

SLO - GAN 13

Wydanie Wielkanocne

Kiedy Wielka Noc nastanie, życzymy Wam na Zmartwychwstanie dużo szczęścia i radości, które niechaj zawsze gości w dobrym sercu, w jasnej duszy i niech wszystkie żale zgłuszy

Redakcja SLO - GAN



Spis treści

- WIOSNA 12
- WIELKANOC 13-4
- ŚMIEK & DYNGUS 15
- WIELKANOCNA KOLROBANKA
- WODA 17
- ROZRYWKA 18
- TANIEC 2 ROKIEM 19-10
- KARTKA 2 PAMIĘTNIKA 111
- HOŁASKOŁ 112
- KARTKA 2 PAMIĘTNIKA 113
- PODRÓŻNIENIA 114
- AGATA PRĄDEK I KANIE
-

Redakcja:

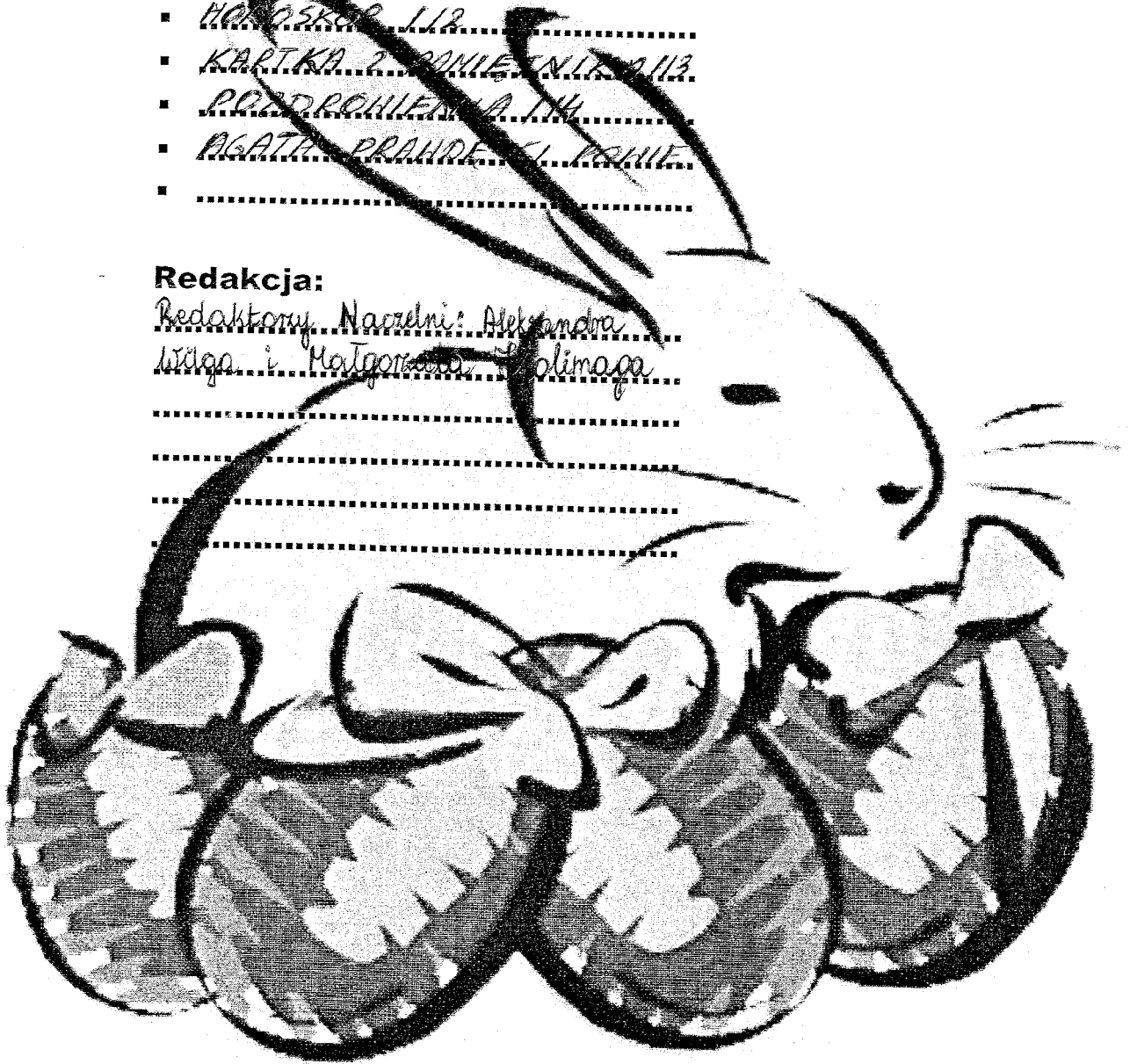
Redaktorzy Naczelni: Aleksandra
Wielga i Małgorzata Holimaga

.....

