



# Promyk

Luty 2024 r.

W tym numerze:

2 lutego Dzień **Pozytywnego Myślenia**

**Karnawał**

8 lutego **Tłusty czwartek**

9 lutego **Dzień Bezpiecznego Internetu**

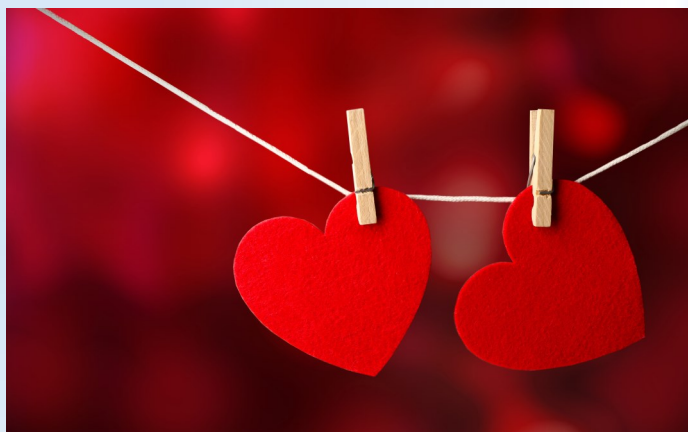
11 lutego **Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112**

14 lutego **Walentynki**

17 lutego **Dzień Kota**

21 lutego **Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego**

23 Lutego **Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją**



Gazetka wydana przez  
Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy  
im. Świętego Franciszka z Asyżu

# 2 lutego Dzień Pozytywnego Myślenia

Tego dnia obchodzimy **Dzień Pozytywnego Myślenia** - wyjątkowy dzień, który skupia naszą uwagę na sile optymizmu i radości. To doskonała okazja, aby zatrzymać się na chwilę i zastanowić się, jak pozytywne podejście do życia wpływa na nasze codzienne doświadczenia.

Pozytywne myślenie to nie tylko **uśmiech** na twarzy, to także zdolność do **radzenia sobie z trudnościami** i szukania korzyści nawet w najmniejszych rzeczach. Warto pamiętać, że nasze myśli mają ogromny wpływ na nasze samopoczucie i zdolność pokonywania wyzwań.



Spróbujmy dziś zainwestować trochę czasu w rozwijanie naszego pozytywnego podejścia do świata. Możemy zacząć od dzielenia się komplementami z kolegami i koleżankami, wspierania się nawzajem w trudnych sytuacjach i świadomego praktykowania wdzięczności za to, co mamy. Pamiętajmy, że nasze myśli kształtują naszą rzeczywistość, więc warto wybrać te pozytywne!

„Kiedy myślisz pozytywnie, dzieją się dobre rzeczy”  
Matt Kemp

„Jedna mała pozytywna myśl może zmienić cały twój dzień”. Zig Ziglar



Przygotowała: Małgorzata Rokicka

RYŚ. ANNA MACIEJEWSKA, REALIZUJŚWIJOJECELE.PL

# KARNAWAŁ !

Prawie wszędzie na świecie świętujemy karnawał, przebierając się, tańcząc i bawiąc. Kiedyś w dzień karnawału można było robić, to co było zakazane w ciągu całego roku. Okres balów rozpoczyna się od święta Trzech Króli 6.01. a kończy we wtorek 13.02.2024r. Następnym dniem - środą - Popielec, oznacza początek wielkiego postu i oczekiwania na Wielkanoc.



Karnawał przywędrował do Polski w XVIII wieku z Włoch, najpierw do Warszawy. W pałacach wyprawiano bale maskowe kilka razy w tygodniu, Kto nie miał maski, był wypraszany. Organizowano także kuligi. Jechało się saniami lub karetami do sąsiada,

by wspólnie ucztować. Zwyczaj przebierania się znamy do dziś, jednak w dawnych czasach przebierano się zwykle za zwierzęta,

Przygotowała: Monika Stykowska

# Kołodowanie

Nieodłączną częścią karnawału w Polsce było kołodowanie, które trwało do 2 lutego (święta Matki Boskiej Gromnicznej). Kołodnicy byli przebrani za: **anioła, diabła, śmierć, kominiarza lub doktora i tura lub kozę**. Grali na dudach, lirach lub mazankach. Na wsiach w Środę Popielcową, kobiety wybierały się do karczmy na tańce, aby zapewnić urodzaj konopi.

