

KURIER OSOWSKI

Miesięcznik Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii Nr 7 w Warszawie, Nr 30, Luty '18



W NUMERZE:

Luty



2018

- ⇒ ROK 2018, ROKIEM ...
- ⇒ JĘZYK OJCZYSTY
- ⇒ WYPRAWA NA K2
- ⇒ COŚ O EMOCJACH
- ⇒ PREMIERY FILMOWE
- ⇒ HUMOR

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
29	30	31	1 Brygida Ignacjo	2 Mari Miradwa	3 Błażej, Oskar Hipolita	4 Anastasio, Weronika Joanny
5 Agata Adeleja	6 Doroty Bohdana	7 Ryszarda, Romualda Ryszarda	8 Thuty Czwartek Jana Piotra	9 Cyryla, Apolonia Eryka	10 Elwira, Jacek Schalazyli	11 Mari, Lucjana Olgierda
12 Radosława, Eulalia Marek	13 Ostatki Grzegorz Katarzyna	14 Walentyna Włodzisław, Liliana Cyryla, Włodzisław	15 Jowita Fautyna	16 Dariusz, Daniela Juliana	17 Antoni, Kacimierz Jana	18 Alberta, Szymona Kamracji
19 Arnolda Krzyszto	20 Lucia Ludwika	21 Feliks, Bronisław Robert	22 Marta Malgorzata	23 Krzyszto, Daniela Piotra	24 Maciej Ryszarda	25 Wiktor Cezary
26 Miroslawa Aleksandra	27 Gabriela Anastazja	28 Teresa, Makary Romana	1 Marek	2	3	4
5	6	7	8	9	Luty 2018 www.bajidocytaria.pl	





Cześć!

Witamy w 2018 roku!

Niestety, w styczniu nie mieliśmy okazji się zobaczyć z powodu Waszego długiego odpoczynku od szkoły, ale już w tym momencie nadrabiamy zaległości i w Wasze ręce oddajemy, już 30 numer, Kuriera Osowskiego!

W numerze nie zabraknie ciekawych artykułów, humoru, premier filmowych. Zatem, nie przedłużając wstępu - Kurier Osowski w dłoń i ZACZYNAJMY !

Zespół Redakcyjny

Co ciekawego w numerze...

ROK 2018, ROKIEM ...	STR. 3
JĘZYK OJCZYSTY	STR. 4
WYPRAWA NA K2	STR. 5
EMOCJE—JAKIE ONE SĄ?	STR. 9
POLSKIE PRZYSŁOWIA	STR. 12
PREMIERY FILMOWE	STR. 13
CROSSWORD	STR. 14
HUMOR	STR. 15



ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Krzysztof Malarz - redaktor naczelny
Mariusz Stanisławski - z-ca redaktora
Marta Pruszczyńska - wsparcie merytoryczne
Krzysztof Gorczyca - oprac. graficzne

Dziękujemy za współtworzenie gazetki: K.Koc.



MOS7

Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii
Nr 7 w Warszawie

ul. Osowska 81
04-351 Warszawa
NIP: 113-26-85-159

tel. 22 516 98 20
fax: 22 516 98 30
e-mail ogólny: sekretariat@mos7.edu.pl

ROK 2018, ROKIEM ...

Sejm RP ogłosił Rok 2018 :

- ♦ Rokiem Jubileuszu 100-lecia odzyskania przez Polskę Niepodległości
- ♦ Rokiem *Ireny Sendlerowej* (w 10. rocznicę śmierci)
- ♦ Rokiem *Powstania wielkopolskiego*
- ♦ Rokiem *Świętego Józefa Kaliskiego*
- ♦ Rokiem *abp Ignacego Tokarczuka* (w 100. rocznicę urodzin)
- ♦ Rokiem Jubileuszu *konfederacji barskiej* (w 250. rocznicę zawiązania *Konfederacji*)
- ♦ Rokiem *Praw Kobiet* (w 100. rocznicę przyznania *Polkom* praw wyborczych)
- ♦ Rokiem *Zbigniewa Herberta* (w 20. rocznicę śmierci)
- ♦ Rokiem *Harcerstwa* (w 100. rocznicę założenia Związku Harcerstwa Polskiego)

- **Irena Stanisława Sendlerowa** (ur. 15 lutego 1910 w Warszawie, zm. 12 maja 2008 tamże) – polska działaczka społeczna i charytatywna, członkini PPS i kierowniczka referatu dziecięcego Rady Pomocy Żydom („Żegoty”).
Sprawiedliwa wśród Narodów Świata, dama Orderu Orła Białego i Orderu Uśmiechu.
W czasie II wojny światowej współtworzona przez nią sieć ludzi i organizacji podjęła próbę uratowania ok. 2500 żydowskich dzieci (nie wszystkie przeżyły wojnę).
W październiku 1943 została aresztowana przez Gestapo, jednak „Żegocie” udało się ją uwolnić. W czasie powstania warszawskiego była sanitariuszką w jednym z powstańczych punktów sanitarnych na Mokotowie. Po wojnie pracowała w opiece społecznej i średnim szkolnictwie medycznym. Przez długie lata jej działalność podczas okupacji była nieznana.

