

MAGAZYN UCZNIOWSKI SZKOŁY
PODSTAWOWEJ NR 31 IM. JANA
KOCHANOWSKIEGO W BIELSKU – BIAŁEJ

Janko

NR /2021-22

W numerze m. in.:

- wywiad z Panią Małgorzatą Kubieniec,
- Wolontariat - co to jest?,
- Blaski i cienie wirtualnej rzeczywistości,
- Akceptacja samego siebie,
- Jak osiągnąć sukces?
- przepis na piernik, - teksty kolęd,
 - wykreślana,
 - kolorowanka



Pastorałka od serca do ucha

Zaśpiewajmy pastorałkę od serca do ucha
Gdy za oknem biała śniegu, poducha,
poducha

Już Pan Jezus w żłobie leży
Na wyścigi każdy bieży
Zobaczyć Malucha, Malucha
Już Pan Jezus w żłobie leży
Na wyścigi każdy bieży
Zobaczyć Malucha, Malucha

Powitajmy małego Jezusa z radością
A Maryję matkę Jego, z godnością, godnością
Niech mu wszystkie dzwony grają
Aniołowie zaśpiewają
Wesołą nowinę, nowinę
Niech mu wszystkie dzwony grają
Aniołowie zaśpiewają
Wesołą nowinę, nowinę

Dzieciąteczko tam na sianie cicho śpi, cicho
śpi

A Maryi z oczu płyną szczęścia łzy, szczęścia
łzy

Okruszyno moja miła
W bólu Ciebie porodziłam
Witaj mi, witaj mi, witaj mi
Okruszyno moja miła
W bólu Ciebie porodziłam
Witaj mi, witaj mi, witaj mi

Zespół redakcyjny: Emilia K., Nikola U., Kamila W., Julia K., Nikola G. z klasy 7b
Opiekun: mgr Katarzyna Sadlik

Wywiad z Panią Małgorzatą Kubieniec

1. Czym jest eksperyment?

Jest doświadczenie naukowe przeprowadzone w celu zbadania jakiegoś zjawiska. Myślę, że jest to co uczniowie lubią najbardziej ponieważ coś się dzieje. Często kojarzy się to z wybuchem lub czymś niebezpiecznym. Natomiast może to być zwykłe rozpuszczanie cukru w wodzie lub gotowanie wody.

2. Czy eksperymenty można wykonywać samemu w domu czy tylko w wyznaczonym do tego miejscu?

Myślę, że dobrze gdy jest odpowiednie miejsce na eksperymenty dlatego są pracownie chemiczne i fizyczne. Jednak proste eksperymenty można wykonać w domu ale zachowując zasady bezpieczeństwa.

3. Jakie eksperymenty mogą wykonywać dzieci młodsze?

Wiele jest prostych doświadczeń które można wykonać w domu (dobrze tam gdzie jest bieżąca woda) np.

Wlewając ocet do sody oczyszczonej otrzymamy gaz czyli tlenek węgla (IV)

Do soku z czerwonej kapusty wlać ocet widzimy zmianę barwy na czerwono natomiast, gdy do tego soku wlejemy płynu do mycia naczyń widzimy piękny zielony kolor -czyli można carować kolorami.

Można na dno butelki wsypać sodę wlać olej a następnie delikatnie kilka kropli wlać octu i można zaobserwować piękne unoszące się kropelki do góry.

Proste a efektowne jest zmieszanie mąki ziemniaczanej z wodą w proporcjach 1kg mąki na 600ml wody i super zabawa gdyż ciecz nieniutonowska zachowuje się jak ciecz lub ciało stałe.

Myślę, że są to proste eksperymenty które dają wiele zabawy i są bezpieczne.

4. Który z eksperymentów, które pani robiła był najbardziej efektowny?

Reakcja sodu z wodą. Gdy wrzuciłam większy kawałek wydzielony wodór zapalił się i dobrze, że nikt nie stał blisko bo w naczyniu dodatkowa była substancja żrąca. Eksperyment najbardziej był efektowny dla uczniów.

Zawsze efektowne jest spalanie magnezu w czystym tlenie bo płomień jest tak oślepiający, że oczy bołą.

5. Dlaczego samodzielne wykonywanie eksperymentów może być dla nas niebezpieczne?

Niebezpieczeństwo polega na tym, że często substancje pozornie bezpieczne zmieszanie z sobą mogą spowodować wybuch, pożar lub powstanie substancji żrące, które może zniszczyć odzież lub nas oparzyć.

Wolontariat – co to jest?

Wolontariat

to dobrowolna, bezpłatna, świadoma praca na rzecz innych lub całego społeczeństwa, wykraczająca poza związki rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie.

Kim jest wolontariusz?

Wolontariusz to osoba, która pracuje:

- nieodpłatnie – nie otrzymuje niepełnosprawnym,
- żadnego wynagrodzenia za życiowych),

wykonaną pracę

- bezinteresownie – nie oczekuje korzyści za swoją pomoc

- dobrowolnie – podejmujemy decyzję o byciu

wolontariuszem z własnej woli

- świadomie – ma świadomość, że za pracę nie otrzyma wynagrodzenia

Gdzie można spotkać wolontariuszy?

- szpitalach,
- domach pomocy społecznej,
- ośrodkach opiekuńczo-pielęgnacyjnych,
- hospicjach,
- domach i świetlicach dla seniorów,
- schroniskach dla zwierząt, domach dziecka.



Komu pomagają?

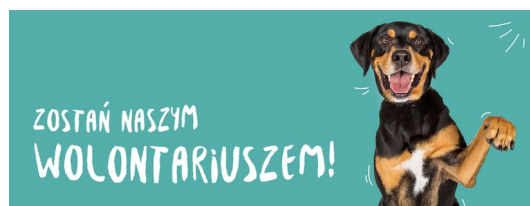
Wolontariusze pomagają osobom

(znajdujących się w trudnych sytuacjach

osobom w wieku emerytalnym, zwierzętom, ludziom w potrzebie.

Cechy wolontariusza

Wolontariusz powinien być wyrozumiały, otwarty, życzliwy, wrażliwy, umiejący współpracować w zespole. Nie omija trudności, tylko traktuje je jako wyzwania.



Wolontariusze swoją pracą wspierają także ważne

- rozwój nauki i szkolnictwa
- kultura, sztuka i dziedzictwo narodowe
- podtrzymywanie tradycji, promowanie postaw patriotycznych
- ekologia i ochrona zwierząt.

Hanna, Zuzanna, Monika z klasy 8b

WOLONTARIAT – co to takiego?

Wolontariat to bezpłatne, świadome i bezinteresowne działanie na rzecz innych.

wykraczające poza kręgi rodzinne, przyjacielskie i koleżeńskie (pomoc rodzicom, siostrze lub przyjacielowi to nie wolontariat). Zasady zatrudniania i pracy wolontariuszy określa *Ustawa o działalności pożytku publicznego i wolontariacie z 23 kwietnia 2003 r.*, a konkretnie dział III tejże ustawy. Warto podkreślić, że wolontariuszy i podmiotów korzystających z ich wsparcia nie obowiązują przepisy kodeksu pracy - praca wolontariusza nie jest w rozumieniu tych przepisów stosunkiem pracy, a co za tym idzie nie liczy się do stażu pracy.



Wolontariusz

- Wolontariuszem może zostać niemal każdy – nie musimy mieć jakichś szczególnych zdolności i umiejętności. Najważniejsze są chęci i zaangażowanie, choć czasem odpowiednia wiedza oraz doświadczenie są również potrzebne. Czym właściwie jest wolontariat i kto może zostać wolontariuszem?

- Wolontariusz nie pobiera wynagrodzenia za to, co robi. Dobrowolnie angażuje się na rzecz organizacji i innych osób, oferuje im swój wolny czas i umiejętności.

- Wolontariusz może wykonywać pracę nie tylko na rzecz organizacji pozarządowych, z wyłączeniem prowadzonej przez nie działalności gospodarczej, ale też może pomóc w codziennych obowiązkach organom administracji publicznej, jednostkom organizacyjnym podległym organom administracji publicznej, a także podmiotom leczniczym. Co więcej, jako wolontariusze w danym stowarzyszeniu mogą też działać jego członkowie.

Wiktor, klasa 8c

Akceptacja samego siebie

Czujesz się dobrze z samym sobą ? Niezależnie od wyglądu, stanu posiadania, zachowań, osiągnięć i tego co ludzie o tobie mówią ? Samoakceptacja - masz z tym problem?

Dowiedz się więcej na temat problemu który dotyka ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk, zarówno bogatych jak i biednych.

