

Stan *flow* w pracy i szkole? Tak!

Wielu z nas na pewno chciałoby zatrzymać czas. Spowolnić jego bieg, aby chociaż, przez moment, cieszyć się chwilą. Zależnie od sytuacji czujemy, jakby wskazówki zegara przyspieszały, gdy dobrze się bawimy lub odwrotnie - zwalniają, gdy czegoś wyczekujemy. Jednakże czasami istnieją momenty, gdy nie zważamy na upływające minuty. Jesteśmy wtedy czymś bardzo pochłonięci, jesteśmy wtedy w stanie *flow*.

Stan *flow* to pojęcie zdefiniowane przez profesora Mihályja Csíkszentmihályjaka. To pełne zaangażowanie, kiedy jesteśmy zupełnie pochłonięci jakimś zadaniem albo czynnością. Według uczonego jest to prosta droga do osiągnięcia szczęścia. Słowo *flow* możemy przetłumaczyć dosłownie jako „przepływ” lub bardziej górnolotnie: „uskrzydlenie” czy „doznanie uniesienia”. Podczas tego odczucia zapominamy nawet o picu czy jedzeniu, a spotykamy go podczas codziennych czynności, gdy rozwijamy swoje pasje, a nawet w pracy.

Kiedy go odczuwamy inne rzeczy schodzą na drugi plan, a czynność tak dla nas ważna jest wykonywana z potrzeby szczęścia oraz spełnienia. Różni ludzie będą go czuli poprzez różne czynności. Psychologowie odkryli, że odpowiada za to enzym monoaminooksydazy, w skrócie MAO. Jego poziom w naszym organizmie jest warunkowany genetycznie. Im mamy go mniej, tym bardziej pragniemy silnych wrażeń i jesteśmy skłonni do podejmowania ryzyka. To ten enzym bowiem przyczynia się do rozkładu dopaminy, dając energię do szukania przyjemności i cieszenia się nimi.

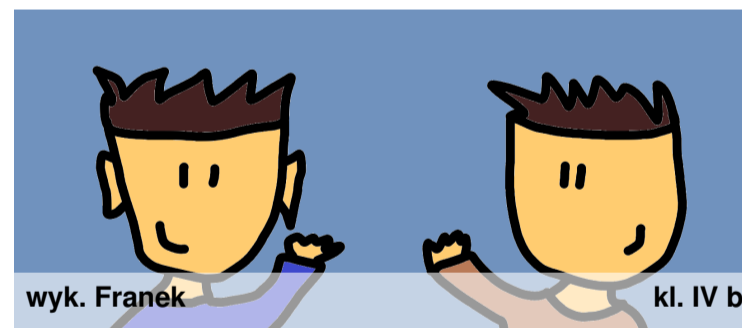
Wielu z nas nie sądziłoby, że takie emocje można odczuwać w pracy, a jednak. Ludzie spełnieni w pracy oraz w tym, co robią, to prawdziwi szczęściarze. Wtedy nie robimy tego z automatu, tylko w pełni się angażujemy. Nauka to czas, w którym również możemy być w stanie *flow*, dlatego warto stawiać sobie coraz to wyższą poprzeczkę oraz rozwijać się. W ostatnich tygodniach nauki przed wakacjami życzymy częstego doświadczania stanu *flow* w szkolnych murach.

