

## ***Jeszcze tylko maj, czerwiec i... Wakacje! Znowu będą wakacje!***

Czas wakacji zbliża się szybkimi krokami i choć pewnie większość z nas podjęła już najważniejsze decyzje dotyczące planowania tego czasu, to na pewno warto podjąć refleksję nad tym, jak najlepiej ten okres wykorzystać.

Na początku warto chyba zastanowić się, po co są wakacje, a raczej, jakie cele możemy w ich czasie zrealizować. Być może wiele osób odpowie, że to banalne, bo przecież wiadomo, że chodzi o wypoczynek. Ale przecież wakacje mogą dać nam znacznie więcej: mogą stać się okazją do rozwoju osobistego, np. przez czytanie książek, na które, na co dzień brakuje nam czasu, dostarczyć wielu nowych doświadczeń i przeżyć, okazji do spotkań z nowymi ludźmi lub odświeżenia starych kontaktów, a także mogą być źródłem wspaniałych wspomnień na długie lata.

Tak, więc przed nami wakacje – tyle możliwości, tyle czasu do wykorzystania – szkoda byłoby to wszystko zmarnować.

***Zatem życzę wszystkim miłego leniuchowania podczas wakacji oraz spędzenia tego czasu ze swoją rodziną- to taki żarcik...***

***A na umilenie oczekiwania polecam piosenkę kabaretu OTTO pt. „Wakacje”***

[<https://www.youtube.com/watch?v=9gnX1QgXK08>]

*„Chodzę do szkoły, bo każdy gdzieś chodzi  
Starsi do pracy, a do szkoły młodzi  
Często jest mi dobrze, a czasem niewygodnie  
Wciąż ta myśl, nie mogę się uwolnić od niej*

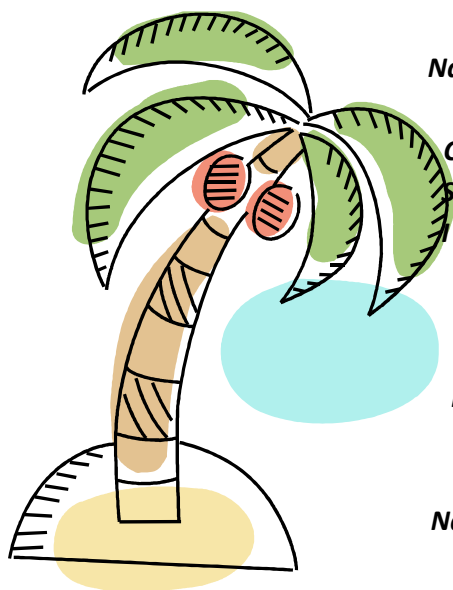
*Że jeszcze tylko:  
Maj, czerwiec i...*

*Wakacje, znów będą wakacje  
Na pewno mam rację wakacje będą znów.*

*Chodzę do szkoły, koniec roku za pasem  
Stopnie na cenzurze, tata czeka z pasem  
róbta co chceta, ale najpierw pomyśla  
Już koniec nauki, błąka mi się myśl ta:*

*Że jeszcze tylko:  
No co? Nic już nie zostało? To znaczy...*

*Wakacje, znowu są wakacje  
Na pewno mam rację wakacje znowu są.”*



## **W tym numerze:**

Aktualki **szkolny psycholog radzi** przeglądarka kulturalna **humor i rozrywka**

**sposoby na udane wakacje** **czy wiesz ,że** ... *Ciekawostki z kraju i ze świata* **BEZPIECZNE WAKACJE**

## AKTUALKI

Tyle się dzieje w naszej szkole, że nie sposób wszystkiego opisać. Redakcja Super 9-ki próbuje ocalić od zapomnienia najciekawsze naszym zdaniem akcje. Oto opis niektórych z nich.

# AKTUALNOŚCI SZKOLNE

- **BRD, czyli turniej Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego**

14.04.2014 r. odbył się Powiatowy Turniej Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego. Wzięło w nim udział kilkanaście drużyn z powiatu olsztyńskiego. Turniej przebiegał w dwóch kategoriach: szkoły podstawowe i gimnazja. Reprezentacja naszego gimnazjum wypadła rewelacyjnie i wśród gimnazjów z miasta Olsztyna, i powiatu olsztyńskiego zajęła drugie miejsce. Ustąpiliśmy tylko gimnazjum z Gutkowa przegrywając tylko 1 pkt. W turnieju można było zdobyć 100 pkt. Nasze gimnazjum reprezentowali: Grzegorz Szpejna, Bartek Ciborowski, Wiktor Kadłubowski, Artur Krupa. Drużynę przygotowali Panowie: Leszek Bakun i Tomasz Sztepun. Warto podkreślić, że nasze gimnazjum uczestniczy w tym turnieju już kolejny raz (13 edycja) i zawsze zajmuje miejsce w pierwszej trójce.



