

JU JEST
BOSKO!



JAK ZAAKCEPTOWAĆ SIEBIE? I ROZWIJAĆ WŁASNĄ OSOBOWOŚĆ?

Każdy z nas jest inny, nie ma dwóch takich samych osób na świecie. Nikt też nie jest perfekcyjny i każdy z nas ma kompleksy. Dla jednego będzie to wzrost, dla innego nos, a dla jeszcze innego waga.

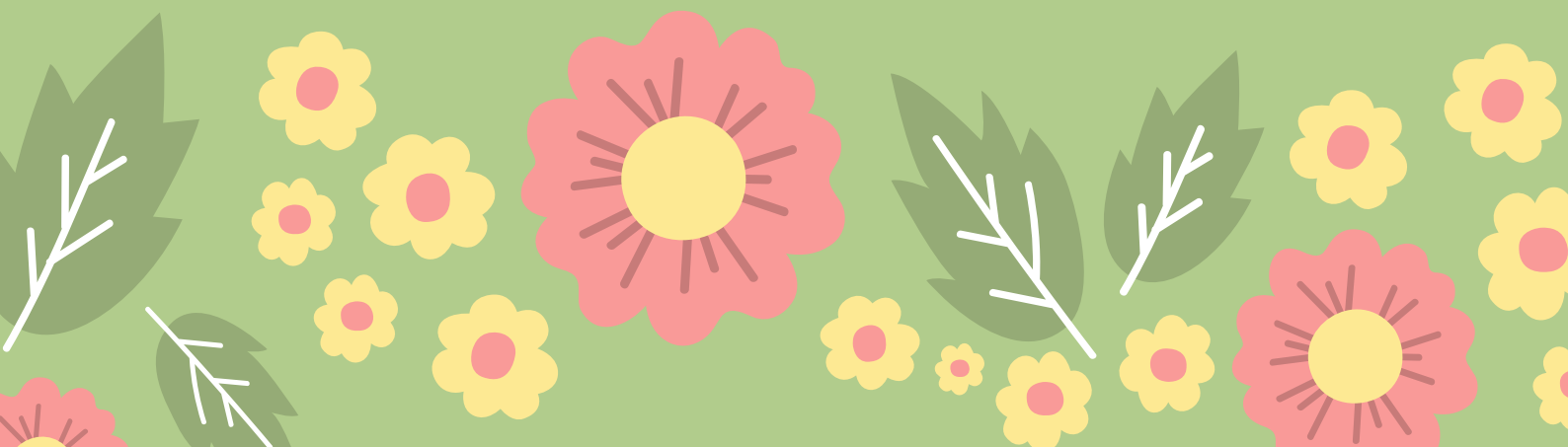
Co to jest samoakceptacja?

Samoakceptacja jest to postawa, polegająca na szacunku do siebie, jest fundamentem poczucia własnej wartości i pewności siebie. Polega ona również na zaakceptowaniu porażek i błędów i nie nienawidzenia siebie za nie. Człowiek często ma trudności w zaakceptowaniu siebie. Nie potrafi polubić siebie takim jakim jest, z zaletami, ale i wadami, z sukcesami, ale i porażkami. Nie skupia się na rozwoju swojej osobowości, tylko dąży do wymarzonego ideału. O tym, jak ważna jest samoakceptacja oraz rozwój swojej osobowości i jak zaakceptować siebie, będziecie mogli się przekonać sięgając po wskazówki z tego artykułu.



Na początek eksperyment.

Nie da się od razu zaakceptować siebie, trzeba to robić stopniowo. Jedną z metod eksperymentu będzie prowokacja, czyli obezwładnianie kompleksu, poprzez wyciąganie go poza strefę naszego komfortu. Często boimy się opinii ludzi na nasz temat, uważamy, że musimy być idealni. Tak bardzo skupiamy się na niedoskonałościach, że wydaje nam się, że bycie szczęśliwym jest niemożliwe. Jeśli lęk przed konfrontacją, wynikający z braku akceptacji, jest tak silny, że zaczynamy unikać czegoś, izolować się, będzie on się powiększał. Poniżej znajdują się przykłady prowokacji, które nam pomogą z samoakceptacją. Akceptacja siebie jest długim procesem, a tego typu prowokacje przyspieszą ten proces. Dla kobiety, która dopiero w mocnym makijażu, perfekcyjnej fryzurze i eleganckim ubraniu może wyjść na ulicę bez zawstydzenia, zaproponowałabym wyjście w miejsce publiczne bez makijażu, w zwykłej koszulce i leginsach. Według terapeutów, ludzie, którzy uważają się za mało atrakcyjnych, żyją w przekonaniu, że inne osoby zwracają uwagę na niedoskonałości, a nawet wyśmiewają je i wytykają je palcami. Jednak, kiedy wykonamy taki eksperyment, zauważymy, że ludzie taką samą uwagę zwracają na osoby pomalowane, czy nie. Dzięki takim eksperymentom zaczniemy oswajać się z sytuacjami, które wydawały się dla nas przerażające i dojdziemy do wniosku, że nie trzeba maskować swoich kompleksów i będziemy na dobrej drodze do akceptacji siebie.



ĆWICZENIE 1

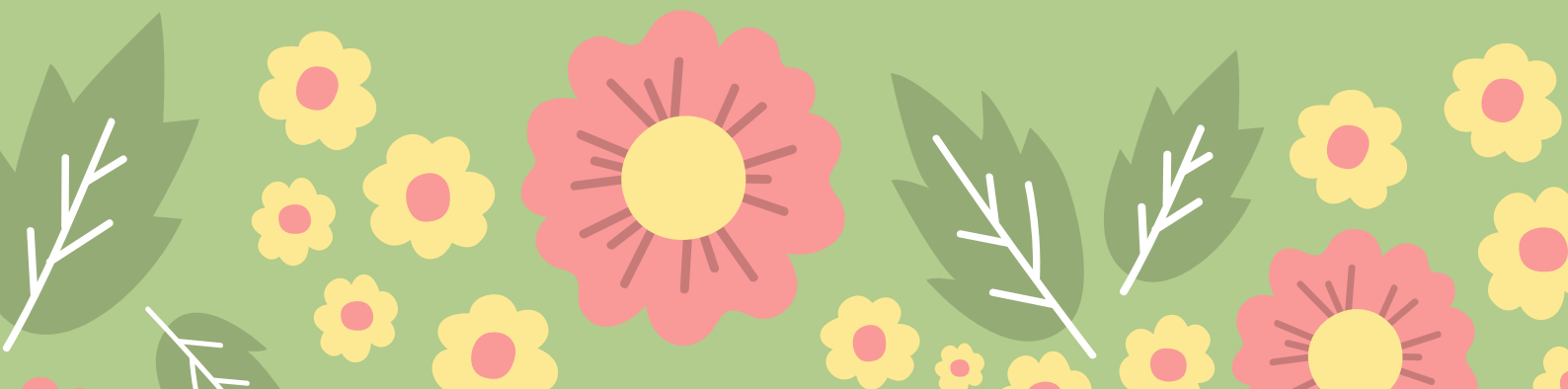
Sporządź listę nowych zachowań. Niech znajdą się na niej wszystkie zachowania, które chcesz wprowadzić. Niektóre z nich mogą Ci się wydawać wręcz niemożliwe do zrealizowania, chociaż możliwe. Uporządkuj listę od najłatwiejszego do najtrudniejszego zachowania, tak aby wdrażać je stopniowo

