



SUCHOLESKA DWÓJKA



Gazetka Szkolna Uczniów Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II w Suchym Lesie

KWIECIEŃ – MAJ 2019



WIOSNA

Młode jeszcze gałęzie tęzą się pokrótce
W zielonej, pniom dla znaku przydanej obwódce.
Kwiaty, kształt swój półsennie zgadując zawczasu,
Nikłym pąkiem wkraczają w nieznaną głąb lasu.
W dali - postrach na wróble przesadnie rękaty
Z zeszłorocznym rozpędem chyli się we światy,
Jakby chciał paść w ramiona pobliskiej cierpiatki,
Co naprzeciw cień w skrócie rzuca w piasek miałki.
W obłoku - obłok drugi napuszyście płonie.
Wróbel łeb zaprzepaszcza w swych skrzydeł osłonie,
jak gdyby nasłuchiwał, co mu dzwoni w sercu świat,
zda się, dziś nam nastał, a na pola szczercu,
Gdzie zieleń swym wyrojem omgłiła rozłogi,
Bocian, pod prostym kątem załamując nogi...

Bolesław Leśmian

WARTO PAMIĘTAĆ



Święto Pracy, Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy, popularnie zwany *1 Maja* – międzynarodowe święto klasy robotniczej, obchodzone od 1890 corocznie 1 maja. W Polsce Święto Pracy jest świętem państwowym od 1950.

Święto wprowadziła w 1889 II Międzynarodówka dla upamiętnienia wydarzeń z pierwszych dni maja 1886 w Chicago, w Stanach Zjednoczonych podczas strajku będącego częścią ogólnokrajowej kampanii na rzecz wprowadzenia 8 godzinnego dnia pracy.

W Kościele katolickim 1 maja obchodzone jest wspomnienie św. Józefa Rzemieślnika (Robotnika). Wspomnienie to wprowadził do kalendarza liturgicznego papież Pius XII w 1955 jako alternatywę dla laickiego Święta Pracy.

Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej – polskie święto wprowadzone na mocy ustawy z 20 lutego 2004.

Tego dnia organizowane są różnego rodzaju akcje i manifestacje patriotyczne. Dla przykładu, w Bytomiu w dniu 2 maja 2009 ponad 500 osób utworzyło białą-czerwoną flagę z przygotowanych wcześniej i równocześnie uniesionych parasolek.

W ostatnich latach, powszechne stało się noszenie w tym dniu kokardy narodowej.

Tego samego dnia obchodzony jest Dzień Polonii i Polaków za Granicą.

Święto Narodowe Trzeciego Maja – polskie święto państwowe obchodzone 3 maja w rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 maja (1791), ustanowione w 1919 i ponownie w 1990.

3 maja 1791 uchwalono drugą po korsykańskiej konstytucję w nowożytnej Europie, a na świecie trzecią po amerykańskiej. Wyprzedziła m.in. konstytucję francuską. Konstytucja ta została uchwalona przez Sejm Czteroletni, który został zwołany w październiku 1788.

Dzień Matki – święto obchodzone jako wyraz szacunku dla wszystkich matek. Data obchodów *Dnia Matki* zależy od kraju, w którym jest świętowany. W Polsce obchodzone jest 26 maja.

Redakcja

WARTO WIEDZIEĆ

„Oceny nie definiują poszczególnych jednostek”

Pierwsze zdanie ma być najważniejsze... Ma przykuwać uwagę, wprowadzać zamęt i dezorientację w umyśle osoby, słuchającej naszego przemówienia. Prawdopodobnie, idąc tropem Wisławy Szymborskiej, właśnie złamałam tę zasadę, jednak co by było gdybym teraz powiedziała, że to na co pracujemy nasze całe życie jest całkowicie nieistotne, nieważne, nie ma żadnego znaczenia. Mamy 15-naście lat, na co każdy z nas w tym wieku może pracować? Odpowiedź na to pytanie jest oczywista, prawda? Oceny, które w żaden sposób nie definiują inteligencji poszczególnych jednostek.