### **Konkursy, konkursy...**

- Konkurs geograficzny – podzielony był na dwie kategorie, dla klas pierwszych – zakres materiału obejmował materiał z klasy pierwszej – oraz dla klas drugich – część środowisko przyrodnicze. Test złożony był z zadań otwartych.
- Konkurs matematyczny – udział w nim wzięli uczniowie klas pierwszych i drugich. Składał się z 6 zadań zamkniętych i 3 otwartych. Każdy, kto chciał pokonać najlepszych musiał mieć ogromną wiedzę...
- Konkurs o krajach anglojęzycznych – mimo wielu komplikacji, w postaci przekładania daty konkursu, odbył się on i zostali wyłonieni szczęśliwi zwycięzcy.

- Konkurs fotograficzny – do 21 marca należało przelać wiosenny krajobraz Olsztyna. Zgłoszeń nie było końca. Konkurenci mieli mnóstwo pomysłów, czarno-białe zdjęcia, zdjęcia w negatywie oraz we wszystkich kolorach tęczy.



- **Egzaminy klas III** - uczniowie już są po napisaniu małej matury, jak się zwykle już nazywać egzamin gimnazjalny, który w tym roku odbył się w dniach 23-25 kwietnia. Wszyscy powtarzali materiał cały rok, trudzili się w pocie czoła, aby jak najlepiej przyswoić sobie niezbędną wiedzę i treść lektur. Większość z nich już po wyjściu z sal egzaminacyjnych doskonale wiedziała, czego nie była w stanie napisać bądź rozwiązać, a co poszło im bardzo dobrze. Liczymy wraz z naszymi trzecioklasistami, że wyniki będą dobre i bardzo dobre, ale trzeba będzie na nie trochę poczekać.



- **Festyn rodzinny** – odbędzie się 7 czerwca w ZSO 3. Zaprezentują się tam m.in.: zespoły muzyczne, teatralne, sportowe, pojedynczy wykonawcy, będzie się działa, będzie zabawa, koniecznie musisz przyjść i Ty ze swoją rodziną. Serdecznie zapraszamy ☺. Organizatorzy Dyrekcja ZSO 3, Grono pedagogiczne, Rada rodziców, honorowy patronat Prezydent Miasta Olsztyn – Piotr Grzymowicz.



## Przeglądarka kulturalna

### KINO HELIOS POLECA

- **Uśpieni**

Grupa studentów bierze udział w przerażającym eksperymencie. Wkrótce przekonują się, że nie wolno igrać ze zjawiskami paranormalnymi.

Ta historia wydarzyła się naprawdę. Charyzmatyczny profesor uniwersytecki Coupland (Jared Harris), którego metody pracy wzbudzają wiele kontrowersji, zachęca swoich studentów do udziału w niebezpiecznym eksperymencie. Ich wspólne działanie ma doprowadzić do stworzenia poltergeista, co według teorii Couplanda jest możliwe, gdy skumuluje się odpowiednią ilość negatywnej ludzkiej energii.



- **Godzilla**

Zapierająca dech w piersiach reaktywacja historii kultowej Godzilli — postaci zrodzonej w wytwórni Toho. Tworzony z rozmachem film przygodowy, który pokazuje walkę najsławniejszego na świecie potwora przeciwko złym stworzeniom, które czerpią siłę z arogancji ludzkości wobec nauki i zagrażają światu.



