

GAZETKA PROFESSKA

LISTOPAD 2025 WYDANIE 3

ARTYKUŁY

INFORMACJE

○ DEPRESJI

HOROSKOP

KĄCIK ASTROMONA

POEZJA





OCH, A WIĘC PIERWSZE MINUSOWE TEMPERATURY JUŻ ZA NAMI!

Witajcie, witajcie, Drodzy nasi!

Przedstawiamy Wam długo wyczekiwany,
listopadowy numer "**Professki**".

Uprzedzamy, tym razem nie będzie obszernie.
Ale to dlatego, że już teraz szykujemy dla Was
materiały na grudzień...

TRZYMAJCIE SIĘ CIEPŁO!

NIM PRZEJDZIEMY DO TEGO, CO DLA WAS
PRZYGOTOWALIŚMY, UROCZYŚCIE INFORMUJEMY
O NOWYM KÓŁKU W NASZEJ SZKOLE!



MIEDZY BABAMI NAMI

**SPOTKANIA I ROZMOWY
PRZY HERBACIE**

O emocjach, relacjach i dorastaniu
bez wstydu, bez ocen
—po prostu—
SZCZERZE

W każdą środę o 16:00
TYLKO DLA PAŃ

Kółko prowadzi
p. Sandra Grodkiewicz, p. Nicole Szulc,
p. Marta Rajkowska, p. Mariam Badriashvili

„Między nami babami” to kółko prowadzone przez kobiety, stworzone specjalnie dla Was – dziewcząt z naszej szkoły. Spotykamy się w przytulnej atmosferze, przy herbatce, kawce i ciasteczku, by swobodnie porozmawiać o wszystkim, co nas dotyczy i interesuje.

Rozmawiamy o codziennych „babskich” sprawach: relacjach, emocjach, dbaniu o siebie, pewności siebie, planach i marzeniach, a także o wyzwaniach, z którymi mierzymy się na co dzień. To przestrzeń, w której każda z Was może poczuć się komfortowo, bezpiecznie i wysłuchana.

„Między nami babami” to chwila odpoczynku od szkolnego pędu. Zapraszamy serdecznie — usiądź z nami i porozmawiaj o tym, co naprawdę ważne.



liiii... jeszcze jedna rzecz

Tygodniu A!

**Przypominamy o naborze do
Samorządu Uczniowskiego.**

JAK ODRÓŻNIĆ JESIENNA CHANDRĘ OD DEPRESJI

~Marta Maraszek, psycholog szkolny

Jesień potrafi dać się we znaki. Dni stają się krótsze, robi się chłodniej, a słońca często brakuje. Wiele osób w tym czasie czuje spadek energii, gorszy nastrój czy większą senność. To naturalna reakcja organizmu na zmianę pory roku – nie zawsze oznacza coś złego, a nawet bywa nam potrzebna. Czasem jednak to, co zaczyna się jak „jesienna chandra”, może przerodzić się w coś poważniejszego – np. depresję. Jak ją rozpoznać?

Jesienna chandra chwilowy spadek nastroju

To stan, który:

- trwa kilka dni lub tygodni, ale z przerwami – pojawiają się też lepsze momenty,
- wiąże się z mniejszą energią, zniechęceniem, czasem rozdrażnieniem,
- poprawia się, gdy odpoczniesz, spotkasz się z kimś, wyjdiesz na świeże powietrze,
- nie zaburza na stałe Twojego funkcjonowania – wciąż radzisz sobie z obowiązkami, choć z mniejszym zapałem,
- często pomaga więcej snu, ruch, kontakt z ludźmi i światło dzienne.

Depresja - sygnał, że potrzebujesz pomocy

Warto zareagować, jeśli:

- smutek, pustka lub zubożenie trwają co najmniej dwa tygodnie bez przerw,
- rzeczy, które kiedyś cieszyły, przestają mieć sens,
- masz problemy z koncentracją, snem lub apetytem,
- często myślisz, że „nic nie ma sensu” lub że „nikomu na Tobie nie zależy”,
- trudno Ci wstać, uczyć się, spotkać z kimś, nawet jeśli bardzo się starasz.

Pamiętaj!

Każdy może mieć gorszy czas. Czasem taki spadek nastroju może pomóc w skupieniu się na potrzebach, emocjach, skłanianie do refleksji i przemyśleń. Depresja to jednak poważna choroba cywilizacyjna, która pojawia się coraz częściej, także u młodzieży. Niestety nadal jest bagatelizowana. Zwroty typu: „Weź się w garść” nie pomagają, a wręcz przeciwnie, mogą tylko zaszkodzić.