- **Zbigniew Herbert** (ur. 29 października 1924 we Lwowie, zm. 28 lipca 1998 w Warszawie) – polski poeta, eseista, dramaturg, twórca słynnego cyklu poetyckiego „Pan Cogito”, autor sluchowisk; kawaler Orderu Orła Białego.
Z wykształcenia ekonomista, prawnik i filozof.
Laureat ponad dwudziestu nagród literackich.
Od końca lat 60. XX w. był jednym z najpoważniejszych pretendentów do Literackiej Nagrody Nobla.
Jego książki zostały przetłumaczone na 38 języków(m.in. język angielski -wydany dzięki pomocy Czesława Miłosza i w jego przekładzie w 1968 roku wybór *Selected Poems*; włoski, czeski, holenderski, szwedzki i węgierski).
Do najważniejszych nagród, którymi wyróżniony został Herbert, należą: Nagroda im. Nikolausa Lenaua (1965), Nagroda im. Herdera (1973) i Nagroda im. Petrarke (1978).

- **Konfederacja barska** (1768—1772) zbrojny związek szlachty polskiej, utworzony w Barze na Podolu 29 lutego 1768 roku z zaprzysiężeniem aktu założycielskiego w obronie wiary katolickiej i niepodległości, skierowany przeciwko: kurateli Imperium Rosyjskiego, królowi Stanisławowi Augustowi Poniatowskiemu i popierającym go wojskom rosyjskim.
Celem konfederacji było zniesienie ustaw narzuconych przez Rosję, a zwłaszcza tych dających równouprawnienie innowiercom.
Przez niektórych historyków uważana jest za pierwsze polskie powstanie narodowe
Ogólną nazwą konfederacji barskiej określa się 66 lokalnych konfederacji Korony i Litwy.



Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego (Międzynarodowy Dzień Dziedzictwa Językowego)

coroczne święto obchodzone 21 lutego, które zostało ustanowione przez UNESCO 17 listopada 1999 roku. Jego data upamiętnia wydarzenie w Bangladeszu, gdzie w 1952 roku pięciu studentów uniwersytetu w Dhace zginęło podczas demonstracji w której domagano się nadania językowi bengalskiemu statusu języka urzędowego. Według UNESCO, niemal połowa z 6000 języków świata jest zagrożona zanikiem w ciągu 2-3 pokoleń. Od 1950 r. zanikło 250 języków. Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego ma w założeniu pomóc w ochronie różnorodności językowej jako dziedzictwa kulturowego.

W 2012 roku w Polsce wystartowała kampania społeczna ***Ojczysty - dodaj do ulubionych*** zorganizowana przez Narodowe Centrum Kultury i Radę Języka Polskiego. Ma ona na celu podnoszenie świadomości językowej oraz kształtowanie poczucia odpowiedzialności za polszczyznę.

21 lutego 2013 ruszyła nowa kampania społeczna: ***Język polski jest q-ę***. Jej celem jest obrona znaków diakrytycznych i przeciwdziałanie nieużywaniu charakterystycznych polskich liter. Akcję wspierają m.in. prof. Jerzy Bralczyk, Henryk Sawka i Jacek Bryndał, a patronuje jej Rada Języka Polskiego.

Narodowa, zimowa wyprawa na K2 2017/2018

Himalaizm zimowy i Polski Himalaizm Zimowy 2010 – 2020 Polskiego Związku Alpinizmu

Twórcą pojęcia i dyscypliny „himalaizm zimowy” był legendarny kierownik polskich wypraw w góry wysokie Andrzej Zawada. Zdobywanie szczytów zimą rozpoczął od pierwszego zimowego wejścia na Noszak – 7492 m (razem z Tadeuszem Piotrowskim) w lutym 1973 roku.

