



GAZETKA PROFESSKA

PAŹDZIERNIK 2025 WYDANIE 2

**ARTYKUŁY
HOROSKOP
ĆWICZENIA
ZADANIA
I WIELE WIĘCEJ**





BRRRR!

Zrobiło się już trochę chłodniej, prawda?

Witajcie w numerze październikowym naszej szkolnej "**Professki**"!
Ta edycja gazetki poświęcona będzie strachowi i wszystkiemu, co się z nim wiąże.

Tak, tak, macie rację, jak strach, to i **Halloween**! O tym dniu także znajdziecie słów kilka ;)

Ponadto, na kolejnych stronicach czekają na Was:

- wywiad z uczniem naszej szkoły,
- propozycja ćwiczeń, które można wykonać w domu, bez narażania się na jesienny chłód,
- nowe zadania do wykonania, za które, oczywiście, zdobyć będziecie mogli kolejne "**Professiaki**"!

Zachęcamy Was również do przesyłania propozycji tego, co chcielibyście, aby w "**Professce**" się znalazło.

Tymczasem, bawcie się dobrze i do zobaczenia w kolejnym,
listopadowym numerze! :)

STRACH?

Nie jesteś z tym sam – wsparcie kumpli może zdziałać cuda!

Strach przed nowym zadaniem, praktykami czy zmianami w życiu to coś, co zna chyba każdy z nas. **Czy wiesz, że strach może być mniejszy, gdy nie mierzysz się z nim sam?** Wsparcie rówieśnicze to właśnie tajna moc – ekipa, która pomaga pokonać obawy i dodać odwagi.

Mając przy sobie kolegów, którzy postarają się zrozumieć, co przeżywasz, poczujesz się mniej samotny i bardziej pewny siebie. Dzieląc się strachem i trudnościami, zamiast ich unikać, łatwiej jest znaleźć rozwiązania. **Razem strach staje się mniejszy, a wyzwania – do pokonania.**



NIE MUSISZ WALCZYĆ ZE SWOIMI LĘKAMI SAM.

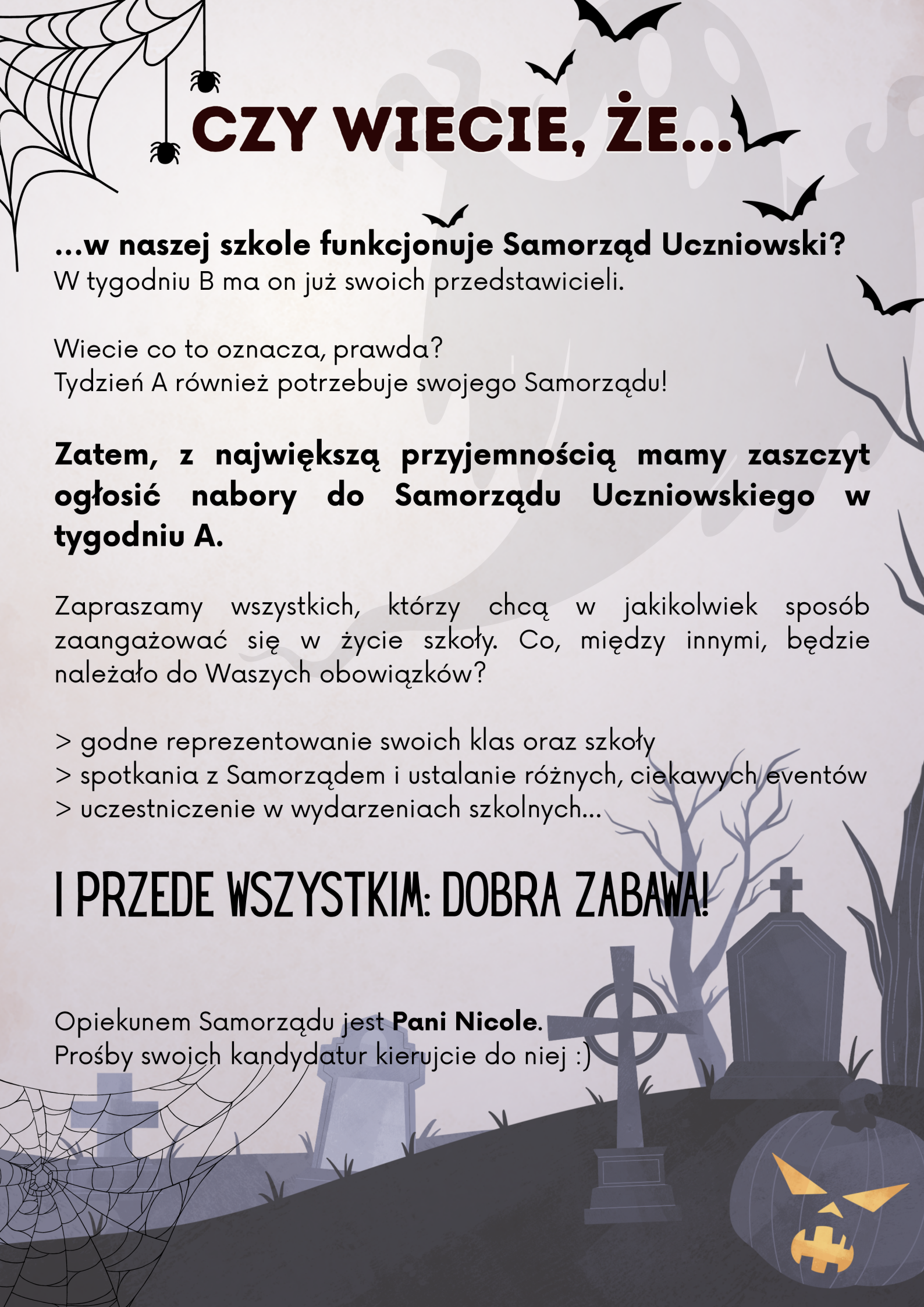
Czasem wystarczy zwykła rozmowa z kimś, kto postara się zrozumieć co czujesz. Wzajemne wsparcie pomaga też lepiej radzić sobie ze stresem i szybciej uczyć się nowych rzeczy. W grupie jesteśmy silniejsi – to właśnie dzięki wsparciu kumpli strach nie paraliżuje, tylko motywuje do działania.

Jeśli czujesz, że stres i obawy Cię blokują, sięgnij po pomoc przyjaciół. Wsparcie rówieśnicze to Twoja tarcza i miecz w walce ze strachem – **razem można więcej!**

Jeśli czujesz, że chciałbyś wspierać innych, pomagać w budowaniu dobrej atmosfery w szkole albo promować zdrowie psychiczne – zgłoś się do **Pani Marty Rajkowskiej lub Pani Magdaleny Nickel**. One pokażą Ci, jak możesz zaangażować się w działania, które naprawdę mają znaczenie. Pamiętaj – każdy może być wsparciem dla innych!



Też znasz ten uczyć? Czasem tyle wystarczy.



CZY WIECIE, ŻE...

...w naszej szkole funkcjonuje Samorząd Uczniowski?

W tygodniu B ma on już swoich przedstawicieli.

Wiecie co to oznacza, prawda?

Tydzień A również potrzebuje swojego Samorządu!

Zatem, z największą przyjemnością mamy zaszczyt ogłosić nabory do Samorządu Uczniowskiego w tygodniu A.

Zapraszamy wszystkich, którzy chcą w jakikolwiek sposób zaangażować się w życie szkoły. Co, między innymi, będzie należało do Waszych obowiązków?