Rozmowa ze specjalistą zdrowia psychicznego, któremu możesz zaufać, to pierwszy krok do poprawy – nie oznaka słabości, lecz odwagi i siły wewnętrznej. W okresie jesieni warto zauważać nawet drobne momenty, które przynoszą poprawę nastroju – ciepła rozmowa z bliskim, spacer, muzyka czy dobry film. Czasem to właśnie te „małe kolory” pomagają przetrwać szare dni.

Pamiętajcie, jeżeli widzicie, że ktoś w Waszym towarzystwie od jakiegoś czasu “nie jest sobą” - reagujcie!

ZERKNIJMY, GDZIE TYM RAZEM ZABIERZE NAS PAN AMADEUSZ.

Finlandia Życie w ciemności i zimie...

W Finlandii zima trwa bardzo długo, a słońce często chowa się za horyzontem na wiele tygodni. Dni są krótkie, ciemne i ciche. Wielu ludzi mogłoby pomyśleć, że to powód do smutku... Jednak Finowie nauczyli się z tym żyć. Smutek nie musi być czymś złym. To właśnie we Finlandii powstało pojęcie "**SISU**" – mówiące o wytrwałości i odwadze.

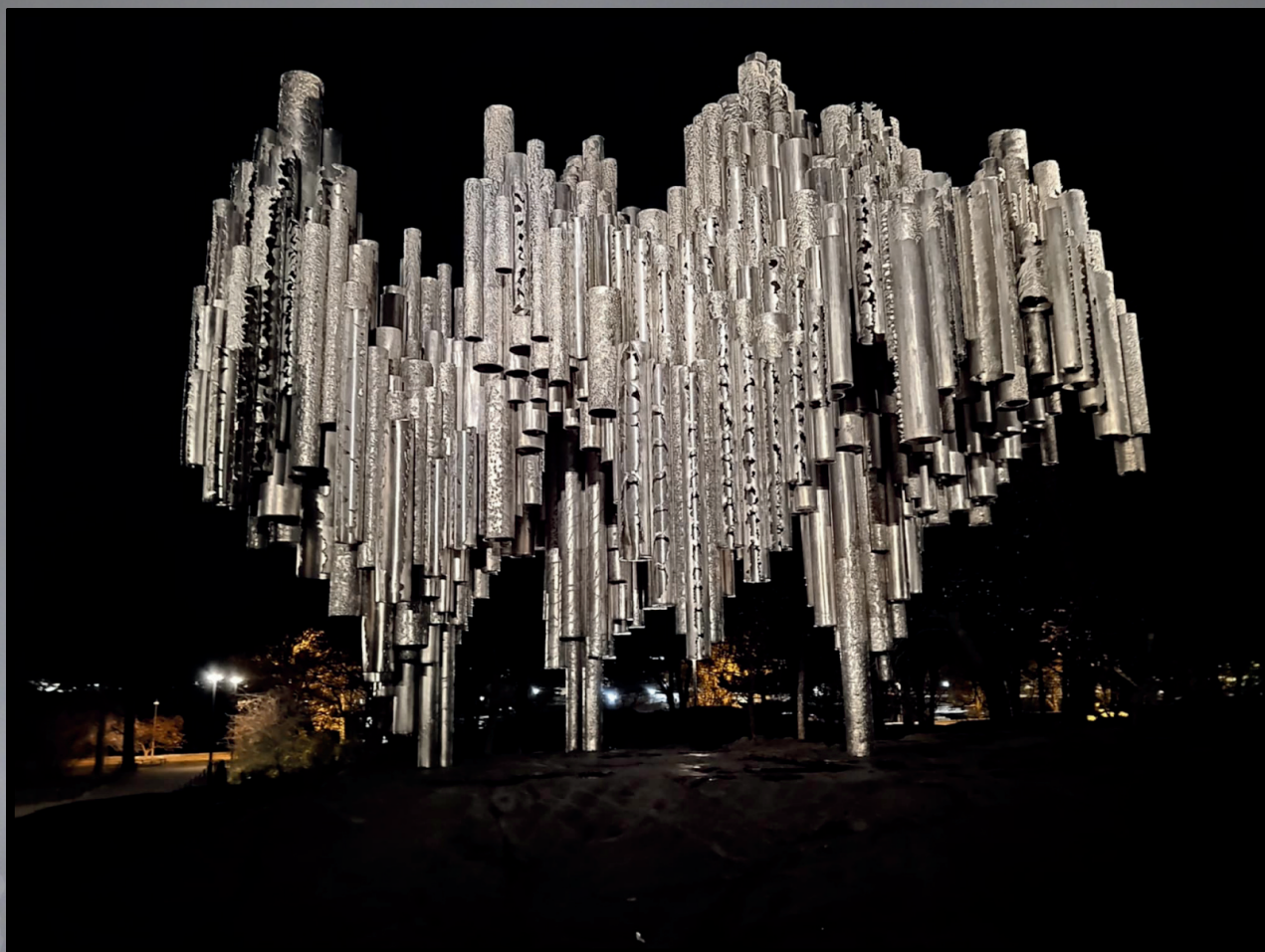
A fińskie przysłowie mówi: "**nie zawsze trzeba być szczęśliwym, czasami wystarczy być spokojnym**".