Na Kaszubach biedniejsi ludzie starali się zjeść choć trochę mięsa, by nie być przez całe lato kąsanymi przez komary.

Przed nami **ostatki** -ostatnie dni karnawału. Trwają od tłustego czwartku, a kończą się zawsze we wtorek, zwany w Polsce „śledzikiem” (w Wielkopolsce jest to tzw. „podkoziotek”). Żeby dobrze świętować podczas karnawału niezbędny będzie odpowiedni strój. Jeśli nie masz specjalnego przebrania, oto łatwy sposób na wykonanie **maski karnawałowej!**



**Maska** jest bardzo łatwa do wykonania i idealna do obserwowania innych, samemu pozostając niezauważonym!

1. Przygotuj papierowy model "podstawowej maski" (wytnij ją i złoż na pół, żeby była symetryczna).
2. Za pomocą tego wzoru wytnij maskę z filcu (lub tektury) w wybranym kolorze.



3. Dodaj osobisty akcent, naklejając błyszczące naklejki lub rysując różne wzory flamastrami.
4. Zrób dziurki po bokach, żeby wsunąć w nie szeroką gumkę.

Przygotowała : Monika Stykowska

Zapraszamy  
do pokolorowania masek karnawałowych według własnego pomysłu.  
Miłej zabawy!



# 8 lutego Tłusty Czwartek

Jak sama nazwa wskazuje, celebrowanie tłustego czwartku polega na solidnym objadaniu się przed wielkim postem. W tym celu na tłusty czwartek przygotowywano zawsze najbardziej kaloryczne przysmaki. Symbolem tego dnia stały się pączki, które, co ciekawe, serwowano w przeszłości nie na słodko, ale pikantne i „na tłusto”.



oryginalny smak.pl

Pączki przyrządzano bowiem z ciasta chlebowego i faszeryowano boczkiem oraz mięsem. Dopiero w XVI wieku na polskich stołach zagościły słodkie **pączki**. Obecnie cukiernie co roku przygotowują na tłusty czwartek szeroką gamę pączkowych słodkości: z różą, marmoladą, czekoladą czy adwokatem oraz pyszne **faworki**.

Zajadanie tych przysmaków w tłusty czwartek stanowi nie tylko ostatnią okazję do pofolgowania sobie przed wielkim postem, ale ma również zapewnić pomyślność przez cały rok. Innymi słowy - kto nie zje tego dnia choćby jednego pączka albo chruściku, tego dola nie będzie słodka. A wy jakie pączki najbardziej lubicie?

## Zagadki:

W środku ma nadzienie z róży  
i początek postu wróży,  
kiedy go w tłusty czwartek jesz.  
Co to za przysmak - czy już wiesz?

Okres bardzo roztańczony,  
w rytmie samby zanurzony,  
obfituje w huczne bale,  
nie czas to na smutki wcale.

Przygotowała Monika Stykowska

# 9 lutego Dzień Bezpiecznego Internetu

Zbliża się 9 lutego, Dzień Bezpiecznego Internetu, który skupia naszą uwagę na kwestiach związanych z bezpiecznym korzystaniem z sieci. W dobie wszechobecnej technologii i internetu ważne jest, abyśmy byli świadomi potencjalnych zagrożeń i umieli chronić siebie oraz innych online.

Internet to skarbnica wiedzy, daje dostęp do informacji, uczy współpracy, wspomaga rozwój nauki, kultury i sztuki ale wykorzystywany jest czasem w sposób niosący zagrożenie dla jego użytkowników. Dlatego warto poznać kilka zasad, które pomogą bezpiecznie z niego korzystać.



