



Redakcja Gazetki Szkolnej  
życzy Wszystkim Czytelnikom

...zakochanych WALENTYNEK,  
a Tym, którzy szukają miłości,  
celnego strzału Amora...



Tym, którzy topić już chcą  
marzannę i tęsknią za wiosną...  
cichutko podpowiadamy...  
już jest, słońcem rozpałała  
wrocławskie krokusy ☺



Zgromadzone przez nas w lutowym numerze artykuły poruszają wiele tematów.  
Na poważnie podeszliśmy do pytania, jak bronić się przed słowną napaścią. Zaprezentowaliśmy  
Wam kilka sposobów na agresora.  
Polecamy także lekturę na ferie. Książka Jay Asher niejednego z Was wytrąci z orbity spokoju.  
Wystartowaliśmy z blokiem artykułów pod hasłem *Twarze LZN*. Dzięki niemu będziecie mogli  
zapoznać się z ciekawymi ludźmi, którzy tylko pozornie są bardzo zwyczajni.  
Zadamy Wam pytanie, czym jest szczęście, bo przecież każdy z nas posiada jego definicję i na  
nie czeka. Czy potraficie uszczęśliwiać innych? Odpowiedzi szukajcie w artykule poświęconym  
fundacji „Rak and Roll” i jego założycielce.  
Mamy nadzieję, że spodoba Wam się ostatnia strona....  
Miłego czytania, i do zobaczenia jeszcze raz w marcu ☺.

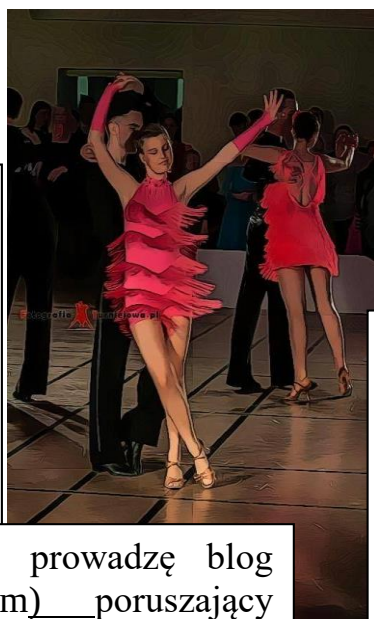
Wolontariat LZN „Podaj Łapę” prosi o wsparcie  
dla akcji „Człowieku podaj łapę”.

Wolontariusze zbierają karmę i różne akcesoria.  
Pomogą one przygotować do adopcji porzucone  
zwierzęta. Za okazane serce dziękują, w imieniu  
podopiecznych, pracownicy Fundacji 2 +4, która  
nawiązała z wolontariatem współpracę.

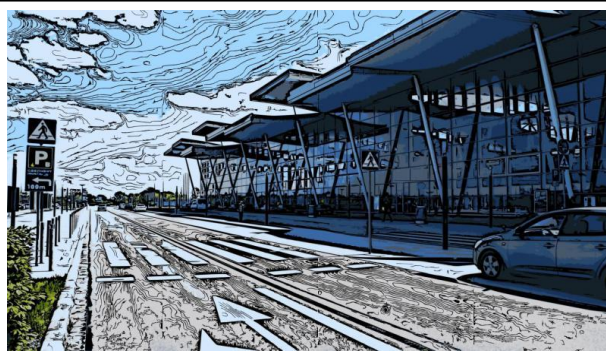


Cześć, nazywam się Daniel Bącałski, mam 17 lat i uczę się w klasie II dt.

Pasjonuje mnie taniec towarzyski i fotografika. Taniec uprawiam od pierwszych lat podstawówki. Treningi trwają zwykle po trzy godziny, dwa razy w tygodniu. Klub, który reprezentuję, to Inspiracja. Podróż z nim postanowiłem rozpocząć, gdyż dostarcza mi on wielu wrażeń i pozwala mi nawiązać nowe przyjaźnie. Lubię ten sposób autoprezentacji. Wybierając się na zajęcia, nie myślałem o tym, że od razu będę coś osiągał, i od razu zdobywał 1 miejsca, liczyłem na dobrą zabawę, przyjemność oraz odstresowanie się od codziennego życia. Taniec to dla mnie rodzaj terapii.