ĆWICZENIE 2

Próba akceptacji siebie. Stań przed lustrem i popatrz na siebie. Nie na innych. Postaraj się zobaczyć, co Ci się w sobie podoba. Może masz np. ładny nos, duże usta, ładny kolor oczu? Tak samo pomyśl, czego w sobie nie lubisz i dlaczego. Jest wiele rzeczy,, które tobie się w sobie nie podobają, lecz inni zrobią dla nich wszystko. Dla ciebie piegi mogą wyglądać okropnie, ale dla innych mogą one być czymś pięknym i wyjątkowym. Postaraj się ujrzeć w nich coś pozytywnego. Oczywiście, nie jest to proste, ale postaraj się dojść do akceptacji siebie małymi krokami.

ĆWICZENIE 3

Zmień nawyki. Spróbuj robić regularne przerwy od mediów społecznościowych. Przeglądając je, patrzymy na setki innych ludzi i porównujemy się do nich. Nie zwracamy uwagi, że zdjęcia tam publikowane często mijają się z rzeczywistością.



Co możesz zrobić - przykłady eksperymentalnych zachowań.

1. Codziennie staraj się powiedzieć sobie coś miłego.

2. Nie przejmuj się opinią innych.

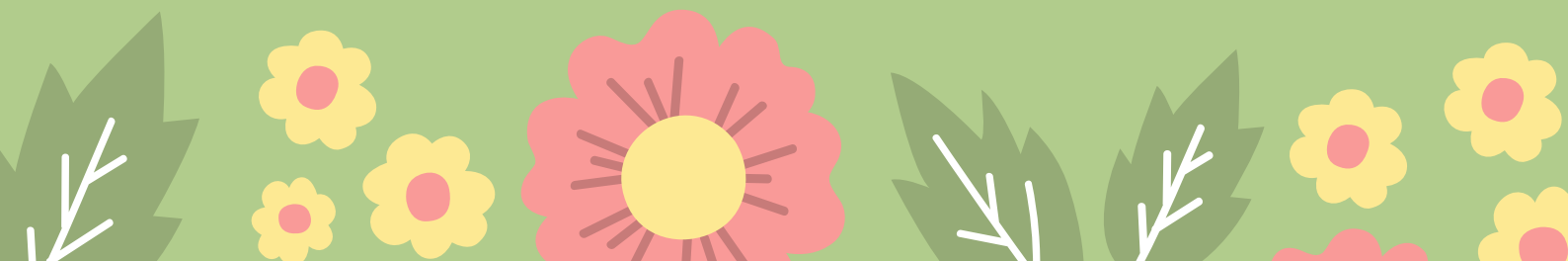
3. Przyjaźnij się tylko z osobami, w których otoczeniu czujesz się dobrze.

4. Bądź świadomy tego, co w sobie lubisz. To pomoże Ci w akceptacji siebie.

5. Myśl o sobie pozytywnie. To od ciebie zależy, jak będziesz się postrzegać.

Zasady skutecznego eksperymentowania

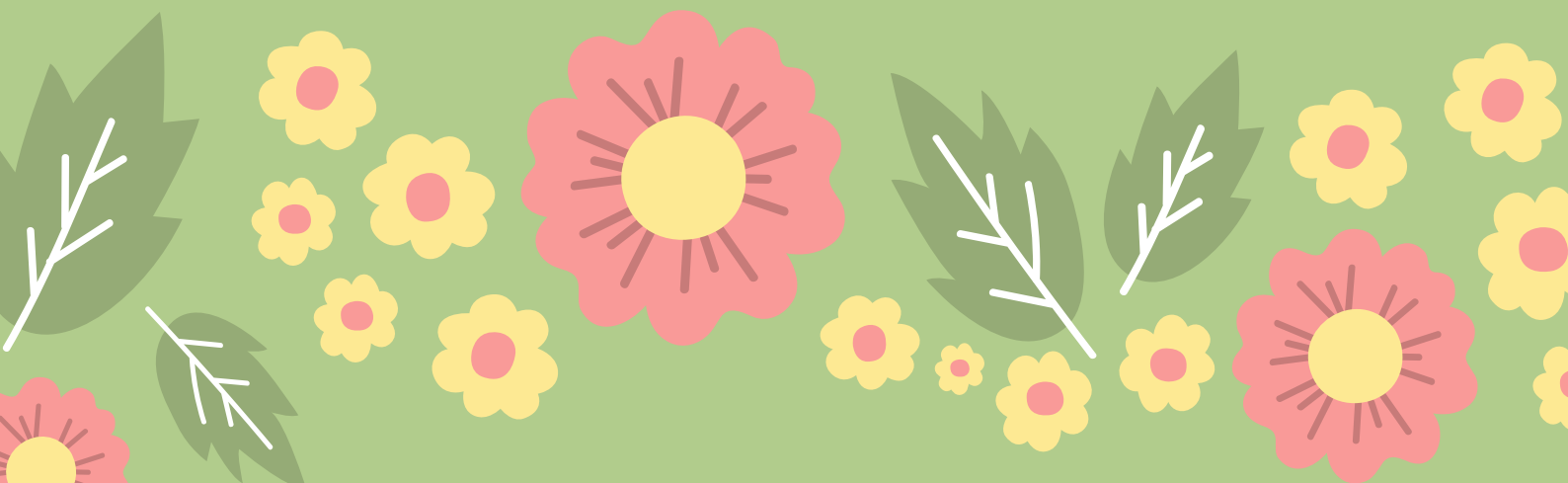
Aby się zmienić, zacząć akceptować samego siebie trzeba eksperymentować. Poznamy wtedy swoje nieprzekraczalne granice i to jak bardzo możemy się zmienić. Eksperymentować należy jednak ostrożnie. 1. Kiedy przeprowadzamy eksperyment, to trzeba założyć, że coś może nam się nie udać. Zwłaszcza w przypadku eksperymentowania ze sobą. Należy także pamiętać, że robienie błędów, zwłaszcza na początkowym etapie, nie jest niczym złym, a wręcz jest dobre i potrzebne. Należy wtedy pamiętać, że przeprowadzamy eksperyment i w razie porażki nie można się załamywać i myśleć, że się nam nie uda. Nie należy się poddawać i nie próbować więcej, bo wtedy właśnie pracujemy nad samoakceptacją. 2. Eksperyment należy przeprowadzać krok po kroku. Zaczynać od małych rzeczy i stopniowo, przy sukcesie z pierwszych małych kroczków, przechodzić do coraz większych i coraz bardziej znaczących. Jeżeli czujemy, że jakiś etap jest dla nas za trudny, to należy wtedy przerwać, ale nie kończyć eksperymentu. Nie należy robić czegoś, co jest ponad nasze siły i po czym możemy się zniechęcić.



