



Zakończenie roku szkolnego 2021/2022



W TYM NUMERZE:

<i>Bezpieczne wakacje</i>	2
<i>Zniekształcenia poznawcze</i>	3
<i>Żart wakacyjny</i>	5

Zakończenie roku szkolnego to moment, na który wielu uczniów wyczekuje już od pierwszych dni jego rozpoczęcia.

Po dziesięciu miesiącach wytężonej pracy nadszedł wyczekiwany przez wszystkich uczniów czas wakacji. Czas odpoczynku od nauki, dzwonek, porannego wstawania, książek, zeszytów i ławki szkolnej. Mijający rok szkolny był niemałym wyzwaniem nie tylko dla uczniów, ale i dla nauczycieli.

Dziękując za wysiłek i współpracę życzymy wszystkim Uczniom, Rodzicom, Nauczycielom i Pracownikom naszej szkoły, by nadchodzące wakacje były radosne i pełne niezapomnianych wrażeń. Cieszcie się z każdego słonecznego dnia i z każdej przeżytej przygody.

Uczniom życzymy bezpiecznych i słonecznych wakacji, interesujących podróży, uśmiechu na co dzień oraz szczęśliwego powrotu do szkoły. Bawcie się dobrze leniuchując w przydomowych ogródkach, na złocistych plażach, w górach czy nad jeziorami. Bądźcie bezpieczni!

Wychowawcom, Nauczycielom i Pracownikom Szkoły życzymy, by nadchodzący czas urlopów był czasem spokoju i odpoczynku.

Niech rozpoczynające się wakacje będą dla wszystkich dobrą okazją do rodzinnego odpoczynku oraz wspierania pasji i zainteresowań. Wierzmy, że wszyscy spotkamy się zdrowi, wypoczęci, z zapasem sił i w doskonałych humorach w nowym roku szkolnym. Do zobaczenia po wakacjach!

Dziękujemy za cały rok szkolny 2021/2022.

Skład redakcyjny:
Klaudia Bara
Patrycja Bieńkowska
Weronika Kłós

Opiekun:
Edyta Małek-Karaś
Fotograf:
Weronika Kłós

Życzymy Wam dobrych i przede wszystkim bezpiecznych wakacji!

Bądźcie czujni! Zagrożenia nie mają wakacji... W przypadku pracy wakacyjnej, zawsze sprawdźcie nowego pracodawcę.



Nigdy nie wiesz

jak zadziała na Ciebie alkohol przyjmowany pierwszy raz. Nie wiesz też, jak Twój organizm będzie się zachowywał podczas zatrucia alkoholem.

Pierwszy raz? Nieważne!

Narkotyki i dopalacze mogą uszkodzić mózg trwale lub na jakiś czas. Takie zagrożenie nie dotyczy tylko uzależnionych. Do trwałego uszkodzenia może dojść przy pierwszej dawce.

Twoje odczucia po zażyciu substancji są loterią

Wszystko zależy od działania substancji na twój organizm. Istotny jest poziom hormonów, samopoczucie, tolerancja organizmu na stężenie substancji oraz wiele innych czynników. Twoje zdrowie i życie jest zagrożone przy każdej dawce. Poprawę samopoczucia możesz osiągnąć ćwicząc, robiąc coś nowego, coś przyjemnego lub przebywając z ważnymi dla Ciebie osobami.



Nigdy nie wiesz, co jest w składzie narkotyku lub innej substancji psychoaktywnej

Sprzedającym zależy na zarobku nie na Twoim zdrowiu. Marihuana wcale nie musi być marihuaną. Krzywe fazy, omamy, psychozy, lęki mogą pojawić się zawsze.



Dobry znajomy dba o siebie i Ciebie

Čzęsto pierwszy kontakt z niebezpiecznymi substancjami jest pod wpływem znajomych. Prawdziwy przyjaciel nie naraża swojego przyjaciela na zagrożenie życia.



