

Rok 21.

Wrzesień-Październik 2021

Szkoła Podstawowa Nr 10 im. M. Konopnickiej w Pruszkowie



SPIS TREŚCI

- KALENDARZ - NAJWAŻNIEJSZE DNI I ŚWIĘTA
- DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ
- KIJ W MROWISKO
- HISTORIA-TO WAŻNE!
- TROCHĘ O...ROŚLINACH
- RECENZJA FILMU "WYPRAWA DO DŻUNGLI"
- ZWIERZĘTA, KTÓRE ZNAMY I KOCHAMY- PSY
- GOTUJ RAZEM Z...
- UCZNIOWIE Z PASJĄ
- OPOWIADANIE KONKURSOWE „KROKODYLEK TIREK”
- PSYCHOLOGIA NA CO DZIEŃ
- NIE TYLKO PALCEM PO MAPIE

	<p>Tego dnia hitlerowskie Niemcy napadły na Polskę, dając początek II wojnie światowej.</p>
	<p>Do walk przeciw Polsce przyłączył się Związek Radziecki. Ta agresja to był nóż w plecy dla Polaków.</p>
	<p>Tego dnia zakończyło się powstanie warszawskie – bohaterski zryw Polaków przeciwko okupantowi niemieckiemu (oraz politycznie – przeciwko ZSRR). Trwało 63 dni.</p>
	<p>To Dzień Edukacji Narodowej, potocznie nazywany Dniem Nauczyciela.</p>
	<p>Tego dnia przypada rocznica wybrania Karola Wojtyły na papieża w 1978 r. Jan Paweł II, nazywany Wielkim – kolejny polski święty Kościoła katolickiego.</p> <p>Oliwier Rzewuski, kl.8c</p>

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

Dzień Edukacji Narodowej – polskie święto oświaty i szkolnictwa wyższego ustanowione 27 kwietnia 1972 roku, określone ustawą – „Karta praw i obowiązków nauczyciela” jako Dzień Nauczyciela. Od 1982 roku na mocy tej ustawy obchodzone jako Dzień Edukacji Narodowej.

Upamiętnia rocznicę powstania Komisji Edukacji Narodowej, która została utworzona z inicjatywy króla Stanisława II Augusta i zrealizowana przez Sejm Rozbiorowy w dniu 14 października 1773 roku. Potocznie dzień ten nadal zwany jest Dniem Nauczyciela.

Ciekawostką jest, że Światowy Dzień Nauczyciela jest świętowany 5 października pod patronatem UNESCO. Światowy Dzień Nauczyciela został przyjęty w 1994 roku w ramach upamiętnienia podpisania „Rekomendacji w sprawie statusu nauczyciela” z 1966 roku.

Większość państw na świecie obchodzi swój Dzień Edukacji. Na przykład u naszych sąsiadów w Czechach i na Słowacji jest to 28 marca, w Albanii to święto przypada 7

marca, w Hiszpanii -27 listopada, a w Chinach - 10 września.

Rola nauczyciela jest niezmiernie ważna. Podstawowym zadaniem nauczyciela jest przygotowanie dorastających pokoleń do pracy i życia w zmieniającym się społeczeństwie. Człowiek opuszczający szkołę musi być wyposażony w postawy, umiejętności i wiedzę pozwalające mu na aktywne, twórcze i podmiotowe funkcjonowanie w dorosłym życiu. Na przestrzeni lat praca nauczyciela jest niestety mniej szanowana przez społeczeństwo. Część rodziców (ale nie wszyscy) nie zgadza się dziś ze zdaniem nauczyciela. Kiedyś uczniowie częściej chcieli zostać nauczycielami w przyszłości, niestety dzisiaj tak nie jest.

Maciej Śledziwski, kl.8b

KIJ W MROWISKO

O szkole i nauczycielach z perspektywy ucznia

Nauczyciel – według większości uczniów nauczyciele powinni być mili, pomagający, wyrozumiali i nie straszyć kartkówkami. Jednak czasami jest lepiej, gdy niektóre cechy są inne. Niekiedy, jeśli nauczyciel jest zbyt miły, to lekcja może potoczyć się nie po jego myśli, np. uczniowie będą rozmawiać w czasie, w którym nie powinni. Najlepiej jest, jak nauczyciel jest miły i jednocześnie potrafi mieć dystans i dyscyplinować klasę.