- > godne reprezentowanie swoich klas oraz szkoły
- > spotkania z Samorządem i ustalanie różnych, ciekawych eventów
- > uczestniczenie w wydarzeniach szkolnych...

I PRZED WSZYSTKIM: DOBRA ZABAWA!

Opiekunem Samorządu jest **Pani Nicole**.
Prośby swoich kandydatur kierujcie do niej :)

Krótki poemat o Pani Jesień

jestem Jesień.

jak wyglądam? trudno powiedzieć.

mienię się na żółto,
czerwono i pomarańczowo.

jestem w kropelkach deszczu,
chmurkach i humorkach.

powiadają, że jestem wiatrem we włosach,
i promieniami słońca.

jestem Jesień.

plucha listopadowa

i wrześniowe promyczki.

szkarłatne jabłuszka

i fioletowe śliwki.

Choć o październiku w przytoczonym utworze mowy nie ma, to, cóż, Pani Jesień, zdecydowanie obdarzyła go swymi najpiękniejszymi odcieniami.

Październik to także miesiąc, w którym lubimy się bać. Strach to nieodłączny towarzysz Halloween, które wypada w 31 dzień miesiąca, w sumie na sam koniec. Zgodzicie się jednak, że ów, dziesiąty miesiąc roku, zdominowany został przez duchy i inne "mroczne" stwory, prawda? ;)

Ale, ale - skąd Halloween do Polski przywędrowało?

Przyjrzyjmy się!





Czas na krótką lekcję historii!



Początków Halloween można dopatrywać się w rzymskim święcie **Pomony** (bogini owoców i nasion). Jednakże, więcej podobieństw można doszukać się w **święcie przesilenia zimowego Samhain**, obchodzonego przez Celtów – dawnych mieszkańców Irlandii i Szkocji. Oprócz tego, podobne święta obchodzono w Walii pod nazwą Nos Galan Gaeaf ("**Wieczór zimowy**"), w Anglii pod nazwą Blodmonath lub "**Zimowa noc**" w krajach skandynawskich.

Pierwsze prawdziwe święto Halloween odbyło się jednak dopiero 31 października 1920 w mieście Anoka w USA. Podczas obchodów mieszkańcy przebrali się w różne stroje, związane z popularnymi wówczas postaciami. Samą miejscowość Anoka ustanowiono światową stolicą Halloween w 1937 roku. W latach 50. XX wieku dotarło do Europy zachodniej, a po upadku komunizmu trafiło do Europy wschodniej.

Nazwa Halloween pochodzi od angielskiej nazwy święta Wszystkich Świętych – **All Hallows Eve**. Sam sezon halloweenowy trwa zwykle od początku października do początku listopada.



No dobrze, już wiemy, co z tym Halloween się dzieło i w jaki sposób pojawiło się w Polsce. Ale, jakie są motywy i symbole tego święta? **W jaki sposób, w zasadzie, się je świętuje?**

Motywy grozy i horroru wprowadziły do Halloween elementy popkultury, zwłaszcza klasyki kina grozy, takie jak: Frankenstein, Dracula oraz Noc żywych trupów. Wówczas można było dostrzec coraz więcej osób przebierających się za postaci, przypominające wszelkiego rodzaju potwory i bestie, np. upiory, zombie, wilkołaki, wampiry, itp. Tradycja ta szczególnie rozpowszechniła się w USA.

Z Halloween związane są także różne zabawy i gry. Zaliczyć do nich można: łowienie jabłek z wiadra wypełnionego wodą za pomocą samych ust (wyłowienie jabłka w całości miało przynieść szczęście na cały rok), **trick-or-treating** (cukierek albo psikus), chodzenie po domach w sąsiedztwie i pukanie do drzwi przez dzieci i młodzież, w celu otrzymania słodyczy, nosząc przy tym różnego rodzaju przebrania, wróżenie z obierek jabłek oraz ze spodków.



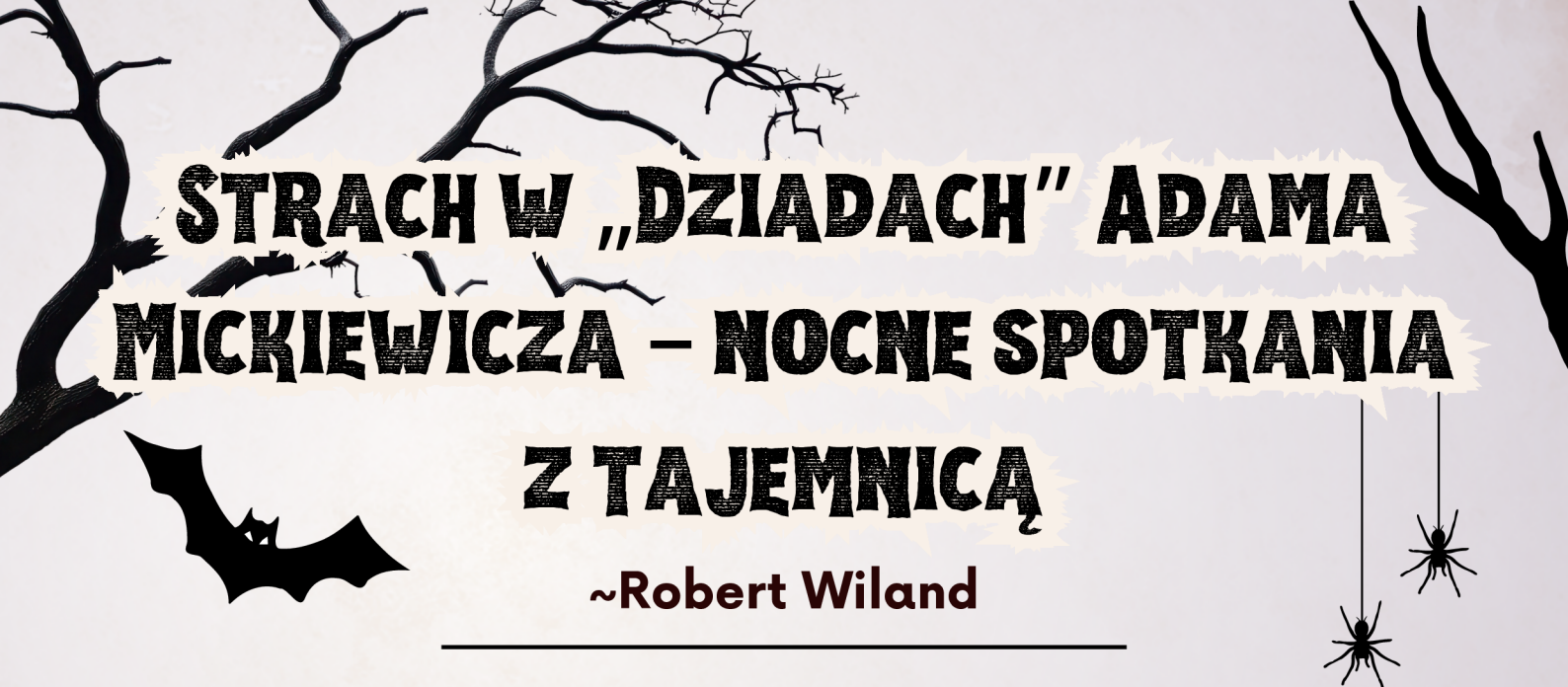
W wielu krajach organizowane są bale halloweenowe z wymogiem przebrania się za jakieś stworzenie/potwora, a w niektórych miejscach na świecie urządza się parady przebierańców! Za szczególny symbol Halloween uchodzą dynie z wyciętymi wyrazami twarzy oraz wsadzonymi do środka świecami.

