

## Wstępniak

Walentynki, walentynki, walentynki... Ten numer gazetki w dużej części poświęcamy miłości, także z chemicznego punktu widzenia. Może zainspirujemy Was, by ukochanej osobie powiedzieć, że ją kochacie po polsku lub w innym języku. Zachęcamy do wyrażenia miłości szczególnie tym, którzy powinni usłyszeć, że są przez Was kochani. Rozmawiamy o singlach i osobach zaprzyjaźnionych, a także dylematach miłosnych nastolatków. Rad udziela Pani Romana Zielińska. Podajemy przepis na walentynkowe muffinki, aby osłodzić ten dzień tak samo zakochanym jak i samotnym. Zachęcamy do obejrzenia romantycznego filmu. Może zechcecie też wykorzystać nasze wierszyki walentynkowe.

W tym numerze przypominamy również, co się ostatnio działo w naszej szkole. Wspominamy przedstawienia z okazji Bożego Narodzenia oraz wielki projekt „Napisz świat od nowa“ realizowany przez nasze niezwykle twórcze Panie: Monikę Rokicką i Jagodę Wypyszyńską - Cieszkowską. O akcji opowie Pani Monika Rokicka. Z kolei od Pani Romy Zielińskiej dowiemy się, w jaki sposób uczniowie naszej szkoły przygotowują się do podejmowania decyzji o dalszej drodze kształcenia. Przedstawiamy też krótką relację z białej szkoły, która odbyła się tuż przed feriami zimowymi. Nie zapominamy, że równo z walentynkami rozpoczyna się Wielki Post. Przypominamy zatem, czym jest Środa Popielcowa i tzw. tłusty czwartek.

Milej lektury!  
Redakcja

*W dniu świętego Walentego  
Życzymy wszystkiego dobrego  
Dużo miłości i życzliwości  
Od każdej w szkole osobistości*

*Wszystkim Pracownikom Szkoły i Uczniom  
życzy Redakcja PoTemacie*



## Z ŻYCIA SZKOŁY

### „NAPISZ ŚWIAT OD NOWA”

Pani Monika Rokicka i Pani Jagoda Wypyszyńska – Cieszkowska to inicjatorki wielu wspaniałych działań w naszej szkole. Niedawno zakończyły realizację projektu „Napisz świat od nowa”. Udało nam się przeprowadzić wywiad z Panią Rokicką.

**Dziennikarz:** Dzień dobry. Dziękujemy, że zgodziła się Pani na udzielenie wywiadu gazetce szkolnej „Po Temacie”. Wiemy, że koordynatorem projektu „Napisz świat od nowa” była Pani oraz p. Jagoda Wypyszyńska – Cieszkowska. Kto był pomysłodawcą i skąd pomysł na tego typu akcję? Cemu miała się sprzeciwić, a na co uwrażliwić ludzi?

**Monika Rokicka:** Pomysł na projekt był wspólną ideą p. Jagody i moją. Narodził się w wakacje, w rozmowie z szefową Fundacji Sztuka Kaligrafii z Krakowa, p. Anną Jeziorną. Chcieliśmy zrobić coś razem. Początkowo miał być to nasz szkolny projekt, ale gdy na jesieni Wawerskie Centrum Kultury ogłosiło konkurs dla organizacji pozarządowych, wiedziałyśmy już, że nasza szkoła zaangażuje się w dwa, powiązane ze sobą działania. I tak napisałam koncepcję programową projektu „Napisz świat od nowa” i zostaliśmy partnerem Fundacji Sztuka Kaligrafii. Projekt finansowany był ze środków Wawerskiego Centrum Kultury i trwał od października do grudnia 2017.

**Dz.:** Śledząc fanpage projektu na Facebook`u, można zauważyć zdjęcia z warsztatów prowadzonych przez Panią w WCK-u z wieloma grupami szkolnymi, nie tylko z naszej szkoły. Co było tematem tych zajęć? Czy młodzież była zaciekawiona?

**M.R.:** Tak, rzeczywiście w ramach "Napisz świat od nowa" prowadziłam warsztaty literacko – społeczne. Tworząc projekt, chcieliśmy, żeby nie był on czysto kaligraficzny. Chcieliśmy pokazać piękne pisanie jako element ważny społecznie, stąd też pomysł akcji „Napisz świat od nowa”, która z jednej strony miała propagować eleganckie pismo, a z drugiej zwracać uwagę na kwestie społeczne. Moje warsztaty wychodziły od analizy wiersza J. Brodskiego i rozmów o konfliktach na świecie, wobec których często czujemy się bezradni. Tymczasem każdy z nas może coś zrobić, żeby świat był lepszy. Czasem są to bardzo proste działania, takie jak np. włączenie się w akcję pisania listów w obronie praw człowieka organizowaną przez Amnesty International czy też napisanie kartki do chorych dzieci w ramach Marzycielskiej Poczty. Od pojedynczego człowieka nie wymaga to dużego zaangażowania, ale ma wymierny efekt, co pokazują akcje Amnesty International. Pisząc, tworząc, przepisując, możemy zmieniać świat, zwracać uwagę polityków na różne problemy, doprowadzać do uwolnienia działaczy społecznych lub dać nadzieję w ciężkiej chorobie. I to wszystko może każdy z nas. O tym były moje zajęcia.

Temat, który poruszaliśmy na warsztatach "Co może jeden człowiek?", był trudny, a i młodzież korzystająca z zajęć bardzo różna. Jednych zajęcia zainteresowały bardziej, innych mniej, jak to w życiu. Dla mnie ważne było jednak to, że w większości przypadków uczniowie biorący udział w warsztatach mówili, że miały one wpływ na zmianę ich myślenia o sposobach i sensie pomagania innym ludziom. Zauważyli oni, że nawet bardzo młody człowiek może mieć wpływ na to, w jakiej szkole, w jakim kraju czy w jakim świecie żyje. Trzeba tylko się zaangażować, a naprawdę wiele można osiągnąć. Popatrzcie na swój Samorząd Szkolny. Ile niesamowitych rzeczy robicie! A byłoby ich jeszcze więcej, gdyby wszyscy Wasi koledzy zrozumieli, że warto działać społecznie, bo to droga do wprowadzania zmian.

**Dz.:** Nietrudno zauważyć współpracę Pań z p. Januszem Korzeniowskim, który prowadził warsztaty kaligraficzne dla chętnych uczniów z klas gimnazjalnych. Nie wątpimy, że zajęcia były ciekawe, ale czy cieszyły się powodzeniem? Czego mogliśmy się dowiedzieć o pięknym pisaniu, biorąc udział w zajęciach?

**M. R.:** Bardzo cieszymy się ze współpracy z p. Januszem, bo to jeden z najlepszych kaligrafów w Polsce. W ramach projektu p. Janusz prowadził bezpłatne warsztaty dla młodzieży i dorosłych. Uczył przede wszystkim 3 krojów pisma - uncjały, pisma gotyckiego oraz pisma polskiego, jednak na jego zajęciach można było poznać też swoistą filozofię pisania. Pan Janusz dużo opowiadał o wpływie ręcznego pisania na nasz mózg i rozwój ogólny, tłumaczył tajniki technik kaligraficznych. >> str. 3

>> Moim zdaniem potencjał warsztatów nie został wystarczająco wykorzystany przez odbiorców. Wzięło w nich udział łącznie 115 osób, co (biorąc pod uwagę wielkość dzielnicy Wawer) nie jest wynikiem imponującym. Moim zdaniem wynika to z nieświadomości, jak wielkie znaczenie dla naszego rozwoju ogólnego ma kaligrafia. Piękne pismo to tylko wartość dodana. Zapraszam na stronę <https://pioremipazuremsp140.blogspot.com> – tam można o tym poczytać.

Dziwi mnie również fakt, że ludzie nie skorzystali z bezpłatnych warsztatów wartych na rynku 1450 zł. To jest smutne, że narzekamy, iż zajęcia dodatkowe są drogie, a gdy mamy okazję skorzystać z czegoś wartościowego za darmo, nie chce nam się wyjść z domu.

**Dz.: Akcja polegała na pięknym przepisaniu wierszy, które potem były przez Panie zbierane. Wiemy, że niektóre klasy przepisywały w ramach zajęć plastycznych w szkole. Czy dostarczono dużo kaligraficznie przepisanych wierszy od uczniów spoza naszej szkoły?**

**M.R.:** Rzeczywiście, w naszej szkole część uczniów przepisywała wiersze w ramach zajęć plastyki lub godzin wychowawczych. Bardzo dużo prac dostałyśmy też z całej Polski – łącznie wszystkich przepisanych wierszy było ponad 500.

**Dz.: 14 grudnia w WCK-u odbyło się podsumowanie akcji przygotowanej przez Panie. Była to impreza otwarta. Co szczególnie warto było na niej zobaczyć? Czy wiele osób przyszło podziwiać przepisane wiersze?**

**M.R.:** Można było obejrzeć instalację plastyczną zbudowaną z części przesłanych nam utworów oraz fotografii prasowych, które udostępniła nam Polska Agencja Prasowa. Poza wystawą można też było posłuchać wykładu Karima Kanjo, Syryjki mieszkającej w Polsce, i dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy o kulturze Syrii – cudownego kraju wyniszczanego na naszych oczach przez wojnę.

