

U podnóża Wzgórza

Gazetka z życia Internatu

Nr 3-4 grudzień- styczeń 2018/2019 r.



*Niech Nowy 2019 Rok zabłyśnie dla Was tęczą kolorami.
I rozsypie się nad głowami szczęście i uśmiechów moc.*



Aktualności:

- ❖ Przez cały listopad w naszym internacie trwała akcja profilaktyczna „**Nie piję, jestem wolny**”. 13. 11. 2018r. odbyły się zajęcia z zakresu profilaktyki alkoholowej, podczas których wykorzystano aklogogle, które służą do demonstracji upośledzenia zmysłów po spożyciu alkoholu.
- ❖ Z okazji 100-lecia niepodległości Polski przygotowano okolicznościową wystawę i gazetki. Hol ozdobiły biało- czerwone barwy.
- ❖ 15. 11.2018r. w bursie nr 3 odbył się międzyinternacki konkurs „Moja Niepodległa”, w którym uczestniczyły nasze wychowanki. Z dumą informujemy, że zdobyliśmy pierwsze miejsce ! Zwycięskim zespołem okazały się **Patrycja Studzińska i Andżelika Raczkowska- z gr. II**. Gratulujemy.
- ❖ 19. 11. 2018r. w naszym internacie zaprezentowano montaż słowno- muzyczny „Dla Niepodległej”. Młodzież przedstawiła informacje historyczne o drogach do wolności, recytowała poezję, przygotowano także prezentację multimedialną. W drugiej części uroczystości nastąpiło wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych. Koniec spotkania uczciliśmy hymnem państwowym.
- ❖ Drużynowe Mistrzostwa gr. III w SCRABBLE- rozgrywki toczyły się od 24 października do 28 listopada. Uczestniczyło w nich 21 wychowanków grupy, reprezentujących swoje pokoje. Każdy pokój otrzymał wcześniej skrócone zasady gry. Dodatkowo przed pierwszymi grami miał miejsce krótki instruktaż, wyjaśniałem w nim także najczęstsze niejasności w przepisach. Jak się okazało młodzież bez żadnych problemów pojęła zasady Scrabble. W pierwszej fazie rywalizowały ze sobą pokoje w małych 3-osobowych grupach, zwycięzca każdej grupy zdobywał prawo udziału w wielkim finale. W pełni zasłużenie zwyciężyli reprezentanci pokoju **408 – Marcin Rydzyński i Dominik Kwiatkowski** przed drużyną z pokoju 401 w składzie: **Filip Ciechański i Filip Mianowany**. Trzecie miejsce zajął pokój 415 dzięki staraniom **Martyny Puchowskiej i Wiktorii Pezackiej**. Zwycięzcy z pokoju 408 otrzymali pamiątkowy dyplom i dwa bilety do kina na wybrany przez nich film. Zawody nie miały wyłonić najlepszego scrabblisty Internatu, okazją do tego będą planowane w drugim semestrze Ogólnointernackie mistrzostwa Scrabble.

- ❖ 21.11.2018r. odbył się bieg- 100. okrążeń uczniów ZSD i młodzieży z internatu dla Niepodległej Polski.
- ❖ Warto wspomnieć, skoro już o świętowaniu i rocznicach mowa, że upłynęły 44 lata od powstania internatu ZSD przy ul. Toruńskiej.
- ❖ W dniu 20.11.18.r. w naszej świetlicy została rozstrzygnięta rywalizacja w grze Activity. Startowały drużyny reprezentujące wszystkie grupy. Zwyciężyły dziewczęta z grupy I, kolejne miejsca zajęły zespoły z grup II, IV i III. Wszystkim uczestnikom gratulujemy.
- ❖ W międzyinternackim konkursie czytelniczym pt. „Zaczytani, zaczarowani...”, który odbył się 12.12.18r. w bursie nr 2 nasze wychowanki:
Natalia Janowska z gr. I i Marcelina Mikołajczyk z gr. II zajęły miejsce tuż za podium czyli drugie. Rywalizacja była bardzo wyrównana i stała na wysokim poziomie, tym bardziej gratulujemy dziewczynom.
- ❖ W internacie czuć już ducha Świąt...
Po upieczeniu pierniczków czas na lukrowanie i ozdabianie ich. Pojawiły się kolorowe choinki, bałwanki, gwiazdki i serduszka . Inni wykonywali ozdoby świąteczne, wykorzystując swoją kreatywność i zdolność manualną. Najchętniej tworzone kartki świąteczne.
- ❖ We wtorek 11.12.2018r. odbył się w internacie konkurs na zaprojektowanie przebrania świątecznego. Po obrysowaniu swoich konturów na papierze, młodzież projektowała stroje o tematyce świątecznej według wylosowanej kategorii. Zabawy było co niemiara, a co niektórzy stwierdzili, że zmieniają profesję.
- ❖ W konkursie „Co wiesz o Bożym Narodzeniu?”
zwyciężyła grupa I, II miejsce zajęła grupa IV, III miejsce zdobyła grupa II, a IV-grupa III.
- ❖ Oto wyniki konkursu „Świąteczny wystrój drzwi”:
I miejsce- pokój 311, II - pokój 316, III- pokój 510, IV- pokój 312. Gratulujemy !
- ❖ 17 grudnia 2018 r wychowankowie wraz z wychowawcami uczestniczyli w Wigilii w naszym internacie. Przy pięknie ustrojonej choince składano sobie życzenia, dzieląc się śnieżnobiałym opłatkiem. Zaintonowano kolędy. Na stole nie

