

U podnóża Wzgórza

Gazetka z życia Internatu

Nr 4-5 luty-marzec 2019 r.

**DOPALACZE
- POWIEDZ STOP!**

Aktualności:

- ❖ 31. 01. odbyły się warsztaty o naszych talentach i uzdolnieniach.
- ❖ W lutym nasza młodzież brała udział w zajęciach rekreacyjnych na lodowisku „Torbyd”.



- ❖ 11.02.w ramach realizowanego w naszym internacie programu profilaktycznego przeprowadzono panel dyskusyjny pt. „ Spór o marihuanę”.
- ❖ Z okazji walentynek działała poczta „z serduszkami” oraz zorganizowano konkurs na najpiękniejszy cytat literacki o miłości. Bracia internacka oddała ponad 70 głosów, wybrała cytat nr 8 – J. R. R. Tolkiena z powieści „ Władca pierścieni”: *„Wolę jedno życie z Tobą niż samotność przez wszystkie ery tego świata”*. II lokatę przyznano słowom z wiersza Wisławy Szymborskiej pt. „Nic dwa razy”: *„Żaden dzień się nie powtórzy, nie ma dwóch podobnych nocy, dwóch tych samych pocałunków, dwóch jednakich spojrzeń w oczy.”* Uznanie także zdobył cytat z powieści „ Tato” Williama Whortona: *„kochać kogoś, to przede wszystkim, pozwalać mu na to, żeby był, jaki jest”* .
- ❖ 21 .02.19 Indywidualny Turniej Scrabble o tytuł „Mistrza Internatu”. Oto wyniki:

I miejsce dziewczyny z pokoju nr 310: Ewelina Kunda, Sara Mańkowska, Julia Strzemiecka. II lokatę zajęła Monika Wójcik (pokój 204), a III - ex aequo Varia Vasilikhina (pokój 303) oraz chłopcy z pokoju 416: Dominik Stanny i Filip Wełniak. Serdecznie gratulujemy!
- ❖ 25.02.2019r.odbył się konkurs savoir-vivre. Znamcy dobrych manier w naszym internacie to : Aleksandra Pilawa, która zajęła I miejsce, II miejsce zdobył Emil Kosicki, a III lokatę zajął Kacper Kołodziejczak. Wszystkim uczestnikom gratulujemy.
- ❖ W dniu 26.02.19.r. w naszej świetlicy w ramach realizacji programu profilaktycznego w naszej świetlicy wyświetlono film „Skazany na bluesa”, opowiadający o życiu lidera zespołu Dżem, Ryszarda Riedla, niezrównanego wokalisty, autora prostych, ale wspaniałych, szczerych tekstów, charyzmatycznego artysty zdolnego porwać na koncertach tłumy, a jednocześnie postać tragiczna - ofiara narkotykowego nałogu, który mimo sukcesów nie potrafił odnaleźć się w życiu.
- ❖ Obchody Narodowego Dnia Żołnierzy Wyklętych w naszym internacie.
Święto to przypada corocznie 1 marca. Młodzież miała okazję obejrzeć wystawę prac plastycznych, gazetkę ścienną, poznać biografię niezwyklej dziewczyny Danuty Siedzikówny pseudonim „ Inka” w filmie pod tym samym tytułem.

Zorganizowano również konkurs na najlepszą pracę plastyczną o Wyklętych.
- ❖ 27.02.19. odbyła się dyskoteka karnawałowa.
- ❖ 05.03.19 nasi wychowankowie uczestniczyli w prelekcji o dopalaczach, prowadzonej przez panie z Centrum Promocji Zdrowia.
- ❖ Nasi wychowawcy i kursanci podjęli się wyzwania wygranej w siatkonogę. Szala zwycięstwa przechylała się z jednej, to na drugą stronę, a ostatecznie laury przypadły młodzieży.
- ❖ Dzień kobiet w internacie. Chłopcy i wychowawcy złożyli wszystkim paniom najserdeczniejsze życzenia, obdarowując także kwiatkiem.

Co nas czeka w marcu i kwietniu ?



- Wyjście do teatru- sztuka „Kopciuszek”
- Konkurs „Najsłynniejsze Polki”
- Zajęcia „Życzliwość i uśmiech na topie”
- Wycieczka do Planetarium w Toruniu
- Konkurs o zdrowiu
- Warsztaty kulinarne
- Marzanna
- Konkurs „Polszczyzna bez tajemnic”
- Program profilaktyczny dotyczący kleszczy, wszawicy, świerzbu,
- Promocja internatu podczas „Drzwi otwartych”, Targów Edukacyjnych
w Myślicinku, Zespole Szkół nr 19
- Porządki świąteczne
- Widowisko pt. „Witaj Majowa Jutrzeńko”- próby



Temat numeru:

Dopalacze to narkotyki wyjątkowo niebezpieczne dla zdrowia. Najczęściej po substancje psychoaktywne sięgają młode osoby. Niekiedy nieświadome zagrożenia, jakie dopalacze niosą dla zdrowia i psychiki.

Jakie mogą być skutki zażywania dopalaczy?

Dopalacze, podobnie jak narkotyki, mają działanie psychoaktywne, czyli mają wywoływać w organizmie określone stany – odurzenia, pobudzenia, euforii, halucynacje.

Tak naprawdę nie ma jednoznacznej definicji i sami farmakolodzy mają trudności z jednoznacznym stwierdzeniem, czym są dopalacze. Jedni uważają je za rodzaj narkotyków, które tym tylko różnią się od tych „prawdziwych” narkotyków, że do niedawna były sprzedawane legalnie.

Inni określają je jako substancje psychoaktywne, a jeszcze inni (sprzedawcy) mówią na nie „produkty kolekcjonerskie”.