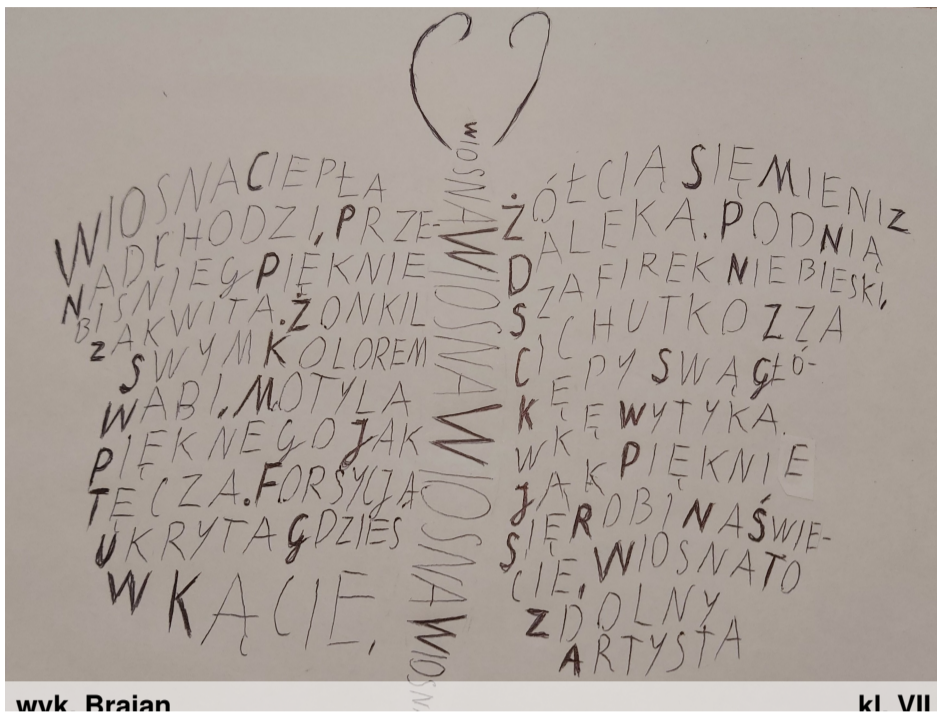
<https://lekcjewartemiliony.pl/teoria-przeplywu-flow/>

Po długim czasie
do szkoły wracamy,
Ze zdalnymi lekcjami
się żegnamy.
Z wyglądu się
pозmienialiśmy,
Dawno się razem
nie śmialiśmy.
Od teraz wszyscy
w klasie siedzimy razem
I nic nie ujdzie nam płazem.
Z przyjaciółmi się spotkamy
I dużo sobie
porozmawiamy.
Szkolny dzwonek na lekcje
już słyhać,
Więc z domu musimy
szybko zmykać.
Z wielkim uśmiechem
szkoła nas wita,
I zbliża się pod koniec
nauka obfita.