Katedra w Helsinkach to jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli Finlandii. Została zbudowana w XIX wieku i stoi w samym sercu stolicy – na Placu Senackim. Śnieżnobiała świątynia z zielonymi kopułami góruje nad miastem i jest widoczna z daleka.



Wokół Finlandii leży ponad 70 000 wysp.



Rzeźba Sibelius. Składa się z ponad 600 rur zespawanych ze sobą w kształt fali, przypominające piszczałki z organów. Rzeźba jest hołdem dla fińskiego kompozytora Jean Sibelius (1865–1957).



Czekają Cię przyjemne dni.
Będziesz miał chwilę dla
siebie, by wziąć głęboki
wdech. Coś niewielkiego
może przynieść Ci ogromną
radość.

Poczujesz dziś przyływ energii,
którą możesz wykorzystać,
możesz nią pomóc swoim bliskim
osobom. Uśmiech zawsze Ci w
tym pomoże.

Odpoczynek. Nareszcie, dni
kiedy nabierzesz sił, późna
jesień jest w tym roku Twoją
porą. Twoja wrażliwość
pomoże Ci wybrać dobrą
drogę.

Będziesz miał dużo
pomysłów w głowie. Jeśli
nie jesteś w stanie
zrealizować ich teraz,
zostaw je na inny termin.

Twoja komunikacja będzie
błyszczeć, warto
rozmawiać, nie bać się.
Może to prowadzić Cię do
sukcesu.

Osiągniesz coś małego, a z
czasem wyjdzie z tego
ogromna rzecz. Sama
satisfakcja jest czymś
wielkim, z każdym dniem
staniesz się bardziej
odpowiedzialny.

Zostań w domu z bliskimi,
oni otoczą Cię troską, nie
wracaj późno do domu.
Listopad to idealny czas, by
zimniejsze dni spędzić z
rodziną.

Być może w Twoim życiu
pojawia się ktoś, kto poprawi
Ci humor. Czas wyjść na
spacer!

Będziesz w centrum uwagi,
ktoś doceni Twoją
obecność, da Ci coś czego
się nie spodziewasz.

Intuicja? Zaufaj jej!
Pamiętaj mimo wszystko o
rodzinie, bliskich -
wspierają Cię, ale tę drogę
musisz wybrać sam.

Harmonia jest nad Tobą,
ład, spokój. Wszystko się
układa. Czekają Cię piękne
momenty, zadbaj o
estetykę, pewne zmiany
mogą nadejść, gdy sam tego
nie zauważysz.

Musisz sobie uporządkować
to, czego jeszcze sobie nie
poskladałeś. Zrób to,
poczujesz się dumny.
Listopad to także czas, w
którym będziesz mógł
pozwolić sobie na pewne
przyjemności.

HOROSKOP

LISTOPAD 2025

Zobaczmy, co nas czeka w listopadzie!

UWAGA! TRZYMAJCIE SIĘ MOCNO,
CZAS NA LOT W GWIAZDY!

Orion



Zima to najlepszy czas na obserwacje nieba. Nie tylko warunki są wtedy najlepsze, ale i na niebie jest pełno ciekawych i pięknych obiektów.

Wystarczy wyjść wieczorem na chwilę na dwór – z dala od świateł miasta – i spojrzeć w górę, aby spotkać jednego z najświetniejszych bohaterów nieboskłonu: **Oriona, Wielkiego Łowcę**.

Wedle mitów, Orion był najpotężniejszym myśliwym starożytności. Przechwalał się, że zdoła upolować wszystkie zwierzęta na Ziemi. **Gaja** – bogini natury – nie mogła tego znieść. Dlatego, chcąc ukarać go za jego pychę, zesłała skorpiona, który zabił go jednym ukąszeniem.