Sara Cwalina - na swoich filmikach na YouTube opowiada jak m.in. zaakceptowała



siebie i w jaki sposób możemy się zaakceptować

Samoakceptacja to stan wewnętrznej harmonii , spokoju, spełnienia, pozwolenia sobie na bycie sobą i uwolnienie się od ciągłej presji, aby być kimś innym. Kimś, kim wydaje Ci się, że powinieneś być . Stan, w którym czujesz się dobrze z samym sobą. Samoakceptacja to podstawa, na której budujesz poczucie własnej wartości i pewność siebie. To zaufanie i szacunek do siebie samego. Przekonanie że jesteś OK.

Zaakceptuj siebie - brzmi prosto. Tylko dlaczego tak trudno to zrobić, dlaczego ciągle jesteśmy niezadowoleni, nie lubimy siebie i wciąż się krytykujemy. Może dlatego że:

- boimy się odrzucenia,
- próbujemy być tacy jak inni,
- brakuje nam wiary w siebie.

Samoakceptacja nie zawsze jest nam podarowana w prezencie. Czasem musimy na nią zapracować, ale warta jest nawet największego wysiłku. Dzięki niej zyskujemy wewnętrzną przyjaźniótkę, siostrzaną duszę. Poniżej kilka kroków które pozwolą nam poprawić naszą samoakceptację:

- zacznij od wyłączenia krytyki,
- chwal samego siebie,
- naucz się przyjmować komplementy,
- dostrzegaj jak wiele szczęścia masz w życiu.

Ty też możesz zaakceptować samego siebie. Zamiast wytykania sobie błędów, okaż sobie wyrozumiałość i wsparcie. Za tym pojawia się samoakceptacja, czyli stan w którym zgodzisz się na siebie w pełni i zostawisz przestrzeń na wszystko co będzie się pojawiać w twoim życiu. To pomoże Ci w staniu się pewnym siebie, świadomym swojej wartości i czerpiącym z tego moc człowiekiem.

Akceptacja samego siebie

W tym artykule przeczytasz jak zaakceptować siebie.

Akceptacja samego siebie to wewnętrzna zgoda na to, jakim się jest razem ze swoimi wszystkimi zaletami i wadami. Ten stan można też nazwać po prostu lubieniem siebie albo przyjaźnią z samym sobą. Bez prawdziwej akceptacji nie da się być pewnym siebie i zachować zdrowego poczucia własnej wartości.

Jak budować pewność siebie?

Budowania pewności nie da się załatwić w kilku prostych krokach. Dodatkowo bycie nastolatkiem, to moment, gdy samoocena, akceptacja spadają do zera. Ale to też czas odkrywania swojej tożsamości, przebudowania i tworzenia na nowo tego kim jesteś. Osoba pewna siebie wcale nie będzie zaprzeczać, że musi nad sobą pracować, ale przy tym będzie dla siebie wyrozumiała. Akceptacja nierozłącznie wiąże się z budowaniem pewności siebie

Akceptacja u nastolatków i ich problemy.

Ludzie z niską samooceną bywają wyjątkowo samokrytyczni. Bardzo przejmują się tym, co myślą o nich inni. Mają problem z przyjęciem krytyki, ponieważ dezaprobata tylko utwierdza ich w negatywnym postrzeganiu samego siebie. Mogą mieć też problem z akceptacją pochwał i komplementów, gdyż sami zaniżają swoją wartość. Często nastolatki mają problem z akceptacją siebie ponieważ są porównywani przez dorosłych do swoich rówieśników, rodzeństwa lub dorosłych kiedy byli w ich wieku. Zdania w rodzaju: “Dlaczego nie możesz się tak dobrze uczyć jak Kasia?” lub “Spójrz, jaka Twoja siostra jest szczupła i wysportowana, bierz z niej przykład.” Nie tylko zawstydzają nastolatków, ale i uczą ich, że powinni myśleć o sobie w kontekście tego, jak wypadają na tle innych.

Tutaj zostawimy Wam parę wskazówek na lepszą akceptację siebie:

- **Nie bądź dla siebie krytyczny.** Nikt nie jest idealny, ale warto dążyć do najlepszej wersji siebie. Nie oznacza to, że możesz wymagać od siebie niemożliwego.
- **Nie bądź perfekcjonistą.** Za każdą jedną twoją wadą wryje się kilka pozytywów, tylko trzeba je odnaleźć i docenić.
- **Nie myśl o sobie źle i nie mów o sobie źle.** Nie mów o sobie „Jestem głupia i beznadziejna”, nawet w żartach!
- **Swój wygląd traktuj życzliwie.** Zaprzyjaźnij się ze sobą i ze swoim ciałem – ono jest Twoim skarbem, musisz o niego dbać i dobrze je traktować może Ci w tym pomóc aktywność fizyczna.
- **Nie szukaj akceptacji u innych.** To Ty musisz zaakceptować siebie.
- **Nie zazdrość innym.** Nie porównuj się do innych. Jesteś sobą i tylko sobą.

Amelia, Gabriela, Barbara, Wojciech z klasy 8a

Każdy z nas ma mocne i słabe strony. Różne kolory oczu, włosów czy skóry. Jednak powinniśmy pamiętać o tym, że każdy jest wspaniały, piękny i wyjątkowy. Nie powinniśmy patrzeć na innych jak na osoby idealne bez wad, gdyż wszyscy je mają a również my.

Pierwszym pytaniem jakie zadajemy sobie to „Co to właściwie jest ta akceptacja siebie”.

Akceptację możemy nazwać inaczej jako tolerowanie siebie, pochwała swoich cech wewnętrznych, oraz zewnętrznych. Samoakceptacja polega na zaufaniu, szacunku i wiary w samego siebie.

„Jak zaakceptować samego siebie”?

Takie pytanie zadaję sobie codziennie grono ludzi a w szczególności młodzież. Dzisiejsze czasy zmieniają się w rywalizację, zazdrość oraz inne tego typu cechy. Bardzo ważne jest to aby pamiętać, że każdy może zrobić to co chce, otrzymać sukces, uzyskać swoje cele. Wygląd nie ma znaczenia! To czy ktoś ma niebieskie czy czarne włosy nie mają znaczenia.

Dlaczego warto tolerować siebie czy innych?

Ludzie mają problem z zaakceptowaniem się z powodu swojego wyglądu czy pochodzenia. Natomiast ludzie o innym pochodzeniu lub kolorze skóry krytykują oraz poniżają osoby o innym wyglądzie. Twierdzą że są oni od nich lepsi i więcej mogą. Tolerancja w społeczeństwie jest bardzo ważna. To co my mówimy o innych może ich bardzo zranić. Nasze słowa pozostaną z nimi na zawsze. „ Traktujmy ludzi tak jak my byśmy chcieli być traktowani”.

Na sam koniec chciałabym powiedzieć, że nie dzielimy się na słabszych i lepszych. Szanujmy siebie i innych. Zwiększy to naszą akceptację siebie oraz akceptację innych.

Maria, Patrycja klasa 8c

Jak osiągnąć sukces w życiu.

Chcesz osiągnąć sukces w życiu? musisz w to wierzyć. Oczywiście oprócz tego trzeba ćwiczyć, ciężko pracować, trenować. Wiadomo, że nic łatwo nie przychodzi. Najgorsza rzecz, która można zrobić to się poddać. Jeżeli coś ci nie wychodzi trzeba się wziąć w garść i naprawić to. Osiągnąć sukces jest trudno, ale jeśli komuś zależy to na 100% da rade. Najważniejszą rzeczą jest cierpliwość. Jeśli jednak ci na tym nie zależy to odpuść, bo to tylko strata czasu. Życzymy powodzenia w osiągnięciu sukcesów.



Przykładem osoby, która osiągnęła sukces może być Michael Jeffrey Jordan (ur. 17 lutego 1963 w Nowym Jorku) – amerykański koszykarz występujący na pozycji rzucającego obrońcy, sześciokrotny mistrz NBA, dwukrotny złoty medalista olimpijski, członek Koszykarskiej Galerii Sław.



Poirot (Morderstwo w Orientexpresie) jeden z najlepszych detektywów rozwiązywał niezliczone i niezwykle zaplątane zagadki kryminalne



Maciej, Patryk, Sebastian, Alan klasa 8c

JAK OSIĄGNAĆ SUKCES?

„ABY ZDOBYĆ WIĘCEJ, MUSISZ NAJPIERW SAM STAĆ SIĘ KIMŚ WIĘKSZYM”. – JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Regularnie wyznaczaj cele. Ludzie sukcesu realizują obrane cele i cały czas wyznaczają sobie nowe. Z wyprzedzeniem planują każdy dzień, spisując listę rzeczy do zrobienia. Myślą długoterminowo i wyznaczają cele nie tylko na nadchodzący tydzień, ale też na miesiąc i rok. Aby osiągnąć cel, potrzebny jest jednak plan.