Podobnymi świętami do Halloween w innych kulturach są polskie **Dziady**, w których żywi mogli obcować z umarłymi, nordyckie **Fastelavn**, obchodzone na siedem tygodni przed Wielkanocą oraz meksykańskie **Día de Muertos**, będące świętem zmarłych oraz więzów rodzinnych.

Ciekawe, prawda?
A skoro już o Dziadach mowa...

Na gruncie polskiej kultury, nawiązujące do tego święta, wyraźnie zaznaczyło się znakomite dzieło **Adama Mickiewicza**. Zostańcie jeszcze chwilkę i przekonajcie się, w jaki sposób emocja strachu zaznaczyła się w "**Dziadach**"!





STRACH W „DZIADACH” ADAMA MICKIEWICZA – NOCNE SPOTKANIA Z TAJEMNICĄ

~Robert Wiland

Jesień. Październik-listopad. Czas mgieł i długich wieczorów. Czas, gdy ziemia pachnie wilgocią i butwiejącymi liśćmi, a cmentarze rozświetlają się migotliwym blaskiem tysięcy zniczy. Czas, w którym nasze myśli częściej wędrują ku śmierci i przemijaniu. Nie uciekniemy od pytań: co dzieje się z człowiekiem, gdy gaśnie życie? czy dusze wracają do nas? czy patrzą na nas z innego świata?

Te pytania od wieków dręczyły ludzi. Z nich przed wiekami zrodził się starosłowiański obrzęd Dziadów – nocne przywoływanie duchów, by dać im pokarm, modlitwę i chwilę obecności wśród żywych. I właśnie ten obrzęd stał się dla Adama Mickiewicza źródłem inspiracji. Tak powstało dzieło niezwykle: polski arcydramat „Dziady” – utwór, który nie jest zwykłą lekturą, ale podróżą w głąb nocy, w głąb strachu i tajemnicy.

Kaplica w mroku – „Dziadów” część II

Wyobraź sobie, że idziesz nocą przez las. Wiatr szarpie gałęzie, księżyc ukrywa się za chmurami. Dochodzisz do starej kaplicy. Jej mury są popękane, dach przecieka, a w oknach straszą ciemne dziury. W środku zimno, wilgoć, cisza. Ale nagle zapalają się świece, rozbłyskuje ogień. Wokół gromadzą się ludzie – chłopci, wieśniaczki, dzieci. Na czele stoi Guślarz – ten, który zna zaklęcia i potrafi przyzywać duchy.

Wszyscy powtarzają słowa, które brzmią jak echo mroku ogarniającego ziemię:

**„Ciemno wszędzie, głucho wszędzie,
co to będzie, co to będzie?”**

Wtedy – w blasku płomieni, w drzeniu powietrza – **pojawiają się duchy.**

Najpierw dwoje dzieci – **Józio i Różia**. Ich twarze są jasne, oczy niewinne, ale słowa cięższe niż kamień: dusze rodzeństwa nie mogą trafić do nieba, bo nie zdążyły zaznać smutków i trudów ziemskiego życia.



**Kto nie doznał goryczy ni razu,
ten nie dozna słodyczy w niebie.**

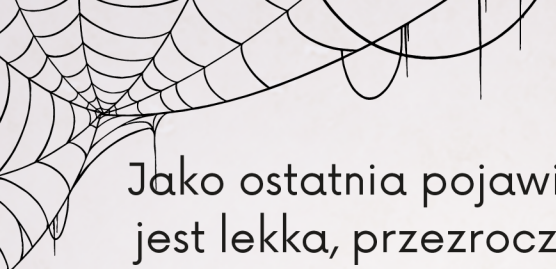


Strach przechodzi przez zgromadzonych – jeśli nawet dusze dzieci cierpią, to co dopiero dusze dorosłych?

I oto przybywa zjawa **okrutnego pana**. To obraz grozy. Jego ciało szarpią kruki i sowy, jego głos rozdziera ciszę **kaplicy**. Woła o pomoc, ale nikt nie może mu ulżyć, bo za życia był chciwy, okrutny, bezlitosny. **Tu** strach osiąga swój szczyt w obliczu kary, której nic już nie cofnie.

**Tak, muszę dręczyć się wiek wiekiem,
Sprawiedliwe zrzędzenia boże!
Bo kto nie był ni razu człowiekiem,
Temu człowiek nic nie pomoże.**



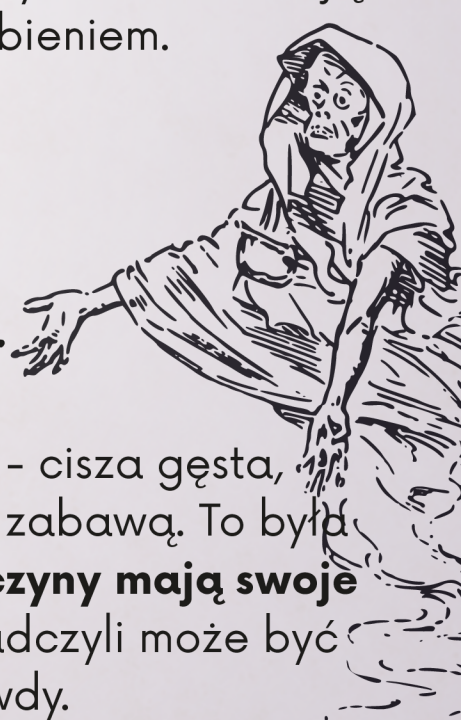


Jako ostatnia pojawia się **młoda dziewczyna - Zosia**. Jej postać jest lekka, przezroczysta, jakby unosiła się nad ziemią. Oczy ma pełne tęsknoty. Mówi, że za życia gardziła miłością, odrzucała zaloty starających się o jej względy chłopców, że była próżna, lekkomyślna, bujająca w obłokach. Teraz jej dusza jest zawieszona między ziemią a niebem, nie mogąc zaznać spoczynku. Przenika ją strach przed pustką, samotnością i zagubieniem.



**Kto nie dotknął ziemi ni razu,
Ten nigdy nie może być w niebie.**

Kiedy duchy znikają, w kaplicy zapada cisza - cisza gęsta, głęboka. Wieśniacy rozumieją, że obrzęd nie był zabawą. To była lekcja - **lekcja, o tym, że nasze decyzje, nasze czyny mają swoje konsekwencje**, a strach, którego właśnie doświadczyli może być bramą do mądrości i życiowej prawdy.

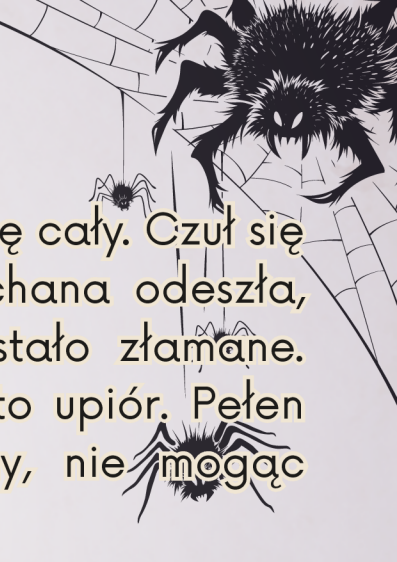


STRACH MIŁOŚCI – „DZIADÓW” CZĘŚĆ IV

Mickiewicz wiedział, że strach to nie tylko zjawy i duchy. To także to, co nosimy w sercach.