Mimo wszystko, bogowie, chcąc uhonorować jego siłę i zdolności, umieścili go na nocnym niebie. Jednak nawet tam, razem ze swoimi dwoma psami – **Procjonem i Syriuszem** – ucieka przed bestią, jednocześnie goniąc piękne Plejady, w których niegdyś był zakochany. Gdy zimą Orion wchodzi – Skorpion jest ukryty za horyzontem. Latem z kolei, kiedy wraca Skorpion – Orion znika.

Jednocześnie łowca wciąż goni **Plejady** – siedem pięknych sióstr, w których był bez pamięci zakochany. One jednak nie odwzajemniały jego uczuć i błagały bogów o ratunek. Zeus wysłuchał ich i zamienił siostry w gwiazdy, aby mogły uciec przed Orionem... tyle, że na zawsze tuż przed nim, zawsze widoczne, ale wciąż poza zasięgiem jego dłoni.

Jak znaleźć Oriona?

Na początku warto poszukać ciemniejszego miejsca, najlepiej z dala od latarni i ruchliwych ulic. Miasto niestety mocno rozjaśnia nocne niebo i odbiera mu uroku. Jeśli masz taką możliwość – jedź choć kawałek poza granice miasta, by zobaczyć wielokrotnie więcej gwiazd.

Jak już masz odpowiednie warunki – przyzwyczaj wzrok do mroku. **10 minut** wystarczy, by zobaczyć gwiazdy w miejscach, gdzie wcześniej była czarna przestrzeń. Popatrz na południe – poszukaj układu **trzech jasnych gwiazd w jednej linii**.

Te gwiazdy to **Pas Oriona**.



Widok na Oriona z aplikacji Stellarium – dostępna jest aplikacja na telefon. Pomaga w odnajdywaniu i identyfikowaniu ciał niebieskich.



Potrafisz odnaleźć łowcę na tym zdjęciu?



Plejady – piękne, prawda?

Jedna z najbardziej znanych gwiazd Oriona to Betelgeza.

Jest to czerwony nadolbrzym, który... **może wybuchnąć!**

Betelgeza umiera i kiedyś eksploduje, jako supernowa. I to dosłownie wybuchnie – z mocą porównywalną do gigantycznej **kosmicznej bomby**, zdolnej zniszczyć cały układ planetarny wokół niej.

Kiedy to nastąpi? Tego nie potrafimy dokładnie przewidzieć. Może wydarzyć się za tysiące lat, a może nawet jutro. Gdy Betelgeza eksploduje, na niebie stanie się tak jasna, że będzie widoczna nawet w dzień – niczym dodatkowa gwiazda obok Słońca.

Brzmi groźnie, ale spokojnie – dzielą nas od niej ponad 600 lat świetlnych (czyli bardzo dużo!). To wystarczająco daleko, by widowisko było całkowicie bezpieczne. Pozostaje więc tylko czekać – i mieć nadzieję, że będziemy świadkami jednego z najpiękniejszych zjawisk w historii ludzkości.



Ten jasny obiekt po lewej stronie to nie Słońce - tak może wyglądać nocne niebo po eksplozji Betelgezy.

Zanim przejdziemy do tego, co ciekawego możemy w Orionie obserwować - mała dygresja o sprzęcie do obserwacji.

Do oglądania nocnego nieba nie trzeba od razu teleskopu. Już lornetka potrafi zdziałać cuda – Plejady zamienią się w dziesiątki ostrych punkcików, a Mgławica Oriona zacznie być dostrzegalna, jako delikatna chmurka. Lornetki mają szerokie pole widzenia, więc odnajdywanie obiektów jest łatwe – to idealny start dla początkujących.

Lunety obserwacyjne (takie typowe o powiększeniu 20-60-krotnym z obiektywem około 80mm) pozwalają dostrzec bez problemu fazy Wenus czy krater Księżyca – a także niektóre mgławice, chociaż nie tak spektakularnie jak specjalistyczny teleskop.