Maria kl. VIII

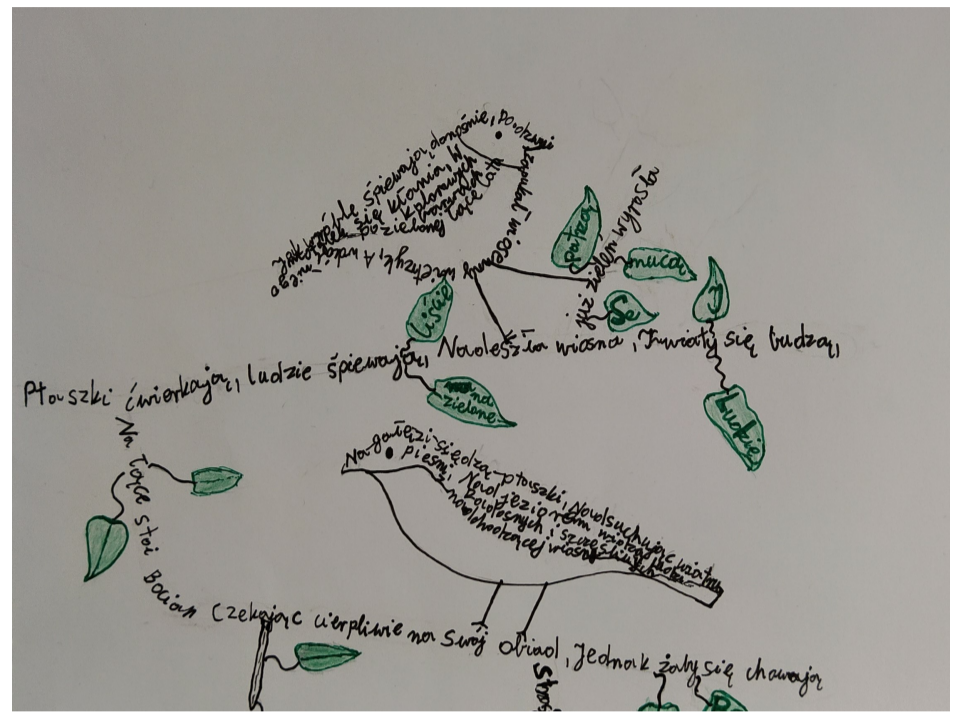
Alicja kl. VII



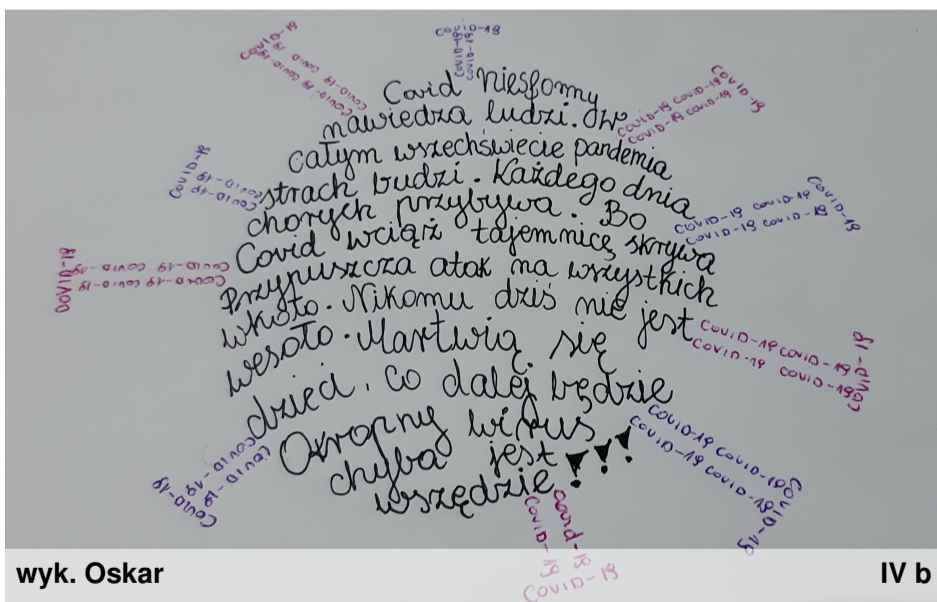
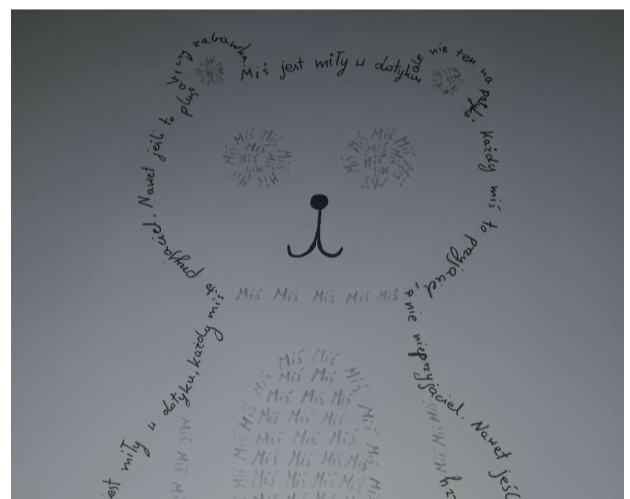
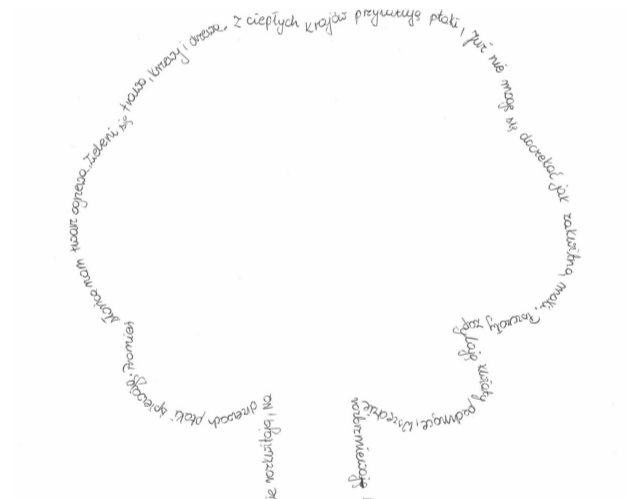
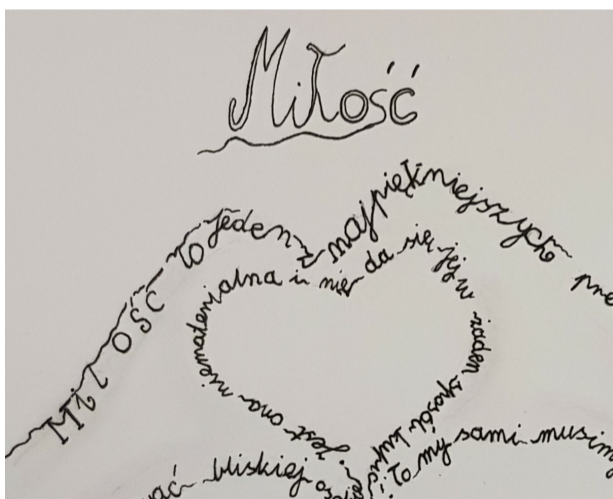