Interesuję się także fotografią, o czym wspomniałem wcześniej. Dostarcza mi ona niesamowitych przeżyć. Chciałbym, zaznaczyć, że nie jestem zawodowym fotografem, ciągle się uczę...



Od roku( wraz z kolegą ) prowadzę blog (<https://proxemple.wordpress.com>)\_\_poruszający tematy społeczno – kulturalne. Dlaczego postanowiłem go założyć? Otóż miewałem chwile słabości, nie bardzo wiedziałem, czym się zająć po lekcjach, dlatego zdecydowałem się poprowadzić własny blog, na który wrzucam własne artykuły oraz informacje o nietypowych świętach.

Po ukończeniu gimnazjum wybrałem Lotnicze Zakłady Naukowe, gdyż zainteresowała mnie oferta i baza szkoły. Dużym atutem jest również jej położenie, które umożliwia szybkie dotarcie do rynku Psiego Pola i dworca kolejowego, a także – przy wykorzystaniu komunikacji miejskiej - C. H. Korona, czy centrum Wrocławia. W ogóle uważam, że mój wybór LZN, to był strzał w dziesiątkę.



Podsumowując moje rozważania, chciałbym napisać, że każdy człowiek ma w życiu cele i dąży do ich osiągnięcia, ale wybiera dla nich własną drogę. Walczmy o to, co robimy każdego dnia. Nie poddawajmy się, nie rezygnujmy z marzeń, rozwijajmy je i pielęgnujmy. One istnieją !





## „Szczęście to radość z tego, co stało się naszym udziałem”

Na pewno wielu z Was słyszało o akcji oddawania włosów. Razem z moją koleżanką – Wiktorią, zainteresowałyśmy się bliżej tym tematem. Jednym ze stowarzyszeń, do którego mogłyśmy oddać swoje włosy jest fundacja „Rak and Roll”. Obejmuje ona swym działaniem cały kraj. Fundacja powstała w październiku 2009 roku z inicjatywy Magdy Prokopowicz, która po przeżytej chorobie nowotworowej, chciała pomóc innym, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji.

Jest to dość prosta sprawa, bo są potrzebne Ci jedynie nożyczki, 25 cm Twoich włosów i znaczek pocztowy. Obydwie zrobiłyśmy to dość spontanicznie, potrzebując małej metamorfozy.

Na początku oczywiście trochę tęskniłyśmy za długim warkoczem i za zdrowym wzrokiem koleżanek, ale zrobiłyśmy to raz jeszcze – co mamy w planach.

Peruki z włosów naturalnych to dość kosztowna sprawa, zwłaszcza, że nie są refundowane przez NFZ. Każdy, kto chce obciąć włosy, może to zrobić w dobrym celu – na peruki dla kobiet w trakcie chemioterapii. Ceny wahają się od 2000 zł nawet do 10000 zł, więc osoby chętne żeby oddać swoje ukochane pasma są na wagę złota.

U mnie wyglądało to prozaicznie. Poszłam do zwykłego fryzjera (wtedy na pewno tak myślałam), obciąć końcówki, ale fryzjerka zaproponowała mi większą metamorfozę i jednocześnie pomoc chorym dzieciom. Nie jesteście świadomi, ile zakładów fryzjerskich wspiera podobne akcje. Warto rozejrzeć się po okolicy.

Ja i Wiktoria myślimy bardzo podobnie. Stawiając małe kroki, możemy przyczynić się do wielkich rzeczy, a przy okazji pokazać innym, że pomaganie nie musi być trudne.