3. Przeprowadzając eksperyment, za każdym razem należy zwiększać jego zasięg jeżeli udało nam się odnieść zamierzone efekty w poprzednim eksperymencie. Jeżeli nie udało nam się odnieść zamierzonych efektów, to należy powtórzyć eksperyment (jeżeli czujemy że jest nam to potrzebne). 4. Aby uniknąć błędów i niepotrzebnej frustracji przy pracy z czymś tak delikatnym, jak nasza samoakceptacja, można planować każdy eksperyment. Krok po kroku, zaplanować sobie każdy element. Można też planować go tylko ramowo, tylko najważniejsze kroki, bez większego zgłębiania ich. 5. Eksperymentowanie należy rozłożyć w czasie. Nie starać się osiągnąć efektów jak najszybciej, bo nie o to tu chodzi. Eksperymentując pobieżnie i szybko nie osiągniemy efektów, ani niczego się nie nauczymy. Będą one jedynie odhaczone i zaliczone do zrobionych, nie zapamiętamy tego, co z nich płynie. Pracując nad samoakceptacją, należy pracować nad sobą powoli, we własnym tempie.

Ida Sobańska, Dominika Wanicka, Gabriela Marcinkowska

8B

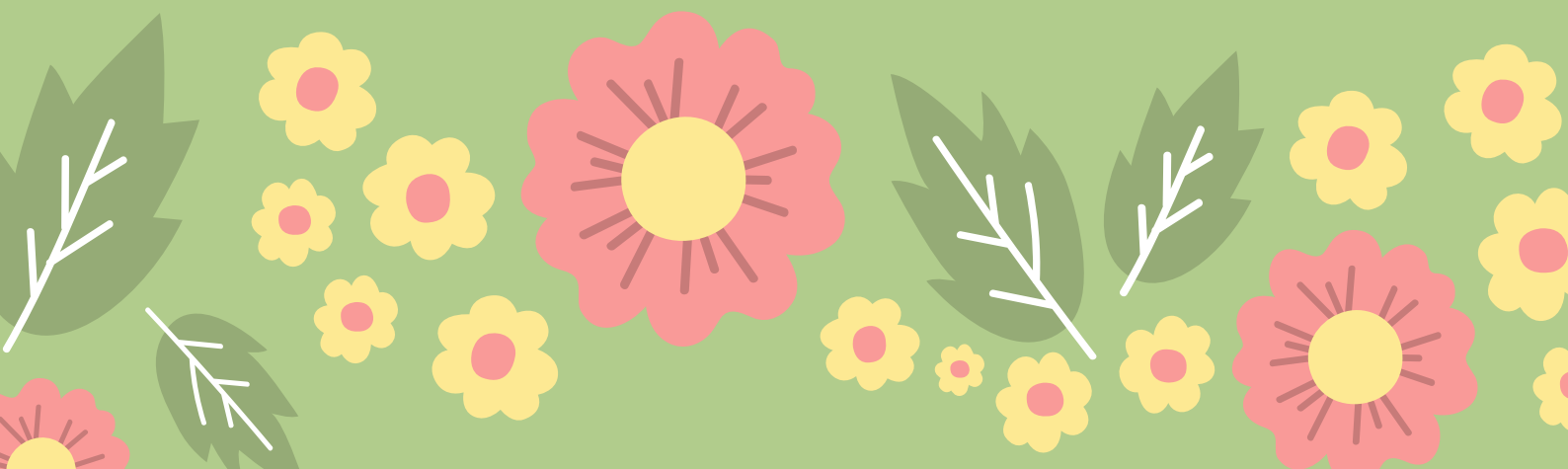


Samoakceptacja

Samoakceptacja to polubienie siebie samego takim, jakim się jest, zaakceptowanie swoich wad, które w pewnym sensie czynią nas wyjątkowymi i niepowtarzalnymi. Warto kochać siebie, bez względu na swoje wady, czy na to co mówią inni, choć, w dzisiejszych czasach, kiedy jesteśmy otoczeni mediami społecznościowymi, w których widzimy ludzi „idealnych,” jest to bardzo trudne.

UWIERZ W SIEBIE!

Często wmawiamy sobie, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, aby dotrzeć do wyznaczonych przez nas celów. Często wynika to z nieprzyjemnego komentarza od kolegi, który wyśmiał nasz cel, czy małego potknięcia, przez które załamujemy się i nie mamy motywacji do dalszej pracy. Takie sytuacje bardzo obniżają naszą samoocenę, dlatego powinniśmy nie zwracać uwagi i iść dalej, a z błędów wyciągnąć wnioski. Helena Keller to głuchoniema amerykańska pisarka żyjąca w latach 1880 - 1968, która zdobyła jako pierwsza tytuł Bachelor of Arts. Jej jedyną możliwością kontaktu ze światem był dotyk. Helena walczyła również o prawa wyborcze dla kobiet. Może ona być przykładem dla osób, które nie wierzą w siebie i nie akceptują swoich wad, a także niepełnosprawności. Akceptacja siebie i znalezienie w sobie cech dobrych jest bardzo przydatna naszemu rozwojowi osobistemu.



KOCHAJ SIEBIE!

Nie powinniśmy zmieniać się dla kogoś tylko dlatego, że na przykład kochamy tę osobę. Nie możemy kochać drugiej osoby, jeśli w pełni nie akceptujemy samych siebie. Nie musimy się zmieniać dla kogoś, kto nas rzeczywiście kocha, bo wtedy taka osoba powinna zaakceptować nasze wady i zauważyć te dobre cechy w nas. Wielu ludzi zauważa w nas więcej złych stron niż tych dobrych, kiedy w rzeczywistości tak nie jest! Ludzie lubią dowartościowywać się poprzez wytykanie innym błędów czy cech wyglądu lub charakteru. Lepiej dla by było, abyśmy nie zwracali uwagi na takie komentarze, ale nie zawsze jest to możliwe, dlatego otaczajmy się ludźmi, którzy będą podwyższać naszą samoocenę, wspierać nas i pocieszać, gdy coś nam się nie uda.

NIE MA IDEAŁÓW!

Ważne jest to, żebyśmy nie porównywali się do innych. Wielu nastolatków porównuje się do swoich idoli z internetu, którzy mają idealne życie, ciało, cerę. Młodzież powinna dostrzec, że dopiero dorastają, ich ciało się zmienia. Wiele młodych osób, a w szczególności dziewczynek, zapada na choroby o podłożu psychicznym, ale ze skutkami somatycznymi, takie jak anoreksja czy bulimia, które mogą nawet prowadzić do śmierci. Dlatego powinniśmy uświadamiać młodym ludziom, że każdy jest inny, każdy jest na swój sposób wyjątkowy i nie ma w tym nic złego.



Warto zwrócić uwagę na to, że wiele osób podejmuje się jakichś działań tylko dlatego, że na przykład społeczeństwo tak uznało. Nie możemy dostosowywać się do innych, poprzez robienie tego, czego się nie lubi. Musimy zmieniać się sami dla siebie, nie dla otoczenia. Zauważmy, że często robimy coś tylko po to, aby kogoś zadowolić, tymczasem powinniśmy zwracać uwagę na to, czego my chcemy i dążyć do tego pomimo przeciwności.