wvk Braian

kl VII

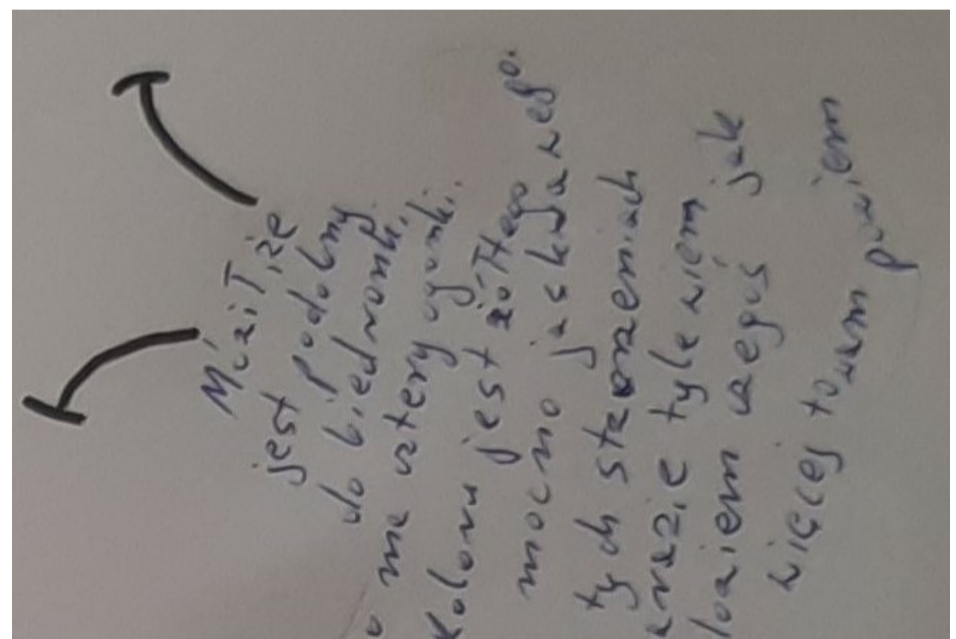


Świętowaliśmy Dzień Kreatywności. Poprosiliśmy uczniów o stworzenie kaligramu, czyli wiersza obrazkowego.



wyk. Oskar

IV b



35 - lecie kapłaństwa naszego Księdza Proboszcza było okazją do napisania wierszy o tematyce sakralnej



rys. Maciej

kl. VII

Wieleń to mała wioska,
 lecz tłumy odwiedzają ją z troską.
 Maryi objawienie
 to nie tylko mówienie.
 Ludzie tam swoje prośby powierzają
 i od Maryi pomoc dostają.
 Latem, gdy ciepło króluje
 to w Wieleniu odpust startuje.
 Korony Maryi i Jezusa zostały skradzione
 i niestety do dziś nieodnaleziono.
 Na całe szczęście nowe zrobiono
 i głowę Maryi z dzieciątkiem ozdobiono. Natalia IV b

Nasze Sanktuarium Wieleńskie, jest najpiękniejsze na świecie.
 Matka Boża sprawuje nad nami opiekę,
 zawsze u Niej znajdziemy pociechę.
 To w Jej ramionach możemy znaleźć schronienie,
 to dzięki Niej bezpiecznie czuje się całe pokolenie.
 Matka wieleńska wysłucha i pocieszy każdego,
 człowieka biednego, zwykłego czy bogatego.
 To do Niej możemy słać prośby i błaganie,
 Ona nas nie krytykuje ani nie okłamuje.
 Matka Boża to najlepsza z mam,
 do Niej zawsze zaufanie mam.