Niezapowiedziane kartkówki – gdy pojawi się niezapowiedziana kartkówka (a nawet zapowiedziana), uczeń potrafi powiedzieć, że jest to niesprawiedliwe lub za trudne. Szkoła w ten sposób pokazuje, że w życiu mogą pojawić się rzeczy nagłe i trudne. Jeśli wcześniej się przygotowaliśmy, to uda nam się przez to przebrnąć. Natomiast, jeśli nie, to może się stać rzecz, której byśmy nie chcieli.

Prace domowe – uczniowie potrafią narzekać na końcu lekcji, ponieważ nauczyciel zadał pracę domową. Niektórzy nawet mówią, że są one niepotrzebne. Mylą się, gdyż prace domowe trenują nas z danego przedmiotu i dzięki nim też sobie utrwalamy wiadomości z lekcji. Sprawiają też, że nie staniemy się rozleniwieni.

Telefony – niektórzy uczniowie woleliby, gdyby w szkole można było używać „komórek” na przerwach. Moim zdaniem te elektroniczne urządzenia potrafią rozproszyć ucznia i podczas lekcji np. będzie myślał o grze, a nie o tym, o czym powinien. Sądzę też, że używanie telefonów na lekcji w ramach zajęć czasami ma sens, ale jednak jest lepiej z obecną zasadą. Niestety zdarzają się sytuacje, że smartfony są używane bez wiedzy nauczyciela, a wszyscy powinni wiedzieć, co się może zdarzyć, gdy zostaną przyłapani...

E-lekcje – e-lekcje dla niektórych uczniów to był duży problem, ponieważ mniej mogli się nauczyć z lekcji. Dla innych, w pewnym sensie, to był raj, gdyż mieli możliwość robić rzeczy, których nie mogliby robić w szkole. Młodzież mogła oszukiwać na testach, kartkówkach i sprawdzianach. Takie zachowanie było bardzo nieodpowiedzialne, gdyż oszukiwali nie tylko nauczycieli, ale również samych siebie. Niektórzy członkowie rodziny w tym czasie byli poszkodowani, ponieważ nie mieli odpowiedniej ilości sprzętów elektronicznych lub warunków do ich wykorzystania.

Moim zdaniem Dzień Edukacji Narodowej jest ważny dla nauczycieli i dla uczniów. Jednak to przede wszystkim święto nauczycieli i w tym dniu warto zwrócić uwagę na ich trud, który wkładają, by przekazać nam informacje i kształtować także nasze serca. DZIĘKUJEMY! ☺

HISTORIA-TO WAŻNE!

W tym numerze zamierzam przybliżyć Wam kilka ważnych dat:

- **23 sierpnia 1939 r.**
- **1 września 1939 r.**
- **17 września 1939 r.**
- **6 października 1939 r.**

Data **1 września 1939 r.** jest znana na całym świecie, ponieważ jest to rozpoczęcie drugiej wojny światowej. Symbolem wybuchu wojny jest ostrzał polskiej placówki wojskowej na przylądku Westerplatte, przez niemiecki pancernik. Francja i Anglia kilka dni później wypowiedziały wojnę III Rzeszy, lecz działania zostały podjęte tylko na morzu i nie miały wpływu na kampanię w Polsce.

Przygotowania do wojny III Rzesza, jak i Związek Socjalistycznych Republik Radzieckich (ZSRR), prowadziły od wielu lat. Józef Piłsudski, wiedząc o tym, starał się zabezpieczyć niepodległość Polski. W dniu 26 stycznia 1934 r. została podpisana deklaracja polsko – niemiecka o niestosowaniu przemocy. Natomiast w dniu 5 maja 1934 r. został podpisany w Moskwie między Rzeczpospolitą Polską a ZSRR protokół o przedłużeniu Paktu o Nieagresji między Rzeczpospolitą Polską a Związkiem Socjalistycznych Republik Radzieckich, podpisanego w Moskwie 25 lipca 1932 r.