W części IV spotykamy Gustawa. Jest noc. Na starej plebanii siedzi wraz z dziećmi prawosławny ksiądz. Spożywają kolację, modlą się za zmarłych, gdy nagle ktoś puka do drzwi. To młody człowiek o bladej twarzy i oczach pełnych bólu. Siada i zaczyna opowiadać swoją historię.





Jest to historia nieszczęśliwej miłości, której oddał się cały. Czuł się jak w niebie, gdy nagle, któregoś dnia, jego ukochana odeszła, poślubiła innego, bogatszego. Serce Gustawa zostało złamane. Przerażony ksiądz dostrzega nagle, że jego gość to upiór. Pełen wewnętrznej zgryzoty powrócił w rodzinne strony, nie mogąc zaznać upragnionego spokoju.



**Bo słuchajcie i zważcie u siebie,
Że według bożego rozkazu:
Kto za życia choć raz był w niebie,
Ten po śmierci nie trafi od razu.**

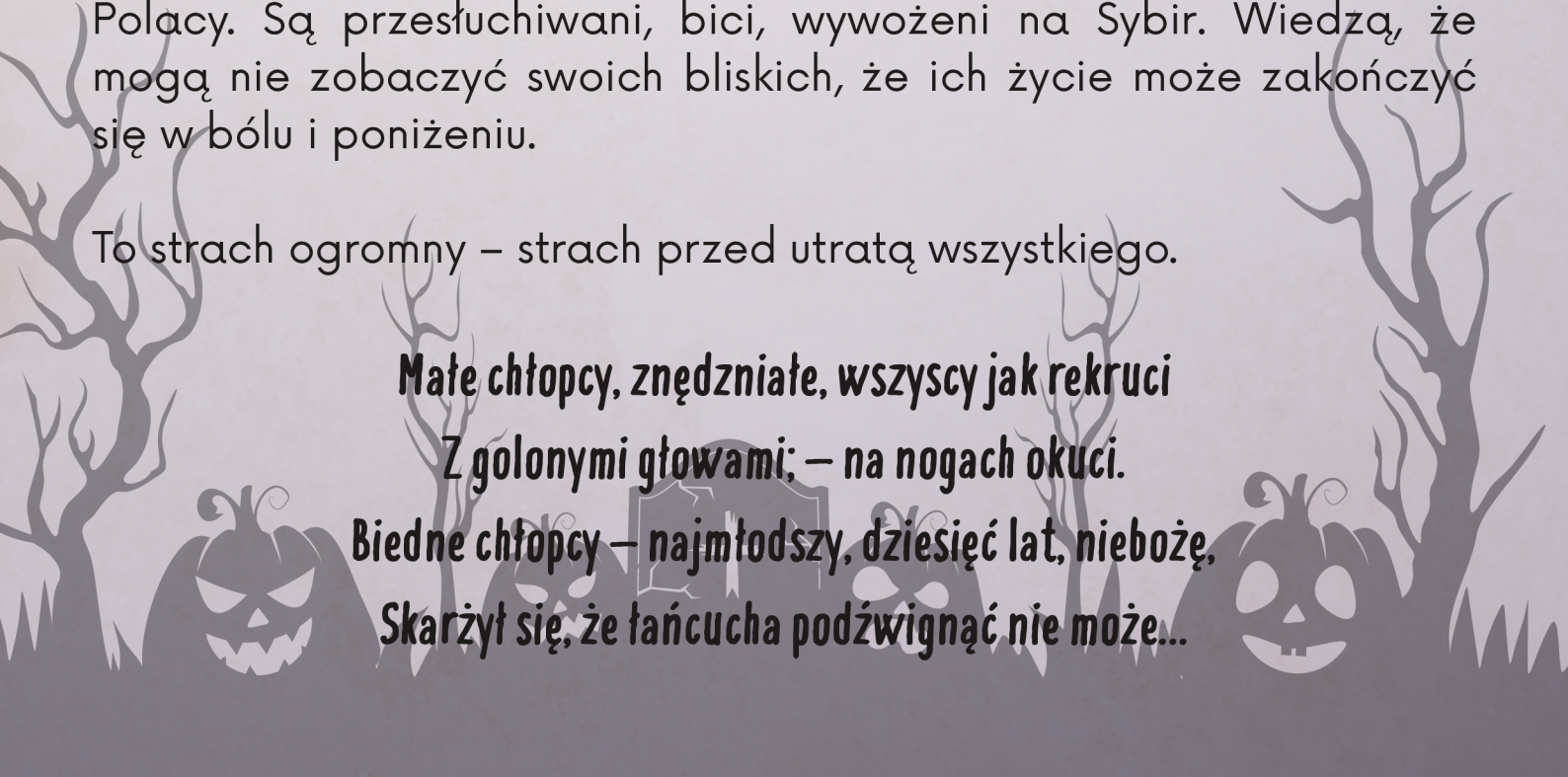


STRACH NARODU – „DZIADÓW” CZĘŚĆ III

Najbardziej tragiczny obraz strachu Mickiewicz zawarł w części III, ukazując cierpienia swojego narodu pod zaborem rosyjskim.

Wilno. Ciemne cele więzienne. W wilgoci i chłodzie siedzą młodzi Polacy. Są przesłuchiwani, bici, wywożeni na Sybir. Wiedzą, że mogą nie zobaczyć swoich bliskich, że ich życie może zakończyć się w bólu i poniżeniu.

To strach ogromny – strach przed utratą wszystkiego.



**Małe chłopcy, znędzniate, wszyscy jak rekruci
Z golonymi głowami; – na nogach okuci.
Biedne chłopcy – najmłodszy, dziesięć lat, nieboże,
Skarżył się, że łańcucha podźwignąć nie może...**

W scenie V, jeden z bohaterów dramatu, ksiądz Piotr, rozpamiętując w tajemniczym widzeniu tragiczny los polskiej młodzieży, dostaje w pewnej chwili pocieszenie, proroczy znak nadziei. Chociaż jest on pełen tajemnicy, niejasny, wlewa umęczone serce kapłana nowego ducha wiary.

Po drogach leci

Tłum wozów - jako tłumy wiatrami pędzone.

Wszystkie tam w jedną stronę,

Ach! Panie! To nasze dzieci,

Tam, na północ - Panie, Panie!

Takiż to ich los - wygnanie.

I dasz ich wszystkich wygubić za młodu.

I pokolenie nasze zatracisz do końca?

Patrz - ha - to dziecię uszło - rośnie - to obrońca!

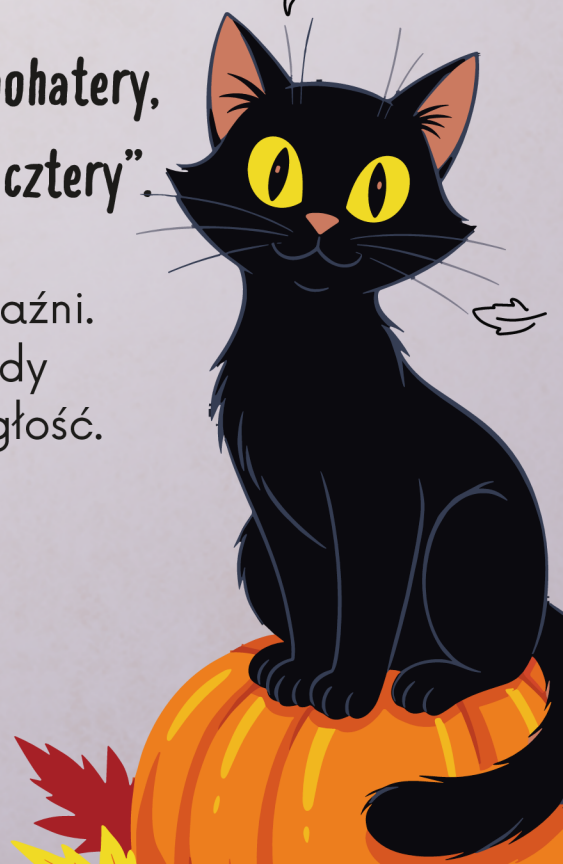
Wskresiciel narodu,

Z matki obcej, krew jego dawne bohaterzy,

„A imię jego będzie czterdzieści i cztery”.