Pasmo polskich zimowych sukcesów w Himalajach zaczęło się od zimowego wejścia na Mount Everest (8848 m) którego dokonali Leszek Cichy i Krzysztof Wielicki 17 lutego 1980 roku. Kierownikiem wyprawy był Andrzej Zawada. Ze wszystkich 14 ośmiotysięczników tzw. Koronę Himalajów (choć zawiera ona również ośmiotysięczniki Karakorum) Polacy zdobyli 10 szczytów, w tym jeden z nich został zdobyty w zespole polsko-włoskim. Po latach 80-tych tempo zdobywania ośmiotysięczników zimą przez Polaków osłabło mimo podejmowania prób takich jak: wyprawy na Nanga Parbat 1997 oraz 1998 (kier. Andrzej Zawada), Makalu 2001, Netia K2 2003, Nanga Parbat 2007, (kier. K. Wielicki), Broad Peak 2009, 2010 (kier. A. Hajzer). Powodem było to, że większość niezdobytych wówczas szczytów leżało w Karakorum. Panują tam warunki znacznie surowsze od tych w Nepalu i Tybecie (niższe temperatury, silniejsze wiatry). Pierwszy ośmiotysięcznik zdobyto w Karakorum dopiero po 24 latach prób – w 2011 roku Gasherbrum II (przez zespół międzynarodowy S. Moro, D. Urubko, R. Cory).

Twórcą programu Polski Himalaizm Zimowy Polskiego Związku Alpinizmu był Artur Hajzer a kierownikiem honorowym jest Krzysztof Wielicki. Od września 2013 Program nosi nazwę Polski Himalaizm Zimowy im. Artura Hajzera i jest częścią większego programu sportowego, stworzonego przez Polski Związek Alpinizmu, nazwanego „Polskie Himalaje”. Postawiono „Polskim Himalajom” następujące cele: zdobywanie gór w Himalajach i Karakorum trudnymi technicznie drogami w stylu alpejskim, wsparcie himalaizmu kobiecego, zdobywanie najwyższych gór zimą czyli kontynuację Polskiego Himalaizmu Zimowego i eksplorację nieznaną, dziewiczych rejonów górskich. Szefem programu „Polskie Himalaje” jest Janusz Majer, a zastępcą Jerzy Natkański.

Zdobycie K2.

Zdobycie K2 zimą to jedno z największych wyzwań współczesnego himalaizmu sportowego. Główną trudnością we wspinaczce zimowej na ośmiotysięczniki są silne, huraganowe wiatry wiejące ze średnią prędkością 120 km/h które mogą wiać nawet 180 km/h. W czasie sezonu zimowego mają miejsce średnio 2-3 kilkunastogodzinne tzw. „okna wiatrowe” kiedy siła wiatru jest mniejsza niż 60 km/h. W takich momentach z obozów szturmowych położonych powyżej 7000m możliwe są ataki na szczyt. By zmieścić się czasowo w oknie wiatrowym tempo wspinaczki w górę i powrotu musi być niezwykle szybkie. O sukcesie decyduje i siła himalaistów. Dodatkowym problemem są temperatury które spadają do -50°C . Zimą też znacznie rosną trudności techniczne. Z powodu silnych wiatrów i niskich temperatur brak jest śniegu a stoki góry pokryte są z reguły szklistym lodem.