Sukcesem można i należy zarządzać. Można też nauczyć się dążenia do sukcesu. Trzeba tylko rozsądnie go planować, przygotowywać się do realizacji określonych zadań, kalkulować i świadomie kształtować swoje życie.

To potrzeba sukcesu pobudza większość z nas do działania. Jej źródła mogą być różne, np. z jednej strony chęć osiągnięcia wysokiej pozycji społecznej, pieniędzy, sławy lub władzy, a z drugiej - obawa przed porażką.

Warunki osiągnięcia sukcesu

Psychologowie twierdzą, że nie istnieje coś takiego, jak osobowość sukcesu. Badania przeprowadzone wśród specjalistów i wybitnych menedżerów pokazały jednak, że występują zależności pomiędzy cechami osobowości a osiągnięciem sukcesu. **Czynnikami, które uznano za najważniejsze do osiągnięcia sukcesu, są m.in. wiara w siebie, rozsądek, wydajność oraz skuteczne działanie.**

- **Co robić, aby zbudować w sobie nastawienie na rozwój?**
- **Uwierz, że twoje wysiłki mają znaczenie.** Zamiast myśleć, że ich zdolności są stałe i niezmiennie, ludzie, którzy mają nastawienie na rozwój, wierzą, że wysiłek i ciężka praca mogą prowadzić do znaczącego postępu i wzrostu.

- **Ucz się nowych umiejętności.** W obliczu wyzwania ludzie z nastawieniem na rozwój szukają sposobów na zdobycie wiedzy i umiejętności potrzebnych do przezwyciężenia trudności i zwycięstwa.
- **Postrzegaj niepowodzenia jako doświadczenia edukacyjne.** Ludzie nastawieni na rozwój nie wierzą, że porażka jest odzwierciedleniem ich możliwości. Zamiast tego postrzegają je jako cenne źródło doświadczenia, z którego mogą się uczyć i doskonalić. Mają podejście „Skoro to podejście nie zadziałało, może więc tym razem spróbuję czegoś innego”.

Przestań tolerować nieuczciwych ludzi!

Przestań porównywać siebie z innymi!

Przestań być samotnikiem!

Przestań liczyć tylko na szczęście!

Przestań działać spontanicznie!

Przestań rozpamiętywać przeszłość!

Przestań blokować swoją asertywność!

Przestań oczekiwać wyłącznie perfekcji!

Julia, Martyna klasa 8b



Osiągnięcie sukcesu pomimo trudności losu

Każdy kto zaznał porażkę zna jej gorzki smak. Najważniejszym zadaniem, po niepowodzeniu jest wstanie i zaakceptowanie sytuacji w której się znalazł. Na przykładzie wspaniałego astrofizyka-Stephena Hawkinga, który udowodnił, że pomimo wielu trudności da się powstać i osiągnąć sukces.

Osiągnięcie sukcesu w dzisiejszych czasach jest trudne samo w sobie. Do tego mogą dochodzić inne czynniki, które utrudniają nam dążenie do sukcesu. Między innymi taki problem miał Stephen Hawking, który przez chorobę nie mógł prawidłowo funkcjonować. Pomimo tych trudności nie poddał się i dalej dążył do spełnienia swojego celu. Powinniśmy od niego się wiele nauczyć i brać z niego przykład.

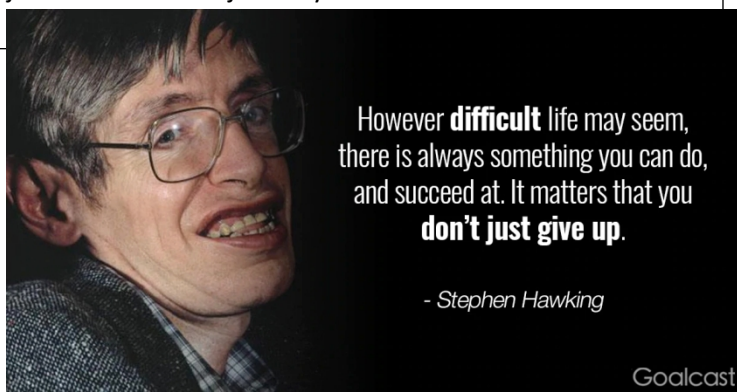


Stephen William Hawking

Urodzony 8 stycznia 1942 w Oksfordzie. Brytyjski fizyk teoretyczny i matematyczny, specjalizujący się w astrofizyce również w kosmologii. Był profesorem matematyki i fizyki teoretycznej na macierzystej uczelni, Uniwersytecie w Cambridge (gdzie w latach 1979–2009 obejmował katedrę Lucasa) W 2009 został odznaczony Medalem Wolności, najwyższym odznaczeniem cywilnym USA. Laureat Medalu Copleya. Hawking cierpiał na stwardnienie zanikowe boczne, którego postęp spowodował paraliż większości ciała, zm. 14 marca 2018 w Cambridge

Sukces jak dzisiaj go rozumiemy?

W dzisiejszych czasach jest wiele form sukcesu, które możemy osiągnąć. Każda osoba będzie inaczej odbierać znaczenie słowa „sukces”, lecz większość ludzi może się zgodzić, że jeśli mówimy o sukcesie to od razu na myśl przychodzi nam duży majątek finansowy. Czy majątek to wszystko? Czy nasze bogactwo ma znaczenie w dobie ciężkiego momentu? Otóż nie. Dlatego w skład sukcesu wchodzi jeszcze nasze relacje z innymi ludźmi.



However **difficult** life may seem, there is always something you can do, and succeed at. It matters that you **don't just give up.**

- Stephen Hawking

Sukces, a zdrowie...

Czy sukces gwarantuje nam zdrowie? Oczywiście, że nie. Nasze bogactwo nie ma znaczenia w dobie nieuleczalnej choroby. Idealnym przykładem tego jest Stephen Hawking, który przez chorobę został sparaliżowany, ale nawet to nie przeszkodziło mu w dotarciu do celu.

„Jakkolwiek **trudne** życie mogło by się wydawać, zawsze jest coś co możesz zrobić i osiągnąć w tym sukces. Najważniejsze jest to **abyś się nie poddawał**

- Stephen Hawking

Kacper, Filip, Wojciech klasa 8b

“Jak osiągnąć sukces?”

Najpierw najważniejszą rzeczą jest zadanie sobie pytania co to jest sukces? Sukces jest spostrzegany prawie u każdej osoby inaczej, ponieważ większość ludzi dąży do różnych celów. Ktoś może dążyć do wygrania meczu w piłce nożnej a ktoś do zupełnie innej rzeczy. Lecz każdy sukces łączy jedna ważna rzecz, czyli dążenie do wymarzonego celu, który sobie obraliśmy. Najważniejszą czynnością w osiągnięciu sukcesu jest niepoddawanie się, gdy w czymś zawiedliśmy lub coś jest dla nas przeszkodą. W osiągnięciu sukcesu ważny jest autorytet lub idol, za którym podążamy. Niektórzy ludzie jak na przykład Jan Mela pomimo przeszkód osiągnęli sukces. Janek Mela Stracił dom w pożarze, który był całym dobytkiem jego rodziny, 7-letniego brata a w skutek porażenia prądem swoją pełną sprawność fizyczną. Nie poddał się on, a jego marzenie stało się realne. Wspiął się on na dwa bardzo wysokie górskie szczyty. Kolejną motywacją do osiągnięcia obranego celu jest satysfakcja po jego osiągnięciu. Podczas drogi, którą przechodzimy mogą natrafić się nam osoby, które będą z nas kpiły, że nie damy rady tego dokonać. Lecz nie można zwracać uwagi na takich ludzi, ponieważ przez nich nasza droga do celu staje się coraz trudniejsza. Każdy powinien osiągnąć swój sukces, ponieważ jest to bardzo ważna część naszego życia, której nie można lekceważyć. Na koniec chciałbym by każdy z was nie poddawał się w osiągnięciu sukcesu nawet gdy coś wydaje się niemożliwe. Pamiętajcie ograniczeń nie ma w rękach czy nogach tylko są w naszej głowie.

Tymoteusz klasa 8a

Kim jestem?

Czym jest osobowość? Co ją kształtuje i jak wielki mamy na nią wpływ my, a jaki nasze środowisko i geny?

Co to jest osobowość?

Osobowość to coś, co nas wyróżnia. Każdy z nas jest inny. Każdy z nas inaczej podchodzi do życia, dobiera sobie znajomych, inaczej radzi sobie w trudnych sytuacjach etc. Jak podaje Wikipedia, osobowość to "wewnętrzny system regulacji pozwalający na adaptację i wewnętrzną integrację myśli, uczuć i zachowania w określonym środowisku [...]". Jest to zespół względnie trwałych cech lub dyspozycji psychicznych jednostki, różniących ją od innych jednostek".

