

wi-fi

NR.3 2019/2020

ADŹ JAK T
CO SAME S

KOLOROWANKA
ANTYSTRESOWA!

Święta w
MŁO



Międzynarodowy Festiwal Filmów Krótkometrażowych ŻUBROFFKA jest imprezą otwartą i bez granic, szanując odmienność oraz różnorodność tak charakterystyczną dla podlaskiej ziemi, miejscem spotkań twórców otwartych na ŚWIAT, LUDZI, posiadających poczucie HUMORU oraz ceniących NATURE i jej wytwory.

Tak Żubroffkę opisują sami twórcy festiwalu. 5 dni pełnych pokazów filmowych, paneli dyskusyjnych, warsztatów i najlepszych imprez w mieście. Jednak dla mnie przede wszystkim był czas poznawania wspaniałych ludzi zajmujących się kinematografią, czerpania mnóstwa inspiracji i zdobywania masy wiedzy. Jak wyglądała Żubroffka z perspektywy członkini Młodego Jury?

Po napisaniu eseju na temat jednego z zaproponowanych przez ekipę żubroffki filmów krótkometrażowych, miałam okazję zostać selekcją marką konkursów filmów w kategorii Amatorzy. Z ponad 70 fabułek, animacji i dokumentów wybraliśmy 6 naszym zdaniem najlepszych, z których został ułożony festiwalowy set. Pozostało jedynie czekać do 4.12.

Oficjalne otwarcie festiwalu miało miejsce w środę wieczorem i było enigmatycznym połączeniem muzyki z filmem niemy. Do *Misji na Marsa z 1918* zagrał dj z Wysp Owczych Janus Rasmussen (w którym się zakochałam bez pamięci <3). To było moje pierwsze doświadczenie tego typu i należało do absolutnie udanych.

Jednak moja Żubroffka zaczęła się z *Tęczowymi Szortami*, czyli setem przygotowanym przez Aleksandrę Ławską- kuratorkę na *Short Waves Festival* w Poznaniu. Były to filmy opowiadające historie osób zmagających się z swoją tożsamością. Niestety nie mogę opisać tu wszystkich pokazów, które zobaczyłam (musielibyśmy poświęcić na to cały numer :) i mimo, że to nie był konkursowy set, wywarł na mnie na tyle duże wrażenie, że myślę, że warto o nim wspomnieć.

Na pewno na długie miesiące pozostaną w mojej pamięci wieczorne wydarzenia Żubroffki mające miejsce w Famie. Techno, eksperymentalna i elektro to są główne gatunki muzyczne, do których można było potupać do późnych (a może wczesnych?) godzin porannych. Oprócz koncertów, miały miejsce również inne wydarzenia nocne. Konkurs *Music Video*

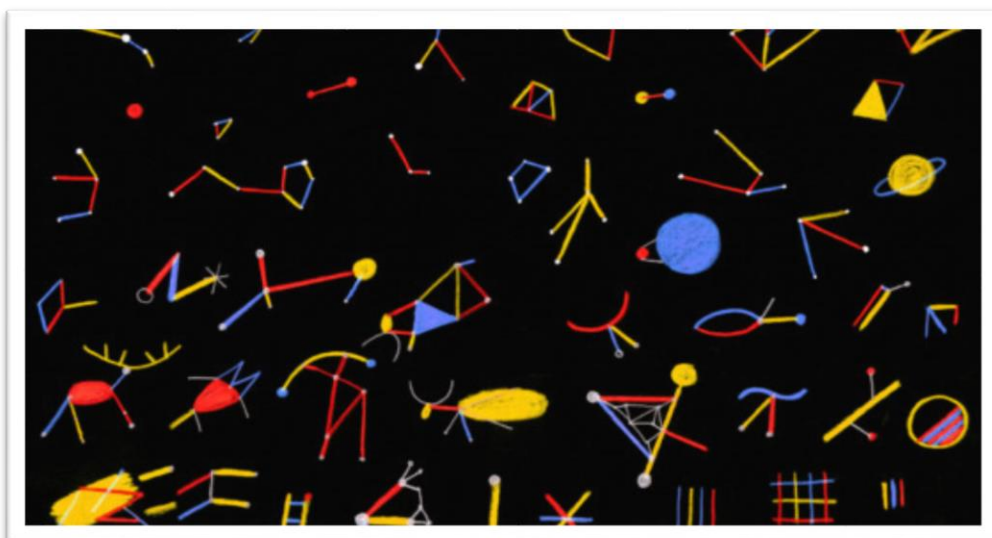


(prawdopodobnie mój ulubiony) czy *Midnight Shorts* (w *Zmianie Klimatu*) to pokazy filmowe zaczynające się grubo po dobranocce. Jednym słowem- zabawa całą dobę.