zabrakło świątecznych wypieków - pierniczków własnoręcznie przygotowanych i lukrowanych przez młodzież.

Co nas czeka w styczniu i lutym ?



- Spór o marihuanę- dyskusja panelowa
- Zbiórka książek dla dzieci
- Prezentacja talentów i uzdolnień młodzieży
- WOSP
- Zajęcia „Życzliwość i uśmiech na topie”
- Konkurs wiedzy o filmach
- Mistrzostwa internatu w scrabble
- Wyjście na Torbyd
- Poczta walentynkowa
- Walentynki z literaturą
- Konkurs savoir-vivre
- Prelekcja policjanta „Młody kierowca- uczestnik ruchu drogowego”
- Bal karnawałowy
- Konkurs na plakat z okazji Narodowego Dnia Żołnierzy Wyklętych

Temat numeru: **Alkohol a uczucia**



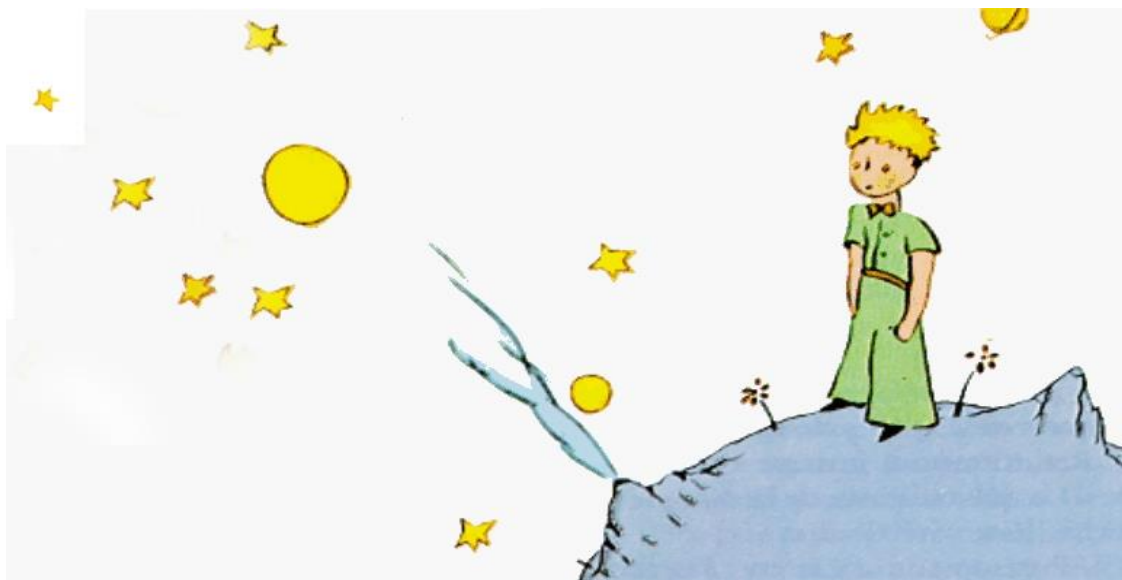
Antoine de Saint-Exupery,

napisał bardzo popularną powieść zatytułowaną „**Mały Książę**”. Opowiedział w niej losy chłopca, który poszukuje MIŁOŚCI. Albo raczej samego siebie. Chociaż właściwie to przecież jedno i to samo. Dziś chcę przytoczyć dwunasty rozdział tej książeczki. Oto on:

„Następną planetę zajmował Pijak. Te odwiedziny trwały bardzo krótko, pograżyły jednak Małego Księcia w głębokim smutku.