Przygotował: Włodzimierz Sołtysiak

# 11 lutego

## Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112



Każdego roku 11 lutego obchodzony jest Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112. To numer alarmowy, pod który możemy zadzwonić w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia. Europejski numer alarmowy 112 działa we wszystkich krajach Unii Europejskiej.

### Zgłaszanie wypadku

CO?

Podaj krótki opis zdarzenia, którego jesteś świadkiem.

GDZIE?

Przełącz dokładną lokalizację zdarzenia.

ILE?

Podaj liczbę osób poszkodowanych.

JAK?

Podaj stan osób poszkodowanych.

CO ROBISZ?

Poinformuj o udzielonej dotychczasowej pomocy.

KIM JESTEŚ?

Podaj swoje dane - imię nazwisko i numer telefonu.

Ogólnoeuropejski numer alarmowy 112 został wprowadzony do użycia w 1991 roku, aby w każdym państwie członkowskim istniał identyczny numer alarmowy. Niektóre kraje Unii Europejskiej posiadają dodatkowe numery alarmowe (np. w Polsce oprócz 112 mamy do dyspozycji aż 13 numerów alarmowych). Od grudnia 2008 roku numer alarmowy jest bezpłatny ze wszystkich sieci komórkowych i stacjonarnych na terenie całej Unii Europejskiej. Rosnąca popularność numeru alarmowego 112 staje się wspólnym symbolem pomocy i wsparcia, ale również Unii Europejskiej.

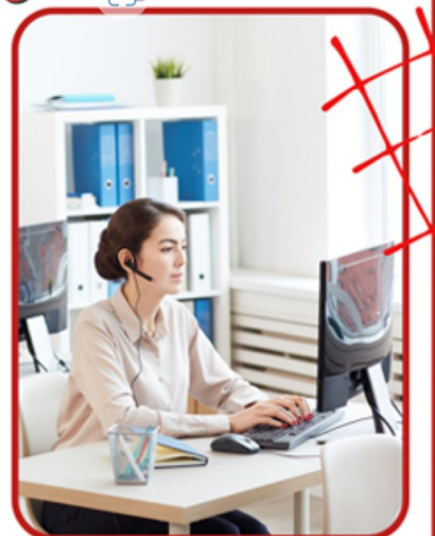


112 - NUMER, KTÓRY RATUJE ŻYCIE!

### Dlaczego liczy się czas?

Dyspozytorzy prowadzący rozmowy mają bardzo dużo pracy - nigdy nie wiedzą, kiedy oraz ile telefonów będą musieli obsłużyć w ciągu swojej zmiany. Ponadto telefon musi być czynny przez całą dobę, dlatego nie należy bez potrzeby dzwonić pod numery alarmowe.

Dyspozytorzy są świetnie przeszkolenymi fachowcami i zdają sobie sprawę, że na przekazanie zgłoszenia mają mało czasu - ponieważ przy nagłych wypadkach ważny jest czas, w którym do poszkodowanego dotrze pomoc.



Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112NOWE

Przygotował: Włodzimierz Sołtysiak





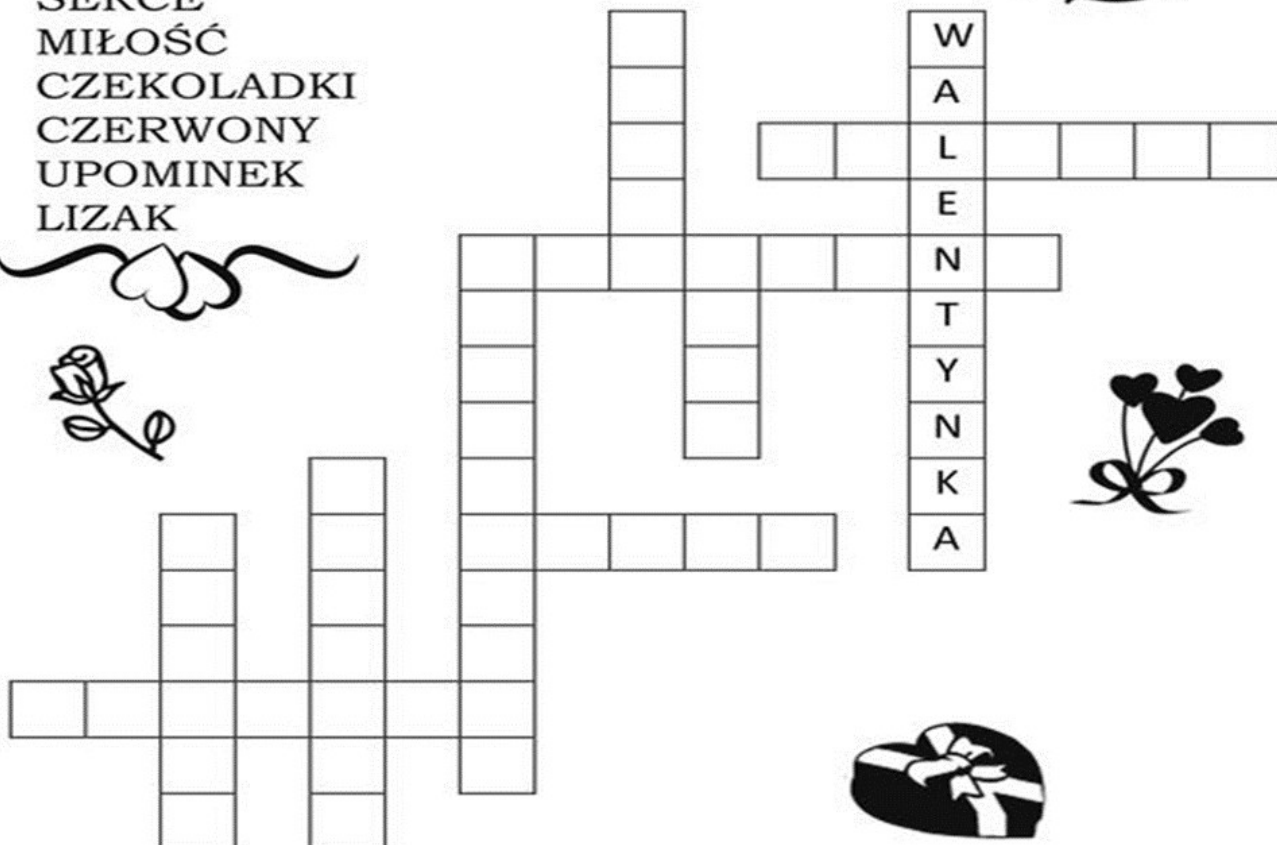
# Walentynkowa

## KRZYŻÓWKA JOLKA

Wpisz podane hasła do krzyżówki



RÓŻE  
KUPIDYN  
KOLACJA  
SERCE  
MIŁOŚĆ  
CZEKOLADKI  
CZERWONY  
UPOMINEK  
LIZAK



Przygotowała Monika Stykowska



Dzień Kota, dzień, który poświęcony jest naszym futrzanym przyjaciołom. To doskonała okazja, aby docenić te urocze stworzenia, które często są ważną częścią naszych rodzin.

W artykule chcielibyśmy podzielić się z Wami ciekawostkami na temat kotów, ich różnorodności rasowej oraz ich wpływu na zdrowie psychiczne człowieka. Koty nie tylko są wspaniałymi towarzyszami, ale także mają zdolność łagodzenia stresu i poprawiania nastroju.



Koty to jedne z najpopularniejszych zwierząt domowych na świecie. Wiele osób uważa, że są one łatwe w utrzymaniu i zapewniają wiele radości.