Ten obraz zostaje w wyobraźni.

Ten obraz wypełnił się, gdy
Polska odzyskała niepodległość.



NIE BAĆ SIĘ STRACHU

„Dziady” to nie tylko dramat o duchach, niespełnionej miłości, cierpieniach Polaków w czasach zaborów. To opowieść o nas samych. O naszych lękach – przed samotnością, przed cierpieniem, przed śmiercią. Ale też o tym, że za strachem kryje się nauka, a nawet siła.

Strach ostrzega. Strach przypomina, że nasze czyny mają znaczenie. Strach pokazuje, że miłość i cierpienie idą razem, że nadzieja umiera ostatnia. Mickiewicz mówi także dziś do każdego z nas: strach jest częścią twojego życia, a jeśli potrafisz go zrozumieć, może cię doprowadzić do mądrości, do lepszego zrozumienia samego siebie i otaczającej cię rzeczywistości.

Choć przeżywamy październik, warto nadmienić, że „Dziady” najlepiej brzmią w listopadzie. Wtedy, gdy idziemy na cmentarze, gdy czujemy wilgoć ziemi i słyszymy szelest liści pod stopami. Wtedy, gdy światło zniczy migocze w ciemności.

To właśnie wówczas najłatwiej uwierzyć, że granica między żywymi a zmarłymi jest ulotna jak jesienna mgła, że duchy naprawdę mogą wracać. A my – możemy się od nich uczyć.

Strach, który odkrywamy w „Dziadach”, nie jest niszczący. Jest piękny. Bo mówi nam: pamiętaj, żyj mądrze, kochaj, nie trać nadziei.

Gdy więc kolejny raz spojrzysz na płomień znicza, pomyśl o Mickiewiczu i jego „Dziadach”. Być może ten płomień to nie tylko światło – ale też echo dawnych słów:

**„Ciemno wszędzie, głucho wszędzie,
co to będzie, co to będzie?”**



Czytaliście uważnie tekst? ;)

Ukryte zostało w nim hasło, które należy rozpracować i podesłać do **Pani Nicole**. Do zdobycia: **Professiaki!**



CZAS NA DROBNY PRZERYWNIK W TYCH NASZYCH ROZWAŻANIACH O STRACHU, DUCHACH I HALLOWEEN!

Jak dobrze wiecie, w naszej szkole działa Samorząd Uczniowski. Oni również postanowili wrzucić swoje "pięć groszy" do "Professki"! Patryk oraz Nadia przeprowadzili wywiad z jednym z uczniów.



Milan jest uczniem klasy 2B. Uczy się w zawodzie mechanika samochodowego, ponadto w zeszłym roku zasłynął ze spontanicznie podejmowanych inicjatyw organizacji Szkolnych Turniejów Sportowych. To, a także aktywne uczestnictwo w Samorządzie Uczniowskim, pozwoliło Milanowi zostać wybranym na zastępcę przewodniczącej szkoły.

Po "godzinach" zaś jest fascynatem piłki nożnej, wędkarstwa oraz graczem Brawl Stars. Jak sam przyznaje, jego sportowym idolem jest Cristiano Ronaldo, a kibicuje Realowi Madryt. Zapytany o ulubiony gatunek ryby, z dumą wymienia króla polskich wód - szczupaka.

Nadia

Cześć, Milan. Jak samopoczucie?



Milan

Trochę zestresowany jestem. Ale ogólnie dobrze.

Dzięki, że zgodziłeś się wziąć udział w wywiadzie.
Zaczynamy. Dlaczego wybrałeś tę szkołę?

Heh, prawdę mówiąc, o szkole dowiedziałem się przez kolegów.

No dobra, w takim razie, jak wygląda Twój typowy szkolny dzień?



(śmiech) Na pewno jest dużo gadania. Lubię także pożartować, ale uczestniczę też aktywnie w lekcjach.

A jaki jest Twój ulubiony przedmiot?



Zdecydowanie WF oraz historia!

Jak już tak sobie rozmawiamy... co sądzisz naszych nauczycielach? Są wspierający? Dobrze tłumaczą?

No kurde no, nasi nauczyciele są bardzo wspierający i dobrze tłumaczą. Zdecydowanie, lepszych nauczycieli nigdzie nie znajdę.



Nadia

A jak oceniasz atmosferę w swojej klasie i w całej szkole?

Milan

W klasie można się pośmiać i ogólnie pożartować, śmiesznie jest. W szkole też panuje dobra atmosfera. Z lekcji można wyciągać wartościowe treści.

Co Twoim zdaniem wyróżnia tę szkołę na tle innych?

Nauczyciele. Są wyluzowani, można pogadać na każdy temat, wspierają uczniów w nauce i angażują się.

Myślę, że naszym nauczycielom będzie miło, że tak uważasz! A jakie są największe plusy szkoły?

Dłuższe przerwy na świeżym powietrzu, lekcje po 30 minut, brak sprawdzianów i kartkówek oraz docenianie za aktywność, notatki i zaangażowanie.

Przedostatnie pytanie. Jakie masz plany po ukończeniu szkoły?

(śmiech) No, i to jest dobre pytanie! Ale chyba praca i dalsza nauka zawodu.

Gdybyś mógł zmienić jakąś rzecz w naszej szkole, co to by było?





Milan

Więcej długich przerw! Fajne byłyby też zajęcia z grania.

Nadia

To było ostatnie pytanie. Dziękujemy!

My także dziękujemy Milanowi za chęć udzielenia wywiadu do "Professki". Życzymy dalszych sukcesów w nauce, Samorządzie Uczniowskim oraz, oczywiście, na nowym stanowisku zastępcy przewodniczącej Samorządu! No, i aby ryby zawsze dobrze "brały"! :)

A z kim Wy chcielibyście przeczytać kolejny wywiad? **Koniecznie dajcie znać!**



No dobrze, wywiad z Milanem pozostawił po sobie, zdecydowanie, sportowe wrażenia. Poprosiliśmy więc naszego Pana Wuefistę, **Pana Łukasza** o krótki, domowy trening, skutecznie rozgrzewający w te chłodne, jesienne dni!





DWUDZIESTOMINUTOWY TRENING W DOMU

~Łukasz Pałubicki

1. Rozgrzewka:

- skip A (wysokie unoszenie kolan)
- krążenia ramion w przód i w tył
- dynamiczne skłony do stóp (naprzemiennie prawa ręka do lewej stopy, lewa do prawej)
- przysiad + wymach ramion w górę

2. Część główna:

Wykonuj każde ćwiczenie przez 30 sekund, potem 15 sekund przerwy. Po całym obwodzie (8 ćwiczeń) odpocznij 1 minutę i powtórz jeszcze raz.