Dominik kl. VII

W parafii dwie świątynie mamy,
O które bardzo mocno dbamy.
Sanktuarium wieleńskie jest wyremontowane
I pięknymi kwiatami ołtarze przyozdabiane.
Trudny pandemiczny okres panuje,
A nasz proboszcz
donośnym głosem się charakteryzuje.
Podczas homilii dudnią mury,
Ministranci sumiennie pełnią swe dyżury.
Za wieleńskim ołtarzem z krzyżem kaplica,
Wielu modlitw skarbnica.
Z chóru dobry widok mamy,
Jednak ławki blisko
Wieleńskiej Matki wybieramy.
Czeka nas remont kościoła parafialnego,
Z pewnością dostanie uroku anielskiego.
Plac z podobiznami apostołów
w Wieleniu posiadamy,
Ich twarzą dokładnie się przyglądamy.

Aleksandra kl. VIII

Miało swój początek w Jerozolimie,
Miodem i winem płynącej krainie.
Potem dotarło do państwa armeńskiego,
Gdzie szerzono wiarę Królestwa Anielskiego.
Po wielu stuleciach, po wielu dekadach
Niczym woda płynąca po kaskadach
Dotarło do Polski na pokolenia,
W tym do Kaszczoru i do Wielenia.
Szerzono tam wiarę w Jezusa,
Która nigdy nie odejdzie do lamusa.
Religia chrześcijańska
jest wciąż tam wychwalana
A jest to zasługa księdza Mariana.
Bardzo wybitnie uzdolniony,
Który nigdy z parafii nie został wydalony.
Ambitny i mocno wierzący,
Wiernym strażnikiem Chrystusa będący.
Dziś jest Jego 35. rocznica kapłaństwa
I ważna data dla chrześcijaństwa
Bowień czy to jesienią, czy to w lecie
Ksiądz Marian jest najlepszy na świecie.

Oskar kl. IV b

Jubileusz kapłaństwa to ważna rzecz
Zawsze na Mszy śpiewamy niejedną pieśń.
W niedzielę do kościoła chodzić musimy
Żeby nie mieć grzechu i być szczęśliwym.
Życie jest piękne, gdy chodzimy do kościoła
I słuchamy słów Boga.
Wieleń pięknym miejscem jest,
Bo wielki kościół w nim znajduje się.
W kościele wiele kwiatów jest,
ponieważ nasz ksiądz uwielbia je.

Blanka kl. IV b

Twierdza

Wieleń to miejscowość niebywale piękna
każdemu, kto o niej pomyśli
nasuwa się myśl tęskna.
Znajduje się w niej
ważna dla parafian świątynia,
której towarzyszy pozytywna opinia.
Sanktuarium Wieleńskie wzbudza
w każdym wzruszenie,
ponieważ to od niego zaczęło się
nasze duchowe pochodzenie.
W kościele panuje spokój i wytchnienie,
modlimy się tam, co nam daje ukojenie.
Wchodząc do Domu Bożego, widzimy
coś niesamowitego,
a przed ołtarzem
księdza proboszcza klęczącego.
Niedługo zbliżą się Jego 35. śluby kapłańskie,
więc z tej okazji wznosimy modlitwy Pańskie.
Sanktuarium Wieleńskie tonie
w dużych ilościach kwiatów
i nikt nie szczędzi jemu wiwatów.
Wszyscy krzyczą: Hura! Hura!
niech nasze sanktuarium
jak nienaruszona twierdza trwa.