JESTEŚMY, JACY JESTEŚMY!

Powinniśmy akceptować siebie, ale też innych. Należy kochać siebie, nie zwracając uwagi na niemiłe komentarze. Każdy jest inny i tego nie zmienimy, więc kochajmy siebie bez względu na niedoskonałości, które są też wyjątkowe. Nasze ciało i charakter należą do nas i nie zmieni się to do śmierci, dlatego śpieszmy się kochać swoje ja, jesteśmy, kim jesteśmy.

Katarzyna Skrzypczyńska, Weronika Musiał,
Fabian Mierzwiński

Samoakceptacja kluczem do sukcesu

JAK MOŻNA ROZWIJAĆ WŁASNĄ OSOBOWOŚĆ I JAKIE PŁYNĄ Z TEGO KORZYŚCI?

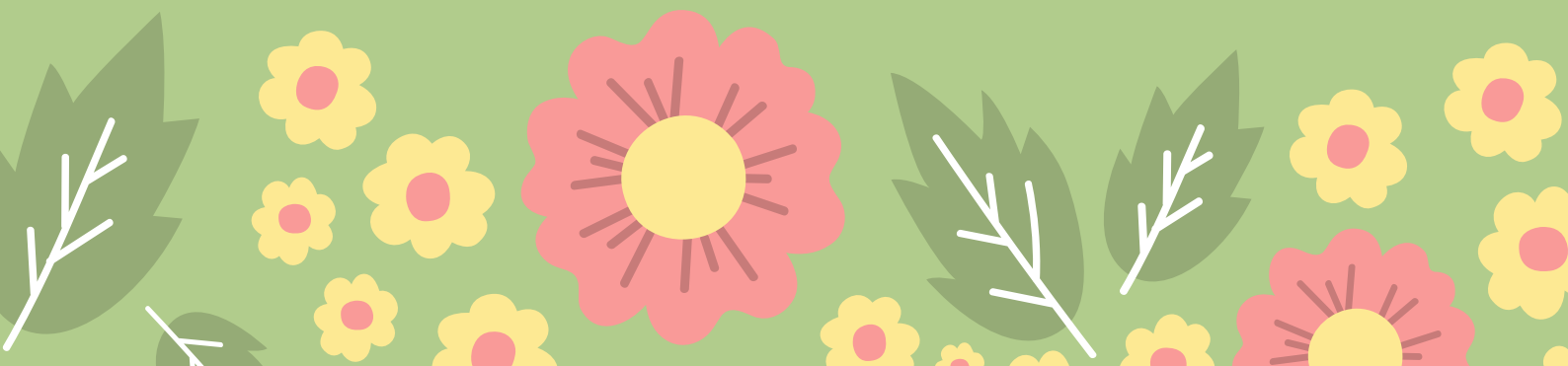
Zastanawialiście się kiedyś, czym jest osobowość i jak można ją rozwijać?

Osobowość można ująć jako niezmienny zestaw paru cech i czynników wewnętrznych, które wpływają na postawę danego człowieka. Jest to swojego rodzaju sposób myślenia człowieka.



Wiele osób zastanawiało się, co ma większy wpływ na naszą osobowość - geny czy środowisko zewnętrzne. Ogromną rolę odgrywa przede wszystkim w naszym życiu okres dzieciństwa, w którym osoba uczy się nowych rzeczy, poznaje świat i ludzi. Od paru lat wiemy również, że geny mają ogromny wpływ na uosobienie człowieka. Nasi rodzice przekazują je nam w chwili naszych narodzin. Jeżeli nasi rodzice są rozważni i uważni, to jest duże prawdopodobieństwo, że my też będziemy posiadali takie cechy i wpłynie to na nasze wewnętrzne odczucia i decyzje.

Osobowość można rozwijać na przykład uczęszczając na zajęcia dodatkowe i integrowanie się w gronie rówieśników. Dla przykładu osoba pesymistycznie nastawiona do świata i wszystkiego, co ją otacza, może skutecznie wprowadzać zmianę we własnym jak i cudzym postępowaniu oraz myśleniu. Kształtujemy również osobowość poprzez doświadczenia życiowe, przygody i chwile, jakie przeżywamy. Czasami nie mamy wpływu na to, jak nasze dominujące cechy się rozwijają, często jednak mamy duży wpływ na to, co chcemy robić i w jaki sposób. Warto zauważyć, że ciągle dorastamy i wraz z wiekiem zmienia się nasz sposób myślenia. Nie ma określonego wieku, w jakim człowiek osiąga dojrzałość psychiczną: jeden osiągnie ją w wieku 18 lat, a inna osoba w wieku 21 lat. Mówi się, że cechy osobowości są trwałe, ale ja uważam, że można je zmieniać i kształcić oraz dopracowywać.



Pozytywne cechy naszej osobowości mogą ułatwić nam życie w wielu sytuacjach. Oto kilka przykładów.

Kiedy jesteśmy rzetelni, zaradni i posiadamy siłę woli, możemy mieć duży wpływ na losy firmy, w której pracujemy. Jeżeli staramy się o pracę, to z łatwością zrobimy dobre wrażenie i istnieje duże prawdopodobieństwo, że ją dostaniemy. Kiedy wierzymy w siebie, to, bez względu na wszystko, staramy się dążyć do obranych celów i nie poddawać się. Pomimo że upadniemy, wstajemy i idziemy dalej.

Szczerść może nam pozwolić zdobyć nowe znajomości. Każdy z nas wie, że podstawą więzi jest zaufanie i szczerść, która powoduje, że wiemy, iż taka osoba zawsze mówi prawdę i możemy na niej polegać - bez względu na wszystko. Nie boi się wyrażać własnych opinii na różne tematy.

Podsumowując, chciałbym stwierdzić, iż osobowość każdy z nas ma inną i można ją kształcić na przeróżne sposoby. Ważne jest natomiast, żeby dążyć do tego, co według nas jest najważniejsze w życiu. Należy pamiętać przede wszystkim, że możemy się zawsze zmienić na lepsze, bez względu na wszystko.