Na stronie FB projektu "Napisz świat od nowa" można obejrzeć krótki filmik pokazujący instalację, a najnowszy numer Kuriera Wawerskiego opublikował artykuł o tym wydarzeniu.

Jeśli mogę, chciałabym w tym miejscu podziękować wszystkim Wolontariuszom z naszej szkoły, którzy pomogli nam podczas akcji „Napisz świat od nowa”, zwłaszcza chłopakom z 3D, którzy zbudowali całą konstrukcję, a późnym wieczorem pomogli nam ją rozmontować.

**Dz.: Po całym projekcie posiadają Panie mnóstwo kolorowych kartek z treściami utworów. Co się z nimi dalej stanie?**

**M.R.:** Kartek z wierszami już nie ma. Część została wykorzystana do budowy instalacji, a większość z nich trafiła do przechodniów i osób odwiedzających instalację w WCK-u. Zostały one pozwijane w rulony i przepasane kolorową wstążką. Do każdego wiersza dołączony został bilecik o treści „Przechodniu! Wierzymy, że Twój uśmiech, dobre słowo, ręka wyciągnięta do drugiego człowieka mogą zmienić świat.

#napiszswiatodnowa”. Mamy nadzieję, że spełniły swoje zadanie.

**Dz.: Była to wspaniała akcja, chwalona przez ludzi spoza naszego otoczenia, zakończona oczywiście sukcesem. Co dalej w planach?**

**M.R.:** Od września nasza szkoła realizuje projekt "Piórem i Pazurem" oraz jest organizatorem Pierwszego Warszawskiego Konkursu Kaligraficznego. Już 10.02 organizujemy razem z Warszawskim Domem Kaligrafii dużą imprezę rodzinną z okazji Ogólnopolskiego Dnia Pisania Piórem, mamy zaproszenia na dwie duże konferencje kaligraficzne – do Poznania i Katowic, więc mamy co robić. Wszystkich chętnych zapraszamy do zabawy internetowej - do wykaligrafowania ulubionego cytatu, zrobienia sobie z nim selfie i zamieszczenia na stronie internetowej <https://padlet.com/kaligrafiasp140/brsw70orus6>.

**Dz.: Dziękujemy bardzo za ciekawą rozmowę. O akcji „Piórem i pazurem” na pewno nasi Czytelnicy będą mogli jeszcze poczytać w gazetce szkolnej „Po Temacie”.**



Napisz świat od nowa

## PROGRAM START-UP JUMP W NASZEJ SZKOLE

**Uczniowie naszej szkoły brali udział w programie START- up JUMP. Przygotowywał on uczniów do zarządzania własnymi zasobami w związku z wyborem przyszłej drogi zawodowej. Sponsorem programu była Pani Prezydent Warszawy.**

Celem programu było zwiększenie szans młodych ludzi na podjęcie własnej działalności gospodarczej w Warszawie oraz rozwijanie umiejętności oceny predyspozycji w zakresie zakładania własnej firmy. Zajęcia odbywały się w Centrum Rozwoju Doradztwa Zawodowego. W trakcie zajęć uczniowie poznali szereg technik rozwijających kreowanie pomysłów na wybór przyszłości zawodowej, w której duch przedsiębiorczości ma kluczowe znaczenie. Następnym etapem były zajęcia w Centrum Przedsiębiorczości Smolna, w którym uczniowie zapoznali się z propozycją miasta w zakresie wspierania przedsiębiorczości, w tym z ofertą miejskich centrów wsparcia biznesu. Trzecim etapem były zajęcia w FABLab Orange przy ul. Twardej 14. Tutaj uczniowie zapoznali się ze współczesnymi metodami wykorzystania najnowszych technologii w procesie fabrykacji produktów. Czwartym etapem były zajęcia w Akademickich Inkubatorach Przedsiębiorczości na SGH. Firmy te są przykładem, w jaki sposób, opierając się na zainteresowaniach, można zbudować własny biznes. Opiekunem projektu była Pani Roma Zielińska.



SGH

fot. p. Roma Zielińska



SGH

fot. p. Roma Zielińska

## „CZŁEKU, CO BOGA SIĘ NIE BOISZ“

**W czwartek 21 grudnia 2017 r. odbyło się przedstawienie, w którym wystąpili uczniowie klasy 2b oraz 2d gimnazjum oraz klasy 1a szkoły podstawowej. Spektakl przygotowały: pani Beata Gościńska i siostra Joanna Korzeniewska.**

Zapytałam pomysłodawczynię przedstawienia p.Gościńską, jak narodził się pomysł spektaklu. Odpowiedziała: *"Współcześnie nie zastanawiamy się, jaką rolę w dziejach ludzkości odegrało przyjście Chrystusa na świat. Zależało nam, by pokazać w naszym przedstawieniu, w nawiązaniu do historii stworzenia świata, pierwszego grzechu i późniejszych dziejów ludzkości, siłę Bożej Miłości odradzającej człowieka, przywracającej mu godność. Przedstawiliśmy, mam nadzieję dość obrazowo, najpierw proces stwarzania świata, później degradację cywilizacji przez zło, a ostatecznie pokonanie zła przez miłość rodzącego się Boga."*

Przedstawienie rozpoczęło się od pojawienia się na scenie czarnych postaci, które wyłoniły się z zła ciemnej kotary i odtańczyły taniec chaosu przy dźwiękach groźnej muzyki. Po chwili na scenie pojawiły się białe postacie – dziewczynki z klasy 1a szkoły podstawowej z zapalonymi światełkami, które rozjaśniły ciemność. Aniołki przegoniły czarne zjawy ze sceny. Rozpoczął się proces stwarzania świata. Małe dziewczynki odstąpiły niebo, gwiazdy, świat roślin, zwierząt, po czym odtańczyły taniec radości. >> str. 5

>> Wtedy doszło do stworzenia Adama (niezapomniana kreacja Antoniego!) i Ewy (co za sugestywna Marta!) oraz popełnienia brzemiennego w skutkach grzechu (a wszystko przez Karolinę – doskonałą w roli Kusiciela). Wraz z nim na świat wkroczyło zło. Powróciły czarne postacie, które rozpoczęły budować mur zła. Gdy przed widownią stanął mur z kartonów, na których były wypisane różne negatywne zjawiska współczesnego świata, jak nienawiść, wojny, samotność, na scenie pojawiły się postacie z realnego świata: Bezdomny, Bizneswomen, Uczeń, Matka, Staruszka, Pielęgniarka (wszyscy zagubieni w labiryncie świata) i Zwykły Człowiek (jedyne, który radzi sobie z odróżnianiem dobra od zła). Głos dzwonu spowodował, że nagle mur runął rozburzony przez ukryte za nim Anioły, które z kartonów zbudowały mur dobra, czyli jak się okazało szopkę dla właśnie narodzonego Jezusa, który wraz z rodzicami przybył do szopki, a raczej do człowieka i jego dylematów.

Ciekawym pomysłem było wprowadzenie na scenę najmłodszych i prawie najstarszych uczniów szkoły. Podobało mi się również zastosowanie kartonowej dekoracji. Przedstawienie ilustrowane było piękną muzyką Piotra Rubika. Do teraz brzmią mi w uszach słowa "Człeku, co Boga się nie boisz", które były swoistym rachunkiem sumienia współczesnego człowieka. Na koniec wybrzmiała kolęda "Dla nieobecnych", która została dedykowana Pani Monice Górskiej. Wszyscy uczniowie wysłali w jej trakcie światełko do nieba.

Karolina Szczeniak



Światełko do nieba

fot. Damian Chmielewski

## „CZAPKA MIKOŁAJA“

**Grupa Teatralna Assunta jak co roku porusza nas i zaskakuje swoimi spektaklami. W tym roku przedstawienie „Czapka Mikołaja” uświetniło przedświąteczne kolędowanie w dzielnicy Wawer. Zostało też zaprezentowane szkolnej społeczności w dniu zebrań klasowych w czwartek 21 grudnia wieczorem.**

Gdy zostałem zaproszony na próbę generalną „Czapki Mikołaja”, właściwie nie wiedziałem, czego się spodziewać, ponieważ po Assuncie można się spodziewać wszystkiego. Nikt nie wiedział, czy będzie to kolejne, stereotypowe podejście do Świętego Mikołaja, czy coś nowego. Mogę potwierdzić, że było to coś nowego. Główną nowością jest... kryzys wieku średniego bohatera tytułowego. Święty jest już zmęczony rozdawaniem prezentów i postanawia wziąć urlop. Kłopot w tym, że urlop przypada na kilka dni przed świętami... Resztę historii powinniście znać, ponieważ przedstawienie to było też wystawiane w szkole. Fabuła spektaklu jest jedną z lepszych, jeśli chodzi o historie świąteczne. >> str. 6

>> Oczywiście, jest w niej dość popularny element ratowania świąt, jednak bohaterowie zamiast odwalać robotę za Świętego Mikołaja, muszą go przekonać do powrotu do pracy (odzyskać czapkę, która jest jego atrybutem i pozwala być Mikołajem).

