

Śmiech to zdrowie!

Każdy z nas zna powiedzenie, że śmiech to zdrowie. Ale mało kto zdaje sobie sprawę z tego, jak wiele prawdy się w nim kryje. Śmiech oddziałuje na wiele narządów naszego ciała i usprawnia ich funkcjonowanie.

- Gdy zaczynamy się śmiać, wtedy zamiast średnio pół litra powietrza, wdychamy go półtora litra. Dzięki temu nasz organizm zostaje znacznie lepiej dotleniony.
 - Podczas śmiania się szybciej bije nasze serce, co nie tylko wpływa pozytywnie na pracę samego serca, ale również na cały organizm, gdyż krew wtedy szybciej krąży i dostarcza większej ilości tlenu do organizmu.
 - Gdy się śmiejemy wprawiamy w ruch mięśnie klatki piersiowej, w tym mięśnie żebrowe i brzucha. Praca tych mięśni powoduje, że z jamy brzusznej krew przetacza się w kierunku serca, w ten sposób wspomagając krwioobieg.
 - Oczywiście podczas śmiechu w ruch zostają wprawione mięśnie twarzy. Jest to dla nich świetny masaż. Dzięki niemu nasza skóra staje się jędrniejsza.
 - Dodatkowo podczas śmiechu w organizmie zwiększa się wydzielanie endorfin, określanych jako hormony szczęścia. Łagodzą one takie dolegliwości jak bóle zębów, głowy czy mięśni.
- Dzięki śmiechowi lepiej też funkcjonuje nasz system odpornościowy. Jak więc widać śmiech może mieć naprawdę duży wpływ na nasze zdrowie, dlatego zainteresowali się nim lekarze i powstała koncepcja leczenia śmiechem **gelotologia**.

Humor z dzienniczków szkolnych:

- ☺ Wysłany po kredę, przyniósł cały karton twierdząc, że zwiększono wydobywanie rudy kredy.
- ☺ Kowalska i Józwiak nie chcą podać swoich nazwisk.
- ☺ Po napisaniu kartkówki nie oddał jej, twierdząc, że zostawił ją w domu.
- ☺ Klasa chodzi po klasie i nie zwraca uwagi na moje uwagi.



Humor z zeszytów uczniowskich:

- ☺ Kochanowski był studentem, poetą i za granicą.
- ☺ Dokument składał się z trzech części: pierwszej, drugiej i trzeciej.
- ☺ Azja jest największym kontynentem na Ziemi, a nawet na świecie.
- ☺ Mieszkała w kamienicy pani Kolichowskiej, która była stara, brzydka i trzypiętrowa.



To będzie dla Ciebie miesiąc pełen wyzwań i prób. Staniesz przed koniecznością podjęcia wielu ważnych decyzji. Nie odkładaj niczego na później. Otworzą się przed Tobą nowe możliwości. Będziesz mógł wykorzystać je wszystkie z powodzeniem. Zwiększona aktywność w szkole na pewno się opłaci. Czeka Cię nieco stresujących sytuacji. Ale pamiętaj o tym, żeby pozostać sobą.

Zespół Szkół Zawodowych Nr 1
im. Jana Pawła II w Dębicy
Ul. Rzeszowska 78

Październik 2009r.
numer 2

WTYCZKA

Gazetka szkolna

W tym numerze:

- Dzień Patrona Szkoły.
- Jak sobie radzić ze stresem?
- Wywiad z uczestniczką wymiany młodzieży polsko-niemieckiej.
- Śmiech to zdrowie.



Stopka Redakcyjna

Skład Redakcji: Marlena Augustyn, Joanna Grabiec,
Aldona Kopacz, Aleksandra Król, Monika Lubelczyk
Opiekun: Joanna Doroba

Badź z nami w KONTAKCIE:
zsz1jn@poczta.onet.pl

Od redakcji...

15 października Dzień Patrona Szkoły!

Dzień Patrona to największe święto naszej szkoły. Uroczystą atmosferę wyczuwało się tego dnia zaraz po przekroczeniu progu szkoły – dekoracje, galowe stroje uczniów, kwiaty pod pomnikiem Jana Pawła II i ogólnie

panująca podniosła atmosfera... Tak jak w poprzednich latach, uczniowie spotkali się z wychowawcami, którzy przeprowadzili godziny wychowawcze poświęcone wspaniałej postaci Jana Pawła II.

Z wizytą w Herford!

Partnerska wymiana międzyszkolna młodzieży polsko-niemieckiej po raz kolejny wywarła wiele pozytywnych i niezapomnianych wrażeń na jej uczestnikach. Pobyt polskich uczniów w Niemczech trwał 6 dni. Podstawowe cele wymiany to m.in. przełamywanie barier i wzajemnych uprzedzeń, rozwijanie umiejętności językowych, poznanie walorów turystycznych Niemiec oraz nawiązanie kontaktów i przyjaźni.

Czy wiesz, że...?