"Ciekawość to pierwszy stopień do piekła"

W przypadku eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi w tym powiedzeniu jest sporo racji. Piekłem mogą być trwałe uszkodzenia narządów, omamy, problemy prawne i rodzinne. Piekłem może być uzależnienie się, które często rozpoczyna się od eksperymentowania w wieku nastoletnim.



Safe & Happy **HOLLIDAY**



Jest źle? Reaguj! Życie jest ważniejsze niż brak problemów.

Kiedy robisz coś nielegalnego, lęk przed problemami jest normalny.
Dlatego pamiętaj! Nie ma sytuacji bez wyjścia.

Jeśli jesteś pod wpływem i dzieje się coś złego...

- **dzwoń do rodziców**, im zawsze zależy na Tobie;
- **zadzwoń do innego dorosłego, któremu ufasz**;
- **112 - numer alarmowy**, ten telefon może uratować życie Twoje lub przyjaciela;
- **nie potrafisz odciąć się od "złego towarzystwa"**? Pogadaj z dorosłym;
- **116 111 Telefon zaufania**, tu nie oceniają. Wspierają i pomagają rozwiązywać problemy.

TANDEM
WARSZTATY PEDAGOGICZNE
PROFILAKTYKA UNIWERSALNA

www.TANDEMwarsztaty.pl

Udanego wypoczynku

Wakacje to przede wszystkim czas zabawy i odpoczynku. Każdy z nas ma swój pomysł i sposób na spędzenie wolnego czasu. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane, takie jak kolonie lub kursy językowe. Ważne jednak, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie i zachowaniu odpowiedniej ostrożności.

Pamiętaj, że żadna zasada nie daje 100% szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość stania się ofiarą.



1. Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższemu informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Umów się na określone hasło, które wypowiedziane przez Ciebie będzie oznaczało, że czujesz się zagrożony i potrzebujesz natychmiastowej pomocy. To nie przesada - to podstawowe zasady bezpieczeństwa!
2. Nie afiszuj się zbyt posiadaniem dobrami - nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować.
3. Podróżując pociągiem zawsze zajmuj miejsca z dala od podejrzanych osób i - jeśli to możliwe - blisko konduktora, bądź służby ochrony kolei. Nie siadaj samotnie w przedziałach i trzymaj się blisko ludzi. Staraj się nie podróżować nocą. Nigdy też nie podróżuj autostopem sam - zawsze w gronie przyjaciół.
4. Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy - czasami lepiej udać, że się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasila, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Nie obrażaj napastnika.
5. Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie, uważaj na swoją torbę, portfel, telefon. Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki - kradzieże torebek, portfeli, telefonów komórkowych zdarzają się w klubach niezwykle często.
6. Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach tracisz samokontrolę, a nazajutrz niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych lub mało znanych Ci osób. Jeśli idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.
7. Nigdy nie wybieraj się na dyskotekę sam - zawsze w gronie znajomych. Nie wychodź z dyskoteki samotnie - staraj się wracać do miejsca zamieszkania w towarzystwie przyjaciół.
8. Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż "dopalacze" pomagają w dobrej zabawie. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać.

ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

Czym są zniekształcenia poznawcze i dlaczego są istotne dla naszego zdrowia psychicznego? Każdego dnia przez naszą głowę przebiega wiele różnych myśli. Mogą być one początkiem pewnego procesu myślowego, jego częścią lub pojawić się chwilowo, by zaraz zniknąć w gąszczu innych, podobnych przejawów naszego życia umysłowego.