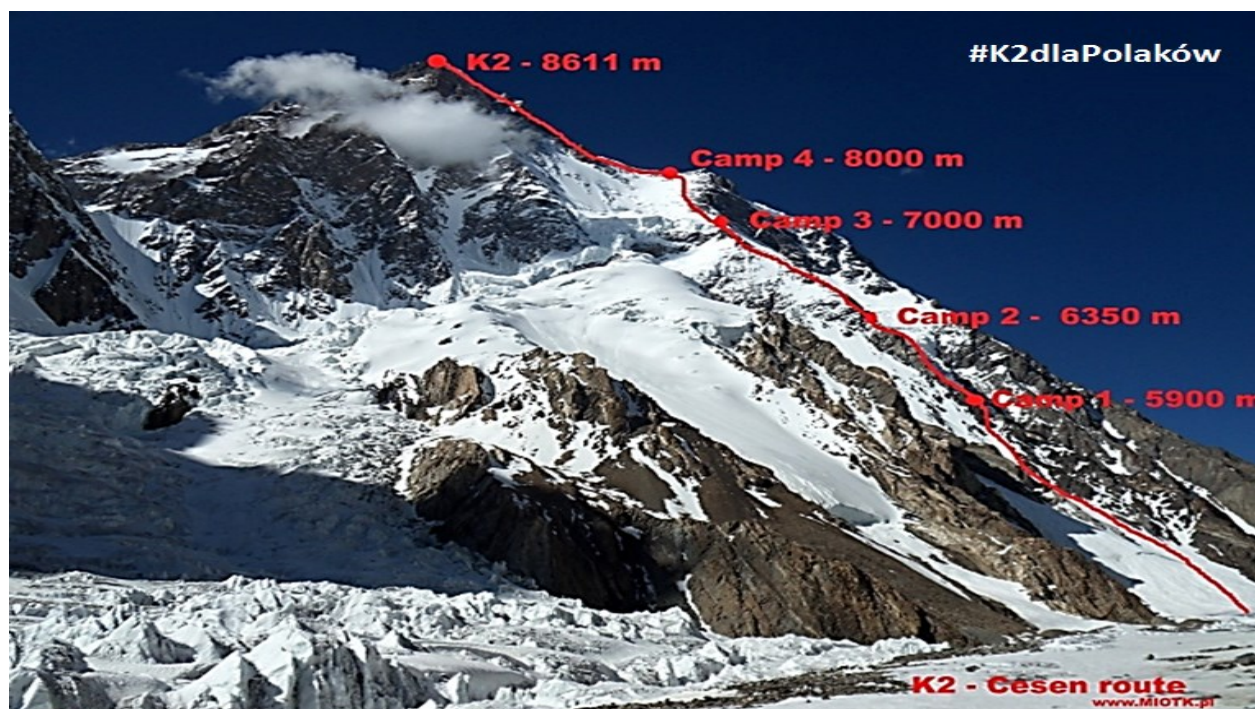


Trasa zimowej wyprawy na K2

19 września 2017

Podczas zimowej wyprawy na K2, ekipa polskich himalaistów będzie wspinać się południowo-wschodnim filarem, tzw. drogą Basków, nazywaną też drogą Cesena. Prowadzi ona filarem między drogą Kukuczka-Piotrowski a Żebrem Abruzzi – którym polscy himalaiści próbowali wchodzić latem 2016 roku – i łączy się z Żebrem Abruzzi na Ramieniu, między tzw. Czarną Piramidą i Szyjką.

Baza, z której ruszą himalaiści jest położona na wysokości 5150 m. Stąd droga prowadzi przez kolejne obozy, które członkowie ekipy muszą zbudować i wynieść do nich niezbędny sprzęt: Obóz I /5900m/, Obóz II /6350m/ i Obóz III /7000m/, aż do Obozu IV, który został zaplanowany na tzw. 'Ramieniu' /8000m/, skąd nastąpi atak na szczyt /8611m/.



Uczestnicy:

Krzysztof Wielicki – kierownik wyprawy

Klub Wysokogórski Katowice. Nestor polskiego himalaizmu. Zdobywca Korony Himalajów. Autor trzech pierwszych zimowych wejść na ośmiotysięczniki. Jako pierwszy człowiek w historii zdobył ośmiotysięcznik – Broad Peak 8047 m – w ciągu jednego dnia, w czasie 16 godzin. Na 3 ośmiotysięczniki wszedł samotnie, wytyczył 3 nowe drogi. Był kierownikiem zimowej wyprawy na Makalu w 2001 roku. Zimą 2003 prowadził zimową wyprawę na K2 a zimą 2007 zimową wyprawę na Nanga Parbat oraz w 2013 zimową wyprawę na Broad Peak.

Janusz Gołąb – kierownik sportowy wyprawy

Klub Wysokogórski Gliwice. Wspina się od 1985 roku. Członek legendarnego tzw. „Wunder team”, który na przełomie wieków dokonał serii najznakomitszych wspinaczek o charakterze alpejskim w historii polskiego alpinizmu, jak np. zimowe przejścia ściany Troll Wall w Norwegii, Grandes Jorasses w masywie Mont Blanc, Eiger w Alpach. Na jego koncie nie brakuje też ekstremalnych wspinaczek na Alasce i Grenlandii. Zwieńczeniem alpejskich sukcesów Janusza Gołębia było wytyczenie nowej drogi na wielkiej ścianie Kedar Dome w Himalajach Gharwalu. W 2012 roku – w duecie z Adamem Bieleckim – dokonał pierwszego zimowego wejścia na ośmiotysięcznik Gaszerbrum I, a latem 2014 roku – wspólnie z Marcinem Kaczkanem – zdobył K2!