Z dydaktycznego punktu widzenia, Żubroffka dała mi możliwości, których wcześniej nie miałam. Jako członkini Młodego Jury miałam okazję wziąć udział w warsztatach z analizy filmu z Ryszardem Jaźwińskim- jednym z najbardziej ikonicznych, polskich dziennikarzy filmowych, prowadzący program Trójkowo Filmowo na antenie Polskiego Radia 3. To doświadczenie nauczyło mnie patrzeć na kreacje reżyserów w szerszym kontekście i doceniać poszukiwanie świeżości w formie. Oprócz tego w przeddzień finału po burzliwych naradach wybraliśmy laureata w kategorii Amatorzy (wygrał mój niezaprzeczalny faworyt!) i przyznaliśmy nagrodę wyróżnienia.

W niedzielę wieczorem, po niesamowicie intensywnych 5 dniach pozostała jedynie Gala Finałowa. Mój organizm nieco się zbuntował przeciw trybowi życia na tak wysokich obrotach, jednak wykrzesiałam jeszcze odrobinę siły i dotarłam na galę. Z pełnego emocji, wspaniałych filmów i przede wszystkim wszystkich ludzi zaangażowanych w festiwal wieczoru zapamiętam głównie... gorączkę.

Niestety choroba nie pozwoliła mi w pełni uczestniczyć w ostatnim dniu, a z samej gali zmyłam się już po 21, jednak te pierwsze dni grudnia były dla mnie niesamowitym czasem, obfitym w różnego rodzaju doświadczenia. Już czekam na jubileuszową 15. edycję Żubroffki, na której mam nadzieję Was zobaczyć.



Źródło: www.zubroffka.pl

Małgorzata
Andruszkiewicz



O, choinka!..Skąd ona się tu wzięła?!

Grudzień. Idąc głównym holem zauważamy że coś jest nie tak...jakoś tak za jasno... I wtedy orientujemy się, że już nadeszła pora świątecznego drzewka w naszej szkole. Ale co tak naprawdę o nim wiemy? Co roku stoi w tym samym miejscu, jest też jedna na schodach przy wejściu, ładnie świeci. I zazwyczaj na tym nasza wiedza się kończy. Przedstawiamy wam oto małe kompendium wiedzy na temat tego dostojnego iglaka.

Trudno określić od kiedy tak naprawdę istnieje tradycja szkolnej choinki. Najczęstszymi odpowiedziami są: od dawna i od kiedy pamiętam. Naszą uwagę przykuwają dwa drzewka: jedno przy drzwiach wejściowych na zewnątrz, a drugie po środku głównego holu. Po rozmowie z Panem Mieczysławem okazuje się, że w naszej szkole funkcjonują aż cztery choinki. Dwie jak już wiemy znajdują się przy wejściu do szkoły i w głównym holu, zaś pozostałe dwie są elementem wystroju sali gimnastycznej podczas Dnia Talentów. Wybór odpowiednich iglaków też nie jest łatwy. Drogą selekcji zostają wybrane i zakupione w Nadleśnictwie Dojlidy i przetransportowane do instytucji. Przygotowaniem i przystrojeniem zajmują się uczniowie oraz wyżej wspomniany Pan Mieczysław, który czuwa nad techniczną stroną tego przedsięwzięcia. Data tych przygotowań jest zazwyczaj wyznaczona na 4 grudnia,



aby na Mikołajki choinka mogła już stworzyć odpowiedni nastrój świąteczny. Żywoć tych drzewek trwa mniej więcej do święta Trzech Króli.

Tak prosty element, a jednak ważny...

[UWAGA] Choinka nadaje ducha świąt i może spowodować nieoczekiwany uśmiech lub w ekstremalnych przypadkach nucenie piosenki o śniegu, świętach, prezentach, jemiele, aniołkach, gorącej czekoladzie,

miłości, bombkach, sianku, gwiazdach, rodzinie, dzwoneczkach, saniach, reniferach, mężczyźnie w czerwieni...





HISTORIA KARPIA WIGILIJNEGO W POLSCE

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, dlaczego akurat karp? Tutaj dowiesz się więcej o tej niezwykle ciekawym stworzeniu!