Według mnie, Assunta słynie z dwóch rzeczy: nowego podejścia do oczywistych rzeczy i humoru. I nie pomyliłem się. Przedstawienie jest zabawne, zaskakujące i nieoczywiste, a komizm „zakotwiczony” w naszych czasach (nawiązania do „Snickersa” i „Krainy Lodu”), przez co powinien trafić do starszej i młodszej publiczności. Nie wiem czemu, ale wydaje mi się, że humor z nawiązaniem jest inteligentniejszy i bardziej bawi niż ten zwykły. W tym miejscu chciałbym podziękować dziewczynce z pierwszego rzędu. Otóż prawie na samym początku Mikołaj pyta: „Kto to Elsa?”. Dziewczynka postanowiła go oświecić, odpowiadając: „Elsa to z Krainy Lodu”. Rozśmieszyła tym stwierdzeniem wszystkich na sali.

Poleciłbym tę sztukę, ale już jej chyba nie grają, a święta dawno minęły. Warto było ją obejrzeć i szkoda, że nie wszyscy przybyli na wieczorne kolędowanie, by podziwiać sztukę Assunty.

Hubert Gostyński



Obsada "Czapki Mikołaja"

fot. p. Jagoda Wypyszyńska - Cieszkowska

## BIAŁA SZKOŁA 2018

W okresie od 8 do 12 stycznia uczniowie naszej szkoły wyjechali na białą szkołę do Krynicy Górskiej. Początkujący stawiali pierwsze kroki na nartach, a bardziej doświadczeni szaleli na stoku. Dodatkowo codziennie rano p.Ruta prowadził zajęcia z zumbby. Kadra wspaniałych nauczycieli codziennie wieczorem zapewniała ciekawe rozrywki. Odwiedziliśmy, m.in. pijalnię czekolady i wód zdrowotnych, pędziliśmy z pochodniami na zaprzęgach konnych i wychodziliśmy do miasta. Zapytaliśmy kilku uczniów o to, jak im się podobało na wyjeździe.

Było naprawdę super pod każdym względem! - Igor 6a

Bardzo mi się podobało - Mikołaj 6a

Było tak, że chętnie pojadę za rok! - Amelia 7a

Było rewelacyjnie! - Michał 7a

Było okej! - Kacper 2d

Wiele ciekawych atrakcji, których długo nie zapomnę. Mam tylko wrażenie, że siedzenie na zbiórkach do dwudziestej drugiej z tego powodu, że ktoś zamienił się butami, było niepotrzebne. Ogółem było super. - Anonim

Było ciekawie. Dobrze prowadzone zajęcia nauki jazdy na nartach dla początkujących. Na każdej zbiórce i zumbie była wielka beka. Miło było wrócić do dawnych czasów. - Lizus

Jak widać po wypowiedziach uczestników białej szkoły, atmosfera była pełna humoru. Wszyscy dobrze się bawili. Mamy nadzieję powtórzyć wyjazd za rok!

Karolina Szczepaniak



fot. Karolina Szczepaniak



fot. Karolina Szczepaniak

## TŁUSTY CZWARTEK

**Dla niektórych to jedyny dzień, w którym mogą sobie pozwolić na jedzenie słodczy, w tym przypadku najczęściej pączków.**

Na początek może kilka suchych faktów na temat tzw. "tłustego czwartku":

- W kalendarzu chrześcijańskim jest to ostatni czwartek przed Wielkim Postem.
- Znany jest także jako zapusty.
- W naszym kraju dozwolone jest wtedy objadanie się.
- Jest to święto ruchome (zależy od daty Wielkanocy).
- Najpopularniejsze potrawy to pączki i faworki

Teraz troszkę o historii tego zwyczaju, który sięga jeszcze czasów pogańskich. Był to dzień, w którym świętowano odejście zimy i przyjście wiosny. Ludzie wtedy jedli w dużych ilościach tłuste potrawy i pili wino. Obecny zwyczaj jedzenia pączków także się wziął z tamtych czasów, ponieważ spożywano wtedy pączki zrobione z ciasta chlebowego, ale nadziewane słoniną.

Dopiero w XVI wieku w Polsce pojawił się zwyczaj jedzenia pączków na słodko. Ludzie wtedy ukrywali w nich migdały. Osoba, która w swoim pączku natrafiła na taki orzech, miała się cieszyć dostatkiem i powodzeniem. Współcześnie także funkcjonuje jeden zwyczaj związany z tłustym czwartkiem. Jeśli nie zje się ani jednego pączka w tym dniu - w dalszym życiu nie będzie się nam wiodło. Zatem każdy z nas powinien zjeść chociaż jeden pączek. Wielu pewnie nawet na to czeka.

Zuzia Balczun





## WALENTYNKI, A ŚRODA POPIELCOWA

**Środa Popielcowa to pierwszy dzień Wielkiego Postu i zakończenie hucznych imprez związanych z karnawalem. W tym roku Środa Popielcowa wypada w walentynki, czyli w święto zakochanych. Czy katolik może sobie pozwolić na świętowanie w tym czasie?**

W Środę Popielcową oczywiście można sobie składać życzenia, okazywać miłość i dawać prezenty. Powinniśmy jednak zachować powagę i unikać większych imprez, przyjęć i tańców ze względu na rozpoczynający się post i solidarność z Chrystusem, który w ten dzień zaprasza nas do modlitwy i pokuty. W tym dniu należy również wstrzymać się od spożywania mięsa oraz zjeść tylko 3 posiłki w ciągu całego dnia, z czego tylko jeden do syta. Ale co to właściwie jest Środa Popielcowa i skąd się wzięła ta tradycja? Środa Popielcowa to w kalendarzu katolickim dzień rozpoczynający oczekiwanie, czyli inaczej Wielki Post. Trwa on 46 dni (40 bez niedziel) i zakończony jest Wielkanocą. Symbolem Środy Popielcowej jest oczywiście popiół. Zwyczaj nakazuje posypanie nim głowy na znak pokuty. Ta tradycja pochodzi jeszcze z czasów pierwotnego chrześcijaństwa. Kiedyś znak ten symbolizował pokutę, a dla współczesnych ludzi oznacza on rozpoczęcie Wielkiego Postu, czas zastanowienia się nad sobą, nad swoimi relacjami z Bogiem i drugim człowiekiem. Księża w kościele podczas posypywania głowy wypowiadają słowa: "Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię" lub "Z prochu powstałeś i w proch się obrócisz". Ma to nam przypominać, że warto być dobrym człowiekiem, aby po życiu ziemskim zostać zbawionym i trafić do nieba. Święto to ma też inne nazwy, takie jak Wstępna Środa czy Popielec. Dla katolików Środa Popielcowa to dzień ścisłego postu. Post ilościowy obowiązuje katolików od 18 do 60 roku życia, natomiast wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych osoby od 14 roku życia.

Karolina Szczepaniak

## WALENTYNKI

**Walentynki, jak co roku, obchodzimy 14 lutego. W wielu z nas wywołują niesamowite poruszenie. Chyba każdy wie, na czym one polegają. Podczas dnia zakochanych jest wysyłane ok. miliarda walentynek.**

Nazwa zwyczaju pochodzi od świętego Walentego.

A kim był św. Walenty?

Św. Walenty żył w Terni, dzisiejszej włoskiej Umbrii. Niektóre źródła podają, że z wykształcenia był lekarzem, ale porzucił swój zawód i został rzymskim kapłanem. Często asystował męczennikom podczas ich procesów i egzekucji, aż w końcu sam został zatrzymany przez prefekta Rzymu i poddany procesowi polegającemu na wymuszeniu siłą zaparcia się Chrystusa. Świętego Walentego bito kijami, a kiedy nie przyniosło to rezultatów, kazano go ścinać. W innych podaniach można natomiast przeczytać, że św. Walenty uzdrowił z epilepsji małego chłopca, co przyczyniło się do nawrócenia i ochrzczenia całej jego rodziny, ale na Walentego ściągnęło to wyrok śmierci. Egzekucję wykonano 14 lutego 269 roku. Walentego pochowano w Terni, gdzie dość szybko rozszerzył się jego kult. Z czasem na miejscu pochówku wybudowano bazylikę.

**Dlaczego został patronem zakochanych?**

Jedna z legend związanych z życiem św. Walentego głosi, że cesarz rzymski, zawiązując armię, zakazał młodym chłopcom w wieku od 18 do 37 lat wchodzić w związki małżeńskie. Uważał bowiem, że najlepszymi żołnierzami są legionści niemający rodzin. Zakaz ten złamał biskup Walenty, błogosławiąc potajemnie śluby młodych kandydatów do armii. Został za to wtrącony do więzienia, a tam zakochał się w niewidomej córce swojego strażnika, która pod wpływem miłości odzyskała wzrok. Na wieść o tym cesarz rozkazał stracić Walentego. W przeddzień egzekucji Walenty napisał list do swojej ukochanej, podpisując go: „Od Twojego Walentego”.

Ile w tej legendzie prawdy? Trudno orzec. Faktem jest, że dzisiaj włoska Umbria to jedyne miejsce na świecie, gdzie 14 lutego ludzie mają dzień wolny od pracy, a do miasteczka przyjeżdżają młode pary, które w miejscowej katedrze przy grobie św. Walentego ślubują, iż do końca roku wezmą ślub.