Czym są teorie osobowości?

Na temat osobowości od lat trwają badania naukowe, jest obiektem zainteresowania wielu naukowców. Na ten moment wyróżnia się kilka jej typów, a to najpopularniejsze z nich:

- Teoria humanistyczna

Zakłada, że na kształtowanie osobowości wpływają nasze doświadczenia. Psychologia humanistyczna zakłada, że przyjmujemy wobec świata postawę badawczą, obserwujemy go i wyciągamy z tego wnioski, które przystosowują nas do życia w nim.

- Teoria społecznego uczenia się

Autorem tej teorii jest Albert Bandura, kanadyjsko-amerykański psycholog. Uznał, że to głównie obserwowanie innych ludzi ich zachowań wpływa na to, jak się zachowujemy. "Podłapujemy" tzw. standardy i się do nich przyswajamy.

- Teoria typów

Chyba najpopularniejsza ze wszystkich. Według niej istnieją cztery typy osobowości: sangwinik, wylewny, pełen motywacji, optymizmu i energii, zamknięty w sobie flegmatyk, sumienny, często perfekcjonista, z predyspozycjami do pracoholizmu. Pozostałe dwa to melancholik, wrażliwy i empatyczny, ale niepewny, często skrajnie introwertyczny oraz choleryk, który cechuje się wybuchowością, nadmierną emocjonalnością, idący "po trupach do celu".

- Teoria cech

Ta teoria, w przeciwieństwie do większości, skupia się na różnicach pomiędzy ludźmi. Mówi ona o tym, że nasze przeróżne cechy razem składają się na unikalną osobowość. Gordon Allport skategoryzował te cechy na trzech poziomach. Najwyższy to cechy dominujące, nazwał je Kardynałami Cech. Zaraz po nich pojawiają się cechy centralne, tworzące fundament naszej

osobowości, oraz cechy drugorzędne, które nie wpływają aż tak mocno na naszą codzienność, objawiając się np. w jednej, konkretnej sytuacji.

- Teoria interakcjonizmu

Ta teoria jest najbardziej rozbudowana ze wszystkich, ponieważ zakłada, że wszystkie z wyżej wymienionych łączą się ze sobą.

Czy mamy wpływ na naszą osobowość?

Analizując powyższe teorie, możemy śmiało powiedzieć, że nasza ingerencja w nas samych jest niewielka. Niezależnie od tego, którą teorię wybierzemy sobie za słuszną – z reguły to, jak ukształtowała się nasza osobowość nie zależy od nas. Z pewnością jednak jesteśmy w stanie analizować to, jakimi ludźmi jesteśmy i starać się rozwijać to co dostaliśmy, dążyć do ulepszenia siebie i wykorzystania naszego charakteru do stania się swoją możliwie najlepszą wersją.

Jakie inne czynniki mają na nas wpływ?

Zaburzenia osobowości

W przeciwieństwie do innych zjawisk opisywanych przez psychiatrów, zaburzenia osobowości odnoszą się do stałych struktur funkcjonowania, a nie epizodu choroby (jak np. w przypadku depresji). Wiązą się z nieprawidłowym funkcjonowaniem na wielu płaszczyznach, jak chociaż budowanie relacji, przeżywanie emocji itd. Wpływ na ich powstawanie ma m.in. rodzina, geny, zaczynają się objawiać w późnym dzieciństwie i wieku młodzieńczym. Ich leczenie (terapia) jest trudne i czasochłonne.

Samoocena i poczucie własnej wartości a tłumienie własnej osobowości.

To, jak czujemy się sami ze sobą, ma duży wpływ na nasze zachowanie, które, jak wcześniej opisaliśmy, wynika głównie z naszej osobowości. Często osoby z niską samooceną czy kompleksami tłumią swoje prawdziwe wnętrze by nie wyróżniać się z tłumu i nie ulec ofiarą wyśmiania, obrażania. Często nie rozwijają się w tym, co kochają, a ich najwyższą wartością jest np. wygląd czy oceny w szkole.

Jak budować poczucie własnej wartości?

Warto przeanalizować to, czy nasze założenia o samym sobie są trafne. Poszukać tego, w czym jest się dobrym i rozwijać to. Ważne również jest aby zauważać samokrytyczne myśli i panować nad nimi, oraz otaczać się ludźmi którzy pomogą nam pokochać samego siebie - mimo trudności, warto zerwać relacje, które mają na nas zły wpływ. Wielkim krokiem w samorozwoju jest również świadomość, że stawianie siebie na pierwszym miejscu nie zawsze równa się z byciem egoistą. Pracowanie nad relacją z samym sobą jest szczególnie ważne ze względu na to, że jako jedyni będziemy ze sobą od początku aż do końca swojego życia. Dlatego warto się ze sobą zaprzyjaźnić.

Julia, Wiktoria, Mateusz klasa 8a

Rozwój własnej osobowości

Człowiek rozwija się całe życie, kształci swoje cechy, zachowanie i wygląd. A co z rozwijaniem własnej osobowości? Czy można to wytłumaczyć? Co to jest ta własna osobowość? Czy powinno nam na niej zależeć? Czym tak naprawdę jest rozwój swojej osobowości? Czy człowiek jest zdolny bez rozwijania osobowości? W tym artykule odpowiemy Ci na te pytania i poszerzymy Twą wiedzę o to, czy rozwój własnej osobowości jest potrzebny każdemu człowiekowi. Rozwój osobowości przebiega w trzech fazach i jest zależny od wpływu środowiska społecznego, wychowania przez rodziców

lub bliskich towarzyszy, naśladowania innych, przyjmowanych ról społecznych. Rozwojowi podlegają także te cechy, które człowiek dziedziczy po przodkach. Osobowość kształtuje się w procesie rozwoju psychicznego, który odbywa się w kilku fazach:

- od narodzin do dorosłości (zmiany intensywne),
- od dorosłości do regresji, czyli starzenia się (zmiany ekstensywne),
- od starości do końca życia (zmiany regresywne).

Sokrates powtarzał „Wykorzystaj czas na doskonalenie się poprzez czytanie dzieł innych ludzi, aby łatwo osiągnąć to, na co oni ciężko pracowali.” Mówi to o tym, żeby każdy z nas brał przykład z innych tych, którzy przeżyli swoje doświadczenia i mogą nas ustrzec przed złymi decyzjami w życiu.