Dopalacze: mieszanki trucizn

Mogą być pochodzenia naturalnego, a są wśród nich preparaty ziołowe, zawierające głównie związki halucynogenne. Są dostępne pod postacią suszu lub ekstraktu.

Najczęściej jest tak, że jeden dopalacz zawiera w sobie związki pochodzące nie z jednej, ale kilku, a nawet kilkunastu roślin! Każda z nich może (i zwykle ma) substancje o działaniu psychoaktywnym, alkaloidy, nietrudno sobie wyobrazić, jak działa taki dopalacz.

Po spożyciu takiej piorunującej mieszanki pojawia się nadwrażliwość zmysłowa, zmienne nastroje, charakteryzujące się nagłym przejściem od euforii do depresji, omamy. Dopalacze wpływają głównie na **ośrodkowy układ**

nerwowy, zaburzą świadomość, mogą być szczególnie niebezpieczne, jeśli jednocześnie są przyjmowane z innymi lekami, alkoholem czy narkotykami. Ponadto większość z nich wpływa na układ krążenia, może spowodować przyspieszenie tętna, spadek ciśnienia tętniczego, niektóre nawet zawał serca, śmierć.

Zdrowa kuchnia

Szczypiorek - skarbnica zdrowia na wiosnę!

Wiosną często przypominamy sobie o szczypiorku. Jego intensywnie zielony kolor oraz charakterystyczny smak sprawiają, że chętnie dodajemy go do wiosennych sałatek, kanapek, a także nieco bardziej wyszukanych dań. Oprócz walorów estetycznych i smakowych, szczypiorek to również cenne źródło wartości odżywczych.

Używany jako dodatek kulinarny, wzbogacający wygląd potraw oraz aromat potraw, szczypiorek z rodziny czosnkowatych, jest znany na naszych terenach od XVI wieku.

Oprócz zalet dekoracyjnych oraz aromatyczno-smakowych to niepozorne warzywo, charakteryzujące się ostrym, a jednocześnie lekko słodkim smakiem, uznawane jest za roślinę prozdrowotną, a nawet leczniczą. Swój specyficzny smak i zapach zawdzięcza związkom siarki, lecz to nie jedyne wartości odżywcze zawarte w niepozornym, lecz tak cennym dla zdrowia, szczypiorku.

Co zawiera szczypiorek?

- witaminy C, B1 oraz B2;
- karoten;
- kwas foliowy;
- potas;
- wapń;
- sód;
- magnez;
- fosfor;
- żelazo.

Jakie właściwości ma szczypiorek?

- poprawia apetyt;
- ma działanie bakteriobójcze;
- ułatwia trawienie i ma delikatne działanie przeczyszczające;
- delikatnie obniża ciśnienie krwi;
- jest niskokaloryczny, a jego wyrazisty smak może zastąpić sól w wielu przystawkach, dzięki czemu ograniczymy zatrzymywanie się wody w organizmie.

Humor

- Sekretarka wchodzi do gabinetu:
 - Panie dyrektorze, wiosna przyszła!
 - Niech wejdzie!

- Bocian uśmiecha się do żaby, mówiąc:
 - Mam ochotę na coś zielonego...Żaba mu na to:
 - No, no... to krokodyl ma przechłapanie!

- Kuzyn z miasta odwiedza wiosną bardzo zaniedbane gospodarstwo rolne Antka.
 - Nic na tej ziemi nie wyrośnie?
 - A no nic – wzdycha Antek.
 - A jakby tak zasiać kukurydzę?
 - Aaa... jakby zasiać, to by urosła.

- Mąż do żony:
 - Wiosna przyszła, taka piękna pogoda, a ty męczysz się myciem podłóg. Wyszłabyś lepiej na dwór i umyła samochód...

- Na lekcji plastyki pani każe przedstawić wiosnę.....

Podchodzi pani do Jasia i mówi:

 - Czemu nic nie narysowałeś.
 - Ale ja naprawdę narysowałem.
 - Ale co?
 - Osła i łąkę
 - A gdzie jest ta łąka?
 - Osioł zjadł
 - A gdzie jest osioł?
 - A najadł się i poszedł..

- Przyszła wiosna do Polski - a tu zima !

21 marca – pierwszy dzień wiosny !



Przysłowia o wiosnie:

- A po lutym marzec spieszy, koniec zimy wszystkich cieszy.
- Gdy dzika gęś w marcu przybywa, ciepła **wiosna** bywa.
- Kto w marcu zasieje, ten się na wiosnę śmieje.
- Na marzec narzeka każdy starzec.
- W marcu jak w garncu.
- Choć już w kwietniu słońko grzeje, nieraz pole śnieg zawieje

Adam Asnyk

Między nami nic nie było...

*Między nami nic nie było!
Żadnych zwierzeń, wyznań żadnych.
Nic nas z sobą nie łączyło -
Prócz wiosennych marzeń zdradnych;*

*Prócz tych woni, barw i blasków
Unoszących się w przestrzeni,
Prócz szumiących śpiewem lasków
I tej świeżej tåk zieleni!*

*Prócz tych kaskad i potoków
Zraszających każdy parów,
Prócz girlandy tęcz, obłoków,
Prócz natury słodkich czarów;*

*Prócz tych wspólnych, jasnych zdrojów,
Z których serce zachwyt piło,
Prócz pierwiosnków i powojów,
Między nami nic nie było!*

W nocy z soboty **30 marca 2019 na niedzielę 31 marca 2019** rozpoczyna się czas letni. Przetawiamy zegarek o godzinę do przodu z godziny 02:00 na 03:00
Godzina mniej = śpimy krócej!