- **Powstanie warszawskie**

„Powstanie Warszawskie” to pierwszy na świecie film fabularny zmontowany w całości z materiałów dokumentalnych. Film opowiada historię Powstania oczami dwóch młodych braci, realizatorów Powstańczych Kronik Filmowych, wykonujących rozkazy dla Biura Informacji i Propagandy Armii Krajowej. Bohaterowie są bezpośrednimi świadkami walki



powstańczej i marzą o sfilmowaniu "prawdziwej" wojny. Początkowo jednak dokumentują życie cywilne powstańczej stolicy. Takich materiałów oczekuje od nich dowódca, dając im zadanie przygotowania kroniki, która ma być wyświetlona w kinie "Palladium". Poszukując odpowiednich ujęć, wchodzi coraz bardziej w samo Powstanie. W końcu udaje im się dołączyć do jednego z oddziałów, z którym idą na akcję. Bohaterowie orientują się, że przyszło im uczestniczyć w czymś przekraczającym ich najśmielsze wyobrażenia - świat, w którym się znaleźli, to świat po apokalipsie. Uświadamiają sobie, że ich rolą jest udokumentowanie tej apokalipsy i ocalenie za wszelką cenę taśmy z materiałem.

- **Sąsiedzi**

Wszystko wskazuje na to, że świeżo upieczeni rodzice, Mac (Seth Rogen) i Kelly Radner (Rose Byrne) spełniają właśnie swój .....



amerykański sen - mają śliczną córeczkę i dom na przedmieściu. Kiedy odkrywają, że ich nowi sąsiedzi to kilkunastu studentów z bractwa Delta Psi Beta, którym przewodzi charyzmatyczny prezes Teddy Sanders (Zac Efron), usiłują jak najlepiej wykorzystać tę dziwną sytuację. Imprezy organizowane przez bractwo stają się jednak coraz głośniejsze i obie strony zaczynają bronić swojego terytorium. Staje się jasne, że albo studenci opuszczą dom, albo młode małżeństwo straci resztki zdrowia psychicznego. Rozpoczyna się sąsiedzka wojna.



## Grace księżna Monako

Życie gwiazdy filmowej, zawrotna kariera zwieńczona Oscarem i wielka sława to początek baśniowego życia Grace Kelly, skromnej dziewczyny z Filadelfii. Kiedy ma już niemal wszystko, poznaje Księcia Monako, Rainera. Zakochują się w sobie od pierwszego wejrzenia. Grace decyduje się porzucić Hollywood dla zupełnie innego życia - życia Księżnej. Od tej pory plan zdjęciowy zastępują jej europejskie salony. U boku ukochanego od nowa musi zbudować swój świat - w nieznanym kraju, wśród koronowanych głów. Wydaje się, że nic nie jest w stanie przerwać tego pięknego snu. Jednak gdy zbliża się francuska inwazja na Monako w 1960 roku, Grace staje przed zupełnie nowym wyzwaniem. I to będzie rola jej życia.





## HUMOR WAKACYJNY...

**Wakacje to czas zabawy, relaksu i wygłupów. Każdy uczeń spędza je właśnie w taki sposób, aby urozmaicić sobie czas i rozweselić kolegów w koło. Warto zapamiętać kilka dowcipów z naszej wakacyjnej listy. Umilą one czas przy ognisku i pozwolą zabłysnąć w towarzystwie. Zapamiętajcie kilka z nich .**

1. Grupa turystów błądzi w górach. Wieczór zapada, a tu ani śladu człowieka i nadziei na nocleg.

- Mówił pan, że jest najlepszym przewodnikiem po Tatrach! – wścieka się jeden z uczestników wycieczki.

- Zgadza się! Ale to mi już wygląda na Bieszczady...

2. Organizowane są przejażdżki łodzią po jeziorze Genezaret. Bilet kosztuje 500 dolarów.

- To strasznie dużo – dziwi się zbulwersowany turysta.

- Owszem, ale to przecież po tym jeziorze Jezus piechotą chodził!

- Nie dziwię się, przy takich cenach!

3. Przewodnik w zamku zwraca uwagę uczestniczące wycieczki:

- Proszę nie siadać na tronie Ludwika Filipa!

- Niech się pan nie złości.

Jeśli przyjdzie – ustąpię mu.

4. List Jasia z wakacji: Jest pięknie. Świetnie wypoczywam. Bądźcie spokojni i nie martwcie się o mnie.

P.S. Co to jest epidemia?

5. Blondynka dzwoni na informację PKP:

Chciałabym się dowiedzieć jak długo jedzie pociąg z Warszawy do Gdańska?

- Chwileczkę...

- Dziękuję!

6. Samolot przelatuje nad Niemcami. Stewardesa informuje siedzącą z przodu blondynkę:

- Pod nami Baden-Baden.