**Inne powody świętowania dnia zakochanych**

Święto to przypisuje się także zwyczajowi pochodzącemu z Cesarstwa Rzymskiego. Polegał on na poszukiwaniu wybranki serca. >> str. 10

>> Jej imię losowane było ze specjalnej urny. Do dziś łączymy dzień zakochanych z postaciami z rzymskiej mitologii, jak Eros, Kupidyn czy Juno Februata.

### Od kiedy w Polsce?

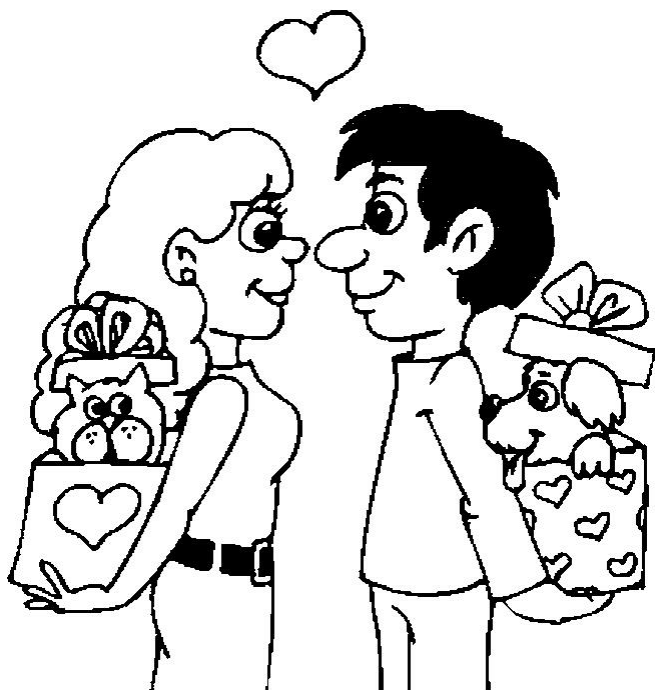
Walentynki były obchodzone w południowej i zachodniej Europie od średniowiecza. Europa północna i wschodnia przejęła tradycję znacznie później. Popularność w Polsce zwyczaj zyskał dopiero w latach 90. XX wieku.

### Walentynkowe obdarowywanie

Tradycją w tym dniu jest wysyłanie listów i kartek zawierających wyznania miłosne oraz obdarowywanie się drobnymi upominkami. Najsłynniejszym dawniej upominkiem walentynkowym było jabłko polane różowym lukrem, położone w hebanowej szkatułce obsadzonej perłami, które brytyjski król (Henryk VIII) podarował Annie Boleyn.

A jak Ty spędzisz Walentynki? Z kimś? A może tego dnia będziesz sam? Może po prostu nie zwrócisz na nie uwagi i spędzisz dzień jak co dzień?

Ula Urbanek



## „WALENTYNKI OKIEM DZIEWCZyny”

Nie ukrywam, że większość z nas czeka na ten dzień. Nawet jeśli nie mamy chłopaka, a może szczególnie wtedy, gdy go nie mamy. Piszę z pozycji właśnie takiej osoby, bez chłopaka. Zawsze, gdy zbliża się dzień zakochanych, myślę, że może w końcu ten, za którym wodzę w szkole oczyma, podrzuci mi jakąś słodką walentynkę, a w niej wyzna, że przynajmniej czasem o mnie myśli. Wcale nie podoba mi się, że jestem sama, choć nie ukrywam, ma to zalety. Muszę dość dużo czasu spędzać nad książkami, więc chłopak trochę by mi w tym przeszkadzał. Z drugiej strony miło by było dostać, szczególnie w takich trudnych chwilach, wspierającego sms-a: „tęsknię”, „nie martw się, będzie dobrze” „KC”.

Marzymy o dżentelmenach, facetach z klasą, gestem, pomysłem, fantazją – czułych, delikatnych, romantycznych i oczywiście przystojnych. Takich, którzy jak w dawnych wiekach umieliby nas adorować, bronić, poświęcać się dla nas. Czy tylko w dzisiejszych czasach nie są to marzenia ściętej głowy?

A może jednak nie? Zbliżają się walentynki, więc znów będę czekać wcale nie na księcia z bajki, ale na konkretnego kolegę z równoległej klasy, który pewnie nawet nie wie, że istnieje...

Anonimowa z konieczności

## „WALENTYNKI OKIEM MĘŻCZYZNY”

**Czy mężczyźni lubią walentynki? Na pewno nie da się na to pytanie odpowiedzieć jednoznacznie. Panowie mają różny stosunek do tego dnia. Opinia w dużej mierze zależy od tego, czy osobnik płci męskiej jest w związku, w małżeństwie, czy może jest samotny. Również na różnych etapach relacji z kobietami, poglądy na ten temat mogą ulegać zmianom.**

Na co drugiej stronie internetowej możemy przeczytać: „Walentynki! Dzień Zakochanych! Kocham je” lub też „Kiedy tylko zbliża się 14 lutego, chcę zasnąć i się obudzić na wiosnę”. Zdania, jak widać po tych dwóch wypowiedziach, są naprawdę mocno podzielone. Nie można stwierdzić, czy płęć męska lubi ten dzień, czy raczej nie preferuje obchodzenia go. Nie brakuje też na wspomnianych stronach reklam z prezentami dla ukochanych. Prezenty za 50 zł, 100 zł, ale są też za 500 zł! Wielu pytanym przeze mnie o 14 lutego stwierdziło, że choćby prezent był kupiony za 1000 zł, nic nie zastąpi szczerych i prosto z serca płynących życzeń dla naszych ukochanych kobiet.

Zebrałiśmy wypowiedzi, komentarze, opinie niektórych mężczyzn z naszej szkoły na temat walentynki. Oto one: „W obecnym stanie rzeczy walentynki dla mnie nic nie znaczą”. ~ Anonim

„Dobra, daj mi spokój” ~ Anonim

„Walentynki dla chłopaka to coś takiego podobnego do ukrytej miłości. Ja też kiedyś wyznałem miłość dziewczynie przez walentynkę. Dla mnie walentynki to coś podobnego do cieszenia się, że kogoś kochasz i pokazujesz tej osobie, że Ci na niej zależy.” ~ Maciej

„Dniem, by zapełnić pustki w kalendarzu.” ~ Anonim

„Dla mnie jako chłopaka, który nie ma dziewczyny/chłopaka (śmiech), walentynki są kolejnym zwykłym dniem. Jedyna rzecz, która różni go od innych, to wiedza, że wielu jest w tej samej sytuacji, co sprawia, że zazwyczaj spędzam z kolegami ten czas na mieście.” ~ Józef

A jakie są opinie dziewczyn na temat podejścia chłopaków do dnia zakochanych? Oto kilka stwierdzeń dziewczyn z naszej szkoły. Sami oceńcie, czy są one prawdziwe?

„Moim zdaniem chłopaki w naszym wieku lekceważą ten dzień i jest to dla nich głupie święto, ale dobrze by było, żeby traktowali walentynki podobnie jak dziewczyny. Gdybym miała chłopaka, to byłoby mi miło, gdyby o mnie pamiętał. Zobaczyłabym, że mu zależy. Jest to dobry dzień na porozmawianie z tą osobą, np. o uczuciach. Jednak chłopaki nie traktują poważnie tego dnia.” ~ Weronika

„Podejście facetów do walentynki jest różne. Myślę, że to zależy od charakteru mężczyzny.” ~ Anonimka

Anonimowy z konieczności

## WALENTYNKI DLA TYCH, KTÓRYCH NA PEWNO KOCHASZ

Kiedy zbliżają się walentynki, jedni się cieszą, a inni nie za bardzo. Jednak co najmniej połowa ludzi na ziemi z tym świętem kojarzy tylko parę zakochanych, czy jakichś nierozłącznych przyjaciół.

A przecież to nie wszyscy... Kto z Was pamięta, że to ogólny dzień miłości. Kto pamięta, że nie tylko chłopakowi lub dziewczynie należy powiedzieć miłe słowo. Kto pamięta, aby okazać uczucia rodzicom... zapewne nie za wielu. Jeżeli jesteście w tej grupie, która pamięta o rodzicach, to z całego serca gratuluję. Jeśli jednak dotąd nie wpadliście na pomysł, by swoim najbliższymi powiedzieć, że ich kochacie, to w tym roku spróbujecie to zmienić.

Pomyślcie, ile razy mówicie rodzicom „KOCHAM CIĘ”. Spójrzcie, jak wiele oni dla Was robią... zawiozą, przywiozą, ugotują, przygotowują, uczeszą, nauczą, pomogą, odpowiedzą, przypomną, obudzą, rozbawią, nagrodzą, pocieszą i tak dalej. Rodzice poświęcają się, abyśmy mogli robić to, co kochamy, a czasami nie umiemy im powiedzieć nawet „DZIĘKUJĘ”. Spędzamy czas z kolegami, koleżankami, a gdy przychodzi poświęcić go rodzinie, szukamy wykrętów, bo przecież to obciach iść z mamą czy tatą do kina. >> str. 12

>> Oni znają Cię lepiej, niż ty sam siebie. Oni też prawie nigdy nie zawiodą. Są w stanie poświęcić dla nas wiele – czasem karierę, niekiedy relacje z przyjaciółmi, zdarza się, że zdrowie. Bywają denerwujący, gdy przeszkadzają w robieniu głupich, nonsensownych rzeczy. Przecież łatwiej, kiedy nikt nie mówi nam, co dobre, a co złe. W końcu jesteśmy panami swojego życia. Jednak gdy popełniamy błędy i musimy ponieść konsekwencje, to najczęściej tylko na nich możemy liczyć.