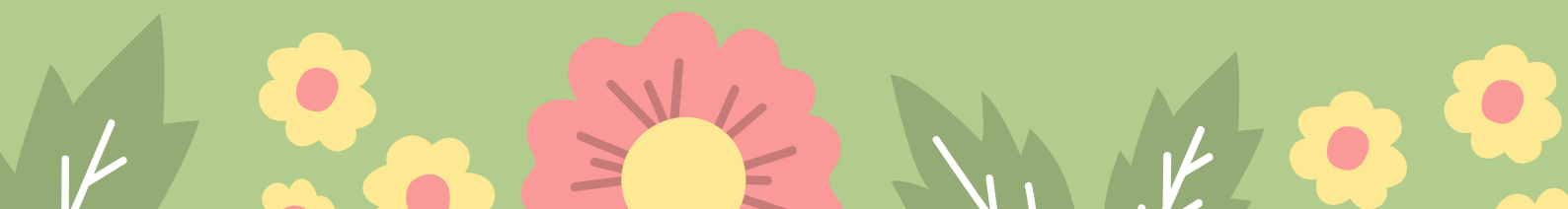
JAKIE KROKI POWINNIŚMY POCZYNIĆ, ABY ZAAKCEPTOWAĆ SIEBIE? GARŚĆ PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK

- Poproś o pomoc psychologa, rodziców, najbliższych - samemu niczego nie wskórasz. Poproś o pomoc profesjonalistę -nawet Małyszowi pomagał psycholog.
- Polub samego siebie - zrozum, jesteś wyjątkowy, masz liczne talenty i umiejętności, o niektórych może jeszcze nawet nie wiesz. Spójrz w lustro, a zobaczysz przyszłego prezydenta, lidera zespołu rockowego, kreatora mody itd.

- Polub samego siebie - zrozum, jesteś wyjątkowy, masz liczne talenty i umiejętności, o niektórych może jeszcze nawet nie wiesz. Spójrz w lustro, a zobaczysz przyszłego prezydenta, lidera zespołu rockowego, kreatora mody itd.
- Poznaj swoje silne i słabe strony - zastanów się, w czym jesteś dobry, bo na pewno w czymś jesteś. Może jesteś dobry w rzutach za 3 punkty albo super żonglujesz piłeczką tenisową, a być może doskonale rapujesz. Oceń realnie swoje umiejętności. Nie pchaj się na afisz, jeśli nie potrafisz (tzn. nie występuj publicznie, jeśli nie umiesz śpiewać, lub masz złą dykcję. Oczywiście, nie zwalnia cię to od wizyty u logopedy).
- Nabierz dystansu do samego siebie - pamiętaj, nie każdy mecz można wygrać, nie każdą krzyżówkę można rozwiązać, nie każdą dziewczynę można poderwać. Nawet, gdy poniesiesz jakąś porażkę, świat się od tego nie zawali. Pamiętaj, nie jesteś Supermanem, ale zwyczajnym człowiekiem.
- Nie porównuj się do nikogo - zrozum, Cristiano i Messi to genialni piłkarze, nie myśl, że im tak łatwo dorównasz i wyjdzie ci każde zagranie. Michael Jordan też był tylko jeden. To, że nie potrafisz zrobić slam dunka, tak jak on, nie znaczy, że nie możesz być dobrym koszykarzem.
- Nie dramatyzuj z byle powodu - jeśli nie chcesz narazić się na śmieszność, nie płacz z powodu rozlanego mleka, czy plamy na koszulce. Zdarzają się gorsze rzeczy. Nie zwieszaj nosa na kwintę. Trzymaj fason.



- Koncentruj się na swoich silnych stronach. – Myśląc o sobie, eksponuj swoje zalety i umiejętności. Bądź zadowolony z tego, że jesteś dobry z fizyki. Nie rozpaczaj, że nie znasz się na astrofizyce i mechanice kwantowej. Na wszystko przyjdzie pora.
- Zaczynaj rozwijać swoje silne strony. – Skoro już opanowałeś podstawę programową z fizyki dla klasy ósmej, to zajmij się astrofizyką.
- Nie pozwalaj się ograniczać – Nie daj się zaszufładkować. Miej swoje zdanie na każdy temat. Pogłębiaj swą wiedzę i zainteresowania. Nie wierz tym, którzy mówią, że nic z ciebie nie będzie. Dzięki pracy możesz wszystko osiągnąć.
- Nie koncentruj się wyłącznie na sobie, myśl o innych – Pamiętaj, nie jesteś „pępkiem świata”. Na naszej planecie żyje około 8 miliardów ludzi. Może komuś przydałaby się twoja pomoc? A może ktoś próbuje pomóc tobie, a ty go nie zauważasz, albo lekceważysz? Spróbuj nawiązać z kimś bliższe relacje.
- Szukaj pozytywów. – W każdej sytuacji można znaleźć jakieś dobre strony. Czasem i klęska przeradza się w nieoczekiwane zwycięstwo. A i porażka może wiele nauczyć na przyszłość.
- Nikt nie jest idealny, pamiętaj o tym. – Nie przejmuj się, że nie umiesz grać na puzonie, nie śpiewasz jak Whitney Houston, nie wyglądasz jak Brad Pitt. Zaakceptuj, że jesteś sobą i tylko sobą. Zwykłym śmiertelnikiem. Może nie postawią ci pomnika w rynku, ale cóż z tego, przecież nie jesteś snobem i nie potrzebujesz własnych pomników.



- Bądź dla siebie wyrozumiały. – Nie stawiaj się sam pod prężaniem, w życiu zdarzają się niedociągnięcia i niedoskonałości. Nie chowaj się przed światem, tylko dla tego, że popełniłeś gafę na imprezie. Pamiętaj, zdaniem amerykańskich naukowców, twoją niezręczność zauważyło najwyżej 10% obecnych, a jutro już nikt nie będzie nawet o tym wspominał.
- Nie rób niczego na siłę. – Bądź spontaniczny. Nie staraj się być jak Billie Eilish (szczególnie gdy chodzi o piosenki o depresji). Pamiętaj, mody przemijają, dobry styl zostaje. Nie forsuj za wszelką cenę swych pomysłów, zwłaszcza, gdy nie są dobrze przemyślane. Przykładowo, Neron z „Quo Vadis” chciał uchodzić za wybitnego artystę, choć wcale nim nie był. Poklask tłumu nie oznacza, że kiepski grajek staje się automatycznie wirtuozem.

Kamil Woźniczka, Konrad Koreń, Tymoteusz Kałużny, Michał Majchrzak

AKCEPTACJA SAMEGO SIEBIE I ROZWÓJ WŁASNEJ OSOBOWOŚCI

Akceptacja samego siebie ma ścisły związek z samooceną. Ze świadomością siebie „w środku,” z obrazem wewnątrz siebie i poczuciem własnego „JA”.

Znajomość własnych emocji, samopoznanie, rozumienie samego siebie i obserwowanie dają możliwość samorozwoju, umocnienia wiary we własne siły, poczucia pewności siebie.