- 1) Karp to ryba pochodząca z Azji. Sprowadzono ją do Polski ze względu na łatwość hodowli, dużą odporność i zdolność adaptacji do nowych warunków. Szybko rośnie, je niemal wszystko, co znajdzie w mule.
- 2) W Polsce spożywa się około 20 tysięcy ton karpia rocznie.
- 3) Polska historia karpia rozpoczęła się w XIII wieku w okolicach Milicza na Dolnym Śląsku.
- 4) Przybyły na ten teren zakon katolicki Cystersów rozwinął i udoskonalił hodowlę karpia.
- 5) Byli do tego zmuszeni, ponieważ 180 dni w roku obowiązywał ich zakaz jedzenia mięsa, a za jego złamanie, groziła im kara wyrywania zębów.
- 6) W XVII-wiecznych dziełach kulinarnych karp był tylko jedną z wielu ryb słodkowodnych podawanych na szlacheckich, mieszczańskich i ziemiańskich stołach.
- 7) Popularność karpia zmalała w XVII wieku z powodu wojen. Ze stawów spuszczano wodę i wybierano ryby, aby w ten sposób wyżywić żołnierzy.
- 8) Przełomem w postrzeganiu karpia było wyhodowanie pod koniec XIX wieku przez Adolfa Gascha karpia królewskiego, który miał grzbiet wygięty w łuk i bardzo małą głowę. Właśnie tę odmianę karpia spożywamy na wigilijnych stołach.
- 9) Na początku XX w. w Polsce karp powszechnie spożywany był głównie przez Żydów.
- 10) Przed II wojną światową jadło się szlachetne ryby, takie jak: szczupak czy sandacz, po wojnie, gdy sytuacja Polaków była ciężka, najpopularniejszą rybą stał się karp.
- 11) Na stałe zdomowił się na polskich stołach w czasach Polskiej Republiki Ludowej. Karp zagościł na kolacjach wigilijnych głównie dlatego, że był wtedy jedyną łatwo dostępną rybą.
- 12) W 1947 roku rybę reklamowało hasło "Karp na każdym wigilijnym stole w Polsce".
- 13) W grudniu 1951 roku przed Bożym Narodzeniem zostały wprowadzone specjalne kartki na karpie i śledzie.
- 14) Rybę można było również dostać, poza możliwością zakupu, w formie premii w zakładach pracy. Stąd wzięła się tradycja przynoszenia do domu żywego karpia.
- 15) Mimo upływu 30 lat od upadku komunizmu, karp nadal trafia na wigilijny stół w większości domów - i to przeważnie w peerelowskim wydaniu, czyli smażony i panierowany.
- 16) Polacy spożywają karpia tylko na Wigilię, natomiast w państwach ościennych, takich jak: Czechy, Chorwacja, Węgry, Słowacja potrawy z karpia serwowane są w restauracjach przez cały rok.



Jak przetrwać święta...

I nie zwariować?

W radiu słyhać kolędy, z kuchni unosi się zapach gotowanego barszczu, a mama po raz kolejny spogląda na nas morderczym spojrzeniem, kiedy polykamy wzrokiem leżące na stole pyszności. Święta Bożego Narodzenia to bez wątpienia okres, który większość z nas kocha... albo nienawidzi. Cóż począć kiedy młodsza siostra po raz dwudziesty włącza świąteczne klasyki, a „All I Want For Christmas” śni się po nocach (ciężko stwierdzić, czy sny o Mariah Carey to *zupełnie* zła rzecz). Jak przetrwać okropne reklamy Media Expert, koszarne sklepowe marże i „Kevina samego w domu”? Postarajmy się odpowiedzieć na te jakże trudne pytania.

1. Terapia.

Tak! Nie przesłyszeliście się! Terapia, a dokładniej – *filmoterapia*. Nic nie działa tak świetnie, jak oderwanie się od świątecznej, stresującej rzeczywistości wchodząc do idealnej, filmowej bańki. Kto z nas nie płacze, spoglądając na Dana, który śpiewa Marie „Let my love open the door” i wyznaje jej miłość w „Ja cię kocham, a ty z nim”. Albo nie uosabiał się z zielonym, włochatym Grinchem? Kontakt z kulturą poszerzy nasze horyzonty, pobudzi w nas wielką miłość, pomoże w dostrzeżeniu drobnych świątecznych cudów, które nas otaczają.