Istnieje wiele ras kotów o różnych kolorach, wzorach i długości futra. Niektóre z nich to: pers, syjamski, brytyjski krótkowłosa, rosyjski niebieski, maine coon, sfinks, munchkin i wiele innych.

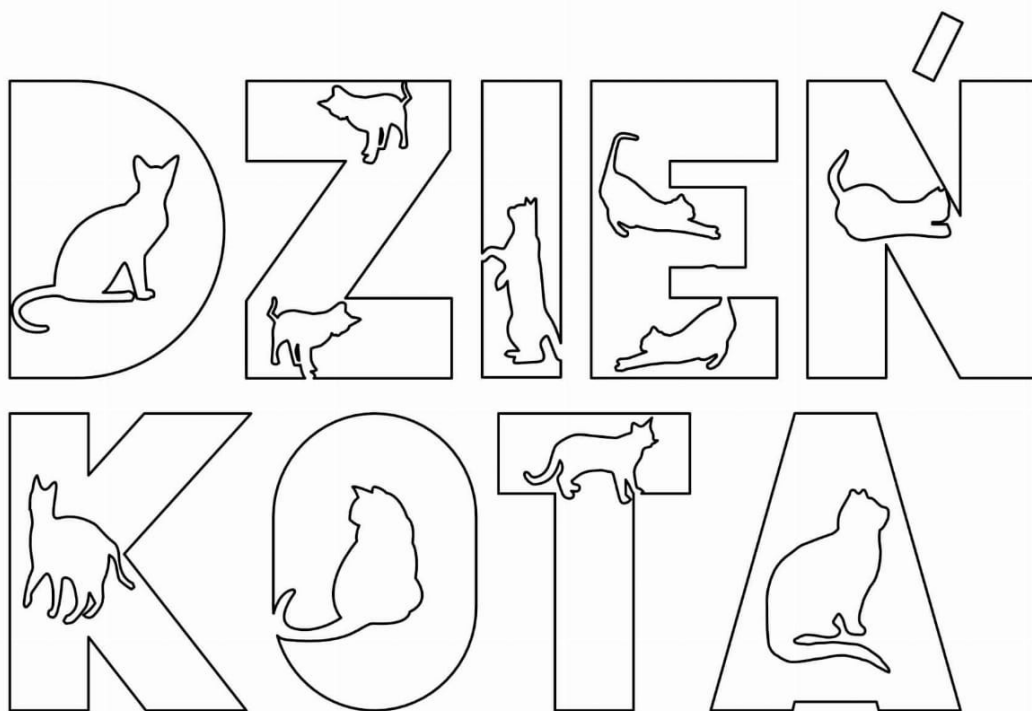
Opieka nad kotem może wpłynąć na zdrowie psychiczne człowieka. Badania wykazały, że **posiadanie kota może pomóc w zmniejszeniu stresu, lęku i depresji**. Koty mogą również pomóc w zwiększeniu poczucia samodyscypliny i odpowiedzialności.

Przygotowała: Małgorzata Rokicka

Zadanie.

Znajdź na obrazku wszystkie koty i pokoloruj je.

Powodzenia!



WWW.DRUKITEK.PL

# Kocie REBUSY

Z podanych obrazów oznaczających konkretne rzeczowniki i usunięte lub zamienione w nich litery ułóż hasło - przysłowie o kotach.



g

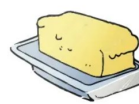


~~nia~~



+a

nie



~~sto~~



+y



erz=ują

ŁAS

Ł	A	S					
---	---	---	--	--	--	--	--

G							A
N	I	E					
				Y			
				U	J	Ą	

Posiadają 5 palców z przodu i 4 z tyłu.

Są strasznymi śpiochami. Większość życia spędzają na drzemce.

## Ciekawostki o kotach

Dzięki haczykowatym pazurkom łatwo wchodzą np. na drzewo, ale trudniej im zejść.

Potrafia poruszać uszami, w zależności od źródła dźwięku.

Mają bardzo czuły słuch, dlatego nie cierpią hałasu.