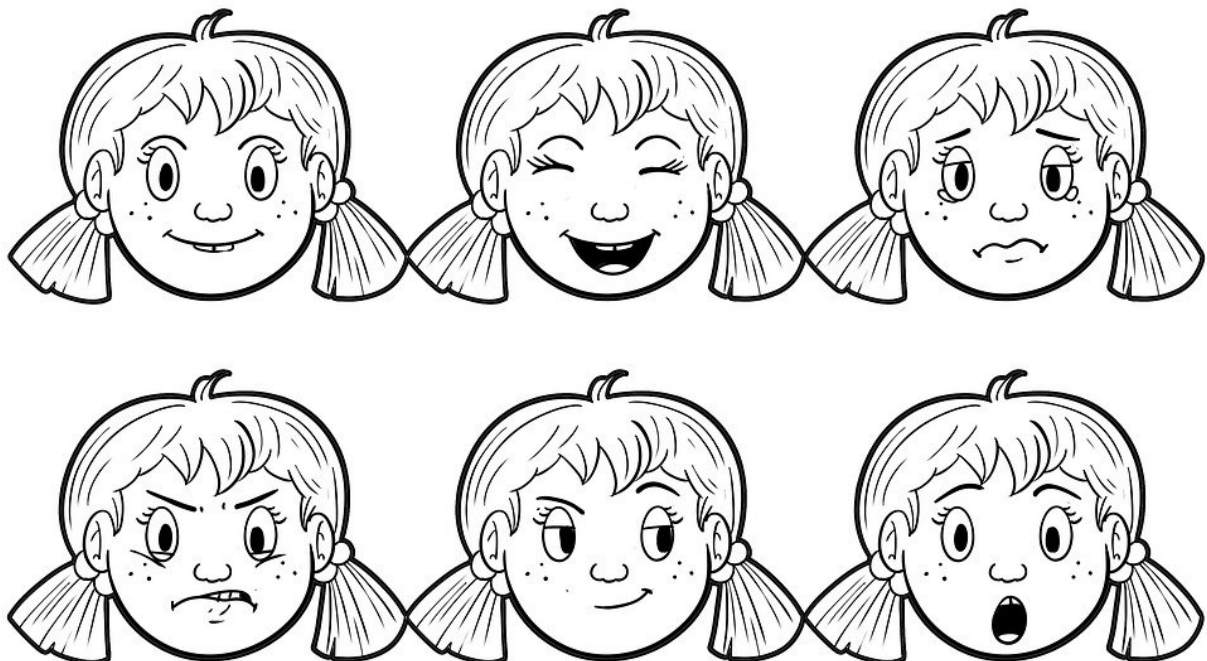
Osobowość nie jest czymś człowiekowi danym od razu po narodzeniu, kształtuje się ona właściwie przez całe życie. Można powiedzieć że człowiek rodzi się z pewnego rodzaju bazą, jak temperament i inteligencja, na podstawie których w interakcji z czynnikami środowiskowymi kształtuje się osobowość. (oczywiście temperament i inteligencja też nie są zjawiskami czysto biologicznymi - są pewnego rodzaju potencjalnością a o tym na ile się ona zrealizuje decyduje środowisko). Najbardziej intensywnie osobowość kształtuje się w okresie dzieciństwa oraz młodości. Osobowość jest wypadkową oddziaływania czynników społecznych, aktywności jednostki oraz jej cech biologicznych. Badacze osobowości nawiązujący do podejścia materialistycznego (niezależnie od różnorodnych zapatrywań na bardziej szczegółowe zagadnienia dotyczące struktury rozwoju osobowości) sądzą, iż tym co w głównej mierze kształtuje osobowość, to aktywność jednostki - osobowość rozwija się bowiem w działaniu. W tym ujęciu osobowość jest wynikiem aktywności jednostki oraz warunków społeczno-historycznych, w jakich ta jednostka żyje. Fakt, iż ludzie różnią się między sobą pod wieloma względami, których nie można uznać już za zjawiska fizjologiczne ani też uznać za przejawy osobowości spowodował, że na osobowość patrzy się jako na zjawisko dynamiczne. W najnowszych poglądach na temat osobowości podkreśla się fakt, że zarówno cechy biologiczne człowieka jak i warunki środowiskowe wpływają na rozwój osobowości, jednakże osobowości tej nie determinują. Od dłuższego czasu szczególnie popularną i cenioną koncepcją dotyczącą osobowości jest „Teoria wielkiej piątki Eysencka”.

Według niej osobowość jest wyznaczana przez pięć czynników, takich jak: neurotyczność,

ekstrawersja, ugodowość, otwartość oraz sumienność. Teorie tę obrazowo można przedstawić za pomocą metafory - herbaty która stanowi mieszankę pięciu różnych gatunków, przy czym każdy z tych gatunków decyduje o różnych właściwościach napoju: inny decyduje o kolorze, inny o zapachu - w zależności od proporcji tych różnych gatunków otrzymujemy nieco różne od siebie napoje, ale ciągle otrzymujemy herbatę. Tak samo jest z tymi pięcioma cechami osobowości - każda z nich decyduje o innych rodzajach zachowań, natężenie cech stanowi o tym jaką osobowość uzyskamy.

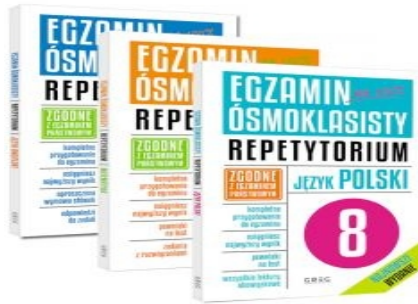
Jeśli chodzi o rozwój osobowości w ciągu naszego życia, to warto zauważyć, że nie jest to proces przebiegający w sposób jednostajny ani równomierny. Na każdym etapie biologicznego rozwoju zachodzi on na swój specyficzny sposób, np. czynniki społeczne, czy osoby dla nas ważne na różnych etapach mają na nas różny wpływ. Istotne są także wszelkie kryzysy, które dopełniają i stabilizują proces formowania naszej osobowości. Potwierdza to teoria Kazimierza Dąbrowskiego o „dezintegracji pozytywnej” której założeniem jest, że dojrzałość psychiczną i pełną integrację osobowości człowiek osiąga przeżywając kolejne etapy kryzysowe, będące formą okresowej dezintegracji.

Alan, Tomasz, Paweł, Filip klasa 8c



Egzamin ósmoklasisty - jak poradzić sobie ze stresem?

Egzamin ósmoklasisty to pierwszy poważny sprawdzian wiedzy nastolatków. Kilka dni temu pisaliśmy próbny egzamin. Wszyscy się denerwowaliśmy, każdemu drżały ręce i nerwy powodowały pustkę w głowie. A jak poradzić sobie ze stresem podczas tego prawdziwego egzaminu? Co zrobić, żeby nie zjadł nas stres? Drogi ósmoklasisto czytaj dalej, a zdradzę Ci tajemnicę, **jak opanować stres przed egzaminem**.



W naszym życiu przyjdzie nam się zmierzyć z wieloma egzaminami. Żeby dobrze zdać test, trzeba się do niego dobrze przygotować. Do głównego egzaminu pozostało nam jeszcze 6 miesięcy i jest to sporo czasu na **systematyczne powtórki**. Regularne ćwiczenia są gwarancją sukcesu. Wiedza dodaje nam pewności siebie i zmniejsza niepokój.



Równie istotne jest też **pozytywne nastawienie**. Ważna jest również wiara we własne umiejętności i posiadaną wiedzę. Warto myśleć z nadzieją o przyszłości i powtarzać, że: "dam radę", "będzie dobrze", "poradzę sobie". Ósmoklasisto w momencie stresu przypomnij sobie sukcesy, jakie udało Ci się osiągnąć do tej pory np. wygrany konkurs, zawody. To doda Ci siły.



Drogi uczniu szukaj **wsparcia w swoich bliskich**. Gdy czujesz się zestresowany, napięcie rozładuje rozmowa z bliską osobą. Powiedz swoim rodzicom, rodzeństwu, przyjaciołom co Cię martwi. Rozmowa z bliskim pozwoli Ci spojrzeć na stresującą sytuację z innej perspektywy.



Zadbaj o **regularny sen**. Śpij po osiem godzin dziennie. W stresie pojawia się nieprzyjemnie napięcie mięśni, aby się tego pozbyć wykonuj codziennie ćwiczenie relaksacyjne. Wypróbuj medytację. Możesz robić **głębokie oddechy** oraz ćwiczenia rozluźniające i uspakajające. Również **ćwiczenia fizyczne** pomagają rozluźnić napięte mięśnie, dodatkowo nasze ciało dotlenia się a przez to poprawia się praca mózgu .



Przed egzaminem zrezygnuj z nerwowego powtarzania materiału. I tak niczego nowego się nie nauczysz a spowoduje to tylko większy mentlik w twojej głowie.

Ósmoklasisto dzięki zastosowaniu powyższych rad, poradzisz sobie ze stresem przed egzaminem. Warto też pamiętać, że oprócz negatywnego stresu jest też pozytywny, który pobudza nas do działania i dodaje energii. Więc drogi uczniu uwierz w siebie, weź trzy wdechy, uśmiechnij się i super zdaj egzamin. **Powodzenia!**



Stres - co to jest i w jaki sposób można sobie z nim radzić?

Stres - co to w ogóle jest?

Jest to reakcja obronna organizmu na trudną sytuację. Powoduje on to, że mamy przyspieszony oddech, tętno, podnosi ciśnienie we krwi.

Warto zauważyć, że każdy człowiek doświadcza czasami stresu, przez co szczególnie powinniśmy zwrócić uwagę na to, w jaki sposób sobie z nim poradzić, co znaleźć możemy w dalszej części tego artykułu.

Do czego w życiu jest nam potrzebny stres?

Stres może działać na człowieka w negatywny sposób, jednak posiada on również swoje zalety, np., to, że jest on nam potrzebny do zachowania odpowiedniej czujności, czy do wykazania natychmiastowej reakcji obronnej. W sytuacji stresowej wzrasta efektywność wykonywanej pracy, jednak wiele zależy od cech indywidualnych człowieka i jego umiejętności radzenia sobie w stresie. Jego główną funkcją jest ochrona.

Jak poradzić sobie ze stresem?

- Dobrym sposobem jest zrelaksowanie się, np. Czytając książkę- to pozwoli się zmobilizować,
- Aktywność fizyczna- jest ona niezwykle ważna, ponieważ podczas jej wykonywania zapominamy o całym stresie i skupiamy się na wykonywanej czynności,
- Traktuj trudności jak wyzwania- dzięki trudnościom, z którym mamy do czynienia na co dzień, zawsze możemy się czegoś nauczyć.

Oczywiście istnieje o wiele więcej sposobów radzenia sobie ze stresem, jednak powyżej zostały wymienione najważniejsze z nich.