Wszystko zmieniło się w dniu **23 sierpnia 1939 r.**, gdy został zawarty pakt Ribbentrop - Mołotow. Formalnie był to pakt o

nieagresji pomiędzy III Rzeszą i ZSRR. Jako załącznik zawierał tajny protokół dodatkowy dotyczący rozbioru terytoriów lub rozporządzenia niepodległością suwerennych państw: Polski, Litwy, Łotwy, Estonii, Finlandii i Rumunii. Bywa także określany jako IV rozbiór Polski.

Po wypowiedzeniu wojny III Rzeszy przez Anglię i Francję, Stalin zwlekał dwa tygodnie z atakiem na Polskę. Stalin obawiał się, że Anglia i Francja zaatakują III Rzeszę i ją pokonają.

Data **17 września 1939 r.** jest bardzo ważną i kluczową w drugiej wojnie światowej. W tym dniu ZSRR nie tylko "wbił nóż w plecy Polsce", czyli zaatakował z drugiej strony (od wschodu). Hitler zyskał sojusznika, dzięki któremu mógł zaatakować Francję i całą Europę Zachodnią.

Ostatnią datą jest **6 października 1939 r.** Tego dnia zakończyła się bitwa pod Kockiem. Ostatnia bitwa kampanii wrześniowej, stoczona od 2 do 6 października 1939 r. pomiędzy oddziałami polskiej Samodzielnej Grupy Operacyjnej „Polesie” gen. Franciszka Kleeberga a niemieckimi oddziałami XIV Korpusu

Zmotoryzowanego gen. von Wietersheima.
Bitwa zakończyła się taktycznym

zwycięstwem Polaków i strategiczną
porażką.



Niemieckie zdjęcie propagandowe.

Szymon Witek, kl.8c

TROCHĘ O...ROŚLINACH

Figowiec benjamina

Inne nazwy: Ficus benjamina, potocznie fikus płaczący lub beniaminek

Pochodzenie: Azja południowa, północna Australia i wyspy obszaru Oceanii. Jest to oficjalne drzewo miasta Bangkok w Tajlandii.

Wysokość: do około 2 metrów, jeżeli mu się pozwoli -5 metrów. W sklepach można kupić także odmiany miniaturowe.

Uprawa: lubi dużo światła, jednak nie powinien stać przy oknie od południa, ponieważ nie znosi bezpośredniego i silnego nasłonecznienia. Powinien być podlewany wodą miękką, najlepiej jeśli jest przegotowana. Fikusa należy podlewać, gdy powierzchnia ziemi lekko przeschnie. Lubi, kiedy nawozi się go regularnie (np. raz na 2 tygodnie) nawozem do roślin o zielonych liściach.

Co zrobić, żeby Fikus nie gubił liści?

- Fikusa nie powinno się przestawiać ani przekręcać, jeżeli nie ma takiej potrzeby.
- Nie powinien mieć zbyt suchego i ciepłego powietrza.

- Zrzucanie liście mogą spowodować również skoki temperatury, dlatego roślina musi unikać przeciągów i towarzystwa kaloryferów.
- Jeżeli ziemia będzie zbyt mokra, również zrzuci liście.

Chryzantema

Inne nazwy: złocień ogrodowy, chryzantema ogrodowa

Pochodzenie: Azja

Wysokość: do 60 cm.

Uprawa: Chryzantema jest łatwa w uprawie. Najlepiej rośnie na stanowiskach słonecznych. Lubi lekko wilgotne podłoże. Można ją nawozić przed kwitnieniem. Chryzantemy rabatowe są mrozoodporne, inne gatunki należy przechowywać zimą w pomieszczeniach. Roślinom dobrze przycinać wierzchołki, aby lepiej się rozkrzewiały. Później powinniśmy je ścinać jesienią na wysokość ok. 15 cm.

Aleksandra Niewiadomska kl.8c

RECENZJA FILMU “WYPRAWA DO DŻUNGLI”

Film „Wyprawa do dżungli” to amerykański film przygodowy i fantasy z 2021 roku, wyreżyserowany przez Jaume Collet-Serra oraz popularną firmę Disney, o wyprawie badaczki, jej brata i charyzmatycznego kapitana łodzi w poszukiwaniu drzewa życia.