Zmieszczą się tam, gdzie wejdzie ich głowa, ponieważ nie mają obojczyków.

Przeciętny kot wydaje z siebie aż 100 różnych dźwięków!

Mleko krowie powoduje u nich biegunki i bóle brzucha, więc nie powinny go pić!

Potrafia biegać z prędkością 50 km/h!

Są dalekowiedziami. Widzą wyraźnie na 40 m, ale nie potrafią dostrzec czubka własnego nosa.

Nie ma dwóch kotów z identycznym nosem. Nos kotów jest jak linie papilarne u człowieka.

Język kota fakturą przypomina papier ścierny. Kot za jego pomocą może czesać swoją sierść.

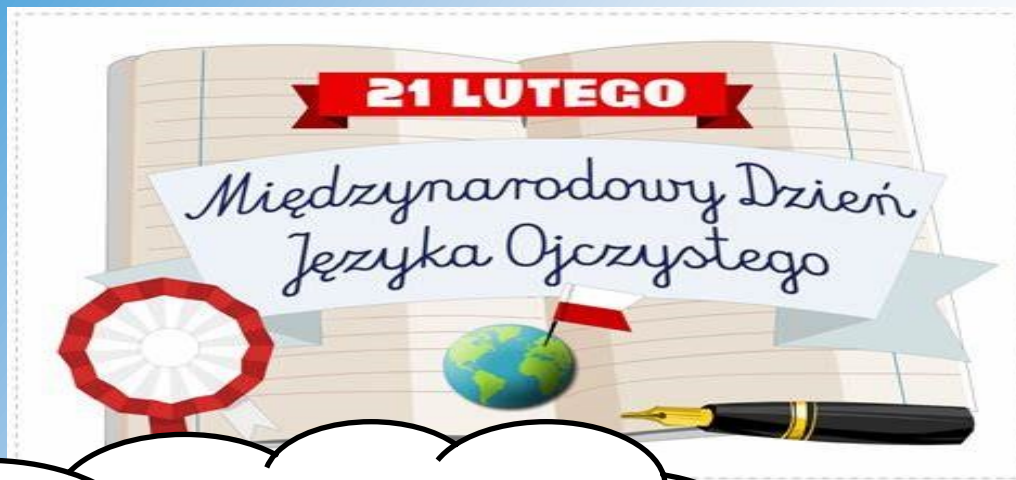
Nie czują słodkiego smaku.

Szczeka kotów nie porusza się na boki, więc ich pokarm musi być bardzo rozdrobniony.



WWW.DZIECKIENBADZ.PL

Przygotowała: Małgorzata Rokicka



## PRZYKŁADY WPADEK JEZYKOWYCH

Wyrazy na **cz**erwono są błędami językowymi. Wyrazy na **z**ielono są prawidłowe.

wziąć

✓ wziąć

umię  
✓ umiem

[włanczać]

✓ [właczać]

z  
przed  
✓ sprzed

bynajmniej

✓ zamiast przynajmniej

spowrotem  
✓ z powrotem

napewno

✓ na pewno

okres  
czasu

✓ czas

swetr  
✓ sweter

na  
prawdę

✓ naprawdę

wogóle  
✓ w ogóle

dla czego\_?

✓ dla czego?

pomarańcz  
✓ pomarańcza

tylni  
✓ tylny

Facebook'a

✓ Facebooka

tą  
książkę

✓ tę książkę

dlatego,  
bo  
✓ dlatego że

dwutysięczny  
trzynasty

✓ dwa tysiące trzynasty

półtora godziny

✓ półtorej godziny

tam pisze,  
że

✓ tam jest napisane

w  
cudzystwiiu  
✓ w cudzystwie

21 lutego to Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego, dzień poświęcony naszemu językowi rodzinnemu. To doskonała okazja, aby zastanowić się nad wartością języka ojczystego, jego roli w kształtowaniu tożsamości oraz bogactwem kulturowym.