- Co ty tu robisz? - spytał Pijaka, którego zastał siedzącego w milczeniu przed baterią butelek pełnych i baterią butelek pustych.
- **Piję** - odpowiedział ponuro Pijak.
- **Dlaczego pijesz?** - zapytał Mały Książę.
- **Aby zapomnieć** - odpowiedział Pijak.
- **O czym zapomnieć?** - zaniepokoił się Mały Książę, który już zaczął mu współczuć.

- **Aby zapomnieć, że się wstydzę** - stwierdził Pijak, schylając głowę.
- **Czego się wstydzisz?** - dopytywał się Mały Książę, chcąc mu pomóc.
- **Wstydzę się, że piję** - zakończył Pijak rozmowę i pogrążył się w milczeniu.”



A TY, CZŁOWIEKU? Wstydzisz się, że pijesz? A może próbujesz o tym zapomnieć? Może uważasz, że picie Ci w tym pomaga? Albo myślisz, że nie masz czego się wstydzić? Tylko po co wtedy pijesz? A może już sam nic z tego nie rozumiesz? Przecież tyle razy próbowałeś z tym skończyć. I na jakiś czas się udawało. Ale tylko na jakiś czas. Kiedyś alkohol Ci smakował. Teraz już mniej. Albo wręcz przeciwnie. Uważasz, że nie? To dlaczego po kolejnym ciągu, skacowany do tego stopnia, że nie masz siły wstać z łóżka i podnieść szklanki wody do ust, przysięgasz sobie, że to już ostatni raz? Ile razy przechodziłeś przez swój OSTATNI RAZ? Sto? Tysiąc? Zobacz, jak się oszukujesz.

Opowiem Ci krótko, co alkohol robi z Twoimi uczuciami. Uczucia są częścią Ciebie, są Ci dane. Masz je do dyspozycji, możesz wiele zdziałać z ich pomocą. Ale musisz się tego nauczyć.

Przecież nie chciałeś się uzależnić. Nie chciałeś, by ktoś płakał z tego powodu, że Ty pijesz. Sam nie chciałeś płakać z tego powodu. Ale musiał być kiedyś taki dzień, w którym odkryłeś, że alkohol coś w Tobie zmienia. Wydawało Ci się, że na lepsze.

Może byłeś nieśmiały, a on wyzwał w Tobie śmiałość? A może często się obawiałeś, a on dawał pewność siebie? Albo czułeś się nieatrakcyjny, nielubiany, inny, a on pozwalał Ci o tym zapomnieć, wtopić się w tło? A może cierpiełeś z jakiegoś powodu, a on stawał się pomostem do innego świata? A może jak ten Pijak z „Małego Księcia” wstydzileś się, a alkohol znieczulał ten stan?

I to właśnie wtedy odkryłeś, że możesz wpływać na swoje stany emocjonalne w taki prosty sposób! Może nawet tak o tym nie myślałeś, ale COŚ pchało Cię w stronę picia coraz intensywniej, a Ty z coraz większą łatwością ulegałeś. Czułeś się źle, nie chciałeś tych uczuć. Zamieniałeś je na inne. Chciałeś uciec przed BÓLEM. Ale dokąd? Dokąd uciekłeś, CZŁOWIEKU?

Ten ból to uczucia nieprzyjemne. Bo pamiętaj! Nie ma uczuć ZŁYCH! Nie ma. Dziwisz się?

Zastanów się. Czy ból może być zły? Taki zwyczajny, fizyczny ból. Po jakiejś kontuzji czy urazie. Przecież gdybyś go nie odczuwał, to nawet nie poszedłbyś do lekarza, nie dostał leków i nie próbował zapobiec dalszym konsekwencjom. Taki ból nie jest przyjemny. Nie chciałbyś go. Tak samo jak bólu zęba, ale to właśnie on COŚ CI PRZEKAZUJE. Mówi: UWAŻAJ! REAGUJ! DZIAŁAJ! Zmusza Cię do ZMIANY. OSTRZEGA.

Albo smutek. Czy on jest zły? Nikt nie lubi go odczuwać. Jesteś smutny? Nie uciekaj od tego uczucia. Ono też Ci o czymś mówi. Może o tym, że coś zostawiasz? A może to, że coś zostawić powinienesz? A może mówi Ci o tym, że nie żyjesz tak, jak byś chciał?