Akcja filmu rozgrywa się przez krótki czas w Londynie i amazońskiej dżungli. Główna postać, Lily Houghton i jej brat, McGregor Houghton, postanowili wyruszyć do amazońskiej dżungli w poszukiwaniu drzewa życia, którego magiczne płatki potrafią wyleczyć z każdej choroby. Po dotarciu do Amazonii spotykają Franka, który jest przewodnikiem po

amazońskich rzekach. Posiada małą, starą, lecz wytrzymałą łódź. Lily Houghton namawia kapitana łodzi do wyruszenia w głąb Amazonii, aby odnaleźć magiczne drzewo. Napotykają wiele przeszkód na swojej drodze, lecz najniebezpieczniejszą jest Prince Joachin, który też chce osiąść moc leczniczych płatków.

Obsada filmu „Wyprawa do dżungli” jest bogata w popularnych aktorów, takich jak Emily Blunt i Dwayne Johnson, który jest znany z serii filmów „Szybcy i wściekli”. Mężczyzna opowiada śmieszne teksty, które rozbawią nawet ponure osoby i podtrzymuje radosną atmosferę nawet w niebezpiecznych chwilach wyprawy.

Film jest bardzo bogaty w efekty specjalne, które sprawiają, że

Uważam, że film jest wart obejrzenia, ponieważ, gdy będziecie sobie później przypominać o nim, będzie się Wam pojawiać uśmiech na twarzy i miłe wspomnienia z niesamowitego seansu.

Maciek Śledziwski, kl.8b

ZWIERZĘTA, KTÓRE ZNAMY I KOCHAMY - PSY

Cześć! W poprzednich latach pisałam w gazetce artykuły o rasach koni. W tym roku postanowiłam zmienić nieco tematykę moich tekstów i będę pisała o różnych mitach na temat ras psów. To taki wstęp ode mnie. Zapraszam do przeczytania artykułu.

Dzisiaj obalimy mit na temat dość kontrowersyjnej rasy, jaka są **bulteriery**. Wiele osób myśli o tych psach negatywnie, m.in. że są mordercami, psami agresywnymi itd. NIE! Nie ma rasy agresywnej! Jest to wielki mit - wiele ras było hodowanych do walk psów, do obrony, ale to ludzie robili z pewnych ras, które mają do tego warunki! Dobrze wychowany pies

nie sposób jest się nudzić podczas oglądania seansu. Polecam szczególnie obejrzeć film w wersji 3D, ponieważ zostanie Wam bardziej w pamięci i doznacie niezapomnianych chwil i wrażeń. Muzyka w filmie jest bardzo klimatyczna i odpowiednio dopasowana do różnych sytuacji, dzięki czemu można się wczuć w emocje bohaterów.

nie będzie agresywny. Są rasy bardziej bądź mniej wymagające pod względem treningu, ale żadna rasa, żaden pies nie jest z natury agresywny.

Bulteriery są to psy masywnie zbudowane. Mają specyficzną budowę czaszki, co jest charakterystyczne dla tej rasy. Wygląd ich pyska w wielu ludziach

budzi niepokój. Bulteriery mogą osiągnąć wagę od 22 kg do nawet 38 kg! Natomiast bulterier miniaturowy jest o połowę mniejszy i waży od 9 do 16 kg.

Piersi biali przedstawiciele rasy zostali wychodowani w 1830 roku przez studentów Oksfordu, a w 1842 roku - czyli dwanaście lat później- Sir Richard Burton zabrał takiego psa do Indii. Rasa zyskała popularność i była bardzo lubiana przez tamtejszych kolonizatorów. Rasa pierwotnie powstała w Wielkiej Brytanii i na początku służyła jako szczurołap. Jednak ludzie szybko zobaczyli, jakie warunki, i wtedy

zaczęli wykorzystywać psy do legalnych wówczas walk psów oraz polowań na niedźwiedzie.

