



KWARTALNIK ZESPOŁU SZKÓŁ
IM. JANA PAWŁA II W KOWALU

SZKOŁOWIZJER

Rok 2023/2024

NUMER 2 (34)



W NUMERZE m.in.:

<i>Literackie Święta</i>	4
<i>Szkoła marzeń</i>	6
<i>Na tropie życia</i>	7
<i>Młody staruszek</i>	8
<i>Wpływ Świąt na dobrostan człowieka</i>	9
<i>Poznajmy się</i>	16
<i>Z nami Ci się upiecz</i>	17

„Znajdź grupę ludzi, którzy stawiają Ci wyzwania i inspirują,
spędzaj z nimi dużo czasu, a to **zmieni Twoje życie.**”

Amy Poehler

CZAS ŚWIĄT

Czy to nie magiczne?
Czy to Cię nie dziwi, Kompanie?
Wszędzie są sople krystaliczne,
A nasze serca w ciepłe skąpane.

Nawet kiedy drogi biel przykryje,
Na przekór zamieci,
Z zawiści i zazdrości nas obmyje
Światełko - w środku wskrzesi.

Wiatr - posłaniec kolędę niesie,
Przyjmijmy ją z radością.
Dzień piękny to na świecie,
Dzielmy się opłatkiem i miłością.

Lśni gwiazdka pierwsza na niebie,
Co królom ścieżkę wskazała.
Może dziś też będzie życzliwsza?
Czy zagubionym duszom dom dała?

Ze mnie wędrowiec strudzony,
Wiodą mnie śnieg, wiatr i gwiazda.
Mój talerz jednak zastawiony!
Dziś trafię do swojego gniazda.

ZEFIR

Znów gdzieś gnasz z dziurą w głowie
Już zapomniałeś jakie spanie jest błogie
Nie pamiętasz dotyku warg innych niż zimy
Po prostu biegniesz, gdy my tu nadal tkwimy

Znów gnasz z czarnymi oczyma pustymi
Idziesz na przód z swoimi słowami chudymi
Pragniesz czegoś tak chciwie i rozpaczliwie
Patrzysz na nas jak na psy pogardliwie

Znów gnasz z zżerającą samotnością
Biegniesz z zwierzęcą stanowczością
Ale cóż to? Zatrzymujesz się chwilowo
Patrzysz ostrożnie za siebie: nie ma nikogo

LITERACKIE ŚWIĘTA

Podczas szkolnych jasełek zaprezentowano fragmenty poetyckie, które poruszały tematykę bożonarodzeniową. Dziś chcielibyśmy zaproponować naszym Czytelnikom lekturę wybranych fragmentów prozy, które skupione są wokół wigilijnej wieczery. Wzruszające, zabawne, poruszające, prezentujące przedświąteczną codzienność.

„Drzwi otwierały się wreszcie. Salon jaśniał, pachniał i krążył przed naszymi oczyma. Szelest anielskich skrzydeł snuł się po całym domu, a choinka gorzała, tak jak goreje niebo gwiazdziste – oczy mrużyły się, a serce topniało. Dzieci wchodziły nieśmiało, zupełnie oszołomione. Rodzice tak samo onieśmieleni przyciągali je za ręce i całowali. Okiennice były otwarte i we wszystkich oknach jaśniały czarodziejskie choinki. Dużo chwil cudnych upłynęło, zanim dzieci wreszcie spostrzegły podarunki pod choinką dla wszystkich ułożone”.

Maria Dąbrowska *Boże Narodzenie*

„Dziś jest Wigilia – powiedział i o niczym innym nie chciał słyszeć. Marta zaproponowała, żeby choinkę ubrać tylko watą i srebrnymi nićmi. Czytała taki opis w książce i pomysł wydał jej się bardzo poetyczny. Ale wuj Miś orzekł, że to „Bóg wie co!” – ma być choinka, to niechże będzie przyzwoita, taka jak była od wieków. Z jabłkami, orzechami, z girlandami. I żeby na niej wisały aniołki i koszyczki pełne cukierków, pierniki lukrowane i pomarańcze. Słowem wszystko, co powinno wisieć na ucziwej choince”.

Zofia Żurakowska *Pożegnanie domu*

„– Zreasumujmy. Barszcz jest. Uszka są. Kutia jest. Kapusta z grzybami jest. Karpia wyjęłaś? Pod panią Borejko ugięły się nogi.

– Nie! – jęknęła.

– Ale ja wyjąłem – rzekł roztargnionym tonem ojciec Borejko, nie odrywając wzroku od książki. – Zważ, Milu, na ile nieoczekiwanych sposobów przejawia się moja miłość”.

Małgorzata Musierowicz *Noelka*

„Myślę sobie, że cuda dzieją się wokół nas każdego dnia, tylko nie umiemy ich dostrzegać, bo nie chcemy ani nie potrafimy w nie uwierzyć. Umysł, który nie wierzy, odporny jest też na cuda. Tylko że... przychodzi niekiedy taki moment, że wbrew naszej woli dzieje się nagle coś pięknego. I dzieje się właśnie po to, by docenić codzienny cud życia. I żeby o cudzie, jakim jest życie, nie zapominać”.

Sylwia Winnik *Moc truchleje. Opowieści wigilijne 1939-1945*

„W Wigilię przed godnymi świętami już od samego świtania wrzał przyspieszony, gorączkowy ruch w całych Lipcach. W nocy czy też dopiero na odedniu mróz był znowu krzepko chycił, a że przyszedł po paru dniach miętkich i wilgnych mgieł, to obwalił drzewa sadią jakby tymi szklanymi strużynami albo zasie puchem co najbielszym; słońce się nawet całkiem wyłupało i świeciło na modrym, jakby oprzędzonym w cieniuśkie, przejrzyste mgły niebie, jeno że blade było, ostygłe kiej ta Hostia w monstrancji utajona, nic nie grzejące, a naprzeciw, bo mróz brał na dzień, podnosił się jeszcze i przejmował taką skrzytwą, że dech zapierało i stworzenie wszelkie chodziło w parach oddechów, niby w kłębach mgieł, ale świat się cały rozslonecznił i stanął w takich migotliwych, jarzących blaskach, w takich ostrych skrzeniach, jak żeby kto diamentową rosą przyokrył śniegi, aż oczy bolały patrzeć”.