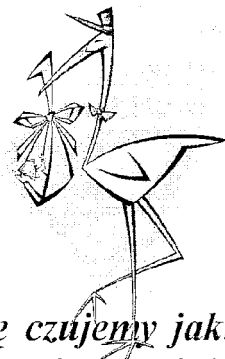
.....

.....

.....



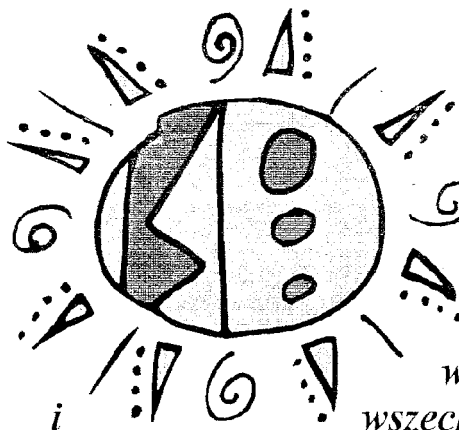
WIOOOOSNA!



Zimowa chandra wreszcie się kończy. Tak mówi większość z nas oczekując na wiosnę, która swój początek ma 21 marca. Po długich i sennych zimowych wieczorach nastają coraz to dłuższe, cieplejsze i zdrowsze

dni. Budząc się czujemy jakby powietrze było świeższe, jakby światło było jaskrawsze, wszystko zaczyna nabierać intensywniejszych kolorów, czujemy jakby życie stało się – to właśnie jest wiosna.

Wiosna to zwiastun wokół życia, się z szarej której długa, mroźna i tylko jedna ze nadchodzącej maturzyści



nowego, tętniącego wiosna to wyrwanie rzeczywistości, do przyzwyczaiła nas szara zima.. To stron wiosny. Druga to wszechobecny stres przed czekającym na nich egzaminem dojrzałości czyli- maturą!! Dla słabo zorientowanych matury w tym roku szkolnym rozpoczynają się 05.03.08rok. Po których nastaje fiesta na 3 miesiące. Maturzyści w tym czasie najczęściej odpoczywają po ciężkich trzech latach ciągłej nauki, a co niektórzy w tak długiej przerwie od nauki starają się zarobić co nie co na zbliżające się dla większości studia.

WIELKANOC

To najstarsze i najważniejsze święto chrześcijańskie upamiętniające zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa, obchodzone przez wszystkie wyznania chrześcijańskie. Poprzedzający ją tydzień, stanowiący okres wspomnienia najważniejszych dla wiary chrześcijańskiej wydarzeń, nazywany jest Wielkim Tygodniem. Ostatnie trzy doby tego tygodnia: Wielki Czwartek (wieczór),

Wielki Piątek, Wielka Sobota i Niedziela Zmartwychwstania znane są jako Triduum Paschalne (Triduum Paschale). Co prawda każda niedziela jest w chrześcijaństwie pamiątką zmartwychwstania Chrystusa, ale Wielka Niedziela jest pamiątką najbardziej uroczystą.

Wielka Niedziela jest pierwszym dniem wielkanocnego okresu świątecznego

zwanego oktawą wielkanocną. Okres Wielkanocny rozpoczyna się Wigilią Wielkanocną, która równocześnie kończy okres czterdziestodniowego przygotowania Paschy, czyli Wielki Post. Czas Wielkanocnej radości trwa w liturgii 50 dni i kończy się niedzielą Zesłania Ducha Świętego. W 40-tym dniu (czwartek) obchodzona jest uroczystość Wniebowstąpienia Pana Jezusa

Wielkanoc jest najstarszym świętem chrześcijańskim, a od siedemnastu wieków obchodzonym w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca. Mieści się w przedziale czasowym pomiędzy 22 marca i 25 kwietnia ale nie ma stałej daty, dlatego określane jest jako święto ruchome. Jak w większości świąt, tak i w tym przeplatają się wątki i symbole różnych epok i kultur, pogańskie, antyczne i chrześcijańskie.

Święta Wielkanocne przejmując tak wiele z dawnych wierzeń i zwyczajów nie bez podstaw nazywane są świętami wiosennymi. Zmieniło się jednak ich znaczenie. Wiosenne święta od zawsze kojarzyły się z nowym życiem i przesiąknięte kultem płodności w obrzędach zawierały jego elementy. Wyrażały radość życia doczesnego, jego żywiołowość i biologiczny wymiar.

erotycznego, kierując w stronę duchową, przejmując część obrzędów ze świąt zmarłych, wplatając w nie wątki chrześcijańskie i wzbogacając nowymi zwyczajami, kształtowanymi przez kolejne wieki.