Nie mam zamiaru określać tego, czy są ważne, ponieważ na dłuższą metę raczej nie mają większego znaczenia. Liczą się teraz, kiedy pokonujemy pierwsze kroki w drodze do zdobycia wymarzonego wykształcenia. Chodzi mi bardziej, aby zwrócić waszą uwagę w jaki sposób do nich podchodzimy. Uważamy, że osoby z dobrymi ocenami wiele osiągną w życiu, w końcu są mądre, więc mają zapewnioną świetlaną przyszłość. To czysta fikcja.

Oczywiście, osoby z dobrymi ocenami mogą być ponadprzeciętnie inteligentne, mogą mieć potem dobrą pracę i zarabiać miliony, ale żyjemy w XXI wieku i nauczyliśmy się, że teraz wszystko jest możliwe. **Nasz samorozwój jest praktycznie nieograniczony, zależy wyłącznie od nas, więc nie pozwólmy kilku cyferkom, wpisywanym na jakiejś stronie internetowej, zdecydować za nas czy jesteśmy inteligentni, czy nie.** Zdecydować, jakimi tak naprawdę jesteśmy ludźmi.

Koledzy, koleżanki, teraz powiem coś, co może być dla was niemożliwe, ale istnieje kilka różnych typów inteligencji. Zwróćmy teraz uwagę na ten przymiotnik - „różnych”. To oznacza, że każdy z nas może być geniuszem w jakiejś dziedzinie. Każdy.

Człowiek, jako jednostka, jest niezwykły w swojej istocie, nie ma na świecie dwóch osób myślących w identyczny sposób. To oczywiste, że mogą myśleć podobnie, ale nigdy tak samo. W tym wypadku oceny stają się bezużyteczne. Jeśli nie ma identycznych jednostek, dlaczego tysiące z nich jest ocenianych tą samą miarą?

Pragnę ponownie podkreślić fakt, iż wcale nie stwierdzam, że oceny są złe. Problem z nimi pojawia się dopiero wtedy, gdy do sprawy dołączamy nasze myślenie, zakładające, że uczniowie dwójkowi, czy trójkowi są głupszy, niż ci piątkowi i niczego w życiu nie osiągną.

Z całym szacunkiem, ale to jest totalna bzdura, którą podtrzymuje mentalność naszego społeczeństwa.

Apeluję - **nie sprowadzajmy się tylko do kilku cyferek**. Oceny wcale nie są tak ważne, jak wiedza, którą zdobywamy na całe życie. **Te numerki nie powinny być naszym wyznacznikiem, tylko pomocą**. Powinny wskazywać z czym mamy problem, co powinniśmy jeszcze poprawić w dążeniu do zdobywania wiedzy. Według Platona „wiedza jest drugim Słońcem dla ludzi”, dlatego nauczmy się zdobywać wiedzę, a nie oceny.

Czy w takim razie system edukacji jest zły i należy go w końcu porządnie zreformować pod kątem sposobu nauczania oraz presji jaką wywołuje na uczniów? Pamiętajmy, że w każdym systemie są błędy. Dobrym przykładem jest demokracja, według Winstona Churchilla „Demokracja jest najgorszym możliwym systemem rządów, ale nic lepszego nie wymyślono”. Odpowiadając na pytanie system nie jest idealny, ale skoro na razie nie wymyślono niczego lepszego pozostaje nam tylko się dostosować, zachowując higienę pracy oraz trzeźwe myślenie w podejściu do ocen.

Podsumowując - nauczmy się **traktować oceny jak wyznacznik tego nad czym musimy jeszcze popracować, a nie kryterium naszej inteligencji**. Jak mówił Jan Paweł II „musimy od siebie wymagać, nawet gdyby inni od nas nie wymagali”, ale szanujmy przy tym nasze zdrowie psychiczne, inne osoby i doceniajmy każdą chwilę nauki w naszym życiu, bo wiedza to władza.

Każdy z nas powinien dążyć do doskonałości w edukacji i wykształceniu we własny sposób, mając na uwadze to, że nie wszyscy muszą być inteligentni w jednakowym typie. Nie sprowadzajmy jednostek tylko do ocen, ponieważ jest to niesprawiedliwe i lekceważy fakt, iż istnieje aż osiem różnych typów inteligencji, a każdy funkcjonuje w wyjątkowy, niepowtarzalny sposób.

Pamiętajmy, że oceny nie definiują jednostek o tak wyjątkowych umysłach, jak umysły ludzkie. Jak nasze umysły.