Język polski ma bogatą historię i kulturę, a jego wpływ na polską tożsamość narodową jest nieoceniony. W Polsce istnieje wiele tradycji związanych z językiem ojczystym, takich jak pieśni ludowe, tańce regionalne i instrumenty muzyczne, które tworzą niepowtarzalne uniwersum kulturowe.

W szkołach w Polsce uczniowie uczą się o historii języka polskiego, jego funkcjach w budowaniu tożsamości osobowej ucznia oraz wspólnoty rodzinnej, narodowej i kulturowej. Na lekcjach języka polskiego uczniowie poznają synonimy do wyrazu "język", dowiadują się, jak powstawał nasz ojczysty język, ubogacają swoją wiedzę o ciekawostkach związanych z językiem polskim i odpowiadają na pytania.

Przygotowała: Małgorzata Rokicka

Promyk

# 23 lutego Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Depresja to poważna choroba, która może dotknąć każdego. Bez względu na wiek, wyniki w nauce, popularność czy liczbę znajomych na Facebooku. Przyczyny depresji są złożone i mogą zależeć od trzech czynników: biologicznych, psychologicznych i środowiskowych. Przez wiele lat depresja była uważana za wstydliwą chorobę, którą należało ukrywać przed innymi ludźmi. Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją obchodzony od 2001 roku ma zmienić to myślenie.

Z depresją należy walczyć, a najskuteczniejszą formą jej leczenia jest połączenie farmakologii z psychoterapią. Co ważne, na depresję mogą zachorować także dzieci i nastolatki. Dlatego ważne jest obserwowanie swojego dziecka i w razie potrzeby podejmowanie odpowiednich działań.

**Utrzymujące się przez dłużej niż tydzień, następujące objawy depresji powinny być sygnałem do podejmowania zdecydowanych kroków i pójścia do specjalisty.**



## Depresja- objawy

- Obniżony nastrój.
- Zmęczenie lub poczucie braku energii.
- Spadek koncentracji uwagi.
- Brak zdecydowania.
- Poczucie braku własnej wartości.
- Pobudzenie lub spowolnienie psychoruchowe.
- Znaczne zmniejszenie zainteresowań

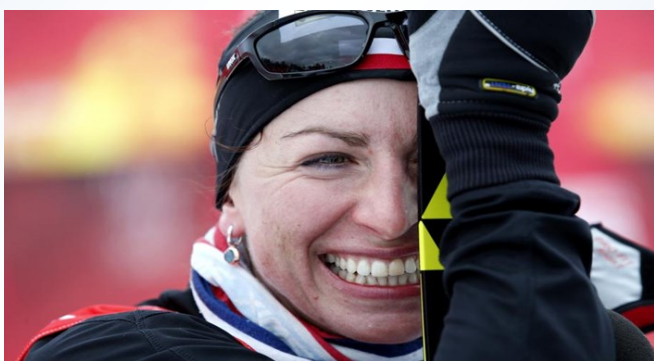
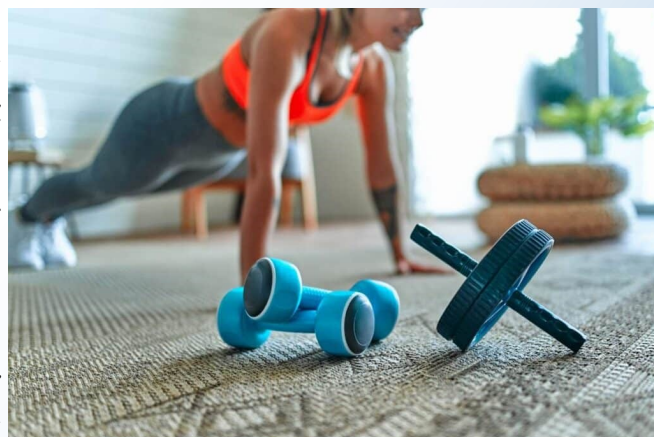
Przygotowała Monika Stykowska

Depresja jest chorobą cywilizacyjną XXI wieku, dotyka coraz szersze kręgi osób w różnych grupach wieku. Według WHO cierpi na nią ponad 300 milionów ludzi na całym świecie. Wpływa ona destrukcyjnie na wszystkie aspekty życia niszcząc zdrowie psychiczne ale także i fizyczne.