Władysław Reymont *Chłopi*

„[...] za kilka godzin przecież Wigilia! Jedyna taka na świecie, polska. Rodzinna, pełna bliskości, solidarności, harmonii, dobroci, przebaczenia, pojednania. Za kilka godzin ci złorzeczący mu z kolejki ludzie zasiądą do stołów i poczują w sobie jakąś nieprawdopodobną odmianę. Porzucą zawiść, zapomną o pysze, odepchną od siebie nienawiść. Wszystkich wokół będą – przez kilka godzin – kochać i szanować. Wszystkim będą życzyć dobrze, wszystkim, na kilka godzin, przebaczą, we wszystkich dojrzą jakąś dobroć i szlachetność. Na kilka godzin”.

Janusz Leon Wiśniewski *I odpuść nam nasze...*



Cytaty opracowano na podstawie dostępnych w sieci cyfrowych wersji książek.

SZKOŁA MARZEŃ

NASZE WYOBRAŻENIE NOWEGO BUDYNKU

W okresie Bożego Narodzenia wiele osób pisze listy do Świętego Mikołaja, prosząc o wymarzone prezenty. My również postanowiliśmy spróbować. Poprosiliśmy społeczność szkolną, aby pomogła nam przygotować listę życzeń. Byliśmy bardzo ciekawi, co zdaniem uczniów i nauczycieli Zespołu Szkół powinno znaleźć się w nowym budynku, którego budowa niedługo się rozpocznie.



Zapytaliśmy uczniów i nauczycieli, jaki sposób przemieszczania się między piętrami preferują, czy wolą osobną szatnię czy szafki na korytarzu oraz czy do nowego budynku powinniśmy zabrać nasze kanapy. Ankietowani mogli również wskazać pomieszczenia, o których marzą oraz podać własne propozycje udoskonalenia nowej siedziby Zespołu Szkół.

Oto podsumowanie naszej ankiety:

SZAFKI + SZATNIA

Zastosowanie obu rozwiązań jednocześnie jako najlepsze wskazało **51%** ankietowanych.

RUCHOME SCHODY

Większość (**41%**) respondentów wskazało na taki właśnie sposób przemieszczania się między piętrami.

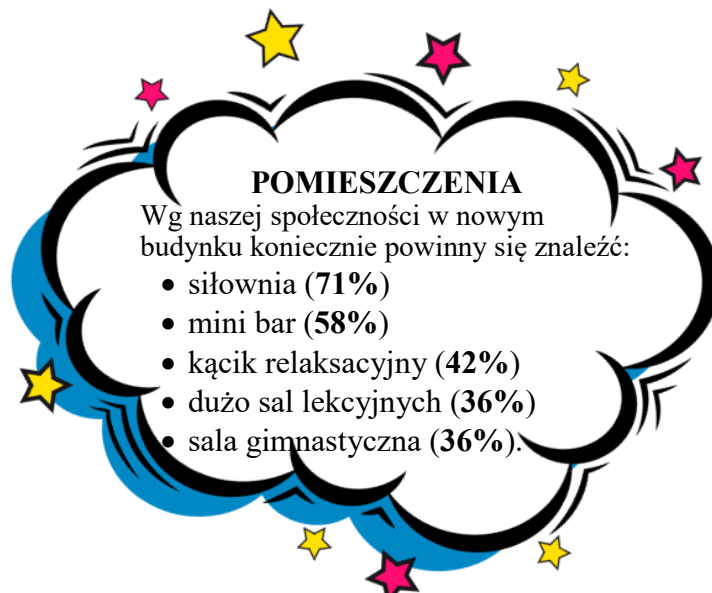
KANAPY

Zdecydowana większość, bo aż **81%** pytanych, uważa, że nasze kanapy są super i muszą znaleźć się w nowym budynku.

SZKOŁA MARZEŃ

NASZE WYOBRAŻENIE NOWEGO BUDYNKU

Spośród podanych pomieszczeń respondenci najczęściej wskazywali poniższe pomieszczenia.



Bardzo ciekawie prezentują się również pozostałe życzenia uczniów i nauczycieli naszej szkoły. Chcieliby oni, aby w nowym budynku były:

- | | |
|---|--|
| ☺ akwarium z rybkami, | ☺ miejsce zwierzeń, |
| ☺ automaty z jedzeniem, | ☺ piłkarzyki, |
| ☺ automaty z kawą, | ☺ duży pokój nauczycielski, |
| ☺ basen, | ☺ kolorowe pufy do siedzenia, |
| ☺ bilard, | ☺ sala dla chóru / sala muzyczna, |
| ☺ dystrybutor filtrujący wodę na korytarzu /
poidelko, | ☺ sala kosmetyczna / sala do makijażu, |
| ☺ fontanna czekolady ;-) | ☺ sala fotograficzna, |
| ☺ kanapy, znacznie więcej kanap, | ☺ sklepik, |
| ☺ kącik dla słuchających muzyki, | ☺ stół do tenisa stołowego, |
| ☺ kino, | ☺ strzelnica, |
| ☺ klasa do zajęć wojskowych, | ☺ szafka przezroczysta na puchary. |
| ☺ konsola do gier, | |

Niektórzy także marzą o turniejach w gry komputerowe oraz o zajęciach tanecznych, a także o telewizorach.

Oj, niełatwe zadanie przed tym naszym Mikołajem. Ciekawe czy jego budżet obejmie wszystkie nasze zamówienia...



JERZY NOWOSIELSKI NA TROPIE ŻYCIA

PATRON ROKU 2023

Nasz Bohater powiedział kiedyś, że: „Sztuka to jest pewien sposób na życie i pewien sposób na wyjaśnianie sobie życia i w dużym stopniu pomaga znaleźć trop tej wymykającej się nam nadziei”, więc zgodnie z tą ideą poświęcił życie sztuce, która miała pomóc mu odsłonić tajemnice życia. Przypomnijmy, zatem postać tego niezwykłego Artysty.



Żyjący w latach 1923-2011 malarz, scenograf, pedagog, filozof, teoretyk sztuki, teolog prawosławny urodził się w Krakowie i tam działał przez większość życia.