Święto poprzedzane wydłużającym się okresem wyrzeczeń, rozciągnięte w czasie, przesycone zadumą nad wartością życia i jego celem, przybrało formę pokutną, jakby ludzka radość stanowiła zagrożenie dla dobra i życia wiecznego. Z czasem w efekcie samowolnej pobożności fanatyków ukształtowała się niemal pogarda dla (boskiego przecież) daru życia, określanego "marnością nad marnosciami" a trend do cierpiętnictwa jako jedynej drogi zbawienia przesłonił optymizm zwycięstwa nad śmiercią. Dziś obyczaje złagodniały, ale warto pamiętać, że Wielkanoc to święto radości.

Idea zmartwychwstania i życia wiecznego to stały motyw występujący w wierzeniach wszystkich kultur, niezależnie od epoki i miejsca na Ziemi. Trudno jednoznacznie stwierdzić, czy jego prąródłem była wiedza, czy chęć zapanowania nad lękiem przed nieuniknioną śmiercią, dyktowana instynktem samozachowawczym. Ale jest wszechobecnym wątkiem, który spotkać można w wierzeniach egipskich perskich i babilońskich, islamskich i w judaizmie (sąd ostateczny), w mitologii staroirańskiej, greckiej, hinduizmie, a w większości łączony jest z przesileniem wiosennym.

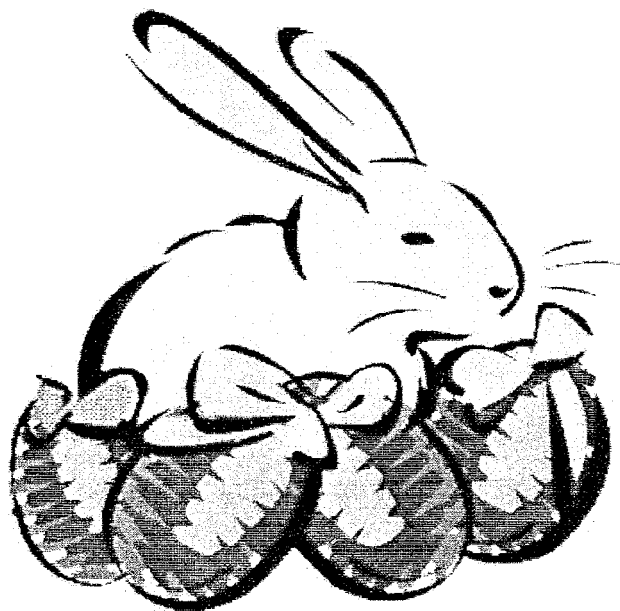
...Noc wiosenna od czasów pogańskich była symbolem zwycięstwa życia nad śmiercią, dobra nad złem, w chrześcijaństwie ma podobny wymiar zwycięstwa Chrystusa nad szatanem, zmartwychwstania i życia wiecznego nad śmiercią.

Wielkanoc tradycjom świąt wiosennych, obecnym w kulturach wszystkich ludów rolniczych, nadała nowy, ascetyczny wymiar, pozbawiając je podłoża

Śmigus Dyngus

Poniedziałek Wielkanocny zwany jest także Lanym Poniedziałkiem, Śmigusem Dyngusem, Oblewanka, Polewanka, dniem świętego Lejka. Jest to drugi dzień świąt Wielkanocnych. Jest to święto żydowskie wywodzące się od króla Salomona. W polskiej tradycji tego dnia polewa się dla żartów wodą, inne osoby, nawet nieznajome. Polewanie wodą nawiązuje do dawnych praktyk pogańskich, łączących się z

oczyszczenie z brudu, chorób a w późniejszym czasie także i grzechu. Na Śmigus nałożył się zwyczaj dyngusowania dający możliwość wykupienia się pisankami od podwójnego lania. Nie wiadomo kiedy te dwa obyczaje się zetknęły. Należy przypuszczać, że dawno. Dyngus wywodzi się od wiosennego zwyczaju składania wzajemnych wizyt u znajomych i rodziny połączonych ze zwyczajowym poczęstunkiem (Gość w dom, Bóg w dom) a także i



symbolicznym budzeniem się przyrody do życia i co rok odnawialnej zdolności zmiany do rodzenia. Do dziś zwyczaj kropienia wodą świeconą pól w poniedziałkowy ranek przez gospodarzy jest spotykany we wsiach na południu Polski. Śmigus polegał na symbolicznym biciu witkami wierzby lub palmami po nogach i wzajemnym oblewaniu się wodą co symbolizowało wiosenne

podarunkiem, zaopatrzeniem w żywność na drogę. Wizytom towarzyszyły śpiewy o charakterze ludowym i religijnym. Tradycja Poniedziałku Wielkanocnego na wsiach było też robienie psikusów sąsiadom. Zamieniano bramy, na drzewach umieszczano narzędzia rolnicze, chowano wiadra na wodę.

