

Narodowe Święto Niepodległości

11 listopada 1918 rok to:

- Zakończenie I wojny światowej, podpisanie zawieszenia broni w Compiègne pod Paryżem między wojskami ententy, a armią niemiecką.
- Reprezentująca Polaków w Królestwie Polskim Rada Regencyjna przekazuje Józefowi Piłsudskiemu władzę wojskową.
- Dzień ten uznaje się za symboliczną datę odzyskania niepodległości.

W tym roku obchodziliśmy 99 rocznicę tego wydarzenia. Odbyła się uroczysta zmiana wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza. Prezydent Andrzej Duda złożył kwiaty pod pomnikiem działacza ruchu ludowego i trzykrotnego premiera Rzeczypospolitej Polskiej Wincentego Witosa oraz wieńce pod pomnikiem Ignacego Jana Paderewskiego i Romana Dmowskiego. Odprawiono kilka mszy świętych m.in. w Katedrze Wawelskiej oraz w Świątyni Opatrzności Bożej w Wilanowie. Tego dnia mogliśmy uczestniczyć w defiladzie - przemarszu pododdziałów wojskowych i grup rekonstrukcyjnych - czy też pobiec w Biegu Niepodległości. Cały kraj udekorowano biało-czerwonymi flagami.



Nasze Lektury



W tym wydaniu zrecenzuję książkę autorstwa Gregorego Hartley'a, oraz Maryann Karinch pt. "Podręcznik Manipulacji". Harley jest oficerem w US Army i specjalistą w dziedzinie przesłuchiwania jeńców. Ma na swoim koncie już kilka książek z podobną tematyką czego przykładem jest "I can read you like a book". Jednakże w każdej z jego książek ma swój udział M. Karinch - pisarka, konsultantka, agentka literacka. Piszą razem od dłuższego czasu a ich książki zyskują

M.A.

coraz szersze grono fanów. "Podręcznik manipulacji" zakupiłem głównie z czystej ciekawości. Zastanawiało mnie w jaki sposób rozpoznać manipulatora lub odkryć, jak mogę być oszukiwany. Im dłużej ją czytałem, tym częściej widziałem zgodność treści z zachowaniem polityków, celebrytów a nawet osób w moim najbliższym otoczeniu. Można tę książkę podzielić na 3 części. Pierwsza opowiada o dynamice interakcji międzyludzkich. Dowiemy się w niej jaka jest hierarchia naszych potrzeb i jak działają mechanizmy wewnątrzgrupowe wraz z charyzmą. Następna część podręcznika skupia w sobie chwytów branżowe, na które często się nabieramy. Dowiadujemy się dodatkowo jak budować modele osobowości, aby działać w sposób podobny do zawodowy sprzedawca (wciskanie kitu). Trzecia i ostatnia opisuje użycie teorii w praktyce, czyli w skrócie budowanie i niszczenie relacji międzyludzkich czy strategię kontroli grupy na różnych przykładach. Osobiście polecam tę książkę zarówno uczniom jak i nauczycielom interesującym się wiedzą o społeczeństwie oraz/bądź psychologią. Nie jest to podręcznik pisany trudnym czy też zawiłym językiem co ułatwi szybkie czytanie, lecz niestety nie poznacie dużej ilości nowych wyrażań. Oceniam tę książkę na mocne 6 na 10. Można poczytać, ale nadaje się głównie na wycieczkę lub do komunikacji miejskiej.

C.K,

Chwila dla sportu



- Podczas Turnieju O Puchar Dyrektora Technikum im. M. Konarskiego w piłkę nożną mężczyzn reprezentacja naszego liceum zajęła III miejsce. Najlepszym zawodnikiem okazał się **Adam Łobaza** z 3e.
- II miejsce dla Sowina za zawody w biegach przełajowych mężczyzn w dzielnicy Wola. Najlepszym zawodnikiem został **Kacper Karaban** z 1c.

Gratulujemy zwycięstw i życzymy dalszych sukcesów sportowych!

Pyszne co nieco



Λ Propozycja podania

Pancakes bananowe- łatwe, szybkie i pyszne

Potrzebujemy:

- 1 duży, dojrzały banan
- 2 jajka
- Wszystkie dodatki jakie lubicie: orzechy, czekolada, owoce itp.

Przygotowanie:

Banana obieramy ze skórki, wkładamy do miski i dokładnie rozgniatamy widelcem. W drugiej misce roztrzepujemy jajka. Dodajemy je do bananów

i ponownie mieszamy. Miksturę małymi porcjami wlewamy na rozgrzaną patelnię. Smażymy około minuty, albo do momentu pojawienia się pęcherzyków

i przierzucamy na drugą stronę. Nasze pancakes powinny mieć złotawy kolor. Zdejmujemy z patelni i podajemy wedle uznania (same bądź z dodatkami).