W roku 1940 rozpoczął naukę w Staatliche Kunstgewerbeschule Krakau (Instytucie Technik Artystycznych w Krakowie) pod okiem prof. Stanisława Kamockiego, a od 1942 do 1943 studiował ikonopisarstwo w Ławrze Uniowskiej św. Jana Chrzciciela w Uniowie pod Lwowem. Od 1976 był profesorem Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie oraz członkiem Polskiej Akademii Umiejętności, Grupy Młodych Plastyków oraz Grupy Krakowskiej. Pierwszą własną indywidualną wystawę miał w 1955 roku, w kolejnych latach natomiast reprezentował Polskę na biennale w Wenecji (1956) oraz w Sao Paulo (1959).

W okresie socrealizmu Nowosielski zajmował się głównie sztuką sakralną oraz scenografią. Zastąpił jako twórca ikon, czyli sakralnych obrazów charakterystycznych dla chrześcijańskich Kościołów wschodnich. Wykonał ponadto wyposażenie i polichromie wewnątrz licznych świątyń rzymskokatolickich, greckokatolickich i prawosławnych. Malował też abstrakcje geometryczne, akty kobiece i pejzaże. Inspirację stanowiła dla niego sztuka awangardowa i tradycja malarstwa bizantyńskiego.

Do jego najwybitniejszych dzieł należą, np.

- *W pracowni* (1957)
- *Wschód słońca* (1959)
- *Plaża* (1960)
- *Miasto w górach* (1962)
- *Pejzaż z wizją słońca* (1965)
- *Lotnisko wielkie* (1966)
- *Monografia nieznanego* (1971)
- *Autoportret* (1977)
- *Cerkiew* (1992).

Wystawę online prac Jerzego Nowosielskiego można obejrzeć m.in. na stronie <https://culture.pl/pl/tworca/jerzy-nowosielski>

Źródło grafiki:

<https://culture.pl/pl/tworca/jerzy-nowosielski>

MŁODY STARUSZEK – ALEKSANDER FREDRO

PATRON ROKU 2023

Kolejny Patron Roku tak oto scharakteryzował samego siebie: „usposobienie moje ciche, spokojne, niemal poważne; umysł więcej do smutnych dumań niż do pustej wesołości skłonny zyskał mi w rodzinie przydomek młodego staruszka”. Te zaskakujące słowa doskonale oddają naturę jego twórczości. Znany przede wszystkim jako autor komedii obyczajowych, Fredro to także poeta, bajkopisarz i pamiętnikarz, ale również uczestnik walk o niepodległość Ojczyzny.



Najwybitniejszy polski komediopisarz urodził się 20 czerwca 1793 roku w majątku rodzinnym w Surochowie koło Jarosławia, mieszkał we Lwowie i w Beńkowej Wiszni. Zmarł we Lwowie 15 lipca 1876 roku, a pochowany został w kościele w Rudkach. W 1970 r. zaś słynny fredrolog i badacz literatury prof. Bogdan Zakrzewski przywiózł z krypty rodzinnej Fredrów do Polski kciuk prawej dłoni wielkiego poety. Palec został po niemal dwóch dekadach złożony w ozdobnym pudełeczku i zamurowany w zewnętrznym murze, po stronie południowej, kościoła św. Maurycego we Wrocławiu.

Aleksander Fredro nigdy nie uczęszczał do szkoły publicznej, ponieważ uczył się w domu. Odebrał tam typowe dla szlacheckich rodzin wykształcenie, które później dzięki niezwyklej pamięci i pasji do teatru oraz licznym lekturom uzupełniał przez całe życie.

Od wczesnej młodości przyszły pisarz angażował się w sprawy publiczne, już jako 16-letni chłopak wstąpił do armii Księstwa Warszawskiego. Następnie walczył w czasie

wojen napoleońskich. Brał udział m.in. w wyprawie na Moskwę w 1812 roku, dosłużył się stopnia kapitana. Trafił nawet do niewoli rosyjskiej, z której pół roku później udało mu się uciec w wiejskim przebraniu. Został odznaczony Złotym Krzyżem Orderu *Virtuti Militari* oraz Orderem *Legii Honorowej*.

W roku 1818 Aleksander Fredro napisał swoją pierwszą komedię *Pan Geldhab*, zaś jego debiutem scenicznym była jednak jednoaktówka *Intryga na przedce, czyli Nie ma złego bez dobrego*, powstała w roku 1815, a pierwszy raz wystawiona w 1817 roku.

Najbardziej znane spośród jego utworów to np.:

- bajki: *Małpa w kąpielu, Paweł i Gaweł czy Osiolkowi w żłoby dano*;
- komedie: *Śluby panińskie, czyli Magnetyzm serca, Zemsta, Damy i huzary, Pan Jowialski* a także *Dożywocie*.
- pamiętniki z epoki napoleońskiej *Trzy po trzy*.

Źródło grafiki:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/49/Portret_Aleksandra_Fredry_-_fotografia.jpg/800px-Portret_Aleksandra_Fredry_-_fotografia.jpg

WPLYW BOŻEGO NARODZENIA NA DOBROSTAN CZŁOWIEKA

REFLEKSJE KOŁA PSYCHOLOGICZNEGO

Koło psychologiczne w naszej szkole funkcjonuje już od roku. To dzięki niemu możemy dowiedzieć się więcej o historii psychologii, zacząć rozumieć nasze emocje i podejmować różnorodne inicjatywy pomagające nam lepiej zrozumieć samych siebie. W dzisiejszym numerze przedstawiamy tekst Koła na niezwykle istotny temat – dobrostanu człowieka i wpływu zbliżających się Świąt na naszą kondycję psychiczną.

Zachęcamy gorąco do lektury artykułu i refleksji na poruszone w nim tematy!

Wchodząc w okres świąteczny, otaczamy się atmosferą magii, radości i wspólnoty. Świąta Bożego Narodzenia nie tylko zmieniają krajobraz naszych miast, wprowadzając do nich mieniące się światełka i dźwięki kolęd. To również czas, w którym nasze życie przesycone jest tradycją i refleksją nad mijającym rokiem. Jednakże, czy ta idylliczna wizja świąt naprawdę wpływa na nasz psychologiczny dobrostan? Czy magia Bożego Narodzenia ma potencjał poprawy naszego zdrowia psychicznego, czy może również stawia przed nami wyzwania, których często nie dostrzegamy w świetle kolorowych lampek choinkowych? W niniejszym artykule przyjrzymy się bliżej psychologicznemu wymiarowi świąt Bożego Narodzenia, analizując, w jaki sposób ten wyjątkowy czas wpływa na naszą psychikę i jakie skomplikowane uczucia może wywołać w naszym wnętrzu. Czy magia świąt to rzeczywistość, czy iluzja?