Czasem nawet najprostsze rzeczy, takie jak obecność drugiego człowieka, czy zmiana fryzury mogą komuś sprawić radochę. Mamy nadzieję, że ten artykuł zaintryguje Was i skłoni do zmian, które często są dobre. A mówi się, że dobro zawsze wraca ze zdwojoną siłą.

Julka i Wiktoria



### Magda Prokopowicz, założycielka Fundacji Rak'n'Roll

Kiedy zachorowała na raka piersi, miała 27 lat. W trakcie leczenia, pewnie z wielkiej miłości, bo wbrew prawom medycznym (że niby to jest fizycznie niemożliwe) – zaszła w ciążę. Kolejni lekarze zalecali usunięcie ciąży i kontynuację leczenia, bądź rezygnację z programu chemioterapii. Dzięki swojemu uporowi oraz wsparciu męża, w końcu znaleźli Lekarza, który im pomógł. Okazało się, że ciąża i rak są do pogodzenia. Kiedy Leoś szczęśliwie przyszedł na świat, Magda postanowiła szerzyć tę „wiedzę tajemną” – założyć fundację, która będzie pomagać przede wszystkim kobietom w ciąży chorym na raka, ale także innym chorym – w 2009 założyła Fundację „Rak'n'Roll. Wygraj Życie!”. Magda odeszła w czerwcu 2012 roku.

<https://www.google.pl/search?q=Magda+prokopowicz&client>

„Istnieje trzynaście powodów śmierci twojej przyjaciółki. Ty jesteś jednym z nich.”



Dzięki tej powieści możemy zrozumieć, jak pozornie błahe wydarzenia wpływają na ludzi.

*Trzynaście powodów* autorstwa Jay Asher opowiada historię chłopaka o imieniu Clay.

Clay pewnego dnia znajduje przed domem pudło z kasetami. Gdy je odtwarza rozpoznaje na nich Hannę, koleżankę z klasy, która popełniła samobójstwo.

Młoda samobójczyni w nagranych materiale przedstawia przyczyny swojej śmierci. Niestety Clay jest jednym z powodów. Chłopak przejęty historią Hanny stara się poznać motywy, które skłoniły ją do ostatecznego rozwiązania. Poznaje jej strach, doświadcza jej cierpienia. Koszmar Hanny staje się po części jego własnym doznaniem.

### „Kaseta I: Strona A



*Siema, dziewczyny i chłopaki. Mówi Hannah Baker. Na żywo i w stereo.*

Nie mogę uwierzyć. Bez powtórek. Bez bisów. I tym razem kategorycznie bez żadnych próśb.

Nie, nie mieści mi się to w głowie. Hannah Baker się zabiła.”

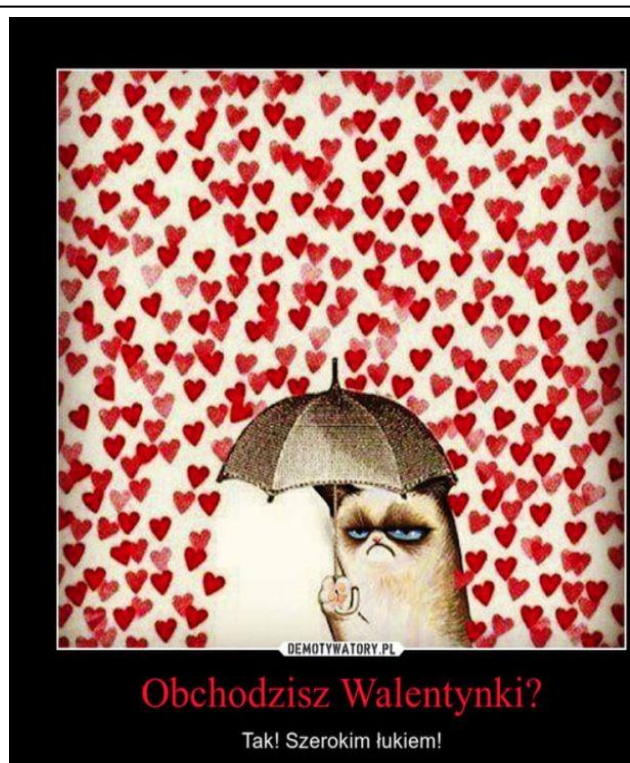
Losy głównej bohaterki ilustrują przekonanie, że relacje międzyludzkie pozbawione empatii, autentyczności, są źródłem traumatycznych przeżyć.