Oliwia Krzesaj 3f

WYWIAD Z NAUCZYCIELEM

„Historia to nie tylko daty....”



Nasza reporterka, **Wiktoria Mikołajczak** przeprowadziła rozmowę z nową nauczycielką, **panią Martą Machowską**, która opowie nam o sobie i o historii, z którą związana jest przez całe życie.

Co najmilej Pani wspomina z życia szkoły?

Niewiele pamiętam z mojego etapu szkolnego, ale myślę, że najlepiej wspominam lekcje z liceum, to są właśnie lekcje historii z moim panem historykiem, który zaraził mnie fascynacją tym przedmiotem, wcześniej nie lubiłam historii. No i chyba z wcześniejszych lat to pamiętam chyba przede wszystkim kolegów oraz koleżanki i że zawsze było z kimś porozmawiać, pośmiać się.

Jakie przedmioty najbardziej Pani lubiła, a z jakimi miała Pani problemy?

Najbardziej lubiłam, ale to później, od liceum, właśnie historię, wcześniej język polski, przyrodę. A największy problem miałam z chemią. I tak jak matematykę czy fizykę lubiłam, tak chemii chyba do dzisiaj nie rozumiem i no to chyba był mój najbardziej nielubiany przedmiot.

Jakie miała Pani podejście do historii w szkole podstawowej?

W szkole podstawowej właśnie bardzo nie rozumiałam historii, bo miałam takiego pana historyka, to był taki dostoyny pan, który bardzo mało tłumaczył, a dużo krzyczał i przez to właśnie nie rozumiałam i dopiero potem, w gimnazjum, miałam taką panią, która mnie uczyła historii.

No i dopiero potem historię zrozumiałam. Bo po prostu na początku mi się po prostu nie podobała i był przeze mnie traktowany jako nudny przedmiot z dużą ilością dat do zapamiętywania, z postaciami do nauczenia.

Jakie miała Pani oceny z historii?

Nie pamiętam, jakie miałam na początku oceny, naprawdę kompletnie nie pamiętam ocen z podstawówki. W gimnazjum miałam oceny dobre, ale byłam bardzo rozczarowana, ponieważ

wzięłam udział w jakimś konkursie historycznym, trzeba było napisać taką alternatywną historię jakiegoś wydarzenia, ja siedziałam całe święta Bożego Narodzenia i pisałam. No i niestety nie dostałam się do następnego etapu i było mi bardzo przykro, bo włożyłam w to naprawdę dużo serca i czasu. Ale potem to się zmieniło, pisałam już maturę z historii i ta matura poszła mi naprawdę bardzo dobrze.

Co najbardziej lubi Pani w historii?

Co lubię? Po pierwsze to, że jest to coś ciekawego dowiadywać się, jak ludzie żyli kiedyś. Ja bardzo lubię poznawać, jak ludzie żyli w innych czasach lub innych miejscach na świecie. Najbardziej właśnie interesuje mnie historia kultury i historia życia społecznego. Na przykład, kiedy i gdzie żył pan Kowalski i czym to się różniło od tego, jak teraz jest.

Drugie, co lubię w historii, to pokazywanie procesów i wzajemnych powiązań, czyli coś, co zaczęło się na przykład w średniowieczu, miało wpływ na to, co miało miejsce pięć wieków później, czyli, że są to takie rzeczy, które wciąż na siebie mają wpływ.

Dlaczego została Pani nauczycielem?

Bo szukałam trochę pomysłu na siebie. Ja nie kończyłam historii nauczycielskiej, wcześniej nie myślałam o tym, żeby uczyć i dopiero kilka lat po studiach stwierdziłam, że może spróbować, bo lubię rozmawiać z ludźmi, lubię tłumaczyć to, co mnie ciekawi. Historia jest częścią tego, co znam, co mnie bardzo interesuje. Przyjemnie jest to pokazywać ludziom i zarażać ich swoją pasją, żeby też tak trochę tę historię polubili. Dlatego stwierdziłam, że warto sprawdzić się w tym zawodzie. Zobaczymy po tym roku, czy będę kontynuować tę przygodę.

Czy trudno było uzyskać taką wiedzę, by zostać nauczycielem?