1. Przysiady – klasyczne, wolne tempo
2. Pompki – w razie potrzeby na kolanach
3. Wykroki naprzemienne – prawa/lewa noga
4. Deska (plank) – statyczne utrzymanie pozycji
5. Bieg w podporze (mountain climbers) – dynamicznie
6. Most biodrowy – leżąc na plecach, unoszenie bioder
7. Przysiad z wyskokiem – jeśli ciężko, zwykły przysiad
8. Brzuski skośne – dotykanie łokciem do przeciwległego kolana



3. Schłodzenie:

- oddech – stań w lekkim rozkroku, głęboki wdech przez nos unosząc ręce w górę, powolny wydech przez usta opuszczając ręce; powtórz 3 razy
- łydki – stań w wykroku, tylna noga wyprostowana, pięta przy ziemi; pochyl się lekko do przodu, czując rozciąganie w łydce. 20–30 sekund na każdą nogę
- tyły ud (dwugłowe) – siad prosty, pochyl się powoli do przodu w kierunku palców stóp (plecy proste) - 30 sekund
- przód uda (czworogłowe) – stań na jednej nodze, drugą zegnij w kolanie i przyciągnij stopę do pośladka; kolana trzymaj blisko siebie - 20–30 sekund na stronę
- klatka piersiowa i barki – spleć dłonie z tyłu, wyprostuj ręce i odciągnij lekko do tyłu, unosząc klatkę do góry - 20 sekund
- plecy – usiądź po turecku, spleć dłonie przed sobą, wypchnij ręce daleko w przód zaokrąglając plecy, broda lekko do mostka - 20 sekund

**PO TEJ KRÓTKIEJ “REKLAMIE”
POWRACAMY DO GŁÓWNEJ TEMATYKI
TEGO NUMERU - DO STRACHU!**



DLACZEGO LUBIMY SIĘ BAĆ? O PSYCHOLOGII STRACHU.

~Marta Maraszek

Październik to miesiąc duchów, czarownic, dyń i... strachu. Halloween – choć niektórzy widzą w nim tylko przebieranki i cukierki – to tak naprawdę święto emocji. Głównie jednej: strachu. W sklepach pojawiają się potwory, pająki i pajęczyny, dzieci opowiadają sobie straszne historie, a dorośli oglądają horrory przy zgaszonym świetle. Ale czy ktoś z Was zastanowił się kiedyś, dlaczego właściwie lubimy się bać?

Przecież strach to jedna z najmniej przyjemnych emocji... prawda? No właśnie – nie do końca. W kontrolowanych warunkach strach potrafi być fascynujący, ekscytujący, a nawet... zabawny. Dziś spróbuję Wam to wyjaśnić z psychologicznego punktu widzenia.

Czym jest strach i do czego nam służy?

Strach to emocja pierwotna – to znaczy, że jest z nami od zawsze i pełni bardzo ważną rolę: ma chronić nasze życie. Kiedy nasz mózg wykryje zagrożenie (np. dzięki zwierzę, niebezpieczną sytuację), natychmiast uruchamia reakcję „walcz albo uciekaj”. Nasze serce zaczyna bić szybciej, oddech przyspiesza, mięśnie się napinają – wszystko po to, żebyśmy mogli szybko zareagować i się uratować.

Za to wszystko odpowiada m.in. część mózgu, zwana ciałem migdałowatym. To ono pierwsze rozpoznaje niebezpieczeństwo i daje sygnał: „**Uwaga! Coś może Ci grozić!**”.

Strach to więc nie „zła” emocja – to system alarmowy naszego organizmu. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy uruchamia się zbyt często albo niepotrzebnie, np. przy wyobrażeniu sobie czegoś strasznego, co w rzeczywistości nam nie zagraża.

Dlaczego w takim razie... strach bywa przyjemny?

Pewnie znacie osoby, które uwielbiają horrory, chodzą do „domów strachu” albo z uśmiechem wchodzą do nawiedzonych atrakcji w parkach rozrywki. Co sprawia, że dla nich strach to dobra zabawa?

Otóż, nasz mózg potrafi rozróżnić prawdziwe zagrożenie od udawanego. Gdy oglądamy horror albo uczestniczymy w halloweenowej zabawie, nasze ciało nadal reaguje – szybkie bicie serca, dreszcz, gęsia skórka – ale nasz mózg „wie”, że jesteśmy bezpieczni. To właśnie ta mieszanka: adrenaliny, emocji i kontroli, daje nam przyjemność. W takich sytuacjach wydzielają się hormony: adrenalina, dopamina i endorfiny – a one poprawiają nastrój i wywołują coś, co można porównać do „emocjonalnego rollercoastera”.

Dlatego niektórzy ludzie po prostu kochają się bać... ale tylko trochę i tylko na niby.

Nie każdy lubi się bać – i to też jest w porządku.

Warto jednak pamiętać, że nie wszyscy lubią takie emocje. Dzieci, osoby bardzo wrażliwe lub takie, które mają, np. stany lękowe, mogą reagować silnym stresem nawet na udawane straszne sytuacje. To zupełnie normalne. Każdy z nas ma inną wrażliwość i inne granice.

Dlatego nie powinno się nikogo zmuszać do oglądania horrorów, straszenia na siłę czy udziału w zabawach, które dla niego są po prostu zbyt intensywne. Dla jednej osoby upiorny klaun jest zabawny, a dla innej może być prawdziwą traumą.

Kiedy zasypiasz i nagle butelka w pokoju strzeli



Filmy horrorowe

Fani horrorów



Empatia i wzajemny szacunek – również w Halloween – są kluczowe.

Co ciekawe, kontrolowany strach – taki jak w zabawie – może mieć pozytywne skutki psychologiczne. Dzieci, które bawią się w potwory, duchy czy odgrywają „straszne” scenki, często w ten sposób oswajają swoje lęki. Zamiast uciekać od emocji, uczą się je rozpoznawać, nazywać i przeżywać w bezpiecznym kontekście.

To trochę jak w bajkach – często pojawiają się w nich smoki, czarownice czy wilki, ale bohaterowie uczą się je pokonywać. Dzięki temu dziecko uczy się, że nawet coś strasznego można zrozumieć i się z tym zmierzyć.

Dorośli robią to samo – tyle że w bardziej zaawansowany sposób: sięgając po kryminały, thrillery czy... nocne spacery po lesie.

Strach to tylko część większego obrazu.

Warto też pamiętać, że październik to nie tylko Halloween, ale również czas refleksji. Zbliżają się Zaduszki, odwiedzamy groby bliskich. To dobry moment, żeby porozmawiać o przemijaniu, lęku przed śmiercią czy samotnością – ale w spokojny, wspierający sposób.

Zabawa w strach może być okazją do poruszenia ważnych tematów – szczególnie dla tych, którzy często nie wiedzą, jak wyrazić to, co naprawdę czują.

Na zakończenie...

Strach to emocja, której nie trzeba się bać. Wręcz przeciwnie – warto ją poznać, zrozumieć i nauczyć się z nią żyć. Czasem przeraża nas coś nieznanego – ale kiedy spojrzymy na to z bliska, okazuje się, że to tylko cień lub... człowiek w kostiumie.

Więc jeśli tej jesieni masz ochotę na odrobinę dreszczyku, pamiętaj: strach w bezpiecznej dawce może być dobrą zabawą i sposobem na rozwój emocjonalny. Ale jeśli wolisz zostać w domu z herbatą i kocem – to też jest w porządku.