Jay Asher przekonuje nas, że powinniśmy brać odpowiedzialność za to, co mówimy i robimy.

Książkę przetłumaczono na 31 języków, to prawdziwy bestseller.

**Paulina**

Nie wszystkich cieszą walentynki. Dla samotnych 14 lutego jest prawdopodobnie najgorszym dniem roku. Jednak zbliżający się dzień św. Walentego to nie powód do smutku. Po pierwsze każda osoba, która nie ma pary lub jest nieszczęśliwie zakochana może tego dnia obchodzić ....



### ANTYWALENTYNKI

i świetnie się przy tym bawić.

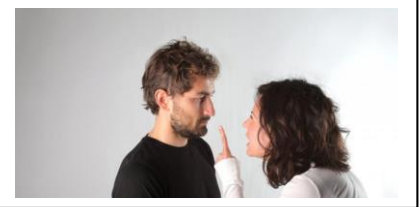
Po drugie to święto może trwać aż dwa dni, bo **15 lutego** obchodzimy światowy **Dzień Singla**.

**Natalia**



## Jak bronić się przed przemocą słowną?

Na obraźliwe teksty trzeba natychmiast reagować. Jeżeli napastnik jest dla ciebie kimś bliskim, powiedz mu, co cię uraziło i czego nie akceptujesz, na przykład w ten sposób: „Przestań mówić, że jestem brzydka. To sprawia, że bardzo źle się czuję. Wiem, że mnie obrażasz, bo jesteś teraz wściekły/rozdrażniony, ale musimy się szanować”.



Jeżeli sam/sama jesteś osobą, która mówi wiele niepotrzebnych słów, powstrzymaj się, gdy zamierzasz kogoś obrazić. Postaraj się zamiast tego mówić o swoich emocjach. Dobrze jest także wyobrazić sobie, jak poczulibyśmy się, gdyby to nasz partner/nasza partnerka powiedziała nam coś przykrego.

Co to jest przemoc słowna?

Przemoc słowna polega na obrażaniu, żartowaniu, komentowaniu w przykry sposób zachowań i słów drugiej osoby. Uwagi mogą być wypowiedziane agresywnie, ale także z uśmiechem. Czasem po „delikatnym” ataku czujemy się źle i sami do końca nie wiemy, co nas uraziło.

1. Ignorowanie ataku – udajemy, że nie słyszeliśmy.
2. Milczące gesty – milczymy, reagujemy tylko mową ciała i powracamy do poprzedniego zajęcia mimo zdziwienia napastnika. Możemy np. uśmiechać się, kiwać głową, głęboko oddychać.
3. Zmiana tematu – zaczynamy mówić zupełnie o czymś innym, np. „Myślę, że jutro będzie padać”, „Nie przepadam za lodami waniliowymi, a pan/pani?”. Inną wersją jest powiedzenie niepasującego do sytuacji przysłowia, np. „Jedna jaskółka wiosny nie czyni”.
4. Krótki komentarz – na atak odpowiadamy np. „Ojej!”, „Ach, tak”, „Szkoda!”.
5. Odtruwające pytanie – pytamy napastnika, co oznacza jego jadowite słowo, np. „Co ma pan dokładnie na myśli, mówiąc..? „Jak zdefiniujesz...?”.
6. Ustępujemy i przyznajemy rację – ale tylko wtedy, gdy nie wyrządzimy sobie szkody. Np. „Jeśli dzięki temu lepiej się poczujesz, chętnie przyznam Ci rację”, „Masz całkowitą rację. Czy czujesz się teraz lepiej?”.
7. Przyznanie racji i upór – pokazujemy napastnikowi, że rozumiemy go, ale pozostajemy przy tym, czego chcemy. Np. „Dobrze rozumiem, że chcesz otrzymać odpowiedź. A ja potrzebuję dnia do namysłu”.