A wstyd? A poczucie winy? Tak prędko chciałbyś od nich uciec. I uciekasz. W jeszcze większy wstyd i głębsze poczucie winy. Nie jesteś słaby, gdy je odczuwasz. Wręcz przeciwnie! One mogą nadać sens Twojej decyzji. Świadczą o Twoim CZŁOWIECZEŃSTWIE. Pokazują Ci brud miejsca, w którym jesteś. A jeśli tak, to znaczy, że nie tam masz być. Posłuchaj, co mówią uczucia! One są jak drogowskazy. A Ty przecież się zagubiłeś. Właśnie drogowskazów potrzebujesz. Masz je tak blisko! W sobie.

Ale uważaj. Tak słabo siebie znasz. Istnieje niebezpieczeństwo, że opacznie je odczytasz, uznasz, że uczucia przyjemne zaraz prowadzą w dobrą stronę. Poszukiwanie przyjemności może ranić Twoich bliskich i innych ludzi, zaspokajanie tylko swoich potrzeb sprawia, że zapominasz o drugich. Pamiętaj. Uczucia to drogowskazy. Czytaj je, zastanawiaj się, decyduj. Ale zachowaj dystans. Pytaj też innych o drogę. Bo na początku trudno Ci będzie zrozumieć te kierunki, trudno wybrać, szczególnie wtedy, gdy dobre kilkadziesiąt kilometrów będziesz musiał iść w kierunku wstydu, złości czy smutku. A tuż obok będą inne ścieżki. Takie kolorowe i miłe. NA SKRÓTY. Tam siedłeś kiedyś. I dziś wiesz, jak tam trafić. Trudno Ci oczekiwać na przyjemność. Chciałbyś zaznać jej już. Dlatego musisz mieć wsparcie, żeby wytrwać. A potem zrozumiesz.

Widzisz teraz, co alkohol robił z Tobą? Jak Cię oszukiwał? Myślałeś, że uciekniesz od bólu? Od siebie samego? I dokąd uciekłeś? Pogubiłeś szlaki, teraz może już sam nie wiesz, dokąd iść? Alkohol wprowadził chaos w Twoje uczucia, rozmył je, znieczulił, stłumił, upchał jak rzeczy w zamkniętej szafie. I one tam nadal są. Tylko Ty jakoś straciłeś z nimi kontakt. Zubożałeś wewnątrz.

Chodzisz w jednej koszuli i spodniach i mówisz, że nic więcej nie masz. Tak, sobie wierzysz? Sprawdź. Masz w sobie nieskończone pokłady możliwości.



Zdrowa kuchnia:



12 napojów dla zdrowia w nowym roku

1. Sok z granatów

Lekarze twierdzą, że granat to owoc życia. Już w starożytności uważany był za symbol dobrego zdrowia. Badania pokazują, że jest pełen antyutleniaczy, które przeciwdziałają chorobom serca czy nowotworom. Chroni prostatę, naczynia krwionośne, poprawia samopoczucie, odmładza i dodaje sił witalnych. Sok z granatów ma zbawienny wpływ nie tylko na ciało, ale również na psychikę. Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Królowej Małgorzaty w Edynburgu wskazują, że regularne picie czerwonego soku pomaga obniżyć poziom stresu.

2. Zielona herbata

Cudowne właściwości zielonej herbaty można wymieniać bez końca. Niektórzy twierdzą nawet, że to ona, a nie woda najlepiej gasi pragnienie i nawadnia organizm. Chińczycy używali jej dawniej do leczenia ospałości, zaburzeń trawiennych, bólów głowy czy kłopotów ze wzrokiem. Dziś wiemy też, że pomaga radzić sobie z napięciami emocjonalnymi i stresem, ma właściwości hamujące rozwój bakterii w układzie pokarmowym, pobudza go również do wydzielania soków trawiennych.

Regularne picie zielonej herbaty obniża ciśnienie krwi, poprawiając przy tym krążenie i zmniejszając ryzyko wystąpienia chorób serca. Ze względu na dużą zawartość antyutleniaczy liczy się także w profilaktyce nowotworowej.