Piotr Snopczyński – kierownik bazy

67 lat. Klub Wysokogórski Wrocław. Nestor polskiego himalaizmu, zdobywca szczytu Gasherbrum II, uczestnik kilkunastu wypraw na szczyty ośmiotysięczne w tym zimowych ekspedycji Andrzeja Zawady. Był ratownikiem Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego już od czasu studiów na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. W latach 1998-2002 był wiceprezesem tej organizacji. W 2006 zdobył Aconcague oraz wierzchołek północny Shisha Pangmy solo. W górach wysokich był na ponad 20 wyprawach, w tym trzech zimowych. W samych Himalajach uczestniczył w siedmiu akcjach ratowniczych, w czasie których ratował i transportował kolegów.

Adam Bielecki

34 lat. Klub Wysokogórski Kraków. Pochodzi z Tychów, mieszka w Krakowie. Absolwent Psychologii UJ. Wspina się w górach od 13 lat. Leader kilkunastu wypraw w różne góry na 5 kontynentach. Zdobycie wyróżnienia w konkursie Kolosy 2000 za dokonanie w wieku siedemnastu lat, najmłodszego na świecie, samotnego i w stylu alpejskim wejścia na Khan Tengri 7010m. Jesienią 2011 roku zdobył piąty szczyt świata Makalu 8463 m bez użycia tlenu. 9 marca 2012 roku razem z Januszem Gołębiem stanęli na szczycie Gasherbrum I, jako pierwsi zimą. 31 lipca 2012 roku stają – jako 10 Polak – na wierzchołku K2. 5 marca 2013 – stają na wierzchołku Broad Peak. Razem z Maciejem Berbeką, Arturem Małkiem i Tomaszem Kowalskim dokonali pierwszego zimowego wejścia na Broad Peak

Rafał Fronia

46 lat. Sudecki Klub Wysokogórski. Zamieszkały w Jeleniej Górze. Kartograf, Wydawnictwo Turystyczne PLAN. Wieloletni zawodnik w biegach górskich, były członek kadry Polski w Biegu na Orientację. Zdobycie Gasherbruma II 8035 m, uczestnik wypraw m.in. na Broad Peak, Dhualagiri i Nanga Parbat. Wszedł na Lhotse w 2017 roku. Wcześniej w 2006 roku zdobył Gasherbrum II.

Marek Chmielarski

40 lat. Członek Klubu Wysokogórskiego w Katowicach. Absolwent katowickiego AWF. Wszedł na Gasherbrum II, Broad Peak i Ama Dablam. Za udział w akcji ratowania Tajwańczyka na wysokości 7300m podczas wyprawy na Broad Peak otrzymał Dyplom Fair Play PKOl. Wspinał się w rejonach górskich i skalnych m.in. Afryki, Australii, Nowej Zelandii, Ameryki Północnej. Na co dzień instruktor i pracownik wysokościowy. Tyszanin.

Dariusz Załuski (operator filmowy)

Klub Wysokogórski W Warszawa. Wszedł na: K2, dwukrotnie na Mt. Everest, Lhotse, dwukrotnie na Gasherbrum II, Cho Oyu. Uczestniczył w siedmiu wyprawach zimowych: K2, Makalu, 2 razy na Nanga Parbat i na Shisha Pangmę, Gasherbrum I. Dokonał pierwszego wejścia na Hags-hu (6300 m) w Himalajach Zaskaru oraz Borondo Sar (6800 m) w Karakorum. Jest filmowcem, autorem filmów górskich, nagradzanych na cenionych festiwalach zarówno w Polsce, jak i na świecie. Mieszka w Warszawie.

Marcin Kaczkan

44 lat. Klub Wysokogórski Warszawa. Wspina się od 1996 roku. Organizował i brał udział w wyprawach w góry wysokie: Andy, Pamir, Thien-Shan, Himalaje, Karakorum. Posiada tytuł „Snieżnej Pantery” za wejście na komplet siedmiotysięczników byłej ZSRR. Uczestniczył w wyprawach zimowych: Broad Peak 2010/2011 i Netia K-2 2003, gdzie wraz z Denisem Urubko i Piotrem Morawskim osiągnął zimowy rekord wysokości na K2. W 2010 zdobył w samotnym ataku Nanga Parbat (8125 m n.p.m.). Brał udział w wyprawach letnich na K2 w 2012 i Gasherbrum I i II w 2013r. 31 lipca 2014 roku zdobył K2. Pracuje jako adiunkt na Politechnice Warszawskiej.