2. Pisz.

Zupa była za słona? Tata znowu ma dla ciebie trudne, „bojowe zadanie”? Czujesz się poirytowany? Napisz o tym! Spisywanie własnych myśli, zwłaszcza w stresujących i trudnych dla nas sytuacjach działa pozytywnie na oczyszczenie naszych emocji, czujemy się wtedy lepiej. Jeśli kiedykolwiek pomyślisz, że zaraz wybuchniesz, a harmonia i świąteczny ład zostaną zgniecione przez twoje pięści – usiądź, oddychaj i pisz! To co przelewasz na papier nie musi być dobre, czy poprawne. Każde twoje słowo pomaga Ci w uspokojeniu się, jeśli jest szczere – możesz czuć się dumny!

3. Nie zapominaj o emocjach!

W okresie świątecznym mamy tendencję do zapominania. Tempo, które sobie narzucamy, wprowadza nas w rytm, którego nie potrafimy udźwignąć. Szybkie decyzje, spotkania, rozmowy. Mimo, że nie jesteśmy w stanie zmienić współczesności, możemy ją stale udoskonalać prostymi gestami. Istota świąt leży w uczuciach, a my powinniśmy się nimi dzielić! Uważasz, że twoja mama wygląda dzisiaj bardzo ładnie? Powiedz jej to! Twój chłopak ma zły dzień – okaż mu trochę więcej miłości i zrozumienia. Wprowadzając drobne zmiany w naszej codziennej, świątecznej rutynie nawet irytujące reklamy z wiewiórkami nie będą w stanie zepsuć nam nastroju.

Wesołych Świąt!

Weronika Hulewicz



Filmy (nie)świąteczne

Niedługo nadejdą święta, czas pełen radości, szczęścia i rodzinnej miłości. Nastrój ten idealnie odzwierciedlają filmy poświęcone tematyce bożonarodzeniowej. Jednakże co mają zrobić osoby, które nie są zainteresowane poruszającymi historiami? Specjalnie dla nich przygotowaliśmy listę trzech filmów (nie)świątecznych, czyli takich, które mimo akcji mającej miejsce w święta, zdecydowanie nie oddają ich charakteru.

1. Czarne święta (1974)

Jest to jeden z najbardziej wpływowych horrorów w historii. Bez niego nigdy nie powstałby jeden z największych klasyków kina grozy – „Piątek trzynastego”. „Czarne Święta” pomogły rozwinąć gatunek slasherów i zaprezentowały wiele nowatorskich rozwiązań, takich jak: ukazanie akcji z perspektywy mordercy, a nie tak jak zawsze ofiary. Nadało to filmowi tajemniczy charakter i wprowadziło dodatkowe napięcie.

Fabula opowiada historię młodych dziewczyn z bractwa studenckiego, które uczestniczą w świątecznej imprezie. Do ich mieszkania wkrada się niebezpieczny mężczyzna. Wkrótce radosne przyjęcie zamienia się w krwawą masakrę. Bohaterki muszą walczyć o życie, by wydostać się z budynku. Film ten jest idealną świąteczną rozrywką dla fanów horrorów.