Boże Narodzenie bez wątpienia zajmuje szczególne miejsce w sercach dzieci, kreując dla nich wyjątkowy świat pełen magii, tajemnicy i radości. A jak powszechnie wiadomo, dzieciństwo jest fundamentalne dla naszego rozwoju i kształtują nasz późniejszy światopogląd. Psychologiczny wpływ tych świąt na dobrostan psychiczny najmłodszych jest fascynującym obszarem badań nad czasem, w którym tradycja, oczekiwania społeczne i wyjątkowy charakter tego okresu łączą się w jedno, tworząc niezapomniane doświadczenia.

Po pierwsze, Boże Narodzenie dostarcza dzieciom istotnych wrażeń sensorycznych. Kolorowe światełka, zapach choinki i smak wigilijnych potraw wnoszą do ich życia intensywne bodźce i tworzą silne związki emocjonalne, które kształtują pozytywne wspomnienia. Te wczesne doświadczenia związane ze świątami mogą wpływać na percepcję Bożego Narodzenia jako okresu szczególnego i magicznego w późniejszym życiu.

Po drugie, świąta Bożego Narodzenia stanowią czas rodzinnych spotkań, wspólnego spędzania czasu i budowania relacji. To okazja do tworzenia silnych więzi emocjonalnych z najbliższymi. Dla dzieci obecność rodziny i uczucie bezpieczeństwa podczas świąt mają ogromne znaczenie. Wspólne dekorowanie choinki, pieczenie ciasteczek czy otwieranie prezentów stanowią nie tylko tradycje, ale również budują poczucie wspólnoty i przynależności.

A co z dorosłymi? Jak na nich wpływa świąteczna atmosfera? Dla dorosłych okres ten jest czasem pełnym kontrastów, wpływając zarówno na ich dobrostan psychiczny, jak i stwarzając pewne wyzwania. Pierwszym aspektem, który wymaga uwagi, jest radość i entuzjazm, które towarzyszą okresowi świątecznemu. Tradycje, takie jak dekorowanie domu, gotowanie wigilijnych potraw czy przygotowywanie prezentów, dostarczają dorosłym poczucia celu i satysfakcji.

WPLYW BOŻEGO NARODZENIA NA DOBROSTAN CZŁOWIEKA

dokończenie artykułu

Zajęcia te nie tylko tworzą atmosferę świąt, ale również mogą działać jako forma terapii zajęciowej, odciągając od codziennego stresu i monotonii. Jednakże, z drugiej strony, presja społeczna związana z wyobrażeniami na temat perfekcyjnych świąt może stać się źródłem stresu. Pragnienie spełnienia oczekiwań rodzinnych, zakupu idealnych prezentów czy stworzenia doskonałego świątecznego nastroju może prowadzić do nadmiernego wysiłku i obciążenia psychicznego. Właśnie tutaj kryje się potencjalne zagrożenie dla dobrego samopoczucia. Warto także zauważyć, że dla wielu dorosłych święta Bożego Narodzenia są czasem refleksji nad mijającym rokiem. To okazja do zastanowienia się nad osiągnięciami, postawionymi celami czy także momentem na zdefiniowanie priorytetów na przyszłość.

Ta refleksja może działać jak katalizator dla osobistej transformacji i wzrostu. Nie zawsze jednak przynosi wspierające konkluzje.

Trzeba również zaznaczyć, że okres Bożego Narodzenia jest w ogromnej mierze kultywowaniem tradycji długowiecznej. Tradycje świąt Bożego Narodzenia stanowią nieodłączny element kultury i dziedzictwa społecznego, które kształtują tożsamość jednostek i społeczności. Podtrzymywanie tych zwyczajów wpływa na psychikę człowieka w głęboki sposób, odnosząc się zarówno do emocji, jak i do struktur psychospołecznych. Tradycje świąteczne stanowią również źródło pewności i stabilności w zmieniającym się świecie. Wprowadzenie elementu rutyny, zakorzenionego w tradycji, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności. Człowiek, zachowując tradycje, zyskuje pewność co do pewnych wydarzeń i rytuałów, co może przeciwdziałać uczuciu chaosu i niepewności. Warto również zauważyć, że kultywowanie

tradycji świątecznych jest niejako formą celebracji tożsamości kulturowej. Praktyki, obrzędy czy zwyczaje świąteczne są często związane z historią danego narodu, czy regionu. Dla uczestniczącej w nich jednostki stają się one nie tylko formą rozrywki czy zwyczaju, ale także źródłem dumy z własnej tożsamości i wspólnoty, której jest częścią.

Jednakże Święta Bożego Narodzenia posiadają również mniej ciepłą i przyjazną stronę, którą tworzą konsumpcjonizm oraz komercjalizm. Pierwszym aspektem jest presja zakupów i nadmierne skupianie się na materialnej stronie obchodów uroczystości. Konsumpcjonizm świąteczny sugeruje, że wartość Bożego Narodzenia mierzy się ilością i kosztem prezentów. Jednostki poddane presji społecznej często czują się zobowiązane do spełnienia oczekiwań dotyczących obdarowywania drogimi prezentami, co może generować obciążenie finansowe i napięcie psychiczne. Komercjalizm wpływa również na psychikę poprzez stwarzanie idealizowanego obrazu świąt.

Reklamy i media kreują iluzję doskonałego, rodzinnego czasu, co często prowadzi do porównywania własnego doświadczenia z nieosiągalnym ideałem. U wielu osób, które nie są w stanie sprostać tym oczekiwaniom, może to generować uczucia niezadowolenia czy wręcz depresji. Szczególnie jeśli ideał ten pozostaje poza ich zasięgiem z przyczyn zewnętrznych, takich jak samotność, czy ubóstwo lub niezależnych od chęci i woli danej osoby.

Jednocześnie, konsumpcjonizm i komercjalizm wpływają na aspekty społeczne świąt. Święta, które powinny być czasem wspólnoty i bliskości rodzinnej, stają się coraz bardziej skoncentrowane na prezentach i zakupach.

WPLYW BOŻEGO NARODZENIA NA DOBROSTAN CZŁOWIEKA

dokończenie artykułu

To z kolei może prowadzić do osłabienia więzi emocjonalnych i skupienia jedynie na powierzchownych aspektach świąt. Warto również zauważyć, że komercjalizm i konsumpcjonizm wpływają na kształtowanie wartości i priorytetów jednostki.