Dla mnie to nie było trudne, bo studiowałam historię przez pięć lat, no i wiadomo, że wiedza, którą przyswoiłam w ciągu tych pięciu lat, była szersza niż ta, którą mamy w podręczniku. Natomiast bardzo trudne jest to, żeby z tej wiedzy wyciągnąć te informacje, które trzeba wam przekazać jako uczniom, żeby wyłuskać to, co najważniejsze i tylko do tego się ograniczać, bo chciałoby się tak naprawdę przekazać wszystko, ale tego się nie da.

Ile lat Pani uczy historii?

No to nie zaskoczę, bo mówiłam już o tym w poprzednim pytaniu, że zaczęłam w tym roku rolę nauczyciela.

Ma Pani czasem trudności z odczytaniem uczniowskiego pisma?

Mam oczywiście trudności z odczytaniem uczniowskiego pisma, bardzo się wtedy śmieję z tego, że przydały mi się umiejętności ze studiów, kiedy musiałam odczytywać dziewiętnastowieczne listy. Pismo z tego okresu trochę się różniło od dzisiejszego, wiele pisanych było zresztą po niemiecku, a ja nie znam tego języka.

Co Pani uważa za swój największy sukces zawodowy?

Myślę, że na to pytanie będę mogła odpowiedzieć w czerwcu i wtedy podsumować moją pracę. Na razie największym sukcesem dla mnie jest to, że osoby, które uczę, będą historię lubić i rozumieć. I że nie będą tylko znały daty i wydarzenia, ale przede wszystkim rozumiały procesy historyczne. To będzie mój największy sukces.

Jaki zawód brała Pani jeszcze pod uwagę?

To zależy, na jakim moim etapie życia. Kiedyś chciałam być archeologiem, weterynarzem czy lekarzem. To się szybko zmieniło i moim największym marzeniem było pracować w muzeum. Udało się to spełnić, ale przekonałam się, że to nie jest taka fajna praca, jak myślałam. Wahałam się też, czy nie pozostać na uczelni.

Jak lubi Pani spędzać czas wolny od pracy zawodowej?

Uwielbiam gry planszowe, ale takie dłuższe rozgrywki trwające trzy lub cztery godziny. Mam na przykład taką grę, której akcja rozgrywa się w rzeczywistości alternatywnej lat dwudziestych dwudziestego wieku, więc są tam nawiązania do historii Polski, Rosji czy Ukrainy. Poza tym lubię kino, książki, najbardziej kryminały oraz seriale detektywistyczne.

Dziękuję za rozmowę i poświęcony czas.

Wiktoria Mikołajczak 5g



Powstanie wielkopolskie

26 grudnia 1918r. przybył do Poznania Ignacy Jan Paderewski, który wygłosił przemówienie przed hotelem Bazar i to właśnie wydarzenie było bezpośrednim zachęceniem Wielkopolan do rozpoczęcia powstania wielkopolskiego. Polacy chcieli odzyskać ziemie zaboru pruskiego do Rzeczypospolitej.

27 grudnia 1918r. Niemcy przeprowadzili ulicami Świętego Marcina swoją paradę wojskową. Podczas, której zrywali polskie flagi, napadali na polskie instytucje oraz dochodziło do zamieszek. To spowodowało walki pomiędzy Wielkopolanami a Prusami.

Do powstania zgłosiło się ok. 10 tysięcy ochotników. Powstaniem od 8 stycznia 1919 r. dowodził gen. Józef Dowbor-Muśnicki, który przybył do Poznania na polecenie Józefa Piłsudskiego.

Wielkopolska już od połowy XIX wieku przygotowywała się do wybuchu powstania. Kiedy powstanie wreszcie wybuchło, na utrzymanie wojska łożyli sami Wielkopolanie. Na ten cel zbierano nawet wśród uczniów. Żołnierzami byli m.in.: robotnicy, synowie gospodarzy, robotnicy rolni, kupcy i rzemieślnicy.

Ważniejsze wydarzenia: 28 grudnia 1918r. Wielkopolanie zdobyli Cytadelę, fort Grolmann i arsenał przy ulicy Wielkie Garbary. 29 grudnia – Grodzisk Wielkopolski, Kłecko, Kórnik, Wielichowo i Witkowo. 30 grudnia – Wągrowiec i Gołańcz. 31 grudnia – Kcynię, Kościan i Oborniki. 6 lutego zdobyli lotnisko Ławica (w Poznaniu) a odzyskanie im zajęło tylko ok. 20 min.