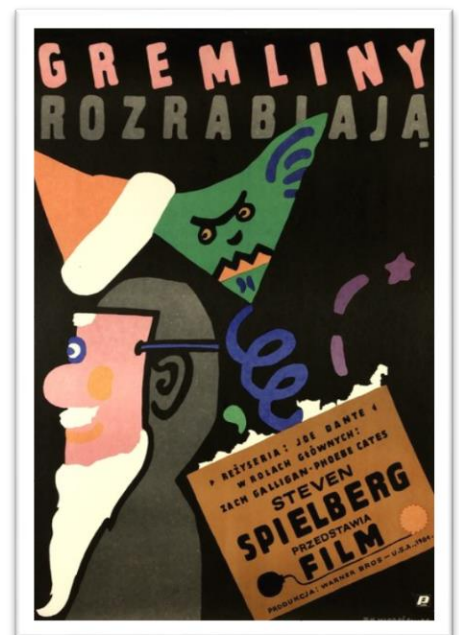


Źródło: www.tekstowo.pl

2. Gremliny rozrabiają

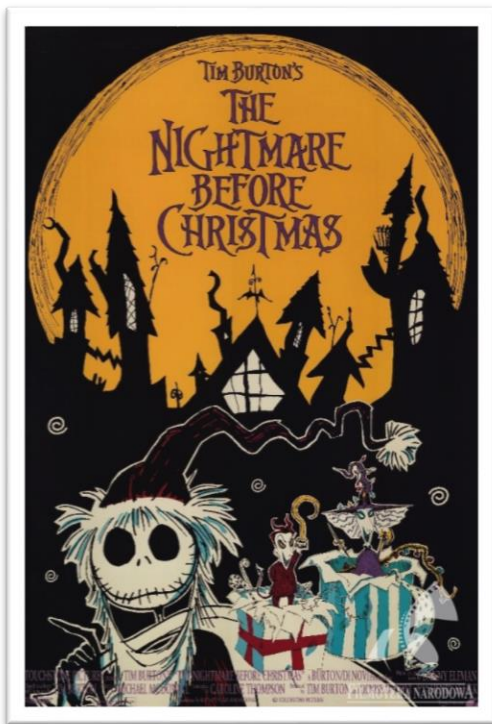
To kolejny klasyk kina grozy na tej liście. Jest on jednak skierowany do trochę młodszej publiczności. Został doceniony przez krytyków za wspaniałe, jak na tamte czasy, efekty specjalne. Tytułowe gremliny na dobre zapisały się w historii kina. Ich wygląd jest mały i charakterystyczny, że nawet osoby, które nie oglądały filmu, z pewnością go kojarzą. To właśnie dzięki nim horror ten uzyskał status kultowego klasyku.

Film „Gremliny atakują” opowiada historię Billego. Z okazji świąt młody chłopak dostaje od swojego ojca włochate zwierzątko – mogwaja Gizmo. Musi, jednak przestrzegać kilku zasad bezpieczeństwa. Stworzonka nie można wystawiać na kontakt ze słońcem lub wodą. Nie wolno go również karmić o północy. Polecam obejrzeć ten film i sprawdzić co się stanie, gdy Billy złamie wszystkie reguły.



Źródło: www.plakaty.pl





3. Miasteczko Halloween

Ten animowany musical Tima Burtona nie należy może do najstraszniejszych, porusza jednak tematykę świąteczną. Ma niepokojący charakter, uchwycony dzięki niecodziennej animacji, muzyce, fabule. Wprowadza także intrygujące postacie. „Miasteczko Halloween” zostało zanimowane metodą poklatkową. Wszystko musiało być zrobione z ogromną precyzją i dokładnością. Na dodatek całość okraszona jest cudownymi, mrocznymi piosenkami.

Jack Skellington – król Miasteczka Halloween trafia przez przypadek do Krainy Świąt Bożego Narodzenia. Zafascynowany nowo poznany świętem, opowiada o nim swoim poddanym. Niestety, potwory nie rozumieją prawdziwego sensu Bożego Narodzenia i postanawiają porwać Mikołaja.

Źródło: www.gapla.fn.org.pl

Wszystkie te filmy z pewnością spodobają się osobom znudzonym słodkim charakterem świąt. Boże Narodzenie w mroczniejszym wydaniu to ciekawy pomysł!

Alicja Stypułkowska



Święta – zbliżają, czy oddalają?

Święta to podobno szczególny okres w roku. Jest to moment, w którym spędzamy czas z rodziną, przyjaciółmi, a wokół nas panuje magiczna i niepowtarzalna atmosfera... A przynajmniej tak powinno być. Czy jednak naprawdę tak jest? Czy Boże Narodzenie naprawdę zbliża ludzi do siebie?

Już od listopada, a i nawet od końca października, w telewizji zaczynają pojawiać się reklamy świąteczne. Mikołaj, choinka, renifery – to widok, który całkowicie dyktuje nam wyobrażenie tego szczególnego wydarzenia. Wszystko to nie kojarzy nam się jednak z rodzinnym ciepłem i bliskością. Zadowolone twarze dzieci, dziadków, rodziców na wielkich billboardach, przypominają nam o jednym – prezentach. Przecież obraz idealnej, elegancko wystrojonej i co najważniejsze szczęśliwej rodziny nie może istnieć bez sterty misternie zapakowanych paczek z drogimi podarunkami. Ekskluzywne perfumy, nowy telefon, zestaw ulepszonych

klocków to przecież przepis na udane i mile spędzone Boże Narodzenie. Oczywiście nie może także zabraknąć pożyczki świątecznej, bez, której nie uda nam się zakupić wyżej wymienionych gadżetów i uszczęśliwić naszych bliskich. To przecież byłaby podłość!

Na tym skupiamy się w tym ważnym czasie - na wydawaniu pieniędzy, na kwestiach materialnych. A chyba nie tak powinno to wyglądać...