- Słyszę, nie trzeba mi dwa razy powtarzać!

7. Wakacje nad morzem

Pyta Alex swoją mamę:

- Mogę popływać?

Mama:

- Dobrze tylko się nie zamocz.

8. - Kochanie, marzy mi się, żeby założyć na plażę coś takiego, co sprawiłoby, że wszyscy będą pod wrażeniem.

- Łyżwy załóż.

- 9.Kowalski chwali się koledze:  
-Na wakacjach byłem w Anglii.  
-I co?  
-Już wiem, dlaczego Anglicy ciągle piją herbatę.  
-Dlaczego?  
-A próbowałeś ich kawy?

- 10.Po wakacjach spotykają się dwaj Japończycy:  
-I co... Gdzie byłeś? Co ciekawego widziałeś?  
-Nie wiem, jeszcze nie zdążyłem obejrzeć zdjęć...



## ***Sposoby na udane i bezpieczne wakacje***

*Lato to okres wzmożonej pracy nad swoim relaksem. Może zamiast stresować się tym, że się nie odpoczywa lepiej oddać się niewinnym rozrywkom, na które w ciągu roku nie mamy czasu lub wydają nam się zbyt błahe, aby zaprzętać sobie nimi nasze zapracowane głowy! Wakacyjny czas lenistwa czas zacząć!*

### **Udane wakacje:**

#### **Owocowa dieta**

Nie, nie zachęcamy Was do przechodzenia na drakońską dietę, dzięki której zgubisz 10 kilogramów w miesiąc! Zachęcamy do nie przejmowania się konwenansami. Latem kuszą nas soczyste truskawki, słodkie jabłka, orzeźwiające arbuzy... O agrestach i czereśniach nawet nie wspominając! Dlaczego więc pozwalać sobie na jeden owoc dziennie! Przez jeden weekend zjedz wszystkie swoje ulubione owoce – na śniadanie, obiad i kolację! Uwierz nam – taka porcja orzeźwienia jest lepsza od tropikalnych wakacji!



## Budzikom śmierć

Cały tydzień wstajesz o 6.30 rano, a w weekendy zrywasz się bladym świtem, żeby nie stracić ani sekundy? Przestań. Lato nie ucieknie. Świat jest piękniejszy po 12 – nie ma, co się przemęczać. Choć raz w ciągu tych wakacji śpij do południa bez względu na to, że trzeba sprzątać, iść na zakupy i zrobić milion innych rzeczy. Przecież można to wszystko zrobić za tydzień...

## Serialowa uczta kinomana

Wreszcie masz trochę czasu, więc postanawiasz nadrobić zaległości filmowe i zobaczyć filmy nominowane do prestiżowych nagród na festiwalach? Zapomnij o tym! Są wakacje! Może lepiej zrelaksować się i obejrzeć super wciągający serial. Zamiast opalać się na tarasie, daj się wciągnąć w kryminalno-medyczne zagadki w Szpitalu Klinicznym Princeton Plainsboro. Nie ma większej przyjemności niż zobaczenie wszystkich OŚMIU SEZONÓW „Dr. House’a” w ciągu dwóch tygodni. Strata czasu? Nie... – wakacje!

Wakacyjny czas odpoczynku nadchodzi. Nawet, jeśli nie wyjeżdżasz na tropikalne wyspy, nie zmienia to faktu, że każdy weekend możesz zmienić w czas tylko dla siebie i sprawić, że wakacyjny duch zawita do Ciebie bez wychodzenia z domu!



## Bezpieczne wakacje:



### Weź ze sobą ocet

Parzydełkowce zamieszkujące morskie zbiorniki wodne są jednym z największych niebezpieczeństw, jakie grożą nam podczas wakacji. Najbardziej powszechnie występujące krążkopławy, popularnie zwane meduzami, odpowiadają za największą liczbę poparzeń.

Najczęściej poparzeniu ulegają nogi oraz ramiona – na skórze pojawiają się bolesne pęcherze, w których znajdują się „wstrzyknięte” przez meduzę komórki parzydełkowe, zwane nematocystami. Uwalniają one toksyczną substancję, która reaguje z komórkami nerwowymi i wywołuje skurcze. Chironex fleckeri, australijski przedstawiciel tego niebezpiecznego gatunku, jest najbardziej zabójczym stworzeniem świata. Nawet krótki kontakt z tą meduzą może okazać się śmiertelny. Wbrew krążącym mitom, poparzonego fragmentu ciała nie należy polewać ani wodą, ani alkoholem, ani nawet moczem (!).