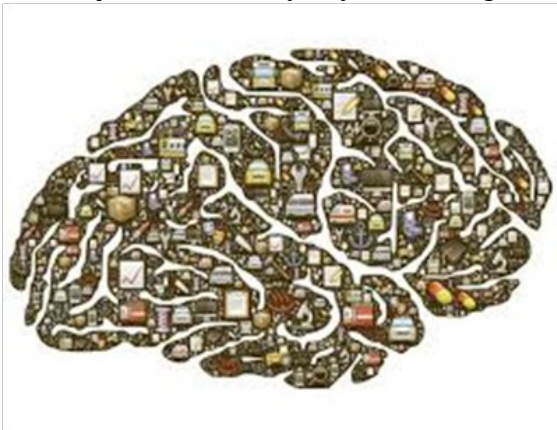
Często nasze wspomnienia lub skojarzenia powodują określone uczucia na przykład, gdy powrócimy w pamięci do naszych ulubionych wakacji, po których czuliśmy się odprężeni oraz w pełni sił zapewne odczujemy radość. Podobnie jest z emocjami, które są dla nas przykre i czasem trudne do zniesienia - takimi jak smutek czy złość, również mogą być wzbudzone przez pewien proces myślowy. Niekiedy negatywne odczucia są powodowane przez błędy w naszym myśleniu, nad którymi się nie zastanawiamy i przyjmujemy za pewnik. Są one zazwyczaj automatyczną reakcją naszego umysłu na sytuację, z którą się zetknęliśmy, być może utrwaloną na skutek wcześniejszych doświadczeń. Zdolność naszego mózgu do nauki jest fantastycznym mechanizmem, jednakże nie zawsze przynoszącym pozytywne skutki. Najlepiej zaprezentować to na prostym przykładzie:



- Pan Łukasz zauważył, że wszyscy współpracownicy poza nim, otrzymali maila z zaproszeniem na firmowe wyjście na kręgle z okazji udanego tygodnia w pracy. Z tego powodu pan Łukasz stwierdził: - "Cóż... pewnie kierownik naszego oddziału mnie nie lubi, lub co gorsza nie pracowałem wystarczająco dobrze"

To prawdopodobnie spowodowało uczucie smutku, a także stresu. Doświadczenie pana Łukasza jest sytuacją nieprzyjemną, jednakże czy faktycznie jest tak, jak pan Łukasz sądzi? Owszem nie otrzymał zaproszenia, ale nie wiemy z jakiego powodu. Co najważniejsze pojawiła się myśl, a dokładniej zniekształcenie poznawcze, które jest nazywane "czytaniem w myślach". Przyczyną nie otrzymania zaproszenia może być wiele, ale na skutek myśli automatycznej, nasz bohater wybrał tylko jedną możliwość, nie uwzględniając pozostałych. Przecież mogła wydarzyć się sytuacja, w której doszło do błędu oprogramowania, sekretarka wpisując maile, zapomniała o panu Łukaszu lub szef ma zamiar go zaprosić osobiście za najlepszą wydajność wśród pracowników.

Na podstawie powyższej sytuacji można wysunąć następujący wniosek - zniekształcenia poznawcze prowadzą do odczuwania negatywnie nacechowanych emocji, które niekoniecznie muszą być adekwatne do zdarzenia. Nadmiar nieprzyjemnych doznań, takich jak, na przykład stresu, jest niekorzystny dla naszego zdrowia psychicznego, a także i dla zdrowia w ogóle.



Zatem co należy robić?

Uważać na zniekształcenia poznawcze, oto niektóre z nich:

czytanie w myślach - (wspomniane powyżej) jesteśmy przekonani o tym, co myślą inni, bez sprawdzenia pozostałych możliwości.

nadmierne uogólnianie - są to przekonania poprzedzone słowami takimi jak: zawsze, nigdy, każdy, wszystko. Na przykład: "Wszyscy są zdrowi, tylko nie ja".

myślenie czarno-białe - gdy pojawia się przekonanie, że istnieją tylko dwie skrajne wartości, jak: "Albo jestem w czymś dobry albo zły".

widzenie tunelowe - gdy bierzemy pod uwagę tylko jedną kategorię myśli, przykładowo negatywne: "Mój szef jest złym człowiekiem, bo cały czas mówi tylko o moich błędach".

katastrofizacja - gdy na podstawie niewystarczającej liczby dowodów jesteśmy przekonani o negatywnym końcu, choćby: "dostałem jedynkę z pracy klasowej, teraz na pewno nie zaliczę tego przedmiotu, i nigdy nie dostanę się na studia".

pomijanie pozytywnych informacji - gdy lekceważymy swój lub innych wysiłek, osiągnięcia itp.: "nie popełniałem błędów w pracy i dostałem podwyżkę, ale to pewnie dlatego że miałem szczęście"

etykietowanie - gdy na podstawie części informacji przypisujemy sobie lub komuś daną etykietę. Przykładowo: "Mój mąż nie zrobił dzisiaj zakupów, on jest nieodpowiedzialny!".