Amelia kl. VIII

Nasz ksiądz jest niczym lew,
Ale nie widnieje na Jego twarzy gniew.
Jego trzydziestopięciolecie
święceń kapłańskich przypada,
I mamy nadzieję, że się nie rozpada.
Proboszcz Marian się nazywa,
I nikogo przesadnie nie wyzywa.
Nasz ksiądz jest naprawdę niesamowity,
Ale również bardzo pracowity.
Przyjazny, ciepły oraz pogodny,
Swojego stanowiska naprawdę godny.
Jest bardzo miły i sympatyczny,
Jak piękne róże, wręcz fantastyczny.
Nasz proboszcz bardzo lubi kwiaty,
One są piękne niczym księdza szaty.
Kościół nimi ładnie ozdobi,
Wtedy jest pięknie niczym w Nairobi.
W Wieleńskim Sanktuarium
wszystko pięknie wygląda,
dlatego parafianin czy pielgrzym z daleka
zawsze się tam rozgląda.
Na koniec w jednym zdaniu to opiszę,
I na kartce to zapiszę.
Księżę Proboszczu nasz wspaniały,
Zasługujesz tylko na pochwały!

Noemi kl. VII



rys. Patrycja

kl. VII

Figurę piękną mamy,
Do której tłumnie przybywamy.
Ona to serce naszego sanktuarium
Piękna jak ryby w oceanarium.
Nasz proboszcz donośny głos ma,
Dzięki niemu dudnią mury przez cały czas.
Odpust wielki jest co rok,
I każdy z Przemętu postawił na nim krok.
Proboszcz stara się jak może,
I wie, że każdy chętny mu pomoże.
Wieleńskie Sanktuarium jest jak kwiat,
Ciągle rozkwita ile się da.
Na koniec chciałabym życzyć
naszemu Księdzu Proboszczowi,
Jak najwięcej przeżytych lat
I niech żyje nam sto lat!

Aleksandra kl. VII

BAŚNIE: Czym są i jaką rolę odgrywają dzisiaj?

Co oznacza słowo „baśń” i czym jest baśń? Nieraz spotkaliśmy się z tym słowem. Jednak zawsze zastanawialiśmy się: Co to właściwie znaczy? Słowo „baśń” wywodzi się z języka starosłowiańskiego i oznacza w dosłownym tłumaczeniu „gadanie”. Rzeczywiście, baśnie początkowo były przekazywane ustnie, z pokolenia na pokolenie, w postaci pouczających, krótkich opowieści obrazujących pewien wątek z życia człowieka. W ciekawy i zrozumiały sposób, uczyły pewnego aspektu życia ludzkiego. Baśń to najczęściej opowieść z elementami fantastycznymi lub nadprzyrodzonymi, np. smokami, mówiącymi zwierzętami, wróżkami itd. Przyroda również zaskakuje, ponieważ ożywa. Bardzo często, pojawia się wątek monarszy, np. królowy, księżęta, królowie oraz pałace. W baśniach występują jedna lub dwie główne postacie jak i kilka pobocznych, charaktery białe, czarne oraz postacie kontrowersyjne. Są zwięzłe i proste do zrozumienia, dlatego lubią je szczególnie dzieci, które dopiero poznają otaczający świat. Uczą, że dobro zawsze zwycięża zło, a morał na długo zostaje w głowach słuchacza.

Jaka jest rola baśni w dzisiejszym świecie? Jak już wiemy, baśń jest formą poezji, dlatego jest ceniona w literaturze fantastyczno - dziecięcej. Dzięki nim bowiem dziecko uczy się poznawać świat, uczy jak postępować, ostrzega przed niebezpieczeństwami i pokazuje, jak można sobie poradzić w trudnych sytuacjach. Rozwijają wyobraźnię i przenosi nas do świata fantastycznego. Baśnie uczą również pisania poezji, bowiem rozwijają od najmłodszych lat umiejętność pisania opowiadań z lekkością i pomysłowością. Jednym z plusów baśni jest to, że posiada wiele epitetów i określeń, dzięki którym czytelnik nie będzie miał trudności z opisaniem krajobrazu, postaci lub przyrody. Co więcej, pojawiają się dialogi. Są one zazwyczaj krótkie, lecz na konkretny temat. Baśnie rozwijają wyobraźnię, uczą nowego słownictwa i obcowania ze światem. Dzięki nim inaczej postrzegamy świat, zauważając jego piękno i urok. Uczą tego, że nawet w najmniejszym okruszku kamienia można dostrzec piękno. Dzięki baśniom możemy odciąć się od świata zewnętrznego i przenieść się do świata magicznego, krainy smoków, czarów, fantastyki. Pozwalają na te kilka chwil stać się zupełnie wolnym, zapomnieć o codzienności i problemach. Nawet dorośli, czytając swoim dzieciom baśnie, mogą zrelaksować się, odpocząć i przypomnieć sobie jak sami byli dziećmi.