Powstanie Wielkopolskie zakończyło się 16 lutego 1919 r. rozejmem w Trewirze. Było to jedno z czterech zwycięskich powstań w historii Polski.

Weronika Wojtkowiak 4g



27. FINAŁ WOŚP W NASZEJ GMINIE

OD 27 LAT co roku w Polsce i za granicą fundacja WOŚP przeprowadza zbiórkę pieniędzy na sprzęt do szpitali dziecięcych, aby ratować lub sprawdzać stan życia noworodków, a także sprzęt potrzebny dla ratowania zdrowia i życia starszych osób. W roku 2019 fundacja rozpoczęła zbiórkę 13 stycznia.

Tego dnia wielu wolontariuszy chodziło z puszkami i zbierało pieniądze. Mimo, że pogoda nie sprzyjała, ludzie z całej Polski zbierali pieniądze, jak najdłużej mogli. W internecie zorganizowane zostały aukcje, z których pieniądze również były przekazywane na ten cel. W Suchym Lesie zorganizowane były koncerty, licytacje, gotowanie z finalistami Master Chef, metamorfozy, warsztaty chemiczne i atrakcje dla dzieci. Nie zabrakło też doskonałych wypieków Gołęczowianek. Pojawiło się też 75 wolontariuszy z kolorowymi puszkami. W tym roku w naszej gminie **zebrano rekordową sumę – ponad 91 tysięcy złotych**, a to jeszcze nie koniec, ponieważ trwają licytacje w internecie.

Podczas tegorocznego świątełka do nieba wydarzyła się znana już wszystkim tragedia dotycząca śmierci prezydenta Gdańska, Pawła Adamowicza. Został on zaatakowany i niestety zmarł. Po tym wydarzeniu na Jurka Owsiaaka spadła fala hejtu, po której organizator postanowił zwolnić się z funkcji zarządzającego fundacją. Po licznych prośbach i akcjach organizowanych w mediach społecznościowych Owsiak postanowił wrócić. Tak, jak powiedział Jurek, **WOŚP będzie grać do końca świata i o jeden dzień dłużej**.

Oliwia Piątek i Aleksandra Przychodzka, 7b



Jan Paweł II i sport

Narty, kajaki, rowery i wędrówki po górach - tak najchętniej Karol Wojtyła a później Jan Paweł II spędzał wolny czas.



Jak każdy chłopak Karol Wojtyła uganiał się za piłką. Podobno kiedy był jeszcze zbyt mały by grać wspólnie ze starszymi kolegami ustawiali go jako... słupek. Później, podczas nauki w gimnazjum w Wadowicach próbował swych sił jako obrońca ale najczęściej grał jako bramkarz. Na tej pozycji występował w szkolnej drużynie żydowskiej. - A wykop miał potężny, 50 metrowy - wspominają koledzy z lat młodości.

W 1953 roku po raz pierwszy Karol Wojtyła wybrał się na spływ kajakowy po Mazurach. To podczas jednego z nich w 1958 r. dotarła do niego wiadomość o tym, że zostanie krakowskim biskupem pomocniczym. Autostopem, ciężarówką z Mazur, dojechał do Krakowa. A gdy tylko odebrał nominację już jako najmłodszy w Polsce, 38-letni biskup, wrócił do swych przyjaciół, by dalej spływać rzekami i jeziorami.

Młodzieży, która towarzyszyła najpierw księdzu, a potem biskupowi Wojtyła zawsze nakazywał: - Mówcie mi "Wujku". Do jego dwuosobowego kajaka każdy mógł się dosiąść i prosić o porady duchowe. Msze odprawiał na odwróconym do góry dnem kajaku. Dwa związane wiosła tworzyły krzyż.

Nad wszystko Karol Wojtyła ukochał góry. Tatry przeszedł wzdłuż i wszerz. W czasie jednej z wędrówek w bardzo trudnym terenie jeden z uczestników, Zdzisław Heydel, żartował: - Jak kiedyś "Wujek" zostanie papieżem, to za te wędrówki odpustów będzie udzielał." Pielgrzymów zebranych na spotkaniu z nim w Nowym targu podczas pielgrzymki do kraju zaskoczył recytując z pamięci trasę jednej z wędrówek.