- Dachem świata nazywana jest wyżyna Pamir, w południowo-wschodniej części Azji Środkowej, średnia wysokość 4000 m nad poziom morza.
- Łek, to pierwotna nazwa miejscowości Ełk.
- Dynamit wynalazł przemysłowiec i chemik szwedzki Alfred Bernhard Nobel.
- W Nowym Jorku znajduje się pomnik Władysława II Jagiełły.

Jak sobie radzić ze stresem?

Stres jest naturalną reakcją organizmu, niezbędną do przetrwania. Niewielkie uczucie napięcia powoduje ożywienie i aktywność umysłową. Jeśli jednak stres jest zbyt intensywny, staje się niebezpieczny i musimy go zwalczyć.

Pod wpływem stresu, organizm produkuje hormon, który pobudza nadnercza i powoduje, że produkują one naturalne steroidy zwiększające wydolność organizmu. Dzięki nim w sytuacji zagrożenia jesteśmy gotowi do podjęcia odpowiednich działań. Jeśli na stres narażeni jesteśmy zbyt długo, zamiast większej mobilizacji odczuwamy zmęczenie, niemożność podjęcia jakiegokolwiek działania. Żeby stres nad nami nie zapanował i nie rujnował naszego zdrowia, zastosujmy prostą metodę 3 kroków.

Krok 1 – Stresu nie unikniesz – zaakceptuj to. Sytuacje stresujące spotykają nas każdego dnia. Nie jesteśmy w stanie ich wyeliminować. Jeśli zdamy sobie z tego sprawę, będzie nam łatwiej nauczyć się kontrolować stres.

Krok 2 – Rozpoznaj stresującą sytuację. Musimy zidentyfikować sytuacje, w których nie radzimy sobie ze stresem. Odczuwamy napięcie psychiczne, ale również organizm daje nam czytelne sygnały, że stres jest zbyt intensywny.



Reakcja na stres zależy od wielu czynników i u każdego przebiega inaczej. Warto zaobserwować, jak nasz organizm reaguje na różne stresujące sytuacje, aby w przyszłości stać się bardziej odpornym na stres.

Krok 3 – Naucz się radzić sobie ze stresem. Nie ma uniwersalnej metody opanowania napięcia emocjonalnego. Oto kilka rad, które pomogą Ci w codziennym radzeniu sobie z tym uczuciem:



- Staraj się wyobrazić sobie wszystkie warianty sytuacji, jaka może Cię spotkać i przygotuj się na nią, wówczas zaoszczędzisz sobie niepotrzebnych nerwów.
- Myśl pozytywnie i racjonalnie. Analizuj stresujące sytuacje, które już się wydarzyły. Dzięki takiemu zachowaniu będziesz eliminował brak pewności siebie, która często jest odpowiedzialna za stres.
- Ćwicz. Wyśilek fizyczny pomaga eliminować niektóre objawy stresu, np. napięcie mięśni. Dzięki aktywności fizycznej dotlenia się mózg, twój organizm jest zrelaksowany. Spróbuj także relaksujących ćwiczeń np. joga medytacja.
- Poprawne oddychanie to relaks dla organizmu. Zaczynaj od prostego ćwiczenia typu "10 głębokich i długich uspokajających oddechów".
- Jedz produkty zawierające magnez oraz witaminę B6. Prawidłowe odżywianie pomaga opanować stres.
- Pielęgnuj więzi rodzinne i przyjaźnie. Świadomość, że nie jesteśmy sami, mamy oparcie w bliskich, sprawia, że łatwiej radzimy sobie z kłopotami.

Wywiad

W dniach 4.10 - 10.10 odbyła się szkolna wymiana polsko - niemiecka. Przeprowadziliśmy wywiad z jedną z uczestniczek wyjazdu Sylwią Klabachą z klasy 2Z.

Jak przebiegła podróż do Niemiec?

SYLWIA: Droga była męcząca, trwała ok. 16 godzin. Na szczęście czas ten umilały nam piękne krajobrazy.

Jakie są Twoje wrażenia z pobytu w Herford?

SYLWIA: Niemiecka młodzież i ich rodziny przyjęły nas bardzo ciepło i serdecznie. Zorganizowano dla nas wiele wycieczek. Zwiedziliśmy m.in. Herford i Bielefeld. Z moją opiekunką Lisą byłam na dyskotekę, meczu koszykówki oraz basenie. W wolnym czasie spotykaliśmy się z całą grupą znajomych i wymienialiśmy się wrażeniami.

Czy ciężko było Ci się rozstać z niemieckimi przyjaciółmi?

SYLWIA: Tak, bardzo. Najbardziej będzie mi brakować Lisy, która cały czas towarzyszyła mi podczas pobytu w Niemczech.

Jak podsumowałabyś inicjatywę wymiany młodzieży polsko-niemieckiej?

SYLWIA: Uważam, że tego typu współpraca między szkołami jest bardzo potrzebna. Uczy nas wzajemnej tolerancji, szacunku, pozwala nawiązać długotrwałe przyjaźnie oraz pozwala na podszlifowanie języka niemieckiego. Z niecierpliwością czekam na kolejne spotkanie z niemieckimi znajomymi.