https://www.researchgate.net/publication/333060312_Dawno_dawno_temu_O_rol_i_basni_w_wychowaniu_i_educacji

Oskar kl. IV



**Trzymaj formę!
Zdrowie masz tylko jedno!**

Co zaczyna się dzieć z ciałem, gdy nie ćwiczysz?

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości dla człowieka w dzisiejszych czasach. Przez pandemię koronawirusa ludzie zostali zamknięci w domach. Ruch został ograniczony, przez co na pewno dużo osób mogło zaobserwować u siebie dodatkowe kilogramy. Lecz nie tylko one są skutkiem braku aktywności fizycznej. Brak ruchu może odbić się na zdrowiu serca, kości i poziomie ciśnienia krwi. Najgorszym skutkiem braku aktywności fizycznej jest jednak ryzyko przedwczesnej śmierci. Jednym ze skutków braku ruchu jest, wymienione wcześniej, wysokie ciśnienie we krwi. Ćwiczenia pomagają w efektywnej pracy serca. Jeśli serce jest sprawne, może pracować łżej, aby pompować krew. Jeśli nie ćwiczysz, z czasem zmniejsza się wydolność sercowo - oddechowa.

Drugim skutkiem jest rozwiniecie choroby serca. Nawet jeśli nie ma się żadnego z klasycznych chorób serca, na przykład: wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu i otyłość - brak aktywności może nadal prowadzić do choroby serca. Naukowcy odkryli, że brak aktywności fizycznej w średnim wieku przez sześć lat wiąże się ze zwiększonym ryzykiem niewydolności serca. Pamięć może zawodzić. Naukowcy twierdzą, że ćwiczenia sprzyjają zdolności mózgu do tworzenia nowych połączeń nerwowych i adaptacji przez całe życie. Jedno z badań wykazało, że osoby, które były aktywne w młodym wieku, miały lepszą pamięć, zdolności motoryczne i większą zdolność skupiania się i kontrolowania emocji 25 lat później, gdy były w średnim wieku.

Poziom cukru we krwi wymknie się spod kontroli. Aktywność fizyczna odgrywa tak kluczową rolę w przetwarzaniu węglowodanów przez organizm, że nawet pominięcie kilku treningów może zaburzyć kontrolę poziomu cukru we krwi. Kolana i ramiona mogą boleć. Bóle i pulsowanie stawów mogą być spowodowane chorobą zwyrodnieniową stawów i starzeniem się, ale brak aktywności jest również częstym wywalaczem bólu stawów. Cholesterol HDL spadnie, gdy się ruszasz. Pomaga on usunąć szkodliwy cholesterol z krwiobiegu i wiąże się z niższym ryzykiem chorób serca. Tak więc, jeśli nie ćwiczysz regularnie i robisz to z wystarczającą intensywnością, aby zwiększyć tętno, poziom HDL prawdopodobnie spadnie, a cholesterol DL wzrośnie. Kości mogą stać się kruche. Wraz z wiekiem wapń z kości jest ponownie wchłaniany do krwiobiegu. Powoduje to zmniejszenie masy kostnej i może prowadzić do łamliwości kości, stanu znanego jako osteoporoza. Jednym z kluczowych sposobów zapobiegania tej utracie masy kostnej są ćwiczenia...

Podsumowując, jest dużo skutków braku aktywności fizycznej, dlatego trzeba im zapobiegać. Ruch w dzisiejszych czasach jest bardzo utrudniony, ale w sieci Internet każdy znajdzie ćwiczenia, które może wykonać w domu. Obostrzenia maleją, a za oknem wiosna, dlatego warto korzystać z pogody i możliwości przebywania na świeżym powietrzu.