Zapominamy o refleksji, o ciepłe, o radości, którą dają nam najważniejsze w naszym życiu

osoby. Może w tym konsumpcyjnym świecie chociaż na chwilę powinniśmy się zatrzymać? Zamiast brnąć w wir ciągłego niezadowolenia i pragnień, aby mieć coraz więcej, znajdziemy chwilę na to, aby zobaczyć drugiego człowieka. Może ktoś obok czuje się samotny? Może ktoś za rogiem potrzebuje naszej pomocy? Może właśnie w tym roku mamy ostatnią szansę, żeby zobaczyć naszych bliskich, podziękować im za to, że z nami są? Może to ten moment, żeby zacząć naprawiać błędy i uczynić życie lepszym i pełniejszym?

Życie jest nieprzewidywalne, dlatego też uczynimy wszystko, aby te święta mogły być możliwe najlepsze. Zastanówmy się zatem co jest dla nas ważne i postarajmy się zmienić nasze postępowanie, stać się dobrym człowiekiem dla siebie i innych.



Thomas Kinkade "Holiday Gathering"

Magdalena Miszczuk



Sylwester... a po co to komu?

„Sylwester? A na co to, a po co to?” – pewnie każdy z Was czasem się nad tym zastanawiał. Przecież dla niektórych jest to dzień, jak co dzień... tyle, że ostatni. Jego świętowanie to jednak bardzo przyjemny element roku! Przed Wami 5 powodów, dla których warto spędzać Sylwestra w sposób szczególny.

1. Motywuje do działania!

Nie masz żadnych noworocznych postanowień? Nie spędzaj sam Sylwestrowej Nocy! Spotkanie ze znajomymi, którzy na pewno w mniejszej lub większej ilości zaplanowali sobie działanie na przyszły rok, będzie dla Ciebie siłą napędową! Twoja koleżanka chce znaleźć chłopaka? Twój przyjaciel ma w planach zadanie egzaminu na prawo jazdy? Może Ty też postanowisz zmienić coś w swoim życiu!

2. Możesz wyciągnąć najbardziej jaskrawe i świecące ubrania, jakie masz w szafie!

Pamiętasz tą złotą dopasowaną sukienkę, którą dostałaś z okazji urodzin 3 lata temu? Ładna.. ale totalnie niepraktyczna. Albo tę ekstrawagancką marynarkę, którą schowałeś w szafie w zeszłym sezonie?

Wybierz się ze znajomymi na imprezę z okazji 31 grudnia! Wtedy na pewno ubrania, które do tej pory wydawały się nazbyt eleganckie, błyszczące, czy po prostu nieodpowiednie w końcu będą mogły ujrzeć światło dnia... lub raczej nocy. ☺

3. Możesz lepiej poznać swoich znajomych/ rodzinę.

A teraz pójdźmy w sentymentalną stronę Sylwestra. Przecież nie ma lepszej okazji na zwierzenia, rozmowę o pragnieniach i marzeniach niż właśnie tego wieczoru. Jeśli nie chcesz hucznej imprezy, po prostu wyjdź z pokoju i porozmawiaj z własnymi rodzicami. Może dowiesz się czegoś ciekawego? Może uda Wam się jeszcze bardziej zbliżyć? Spróbuj!

4. To dobry sposób na pozbycie się z życia rutyny.

Bądźmy realistami, szkolne obowiązki sprawiają, że w dni powszednie nie mamy zbyt wiele czasu na przełamanie rutyny wkradającej się w nasze życie. Warto zatem spędzić ten moment bardziej świątecznie!