Dążenie do posiadania coraz więcej, zamiast doświadczania chwil radości i wspólnego spędzania czasu, może prowadzić do pustki psychicznej i zagubienia prawdziwego sensu świąt. Pobieżne naśladowanie znanych z mediów wzorców zastępuje uważność, bliskość i autentyczność przeżyć.

Istotnym elementem Bożego Narodzenia jest również to, jak jego obchodzenie wpływa na relacje społeczne i rodzinne. Po pierwsze, święta te stają się fundamentem do budowania silniejszych więzi rodzinnych. Tradycje, takie jak wspólne dekorowanie choinki, gotowanie wigilijnych potraw czy otwieranie prezentów, tworzą pomost łączący pokolenia. To okazja do spędzania czasu razem, co sprzyja zrozumieniu, akceptacji i wzajemnej bliskości. Wspólne doświadczanie i przeżywanie wzmacnia także poczucie przynależności do rodziny. W kontekście relacji społecznych warto podkreślić potencjał świąt Bożego Narodzenia do zbliżania ludzi. Spotkania towarzyskie, wspólne kolędowanie czy uczestnictwo w wydarzeniach społeczności lokalnej sprzyjają nawiązywaniu nowych znajomości i pogłębianiu istniejących relacji. Atmosfera otwartości i życzliwości, charakterystyczna dla tego okresu, sprzyja łatwiejszemu przełamywaniu barier społecznych. Równocześnie warto jednak zauważyć, że dla niektórych relacji święta Bożego Narodzenia mogą stanowić spore wyzwanie. Oczekiwania płynące z tradycji świątecznych mogą prowadzić do nasilania konfliktów lub wywoływać napięcia interpersonalne bądź wewnętrzne jedno-

stek uwikłanych w niekomfortowe relacje. Ryzyko to wzrasta szczególnie w przypadku rodzin, w których istnieją wcześniejsze niedomówienia, nieporozumienia czy wręcz konflikty. Z drugiej strony Boże Narodzenie może również generować stres związany z organizacją świątecznych przygotowań, presją społeczną dotyczącą osiągania perfekcji we wszystkich aspektach świąt, czy też koniecznością dostosowywania się do oczekiwań pozostałych członków rodziny. Kluczem do zachowania zdrowych relacji rodzinnych i społecznych pozostaje szczerza i efektywna komunikacja, szacunek dla potrzeb zarówno indywidualnych, jak i grupowych, a także elastyczność i gotowość dostosowywania się do zmieniających się warunków.

Podsumowując artykuł dotyczący wpływu Bożego Narodzenia na dobrostan człowieka, można stwierdzić, że ten okres obarczony jest zarówno psychologicznym ryzykiem, jak i potencjałem. Święta niosą ze sobą atmosferę radości, wspólnoty i tradycji, co wpływa pozytywnie na naszą psychikę. Uczestnictwo w rodzinnych tradycjach, wspólne świętowanie oraz tworzenie wspomnień przyczyniają się do budowania silnych więzi społecznych i rodzinnych.

Jednakże okres ten może równocześnie generować presję społeczną, stres koniecznością sprostania rozlicznym oczekiwaniom, chęcią odwzorowania medialnych wzorców organizacyjnych, a niekiedy także uczucie osamotnienia, niewystarczalności czy wręcz beznadziejności. Konsumpcjonizm i komercjalizm świąteczny również wpływają negatywnie na dobrostan psychiczny, poddając ludzi presji materializmu i medialnego wyidealizowania.

WPLYW BOŻEGO NARODZENIA NA DOBROSTAN

dokończenie artykułu

Warto zdawać sobie sprawę zarówno z pozytywnych aspektów, jak i potencjalnych trudności związanych z tym okresem, aby święta Bożego Narodzenia przyniosły nie tylko frustrację czy chwilową radość, ale również trwałe korzyści dla naszego dobrostanu psychicznego.

Kluczem do ograniczenia negatywnego wpływu Świąt, a jednocześnie maksymalizacji korzyści z tego okresu jest świadome podejście do przeżyć świątecznych, skupienie się na wartościach niematerialnych, budowanie zdro-

wych relacji oraz elastyczność w adaptacji do zmieniających się warunków. Ogromne znaczenie ma także świadomość prawdziwego znaczenia tego czasu i powiązanie go z istotnymi dla danej jednostki wartościami.

P.D

A co na ten temat sądzą nasi Czytelnicy? Chętnie przeczytamy także inne opinie na tę kwestię. Zachęcamy do podzielenia się z nami swoimi refleksjami na temat Świąt i ich wpływu na człowieka.

Jednocześnie mamy nadzieję, że Czytelnicy Świąta spędzą w radosnej wspierającej atmosferze, a nadchodzący 2024 rok przyniesie im spełnienie marzeń i pozwoli wzrastać we właściwym kierunku.

Przypominamy więc stary sprawdzony przepis na sukces w nowym roku.

„Bierzemy 12 miesięcy, oczyszczamy je dokładnie z goryczy, chciwości, małostkowości i lęku, po czym rozkrajamy każdy miesiąc na 30 lub 31 części tak, aby zapasu wystarczyło dokładnie na cały rok. Każdy dzień przyrządzamy osobno, z jednego kawałka pracy i dwóch kawałków pogody i humoru. Do tego dodajemy trzy duże tyżki nagromadzonego optymizmu, tyżeczkę tolerancji, ziarenko ironii i odrobinę taktu. Następnie całą masę polewamy dokładnie dużą ilością miłości. Gotową potrawę przyozdabiamy bukietem uprzejmości i podajemy codziennie z radością i filiżanką dobrej, orzeźwiającej herbatki”.

Katharina Elisabeth Goethe

ANKIETA ZIMOWA

Sylwester czy Boże Narodzenie? Gorąca czekolada czy zimowa herbata?

Koło dziennikarskie zapytało uczniów naszej szkoły o ich zimowe upodobania.

Zdecydowanie faworytem wśród naszej społeczności został **grudzień**, zaznaczony aż przez **66%** respondentów. Kolejne miesiące cieszą się wyraźnie mniejszą sympatią: luty wskazało 15%, a styczeń 19% osób zapytanych.