Najlepiej już zawczasu wyposażyć się w buteleczkę z octem, który doskonale złagodzi ból oraz usunie pozostałości komórek parzydełkowych w skórze poszkodowanego.

### **Uważaj na skórę**

Opalanie wiąże się z większym ryzykiem niż sądzimy. Prócz oparzeń słonecznych, na które narażony jest każdy z nas, niezależnie od typu skóry, coraz częściej spotykane są tzw. fotouczenia. Dzielimy je na reakcje fototoksyczne i fotoalergiczne. Te pierwsze wywoływane są przez substancje, które znajdują się bezpośrednio na powierzchni skóry oraz te, które przyjmujemy w pożywieniu. Wśród nich są zioła (m.in. dziurawiec), a także leki takie jak: antybiotyki (szczególnie tetracykliny), leki przeciwbólowe, leki przeciwreumatyczne, środki moczopędne, niektóre środki przeciwdepresyjne i uspokajające, leki przeciwcukrzycowe, niektóre pigułki antykoncepcyjne), pochodne witaminy A.

Fotouczenia mogą okazać się także niektóre spośród kosmetyków, np. kremy przeciwzmarszczkowe na bazie witaminy A, a także olejki stanowiące skład perfum i wód toaletowych, dlatego korzystając z kąpeli słonecznych, raczej z nich zrezygnujmy.

Aby uniknąć powikłań związanych z fotouczeniem lub fotoalergią, należy z każdą niecodzienną zmianą skórną od razu udać się do dermatologa.

### **Zatkaj nos**

Jeśli poza samym opalaniem zamierzamy również bardziej aktywnie korzystać z kąpielisk, należy pamiętać, że woda w jeziorach i rzekach pełna jest drobnoustrojów. Ze zbiorników tych często korzystają nie tylko ludzie, ale również zwierzęta, przez co jest to idealne środowisko do rozwoju niebezpiecznych bakterii kałowych czy salmonelli.

Sanepid stale monitoruje to, jakie mikroby znajdują się w polskich jeziorach i rzekach. Zdarza się jednak, że zamknięcie kąpieliska następuje dopiero, gdy pojawią się już pierwsi chorzy.

Aby zapobiec dostaniu się groźnych bakterii do naszego ciała, nie należy pić wody ze zbiorników, nad którymi odpoczywamy. Nawet, jeśli pamiętamy o tej zasadzie, może się zdarzyć, że połknimy nieco wody w momencie skoku do rzeki czy jeziora. Usta najczęściej zamykamy „odruchowo”, jednak równie łatwo woda przedostaje się do naszego organizmu przez nos. Dlatego należy zatykać nos, gdy wykonujemy skok.

### **Zmyj z siebie zanieczyszczenia**

Przejrzysta woda w basenach lub na pływalniach wydaje się być wolna od zanieczyszczeń. Niestety, prawda często różni się z naszymi wyobrażeniami. Dodawany do wody chlor nie działa na wiele drobnoustrojów - nie jest w stanie m.in. wyeliminować przetrwalników wielu bakterii. Szczególnie niebezpieczne są także pierwotniaki z rodzaju *Cryptosporidium*, które również występują w basenowej wodzie. Przenoszone są przez zwierzęta i ludzi, powodując zakażenie układu pokarmowego. Wywołują biegunkę, która przy obniżonej odporności może zagrażać życiu. Schorzenie to określane jest mianem kryptosporidiozy, a czynnikiem ryzyka jest korzystanie z publicznych pływalni.

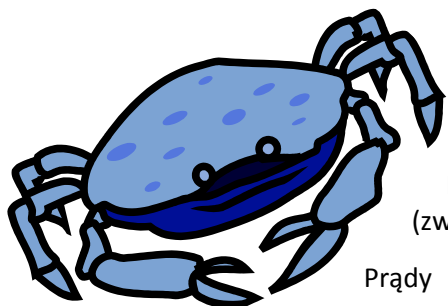


## Zmień swój zapach

Choć ukąszenia przez polskie komary nie stanowią zagrożenia dla naszego zdrowia i życia, to i tak są bardzo nieprzyjemnym "dodatkiem" do urlopu, zwłaszcza jeśli spędzamy go nad wodą. Aktywność komarów jest największa w ciepłe, bezwietrzne dni, kiedy wilgotność powietrza jest duża. Gdy jest chłodniej, owady te - jako zwierzęta, które nie potrafią utrzymać stałej temperatury swojego ciała - mają znacznie mniej energii. Poza tym komary najchętniej atakują przed zmrokiem.

