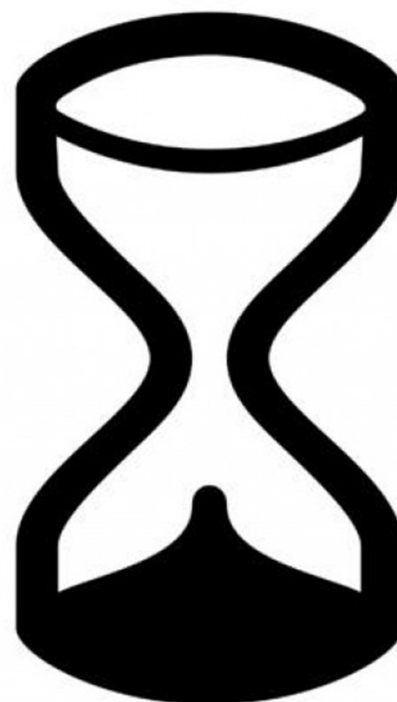
Materia jest źródłem zakrzywienia czasoprzestrzeni, które z kolei określa ewolucję materii, co wpływa na zakrzywienie i tak dalej.

O geniuszu Einsteina świadczy fakt, że przewidziane przez niego tzw. zmarszczki czasoprzestrzeni zarejestrowano dopiero kilka miesięcy temu- czyli 100 lat po ogłoszeniu teorii.

Tak to było, jest i będzie (?) z pojęciem czasu.

Opracowanie: Anna Błaż

NĘCZIE
będzie
będzie
będzie
będzie
jest
było
było
było
było
było





Psychozabawa: wolny czas w związku

Dobry związek to również taki, w którym jest przyzwolenie na swoją przestrzeń.

Zaznacz odpowiedź, która najbardziej odpowiada Tobie. Odnieś się do obecnego związku lub swoich poprzednich doświadczeń.

1. Gdy mam wolną godzinę to najchętniej:

- a. pogrążam się w lekturze ulubionej książki
- b. dzwonię do znajomych, aby wyskoczyć na wspólny lunch
- c. uciekam od ludzi, aby w końcu odetchnąć
- d. myślę o tym, jak możemy razem z moją dziewczyną/chłopakiem spędzić tę godzinę

2. Najlepszy prezent, który mnie zrelaksuje, to:

- a. dobry film na kanapie w domu
- b. kolacja z przyjaciółmi
- c. moje hobby w pojedynkę bez towarzystwa innych osób.
- d. wspólny czas z moją dziewczyną/chłopakiem - niezależnie, co to będzie, będzie dobrze

3. Gdy jestem zmęczony/a to pierwsze, o czym myślę, aby się zresetować, to:

- a. ukochana wanna/prysznic we własnym domu
- b. towarzystwo przyjaciół zawsze pomaga
- c. aby wszyscy dali mi odrobinę spokoju
- d. czas z moją dziewczyną/chłopakiem, bo to wpływa na mnie dobrze

4. Idealny wypoczynek dla mnie to:

- a. dom i nigdzie mnie ma potrzeby się ruszać
- b. czas w gronie znajomych
- c. samotna wyprawa
- d. wyjazd tylko z nim lub z nią

5. Mój najlepszy pomysł na weekend to:

- a. kanapa, salon, książka i święty spokój we własnym domku
- b. imprezowanie, przyjaciele, spotkania i energia od ludzi
- c. święty spokój od wszystkiego
- d. ja i on lub ona – nic innego się nie liczy

Sprawdź, które odpowiedzi wybierales/wybierałaś najczęściej.

Najwięcej A – domatorstwo:

Jeśli tylko możesz, to odpoczywasz w domu. Twoje gniazdko daje Ci największe poczucie odpoczynku i tu najlepiej się relaksujesz.

Dlatego unikasz wyjść, wyjazdów i najlepiej bawisz się u siebie. Pamiętaj, że Twoja/Twój dziewczyna/chłopak może mieć inne preferencje. Warto więc czasem dopasować się i pójść na kompromis.