<https://zdrowie.wprost.pl/medycyna/choroby/10361353/co-zaczyna-sie-dziac-z-cialem-gdy-nie-cwiczysz.html>

Maja kl. VIII



Co sekundę ginie ponad 100 pszczół

Jednym z najbardziej pożytecznych gatunków owadów w przyrodzie, jak i dla ludzi, są pszczoły. W Polsce żyje aż 470 gatunków owadów należących do rodziny pszczołowatych. Wszystkie żywią się pokarmem kwiatowym, czyli pyłkiem i nektarem. Ich praca - na całym świecie - wyceniona jest na 265 miliardów euro rocznie. Bez nich wydajność produkcji roślinnej spadłaby o nawet 75%. Warto wiedzieć, że aż 84% roślin przetwarzanych na żywność dla człowieka w samej Europie uzależniona jest od życia tych niesamowitych osobników.

Pszczoły ceniono już w starożytności, a ich profesjonalną hodowlą zajmowali się m. in. Egipcjanie, Sumerowie czy Babilończycy. Najbardziej rozpowszechnionym ich produktem jest miód pszczeli, znany od co najmniej 30 milionów lat, kiedy to jego ślady odnajdywano w bursztynie. To dzięki ich pracowitości możemy jeść jabłka, maliny, czereśnie, ogórki jak i wiele innych owoców i warzyw. Zapylają też rośliny użytkowane do innych celów – ozdobnych, leczniczych, kosmetycznych i tekstylnych. Jedną z nich jest np. bawełna – a to oznacza, że dzięki pszczołom możemy nosić jeansy czy bawełniane koszulki. Według danych ONZ owady zapylają około stu gatunków roślin uprawnych, które stanowią 90% zjadanej przez ludzkość żywności. Niestety, w wyniku wielu czynników (w tym głównie działań człowieka) pszczoły zaczynają ginąć. Na świecie istnieje około 20 000 gatunków pszczół. Aż 222 z około 470 gatunków pszczół żyjących w Polsce są zagrożone wyginięciem. Greenpeace podaje, że co sekundę ginie 105 pszczół. Wpłynęła na to w największym stopniu chemizacja rolnictwa. Opryski przeprowadzane są zbyt intensywne, wykonywane o niewłaściwej porze, w niewłaściwych warunkach pogodowych, bez zachowania okresu prewencji dla pszczół.

Na pomoc pszczołom ruszyła Komisja Europejska, która przyjęła przepisy ograniczające stosowanie trzech substancji czynnych z grupy neonikotynoidów. Duże zaangażowanie w ochronę pszczół wykazują liczne organizacje i media, tworząc nowe projekty i kampanie reklamowe. Zwiększono także świadomość społeczeństwa. Pewnym trendem stało się budowanie hotelików dla pszczół samotnic i innych owadów zapylających. W ramach projektu „Pszczoły wracają do lasu” prowadzonego przez Lasy Państwowe w całej Polsce wybrano 104 pasieki, gdzie za pomocą systemu elektronicznych wag monitorowany jest pożytek i badane są różne parametry z życia pszczół.

Światowy Dzień Pszczół, obchodzony 20 maja, to także okazja do ważnej refleksji nad tym, jak każdy z nas może im pomóc. Te pożyteczne owady zasługują na to, byśmy odwdzięczyli się im za bogactwa, z których korzystamy na co dzień. Możemy to zrobić na wiele sposobów. Każdy, kto posiada ogródek lub działkę może przyczynić się przetrwania pszczół i innych owadów. Wybierajmy rośliny do posadzenia na balkon lub do ogrodu, które zawierają odpowiednio dużo nektaru i pyłku, jak lawenda, jeżówki czy macierzanka. Sadźmy różne gatunki roślin tak, aby dieta pszczołowatych była zróżnicowana. Pamiętajmy przy tym, aby wybrane gatunki kwitły w różnych okresach. Zakładajmy kwietne łąki wokół swojego domostwa. Nie wypalajmy liści i traw stanowiących miejsce gniazdowania i kryjówkę dla wielu owadów. Każdego dnia chrońmy i pomagajmy pszczołom przed ich wyginięciem.

źródło: <https://lopuchowko.poznan.lasy.gov.pl-dzien-pszczol/maximized>,

<https://dzikiezycie.pl/archiwum/2017/kwiecien-2017/pszczoly-ginacyfenomen-przyrody>

Anna kl. VIII