Krwią żywią się samice komarów. Swoją ofiarę odszukują na podstawie zapachu oraz dwutlenku węgla. Na to, czy dany człowiek wydaje się komarzycy "atrakcyjny", wpływ ma swoista woń, którą każdy z nas wydziela. Dlatego też najlepsze środki przeciw komarom charakteryzują się mocnym zapachem, który ma maskować ten wytwarzany przez nasz organizm.

Aby uchronić się przed ukłuciami komarów można również przyjmować witaminę B, która wpływa na woń naszego ciała. Jeśli jednak komarzycy nie będzie miała do wyboru innego żywiciela - nawet nieatrakcyjny zapach jej nie odstraszy.



## Pływaj z głową

Analiza akcji ratunkowych zarówno u wybrzeży Bałtyku, jak i w innych akwenach morskich na całym świecie wykazuje, że większość przypadków utonień spowodowana jest tzw. prądami strugowymi (zwanymi także prądami rozrywającymi).

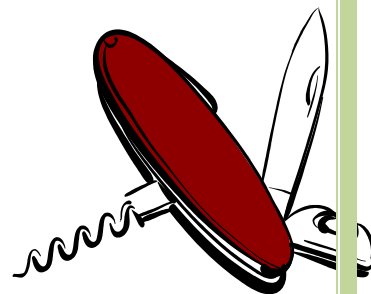
Prądy te powstają w strefie przybrzeżnej, tam gdzie załamują się fale. Objawiają się silnym ruchem wody w stronę morza, który może porwać kąpiących się.

Najważniejsze jednak to nie wpadać w panikę. Kiedy porwie nas woda, nie powinniśmy chaotycznie machać rękami i nogami, aby nie stracić energii potrzebnej nam na pokonanie niebezpiecznego prądu. Natomiast w czasie kąpieli należy pływać równolegle do fal, aby nie opaść z sił w momencie, gdy znajdziemy się daleko od brzegu. Poruszanie się w wodzie w poprzek do czoła nacierającej na nas masy wody sprawi jedynie, że wypoczynek stanie się męczarnią zamiast przyjemnością.





## ***Szkolny pedagog radzi: „Samookaleczanie”***



Samookaleczanie jest zachowaniem występującym zazwyczaj wśród osób młodych, najczęściej nastoletnich dziewcząt, jako reakcja na stan przedłużającego się napięcia emocjonalnego, zaburzone relacje międzyludzkie, akty przemocy ze strony innych, niskie poczucie własnej wartości. Zjawisko to najczęściej dotyczy osób, które przeżyły ciężki uraz w dzieciństwie, były poddawane przemocy fizycznej, seksualnej lub psychicznej we wczesnych latach życia. Samookaleczenie towarzyszy depresji, chorobie dwubiegunowej, schizofrenii, nerwicy natręctw i innym jednostkom chorobowym.

Samookaleczanie to nie tylko **akty naruszania ciągłości tkanek** (cięcie żyłką, przypalanie ciała papierosem, bicie głową o ścianę), ale także ukryte metody autoagresji, takie jak **nałogi, zaniedbania, szkodliwe nawyki żywieniowe, wybieranie partnerów nieosiągalnych emocjonalnie**. Według tej definicji, jedna na dziesięć osób dokonuje w swoim życiu jakiegoś autodestrukcyjnego aktu.