**Jeżeli czujesz, że pozostajesz w relacji, w której ma miejsce przemoc słowna lub budujesz związki wyłącznie tego typu, porozmawiaj z bliską ci dorosłą osobą. Pamiętaj, że miłość i przyjaźń mają powodować, że jak najlepiej czujemy się sami ze sobą, a nie jak najgorzej.**

Napisała Paulina Wawrzyńczyk



8. Komplement – chwalać lub podziwiając napastnika, zwyciężamy. Np. „Podziwiam twoją mądrość i wiedzę”, „Lubię sposób, w jaki dobierasz słowa”, „Dziękuję za doskonałe porady”.
9. Rzeczowe stwierdzenie – zachowujemy spokój, nie bierzemy ataku do serca, rzeczowo oceniamy przeciwnika, np. „Takiej głupiej uwagi nie oczekiwałam od ciebie!”.
10. Konfrontacja – nazywamy po imieniu obraźliwe zachowanie, domagamy się od napastnika przeprosin. Np. Atak: „Włącz swój mózg, zanim otworzysz usta”. Konfrontacja: „Ta uwaga obraziła mnie. Oczekuję, że mnie przeprosisz!”.
11. Mówimy bez ogródek – wspominamy krótko, co nas uraziło, np. „To, co mówisz, boli mnie”.
12. Wyjaśnianie reguł – proponujemy rozmówcy lepsze formy wzajemnych kontaktów, np. „Proszę, pozostawmy rzeczowi”, „Przerwałeś mi już po raz drugi, proponuję, byśmy pozwolili sobie nawzajem dokończyć nasze wypowiedzi”.



Daniel



# WALENTYNKI LZN 2017



Pokochałem oczy Twe i chcę  
patrzeć tylko w nie.  
Zobaczyłem usta Twe  
pokochałem także je.  
Wszystko twoje miłe jest,  
każde słowo, każdy gest.  
**KOCHAM CIĘ**



Kocham Cię bąbelku,  
świrusem malutki mój.  
Kocham najmocniej,  
nie zapomnij mnie.



Pokochałem oczy Twe i chcę  
patrzeć tylko w nie. Zobaczyłem  
usta twe pokochałem także je.

Na górze róże, na dole fiołki,  
a my się kochamy jak dwa  
aniołki. Kocham Cię.



Kochany Kamilu ! wpadłeś mi  
w oko, gdy zobaczyłam Cię przy  
mnie na przejażdżkę.

Wyznam Tobie dziś w sekrecie –  
kocham Cię jak nikt na świecie.  
Uścisk przesyłam przez misia  
małego, w dniu św. Walentego



Gdyby moje  
serce Twego  
nie kochało, to  
by nic do  
Ciebie nie  
napisało, lecz  
moje serce tak  
twoje miłuje,  
że ręka pisze  
co one dyktuje

Jeśli lecieć to do słońca.  
Jeśli marzyć to bez  
końca. Gdy całować to  
serdecznie, a gdy kochać  
to już wiecznie.



Kamisiu !  
Kochamy Cię  
najmocniej na  
świecie.  
Uśmiechaj się  
cały czas,  
dziewczyny z 3 dt  
i reszty świata .

Podoba mi się Twój  
nowy styl. Doceniam  
Cię za determinację.  
Czy masz ochotę  
spotkać się przed szkołą  
i porozmawiać. Twoja  
cicha wielbicielka

WALENTYNKI LZN 2017



WALENTYNKI W LZN 2017



Daniel