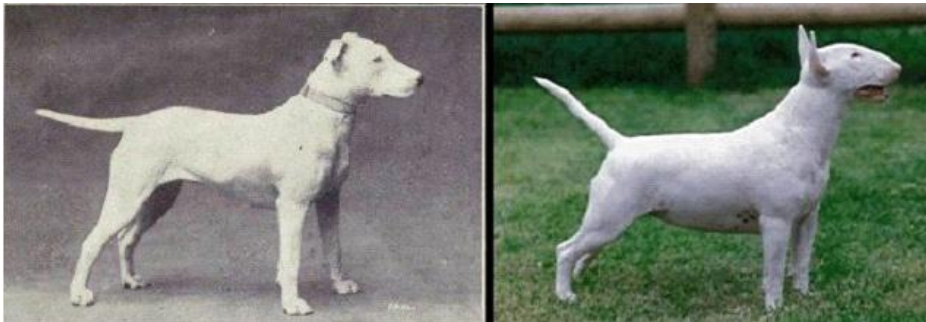
Obecnie psy te są głównie psami rodzinnymi. Są również zaliczane do psów obronnych oraz z właścicielem startują w wielu dyscyplinach takich jak np. flyball – jest to psi sport, są to równoległe wyścigi psich sztafet. Trzeba jednak zaznaczyć, że nie jest to rasa dla każdego- jest to jednak pies wymagający, jak każdy z rodziny terierów. Dodam od siebie, że posiadam psa z rodziny terierów i są to psy z potrzebą treningu, a nie psy na kolanka. Mimo to są to cudowne psy!

CIEKAWOSTKA



Bulteriery, które widzimy teraz, dość różnią się wyglądem od pierwotnych bulterierów.

Hanna Jabłońska, kl.8b



UCZNIOWIE Z PASJĄ

Witam!

Mam na imię Szymon i chodzę do klasy 8c. Chciałbym Wam opowiedzieć o moim hobby, którym jest... terrystyka. Co to jest? Jak to się zaczęło, od czego, co aktualnie posiadam i tak naprawdę o wszystkim po trochu...

Zacznę od początku. Jak to się zaczęło i kiedy? 3 lata temu, przeglądając sobie youtube, trafiłem na kanał "Ptaszniki zająca", gdzie chłopak, który prowadzi ten kanał, właśnie pokazywał takie zwierzęta jak pająki, węże itd. Bardzo mnie zaciękawiły pająki, a dokładnie ptaszniki. Zacząłem przeglądać sobie zdjęcia i czytałem informacje o nich. Po miesiącu zdobywania wiedzy czekało mnie pytanie do rodziców, czy mogę posiadać takie nietypowe zwierzęta.

Oczywiście odpowiedzieli stanowczo „Nie!”, dlatego też zaczęły się moje przekonywania. I tak przez 2 tygodnie, aż nadszedł moment, w którym powiedzieli, że jednak mogę hodować pająki. Był czas, w którym posiadałem 23 ptaszniki! Miałem wszystkie

możliwe rodzaje ptaszników. łagodne, agresywne, duże, małe.

Niektóre hodowane przez mnie pająki w rozstawie miały po 20 cm, a miałem też takie, co posiadały „tylko” 6 cm w rozstawie. Niestety po jakimś czasie z lekka mi się znudziły, dlatego zacząłem hodować gady, czyli węże, jaszczurki itp. Wydają mi się bardziej ciekawe i żywe, niż ptaszniki. Klasy 1-3 mogły niedawno zobaczyć moją hodowlę podczas prezentacji, która odbyła się w szkole w małej hali sportowej .

Terrystyka to hobby, któremu trzeba poświęcić trochę czasu i... trochę pieniędzy, jeśli się chce mniej spotykane zwierzęta bądź rzadsze odmiany danych zwierząt.

Mam nadzieję, że Wam się spodobało i „widzimy się” w kolejnej gazetce. ☺

Szymon Wachnik, kl.8c



GOTUJ RAZEM Z... Anią

Kruche ciasteczka w kształcie serduszek

Choć po kształcie ciasteczek można stwierdzić, że nadadzą się tylko na walentynki-to nieprawda. Można je robić na wiele okazji np. Dzień Mamy, urodziny siostry i... długo by jeszcze wymieniać różne powody. Ja szczególnie polecam robić ciasteczka, zresztą w ogóle wypieki- dla samej siebie. Tak, tak! Dla przyjemności z jedzenia i dla satysfakcji, że zrobiło się coś samemu. Nie przedłużając, zacznę od tego, czego potrzebujecie do wykonania ciastek. Są to następujące składniki:

- 220g mąki
- 150g masła
- 1/2 łyżeczki cukru waniliowego
- jakikolwiek dżem np. malinowy, śliwkowy itd.
- jeśli chcecie uzyskać bardziej słodkie ciasto, wystarczy dodać łyżkę białego cukru (tak też i ja zrobiłam).