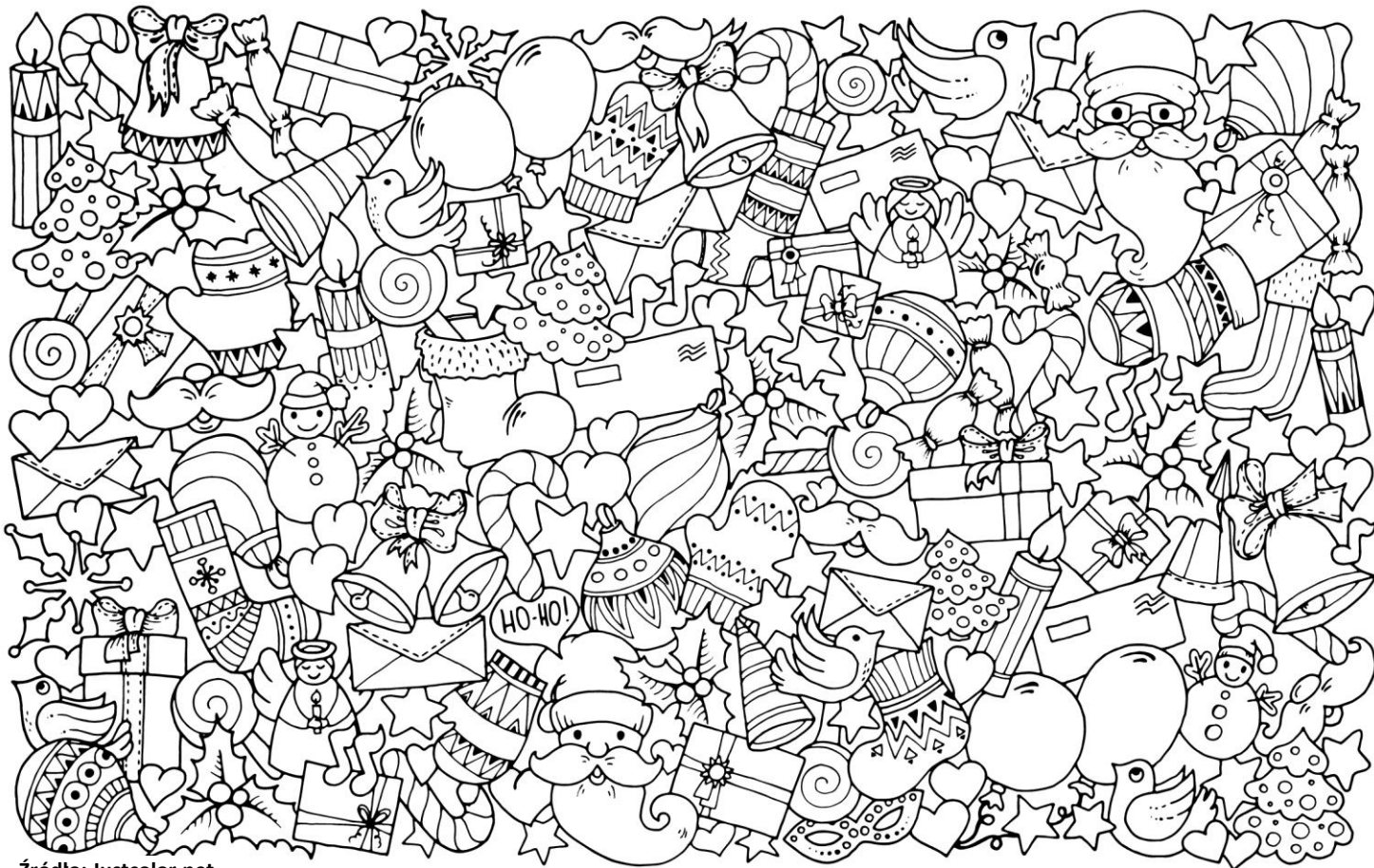
Zaproś przyjaciół, rodzinę. Zróbcie coś razem! Spraw, aby co roku poczuć się trochę inaczej w tą szczególną chwilę!

5. Przesady...

Babcia zawsze powtarzała – „Jaki Sylwester, taki cały następny rok”. Może lepiej zatem nie ryzykować siedzeniem przed komputerem cały wieczór? ☺

Magdalena Miszczuk





Źródło: Justcolor.net

KOLOROWANKA ANTYSTRESOWNA

Idealna na świąteczny czas!

Postanowienia noworoczne- dlaczego je łamiemy i co zrobić, aby je zrealizować?

Niedługo zbliża się Sylwester, a wraz za nim Nowy Rok. Musimy przygotować się na następny rozdział naszego życia. Czy w związku z tym masz jakieś postanowienia? Czy również „nowy rok”, to „nowy Ty”? Każdy z nas staje się już rok starszy, więc powinien być już o ten rok mądrzejszy, bardziej doświadczony. Warto wspominać miłe chwile, przemyśleć swoje sukcesy,



radości jak i smutki, niepowodzenia. Wyciągnąć z nich wnioski i zastanowić się nad tym co można zrobić, aby być jeszcze lepszym człowiekiem i spełnić swoje marzenia. Wielu z nas, bo aż około 50% polskiego społeczeństwa, stawia sobie noworoczne cele. Pragnie zadbać o siebie, m.in. o własny rozwój,

edukację, karierę, pasję, rodzinę, miłość, oszczędności. Lecz według statystyk jedynie 5% ludzi podejmującym to wyzwanie, udaje się zrealizować swoje postanowienia. Dlaczego tak się dzieje? Postanowiłam zapytać o to „człowieka chętnego na zmiany” z naszego liceum!