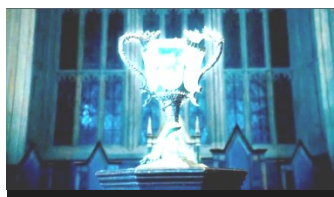


A gdy już zawitał do Rzymu na stałe na każdym kroku zaskakiwał swych współpracowników aktywnością fizyczną. Dech zapierało im w piersiach gdy zakładał narty i szusował jak "jakiś młokos". Ale jeszcze gdy był kardynałem i pytano go czy wypada mu jeździć na nartach odpowiadał: - Kardynałowi nie wypada jeździć na nartach źle. W swej letniej rezydencji grywał w ping-ponga. Stąd też wyprawiał się na górskie wycieczki.

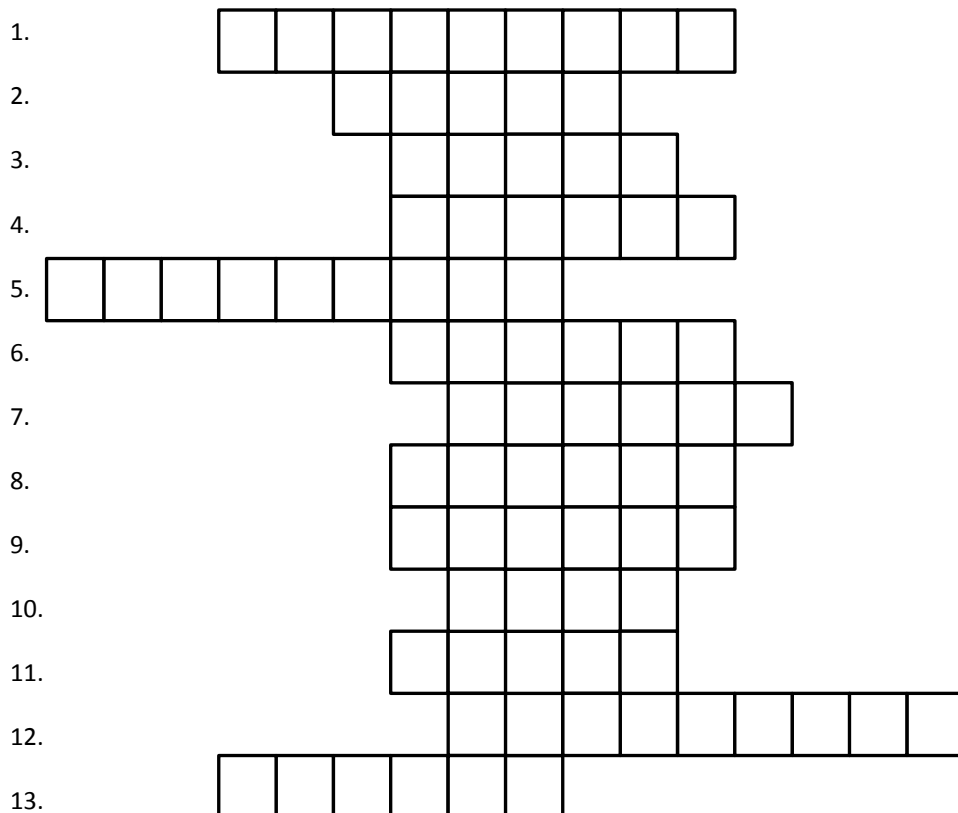


Redakcja

ROZRYWKA



KRZYŻÓWKA POLONISTYCZNA



1. Część mowy np. trzeci, jedna druga.
2. Imię bohatera serii książek Alfreda Szklarskiego.
3. Naczynie w którym znajduje się ognisty płomień wybierający uczestników Turnieju Trójmagicznego.
4. Najmniejsza dająca się wyodrębnić słuchowo część mowy.
5. Napisał np. „Koniec wakacji”.
6. Jeden z wierszy E. Stachury.
7. Wzmianka, sygnał, który wywołuje określone skojarzenia, poruszenie jakiejś sprawy nie wprost.
8. „... kapitana Granta” – Juliusza Vernea.
9. Zaznaczany w każdym wyrazie.
10. Zagrał go Olbrychski w „Potopie”.
11. Najbardziej znany utwór Mrożka.