Czas wykonania to ok.10-15 min.

Skoro napisałam już, czego potrzebujemy do zrobienia ciastek, wypadałoby także napisać, co po kolei należy robić, czyli – sposób przyrządzenia:

- Mieszamy mąkę, masło i cukier.
- Ugniatamy masę na gęste ciasto.
- Gdy wszystko już wymieszamy, lepimy z masy małe kuleczki i kładziemy je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia..
- Następnie robimy z kulek placki, tzn. po prostu przyciskamy kulki do blachy, tak, aby się rozpląszczyły.
- Na “placuszkach” robimy dziurkę w kształcie serduszka. Bierzymy koniec łyżki i formujemy dwie połowy serca, tak, aby otrzymać pełne serce.
- Do dziurek wlewamy dowolny dżem.
- Ciasteczka pieczemy w temp. 190 C przez 18-20 minut.

Mam nadzieję, że kiedyś będziecie mieli okazję spróbować tych naprawdę smakowitych ciastek.

OPOWIADANIE KONKURSOWE

Tym razem publikujemy jedno z trzech opowiadań uczniów naszej szkoły, którzy jeszcze przed wakacjami wzięli udział w ministerialnym konkursie dotyczącym bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Konkursowi patronowała Pani Prezydentowa Agata Kornhauser-Duda.

Rozważny Tirek

Był ciepły, czerwcowy poranek. Przed rozpoczęciem długo wyczekiwanych wakacji, na Krokodylka Tirka czekał jeszcze tylko ostatni dzień w szkole.

Tirek zjadł śniadanie, spakował zeszyty do plecaka i ruszył rowerem w bardzo dobrze znaną sobie drogę. Zasad bezpieczeństwa w ruchu uczył go jego tata w czasie wspólnych wycieczek, więc Tirek czuł się za kierownicą roweru bezpiecznie i pewnie. Dziewięcioletni krokodyłek wiedział, że jechać może tylko po chodniku. Zwalniał za każdym razem, gdy widział w oddali starsze osoby albo rodziny z dziećmi. Bardzo uważał na pieszych – miał świadomość, że jego rower nie może zatrzymać się w miejscu, a zaraz obok wąskiego chodnika jest ruchliwa ulica.

Kolejna część drogi prowadziła przez park. To tam Tirek po raz pierwszy jechał na rowerze, szerokie uliczki otoczone z obu stron starymi, wysokimi drzewami znał więc lepiej niż własną kieszeń. Krokodyłek jechał powoli, oddychając głęboko świeżym powietrzem i podziwiał dobrze znane sobie widoki. Pamiętał dobrze, że należy zwolnić przed każdym skrzyżowaniem parkowych ścieżek – mogli się przecież pojawić na nich inni rowerzyści lub piesi, a zieleń parku skutecznie ograniczała widoczność. Jego podróż umilały dźwięki śpiewu ptaków i dochodzące z oddali ciche rozmowy odpoczywających na ławkach ludzi.

Gdy Tirek przekroczył bramę parku, dostrzegł na niebie zbliżające się gęste, ciemne chmury. Przestraszył się ich, wiedział, że do szkoły pozostał mu jeszcze ponad kilometr drogi, a początek burzy oznaczałby konieczność postoju pod dachem. Krokodyłek nie chciał spóźnić się na ostatnią lekcję języka polskiego w tym roku szkolnym. Jechał wzdłuż parkowego muru, co jakiś czas niepewnie

spoglądając w niebo, czuł spadające na jego ręce pierwsze krople deszczu. Na horyzoncie zaczął pojawiać się wysoki budynek sali gimnastycznej.

-Jeszcze chwila i będę na miejscu – pomyślał Tirek, zbliżając się do przejścia dla pieszych.

Tata wielokrotnie przypominał mu, że musi w tym miejscu zachować ostrożność – przejście prowadziło przez cztery pasy ruchu. Krokodyłek czuł, że nie ma już dużo czasu – deszcz zaczynał padać coraz mocniej, a na chodniku pojawiało się coraz więcej plam wody. Dojechał do krawędzi chodnika i zsiadł z roweru. Rozejrzał się – na najbliższym pasie zatrzymał się samochód, żeby go przepuścić.