Artur Małek

37 lata. Klub Wysokogórski Katowice. Doświadczony taternik. Ma na swoim koncie zimowe wspinaczki zarówno na Kazalnicy Mięguszowieckiej jak i na Alpa Mayo 5947 m. Jesienią 2012 podczas wyprawy PZA na Lhotse osiągnął wysokość 8000 m. W 2013 roku dokonał pierwszego zimowego wejścia na ośmiotysięcznik Broad Peak w Karakorum. Mieszka w Tychach.

Piotr Tomala

45 lat. Członek Klubu Wysokogórskiego Lublin. Organizator i lider kilkunastu wypraw w Alpy, Andy, góry Alaski i Himalaje. Wszedł na Mt. McKinley, Aconcagua, Huascaran, Pisco, Alpamayo, Ama Dablam, Island Peak, Cho Oyu, Broad Peak. Wspinał się na Nanga Parbat i Manaslu. Uczestnik wyprawy unifikacyjnej PHZ PZA na Dhaulagiri /2013/ i Broad peak Middle /2014/. Mieszka w Lublinie, prowadzi firmę zajmującą się pracami wysokościowymi.

Jarosław Botor (ratownik medyczny)

44 lata. Klub Wysokogórski Gliwice. Organizator kilkunastu wypraw w Andy Góry Alaski i Kaukazu oraz Himalaje. Wszedł m.in. na Ama Dablam (solo w st. alpejskim 3 dni), Mt. McKinley, Alpamayo (Diretissima Francuską), Pisco, 3x Aconcagua, Ojos del Salado, Matterhorn, Dente del Gigante, Piz Badile (drogą Cassina), Artensoraju. Uczestnik letniej wyprawy unifikacyjnej na K2 w 2016 roku. Ratownik medyczny Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Instruktor ratownictwa górskiego GOPR. Mieszka w Zabrzu prowadzi Agencję Eventową More Than Explore.

Maciej Bedrejszuk

35 lat. Taternik, alpinista, wspinacz sportowy, ekipier. Członek Klubu Wysokogórskiego Warszawa. Wspinał się w Alpach na północnych ścianach Grandes Jorasses, Matterhorn, Eiger. Pokonał w Gruzji w stylu alpejskim trudne drogi na zachodniej ścianie Uszby i północnej Czatyn Tau. Uczestnik eksploracyjnej wyprawy do doliny Lachit w Karakorum gdzie wytyczył 2 nowe drogi na dziewiczych ścianach szczytów sześciotysięcznych. Mieszka w Rzeszowie.

Denis Urubko

44 lata. Piętnasty człowiek w historii, który zdobył wszystkie 14 ośmiotysięczników świata – tzw. Koronę Himalajów i jako ósmym na świecie, dokonał tego bez użycia butli tlenowych. Łącznie wykonał 21 wejść na ośmiotysięczniki. Oprócz tego zdobył 10 szczytów siedmiotysięcznych i ma w swoim dorobku 34 wejścia solowe.

Do jego największych osiągnięć należą pierwsze wejścia zimowe na dwa ośmiotysięczniki: Makalu 9 lutego 2009 oraz Gaszerbrum II 2 lutego 2011. Od 2015 roku posiada obywatelstwo polskie.

Źródło; www.polskihimalaizmzimowy.com

EMOCJE - JAKIE ONE SĄ?



Bank emocji

Emocje nieprzyjemne	Emocje przyjemne
-niepokój -poczucie winy -poczucie zranienia -poirytowanie -strach -przygnębianie -rozczarowanie -złość -skrepowanie -smutek -zakłopotanie -zawstydzenie -zdenerwowanie -zniechęcenie -znudzenie	-duma -nadzieja -odwaga -pewność siebie -poczucie akceptacji -poczucie bezpieczeństwa -poczucie bycia docenionym -poczucie bycia kochanym -ufność -poczucie wiary w siebie -radość -spokój -stanowczość -wdzięczność -zadowolenie

Ćwiczenie: Termometr uczuć.

Spróbuj uszeregować emocje według siły ich natężenia.

*strach – zaniepokojenie, obawa, niepokój, przestrasz, przerażenie, lęk
1 2 3 4 5

*radość – zadowolenie, wesołość, rozradowanie, entuzjazm
1 2 3 4 5

*złość – niezadowolenie, rozdrażnienie, gniew, irytacja, wściekłość, furia
1 2 3 4 5

Aby konstruktywnie radzić sobie z emocjami, niezbędna jest umiejętność:

POZNAWANIA UCZUĆ

Kroki:

1. Wsłuchaj się w sygnały ze swojego ciała.
2. Pomyśl, jakie uczucia oznaczają te sygnały.
3. Pomyśl, co spowodowało te uczucia.
4. Rozpoznaj to uczucie.