Najwięcej B – świat wśród ludzi:

Relaksujesz się najlepiej wśród ludzi. Lubisz, jak się dużo dzieje i czerpiesz energię od ludzi. Najlepiej jeśli wieczór to impreza, a weekend to spotkanie w gronie ludzi, których lubisz.

Wolny czas dla Ciebie to dynamika i jak się dużo dzieje. Jeśli Twoja/Twój dziewczyna/chłopak preferuje inne formy spędzania czasu, to pamiętaj, że warto od czasu do czasu się dopasować. Przecież nie musicie zawsze wszystkiego robić razem.

Najwięcej C – święty spokój w pojedynkę:

Najlepiej odpoczywasz w pojedynkę. Ładujesz akumulatory, gdy ludzi obok Ciebie brak. Być może na co dzień ciągle przebywasz wśród ludzi i w wolną chwilę chcesz od nich odpocząć.

A może masz naturę samotnika. Ważne jest to, aby sposób, w jaki spędzasz wolny czas, uwzględniał potrzeby Twoje i partnera/ki. Dlatego pomyśl o tym, kiedy możecie wspólnie zrelaksować się z drugą połową. Jaka forma odpoczynku zakłada, że Wasze wspólne potrzeby zostaną spełnione?

Najwięcej D – tylko we dwoje:

Świat się nie liczy, jeśli możesz tylko być z drugą połową. Najchętniej każdą wolną chwilę spędziłbyś razem.

Nie lubisz rozstawać się z swoją/im dziewczyną/chłopakiem. Denerwuje Cię, jeśli robicie coś w pojedynkę.

Pamiętaj, że w związku powinna być przestrzeń na to, co wspólne i na to, co odrębne. Jeśli chcesz, aby Wasza relacja rozwijała się, to popracuj nad akceptacją odrębności partnera. Nie musicie wszystkiego robić razem.





ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

Wydanie Specjalne!

Humorek!

**Ulubiony sport?
Leżenie przed
telewizorem**

...

- Baco, co robicie jak macie wolny czas?
- Siedzem i dumiem.
- A jak nie macie czasu?
- To ino siedzem.



Przed egzaminem student pyta studenta:

- Powtarzałeś coś?
- Ta.
- A co?
- Będzie dobrze, będzie dobrze!



Rozmawiają dwaj policjanci:

- Co robisz w wolnym czasie?
- Uprawiam jogę.
- Co Ty powiesz? A na ilu hektarach?

Śmiech to zdrowie



Dziś jest dzień

który najlepiej spędzić odpoczywając



Przychodzi bezrobotny robotnik na budowę szukać pracy. Idzie do majstra, a ten pyta:

- Co może pan robić?
- Mogę kopać - odpowiada bezrobotny.
- A co jeszcze może pan robić?
- Mogę nie kopać...

Co robi matematyk w wigilię?

-Zadania z gwiazdką.



ZESPÓŁ SZKÓŁ

IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM

Wydanie Specjalne!

Horoskop

Czy marzysz o wyjściu do kina? Albo o wieczorze z przyjaciółmi? A może wolisz poleniuchować? Gwiazdy podpowiedzą Ci, jak najlepiej odpoczniesz po ciężkim dniu .

BARAN 21.03-20.04

Najbardziej denerwuje Cię beczynność i leniuchowanie. Uważasz, że odpocząć można jedynie aktywnie. Każdą wolną chwilę wykorzystujesz na uprawianie sportu, piesze wędrówki i wycieczki rowerowe. Pasjonują Cię wszelkie gry zespołowe oraz sporty polegające na ostrym współzawodnictwie.

BYK 21.04-20.05

Czas wolny kojarzy Ci się przede wszystkim ze słodkim lenistwem. Najlepiej relaksujesz się, siedząc całymi dniami przed telewizorem na wygodnej kanapie. Bardzo lubisz słuchać dobrej muzyki. Byki, które posiadają zdolności plastyczne, w wolnym czasie chętnie malują obrazy, rzeźbią albo ozdabiają przedmioty codziennego użytku.