Oto wyniki ankiety:

W kwestii ulubionego zimowego napoju młodzież była całkiem zgodna. Niewielką przewagę zyskała **gorąca czekolada**, wskazana przez 51% pytanych. Zimową herbatę woli 47%.



Nieco bardziej zróżnicowane są preferencje kulinarne naszych i koleżanek. Ulubioną świąteczną potrawą 49% są **pierogi z kapustą i grzybami**. Barszcz czerwony z uszkami otrzymał 30% głosów, zaś sałatka jarzynowa 15%. Rybę po grecku wybrało natomiast 6% pytanych.

Niekwestionowaną królową Świąt została jednak **mandarynka**, dopisywana niemal przez każdego.



Zaskakująco zgodni się w sprawie ulubionej okazji do świętowania. **Sylwester** woli 51% osób, zaś 49% wybrało Boże Narodzenie

Ulubioną kolędą w naszej szkole wybrano głosami 43% osób „**Przybieżeli do Betlejem**”. Kolejno wskazywano: „*Wśród nocnej ciszy*” (36%), „*Cichą noc*” (13%) i „*Lulajże, Jezuniu*” (8%)

Dziękujemy wszystkim Uczestnikom ankiety

Tak **pięknie się od siebie różnimy!**



Dzięki temu jesteśmy równie wyjątkowi jak zimowe śnieżynki.

GREEN BOOK



NASZE RECENZJE

Odpowiadając na potrzeby naszych Czytelników, dla których ulubioną formą spędzania wieczorów jest oglądanie filmów lub czytanie książek, prezentujemy kolejne godne uwagi dzieła.



„Green Book” to poruszająca filmowa podróż przez przestrzeń społecznych podziałów i wyjątkową przyjaźń, której kulminacja przypada na świąteczny okres. Film opowiada historię koncertowego pianisty Dona Shirleya

i jego ochroniarza Tony'ego Vallelongi, podróżujących po amerykańskim Południu lat 60., gdzie segregacja rasowa i niesprawiedliwość społeczna są na porządku dziennym.

Wątek świąteczny w „Green Book” wprowadza element nadziei i jednoczenia, przypominając widzom o mocy wspólnoty nawet w obliczu trudności. Choć fabuła skupia się na intensywnym doświadczeniu podróży, to właśnie podczas świątecznych scen film nabiera dodatkowego wymiaru. Momenty spędzane przy wigilijnym stole czy wspólne świętowanie pomagają złagodzić napięcia wynikające z konfliktów społecznych.

Jednak „Green Book” nie unika trudnych tematów. Przeplatając świąteczny nastrój z brutalną rzeczywistością segregacji, film stawia widza wobec wyzwań, z jakimi musieli zmierzyć się bohaterowie. To nie tylko opowieść o zmianie perspektywy i pokonywaniu uprzedzeń, ale również o sile ludzkiego współczucia i możliwości naprawy społecznych krzywd.

Znakomite kreacje aktorskie, szczególnie Viggo Mortensena i Mahershala Alego, dodają filmowi głębi i autentyczności. „Green Book” nie tylko porusza serca widzów, ale także skłania do refleksji nad wartością wspólnego świętowania, pomimo różnic i trudności, które napotykamy w życiu codziennym. To film, który podkreśla, że duch święt może przynieść nadzieję i zmiany nawet w najtrudniejszych chwilach.



Nesia

NAJDŁUŻSZA NOC



NASZE RECENZJE

Odpowiadając na potrzeby naszych Czytelników, dla których ulubioną formą spędzania wieczorów jest oglądanie filmów lub czytanie książek, prezentujemy kolejne godne uwagi dzieła.



„Najdłuższa noc” (ang. „All Through the Night”) to powieść autorstwa amerykańskiej pisarki Mary Higgins Clark. Książka została pierwotnie opublikowana w 1998 roku. Jest to jedna z wielu powieści kryminalnych, które zdobyły popularność

i uznanie dla autorki. Geneza książki może być związana z fascynacją autorki połączeniem atmosfery świąt Bożego Narodzenia z napiętą fabułą kryminalną. W „Najdłuższej nocy” Clark zdecydowała się umieścić swoje postaci w kontekście świątecznym, co tworzy wyjątkowy klimat powieści. Autorka była znana z umiejętności wprowadzania elementów psychologicznych i zaskakujących zwrotów akcji, co sprawiało, że jej książki były popularne wśród czytelników.

Akcja rozpoczyna się w okresie przedświątecznym w Nowym Jorku. Detektyw Steve Markey odkrywa, że jego matka, Kathleen, jest zaangażowana w śledztwo dotyczące młodej kobiety, która zaginęła w niewyjaśnionych okolicznościach. W miarę jak Markey odkrywa, że zniknięcie dziewczyny jest jedynie wierzchołkiem góry lodowej, niewinny wyjazd na zakupy bożonarodzeniowe zamienia się w pełną tajemnic i niebezpieczeństwa podróż. W międzyczasie wątki innych postaci zaczynają się splatać. Dziewczyna, która zaginęła, była związana z młodym mężczyzną, który również ma tajemnice do ukrycia. Śledztwo odsłaniaawile relacje, intrygi biznesowe i ukrywane zbrodnie.

Fabuła rozwija się, gdy Markey stara się połączyć wszystkie punkty i znaleźć zaginioną kobietę przed Bożym Narodzeniem. W miarę jak śledztwo się toczy, czytelnik jest wprowadzany w świat

skomplikowanych relacji rodzinnych kryminalnych, przy jednoczesnym podkreśleniu atmosfery świąt Bożego Narodzenia. Mary Higgins Clark zręcznie łączy napięcie kryminalne z ciepłem świątecznym, tworząc powieść, która wciąga czytelnika od pierwszej do ostatniej strony. Warto przygotować się na zaskakujące zwroty akcji, które są charakterystyczne dla twórczości autorki.