I jak? Nie taki ten strach straszny, jak go malują, prawda? :)



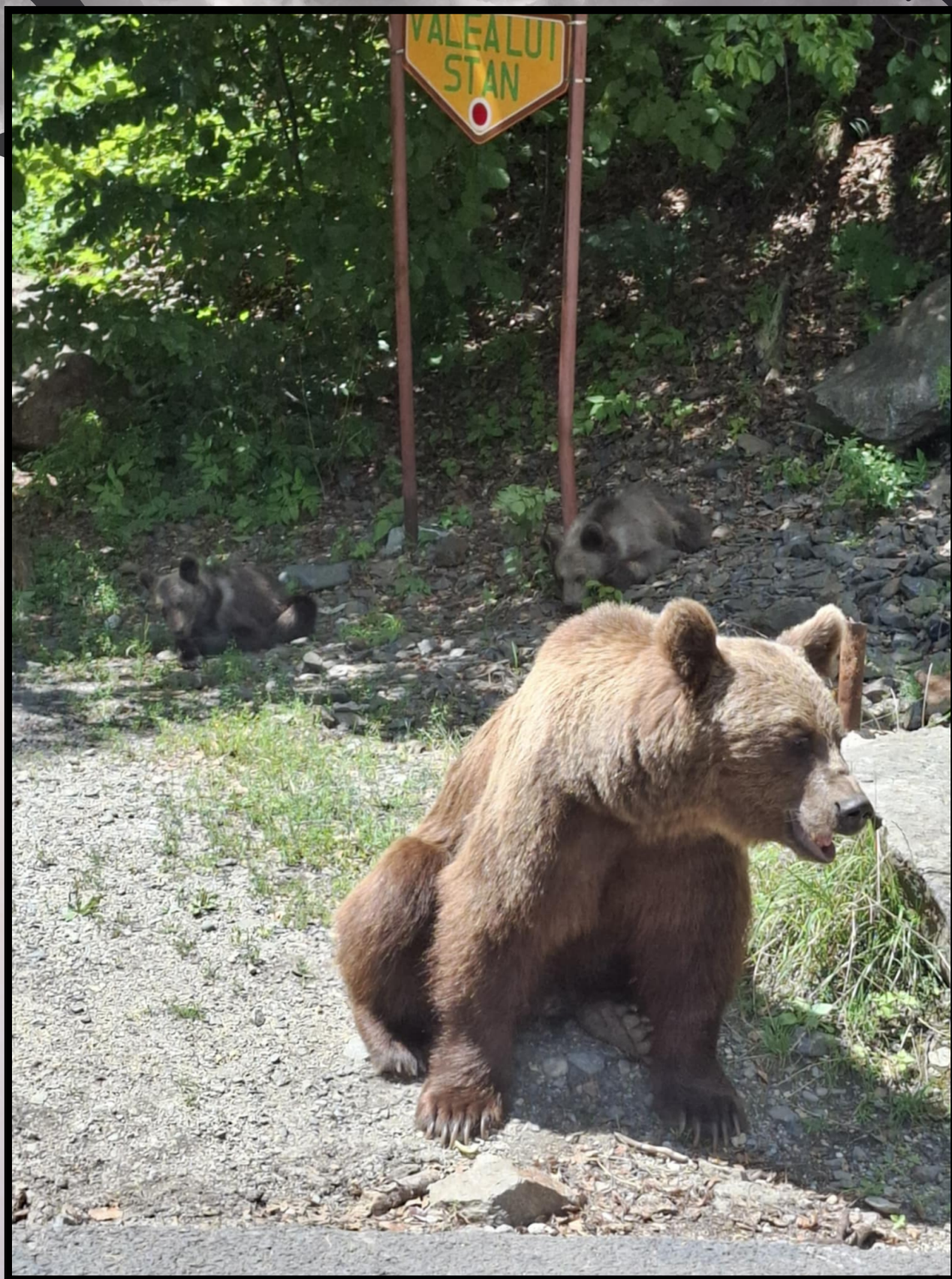
MYŚLISZ O STRACHU? TAJEMNICZYCH HISTORIACH?

Nie sposób pominąć Rumunii - kraj ten kojarzy nam się przede wszystkim z legendą hrabiego Drakuli.

Drakula, czyli wampir z Transylwanii. Postać inspirowana prawdziwym władcą - Władem Palownikiem. Znany ze swojej surowości i upiornych metod walki z wrogami. Transylwania jest pełna starych zamków, lasów, mglistych dolin. Nadaje to temu regionowi mroczny klimat.



Sobór Trzech Świętych Hierarchów w Timisoarze. Na zdjęciu widzimy także Wilczycę Kapitolijną, rzymski symbol w Rumunii. Wilczyca znajduje się także w Bukareszcie, Konstancie czy w Kluż - Napoce.



Boicie się niedźwiedzi?

Jadąc przez Rumunię można natrafić na siedzące niedźwiedzie przy trasie w górach. Choć wygląda spokojnie, spotkanie z nim może być jednym z najbardziej emocjonujących momentów wyjazdu do Rumunii.



Trasa Transfagarska. Trasa nazywana najbardziej ekstremalną trasą w Europie.

Trasa serpentyn wije się przez góry Fogarskie, sięgając wysokości 2000 m n.p.m.

**PRZYGOTOWAŁ DLA WAS:
PAN AMADEUSZ! DZIĘKUJEMY!**



Czas refleksji nastał!
Poświęć wieczór na solidny
odpoczynek.

Możesz chodzić
rozkojarzony, znajdź czas
na odpoczynek.

Masz za dużo energii w
sobie! Wykorzystaj ją na
nauczenie się czegoś
nowego lub rozwijanie
swoich hobby!

Pomysły same będą wpadać
Ci do głowy. Każdy nowy
dzień może być inspiracją,
notuj je i nie zapominaj o
nich.

Skup się na konkretnych
celach - koniecznie!
Osiągniesz wszystko, co
pragniesz.

Czekają Cię małe zmiany
planów, jednak z każdą
zmianą sobie poradzisz. Nie
odmawiaj herbaty z bliską
osobą.

Uważaj na swoje emocje,
one mogą Cię pokonać.
Porozmawiaj o nich z kimś,
kto komu ufasz.

Jeśli poprosi Cię ktoś o
wsparcie, pomoc, nie
odmawiaj. Nie oczekuj
jednak odwzajemnienia się,
nigdy nie wiesz, kiedy Ty
będziesz potrzebował
pomocy.

W październiku warto
zamknąć to, co czeka na
zamknięcie od jakiegoś już
czasu.

Dużo się dzieje! Uważaj, by
nie zgubić siebie. Sam
musisz wiedzieć, kiedy się
zatrzymać.

Październik sprzyja
refleksji i kontaktom z
bliskimi. Robiąc coś dla
innych, nie zapominaj o
sobie.

To świetny miesiąc, aby się
zaprezentować z jak
najlepszej strony!

HOROSKOP

PAŹDZIERNIK 2025

Zobaczmy, co nas czeka w październiku

GORĄCE NEWSY! Z OSTATNIEJ CHWILI:

do oferty szkolnych kółek zainteresowań dołączyło nowe.

Hej, Uczniowie! Mamy dla Was coś pysznego!

Lubisz gotować? A może po prostu chcesz spróbować czegoś nowego i fajnie spędzić czas po lekcjach?

Mamy świetną wiadomość – w naszej szkole ruszyło kółko gastronomiczne!

Spotykamy się **w każdy czwartek o 16:00** w szkolnej kuchni.

Nie musisz być przyszłym kucharzem czy cukiernikiem – zapraszamy wszystkich, niezależnie od zawodu, w którym się uczycie. Wystarczy chęć, odrobina ciekawości i dobry humor!