Zosia, klasa 8c

CZYM JEST STRES I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

Stres najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie. Stres ma bardzo negatywne skutki na organizm człowieka i powinno się z nim walczyć. JAK WALCZYĆ ZE STRESEM?

Żeby zwalczyć stres należy się zrelaksować. Przykładowymi sposobami są :
słuchanie uspokajającej muzyki, przeczytanie ulubionej książki, wypicie melisy,
zrobienie sobie spa, obejrzenie filmu/serialu. SKUTKI STRESU

Skutki przewlekłego stresu to: osłabienie układu odpornościowego zaostrzenie objawów wielu chorób z autoagresji, np. Hashimoto, Gravesa-Basedowa, reumatoidalnego zapalenia stawów, cukrzyca, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Współcześnie jesteśmy nieustannie narażeni na stres. Czasem bywa to

stres mobilizujący, ale częściej - zwłaszcza gdy stan napięcia utrzymuje się długo, działa on niekorzystnie na nasze zdrowie. JAKI JEST WPŁYW STRESU NA CHOROBY?

Stres powoduje zmiany wskaźników wegetatywno-somatycznych. Pod wpływem zagrożenia zostaje aktywowany układ sympatyczny, zwiększa się wydzielanie adrenaliny przez nadnercza, wrasta ciśnienie krwi, przyspiesza akcja serca, wzrasta poziom glukozy we krwi i hamowane są procesy trawienia.

Stres bowiem wpływa na układ nerwowy (szczególnie na podwzgórze i przysadkę) i mobilizuje organizm do reakcji typu „walcz” albo „uciekaj”. Badania dotyczące wydarzeń życiowych, np. wykorzystujące Skalę Ponownego Przystosowania Społecznego autorstwa T.H. Holmesa i R.H. Rahe’a, wskazują, że osoby, które przeżyły więcej bolesnych doświadczeń życiowych (m.in. śmierć współmałżonka, rozwód, utratę pracy itp.) w porównaniu z ludźmi o mniejszej liczbie takich zdarzeń, w większym stopniu są narażone na zachorowanie, np. na zawał serca, chorobę wieńcową czy wrzody żołądka i dwunastnicy.

Pola, Larysa, klasa 8c



Blaski i cienie wirtualnej rzeczywistości

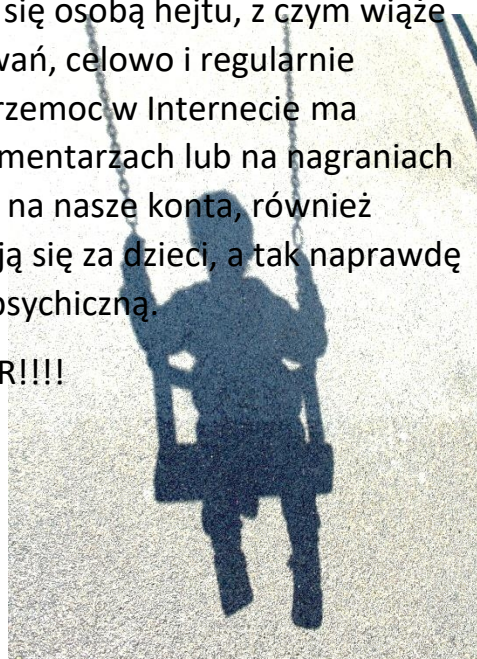
Wirtualna rzeczywistość ma swoje dobre strony jak i złe, jak wszystko w dzisiejszym świecie.

Dobłą stroną wirtualnej rzeczywistości jest rozwinięta technologia, dzięki, której możemy rozwijać swoje zainteresowania i poszerzać swoją wiedzę. Przez co później łatwiej będzie nam w szkole. Pomaga również w kontakcie z osobami, które są daleko od nas i rzadko się z nimi spotykamy lub kontaktujemy. W Internecie znajdziemy wiele portali społecznościowych. Trzeba pamiętać, że nie wiemy kto stoi z drugiej strony komputerem. Może to być osoba z którą można nawiązać nie tylko przyjaźń, ale też coś więcej. Po sieci krążą również hakerzy.

Wirtualny świat to dla nas rzecz często spotykana. Wiele ludzi jednak go za dużo używa (nadużywa), przez co często powstaje uzależnienie, pogorszenie wzroku albo problemy z kręgosłupem, nie odpowiednia pozycja siedząca i garbienie się. Uzależnienie powoduje samotność, odcięcie się od grupy rówieśników. Człowiek staje się agresywny, pobudzony, nerwowy. Brak komunikacji z rodziną. W Internecie można stać się osobą hejtu, z czym wiąże się cyberprzemoc (to seria agresywnych zachowań, celowo i regularnie skierowanych przeciwko bezbronnej osobie). Przemoc w Internecie ma najczęściej formę słowną – pojawia się np. w komentarzach lub na nagraniach wideo. Cieniem jest jednak częsty atak hakerów na nasze konta, również bankowe. Musimy uważać na ludzi, którzy podają się za dzieci, a tak naprawdę mogą być przestępcami i mogą zrobić krzywdę psychiczną.

NIGDY NIE UFAJ LUDZIOM W SIECI!!!!!! N E V E R!!!!

Emilia, klasa 7b



„Blaski i cienie wirtualnej rzeczywistości”

Internet inaczej „wirtualna rzeczywistość” to już nasza codzienność. Niestety wielu ludzi nadużywa go, bardzo często uzależnia się od Internetu i traci kontrolę nad rzeczywistością. Kolejny skutek uboczny to pogorszenie się wzroku, częste problemy z kręgosłupem. Niewątpliwie są również pozytywne aspekty Internetu. Możliwość szybkiego kontaktowania się z ludźmi na całym świecie. Portale społecznościowe dają nam możliwość nawiązywania nowych znajomości, przyjaźni. Niejednokrotnie możemy poprawić swoją znajomość języków obcych, poprzez korespondencję czy rozmowy z obcokrajowcami.

Niestety ta wirtualna rzeczywistość, tak bardzo nas pochłania, że zapominamy o kontaktach z rodziną, znajomymi, bo większą część czasu spędzamy przed monitorem komputera, czy ekranem smartfona. Tracimy kontakt z otoczeniem, a do komunikacji używamy głównie Internetu.

Internet jest również źródłem ciekawych informacji, można w nim znaleźć odpowiedzi na pytania „jak coś wykonać”, może być bardzo pomocny w codziennym życiu.

Spędzając czas w sieci musimy być świadomi, że możemy mieć do czynienia z oszustami. Ktoś kto podaje się za dziecko, może być przestępcą.

Nasze życie już zawsze będzie częścią wirtualnej rzeczywistości, ale musimy pamiętać, że jest również życie poza siecią.

Szymon, klasa 7b



“Blaski i cienie wirtualnej rzeczywistości”

W dzisiejszych czasach żyjemy w świecie Internetu. Stał się on najważniejszą rzeczą w życiu codziennym. Wirtualna rzeczywistość jest miejscem odrealnionym od świata prawdziwego znajdującym się np. w telefonach komórkowych, komputerach oraz innych sprzętach elektronicznych. Świat ten ma zarówno swoje negatywne jak i pozytywne skutki. Umożliwia on większy kontakt ze światem oraz rozwijanie swoich pasji, ale można też się uzależnić i spotkać z cyberprzemocą. Możemy również pisać i rozmawiać z osobami z innych miast lub nawet innych krajów. Jednym z negatywnych skutków jest nadużywanie sprzętów elektronicznych można dzięki temu zepsuć sobie wzrok. Następnym negatywnym skutkiem jest za częste granie w gry komputerowe, które przenoszą nas w inny świat z własnymi bohaterami i własną historią. Gry komputerowe nie mają tylko swoje negatywne strony, mogą również nas zrelaksować oraz trenować naszą pamięć. W grach komputerowych musimy również uważać na hakerów, którzy mogą nam zawirusować komputer. Istnieją również gry edukacyjne, które trenują naszą wiedzę. Można dowiedzieć się czegoś o rzeczach, które nas interesują. W Internecie można znaleźć dużo artykułów na dany temat. Na portalach społecznościowych możemy np. Dodać swoje zdjęcia czy filmiki, lajkować lub nawet komentować czyjeś posty. Nie zawsze opinia drugiego człowieka jest pozytywna, dlatego musimy również liczyć się z hejtem - czyli złą opinią. W Internecie często możemy się spotkać również z ludźmi, którzy podszywają się pod kogoś innego. Dlatego tak ważne jest korzystać ze “Świata wirtualnego” z głową i zdrowym rozsądkiem.