„Najdłuższa noc” to emocjonujący thriller z elementami detektywistycznymi, który doskonale łączy w sobie atmosferę świąt Bożego Narodzenia z tajemniczym wątkiem kryminalnym. Pisarka, znana z talentu do kreowania intryg, podarowała czytelnikom trzymającą w napięciu historię, a jednocześnie umiejętnie wprowadziła ich w świąteczny nastrój. W swojej powieści autorka wspaniale ukazuje zdolność ludzi do ukrywania prawdziwych intencji, zarówno w sferze prywatnej, jak i zawodowej. Elementy psychologiczne splatają się z klasycznym nurtem kryminalnym, tworząc pełną zwrotów akcji opowieść. Clark zgrabnie manipuluje czytelnikiem, pozwalając mu stopniowo odkrywać kolejne fragmenty zagadki. Postacie w powieści są dobrze wykreowane, posiadają indywidualne cechy i tajemnice, co sprawia, że czytelnik z łatwością może zidentyfikować się z nimi lub chociaż emocjonalnie zaangażować w rozwój fabuły. Dialogi są płynne, a opisy scen i miejsc dodają głębi narracji. „Najdłuższa noc” to fascynująca lektura dla miłośników kryminałów, którzy cenią sobie nie tylko dobrze skonstruowane zagadki, ale również umiejętne połączenie ich z realistycznym portretem postaci. Mary Higgins Clark nie zawodzi, dostarczając fanom niezapomnianego doświadczenia czytelniczego, które zostaje w pamięci na długo po zamknięciu ostatniej strony.



P.D.

Źródło grafiki:

<https://s.lubimyczytac.pl/upload/books/4994000/4994609/946301-352x500.jpg>

KLASA IV B TECHNIKUM

NASI UCZNIOWIE



Klasa liczy 21 osób, które uczą się w zawodach: technik informatyk (14) oraz technik logistyk (7). Wychowawcą klasy jest pani Ewa Kuligowska, ucząca matematyki i fizyki. Uczniowie swoją wychowawczynię najbardziej cenią za szczerość, i mobilizowanie ich do nauki. Zwracają uwagę, że:

Pani Ewa, zawsze uśmiechnięta, ale na brak naszych książek zawsze cięta.

Jest bardzo surowa, ale przecież to matematyki królowa.

Zawsze nasze wybryki rozumie i riposty celne rzucać umie.

Trudne zadania rozwiązuje, i porządku w klasie zawsze pilnuje.

Umysły nasze ćwiczyć próbuje, do matury nas świetnie przygotowuje.

O sobie zaś klasa napisała:

Do najgrzeczniejszych nie należymy, ale naszych wychowawczyń pozytywnie myślimy.

Informatykami może kiedyś będziemy i w logistyce miejsce znajdziemy.

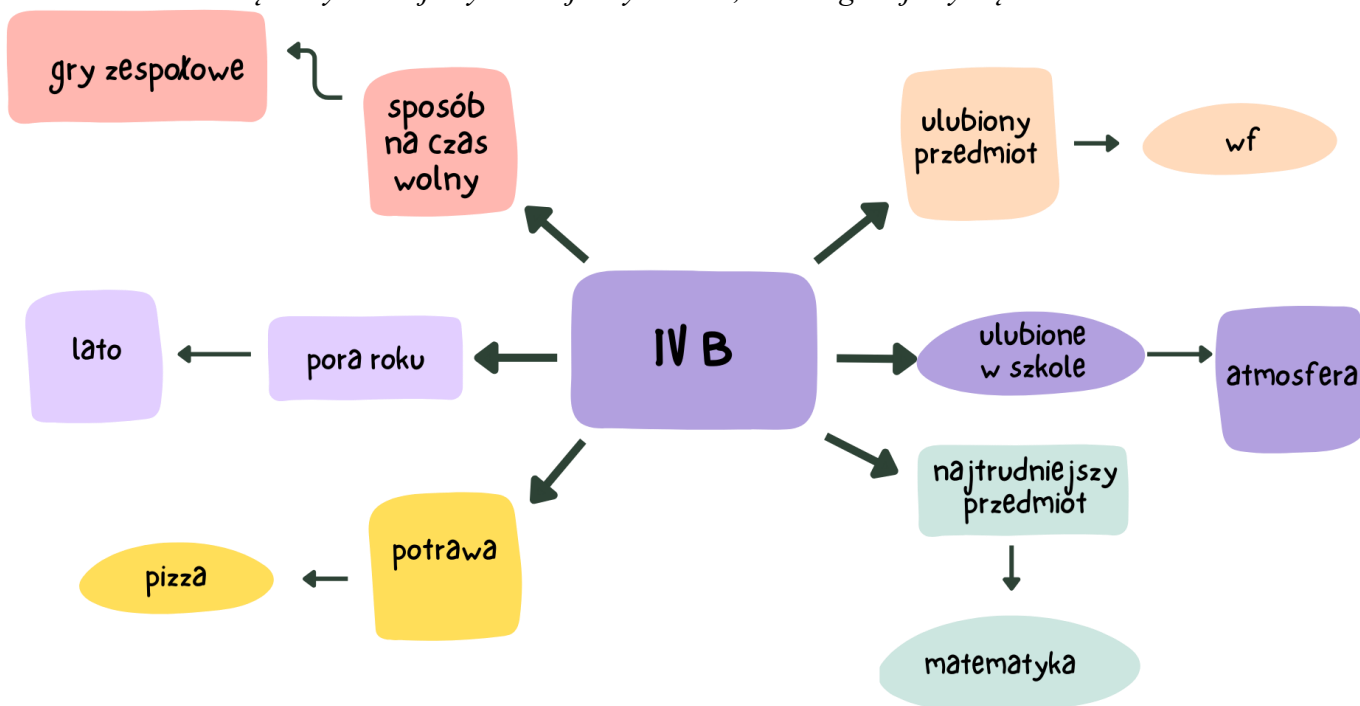
W szkole nas wszędzie pełno, ale na przerwie nasze miejsce tylko jedno.

Dużo głupot zrobiliśmy i mamy nadzieję, że wszyscy już o nich zapomnieliśmy.

To my zaczęliśmy pisać historię technikum, może kiedyś to będzie istne vademecum.

Choć z ocenami bywa u nas różnie, staramy słuchać na lekcji bardzo czujnie.

Często rywalizujemy na niejednym torze, lecz dogadujemy się bardzo dobrze.



ŚWIĄTECZNE CIASTO PIERNIKOWE

Z NAMI CI SIĘ UPIECZE



[Zdjęcie poglądowe]

Składniki

na ciasto piernikowe:

- 3 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki przyprawy piernikowej
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1 szklanka melasy
- 3/4 szklanki brązowego cukru
- 3/4 szklanki masła, roztopionego
- 1 jajko
- 1/2 szklanki mleka
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

na lukier:

- 1 1/2 szklanki cukru pudru
- 2 łyżki białka jajka
- 1/2 łyżeczki ekstraktu migdałowego

Instrukcja wykonania:

Nagrzij piekarnik do 180°C. Wymasuj formę do pieczenia masłem i oprósz mąką.