Ćwiczenie: Słownik emocji

Dopasuj sytuacje do sygnałów z ciała, myśli i emocji.

Sytuacja	Sygnały z ciała	Myśli	Emocje
Dowiedziałeś się, osoba, z którą się spotykasz, umówiła się kilka razy na spotkania z Twoim przyjacielem i nic Ci o tym nie powiedziała.			
Twój najlepszy przyjaciel wyprowadza się z miasta.			
Mówisz nieprzyjemne rzeczy na temat koleżanki. Obracasz się i widzisz, że stoi za Twoimi plecami i wszystko słyszy.			
Dostałeś bardzo dobrą ocenę ze sprawdzianu.			
Nauczyciel właśnie poinformował, że za chwilę będzie kartkówka, do której się nie przygotowałeś.			
Tvoja sytuacja z minionego tygodnia...			

Emocje a komputer



W jakich sytuacjach siadasz do komputera?

Ćwiczenie: Dzienniczek

Przez najbliższy tydzień zaobserwuj w jakim stanie emocjonalnym najczęściej siadasz do komputera po to, aby grać lub przeglądać Internet.

Czy sięgasz po komputer, gdy...? (zaznacz właściwe)

- Złościsz, czujesz się napięty, rozdrażniony
- Czujesz się smutny i chcesz poprawić sobie samopoczucie
- Czujesz się samotny i szukasz kontaktu z ludźmi
- Nudzisz się i szukasz sposobu na wypełnienie czasu
- Szukasz w komputerze wrażeń
- W realnych kontaktach z ludźmi czujesz się niezrozumiany
- Nie chcesz myśleć o problemach

Jesteś zagrożony nadużywaniem Internetu jeśli oczekujesz:

- nawiązania w sieci bliskich związków;
- możliwości ucieczki od samotności;
- uzyskania akceptacji, wzmocnienia poczucia własnej wartości;
- możliwości swobodnego uzewnętrznienia skrywanych emocji.



POLSKIE PRZYSŁÓWIA NA LUTY

1. Gdy mróz w lutym ostro trzyma, tedy jest niedługa zima.
2. Gdy w lutym mróz mocno trzyma, będzie krótka zima.
3. W lutym śnieg i mróz stały, w lecie będą upały.
4. Gdy ciepło w lutym, zimno w marcu bywa, długo trwa zima, to jest niewątpliwa.
5. Gdy bez wiatrów luty chodzi, w kwietniu wichur nie zawodzi.
6. W lutym gdy zagrzmie od wschodniego boku, burze i wiatry walne są w tym roku.
7. W lutym wody wiele - w lecie głodne nawet cielę.
8. Kiedy luty puści, to marzec wypieczę.
9. Kiedy luty schodzi, człek po wodzie brodzi.
10. Kiedy luty, obuj buty.
11. Luty bywa w lód okuty.
12. Na stycznie i lute trzeba mieć konie kute.
13. Jeśli ci jeszcze nie dokuczył luty, to pal dobrze w kominie i miej kozuch suty.
14. Czasem luty ostro kuty, czasem w luty same pluty.
15. Czasem luty się zlituje, że człek niby wiosnę czuje, ale czasem tak się zżyma, że człek prawie nie wytrzyma.

Źródło; www.kalendarzswiat.pl



PREMIERY FILMOWE

Podatek od miłości (2018)

1 godz. 41 min.

Klara ściga cynicznego i pełnego uroku oszusta podatkowego. Po pewnym czasie traci kontrolę i zakochuje się w mężczyźnie.

Reżyseria; Bartłomiej Ignaciuk, Piotr Bronowski

Scenariusz; Katarzyna Krzysztolik

Gatunek; Komedia romantyczna

Produkcja; Polska

Premiera; 26 stycznia 2018



Wieżień labiryntu; Lek na śmierć (2018)

2 godz. 22 min.

Thomas wyrusza na misję w celu znalezienia lekarstwa zwalczającego śmiertelną chorobę.

Reżyseria; Wes Ball

Scenariusz; T.S. Nowlin

Gatunek; Thriller, Akcja, Sci-Fi

Produkcja; USA

Premiera; 26 stycznia 2018



Czas Mroku (2017)

2 godz. 5 min.

Winston Churchill zostaje premierem Wielkiej Brytanii. Jego pierwszym zadaniem jest zjednoczenie narodu w obliczu groźby inwazji nazistowskich Niemiec.