WIELKANOCNA KOLOROWANKA



MODA

Jak korygować mankamenty figury?

Nie ma dziewczyn o idealnej figurze. Każda jest indywidualnością i tak jak posiada niepowtarzalną osobowość, tak również i



własne proporcje ciała, wzrost i wagę. Aby dobrze się prezentować, trzeba mieć ubiór dobrany do własnego stylu i sylwetki. Jak osiągnąć oczekiwane efekty? Jak Czuć się piękną? Odpowiedz ogólna jest bardzo prosta: zalety figury należy eksponować, mankamenty natomiast tuszować. Czy jest to trudne? Owszem, jeśli nie zna się podstawowych zasad tworzenia złudzeń optycznych. Zasady te nie są niezależne od obowiązujących trendów w modzie, są ponadczasowe. Aby ułatwić Ci zadanie, postaramy się odsłonić wiele tajników mody.

Określ linie swojego ciała

Linia ciała jest dla każdej z nas cecha wrodzona. Nie zmieni jej w znacznym stopniu ani dieta, ani przytycie, ani ćwiczenia gimnastyczne. Dlatego, żeby gustownie się ubrać – trzeba znać linie swojego ciała.

LINIA PROSTA. Sylwetki kobiece, nawet te nienaganne, są bardzo zróżnicowane. Spójrz na figurę np. Cindy Crawford. W jej sylwetce dominują linie proste i formy geometryczne; długie nogi, ręce i tułów, proste ramiona, wąskie i płaskie biodra, słabo zaznaczona talia i mały biust.

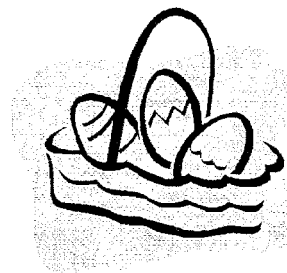
LINIA ZAOKRAGLONA. Spójrz np. na Marilyn Monroe. Charakteryzuje się ona owalną twarzą, eliptycznymi łukami brwiowymi, pełnymi, zaokrąglonymi wargami, okrągłymi ramionami i wyraźnie zaznaczona talia oraz biodrami.

LINIA MIEKKO-PROSTA. JEST to sylwetka pośrednia. Odznacza się równowagą form geometrycznych i zaokrągleniami, a także linia twarzy kontrastująca z kształtem figury. Przedstawicielka tej linii ciała jest np., Katarzyna Figura

SPOJRZ NA SWÓJ CIEN. Jeśli trudno jest Ci określić jeszcze linie swojego ciała, przyjrzyj się konturom cienia rzucanego na ścianę, gdy stoisz w kostiumie kąpielowym. Zastanów się jakie formy dominują. Linia ciała ma istotny wpływ na to, w jakich fasonach i kolorach będziesz zawsze wyglądać najlepiej i jakie powinnaś nosić dodatki. W następnych wydaniach podamy dalsze szczegóły..

Polka, która swym wdziękiem oczarowała najbardziej znanych projektantów mody i fotografów. Częstochowianka zadebiutowała na moediolańskim wybiegu mając niespełna 15 lat. Pół roku później zawitała do Paryża,, gdzie skończyła brytyjskie liceum,,,, weekendy natomiast poświęcała pracy .Po zdanej maturze znalazła się w Nowym Jorku – nietypowa uroda, szczupła figura, wytrwałość i wsparcie rodziny, okazały się gwarancja na SUKCES dla Anji Rubik. –Anja jest doskonałym przykładem na to, że: Polki są w gronie najpiękniejszych kobiet świata.

Rozrywka



Siedzi zajaczek i cos pisze. Podchodzi wilk:

- Zajaczkuz, co piszesz?
- Doktorat o wyzszosci zajaczkuw nad wilkami!
- Ja ci zaraz!

I za zajacem w krzaki. Zakotlowalo sie i wychodzi potargany wilk. Za nim niedzwiedz:

- Trzeba sie bylo zapytac, kto jest promotorem!



Misiu z zajaczkiem siedza w jednej celi. Misiu siedzi w kacie, a zajaczek caly czas biega.

- Misiu uciekajmy stad, oni nas zabija!
- Zajaczku usiadz sobie, jestez ze mna, nic ci nie zrobia.

Zajaczek jednak po chwili wstaje i znouw chodzie.

- Misiu uciekajmy oni nas zabija!
- Zajaczku uspokoj sie i siadaj.