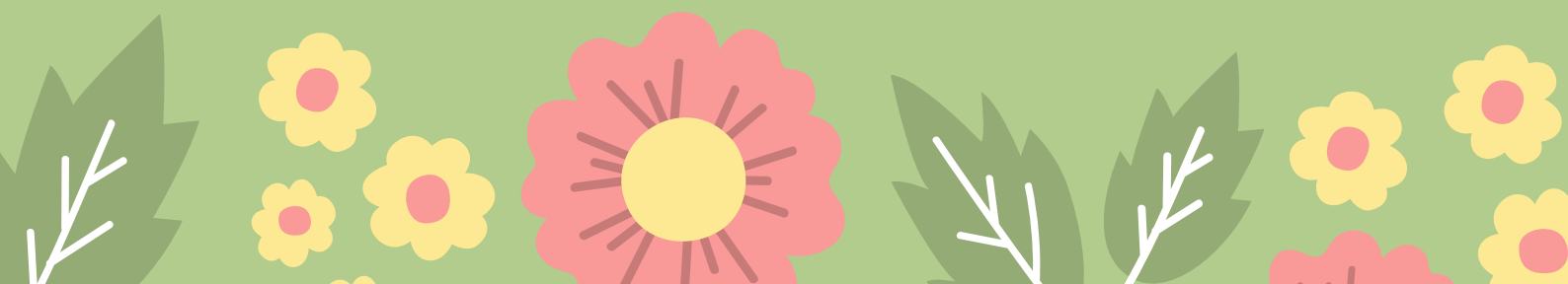


Akceptowanie siebie jest informacją, czy spostrzegamy siebie jako dobrą osobę, kompetentną i sympatyczną. Jest to też informacja, czy potrafimy polegać na sobie, czy umiemy odbierać komunikaty wysyłane przez własny organizm i czy potrafimy akceptować każdy stan emocjonalny.

Akceptowanie samego siebie jest niezwykle ważne. Musimy mieć świadomość, że nie żyjemy dla innych, lecz żyjemy dla siebie i nie jesteśmy w stanie zadowolić wszystkich, postępując często wbrew samemu sobie tylko po to, by sprawić komuś przyjemność, by kogoś uszczęśliwić. Ważne jest, abyśmy akceptowali nie tylko swoje zalety, ale również to, co sami postrzegamy jako swoje wady i abyśmy nauczyli się z nimi żyć. Brak samoakceptacji sprawia, że wyolbrzymiamy w sobie to, czego nie potrafimy w sobie polubić i wpadamy w błędne koło.

Jeśli jesteśmy nieśmiali, żyjemy w ciągłym przekonaniu, że nieśmiałości nie jesteśmy w stanie pokonać to, faktycznie, wraz z upływem czasu nieśmiałość zaczyna nie tylko nas przytłaczać, ale też zaczyna determinować nasze życie, zaczyna nami rządzić.

Wmawiamy sobie, że jesteśmy nieśmiali i coraz bardziej zamykamy się w sobie. Brak akceptacji tego, że jesteśmy nieśmiali, osłabia nas i, paradoksalnie, czyni nas jeszcze bardziej nieśmiałymi, a każdą doznaną porażkę zaczynamy usprawiedliwiać tym, że jesteśmy nieśmiali. Ktoś nam się bardzo podoba, ale nie staramy się go poznać, bo jesteśmy nieśmiali.



Osoby, które akceptują siebie, wiedzą, co czują i potrafią odczytywać swoje uczucia i lepiej kierują swoim życiem. Ma to wpływ na człowieka we wszystkich dziedzinach jego postępowania.

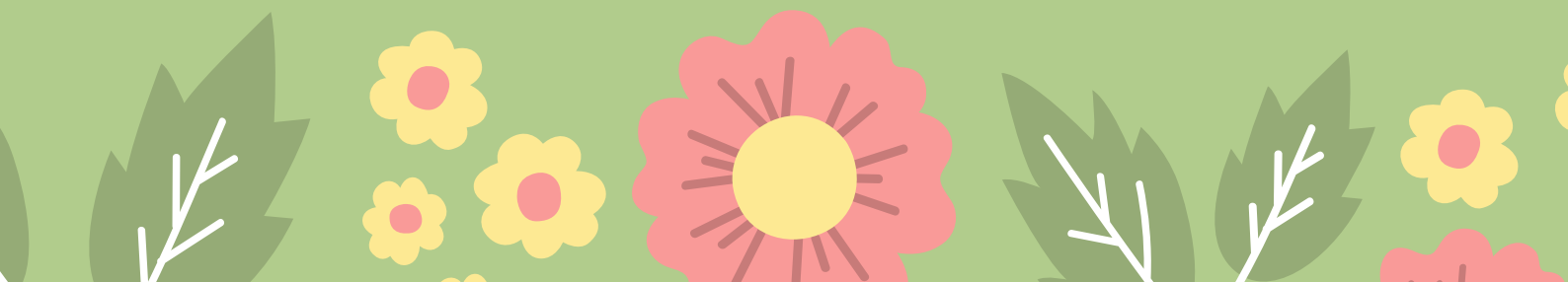
Akceptacja własnej osoby to problem, o którym łatwiej jest mówić niż stosować to podejście w codziennym życiu. Uświadomienie sobie i zaakceptowanie własnych cech nie wystarczy, aby dokonała się zmiana. Trzeba jeszcze zacząć działać i codziennie małymi krokami realizować swoje cele, dając sobie prawo do popełniania błędów.

Mateusz Grudkowski, Bartłomiej Lubkiewicz

10 ciekawostek o języku polskim

21 lutego obchodzony był Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego. Z tej okazji przygotowałam dla Was 10 ciekawostek na temat naszego języka.

1. Język polski liczy 32 litery, w tym 9 z nich jest używanych tylko w Polsce. Są to: ą, ć, ę, ł, ń, ó, ś, ż, ź.
2. Polski alfabet opiera się na alfabecie łacińskim.
3. Pierwsze zdanie zapisane w języku polskim brzmiało: „day, ut ia pobrusa, a ti poziwai.” Zdanie to zostało zapisane w 1270 roku w 24 Księdze henrykowskiej.
4. Największy słownik języka polskiego (wydany w 11 tomach) liczy nieco ponad 125 tys. wyrazów.
5. Jest zaliczany do najtrudniejszych języków na świecie.
6. Na świecie żyje około 50 milionów ludzi mówiących po polsku.
7. Należy do grupy języków słowiańskich.



6. Język polski jest przez badaczy dzielony na 5 okresów rozwoju: przedpiśmienny, staropolski, średniopolski, nowopolski, współczesny.
7. Polacy dysponują średnio zasobem 6-10 tysięcy słów.
8. Najstarszy polski druk powstał we Wrocławiu w 1475 roku.
9. Druk ten zawierał trzy modlitwy.

Ida Sobańska

Nietypowe rekordy Guinnessa

1. Najdłuższe słowo w języku polskim

Według Księgi rekordów Guinnessa najdłuższym słowem w języku polskim jest konstantynopolitańczykowieczka, które ma 32 litery.

2. Najszybsze układanie kostki Rubika

W 2015 roku Mats Valk w Indonezji pobił rekord w najszybszym ułożeniu kostki Rubika. Kostkę ułożył w 4,74 sekundy. Do tej pory nikomu, oprócz rekordzisty i Lucasa Etterera nie udało się ułożyć kostki Rubika w mniej niż pięć sekund.

3. Najwięcej bałwanów lepionych w godzinę

Ten rekord został pobity 28 lutego 2015 roku w mieście Akabira w Japonii. Dzięki zaangażowaniu 1406 osób Japończyków udało się ulepić 2036 bałwanów w godzinę. Bałwany policzył sędzia Guinnessa oraz 4 niezależnych świadków.