12. Napisał „Księgę urwisów”.
13. Profesor Uniwersytetu Wrocławskiego, znany polonista.

SUCHOLESKA DWÓJKA – pisemko szkolne Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Pawła II w Suchym Lesie. Redaguje zespół w składzie: L. MARUCCI, W. MIKOŁAJCZAK, M. KUBIAK, Z. ŁUKANTY, W. JAŚNIEWICZ Opiekunowie redakcji: O. KRÓL, B. KASPROWICZ. **Zapraszamy do współpracy!** Druk i adres redakcji: Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Pawła II w Suchym Lesie, ul. Poziomkowa 11, 62-002 Suchy Las.

KĄCIK SMAKOSZA

Przepis pedagoga na ... zupę

Ostatnio na jednym z forum poświęconym zdrowemu odżywianiu ktoś zapytał o przepis na zupę pt. „Tajemnice nieba”. Ludzie zaczęli opisywać różne warianty, jednak żaden mnie nie przekonał do momentu, aż trafiłam na przepis którego największym atutem była RECEPTA NA ŻYCIE, pozwolę sobie zacytować instrukcję: „Szczypota uśmiechu, ogrom życzliwości, multum radości, dodatkowo sporo marchewki”.

Ten przepis to absolutny hit! Tak się zastanawiam, co by się stało, gdyby ludzie zaczęli wykorzystywać tę propozycje w życiu codziennym, w domu, w pracy lub szkole, odwiedzając rodzinę, będąc w sklepie. Czy Ty potrafiłbyś/ potrafiłabyś?

Proszę Cię nie używaj argumentu typu „To bez sensu, jestem za młody na eksperymenty kulinarne”. **Rozpocznij już teraz, zaraz, próby przygotowania prawdziwej życiowej zupy.**

Boisz się, że podczas przyrządzania poparzysz się? Nie masz się czego bać. Jeśli chcemy zrobić coś dobrego, czasami potrzebujemy czas, aby wyszło wyśmienite, ale nawet kiedy uda nam się zrobić wspaniałą rewelacyjną życiową zupę, musisz zaakceptować fakt, że mogą pojawić się potknięcia, nie służą one zniechęcaniu oraz zaniechaniu dalszej walki w „przygotowywanie i konsumowanie” efektów naszej pracy.

Czy jesteś gotowy/gotowa zmierzyć się z tym „posiłkiem”?

Jeżeli odpowiedziałeś/odpowiedziałaś tak, odwróć kartkę na drugą stronę, znajdziesz tam drogowskazy, jak zwiększyć szanse na sukces .

1. Codziennie przed snem w odmętach pamięci spróbuj poszukać 3 rzeczy, z których jesteś zadowolona/zadowolony w minionym dniu, nie musi to być nic wielkiego, np. posprzątałem pokój, przygotowałem się do sprawdzianu, rozbawiłem zasmuconego kolegę.

2. Z rana znajdź chwilę na rozmowę z rodziną, zjedz śniadanie, postaraj się myśleć pozytywnie.

3. Przychodząc do szkoły, uśmiechnij się, powiedź cześć ekipie klasowej, przywitaj się, mówiąc „dzień dobry” spotkanym nauczycielom oraz innym pracownikom szkoły.

4. Rozejrzyj się, może ktoś potrzebuje Twojej pomocy(nie myśl, że to głupie, nie bój się , że ktoś Cię wyśmiej (to Ty trenujesz, nie jakiś tam ktoś;)).

5. Kiedy zaczyna się lekcja, zdarza się, że czujesz chęć rozmowy, śmiania się, czasami nawet chodzenia, wiem, trudno opanować chęć podejmowania innych aktywności, jednak pomyśl o tym, co zyskasz, postępując zgodnie z zasadami. Dodatkowo zadbasz o kolejny „składnik”- życzliwość wobec swoich nauczycieli i grupy klasowej.

6. Pamiętaj, nie zapominaj o marchewce;)

7. Powalcz o siebie i pomyśl, czy czujesz satysfakcję, radość z podarowanego innym uśmiechu,

8. Raz w tygodniu poświęć 10 minut na refleksję, z czego jesteś dumny, czy były momenty, które zaliczasz do osobistego sukcesu.

zy