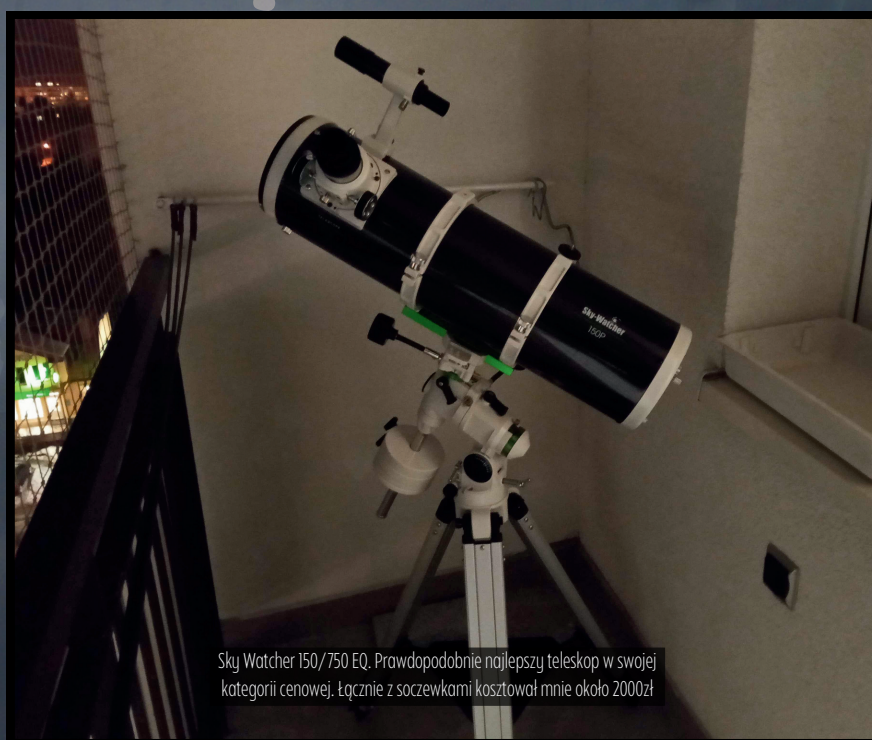


Bresser National Geographic 20-60x60
Korzystałem z takiego sprzętu i mogę polecić. Sprawdza się idealnie do pierwszych obserwacji nieba. Koszt takiej lunety to około 400zł.

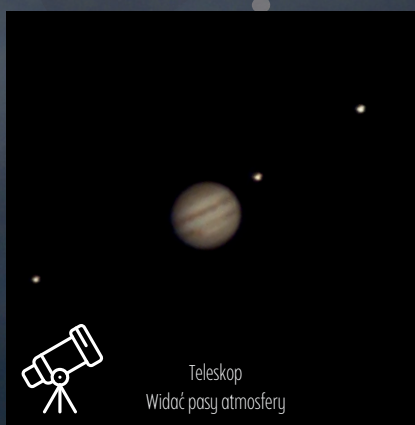
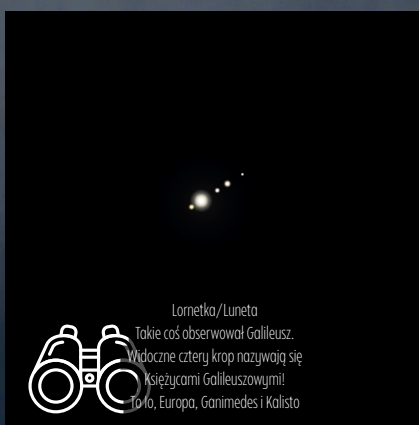
Teleskopy astronomiczne – nawet te niewielkie – otwierają zupełnie nowy etap obserwacji. Pozwolą one bez problemu obserwować satelity Jowisza, być może pierścienie Saturna i więcej szczegółów w gromadach gwiazd.

Ja posiadam Newtona 150/750 na montażu EQ, który pozwala dostrzec struktury mgławic, subtelne kolory gwiazd, czapy lodowe na Marsie, pasy atmosferyczne na Jowiszu, pierścienie i satelity Saturna oraz obiekty z katalogu Messiera, których mniejsze inne teleskopy nie pokażą.

Każdy sprzęt ma swoje zalety – lornetka daje szeroki i wygodny widok na niebo, teleskop umożliwia skupienie się na jednym obiekcie i wyciągnięcie z niego szczegółów. Najważniejsze, by zacząć od tego co mamy – a możliwości są ogromne nawet przy prostym wyposażeniu (lub jego braku!)