Zajaczek siada. Otwieraja sie drzwi do celi wchodzi wielblad. A zajaczek:

- Misiu uciekajmy, zobacz co oni zrobili z tym koniem!



Przychodzi zajaczek do sklepu niedzwiedzia:

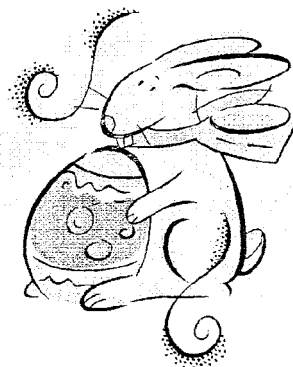
- Jest chleb dwukilogramowy?
- Nie, jest jednokilogramowy.

Nastepnego dnia:

- Jest chleb dwukilogramowy?
- Nie, jest jednokilogramowy.

Niedzwiedz postanowil upiec chleb dla zajaczka. Przychodzi zajaczek:

- Jest chleb dwukilogramowy?
- Jest!
- To poprosze polowe...



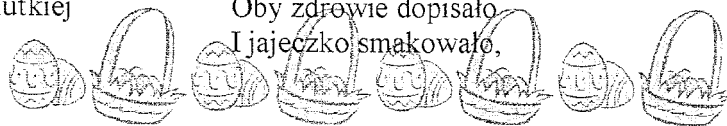
Propozycje zyczen wielkanocnych:

Samych radości,

Kolorowych jajeczek,
Białych owieczek,
Uśmiechu bez liku
I bakalii w serniku
Kiełbaski tłuszczutkiej
I atmosfery miłutkiej
Życzy...

Kolorowych jajeczek,
Wacianych owieczek,
Rozkicznych króliczków,
Pyszności w koszyczku!
A przede wszystkim
Udanego uciekania
W dniu "wielkiego lania"
Oby zdrowie dopisało
I jajeczko smakowało,

By szyneczka nie tuczyła,
Atmosfera była miła,
A zajaczek uśmiechnięty
- przyniósł wreszcie te
prezenty.



TANIEC Z RADKIEM

Witam Was wszystkie ziomki bardzo serdecznie już w kolejnym wydaniu naszej gazety SLO – GAN, w której mam zaszczyt podawać Wam wskazówki na udany przepis na BREAK'a.

W tym wydaniu zajmiemy się trochę innym rodzajem tańca nowoczesnego, bardziej znanego jako **ELECTRIC**. To taniec wymagający już trochę mniejszej sprawności fizycznej, lecz nie mówię, że nie będzie ona w ogóle nie potrzebna. Tu wystarczą regularne treningi i układ choreograficzny, który z czasem należy utrzymywać i w miarę możliwości udoskonalać, aby był efektywniejszy i atrakcyjny. Ten gatunek tańca zawiera elementy poruszającego się robocika i tak naprawdę to oparty jest tylko na tym głównym „wzorcu”. Mianowicie mowa tu o ruchach, które wizualnie wyglądają, tak jak byśmy się zacinali i stąpali twardym krokiem po

ziemi. Dodatkowo „electric” to również elementy i kroki promujące płynność ruchów jakie wykonujemy. Mogą to być ruchy rękoma, nogami, szyją, całym tułowiem. Najłatwiejszą choreografią, jaką możemy ułożyć to wyobrażenie sobie jakiejś zwykłej sytuacji np. z życia codziennego – może to być przykładowo: podejście do lodówki, którą otwieramy, a z niej wyciągamy jakiś owoc i wtedy myślimy, że jest to banan, który stwarza nam dalsze odegranie złudnej sceny, bo banana przecież możemy obrać ze skóry i skosztować, a obraną skórkę na przykład wykopać przed siebie itd., itp. Oczywiście to był tylko przykład bardziej komicznej strony

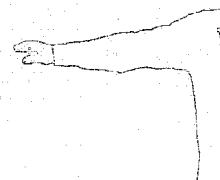
„electric”.

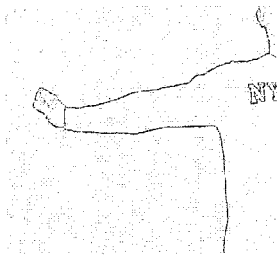
Zaawansowani i bardziej ambitni skoncentrują się na poważniejszych ruchach w całej swej choreografii, np. bardziej złożonych ruchach ciała, jego płynności podczas poruszania, czy też efektywniejszego „przycinania”.

Cały nasz wykonywany taniec powinien iść w parze z rytmem muzyki przy której tańczymy – to sprawi, że nasz układ stanie się fajniejszy i ciekawszy, a co najważniejsze, wszystko będzie zgrane i o to chodzi...