Reżyseria; Joe Wright

Scenariusz; Anthony McCarten

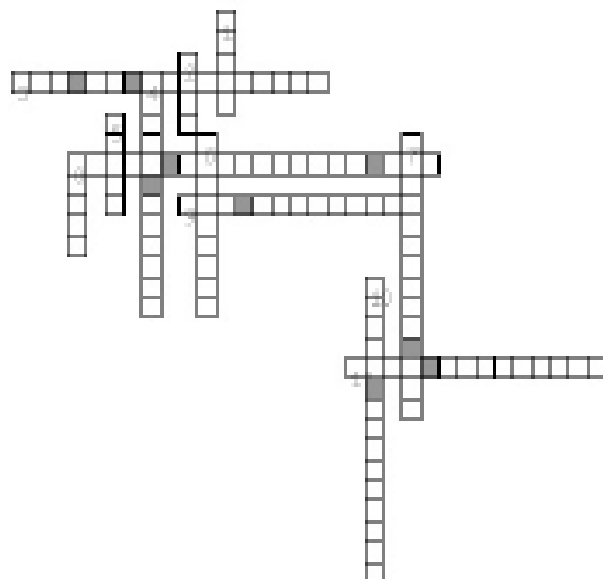
Gatunek; Biograficzny, Dramat historyczny

Produkcja; USA, Wielka Brytania

Premiera; 26 stycznia 2018



Źródło; www.filmweb.pl



Down

1.



5.



8.



2.



6.



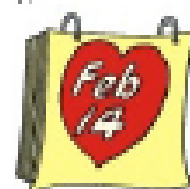
10.



4.



7.



Across

3.



11.



8.



9.



B	C	Z	P	B	F	J	N	D	L	W	J
C	A	F	I	C	X	U	U	O	U	R	X
Y	F	B	O	D	I	G	L	T	V	U	Q
B	K	Y	U	D	T	N	W	K	X	P	F
U	E	H	T	B	R	X	N	B	R	C	U
R	B	W	S	K	C	I	C	R	J	W	H
C	E	P	W	Z	L	Y	Y	S	Z	H	P
D	O	K	X	R	N	X	Z	Z	Q	V	U
Z	F	Z	H	V	Z	Z	Q	P	I	V	X
O	E	P	B	Z	S	T	Y	S	Q	W	Y
S	M	Y	B	G	P	X	S	T	O	N	L
M	B	S	T	U	B	F	G	M	B	P	L
H	B	B	C	R	M	N	Z	Y	X	I	Z
U	E	G	C	I	S	P	E	G	N	L	I
N	Y	N	X	A	E	N	Z	B	F	V	Z

HUMOR

Trwa egzamin. Profesor chodzi po sali i sprawdza, czy nikt nie ściąga.

Nagle mówi:

- Wydaje mi się, że słyszę jakieś szepty.

Na to głos z sali:

- Mnie też, ale ja się lecę.



Na boisku szkolnym rozmawia dwóch kolegów:

- Wiesz, wczoraj rzucałem monetą z postanowieniem, że jeśli wypadnie reszka, to wezmę się do nauki, a jak orzeł, to pójdę na dyskotekę.

- I co, wypadł ci orzeł?

- Tak, ale dopiero za piątym razem.

Po klasówce z matematyki rozmawiają dwaj koledzy:

- Ile zrobiłeś zadań?

- Ani jednego.

- Ja też. Pani znowu powie, że ściągaliśmy od siebie.

- Nie rozumiem, jak jeden człowiek może robić tyle błędów? - dziwi się polonistka, oddając pracę domową uczniowi.

- Wcale nie jeden - odpowiada uczeń - Pomagali mi mama i tata.

Wsiada matematyk do tramwaju i spogląda na swój zegarek. Jest 10:00. Jadąc, widzi zegar na wieży, który wskazuje 9:58. Po chwili mija kolejny miejski zegar wskazujący godzinę 9:55.

- Kurczę, jadę w złą stronę!

Emerytowana nauczycielka obładowana zakupami idzie ulicą. Nagle z piskiem opon podjeżdża nowiutka mercedes:

- Proszę pani! Pamięta mnie pani?! To ja, pani uczeń! Podwiozę panią!

- Och Adasiu, poznałeś mnie po tylu latach?

- Nie, panią nie, ale pani płaszczyk tak!

Siedzą dwaj uczniowie:

- Wiesz, czasem ogarnia mnie wielka ochota, żeby się pouczyć.

- I co wtedy robisz?

- Czekam, aż mi przejdzie

horror movie