Porównanie widoku na Jowisza

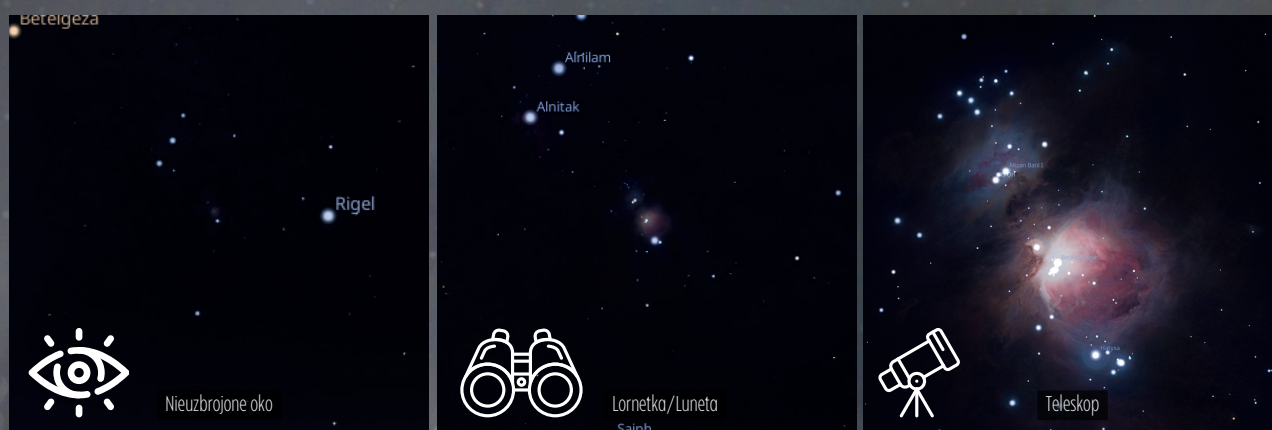


Pod pasem łowcy, mniej więcej w centrum znajduje się Mglawica Oriona (M42).

To gigantyczna chmura gazu, gdzie wciąż powstają nowe gwiazdy. Jest to obiekt całkiem łatwy do znalezienia i obserwacji. Jak ona wygląda?

- Gołym okiem – mając bardzo dobre warunki – zaobserwujemy małą, rozmytą szarą plamkę.
- Lornetką – wyraźną, mleczną mgiełkę.
- Teleskopem – kształt i strukturę oraz gwiazdy wewnątrz.

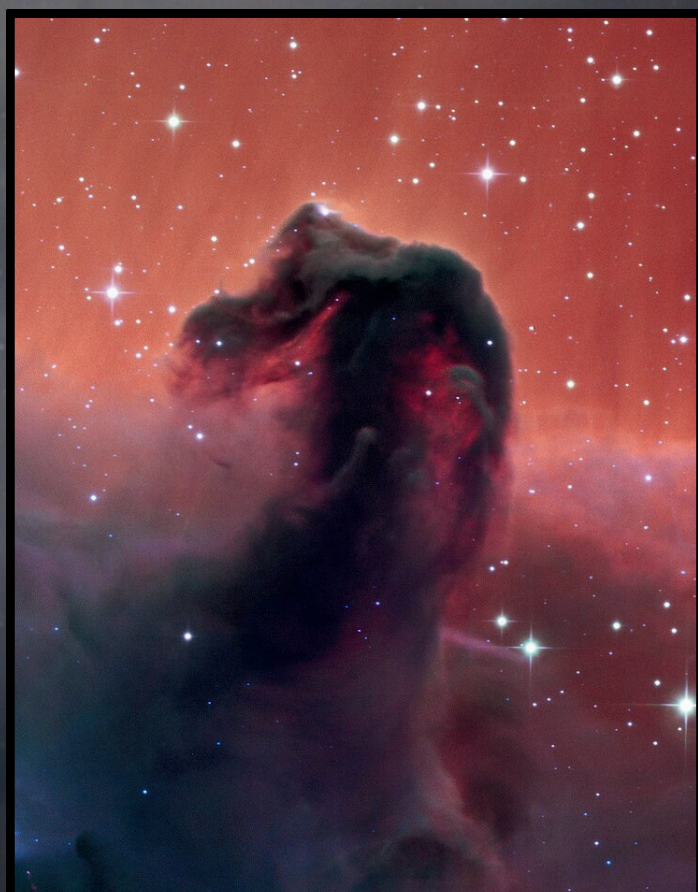
To jeden z najlepszych pierwszych obiektów do obserwacji.*



* - zakładając, że się ma dobre warunki do obserwacji

Innym ciekawy, ale wymagającym celem jest Mglawica Koński Łeb

W jej centrum świeci Alnitak – gwiazda wysunięta najbardziej na lewo w Pasie Oriona. Jest to ciemna, gęsta chmura gazu i pyłu której charakterystyczny kształt przypomina sylwetkę końskiej głowy. W przeciwieństwie do wspomnianej wyżej M42 – do wychwycenia szczegółów potrzebny jest duży teleskop i bardzo dobre warunki obserwacyjne. Wciąż jednak warto wiedzieć, że to miejsce jest kosmiczną porodówką – w jego wnętrzu rodzą się nowe gwiazdy, często po kilkadziesiąt naraz, wirując potem wokół siebie w dynamicznym, grawitacyjnym tańcu.