W jednej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, przyprawę piernikową, cynamon i sól.

W drugiej misce połącz melasę, brązowy cukier, roztopione masło, jajko, mleko i ekstrakt waniliowy. Wymieszaj dokładnie, aż składniki się połączą.

Stopniowo dodawaj suchą mieszankę do masy mokrej, ciągle mieszając, aż uzyskasz jednolite ciasto.

Wlej ciasto do przygotowanej formy i piecz w nagrzanym piekarniku przez około 40-45 minut lub do momentu, gdy patyczek wbity w środek wyjdzie suchy.

Wyjmij ciasto z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia.

W misce przygotuj lukier, mieszając cukier puder, białko jajka i ekstrakt migdałowy, aż uzyskasz gładką masę.

Gdy ciasto całkowicie wystygnie, należy poleć je lukrem, pozwalając mu swobodnie spływać po bokach ciasta. Odstaw piernik na kilka godzin lub najlepiej na noc, aby lukier się utwardził.

Gotowe! Teraz możesz cieszyć się świątecznym ciastem piernikowym!

Nesia

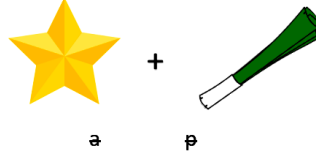
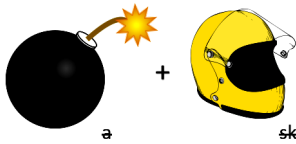
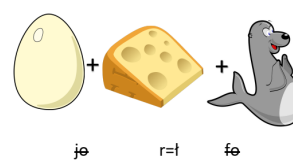
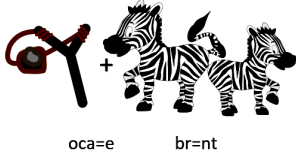
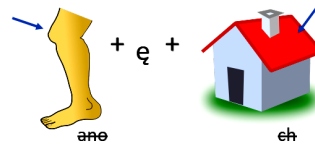
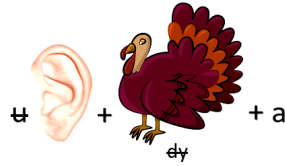


Źródło grafiki:

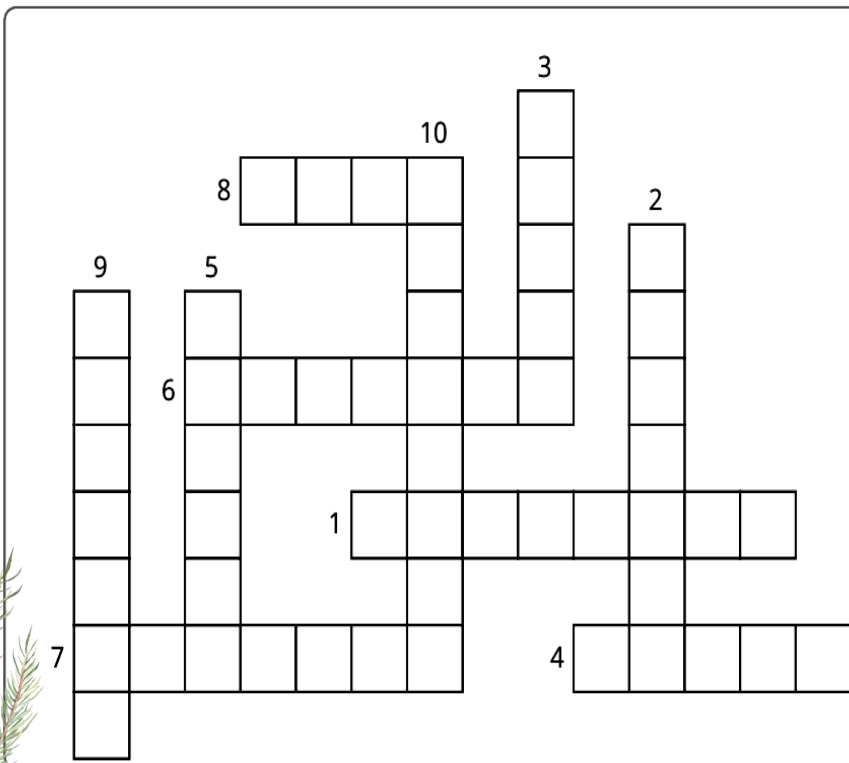
https://www.przyslijprzepis.pl/media/cache/default_view/uploads/media/recipe/0002/78/41db0babd5e3e997e20802cb38b91e47c0eb5d0c.jpeg

ŚWIĄTECZNE SZARADY

Rozszyfruj wyrazy:



Rozwiąż krzyżówkę:



poziomo

1. Święty Mikołaj daje je dzieciom.
4. Ciągną je renifery.
6. Dzielimy się nim w Wigilię.
7. Wskazywała drogę mędrcom ze wschodu, lub na czubku ustrojonego drzewka.
8. Ryba – symbol Świąt Bożego Narodzenia.

pionowo

2. Drzewko, które ubieramy na święta.
3. Jeden z atrybutów Mikołaja.
5. Wieszamy je na drzewku bożonarodzeniowym.
9. Jedna z potraw wigilijnych – z kapustą i grzybami.
10. Msza odprawiana w Wigilię o północy.

ŚWIĄTECZNE SZARADY



rzut	pierwszy	drugi	trzeci	czwarty	piąty	szósty
CO RYSUJESZ	CZAPKA	OCZY	NOS	WĄSY	UŚMIECH	BRODA

JAK SIĘ W TO BAWIĆ? RZUCASZ KOSTKĄ I RYSUJESZ ELEMENT, KTÓRY ODPOWIADA LICZBIE OCZEK WSKAZANEJ NA KOSTCE. W KAŻDYM RZUCIE RYSUJESZ INNĄ CZĘŚĆ.

Źródło grafiki:

<https://papierowaliczka.pl/download/6677>



ZAKĄTEK WSPOMIENI



Zespół redakcyjny:

Opiekunowie: Joanna Strzelecka, Paulina Iwańska
KOŁO DZIENNIKARSKIE

Wydawca: Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Kowalu
ul. Piwna 20, 87-820 Kowal
tel: +48 (54) 284 18 19. tel: +48 515 821 167