3. Kefir

To napój orzeźwiający, odpowiedni na każdy dzień tygodnia. Doskonale gasi pragnienie i regeneruje siły. Kefir wywodzi się z krainy długowieczności - Kaukazu. To tam najpierw doceniono jego właściwości. Dziś i my wiemy, że jest smaczny, zdrowy i sycący. To także doskonałe źródło witamin i minerałów oraz bogata kompozycja składników budulcowych, w tym białka. Zawiera najlepiej przyswajalny wapń występujący w idealnej proporcji z fosforem, a także magnez i potas. Mieszanka magnezu i wapnia reguluje ciśnienie krwi. Natomiast sam wapń obniża poziom cholesterolu we krwi, co sprawia, że kefir zapobiega nadciśnieniu tętniczemu i chroni przed chorobami układu krążenia: miażdżycą, udarem, zawałem.

4. Herbata z imbiru

Imbir, a właściwie jego korzeń, znany jest od tysięcy lat ze swych zbawianych właściwości. To jedna z najstarszych roślin leczniczych, która występuje w 85 odmianach. Zawiera mieszaninę żywicy i olejków eterycznych. Warto sięgać po tę roślinę również do wykonywania napojów. Imbir poprawia krążenie krwi, trawienie, pobudza układ odpornościowy, niszczy wirusy, działa przeciwzapalnie, zalecany jest kobietom w ciąży jako środek przeciwdziałający wymiotom, pomaga też przy przeziębieniach i bólach gardła.

5. Sok z buraków

Buraki jemy najczęściej pod postacią pure do obiadu, czy w barszczu. To duży błąd, ponieważ sok jest witaminową bombą. Posłuchajmy też naszych babć. Medycyna ludowa stosuje przecież buraki czerwone w bardzo wielu schorzeniach. My sami zapominamy, że to świetny lek na anemię, niską odporność, chorobę nadciśnieniową, wzdęcia i zaparcia, nadkwasotę czy dolegliwości układu trawiennego. Jeśli zaczniemy pić sok z tych warzyw, wzmocnimy system nerwowy i poprawimy pamięć. Uda nam się pokonać przeziębienie, ponieważ buraki posiadają duże ilości witaminy C. Warzywa te mają w sobie dużo wapnia, magnezu, sodu, potasu oraz dwa rzadkie metale: rubid i cez. Taki skład chemiczny buraka ma bardzo duże znaczenie w zwalczaniu nowotworów.

6. Sok z winogron

Dawniej sokiem z tych owoców leczono choroby układu pokarmowego, zaparcia, skaleczenia i rany. Nie bez powodu nazywa się je owocami bogów. Lecznicze właściwości kryjące się w gronach korzystnie wpływają na skórę, układ nerwowy, nerki czy wątrobę. Winogrona zawierają dużo witamin: B, C, D, E i PP oraz mikroelementów: boru, wapnia, żelaza, magnezu, potasu i miedzi, dzięki czemu dotleniają i odtruwają organizm, zwiększając przy tym jego odporność. Picie soku z winogron może zmniejszyć lub nawet cofnąć utratę pamięci - tak sugerują badania naukowców z University of Cincinnati.

7. Sok z cytryny

Sok z cytryny jest kwaśny, jednak osłodzić można go odrobiną miodu. Warto to zrobić, bo cytryna - mimo kwaśnej zawartości - po strawieniu posiada zasadowe działanie w naszym organizmie. Dlatego jest pożyteczna choćby w reumatycznych dolegliwościach. Olejek lotny z cytryny posiada właściwości antyseptyczne. Sok z niej od wieków stosowany był w leczeniu przeziębień i infekcji. Używa się go też w celu łagodzenia dolegliwości żołądkowych u osób ze skłonnościami do powstawania nadkwasoty. Zaś bioflawonoidy wzmacniają ścianki naczyń krwionośnych, szczególnie żył oraz naczyń włosowatych. Sok z cytryny polecany jest wszystkim walczącym z żylakami.

8. Mleczne koktajle

Miks owoców zbawienny jest dla naszego organizmu. Gdy jeszcze dodamy do niego zdrowy jogurt czy maślanekę, po wypiciu takiego napoju nasz organizm odwdzięczy nam się wielokrotnie. Koktajle owocowe doskonale gaszą pragnienie nie tylko w upalne dni. Na dodatek wspaniale sycą. Od czasu do czasu warto zastąpić nimi kolację. Dodatkowo wzbogacają naszą dietę w witaminy i minerały niezbędne do aktywnego życia! Koktajle owocowe są kolorowe, pełne witamin, minerałów i pierwiastków śladowych, które są niezbędne dla zdrowia i utrzymania odpowiedniego poziomu energii. Dostarczamy organizmowi także cennego błonnika.