BLIŹNIĘTA 21.05-21.06

Najchętniej czas wolny spędzasz w gronie przyjaciół. Lubisz wymyślać dla nich różnego rodzaju atrakcje i jesteś bardzo szczęśliwa, kiedy widzisz, że wszyscy dzięki Tobie dobrze się bawią. Po ciężkim i męczącym dniu z przyjemnością rozwiązujesz krzyżówki albo stawiasz sobie pasjansa.

LEW 23.07-23.08

Nie potrafisz siedzieć beczynnie. Jesteś zdania, że każda chwilę trzeba wykorzystać na zrobienie czegoś ciekawego. Dlatego też rzadko można zastać Cię w domu. Często odwiedzasz swoich znajomych, których masz wielu. Uwielbiasz spędzać wolny czas w kinie, w restauracji albo w... cyrku.

WAGA 24.09-23.10

Jesteś osobą, która uwielbia rozrywkę. Przede wszystkim pasjonujesz się tańcem. Potrafisz spędzić wiele godzin na parkiecie i w ogóle nie widać po Tobie zmęczenia. Jeżeli ktoś zaproponuje Ci wyjście do dyskoteki w środku nocy, nie potrzebujesz więcej niż pięć minut, by przygotować się do wyjścia.

RAK 22.06-22.07

Rodzina jest dla Ciebie najważniejsza i starasz się poświęcać jej cały swój wolny czas. Wspaniale wypoczywasz na spacerach z dziećmi. Grasz z nimi w piłkę i z anielską cierpliwością odpowiadasz na wszystkie ich pytania. Uważasz, że są to przyjemniejsze chwile i nie tęsknisz za innymi rozrywkami.



PANNA 24.08-23.09

Uważasz, że nie powinno się utracić czasu na czynności nie mające praktycznego zastosowania. Lubisz wszelkiego rodzaju robotki ręczne, chętnie szyjesz i haftujesz. Z przyjemnością także pracujesz w ogródku, a kiedy kończy się lato, popołudniami robisz przetwory owocowe i warzywne na zimę.

SKORPION 24.10-22.11

Pociąga Cię poznawanie tajemnic ludzkiej natury. Każdą wolną chwilę spędzasz, czytając publikacje, dzięki którym możesz poszerzyć swoją wiedzę. Uwielbiasz także obserwować ludzi. Możesz godzinami siedzieć na ławce w parku i „rozpracowywać” psychikę mijających Cię spacerowiczów.

STRZELEC 23.11-21.12

Bardzo lubisz sport, jednak tylko wtedy, kiedy wiąże się on z ryzykiem. Pokonywanie trudnych górskich szlaków, szybka jazda samochodem to właśnie to, co lubisz najbardziej. Posiadasz żyłkę hazardzisty i często wieczorami grywasz z przyjaciółmi w pokera albo w strategiczne gry planszowe.

WODNIK 21.01-20.02

Wolny czas zazwyczaj spędzasz twórczo. Nie znosisz beczynnego siedzenia, które nie daje żadnych widocznych efektów. Lubisz pisać długie listy i pamiętniki. Przepadasz i także za majsterkowaniem i naprawianiem sprzętów domowych. W tej dziedzinie nie ustępujesz mężczyznom, a niekiedy bywasz od nich znacznie lepsza.

KOZIOROŻEC 22.12-20.01

Masz przeważnie jedno hobby, któremu poświęcasz cały swój wolny czas. Nie ważne, czy jest to uprawianie ogródka, czy też fotografowanie: znasz się na tym doskonale i możesz nawet uchodzić za eksperta w danej dziedzinie. Z przyjemnością uczestniczysz w spotkaniach hobbyistów.

RYBY 21.02-20.03

Pasjonują Cię podróże, najlepiej do miejsc niezwykłych i tajemniczych. Marzysz o wyjeździe na egzotyczną Wyspę Wielkanocną, jednak zadowolisz się także wycieczką na Łysą Górę. Chętnie zwiedzasz pobliskie zamki, szczególnie te, w których pojawiają się duchy. Wciąż masz nadzieję, że pewnego dnia zobaczysz wreszcie Białą Damę.