Ze względu na miejsce zajęć, liczba uczestników jest ograniczona.

Zapisy przyjmują **Pan Łukasz Wróbel i Pani Magdalena Nickel**.



Lubisz gotować, piec
i próbować nowych smaków?

KÓŁKO
Gastronomiczne

Czeka na ciebie!

Przed nami masa pyszności do
ugotowania i zjedzenia!

Kółko prowadzi p. Magdalena Nickel i p. Łukasz Wróbel

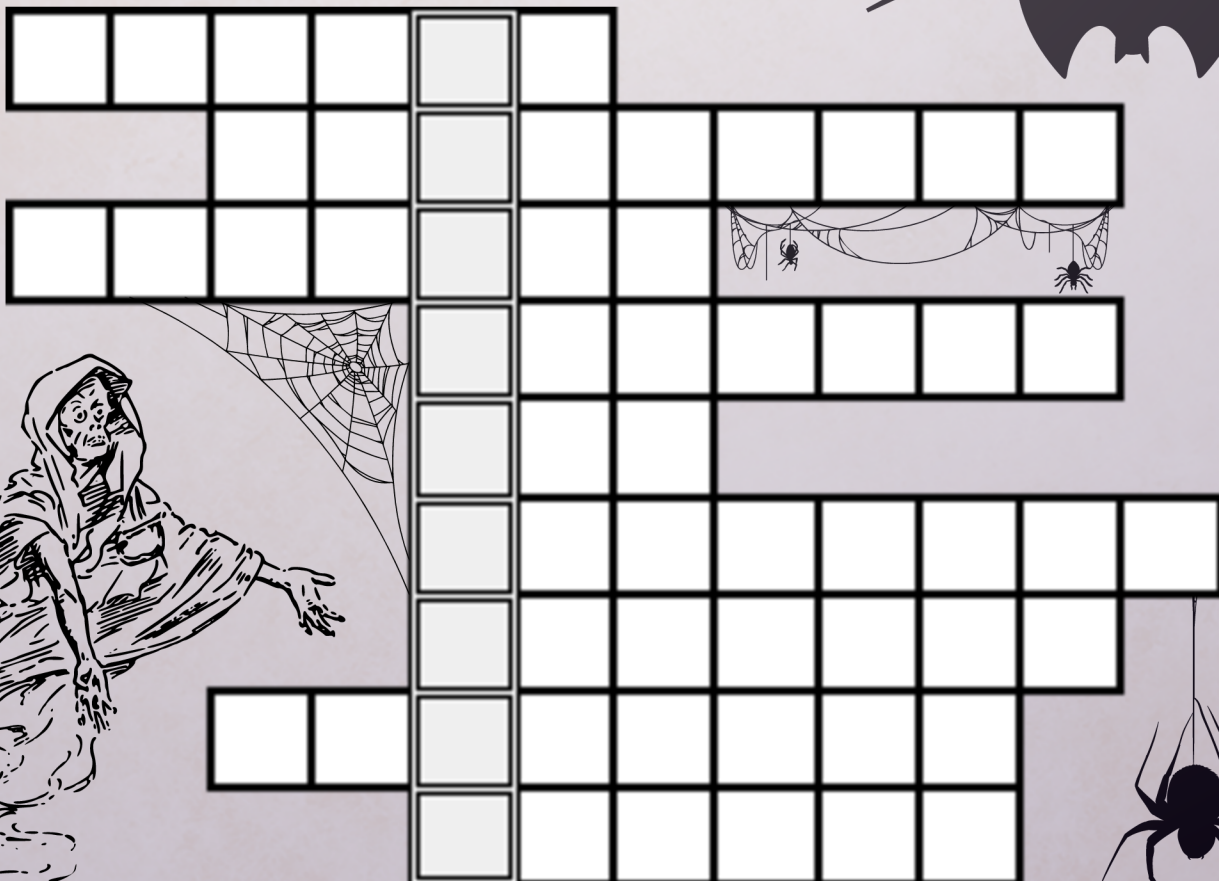
Uff! Ależ ten numer był długi! Ale, hej! Nie opuszczajcie nas jeszcze - przygotowaliśmy dla Was kilka zadań, za które możecie zgarnąć kolejne **Profesiaki**.

Ciekawi? :)

Zadanie 1.

Rozwiąż krzyżówkę. Odpowiedzi na pytania znajdziesz w artykule o Halloween. Gotową prześlij do **Pani Nicole**.

1. Jak nazywała się rzymska bogini owoców i nasion?
2. To święto obchodzono w Anglii.
3. W jednym z tych państw obchodzono Samhain.
4. Jeden z filmów kina grozy.
5. W tym kraju pierwsze Halloween obchodzono 31 października 1920 roku.
6. ... albo psikus.
7. Inna nazwa Halloween od nazwy anglojęzycznej. "All ... Eve".
8. Co dzieci zbierają na Halloween?
9. Był nim Dracula.



Zadanie 2.

Zapewne czytaliście artykuł o strachu z psychologicznego punktu widzenia. Własnymi słowami, opierając się na tym artykule, napiszcie, dlaczego ludzie lubią się bać i jakie ten strach ma właściwości.

Odpowiedź prześlijcie do **Pani Nicole**.



ALERT!

STREFA JĘZYKA ANGIELSKIEGO!

Rozwiązanie zadania podsyłajcie do **Pana Marcelego**! :)

Halloween - where does it come from?

Halloween has a very old history. It comes from an ancient Celtic festival called Samhain (pronounced "sow-in"). The Celts lived in what is now Ireland, the United Kingdom, and parts of France over 2,000 years ago. They celebrated Samhain on October 31st to mark the end of summer and the beginning of winter.

The Celts believed that on this night, the line between the world of the living and the world of the dead became very thin. Spirits could come to visit people on Earth. To protect themselves, people made big bonfires and wore masks or costumes to scare away the ghosts.

When Christianity came to Europe, the Church made November 1st All Saints' Day, also called All Hallows' Day. The night before it became known as All Hallows' Eve, which later changed to Halloween.

Over time, old Celtic traditions mixed with Christian customs. Immigrants from Ireland and Scotland brought these traditions to America in the 1800s. There, Halloween became more about fun and celebration, but its roots still come from the ancient Celtic Samhain festival.



Zadanie 1 – Fill in the blanks with the words from the text

(Wybierz z: spirits, Samhain, costumes, Ireland, bonfires)

1. Halloween comes from an old Celtic festival called _____.
2. People lit big _____ to protect themselves.
3. The Celts lived in places like _____.
4. They wore masks and _____ to scare away ghosts.
5. They believed that _____ could visit the world of the living.

Zadanie 2 – Match words and meanings

- | | |
|-------------|--|
| 1. festival | A. a large fire made outside |
| 2. spirit | B. the coldest season of the year |
| 3. costume | C. something people wear to look different |
| 4. bonfire | D. a special day with celebrations |
| 5. winter | E. a ghost or soul of a dead person |

Zadanie 3 – Answer in at least five sentences

Do you think Halloween is a good tradition to celebrate? Why or why not?



PSST... TO JESZCZE NIE KONIEC!

Telefon zadzwoni...
Głos z ciszy zapyta: Lubisz straszne filmy?
Lepiej bądź czujny - coś się szykuje ...
Dzwonek w ciszy, szept w słuchawce...
Kto tam?

Halloween coraz bliżej - uważaj, żeby nie
odebrać nie tego telefonu...
Głos w ciemności pyta: Lubisz straszne filmy?
Jeśli tak - lepiej przygotuj się
na to, co **planuje Samorząd...**