9. Mleko sojowe

To najpopularniejsze mleko roślinne. Jest bogate w białko, dlatego chętnie piją je wegetarianie, weganie oraz wszyscy, którzy chcą wzbogacić swoją dietę w ten składnik. Mleko sojowe zawiera również żelazo, wapń oraz witaminy z grupy B. Zanim po nie sięgniesz, pamiętaj, że może wywoływać alergie i jest ciężkostrawne. Mleko sojowe można stosować w kuchni do wszystkiego, jako zamiennik mleka krowiego.

10. Gorąca czekolada

Wbrew pozorom jest to zdrowy napój. Czekolada, jak wiadomo odpowiada za wytwarzanie serotoniny, czyli tak zwanego hormonu szczęścia, więc dzięki picciu gorącej czekolady mamy wpływ na nasze samopoczucie. Dodatkowo pozytywnie wpływa również na serce, zmniejszając ryzyko występowania chorób tego organu. Nie można również zapomnieć o zawartych w czekoladzie polifenolach, odpowiedzialnych za rozkurczanie naczyń krwionośnych. Obniża też poziom złego cholesterolu.

11. Sok pomidorowy

Pierwszym i najważniejszym składnikiem soku jest likopen czyli naturalny przeciwutleniacz i barwnik któremu pomidory zawdzięczają swój piękny czerwony kolor. Likopen zapobiega wielu chorobom, w tym chorobom serca i niektórym nowotworom. U mężczyzn, regularne spożywanie przetworów pomidorowych o 43% zmniejsza ryzyko zachorowania na raka prostaty. U kobiet natomiast picie soku pomidorowego może pomagać w zapobieganiu rozwojowi raka piersi oraz szyjki macicy. Właściwości przeciwutleniające likopenu hamują również wzrost komórek nowotworowych raka płuc. Co ciekawe likopen zawarty w soku pomidorowym jest lepiej przyswajalny niż ten z nieprzetworzonych pomidorów. Pomidory są również doskonałym źródłem potasu odpowiadającego za regulację wodno-elektrolitową organizmu. Co ciekawe potas nie reguluje jedynie ciśnienia osmotycznego krwi, ale także jest pomocny w odchudzaniu. Właściwa podaż tego elektrolitu jest niezbędna do prawidłowego spalania węglowodanów i białek.

12. Sok żurawinowy

Bogactwo składników odżywczych to prawdziwa moc tego wyciągu. Jako naturalne źródło przeciwutleniaczy, flawonoidów, pektyny, licznych witamin, błonnika

i niezbędnych pierwiastków śladowych (żelazo, wapń, magnez, potas) – Sok z żurawiny to nieocenione wsparcie dla organizmu. Schorzenia układu moczowego są szczególnie dotkliwe. Wywołują nieprzyjemne swędzenie i pieczenie, a czasem ból, który jest wprost nie do zniesienia i uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Sok z żurawiny pomaga chronić pęcherz przed przykrymi i bardzo bolesnymi zapaleniami, wspomaga oczyszczanie przewodu moczowego, pozytywnie wpływa na walkę z bakteriami. Wyciąg z żurawiny to naturalna broń wspomagająca organizm przeciwko infekcjom okolic intymnych.

Humor

- Sekretarka mówi do zapracowanego biznesmana:
 - Panie prezesie, zima przyszła!
 - Nie mam teraz czasu, powiedz jej żeby przyszła jutro! A najlepiej niech wcześniej zadzwoni, to umówisz ją na konkretną godzinę.

- Stary, Ty wiesz, że Eskimosi mają ponad sto słów na określenie śniegu?
 - Eee, ja to mam nawet więcej jak rano, śpiesząc się do pracy samochód odśnieżam.

- Zima jest jak kobieta: pięknie wygląda na zdjęciach, ale w rzeczywistości wkurza już od samego rana.

- Ja rozumiem, że wam jest zimno, ale jak jest zima, to musi być zimno!
Źródło: film *Miś*

- Zima jak troska, długo trwa, a lato jak szczęście, mija chwilą.
Autor: Maria Rodziewiczówna, *Dewajtis*, Prószyński i S-ka, 1957, s. 112.

- Zima jest piękna... przez pierwsze 20–30 minut.
Autor: Andżelika Piechowiak Źródło: *Kulisy serialu „M jak miłość”*

Udanych ferii zimowych

14. 01 - 27. 01. 2019r.