Nikola, klasa 7b

Blaski i cienie wirtualnej rzeczywistości

Wirtualna rzeczywistość jest znana od dość dawna dzięki komputerom, telefonom i innym sprzętów elektrycznych tego typu.

Pomaga nam często do wyszukiwania ważnych informacji, do komunikacji na daleką odległość oraz by zaspokoić nudę. Rozwój elektroniczny rozwija się lepiej niż wszystko inne, kto wie może za kilka lat będziemy jeździć samochodami bez kuł. Z latami rozwijało się też niebezpieczeństwo, ponieważ każda maszyna elektryczna potrzebuje prądu i może dojść do tego, że gdy ludzie nie będą ostrożni mogą zostać albo kopnięci albo porażeni prądem. Im dalej posuwamy się z sprzętami ekranowymi takimi jak telefony tym większe może być niebieskie światło, które jest groźne dla naszych oczu, ponieważ za duża ilość tego światła może podrażnić lub co gorsza można oślepnąć, gdy patrzy się w ekran cały czas. Mimo to wirtualna rzeczywistość może się przydać podczas nauki np. w niektórych szpitalach używa się „GRY”, w której młodzi ćwiczą albo zdają by zostać lekarzami. Wirtualną rzeczywistość można też wykorzystać do stworzenia AI (sztuczna inteligencja), którą można zaprogramować by uczyła się sama albo by miała poszczególne elementy zapisane i by posługiwała się nim do albo odpowiadania albo różnych czynności, systemem AI można programować roboty by wykonywały dane czynności, takimi robotami można zaliczyć chwytak jedno ramienny (i nie chodzi mi o te małe chwytaki ale o te z metalu) wykorzystywany do (jak sama nazwa wskazuje) chwytania ciężkich rzeczy albo przenoszenia.

Według mnie wirtualna rzeczywistość ma swoje „Blaski i cienie” i pewnie w przyszłości będzie mniejsze zagrożenie z uzależnieniem zarówno u dzieci jak i u dorosłych.

Mateusz, klasa 7b

Domek z piernika



Poziom trudności :

Zaawansowany

Czas przygotowania :

1h 30 m

Czas całkowity :

5h 30 m

Liczba porcji :

1 cały domek

Wartości odżywcze

na 1 cały przepis

Kalorie :

22751 kJ / 5434 kcal

Białko :

75 g

Węglowodany (cukier) :

789 g

Tłuszcz :

223 g

Tłuszcz nasycony :

143 g

Błonnik :

150 g

Sód:

904 mg

Przybory kuchenne :

- Folia spożywcza
- 2 blachy do pieczenia

- Wałek do ciasta
- Szablon lub foremki do wykonania domu z piernika
- Deska do krojenia
- Papier do pieczenia
- Lodówka
- Długi, ostry nóż
- Miska
- Mikser
- Szpatułka silikonowa lub plastikowa

Składniki :

- 120g cukru (cukier puder też może być)lub 120g cukru trzcinowego, nierafinowanego
- 250 g masła, pokrojonego na kawałki lub 250 g margaryny (patrz na wskazówki)
- 200 g miodu, płynnego
- 1 jajko, rozm. M
- 600 g maki pszennej, typ 500, plus dodatkowa ilość do oprószenia blatu
- 25 g kakao naturalnego, niesłodzonego
- ½ łyżeczki soli oczyszczonej
- 3 łyżeczki korzennej przyprawy do piekarnika (nie musi być)
- 1 szczypta soli
- Lukier (kupiony albo zrobiony, będzie też w przepisie jak zrobić smaczny)

Sposób wykonania

1. Do miski wsypać cukier dodać masło, miód, jako i wymieszać
2. Dodać mąkę, kakao, sodę oczyszczoną, przyprawę korzenną do piekarnika i sól, wymieszać.
3. Wyrobić ciasto w mikserze. Ciasto przełożyć na arkusz folii spożywczej (patrz wskazówka), dokładnie zawinąć, odstawić do lodówki na min. 1 godz. Pod koniec tego czasu rozgrzać piekarnik do temp. 180 °C i przygotować dwie blachy do pieczenia i 2 arkusze papieru do pieczenia o rozmiarze dopasowanym do blach.
4. Ciasto podzielić na 2 porcje (patrz wskazówka). Ważne, aby wszystkie elementy domku wycinać na papierze ułożonym uprzednio na blasze, ponieważ podczas przenoszenia wyciętych elementów, mogą się one rozciągnąć i utracić wymiar, przez co sklejenie poszczególnych elementów będzie bardzo trudne. Pierwszą część rozwałkować na 1 arkuszu do pieczenia na grubość 4-5 mm. Przełożyć blachę do pieczenia, następnie przy pomocy szablonu i noża lub specjalnych forem wyciąć ściany domku, zachowując odstępy. Drugą część ciast rozwałkować na drugim arkuszu papieru do pieczenia grubość 2-3 mm. Przełożyć na drugą blachę do pieczenia, następnie przy pomocy szablonu lub foremek wyciąć dach domku, oraz podstawę. Skrawki ciast ponownie zagnieść,

5. rozwałkować na oprószonym mąką blacie na grubość 4 mm, następnie wyciąć drzwi, komin i inne dowolne dekoracje np. okrągłe płytki chodnikowe, piernikowych ludzików, choinki, płotek itp. Układać na blachach razem z pozostałymi elementami.
6. Piec 12-15 min (180 °C), jedna blacha do drugiej. Po upieczeniu, odstawić do całkowitego ostudzenia. Z ciepłego ciasta piernikowego lukier będzie spływać.
7. Przygotować deskę do krojenia, wyłożyć ją papierem do pieczenia. Ściany domku ozdobić lukrem, tworząc dekoracyjne wzory oraz obrysować kontur okien. Za pomocą gęstego lukru (jest przed przepisem na pierniki) skleić je z podstawą, formując bryłę domku (patrz wskazówka). Ewentualnie nierówności i szczeliny uzupełnić lukrem. Aby domek zachował stabilność wewnętrzne krawędzie ścian podeprzeć dodatkowo np. szklanymi stoliczkami. Odstawić do całkowitego zastygnięcia na 45 min, aby domek zachował kształt.
8. Ostrożnie przykleić dach, umieszczając gęsty lukier na wszystkich łączeniach i krawędziach, odstawić na kolejne 10 min. Skleić ze sobą elementy komina, następnie przymocować do dachu. Na krawędziach dachu nakładać porcjami gęsty lukier, imitujący sople lodu. Nieco rzadszym lukrem wykonać na dachu wzór dachówki. Przykleić pozostałe przygotowane dekoracje : drzwi, oraz obok domku płotek, chodnik lub choinki. Domku z piernika używać jako świątecznej dekoracji lub dzielić na porcje i podawać jako deser.

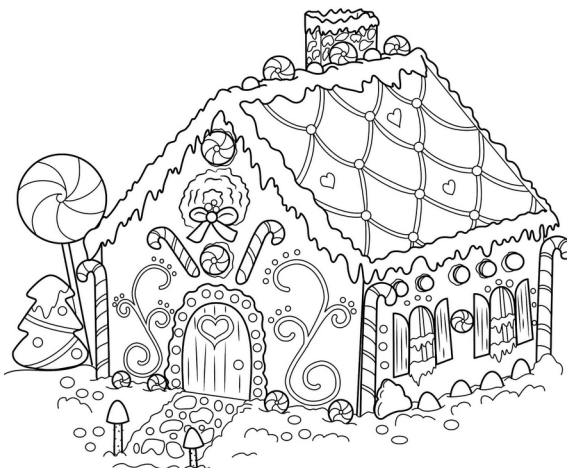
Wskazówki i podpowiedzi

Przykładowy szablon : <https://pl.pinterest.com/pin/327988785346094906/>

Jeśli domek z piernika będzie służył wyłącznie jako dekoracja, do jego przygotowania można użyć margaryny zamiast masła.

Jeśli ciasto będzie się kleić do wałka trzeba podsypać mąką.

Do dekoracji domku można użyć również pastylek cukrowych oraz innych ozdób cukierniczych.



Lukier

Poziom trudności:

Łatwy

Czas przygotowania :

5m

Czas całkowity:

2h

Liczba porcji :

1 Cały przepis (wystarczy na 1 cały domek z piernika lub na 24 babeczki)



Składniki :

- 200g cukru pudru
- 1 białko
- 4-5 kropli soku z cytryny, świeżo wyciśniętego

Sposób wykonania

1. Do miski wrzucić cukier puder, białko i sok z cytryny.
2. Wszystko wymieszać.
3. Lukru można użyć do wybranego przepisu.

Wartości odżywcze

Na 1 Cały przepis

Kalorie :

3409 kJ / 815 kcal

Białko :

4g

Węglowodany :

200g

Tłuszcz :

0g

Błonnik :

0g

Zimowe dyktando – Sprawdź się !