Naszego „elektryczna” zaczniemy od pospolitej „fali” do której potrzebne są nam: 2 sprawne kończyny górne i 2 sprawne barki d;)

1 krok: Przede wszystkim trening powinniśmy zacząć od rozgrzewki (0,5 MAXIMUS starczy) szczególnie nadgarstków, gdyż mogą szybko się zmęczyć. Stajemy w pozycji prostej i wychylamy rękę w bok, prostopadle do linii ciała. Musimy rozłożyć dłoń.

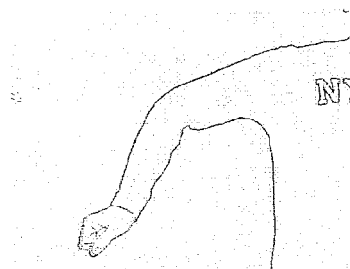
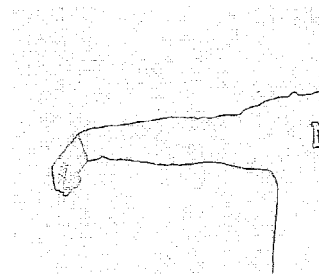




2 krok: Stojąc w tej samej pozycji, z wyciągniętą ręką, zginamy nadgarstek do góry, a palce do wewnątrz dłoni.

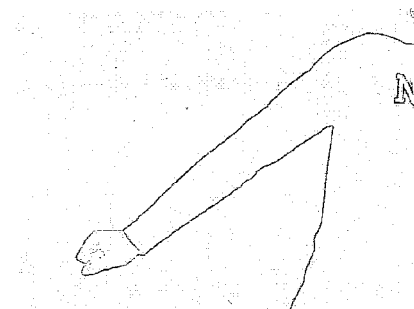
prostą pozycję,
opuszczamy do dołu.

3 krok: Dalej utrzymując
nadgarstek tym razem



4 krok: Teraz do ruchu włącza się cała ręka. Najpierw zginamy ją w łokciu, najlepiej, aby utworzyła z ramieniem kąt trochę powyżej 45° . Nadgarstek po tym ruchu również, powinien utworzyć z częścią strzałkową kąt 45° .

5 krok: Ostatnim krokiem jest dość skomplikowana czynność. Rękę prostujemy w łokciu, pozostawiając przy tym dłoń w tym samym położeniu, w którym była podczas kroku 4. To spowoduje odepchnięcie barka i głowy, co sprawi w efekcie końcowym przejście przez naszą kończynę „fali”.



Kroki te powinny być wykonywane coraz szybciej i płynniej, a wtedy nasza „fala” będzie efektowniejsza i bardziej kozacka. Ten trik to tylko mała cząstka tego, z czego złożony jest cały „elektryk”, a więc życzę miłej zabawy i zachęcam do pozyskiwania większej wiedzy na ten temat.

Pragnę dopisać, iż współtwórczynią zamieszczonych powyżej opisów kroków jest Justyna Boruch – znana polska profesjonalistka z ekipy tanecznej break dance’a „GirlsStyle Project”. Pozdro.

Kartka z kalendarza :

- 1 marca — Międzynarodowy Dzień Obrony Cywilnej
Międzynarodowy Dzień Walki Przeciw Zbrojeniom Atomowym
Dzień Puszystych ;)
- 4 marca — 1979 - Papież Jan Paweł II wydał swoją pierwszą encyklikę „Redemptor hominis”
- 6 marca — imieniny obchodzą : Agnieszka, Cyryl, Eugenia, 1475 urodził się włoski malarz Michał Anioł :)
- 8 marca — dzień Kobiet :) Panie Wszystkiego Najlepszego ...
- 10 marca . dzień Mężczyzn W Birmie — święto pory bezdeszczowej
- 12 marca . 1999r Polska wraz z Czechami i Węgrami została przyjęta do NATO
W Burudni — święto Pracy :)
- 14 marca . dzień liczby PI , święto słoni, 1794 urodził się Józef Bem 100 lat
- 20 marca . dzień bez mięsa , międzynarodowy dzień Astrologii . 1970 utworzono uniwersytet Gdański Gratulacje :)
- 23 marca . 1967 urodził się Polski Judoka Rafał Kubacki. 2001r zakończyła działanie stacja orbitalna Mir
- 26 marca . jest 85 dniem w kalendarzu gregoriańskim do końca roku pozostaje 280 dni .
- 28 marca . w RPA obchodzony jest dzień rodziny W tak pięknym dniu rozwiązano Obóz Wielkiej Polski
- 29 marca . imieniny obchodzą : Ekstazy, Ludolf, Teodor a rodzinki : Stanisław Stanuch polski pisarz, publicysta jak i polski gitarzysta jazzowy Jarosław Śmietana ;)
- 31 marca . święto Ziemi , święto Wolności . W 1889 otwarto wieżę Eiffla w Paryżu . Ostatni dzień miesiąca ... : (