Sama świadomość zniekształceń poznawczych pozwala nam na działanie. Gdy spostrzeżemy, że nasza myśl zalicza się do jednej z wymienionych kategorii, warto ją sprawdzić, starając się zgromadzić dowody świadczące za i przeciw temu przekonaniu. Na ich podstawie możemy wysnuć nowy bardziej adekwatny do sytuacji wniosek. Pozwoli nam to na zredukowanie lub nawet uniknięcie niepotrzebnych, negatywnych doświadczeń.

Przykład:

Myśl automatyczna: Jeśli mój chłopak zachowuje się niemilo wobec mnie, to znaczy, że mnie nie kocha.

Zniekształcenie poznawcze: nadmierne uogólnienie

Myśl alternatywna: Mój chłopak mocno się zdenerwował i dlatego tak się zachował. To, że był niemiliły nie oznacza od razu, że mnie nie kocha. Każdy ma prawo czuć złość i głupio się zachowywać i to nic szczególnego nie oznacza.



Myśli obronne:

Przykład:

Myśl automatyczna: „Zawsze się spóźniam” albo „Nigdy nie robię niczego dobrze”

Zniekształcenie poznawcze: nadmierne uogólnienie

Myśl alternatywna: „Nie zawsze się spóźniam, bo choć dzisiaj się spóźniłem, wczoraj byłem w pracy na czas” albo „To nieprawda, że nigdy niczego nie robię dobrze, przecież w zeszłym miesiącu otrzymałem premię za świetne wyniki”

Technika “fakt czy opinia”

Technika ta polega na „złapaniu” negatywnej myśli i ocenie, czy jest ona faktem, czyli obiektywnym opisem rzeczywistości, czy jedynie opinią. Jeśli jest opinią (a zwykle nią jest), to należy się zastanowić, jakie są fakty i na nich skupić swoją uwagę.

Przykład:

Myśl automatyczna: „Czułem się na tym spotkaniu z klientami bardzo nieprzyjemnie. Ludzie, z którymi się spotykałem, są okropni.”

Zniekształcenie poznawcze: emocjonalne rozumowanie

Myśl alternatywna: „To, że tak się czułem nie jest winą tych osób. Po prostu byłem zaniepokojony spotkaniem z klientami i trochę się denerwowałem – stąd moje złe samopoczucie”.

Koniec roku szkolnego.
 Synek przychodzi ze szkoły.
 - Tato, Ty to masz szczęście do pieniędzy.
 - Dlaczego?
 - Nie musisz kupować książek na przyszły rok - zostaję w tej samej klasie.



Grupa turystów błądzi w górach. Wieczór zapada, a tu ani śladu człowieka i nadziei na nocleg.
 - Mówił pan, że jest najlepszym przewodnikiem po Tatrach! - wścieka się jeden z uczestników wycieczki.
 - Zgadza się! Ale to mi już wygląda na Bieszczady...

Turyści w muzeum Ziemi oglądają kości dinozaura. Jeden z nich pyta przewodnika:

- Może pan powiedzieć, ile lat mają te kości?
- 3 miliony, cztery lata i sześć miesięcy - pada odpowiedź.
- To jakaś podpucha?! - pyta turysta. - Skąd pan zna tak dokładny wiek?
- No cóż, kości dinozaura miały 3 miliony lat, kiedy zacząłem tu pracować, a to było cztery i pół roku temu.



- Jak ci się podobało nad morzem? - pyta brunetka blondynkę.
 - Strasznie się wynudziłam. Wszystkie fale były do siebie takie podobne...

Nauczyciel języka polskiego pyta uczniów:
 - Jak brzmi liczba mnoga do rzeczownika "niedziela"?
 - Wakacje, proszę pani!