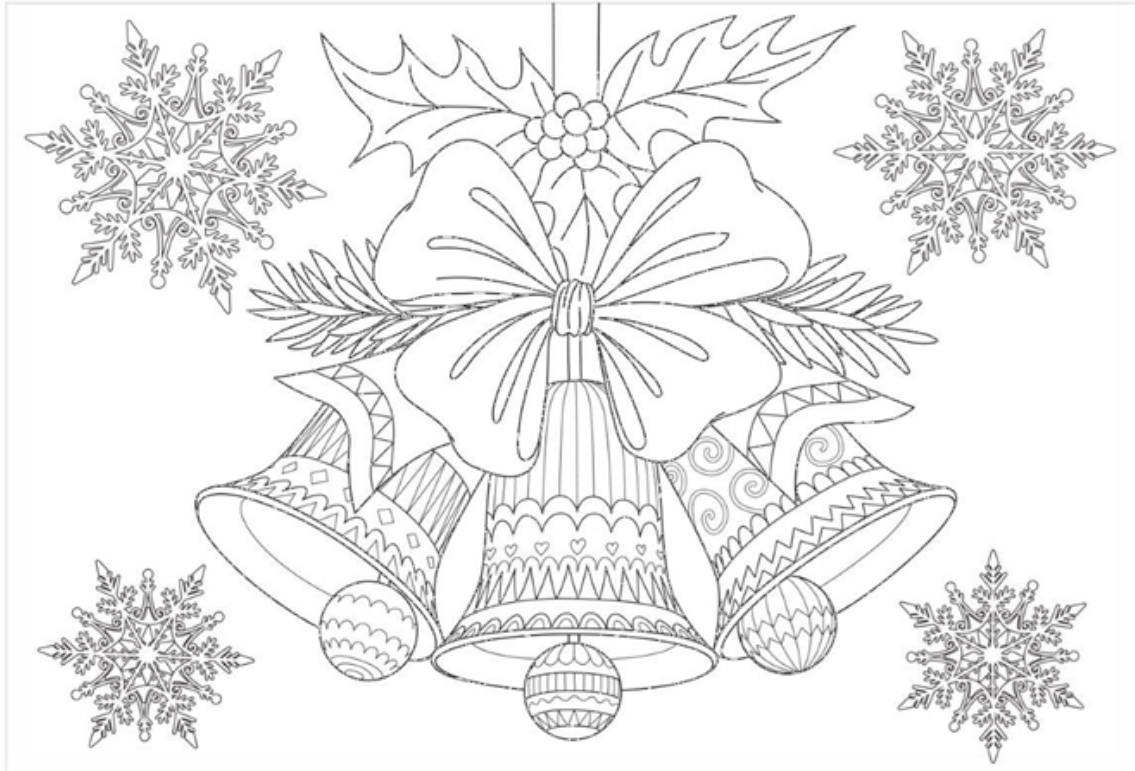


*Uzupetnij luki, wpisując odpowiednie
litery : ż, rz, ó, u, h, ch*

Przeszło Bo...e Narodzenie. Nawet aura była świąteczna. Mr...z skuł lodem strumienie, posreb...ył gałązki drzew, a śnieg pokrył pola białym pu...em. Z dalekiej Północy przyleciały jemiółuszki i gile, a tak...e rzadkie krzyżodzioby. Przyfruwały koło dom...w, p...ysiadały na wysokim mod...ewiu, strącając szadź z gałązek. W gęstwinie jodeł sikorki znalazły sw...j schron przed mrozem.

W Wigilię, gdy na ciemnogrnatowym niebie rozbłysła pierwsza gwiazda, wszyscy w atmosf...e zasiedli do wigilii. Pod białym obrusem le...ało siano, a u sufitu wisała gałąź ...yciodajnej jemioly i bukszpanu. Przed ob...ędową wiecze...ą wszyscy połamali się opłatkiem i zło...yli sobie ...yczenia pełne nadziei na lepsze jutro.

KOLOROWANKA

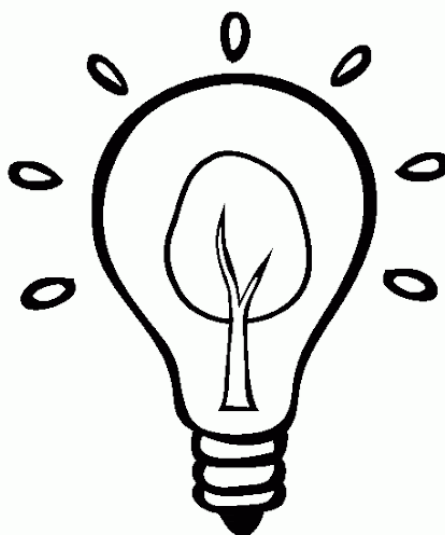


| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | K | Ż | D | L | Ś | N | I | G | B |
| O | W | C | R | T | N | M | Ż | R | O |
| N | Z | M | Z | Ń | S | L | N | D | M |
| A | P | R | E | Z | E | N | T | C | B |
| R | Z | Ó | W | H | T | Ż | K | N | K |
| C | A | Z | K | D | Ć | Ł | O | Ż | A |
| H | Ś | M | O | H | J | Ó | L | Ś | U |
| O | E | Ó | S | O | C | B | Ę | N | B |
| W | F | Z | I | N | A | E | D | I | Ż |
| I | C | H | O | I | N | K | A | E | I |
| E | Z | I | M | A | G | Ł | G | G | O |

Wykreślana wyrazowa

Znajdź 9 świątecznych hasel w poziomie i pionie. Powodzenia !

BOMBKA, PREZENT, DZREWKO, CHOINKA, MONARCHOWIE, ŻŁÓBEK, KOLĘDA, MRÓZ , ŚNIEG



TEKST KOŁĘDY

GDY ŚLICZNA PANNA

Gdy śliczna Panna Syna kołysała,
Z wielkim weselem tak Jemu śpiewała:
Lili, lili, laj, moje Dzieciąteczko,
Lili, lili, laj, śliczne Paniąteczko.

Przybądźcie z nieba, święci Aniołowie,
Śpieszcie do ludzi z pokojem postowie,
Lili, lili, laj, wielki Królewiczu,
Lili, lili, laj, niebieski Dziedzicu.

Łączcie się w dziękach wszystkie ziemskie dzieci,
Niechaj się miłość w sercu waszym nieci,
Lili, lili, laj, drogi Zbawicielu,
Lili, lili, laj, nasz Odkupicielu!

TEKST KOŁĘDY PRZYBIEŻELI DO BETLEJEM

PASTERZE

Przybieżeli do Betlejem pasterze,
grając skocznie Dzieciąteczku na lirze.

Ref: Chwała na wysokościach,
chwała na wysokościach,
a pokój na ziemi.

Oddawali swe ukłony w pokorze
Tobie, z serca ohotnego, o Boże!

Anioł Pański sam ogłosił te dziwy,
których oni nie słyszeli, jak żywi.

I Anieli gromadami pilnują,
Panna czysta wraz z Józefem piastują.

Poznali Go Mesjaszem być prawym,
narodzonym dzisiaj Panem łaskawym.

My Go także Bogiem, Zbawcą już znamy
i z całego serca wszyscy kochamy.

Happy New Year

Wykreślanka – W diagramie wykreśl podane słowa ☺

Christmas – Word Search

Finishing this puzzle will be easier than stealing a candy cane from a child. The words in this word search are hidden across and not backwards.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I | J | O | S | E | P | H | O | L | Y |
| S | T | A | R | J | N | B | G | T | R |
| O | W | H | B | E | A | E | O | L | G |
| M | I | N | A | S | T | T | L | O | I |
| A | S | G | B | U | I | H | D | R | F |
| R | E | L | Y | S | V | L | M | D | T |
| Y | M | O | F | R | I | E | N | D | S |
| M | E | R | R | Y | T | H | E | I | D |
| S | N | I | A | P | Y | E | N | O | E |
| D | E | A | S | C | A | M | E | L | O |

BABY, GIFTS, JESUS, MERRY,
BETHLEHEM, GLORIA, JOSEPH, NATIVITY,
CAMEL, GOLD, LORD, STAR,
FRIENDS, HOLY, MARY, WISEMEN

Pokoloruj !



KOLOROWANKA



KOLOROWANKA



*Jak obyczaj stary każe,
według naszych ojców wiary,
z dniem Bożego Narodzenia
pragnę złożyć Ci życzenia:
Niechaj gwiazdka betlejemska,
co zaświeci nam o zmroku,
zaprowadzi Cię do szczęścia
w nadchodzącym Nowym Roku.*