Tirek wszedł na pasy, prowadząc rower, jednak w pewnym momencie usłyszał z oddali głośny, niepokojący ryk silnika. Zatrzymał się, nie przekraczając stojącego przed przejściem samochodu. W tym momencie dźwięk silnika zmienił się w pisk opon – nierozważny kierowca zdołał zatrzymać maszynę przed przejściem.

- Czasami trzeba myśleć za wszystkich – pomyślał Tirek i upewniwszy się, że jest już bezpiecznie, przeszedł na drugą stronę ulicy.

Gdy Krokodyłek przekroczył bramę szkoły, zza chmur wyszło słońce. Spotkał tam kolegę – Zebrę.

- Nie uwierzysz, co mnie przed chwilą spotkało... – Tirek zaczął opowiadać.

Zebra z wyrazami uznania poklepał go po ramieniu. Tego dnia zrozumiał, że nawet jeśli ma pierwszeństwo, nie jest do końca bezpieczny na drodze – inni uczestnicy ruchu także popełniają błędy.

Filip Brzozowski, kl.8c

PSYCHOLOGIA NA CO DZIEŃ

Cześć, nazywam się Julia Chojnacka. Miło mi, że zdecydowałaś/eś się przeczytać mój artykuł. W tym roku będę zajmować się zaburzeniami psychicznymi. Ten artykuł zostanie poświęcony zaburzeniom odżywiania.

Zaburzenia odżywiania - co to takiego?

Zaburzenia odżywiania należą do grupy zaburzeń psychicznych i wymagają leczenia. Współcześnie o zaburzeniach odżywiania słyszał prawie każdy – mało kto nigdy nie zetknął się z terminem „anoreksja” czy „bulimia”. Wymienione problemy rzeczywiście stanowią jedne z najbardziej znanych jednostek z tej grupy, z całą pewnością nie są one jednak jedynymi możliwymi

zaburzeniami odżywiania – wyróżnia się ich zdecydowanie więcej.

Tak naprawdę, zaburzenia odżywiania wystąpić mogą u osoby będącej w dowolnym wieku (możliwa jest nawet anoreksja u osób starszych), typowo jednak rozwijają się one u nastolatków oraz u młodych dorosłych. Zdecydowanie częściej problem dotyka kobiet.

Jakie są przyczyny zaburzeń odżywiania?

Niestety nie udało się jeszcze poznać jednoznacznej przyczyny zaburzeń odżywiania. Okazuje się, że osoby, które mają bliskiego krewnego z jakimś zaburzeniem odżywiania, same także mają od 7 do 12 nawet razy zwiększone ryzyko pojawienia się tego problemu i u nich. Geny to jednak zdecydowanie nie wszystko – za przyczyny zaburzeń odżywiania uznaje się również rozmaitego

rodzaju czynniki natury psychospołecznej. Zwraca się uwagę na to, że zwiększoną tendencją do wystąpienia któregoś z należących do tej grupy problemów mają m.in. te osoby, które w dzieciństwie były na każdym kroku kontrolowane przez swoich rodziców. Media społecznościowe mają także duży wpływ na psychikę kobiet i mężczyzn.

Anoreksja to najczęściej występujące zaburzenie, dlatego dzisiaj postaram się przybliżyć Wam ten problem.

Rodzaje anoreksji

Typ restrykcyjny

Z typem restrykcyjnym do czynienia mamy wtedy, kiedy osoba z zaburzeniem odżywiania osiąga znacząco zaniżoną masę ciała lub udaje jej się tę zaniżoną wagę skutecznie utrzymywać przy pomocy

stosowanych nieregularnie środków przeczyszczających, wyczerpujących, spalających tkankę tłuszczową treningów fizycznych oraz ograniczania spożywania pokarmów.

Typ bulimiczny

Typ drugi, zwany bulimicznym, odnosi się do osób, które co prawda znacząco ograniczają spożywanie pokarmów, ale mają także epizody przejadania się. Takie epizody

regulują one najczęściej, prowokując wymioty, stosując środki przeczyszczające i moczopędne, najczęściej znacząco przekraczając dozwoloną ich dawkę.