4. Największa książka na świecie

Największa książka na świecie ma 7,5 metra wysokości, 5 metrów szerokości, a co ciekawe - ma tylko 20 stron. Książka pochodzi z Indii, ma charakter religijny i zawiera fragmenty kazań.



5. Najwięcej państw odwiedzonych w ciągu doby 39-letniemu Anglikowi, Adamowi Leytonowi udało się odwiedzić 12 krajów w ciągu 24 godzin. Wycieczkę rozpoczął o 7.01 w Niemczech, a następnie odwiedził: Luksemburg, Francję, Belgię, Holandię, Danię, Szwecję, Polskę, Słowację, Czechy, Węgry i Austrię. Zadanie ukończył 7 minut przed końcem czasu.

Dominika Wanicka

Stres

Stres, samotność, niska samoakceptacja... można w tym wszystkim pogubić. Dlatego w tym numerze gazetki szkolnej zaprezentujemy Wam sposoby radzenia sobie z nimi. Na łamach gazetki odnajdziecie pomysły, jak radzić sobie ze stresem i dowiecie się o ogromnym znaczeniu akceptacji samego siebie. W tym numerze znajdziecie także ciekawostki... o ludzkim szkielecie i języku polskim. Zachęcam do czytania!

Wpływy stresu na zdrowie młodzieży

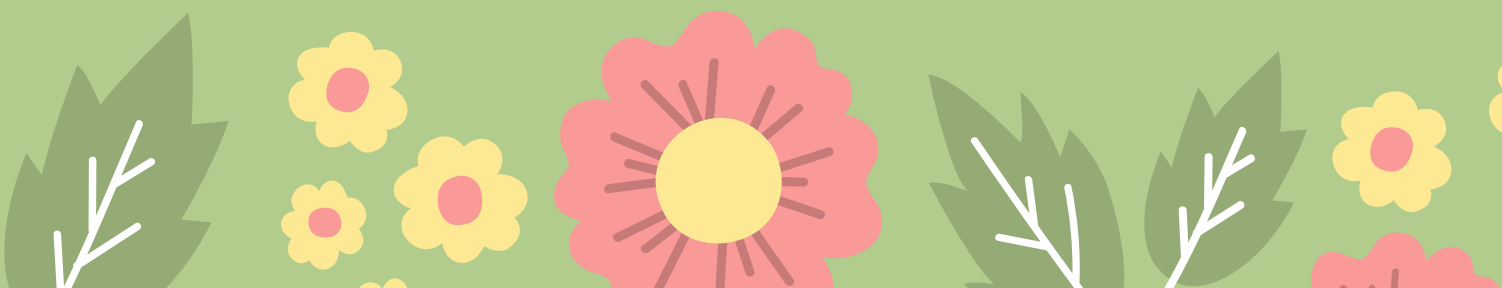
Pandemia wpłynęła na nas wszystkich, jednak na młodzież uczącą się zdalnie stres może wpływać bardzo źle. Jak możemy temu zaradzić?

Szerzenie się pandemii COVID-19 może być bardzo stresujące dla wielu osób, w tym dla dzieci i młodzieży, która rzadko teraz wychodzi z domu, prawie jak na kwarantannie. Izolacja źle wpływa na każdego, dlatego, by zmniejszyć stres powodowany epidemią, może zrobićcie przerwę od śledzenia informacji dotyczących rozwoju pandemii?



Wśród objawów stresu związanego z wybuchem pandemii eksperci wymieniają m.in. występowanie nasilonych obaw i lęków o własne zdrowie i zdrowie swoich najbliższych, zmiany w nawykach związanych ze snem i spożywaniem posiłków, problemy ze snem i koncentracją uwagi, pogorszenie objawów choroby przewlekłej. Aby to zniwelować, powinniśmy robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać niepokój.

Reakcja dzieci i młodzieży w dużym stopniu zależy od podejścia i reakcji dorosłych w ich otoczeniu. Myślę więc, że ważną rzeczą do zapamiętania jest to, żeby nie tracić głowy, bo to wpłynie negatywnie na ludzi dookoła nas. Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną płaczliwość lub rozdrażnienie, a nawet powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie nocne. Wśród innych objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię znajdziemy: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków - również nadmierną drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość.



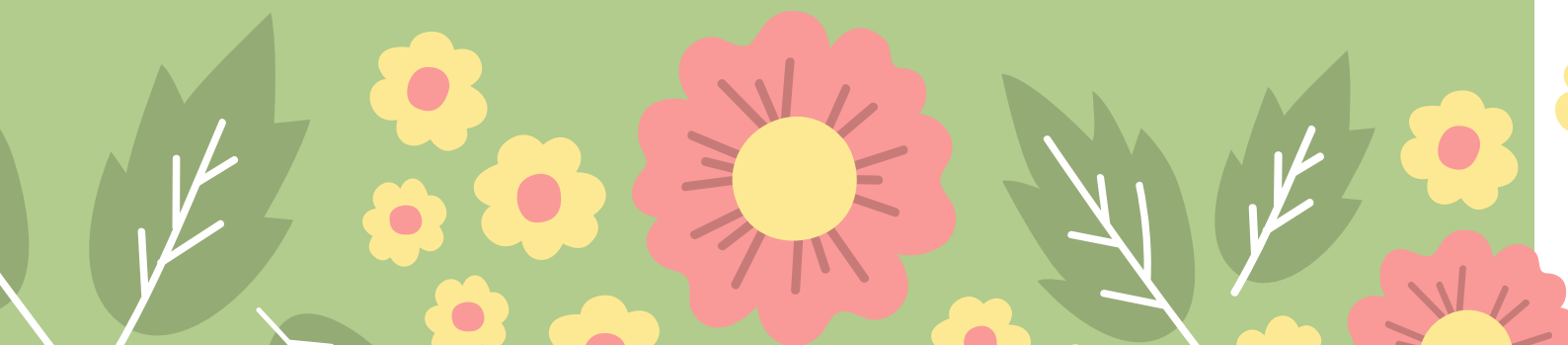
Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu. Dobrze jest też trzymać się dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności, a w sytuacji, gdy zamknięte zostają szkoły, stworzyć nowy schemat dnia obejmujący naukę oraz czas wolny.

Pamiętajcie, że nie jesteście w tym sami i zawsze możecie skorzystać z rady specjalisty (np. psychologa).