Najprostsze i najszybsze śniadanie, które zapewni nam siłę na cały dzień!
SMACZNEGO ☺

K.O.

Kujemy angielskie idiomy



- **Leave no stone unturned** – poruszyć niebo i ziemię
- **Inside out** – na lewą stronę (np. o koszulce) lub na wylot (np. znać coś/kogoś)
- **Be quits (with somebody)** – być kwita

Depresja - niechciany towarzysz

Jeśli w przeciągu ostatnich dwóch tygodni:

-masz gorszy nastrój, który utrzymuje się przez większość dnia, niemalże codziennie

-nie czujesz satysfakcji czy przyjemności czerpanych z czynności wykonywanych w ciągu dnia

-mocno schudłeś lub przytyłeś , choć nie stosujesz żadnej diety

-nie możesz spać lub śpisz dużo więcej niż zwykle

-czujesz się zmęczony i pozbawiony energii

-czujesz się nieważny, nieistotny, winny

-nie możesz się skupić i skoncentrować, a myślenie sprawia ci kłopot, trudno jest ci się sprzeciwić, masz wrażenie, że "płyniesz z prądem"

-towarzyszają ci myśli o przemijaniu, śmierci

A równocześnie nie jesteś w trakcie przeżywania żaloby

Możesz cierpieć na depresję.

Nie jest to coś, czego powinieneś się wstydzić - depresja jest w tej chwili określana jako choroba globalna. Naukowcy szacują, że w ciągu życia co piąty człowiek na świecie będzie przez jakiś czas cierpieł na depresję! Depresja często dotyczy nastolatków - ale i dorosłych. Poczucie bólu i straty jest

nieuniknionym elementem procesu dorastania i starzenia się. Smutek jest naturalną reakcją i informuje nas o naszych priorytetach i jest dla nas ważnym sygnałem - uważaj, dzieje się coś niedobrego. Problem pojawia się, gdy smutek i bezsilność stają się tak wszechogarniające, że nie pozwalają nam na nadzieję czy przeżywanie radości. Człowiek w depresji kreśli negatywny obraz swojej osoby. Tego typu myśli zaburzają jego poczucie własnej wartości i sprawczości, a także sposób myślenia o przyszłości. Osoba cierpiąca na depresję jest przekonana, że poniosła klęskę i jest przyczyną tego niepowodzenia. Depresję jest przekonana, że poniosła klęskę i jest przyczyną tego niepowodzenia.

Co nie pomaga?

osoby, które nie zdają sobie sprawy z tego, czym jest depresja, często próbują pomóc osobie zmagającej się z nią w nieskuteczny sposób. Oto krótki spis "złotych rad", które NIE pomagają:

- *Przesadzasz!
- *Weź się w garść!
- *Przestań się nad sobą użalać, inni to dopiero mają problemy
- *Brakuje ci zajęcia, to sobie chorobę wymyśliłeś
- *Inni też mają depresję, a jakoś żyją
- *Wiem, co czujesz, mi też nie jest łatwo
- *Uśmiechnij się!

Otóż to nie jest takie proste...

Otóż to nie jest takie proste...

Depresja jest zaburzeniem motywacji, wywołanym chemicznymi nieprawidłowościami w mózgu. Konkretnie - zaburzona jest produkcja i działanie neuroprzekaźników, z których

najważniejsze to dopamina i serotonina (znane jako hormony szczęścia). Płyne z tego prosty wniosek iż osoba, która cierpi na depresję, nie jest ani sama sobie winna, ani nie może "wziąć się w garść i poradzić sobie z problemami". Dodatkowo, podatność na depresję związana jest także z genami. Badania wykazują, że krewni pierwszego stopnia (dzieci, rodzice, dziadkowie, rodzeństwo) osób cierpiących na depresję są od dwóch do pięciu razy bardziej podatni na występowanie depresji!

Jak pomóc sobie i innym?

Jeśli zauważasz u siebie symptomy depresji - lub widzisz je u kogoś ze swojego otoczenia - poszukaj pomocy. Samodzielne poradzenie sobie z depresją jest niezwykle trudne, a często wręcz niemożliwe. Pomóc może rozmowa z profesjonalistą - psychologiem, lekarzem pierwszego kontaktu, psychiatrą. Kompetentny specjalista doradzi, co należy zrobić - czy konieczne jest podjęcie leczenia farmakologicznego, czy też działań doraźnych. Nie bój się mówić o problemie! Najgorsze, co można zrobić przy depresji - to nie mówić o niej i nie podejmować żadnych działań.



M.C