Dlatego wystarczą dwa słowa. Magiczne. Dzięki nim możemy komunikować nasze uczucia i one pomagają tworzyć relacje do końca życia. Nie zapomnijmy o nich w dniu św. Walentego.

Pamiętaj, aby w walentynki nie tylko powiedzieć coś do koleżanki, kolegi, ale również żeby rodzice mogli usłyszeć dwa proste słowa, które mogą odmienić Wasze życie... pamiętaj...

Zuza Walenta

## DZIEŃ SINGLA

**W Polsce żyje ponad 7 milionów singli. Po raz pierwszy obchodzone Dzień Singla w 2005 roku. Ze statystyk wynika, że na całym świecie wzrasta liczba osób żyjących samotnie.**

Gdy widzimy nagłówek „Dzień singla” to pierwsze pytanie, jakie nam się nasuwa, czy naprawdę istnieje takie święto? Kiedy i dlaczego jest obchodzone? Kto je wymyślił?

Dzień singla to święto, które ma pozwolić zmanifestować radość ze swojej niezależności, a zarazem pokazać, że życie w pojedynkę wcale nie jest gorsze. Święto to jest obchodzone 15 lutego, czyli dzień po walentynkach. Zwyczaj ten powstał, by osoby, które czują się zakłopotane brakiem swojej drugiej połówki, w walentynki nie musiały się tym przejmować. Jego pomysłodawcą jest Trevor Mcwanda, który wybrał datę 15 lutego, żeby nieco umilił czas tym, którzy nie są fanami walentynek. W różnych miejscach na świecie obchodzony jest inaczej. W tym dniu najczęściej spotkamy się ze znajomymi, sprawiamy sobie prezent albo idziemy do kina na coś innego niż ociekająca lukrem komedia romantyczna. W Chinach obchodzony jest 11 listopada jako zwykle święto komercyjne, które polega na wprowadzeniu dużych obniżek cen w sklepach, aby każdy singiel mógł sam sobie sprawić odpowiedni prezent.

**Jacy są single?** Przede wszystkim nie tyle „samotni”, co „żyjący w pojedynkę”. Współcześnie bycie singlem przestało być etykietką, której należy się wstydić. Ma wręcz niezaprzeczalne zalety. A twórcy Dnia Singla wyraźnie ten motyw eksploatują.

Krzysztof Gaśior, psychoterapeuta i dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Edukacji i Profilaktyki twierdzi, że „w wielu krajach bardzo silnie promowany jest indywidualizm, zaspokajanie własnych potrzeb, ciągły rozwój zawodowy, w czym druga osoba może nieco przeszkadzać. Wiele osób uważa, że coraz trudniej jest pogodzić prowadzenie domu, sprzątanie, gotowanie, wychowywanie dzieci z obowiązkami zawodowymi. Często zmęczenie powoduje, że nie mamy już siły na szukanie partnera czy zajmowanie się dziećmi, na okazywanie sobie troski.” Ten sam autor dodaje: „z drugiej strony coraz więcej ludzi w średnim wieku, po czterdziestce, pięćdziesiątce zaczyna żałować, że nie założyli rodziny, nie mają dzieci, pojawiają się u nich stany depresyjne, pytania o sens życia”.

Z kolei wg pedagoga Dariusza Łuczaka na przeszkodzie bycia w związku z drugą osobą często stoi nasz egoizm, niekiedy nawet narcyzm, nieliczenie się z potrzebami drugiej osoby. „Dziś często bywa tak, że po pierwszym okresie zachwyty wystarczy jakieś drobne nieporozumienie, różnica zdań i związek się rozpada. Nikt nie chce go ratować, bo wymaga to wysiłku”.

Na szczęście jeszcze jesteśmy młodzi i nie musimy podejmować decyzji, czy założymy rodzinę, czy pozostaniemy samotni. Na razie zwyczajnie nie martwmy się, czy jesteśmy singlami, czy mamy swoją ukochaną czy ukochanego. Z drugiej strony cieszymy się, jeśli jest obok nas ten, który nas obdarował uczuciem.

Szymon Połaski

## "WALENTYNKI W POJEDYNKĘ"

Dzień Zakochanych nie musi być wyjątkowy tylko dla par. Możemy obchodzić to święto, nie mając "drugiej połówki". Mam dla Was kilka propozycji, jak spędzić ten dzień, nie będąc zakochanym.

Wyślijcie walentynkę! Ozdobną kartkę, niekoniecznie w kształcie czerwonego serduszka, ale za to z miłymi życzeniami, możecie wręczyć rodzicom, dziadkom, przyjaciółce a także sąsiadce, którą pozdrawiacie w drodze do szkoły. Ten gest będzie szczególnie miły, gdy sami wykonacie walentynkowe kartki.

Urządźcie "walentynkowe party" w gronie bliskich przyjaciół. Zastanówcie się nad słodkim menu, wybierzcie spokojną muzykę i zorganizujcie trochę miejsca do tańczenia. Alternatywą może być wieczór filmowy.

Przygotujcie 2-3 romantyczne komedie. Jest w czym wybierać, np.: "Naręczona dla geniusza", "Kate i Leopold", "Notting Hill", "Ja cię kocham, a ty śpisz" i wiele, wiele innych.

Jeśli walentynkowy wieczór chcecie spędzić we własnym towarzystwie, zróbcie coś, co sprawi Wam prawdziwą przyjemność. Idźcie na spacer, posłuchajcie muzyki, poczytajcie książkę lub kupcie ulubione lody i obejrzyjcie film, na jaki macie ochotę.

A może zupełnie nie przejmujcie się walentynkowym szaleństwem, nie ulegajcie modzie na wyznawanie miłości i presji otoczenia, że MUSICIE zrobić coś wyjątkowego.

Spędźcie ten dzień, jak każdy inny. Przygotujcie się do lekcji na następny dzień, powtórzcie słówka z hiszpańskiego i nazwy pierwiastków z tablicy Mendelejewa; bądźcie mili dla młodszego rodzeństwa, pomóżcie mamie przygotować kolację i idźcie spać z poczuciem, że przeżyliście miły dzień. Bez serdeszek, czerwieni, mdlącej słodyczy i komercyjnego szumu wokół święta zakochanych.

A miłość? Miłość przyjdzie sama, zupełnie niespodziewanie.

Wszystkim, zakochanym i niezakochanym, w parach i singlom, życzę miłych walentynek i dobrej zabawy!

Zuza Walenta

## CZYM JEST FRIENDZONE?

**Jeżeli kiedykolwiek zadawaliście sobie pytanie: "Ktoś mi się podoba, ale jestem dla niego/niej wyłącznie przyjacielem; jak mam w ogóle nazywać tę relację?!" Odpowiem. Znalazłeś/aś się w strefie przyjaźni, tzw. "friendzone".**

Nazwa friendzone określa relację dwóch przyjaciół lub bliższych kolegów, w której jedna ze stron darzy drugą głębszym uczuciem. Jak można się domyśleć, taka sytuacja jest niezręczna dla obu z nich. Walentynki za pasem, więc temat ten jak najbardziej pasuje do lutowego numeru gazetki. W końcu dla niektórych ten dzień to wcale nie czekoladki i serduszka!

Bycia w friendzone można być świadomym lub nie. Trudno powiedzieć, co jest gorsze, ale jedno i tak jest następstwem drugiego. Cieszysz się z każdej potencjalnej oznaki sympatii ze strony swojego obiektu zainteresowań, robisz sobie nadzieję na przyszły związek, aż pewnego feralnego dnia wszystko się zmienia. Dowiadujesz się, że jesteś "tylko przyjacielem". Nawet jeśli jesteś nieśmiały i nie dostaniesz "prawdziwego kosza", istnieje szansa, że dowiesz się o innej osobie, która podoba się twojej sympatii. Rozumiesz, że to koniec albo próbujesz walczyć.

Nie zapomnijmy jednak, że istnieje druga strona medalu. Czy naprawdę miło jest widzieć, że twój przyjaciel źle się czuje w twoim towarzystwie? Wiele osób twierdzi, że friendzone jest skutecznym niszczycielem przyjaźni. Oczywiście scenariusze są różne. Niektórzy zapominają o uczuciach i ich relacja pozostaje niezmienna.

*Czy jest z tego jakieś wyjście?*

Bywa, że z czasem friendzone zmienia się w bliższą relację. Niestety nikt nie może Wam tego zagwarantować. Można również poddać się, żyć dalej i zapomnieć o dawnym uczuciu.

Ula Urbanek

## MIŁOŚĆ NASTOLATKÓW OKIEM EKSPERTA, CZYLI ROZMOWA Z PANIĄ ROMĄ ZIELIŃSKĄ

**Dz.:** Na początek chciałabym zapytać, czy Pani zadaniem warto mieć drugą połówkę w wieku gimnazjalnym?

**Pani ZIELIŃSKA:** Jeżeli podchodzimy do tego w sposób bardzo rozsądny, to wchodząc w okres dorosłości, potrzebujemy mieć takiego rycerza- kogoś, kto stanie w naszej obronie, potrzyzyma za rękę, pójdzie z nami do kina. Ważne jest jednak, żeby umieć rozsądnie wyznaczać granice, których w relacjach nie będziemy przekraczać.