Każdy łowca ma swoich pomocników.

Orionowi na niebie towarzyszą dwa gwiazdozbiory – **Wielki Pies** i **Mały Pies**, położone po jego lewej stronie.

Najjaśniejszą gwiazdą nieba jest **Syriusz**, należący do **Wielkiego Psa**. Świeci oszałamiająco jasno, bo znajduje się stosunkowo blisko nas, a gdy znajduje się nisko nad horyzontem, mocno miga z powodu atmosfery.

Nieco wyżej i bardziej na lewo widać Procyona – główną gwiazdę Małego Psa. Jest skromniejszy, ale nadal bardzo jasny. Razem z Syriuszem i Betelgezą tworzą Trójkąt Zimowy – świetny punkt odniesienia do orientacji na nocnym niebie.

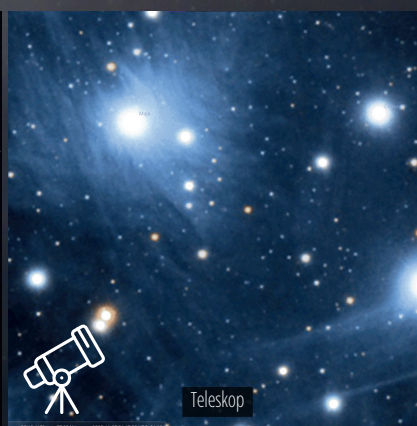
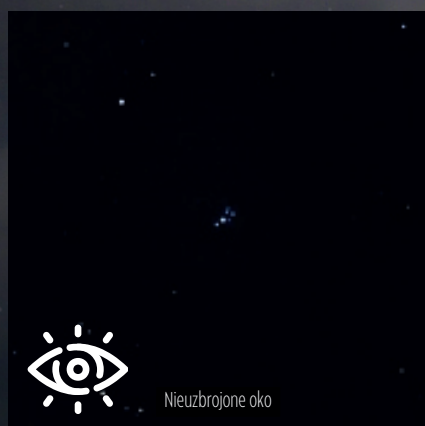
Orion do dzisiaj ściga Plejady - czyli Siedem Sióstr.

Wystarczy spojrzeć na północny zachód od Oriona, a zobaczysz piękną gromadę Plejady. To młode gwiazdy otoczone resztkami gazu, z którego powstały. W starożytności używano ich jako „testu wzroku” — kto potrafił dojrzeć wszystkie siedem, mógł chwalić się sokolim okiem.



Jak je widzieć?

- Gołym okiem: zwykle 5–6 najjaśniejszych gwiazd
- Lornetką: dziesiątki!
- Teleskop: zaskakująco... mniej wygodny widok, bo Plejady są duże i nie mieszczą się naraz w wąskim polu okularu. Zwyczajnie teleskopy są przystosowane do obserwacji obiektów które na niebie są niemal niedostrzegalne, a Plejady są stosunkowo duże.



CIEKAWOSTKA!

Syriusz to nie jedna gwiazda, tylko dwie – ma towarzysza o nazwie Syriusz B. To biały karzeł, czyli niezwykle gęsta pozostałość po gwiazdzie, która wypaliła swoje paliwo, spuchła stając się czerwonym olbrzymem i finalnie zapadła się do obiektu wielkości Ziemi... zachowując masę Słońca. Ten sam los czeka naszą gwiazdę. Chociaż Syriusza B. nie widać, to warto o nim pamiętać.



Sigma Orionis to super cel do sprawdzenia jakości optyki!

Tuż po Alnitakiem (lewej gwiazdzie Pasa) znajduje się σ Orionis – wielokrotny układ gwiazd.

Gołym wzrokiem wygląda jak jeden punkt, ale po użyciu lornetki lub teleskopu rozdziela się na 3-5 składników!



Podobnym układem jest Rigel i Meissa.

Ten pierwszy jest jego "prawom stopom", Meissa z kolei to głowa łowcy. Gwiazdy wyglądają jak pojedyncze obiekty, ale posiadają swoich towarzyszy widocznych już w lornetce. Są o wiele łatwiejsze do znalezienia niż Sigma Orionis, ale równie ciekawe.

Ciekawostka! Czy wiecie, że ponad połowa gwiazd we Wszechświecie należy do Układów Wielokrotnych?

Zimowe niebo jest pełne opowieści - smutnych, pięknych i tajemniczych.

Historia Oriona, który przez wieczność goni Plejady i jednocześnie ucieka przed Skorpionem, przypomina, że nawet w gwiazdach zapisane są emocje i losy bohaterów sprzed tysięcy lat.