HOROSKOP

Baran (21.03-20.04) *Samotność mocno daje Ci się we znaki? Nie podejmuj pochopnych decyzji! Lepiej cierpliwie zaczekaj na prawdziwa mi³osc. Nie zapomnij, że to co nagle to po diable!*

Byk (21.04-20.05) *Jeżeli czujesz się z kimś szczęśliwy nie domagaj się na sile deklaracji uczuć. To przyjdzie samo w nietypowych okolicznościach. Pora byś się nauczył cieszyć tym co masz.*

Bliźnięta (21.05-21.06) *Osoba która nie reaguje na twoje zaloty najwyraźniej jest już... zajęta. Czy nie lepiej zainteresować się kimś innym? Już dziś zacznij myśleć o pieniądzach, które przeznaczysz na tegoroczne wakacje.*

Rak (22.06-22.07) *Łatwo wpadniesz na pomysły, jak zdobyć pieniądze. Dar przekonywania i siła perswazji to twoje mocne strony. Nie odkładaj niczego na później ponieważ może zabraknąć Ci czasu.*

Lew (22.07-22.08) *Strzała Amora może Cię mocno ugodzić w serce. Włosna to dobry czas na miłość. Podchodź jednak do nowych znajomości za zdrowym rozsądkiem i odrobina dystansu.*

Panna (23.08-22.09) *Czy nie za wysoko postawiłeś poprzeczkę? Szukając ideału długo możesz być sam. Ucz się kompromisów. Bądź ostrożna możesz teraz doznać kontuzji.*

Waga (23.09-22.10) *Poznasz kogoś kto pomoże Ci w nauce. Uda Ci się zostawić za sobą wszystkie bolesne sprawy. Będziesz w znakomitej formie psychicznej, ale zawsze warto pozwolić sobie na kilka chwil luzu.*

Skorpion (23.10-21.11) *Zdobądź się na szczerść. Nawet jeśli nie wszystko co usłyszysz będzie przyjemne, może być punktem wyjścia aby to, co było złe naprawić.*

Strzelec (22.11-21.12) *Mogą pojawić się obiecujące możliwości, ale nie wszystkie uda się zrealizować. jakiś wyjazd, ważne spotkanie, maja szansę dojść do skutku. Dłużej śpij, a poprawa samopoczucia gwarantowana.*

Koziorożec (22.12-19.01) *To nie jest dobry czas na pochopne decyzje. Cierpliwie przeczekał nawet nieoj. Inosc partnera. Uśmiechaj się to ułatwia życie.*

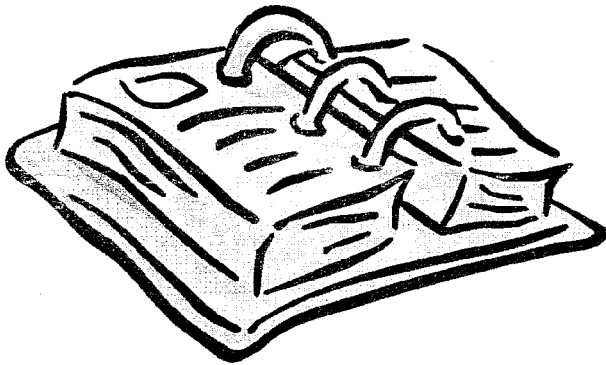
Wodnik (20.01-18.02) *Przyciągasz do siebie ludzi. jeśli poczujesz, że to cos więcej niż tylko sympatię, mech nie zawiedzie Cię refleks. to doskonały moment na zainwestowanie paru groszy we własny wygląd.*

Ryby (19.02-20.03) *Wyjdiesz na prostą, znajdziesz środki na spłatę swoich długów. Uwierz w siebie to klucz do sukcesu, a wolne chwile poświęć na spacer.*

29.02.2008

Kartka z pamiętnika...