**Dz.:** Jeżeli już ktoś się nam podoba, mamy wrażenie, że się zakochaliśmy, a obiekt naszych uczuć nie okazuje zainteresowania nami, to czy powinniśmy coś z tym zrobić?

**R. Z.:** Oczywiście, mężczyzna powinien zabiegać o znajomość z kobietą. Panowie bardziej cenią znajomość, jeśli sami o nią zabiegają i wkładają wysiłek w zdobywanie dziewczyny.

**Dz.:** A czy dziewczynie wypada zrobić pierwszy krok?

**P. Z.:** Są różne typy osobowości. Niektóre dziewczyny są nieśmiałe, wstydliwe i nigdy pierwsze nie nawiążą znajomości. Są również takie, które nie potrafią pohamować swoich emocji i nie panują nad swoimi potrzebami. Takie osoby nie widzą nic niestosownego w podrywaniu chłopaków. Moim zdaniem dziewczyna jest diamentem, czyli kamieniem szlachetnym, który powinien czekać na odkrycie i docenienie wartości.

**Dz.:** Co zatem poradziłaby Pani dziewczynom, którym bardzo zależy na tym, żeby mieć chłopaka i czują się gorsze od koleżanek mających sympatie?

**R. Z.:** Wszyscy lubią być doceniani, dowartościowywani. Kobiety szczególnie chcą być adorowane. Sprawia im przyjemność, jeśli ktoś jest nimi zafascynowany, mimo to twierdzą, że oplota się czekać. Czas jest sprzymierzeńcem kobiet.

**Dz.:** Często mówi się, że dziewczyny dojrzewają wcześniej niż chłopcy. Czy z tego względu powinny angażować się w związki ze starszymi od siebie chłopakami?

**R. Z.:** Literatura naukowa potwierdza, że proces dojrzewania fizycznego i psychicznego jest szybszy u dziewczynek. Rzeczywiście pod względem biologicznym i psychologicznym są one o półtora roku starsze od chłopców. Jak najbardziej zatem można sympatyzować ze starszymi kolegami, pamiętając jednak, by różnica wieku nie była zbyt duża. Relacje wówczas mogą nie rozwijać się prawidłowo.

**Dz.:** Czy warto zakochać się w kolegach lub koleżankach, które za chwilę kończą szkołę lub planują się przeprowadzić?

**R. Z.:** Trudno jest planować lub kalkulować, w kim się warto zakochać. Dla prawdziwego uczucia zmiana szkoły czy odległość jest utrudnieniem, ale nie przeszkodą, by związek się rozwijał.

**Dz.:** A co ze związkami osób z tej samej klasy? W naszym wieku relacje dość szybko są zrywane. Po rozstaniu powstaje problem, jak dalej funkcjonować w jednej klasie, np. siedzieć w jednej ławce, pracować razem w grupie?

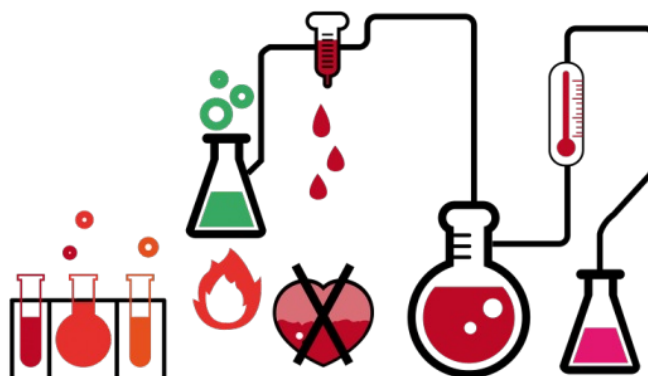
**R. Z.:** Uczy nas to dorosłego życia. Funkcjonowania bez nienawiści. Kulturalnego zachowania w grupie. Nieopowiadania innym o tym, co stanowiło dobro tylko naszego związku. Nie muszę z nim siedzieć, ale powinnam umieć go szanować, tolerować. W dorosłym życiu też zdarzają się rozstania. To sztuka umieć rozstać się kulturalnie i potem w przyjaźni opiekować się wspólnymi dziećmi, szukając rozwiązań najlepszych dla nich w tych niedoskonałych warunkach.

**Dz.:** Bardzo dziękuję Pani za rozmowę, za wiele pouczających wskazówek.



## ODROBINA CHEMII W MIŁOŚCI...

Zastanawiałeś się kiedyś, czym właściwie jest miłość? Czy to spacer o zachodzie słońca, czy słodkie gesty na co dzień, a może jeszcze coś innego? Na te pytania nie jestem w stanie odpowiedzieć, ale gdyby tak przyjrzeć się miłości z medycznego punktu widzenia? Tu mogę powiedzieć trochę więcej. Na początek trzeba sprawdzić, czym są feromony. Feromony to bezwonne sygnały wysyłane i odbierane poza naszą świadomością, potocznie nazywane "miłosnymi hormonami". To one sprawiają, że zakochani mają rozszerzone źrenice, zaróżowione policzki, gładszą cerę i błyszczące oczy. Zdarza się, że spotykamy kogoś przypadkiem i już wiemy, że to ten albo ta. Część osób wierzy, że miłość to jakiś szósty zmysł, odruch naszego instynktu. Inni twierdzą, że to dar pochodzący od Boga. Naukowcy natomiast są już niemal pewni, że miłość, tak jak i inne uczucia, jest tylko grą hormonów. Stan zakochania wywołują związki chemiczne, które oddziałują na nasz mózg na tej samej zasadzie co narkotyki. Ale dlaczego odczuwamy ten stan różnie? Dlaczego niektórzy czują przysłowiowe motylki w brzuchu, a inni po prostu podekscytowanie? Twój organizm wytwarza inne dawki hormonów miłosnych niż organizm koleżanki, dlatego na miłość reagujemy tak różnie. Mamy to po prostu w genach. Mimo wszystko jednak każdemu zakochaniu towarzyszy podwyższone ciśnienie, szybsze bicie serca, drżenie rąk. W tym stanie wszystko dzieje się z szybkością błyskawicy. Gdy już zaiskrzy, w mózgu dochodzi do wielu reakcji chemicznych. Zaczyna się produkcja pewnych neuroprzekaźników, a prościej po prostu hormonów odpowiadających za przekazywanie sygnałów między nerwami. Nasz mózg wcześniej nie wytwarzał ich aż tyle, a teraz dzięki ich nagłemu wzrostowi czujemy się, jakbyśmy mogli przenosić góry. A skąd wzięły się przysłowiowe różowe okulary? I znowu chemia. Sprawcą tego jest dopamina. Dzięki niej jesteśmy bardziej pobudzeni, zmotywowani i gotowi do działania. Stajemy się również odważniejsi (jeśli np. wcześniej bałaś się wody, ale on zaprosił cię w ramach randki na basen, bez zastanowienia odpowiadasz tak).



## MIŁOŚCI NIE MA JEST CHEMIA

Jednak żeby nie było za kolorowo. Czy zastanawiałeś się kiedyś, co się dzieje, jeśli przyzwyczajony do słodkich sms'ów, czekasz aż ona lub on Ci odpisze, a tu nic. Zaczynasz pograzać się w czarnych myślach, być rozdrażniony, poirytowany wszystkim. Może już Cię nie kocha? Zamartwiasz się, dopóki nie usłyszysz głosu ukochanej osoby, nie otrzymasz znaku życia. Wówczas znowu ogarnia Cię wielkie szczęście. Taka zmienność nastrojów jest winą szybkiego spadku poziomu serotoniny (kolejny hormon), która powoduje totalny brak komunikacji między komórkami nerwowymi. Więcej serotoniny to mniejszy niepokój. A dlaczego większość związków rozpada się po dwóch, trzech latach? Właśnie w takim czasie twój mózg przyzwyczaja się do "narkotyku". Oznacza to koniec szaleństwa i koniec wielkiej miłości. Ci, którzy się już przyzwyczaili, zaczynają szukać nowej miłości, dlatego właśnie wiele par się rozpada. Jednak większość ludzi po przetrwaniu etapu motylek, jest w stanie zbudować trwały związek. Po tym czasie prawdopodobieństwo prawdziwej miłości wzrasta o ponad 70%. A na koniec taka ciekawostka: zdecydowana większość osób po siedemnastym roku życia już poznała swojego przyszłego partnera i chociaż jeszcze wiele związków przed nią, to jest duża szansa na powrót na "stare śmieci".

Monika Trela

## MIŁE I PRAKTYCZNE POMYSŁY NA ORYGINALNE PREZENTY WALENTYNKOWE

Dla Niego:

### 1. Komiks

Tak, wiem pewnie oczekiwaliście pomysłu na kartkę z życzeniami albo inny typowy prezent. Jednak ja chcę zaproponować Wam coś mniej typowego - komiks. Można go wykonać samemu. Będzie Ci do tego potrzebna odrobina wyobraźni, szczypta humoru i oczywiście kapka artystycznych umiejętności. Istnieje też wersja dla osób nieposiadających takich umiejętności. Możesz kupić go w sklepie, teraz tylko dołącz karteczkę z napisem „Dla mojego Super Bohatera” i upominek gotowy.