A jednocześnie to samo niebo jest dostępne dla każdego z nas. Wystarczy spojrzeć w górę, znaleźć chwilę ciszy i pozwolić oczom przyzwycząć się do mroku. Już zwykła lornetka potrafi odkryć obiekty, które przez wieki inspirowały ludzi do tworzenia mitów, legend i pierwszych prób zrozumienia kosmosu.

Orion, Plejady, Syriusz, Mgławica M42 – to dopiero początek. Każdy kto choć raz spróbuje obserwacji, zwykle wraca po więcej. A zimowe niebo jest jedną z najlepszych okazji, żeby zacząć tę przygodę.

Do zobaczenia pod gwiazdami!

~Michał Urbański

Smutki ~Joanna Kulmowa

*Kiedy dzień już staje się ciemny,
Króciutki
Przychodzą do mnie smutki.
Mają wielkie wielkie oczy
Pełne łez
I sierść miękką
Jak puszysty szary pies.
Lubią żeby gładzić je pomalutku.
Szeptać:
„Smutku
dobry mój smutku!”
Czasem trzeba je wziąć na ręce
Nie bronić się przed nimi nie złościć.
Wtedy już się nie smucą więcej.
Układają się przy mnie do snu.
A nazajutrz
Potulnie
Rozpływają się w dniu
Pełnym radości*

Gdy smutek staje się puchatym zwierzątkiem

Każdy z nas miewa słabsze dni. Czasem wieczorem, kiedy robi się ciemno i cicho, dopadają nas różne myśli. Właśnie o takich chwilach opowiada podmiot liryczny w wierszu „Smutki”.

Smutki pojawiają się zazwyczaj nagle, nieproszone. Najchętniej przychodzą wtedy, gdy dzień zaczyna się kończyć. Wielu z nas dobrze to zna – **noc i cisza często wyciągają z nas to, co w ciągu dnia próbujemy ukryć.**

Autorka przedstawia smutki w niezwykle sposób. Nie jako ciężar czy karę, ale jako małe, puchate zwierzątka. Mają duże, łzawe oczy i miękką sierść. Dzięki temu przestają być groźne.

Odczytujemy je raczej jako coś bezbronnego, co też potrzebuje troski. **Obraz zwierzątka sprawia, że mamy ochotę przytulić te smutki, zamiast się na nie złościć.**

Podmiot liryczny tłumaczy, że smutków nie powinniśmy odpychać. Chcą, by je pogłaskać, wysłuchać, potraktować łagodnie. **Trzeba je czasem „wziąć na ręce”, czyli – po prostu pozwolić sobie na gorszy dzień.** Nie udawać, że nic się nie dzieje. Złość tylko pogorsza sprawę, a cierpliwość i czułość pomagają emocjom opaść.

Taka metafora działa jak dobry poradnik tak naprawdę dla każdego. Uczy, że kiedy jest nam źle, warto zatrzymać się na chwilę, wsłuchać w siebie i spróbować zrozumieć, skąd wzięły się te smutki. **To nic nienaturalnego – każdy tak ma.**

Smutki też muszą się „wyspać”. A gdy rano wstaje nowy, jaśniejszy dzień, one potulnie znikają, a ich miejsce zajmuje radość.

W ostatnich wersach wiersza klimat się zmienia. Zamiast przygnębienia pojawia się spokój i nadzieja. To ważne, bo pokazuje, że **smutki nie trwają wiecznie.** Mijają, jeśli potraktujemy je z wyrozumiałością – tak samo, jak powinniśmy traktować samych siebie.

„Smutki” to krótki, ale mądry utwór. Zachęca, żeby nie bać się własnych emocji. Uczy, że **delikatność wobec siebie nie jest słabością, ale siłą.** Czasem trzeba po prostu pozwolić sobie na zły dzień, a następnego poranka znów odnaleźć świat pełen światła.

Może warto spróbować oswoić nawiedzające nas smutki? Wówczas, gdy się je zrozumie i zaakceptuje, przestają straszyć – i szybciej odchodzą. **To dobra lekcja na każdy etap życia.**

~Robert Wiland

The background is a dark, textured blue-grey representing a night sky. At the top, there are stylized white and light blue icicles hanging down. The sky is filled with numerous small, white and light blue snowflakes of various sizes. At the bottom, there are stylized, wavy white and light blue shapes representing snow-covered ground or hills. The text is centered in the middle of the image.

**TO WSZYSTKO NA DZIŚ!
WYCZEKUJCIĘ NUMERU
GRUDNIOWEGO!**