Najczęściej leczy się ją za pomocą leków przeciwdepresyjnych czy terapii psychologicznych badania jednak dowodzą, że intensywny i regularny **wysiłek fizyczny**, uprawianie sportu wykazuje mocne działanie przeciwłękowe i **antydepresyjne**. Coraz większą popularnością cieszą się więc alternatywne metody jej leczenia takie jak **ćwiczenia ruchowe**, które powodują pozytywne zmiany w stanie zdrowia psychicznego, zmniejszają poczucie lęku.

Jak wynika z badań, najbardziej skuteczne w przypadku osób zmagających się z depresją są **ćwiczenia aerobowe oraz stretching**. Badacze zauważają, że istotna jest nie tyle intensywność ćwiczeń, co **samo podjęcie działania oraz systematyczność treningów**. Inne badania pokazują natomiast, że aktywność fizyczna może u chorych z depresją dawać podobne rezultaty, co **terapia lekowa**. Nie oznacza to jednak, że sport ma szansę całkowicie zastąpić tradycyjne formy leczenia depresji. Z pewnością jednak przyczynia się do zmniejszenia stresu oraz ogólnej poprawy nastroju.



Wielu odnoszących sukcesy zawodników doświadczyło depresji. Mówili o niej m.in.: Justyna Kowalczyk (biegi narciarskie), Matt Anderson (siatkówka), Sven Hannawald (skoki narciarskie) czy Lindsey Vonn (narcisarstwo alpejskie).

Przygotował: Włodzimierz Sołtysiak



# Depresja

może wyglądać tak:

albo tak:



nie jesteś w stanie pracować ani zajmować się domem

cały dzień leżysz w łóżku i nie jesteś w stanie robić czegokolwiek

Psycholog rozwieje bądź potwierdzi obawy.  
Ważna jest wczesna reakcja i rozpoczęcie walki z depresją.

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**tel. 116 111**

**ITAKA - Antydepresyjny telefon zaufania**

**tel. 22 484 88 01**

**WARTO ZAPOZNAĆ SIĘ Z NASTĘPUJĄCYMI STRONAMI:**

FORUM PRZECIW DEPRESJI: <https://forumprzeciwdepresji.pl/>

DEPRESJA MA WIELE TWARZY: <https://twarzedepresji.pl/>

Przygotowała Monika Stykowska

## KOLOROWANKA

★ Pokoloruj obrazek według własnego pomysłu.



## KOLOROWANKA

Pokoloruj obrazek według własnego pomysłu.



## KOLOROWANKA

Pokoloruj obrazek według własnego pomysłu.



Przygotowała Monika Stykowska



### **Solenizanci z lutego:**

Oskar, Jan, Piotr, Jacek, Grzegorz, Katarzyna, Danuta, Łukasz, Szymon, Marta, Małgorzata.

W dniu **imienin** dużo szczęścia, radości, uśmiechu, mnóstwo wiary, wytrwałości, siły, samych przyjemnych i spokojnych dni.

Zespół redakcyjny

„Promyka”:

**Redaktor naczelny:**

Małgorzata Rokicka

**Dziennikarze redakcyjni:**

Monika Stykowska

Włodzimierz Sottysiak

SPECJALNY OŚRODEK  
SZKOLNO-WYCHOWAWCZY  
IM. ŚWIĘTEGO FRANCISZKA  
Z ASYŻU  
W NOWYM MIĘSCIE NAD  
PIŁICĄ  
PL. O. H. KOZMIŃSKIEGO 9



tel/fax.(48) 674-10-38  
[www.sosw-franciszek.pl](http://www.sosw-franciszek.pl)