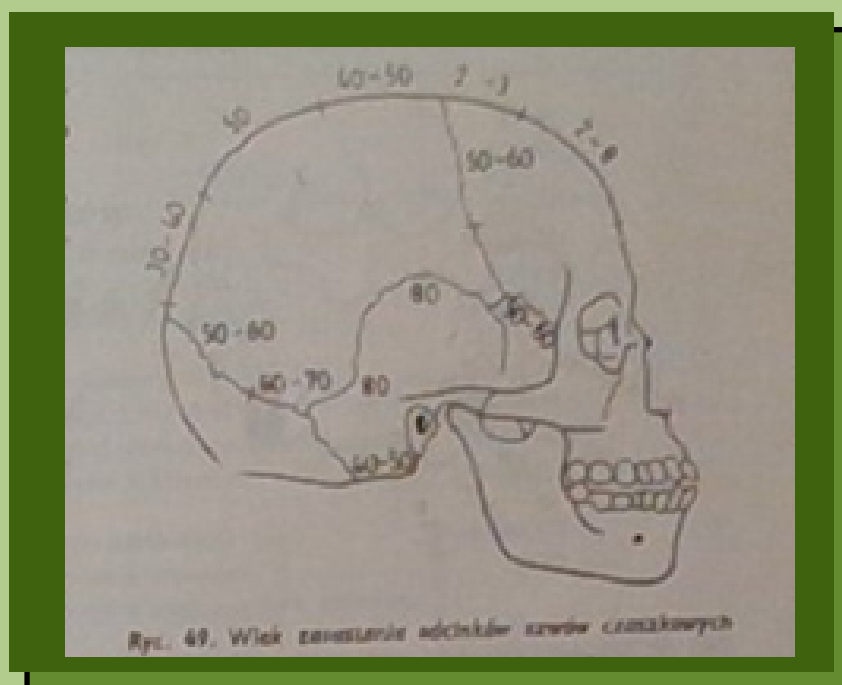
Patrycja Sobolewska

Tajemnice szkieletu ludzkiego

Od wielu lat budowa szkieletu człowieka interesuje anatomów i antropologów. Wyniki badań dostarczają rozmaitych informacji, które umożliwiają między innymi: określenie wyglądu osobnika a nawet jego trybu życia, zmienności ewolucyjnej, ocenę wieku oraz płci osobnika.



Szczególną rolę w wielu analizach odgrywa ulegająca ogromnej zmienności czaszka, która jest najbardziej zróżnicowaną w budowie częścią szkieletu. Do określenia wieku osobnika może posłużyć: stopień zarastania szwów czaszkowych, stan zaawansowania kostnienia szkieletu np. nasady kości udowe czy ramieniowej, zmiany zachodzące z wiekiem w kościach np. obserwacje struktury mikroskopowej kości, stan uzębienia mlecznego i stałego oraz dane o starciu powierzchni żujących koron zębów. Poniższa rycina przedstawia wiek zarastania odcinków szwów czaszkowych na podstawie, których możemy w przybliżeniu określić wiek osobnika w chwili jego śmierci.



Ustalanie wieku osobnika, po którym zachował się jedynie szkielet pozaczaszkowy należy do zadań dość trudnych.

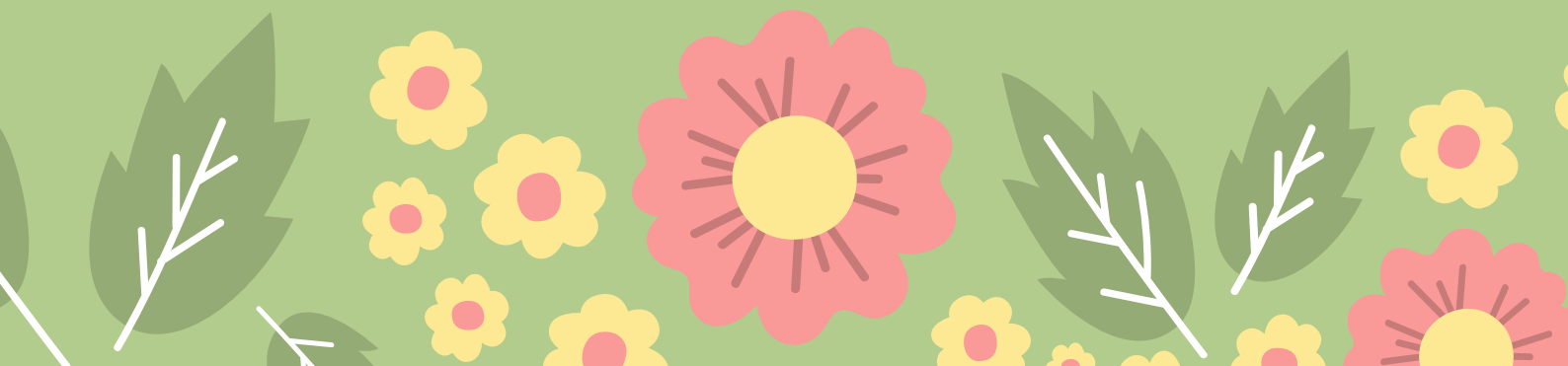
Wypowiadanie się o płci osobnika na podstawie jego czaszki wymaga pewnej wprawy i znajomości różnic międzypopulacyjnych. Zapoznajmy się z wybranymi cechami wskazującymi na płeć czaszki.

1. Wielkość czaszki- czaszka kobiety jest mniejsza, krótsza oraz lżejsza. Czaszki męskie są dłuższe i cięższe.

2. Pojemność czaszki- pojemność czaszek męskich wynosi około 1500 cm sześciennych, żeńskich około 1300 cm sześciennych.

3. Kość czołowa- u mężczyzny ma zaokrąglone brzegi oczodołowe, u kobiet są one ostre. Łuki brwiowe u mężczyzny są wydatne, u kobiet zaś są one słabo zaznaczone. Czoło u kobiet jest ustawione pionowo, u mężczyzny jest pochylone do tyłu. Guzy czołowe i ciemieniowe są wydatne u kobiet, słabo zaznaczone u mężczyzny.

4. Część twarzowa czaszki- u kobiet jest mniejsza, oczodoły są wyższe, a ich rozstawienie mniejsze.



5.Zęby- zęby kobiet są przeciętnie nieco mniejsze, a różnica w rozmiarach najbardziej uwidacznia się w kłach.

6.Żuchwa- u kobiet ma łagodniejsze kontury, słabiej zaznaczoną guzowatość bródkowo-żwaczową, mniejsza wysokość trzonu. Kąt żuchwy u mężczyzn ma silnie zaznaczoną rzeźbę przyczepów mięśniowych, w związku z czym bywa wywinięty na zewnątrz.

Częścią kośćca o najwyraźniej zaznaczonych cechach płciowych jest miednica. U mężczyzn jest ona wąska, wysoka i silnie urzeźbiona. Talerze kości biodrowych są ustawione bardziej pionowo. Kobiety mają miednicę szerszą, niższą o delikatniejszej rzeźbie. Talerze kości biodrowych są ustawione bardziej poziomo. Pomocne w rozpoznawaniu płci osobnika, do którego należała miednica są ślady jakie na jej kościach pozostawiają przebyte cięższe i porody.

W tym artykule przedstawiłam tylko niektóre tajemnice jakie kryje ludzki szkielet. Jeśli zainteresował was ten artykuł zachęcam do poszerzenia wiedzy na temat tej jakże fascynującej dziedziny nauki jaką jest antropologia.

Anna Maria Senko



Stopka redakcyjna

Opiekunowie: Urszula Mikrut,
Joanna Nowak

Redaktorzy: Ida Sobańska, Patricia Sobolewska,
Anna Maria Senko, Dominika
Wanicka, Tymoteusz Kałużny

Skład-Łamanie: Tymoteusz Kałużny,
Leszek Kluszczyński