1) Czy masz postanowienia noworoczne? Jeśli tak, to jakie?

Chciałbym zadbać o siebie, bo przyznam szczerze, że rok 2019 niestety „przeleżałem i przejadłem”. Chciałbym, aby rok 2020 był rokiem zmian. Zamierzam zacząć chodzić na siłownię oraz wprowadzić dietę. Będę musiał także poświęcić więcej czasu na naukę a mniej na wszelkie rozpraszacze czasu.

2) Czy udało Ci się kiedyś spełnić swoje postanowienia noworoczne?

Niestety, nigdy nie udało mi się w pełni spełnić moich postanowień noworocznych. Przede wszystkim było to spowodowane lenistwem oraz brakiem zaangażowania. Jednak mam nadzieję, że rok 2020 będzie szczególny, bo w tym roku stanę się już pełnoletni. Wiem, że pewnie przez to spadnie na mnie trochę więcej obowiązków. I chciałbym niczym Gustaw



zamienić się w Konrada, czyli z małego dziecka nieumiejącego zorganizować sobie czasu, w odpowiedzialnego obywatela tego kraju, walczącego o swoje marzenia.

3) Czy wiedziałeś, że około 50 % z nas wraz z nadejściem nowego roku planuje zmienić coś w swoim życiu, a około 5% udaje się to osiągnąć. Jak myślisz, dlaczego ludzie łamią swoje postanowienia noworoczne?

Myślę, że robią to z wielu względów. Często rzucają słowa na wiatr i pragnienia noworoczne przestają mieć jakąkolwiek wartość już w bardzo krótkim odstępie czasu. Kolejnym czynnikiem może być fakt, iż ludzie myślą, że takie postanowienie znacząco nie zmieni ich życia, wolą się nie przemęczać i wrócić do „normalności”.

4) Co według Ciebie należy zrobić, aby dotrzymać wyznaczonych sobie celów?

Moim zdaniem trzeba hartować własną wolę walki. Przez 17 lat nauczyłem się, że jeśli sam sobie nie pozwolę działać, to żadna inna siła mnie do tego nie zmusi. Więc chciałbym się przełamać, walczyć z samym sobą, ze swoimi słabościami, a jeśli to zrealizuję, to wszelkie postanowienia uda mi się wykonać. Wiem, że muszę także znaleźć argumenty, które będą mnie motywować do działania, wizje tego, co mogę zyskać dzięki mojemu poświęceniu. Myślę, że warto też notować swoje poczynania i zaznaczać czy danego dnia udało mi się zrealizować moje cele. Jednak nie mogę się obciążać i chciałbym wybrać naprawdę istotne aspekty, które muszę zmienić, bo wiem, że jeśli za dużo „wezmę na głowę”, to łatwo się zniechęcę. Dobrym pomysłem będzie podzielić się moimi postanowieniami z bliskimi, by w razie kryzysu, mogli mnie motywować i zwracać na właściwe tory.



Maria Koruch

Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia redakcja gazetki *Wi-Fi* pragnie złożyć całej społeczności szkolnej najszczerze życzenia. Niech ten szczególny okres w roku będzie dla Was momentem odpoczynku od codziennych obowiązków i problemów, czasem refleksji i radości. Pod choinką miłych podarków i cudownej atmosfery przy Wigilijnym stole. Niechaj rodzinne ciepło i szczęście towarzyszy wszystkim podczas tych magicznych chwil!

Zaraz przed nami także Sylwester i długo wyczekiwany 2020. Życzymy Wam zatem wytrwałości w utrzymaniu noworocznych postanowień. Niech ten Nowy Rok przyniesie nowe, lepsze rozwiązania, będzie szansą do spełniania marzeń i celów!

Wesołych Świąt! 😊

Magdalena Miszczuk



Źródło: youtube.com



Redaktor Naczelny:

Magdalena Miszczuk

Dziennikarze:

**Małgorzata Andruszkiewicz, Weronika Hulewicz, Alicja Stypulkowska,
Magdalena Miszczuk, Aleksandra Jankowska, Maria Koruch, Gniewko Wiatr**

Grafika:

Weronika Hulewicz