### 2. Power Bank

Zaskoczona? Kto powiedział, że prezenty na tę okazję nie mogą być nie tylko miłe, ale też praktyczne? Taki upominek kupisz przez Internet w naprawdę niskiej cenie. Dodatkowo mają one często bardzo ciekawe formy. Teraz tylko wystarczy, że znajdziesz najlepszą wersję dla swojej Walentynki. Może uwielbia czekoladę, albo jest fanem Gwiezdných Wojen? Power Banki w kształcie tabliczki czekolady czy też Yody znajdziesz na Allegro.

Dla Niej:

### 1. Świeca zapachowa

To idealny upominek dla mola książkowego czy też marzycielki. Wybierz idealną wersję dla twojej Walentynki. Zapewni Ci, że umili jej ona zimowe wieczory spędzone z książką. Teraz tylko zależy od Ciebie, jaki zapach wybierzesz.

### 2. Pop Holder

Twoja Walentynka nie rozstaje się ze swoim telefonem? Jeśli tak, to jest idealny prezent dla niej. Może coś ze wzorem wpasowującym się tematyką w dzień zakochanych. Masz nieograniczoną liczbę możliwości. Jednak najważniejsze jest to, że ten gadżet zdecydowanie ułatwi jej korzystanie z telefonu.

Dla Niej

1. Koszulka\ kubek ze spersonalizowanym nadrukiem  
Wersja dla osób z dystansem do siebie? Nie ma sprawy! A może wolisz coś bardziej oficjalnego. To zależy tylko od Ciebie. Możesz sam zaprojektować nadruk. W Internecie znajdziesz wiele stron, które oferują coś takiego.

**Hela Kuźmicz**



## PONADZASOWE KWIATY I BON TON

Kwiaty

Kwiaty są bardzo uniwersalnym prezentem, który możemy stosować niemal na każdą okazję. Kwiatami możemy obdarować z okazji imienin, urodzin, ślubu, dnia nauczyciela, przy zapoznaniu z rodzicami dziewczyny. Kwiaty są doskonałym podarkiem, kiedy odwiedzamy chorego. Należy jednak pamiętać, że przy takich wizytach nie przynosimy kwiatów silnie pachnących.

Jakie kwiaty dajemy?

Istnieje zasada, że kwiaty cięte dajemy w nieparzystej liczbie. Możemy też obdarować jednym ciętym kwiatem. Parzysta liczba kwiatów ciętych zarezerwowana jest na uroczystości żałobne. Dawniej istniała reguła, że bukiet czerwonych kwiatów, zwłaszcza róż i goździków, może dać kobiecie tylko mężczyzna jej życia. Dzisiaj ta zasada nie jest tak rygorystycznie przestrzegana.

Na uroczystości żałobne przynosimy kwiaty cięte w parzystej liczbie, które mogą być przyozdobione ciemną wstążką. Istnieją też pewne uprzywilejowane gatunki kwiatów na tę okazję, w Polsce są to chryzantemy.

Kwiaty doniczkowe zamiast ciętych można przynieść jedynie komuś, kogo naprawdę dobrze się zna. W innym wypadku wręczenie kwiatów ciętych jest dużo bardziej bezpieczne. >> str. 17



### >> Kto i komu wręcza kwiaty?

Zasadniczo kwiatów nie daje się mężczyznom, chociaż istnieją od tej reguły pewne wyjątki, np. nie ma nic niestosownego w kwiatkach danych profesorowi, dziadkowi czy lekarzowi w dowód uznania.

Jeżeli kwiaty przynosi dziewczyna i chłopak lub małżeństwo, to zawsze mężczyzna wręcza bukiet pani domu, wyrażając jednocześnie szacunek. Jeżeli dana para przynosi ze sobą jeszcze jakiś prezent, to wręcza go kobieta. Wyjątek od tej zasady stanowią jednak imieniny czy urodziny gospodarza. Jeśli wtedy chcemy obdarować go kwiatami, to wręcza je kobieta.

### Jak wręczać kwiaty?

Najważniejszą zasadą przy wręczaniu bukietu jest to, aby podawać go kwiatami do góry, nigdy zaś łodygami. Co zrobić z opakowaniem? Jeżeli kwiaty zawinięte są w papier, należy je odwinąć przed wręczeniem. Możemy to zrobić w przedpokoju, a papier zwinąć w kulkę i pozostawić na szafce. Natomiast kwiaty zapakowane w folię mają tę zaletę, że możemy je w niej wręczyć.

Witając się z gospodarzami, trzymamy bukiet w lewej ręce, a następnie przekładamy do prawej i podajemy gospodyni. Kwiaty wręcza się w taki sposób, aby osoba przyjmująca bukiet mogła go sobie oprzeć na lewym ramieniu, ponieważ za chwilę uściskiem prawej dłoni będzie musiała za nie podziękować. Bukiet należy umieścić w dobrze widocznym miejscu, podkreślając w ten sposób życzliwy stosunek do ofiarodawców.

### Wysyłanie kwiatów

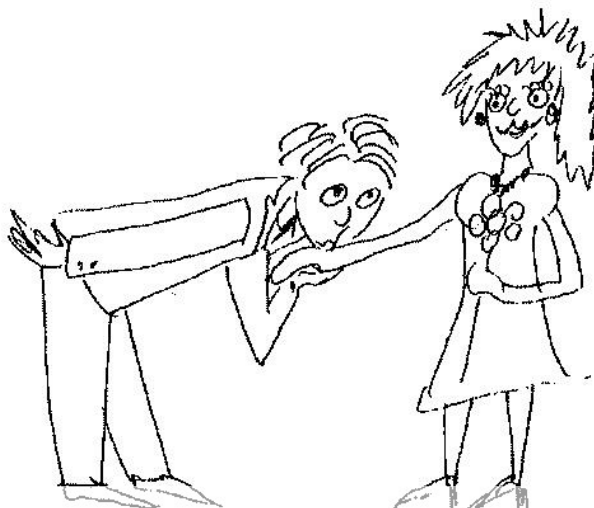
Kwiaty możemy wysłać z okazji jubileuszu czy imienin, ale należy zrobić to w godzinach porannych, aby zostały dostarczone w okolicach południa. Powinniśmy do tak wysłanych kwiatów dołączyć naszą wizytówkę lub liścik z życzeniami.

Kwiaty można wysłać także z okazji zaproszenia na przyjęcie, dołączając liścik z zaproszeniem. Powinno się to zrobić na kilka godzin przed planowaną godziną rozpoczęcia, aby zaproszona osoba miała jeszcze czas na przygotowania.

Gdy chcemy jeszcze raz podziękować za przyjęcie, możemy wysłać gospodarzom kwiaty po jego zakończeniu. Na dołączonym bilecie wizytowym możemy napisać „Dziękuję za mile spędzony czas” lub „Serdecznie dziękuję”.

### Przechowywanie kwiatów

Jeżeli chcemy, aby nasze kwiaty długo zachowały świeżość, musimy o to należycie zadbać. Po pierwsze, powinniśmy usunąć wszystkie liście, które byłyby zanurzone w wodzie. Następnie obcinamy ukośnie koniec łodygi ostrym nożem i rozbijamy go młotkiem, po czym wstawiamy do wazonu z wodą o temperaturze pokojowej. Nie powinno się stawiać kwiatów w miejscach nasłonecznionych i w pobliżu kaloryferów.



## WIRTUALNA GALERIA POD SCHODAMI

**Damian Maszkiewicz** – uczeń klasy III d. Jego pasją jest malarstwo. Mówi o sobie: „*Prywatnie jestem osobą o dosyć skrytym charakterze, więc sztuka wyzwala moje myśli i surrealistyczne wyobrażenia. Pomysły płyną głównie z sennych myśli i przypadkowych, nagłych inspiracji. Wiele z nich zakorzenionych jest w pracach innych artystów, w tym niektórych moich przyjaciół.*” Mentorem Damiana jest Pani Maria Polkowska – nauczyciel plastyki, który skutecznie rozbudza aspiracje twórcze swoich uczniów. Prace jej podopiecznych są prezentowane w szkolnej gazecie „Po Temacie” w ramach „Wirtualnej Galerii Pod Schodami”. O Damianie powiedziała nam: „*Lubi przemyśleć, przedyskutować temat. Liczy się dla niego intelektualny i emocjonalny wymiar sztuki. Świat jego przeżyć jest źródłem wielu opowieści, której jednak ostateczną interpretację pozostawia odbiorcy.*”

*„Ciemność kojarzy się nam najczęściej z realnymi lub urojonymi zagrożeniami. Wzbudza w nas przynajmniej lekki niepokój. Czy jest to pozostałość lęku pierwotnego? A może raczej najtrwalszy z lęków dzieciństwa? Na to pytanie każdy sam poszuka odpowiedzi, jeśli zechce.*

*W mojej pracy ciemność została przedstawiona jako zagubienie, zarówno w życiu społecznym, jak i we własnych myślach. Szukamy drogi do wyjścia, wiemy, że gdzieś istnieje - może sami je zbudowaliśmy...? Nadzieja i nasze wartości ułatwiają poszukiwania, ważne, by to źródło światła nie było jedynym lub ostatnim, bo nasza ciemność zostanie z nami na zawsze! Lecz to tylko jedna z wielu możliwych interpretacji...”*

~ Damian Maszkiewicz



"W ciemności" - farby akrylowe na papierze

Damian Maszkiewicz

## SPORTOWE EMOCJE

### SUKCESY NASZYCH UCZNIÓW

Nasi uczniowie uczestniczyli w wybranych zawodach międzyszkolnych w ramach WOM i zajęli: I miejsce w dzielnicy Wawer w unihokeju dziewcząt (w Warszawie dziewczęta uplasowały się na 9. pozycji), II miejsce w dzielnicy w piłce nożnej dziewcząt, II miejsce w dzielnicy w tenisie stołowym w kategorii dziewcząt, III miejsce w tenisie stołowym w kategorii chłopców. W biegach przełajowych I miejsce w dzielnicy zajął Mateusz Krypa (IV miejsce w Warszawie), II miejsce w dzielnicy Zosia Wells i Franek Gniadzik.