Dziś ostatni dzień lutego... wreszcie za 21 dni będzie wiosna... więcej słońca, motylki nie tylko te latające, ale także te w brzuskach u niektórych dziewczyn :) ...pszczołki, baczki, biedroneczki itd. Skończy się wreszcie zimno i zaczną się cieplejsze dni i noce... każdy z nas na pewno będzie miał problem z wysiedzeniem w szkole gdy za oknem będzie ładna pogoda. W naszych głowach obudzą się szare komórki i wcale nie będą chciały iść spać, ponieważ one także poczują wiosnę. Zasną dopiero na zimę :). Ale



będziemy musieli jakoś sobie radzić i nie pozwolić na to żeby robiły zbyt wielki harmider. Bo może się okazać że właśnie przez to, że pozwoliliśmy im na zbyt dużą hulankę możemy zostać na drugi rok w tej samej klasie. Także uspokajajmy je najlepiej jak potrafimy a nie narobię zbyt wielkiego bałaganu

POZDROWIENIA

Pozdrowienia dla pani Duszak od klasy IIb

Pozdro dla Grosia od Pauliny

Pozdrowienia dla pani Agnieszki Ogrodnik od Mateusza P. i Jarka B. oraz Sandry, Pauliny D. i Marcina ☺

Wielkie pozdro dla Kamila z IIa od Pauliny J. (I love you beybe)

Pozdrowienia dla klasy IIa

Pozdro dla Żanety i Karoliny – Joł ziom :D

Pozdrowienia dla fajnej Milenki z Ia :)

Pozdrowienia dla świetnej Sylwii z Ia :)

Pozdrowienia dla Bibuły od Śpiocha

Pozdrowienia dla Milenki od Kuby Ż

Pozdrowienia dla Angeli:p od Martynki...;P

Pozdrowienia dla klasy IIa

Pozdrawiam Kubusia. Prosiaczek

Pozdrowienia od Janka dla Doroty

PoOozdroOowka dla Martyneczki i KaroOoleczki; od NiNj-y:]*

Pozdrowienia dla fajnych kobiet z IIc od ich kolegów

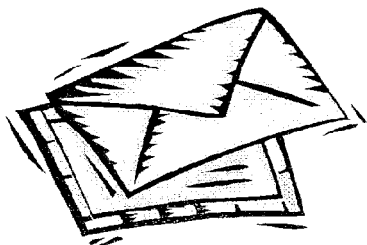


Agata prawdę Ci powie...

Droga Agato!

Mam na imię Marlena i mam 17 lat. Pisze do Ciebie ponieważ mam nadzieję, że pomożesz mi z moim problemem i nadasz znów mojemu życiu sens. Jestem zwykła, radosna i lubiana dziewczyna. Mam dużo przyjaciół w towarzystwie których nigdy się nie nudzę. Czas z nimi spędzony zawsze wywoływał uśmiech na mojej twarzy i wielka radość sprawiały mi nawet najmniejsze rzeczy. Napisałam „sprawiały”, gdyż od jakiegoś czasu już tak nie jest i tu zaczyna się mój problem. Ostatnio w życiu nic mi nie wychodzi. W szkole opuściłam się w nauce o czym świadczą moje niestety nienajlepsze oceny. W domu też nie za dobrze wyglądają moje kontakty z rodzicami gdyż ciągle jestem zła, rozdrażniona i czepiam się, nawet najmniejszych szczegółów, które kiedyś nie przyciągały mojej uwagi. Nawet moi przyjaciele zauważyli, że coś jest nie tak gdyż ciągle przeważa u mnie zły humor. Agato, proszę poradź mi rozwiązanie problemu abym mogła funkcjonować tak jak dawniej!

Marlena



Droga Marleno!

Twój problem spotyka wiele młodych ludzi. W życiu prócz tych dobrych dni, w których mamy ochotę na odkrywanie nowych rzeczy i chcemy korzystać z życia jak tylko się da to również przychodzą i te złe dni, które często przygnębiają człowieka i zabierają wszelki zapał i energię jaka w nas była. My kobiety odczuwamy to bardziej niż mężczyźni. Dla nas nawet zmiana pogody na pochmurna jest czynnikiem, który powoduje, że dopada nas zły humor. Ale Ty jesteś w takim wieku, że powinnaś cieszyć się z każdego dnia, spotykać i bawić się z przyjaciółmi. Dlatego mam coś dla Ciebie. Znam kilka sposobów na zły humor, oto one:

- 1. Wykrzycz się z całej siły, posłuchaj głośnej muzyki i powrzeszcz. Naprawdę pomaga ☺*
- 2. Pobiegnij, potańcz i wykaż się energią.*
- 3. Zrób coś dla siebie: Maseczka, fryzura, nowe ciuchy.*
- 4. Zjedz czekoladę i posłuchaj relaksującej muzyki*
- 5. Popłacz sobie po prostu, na smutek nic innego nie pomaga bardziej.*
- 6. Zwiierz się komuś, wygadaj mu wszystkie swoje żale.*
- 7. Zajmij się czymś: czytanie książek, czy zwykły film pomoże Ci na trochę zapomnieć o problemach.*
- 8. Odpocznij- sen dobrze Ci zrobi.*

Mam nadzieję, że dzięki temu pokonasz zły humor i na twojej twarzy znów pojawi się uśmiech.

Pozdrowienia.