Fizyczne objawy anoreksji:

- osoba chora bardzo często się waży,
- odmawia jedzenia w towarzystwie,
- u osoby chorej możemy zauważyć szybki spadek wagi,
- zmiana w wyglądzie np. ścięcie włosów,
- problemy ze snem,
- zaburzenia miesiączkowania,
- wysuszona skóra, suche i łamliwe włosy.

Typowe zachowania dla osoby chorej:

- Stosowanie wymówek, by uniknąć jedzenia.
- Intensywne ćwiczenia.
- Epizody obżarstwa i prowokowania wymiotów lub zażywania środków moczopędnych/przeczyszczających.
- Zanik życia towarzyskiego lub nowi znajomi.
- Obsesyjnie zainteresowanie „zdrowym stylem życia”.

Jak okazać wsparcie osobie chorej?

Spróbuj zrozumieć specyfikę zaburzeń odżywiania, ich możliwe przyczyny. Zrób research, poczytaj historie osób, którym udało się z tego wyjść. Kiedy poczujesz się wystarczająco poinformowany, wybierz właściwy moment, by podjąć rozmowę. Unikaj sytuacji tuż przed posiłkiem i tuż po nim. Gdy rozmawiacie o chorobie, pamiętaj o tym, by zadbać o właściwe miejsce, w którym oboje poczujecie się bezpiecznie. Zapewnij, że jesteś tu dla tej osoby, że jest dla ciebie

ważna. Nie oceniaj, nie wzbudzaj poczucia winy („Jak możesz mi to robić?”). Staraj się nie sprowadzać rozmowy do kwestii jedzenia i wyglądu. Choć może wydawać ci się to konieczne, by wyjaśnić, dlaczego się martwisz, najprawdopodobniej są to kwestie, na które osoba chora jest najbardziej wrażliwa. Każda forma nacisku, choćby podszyta najlepszymi intencjami, każde „proszę, chociaż dwa kęsy”, zostanie odebrana jako atak.

Dziękuję za przeczytanie mojego artykułu. Mam nadzieję, że Wam się spodobał.

Julia Chojnacka, kl.8b

NIE TYLKO PALCEM PO MAPIE

WAKACJE W GÓRACH

W tym miejscu powinien być artykuł Wiktora Szewczyka z klasy 8c, który od dłuższego czasu pisze o bezpieczeństwie w górach i o swoich górskich wędrówkach. Niestety z powodu problemów technicznych możemy tylko podać link do jego wspomnień o wakacjach w górach. W polskich górach! Bo krajobraz Polski jest różnorodny i piękny!

https://sp10pruszkow-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/wiktor_szewczyk_sp10pruszkow_onmicrosoft_com/ERqp8Rw43xIjR5-l06-hvgB7kSRRT_N17Rj15dIRZ5drq?e=4%3AITby7T&at=9



Skład redakcji:

Oliwier Rzewuski, kl.8c – redaktor naczelny

Anna Karolak, kl.8c – z-ca red. naczelnego

Maciej Śledziwski, kl.8b

Szymon Witek, kl.8c

Aleksandra Niewiadomska, kl.8c

Hanna Jabłońska, kl.8b

Szymon Wachnik, kl.8c

Wiktor Szewczyk, kl.8c

Julia Chojnacka, kl.8b

Wiktor Szewczyk, kl.8c

ŹRÓDŁA:

<https://cybersport.pl/wp-content/uploads/2019/10/apex-sezon-3-730x380.jpg>

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/0d/Electronic-ArtsLogo.svg/240px-Electronic-Arts-Logo.svg.png>

<https://www.nocowanie.pl/najpopularniejsze-sporty-zimowe.html>

https://www.skischulelech.com/sites/default/files/styles/gallery_widget_thumbnails/public/carousel_images_DSC4899.jpg?itok=kyRiyvYV[https://wmeritum.pl/wp-](https://wmeritum.pl/wp-content/uploads/2013/06/Siudek__Siudek__CarolinePare_Wikimedia-)

[content/uploads/2013/06/Siudek__Siudek__CarolinePare_Wikimedia- content/uploads/2015/06/ho](https://wmeritum.pl/wp-content/uploads/2013/06/Siudek__Siudek__CarolinePare_Wikimedia- content/uploads/2015/06/ho)