Przy okazji osiągnięć sportowych pragnę wspomnieć, że wśród uczniów naszej szkoły są: mistrzyni Europy w sumo Wiktoria Żebrowska i mistrzyni świata w karate Wiktoria Stasiuk.

Skład drużyny unihokeja:

Agnieszka Dunin – Borkowska, Sumi Dynowska, Wiktoria Stasiuk, Iza Bartys, Ola Jarymowicz, Gabrysia Laskus, Kasia Gawlik, Angelika Kaza, Zosia Sowacka, Ola Bilaska, Weronika Skarżyńska, Monika Chymuk

Skład drużyny dziewcząt (piłka nożna):

Agnieszka Dunin-Borkowska, Angelika Kaza, Iza Bartys, Gabrysia Laskus, Wiktoria Stasiuk, Sumi Dynowska, Malwina Czerniawska, Zosia Sowacka, Ola Bilaska, Joanna Ornat

Gratulujemy naszym Sportowcom i Nauczycielom wychowania fizycznego!

### ZE ŚWIATA

Już 9 lutego rozpoczynają się 23. Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Pjongczangu!!!

#### Narciarstwo alpejskie:

W ostatni weekend stycznia w niemieckim Garmisch-Partenkirchen zostały rozegrane 2 konkursy z cyklu Pucharu Świata mężczyzn. W sobotę w zjeździe wygrał Szwajcar Beat Feuz, drudzy byli ex aequo Włoch Dominik Paris i Austriak Vincent Kriechmayr.

Natomiast w niedzielę w slalomie gigancie triumfował Austriak Marcel Hirscher, drugi był Manuel Feller z Austrii, a trzeci Ted Ligety z USA.

#### Skoki Narciarskie:

W styczniu odbyły się Mistrzostwa Świata w Lotach Narciarskich w Oberstdorfie, które wygrał Norweg Daniel Andre Tande, przed Kamilem Stochem, który zakończył zmagania na drugim miejscu i Niemcem Richardem Freitagiem, który był trzeci.

W konkursie drużynowym triumfowała reprezentacja Norwegii, druga była reprezentacja Słowenii, a pierwszy, historyczny brązowy medal na tych zawodach wywalczyła reprezentacja Polski.

#### Tenis:

Australian Open kobiet wygrała Danka Karolina Woźniacka, która w finale zmierzyła się z Rumunką Simoną Halep. Wynik finału to 2:1 dla Woźniackiej.

Wśród mężczyzn, natomiast tytuł obronił Szwajcar Roger Federer, który w finale wygrał z Chorwatem Marinem Cilicem 3:2 (w setach).

#### Piłka Nożna:

24 stycznia odbyło się losowanie Ligi Narodów UEFA. Polska znajduje się w grupie 3 w Dywizji A i zagra z reprezentacją Włoch i Portugalii. Mamy trudnych przeciwników, ale wierzymy, że nasi piłkarze dadzą radę z nimi wygrać.

## DZIEŃ ZAKOCHANYCH W WIERSZU

Walentynkowe dziś przesyłam Ci serduszko  
marzę, że szepniesz "kocham" mi na uszko.  
Kwiaty przynoszę dziś  
te najpiękniejsze dla Ciebie.  
Serce otwieram swe, weź je i przytul do siebie

Me małe serduszko  
po cichu dziś prosi  
o miłość Twoją  
o morze miłości.

Walentynkowy liścik  
Niechaj wciąż przypomina,  
O tym, że Ci bliska  
Jest pewna dziewczyna!

Za mało cię znam, by Ci mówić kocham..  
Za bardzo cię kocham,  
aby ci tego nie mówić.

Gdy Cię widzę to się wstydę.  
Gdy słyszę Twój głos,  
to czerwieni mi się nos.  
Więc tą kartką mówię,  
że Cię bardzo lubię.

Miłość to morza głębina.  
Miłość to róży kwiat.  
Miłość to chłopak i dziewczyna.  
Miłość to Ty i ja.

Słońce nauczyło mnie śmiać się,  
wiatr nauczył mnie szaleć,  
deszcz nauczył mnie szlochać,  
a ty choć z daleka-  
wciąż uczysz mnie kochać.

Kocham Cię o każdej porze,  
w moim domu czy na dworze,  
czy jest zimno czy deszcz leje,  
moje serce wciąż szaleje.

Jak to pięknie brzmi kiedy "kocham" mówię Ci :)

## Mówię: kocham Cię

- po albańsku: Te dua
- po angielsku: I love you
- po arabsku: Ohiboka
- po bułgarsku: Obliczam te
- po chińsku: Wo ai ni
- po czesku: Miluji te
- po duńsku: Jeg elsker dig
- w esperanto: Mi amas vin
- po estońsku: Mina armastan sind
- po włosku: Ti amo
- po węgiersku: Szeretlek
- po turecku: Seni seviyorum
- po serbsku: Volim te
- po rumuńsku: Te iubesc
- po rosyjsku: Ja ljubljubju tiebja
- po portugalsku: Eu te amo
- po niemiecku: Ich liebe dich
- po łacinie: Te amo
- po litewsku: Asz milu tawia
- po islandzku: Eg elska thig
- po hiszpańsku: Te quiero

## KALENDARZ NIETYPOWYCH ŚWIĄT

- 01.03 Dzień Piegów
- 02.03 Dzień Staroci
- 03.03 Dzień Pisarzy
- 05.03 Dzień Teściowej i Dentysty
- 06.03 Dzień Czystego Stołu
- 08.03 Dzień Osób Rudych
- 09.03 Dzień DJa
- 10.03 Dzień Całowania w Czoło, Dzień Mężczyzny
- 11.03 Dzień Słońca
- 12.03 Dzień Drzemki w Pracy
- 14.03 Dzień Liczby Pi
- 15.03 Dzień Piekarza i Cukiernika
- 17.03 Dzień Św. Patryka
- 18.03 Dzień Sushi
- 19.03 Dzień Wędkarza
- 20.03 Międzynarodowy Dzień Szczęścia
- 21.03 Dzień Wagarowicza
- 22.03 Dzień Wody
- 23.03 Dzień Windy
- 24.03 Narodowy Dzień Życia
- 25.03 Dzień Czytania Tolkiena
- 26.03 Dzień Janosika
- 27.03 Dzień Teatru
- 28.03 Dzień Żelków
- 29.03 Dzień Metalowca

## CYTATY

**“Nie mów nic. Kocha się za nic.  
Nie istnieje żaden powód  
do miłości”**

**Paulo Coelho**

Damian Chmielewski

GAZETKA  
poTemacie

### Urodzinki!

**Zaraz marzec.**

**W tym miesiącu wśród  
nauczycieli urodziny mają:**

**Maria Koprowska (6.03)**

**Anna Jakubczyk (15.03)**

**Justyna Konstańczuk (17.03)**

**Anna Frej - Lusznia (18.03)**

**dyr. Beata Scelina (22.03)**

**Teresa Górską (26.03)**

**Anita Ratyńska (31.03)**

**Cała redakcja PoTemacie życzy  
wszystkiego najlepszego 😊**

Urodziny marcowe

poTemacie

REDAKTOR NACZELNY: Kacper Składanek

NAD NUMEREM PRACOWALI: Zuzia Balczun,  
Helena Kuźmicz, Karolina Szczepaniak, Monika Trela,  
Ula Urbanek, Zuza Walenta, Damian Chmielewski,  
Hubert Gostyński, Damian Maszkiewicz, Szymon  
Połaski, Kacper Składanek i Konrad Szymański

SKŁAD GAZETKI: Kacper Składanek i Konrad  
Szymański

KOREKTA I OPIEKA: Beata Gościńska

KONTAKT: e-mail: po.temacie@gmail.com  
Facebook: PoTemacie

Jeżeli nie miałeś okazji przeczytać naszych  
poprzednich gazetek, już teraz wejdź  
na <http://www.juniormedia.pl/redakcje/panel/po-temacie>  
i nadrób zaległości!

Chcesz zostać redaktorem gazetki szkolnej  
"PoTemacie"? Nie czekaj, tylko zgłoś się już teraz do  
p. Beaty Gościńskiej lub do nas ;)

CENA GAZETKI: 1zł