Wobec poczucia bezradności i obojętności otoczenia, akt samookaleczenia przynosi cierpiącej osobie szybką, choć chwilową ulgę - złudne poczucie kontroli i poprawę samopoczucia. 30% osób, które dokonały aktu samoagresji, prawdopodobnie powtórzy go w ciągu roku. U osób stosujących samookaleczenie, **ryzyko popełnienia samobójstwa jest 50-ciokrotnie wyższe niż w grupie niewykazującej takich zachowań**, co można rozumieć z jednej strony, jako wyraz desperacji osób sięgających po takie środki, a z drugiej, jako dowód pewnych predyspozycji do czynienia sobie krzywdy; samobójstwo jest przecież najbardziej samoniszczącym jednostkę aktem. **Dlatego osoby, które celowo zadają sobie ból powinny jak najszybciej skontaktować się z lekarzem lub psychoterapeutą**, ponieważ znajdują się w grupie znacznie podwyższonego ryzyka przypadkowego czy zamierzonego odebrania sobie życia. **Samookaleczanie jest jednym z najsilniejszych czynników przepowiadających skuteczną próbę samobójczą.**

Zwykle potrzeba samouszkodzenia jest nagłym impulsem i **jeśli uda się powstrzymać od zadania sobie bólu przez kilka godzin - to zazwyczaj poczucie przymusu uszkodzenia ciała mija**. Podczas psychoterapii polecane są różne techniki, pozwalające przetrwać ten krytyczny moment. Czasami wyjście na dwór, bieg, rozmowa z kimś, spontaniczne przelanie na papier swoich myśli i odczuć – pozwalają opanować nagłą potrzebę zadania sobie bólu.

Proponowane są też inne sposoby na rozładowanie emocji poprzez zadawanie sobie „nieszkodliwego bólu”. Można np. zjeść ostre chilli, wziąć lodowaty prysznic, czy ścisnąć kostki z lodem w dłoniach.

Po udanym przewyciężeniu chęci samookaleczenia sugerowane jest podarowanie sobie nagrody: czegoś smacznego, przyjemnego i lubianego, najlepiej o charakterze relaksującym (bardzo polecany jest masaż, pływalnia, wizyta u kosmetyczki).

Wyniki australijskiego badania opublikowanego w listopadzie 2011 w prestiżowym piśmie medycznym Lancet, sugerują, że skłonność do samookaleczenia mija w wieku wczesnej dorosłości (do 29 roku życia). Być może jest to związane z dojrzewaniem w tym okresie kory przedczołowej, odpowiedzialnej za radzenie sobie z emocjami i rozwiązywanie problemów. Niestety Ci, którzy z tego nie „wyrastają”, bez efektywnego leczenia i pomocy zwykle popadają w głębsze problemy psychiczne i zaburzenia emocjonalne.



Czy wiesz, że...



*Żyrafa i szczur potrafią przeżyć bez wody dłużej niż wielbłąd.*

*Pierwszy prototyp telefonu komórkowego*

*wykonała firma Ericsson w 1956 roku.*

*Ważył on 40 kg, a kształtem przypominał walizkę.*

*Język kameleona jest dwa razy dłuższy niż jego ciało.*

*Największa dynia na świecie urosła w USA w stanie Wisconsin. Ważyła 821 kg.*

*Stephen Clarke jest najszybszy w wydrążaniu jednej dyni. Jego czas to 24 sekundy.*

*Bicie serca Płetwala Błękitnego można usłyszeć z odległości 4 kilometrów.*

*Najczęściej śpiewana piosenka na świecie to „Happy birthday to you”.*

*Najdłuższa lekcja na świecie trwała 69*

*godzin. Rekord pobili uczniowie LO w Strzegomiu.*

*Dorosły człowiek przełyka ślinę około 600 razy na dobę: 550 razy na jawie - w tym 200 razy podczas spożywania posiłków i tylko 50 razy we śnie.*

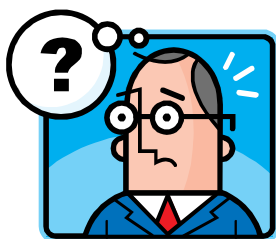
*Dziesięciornica o nazwie mątwą (sepia) to jedyne zwierzę, którego krew wprowadzana jest w ruch jednocześnie przez trzy serca.*

**Za najzimniejsze miejsce na Ziemi** od 1983 roku uznawany jest rejon rosyjskiej stacji badawczej Wostok na Antarktydzie.

Jednak naukowcy podejrzewają, że znacznie zimniej może być w okolicach Dome Argus. Szacuje się, że temperatury w tym rejonie mogą spadać nawet do minus 100 stopni Celsjusza - podaje internetowe wydanie pisma "Newscientist". Dome Argus jest najwyższym punktem pokrywy lodowej we Wschodniej Antarktyce, na południe od Lodowca Szelfowego Amery'ego, znajdującym się na wysokości 4091 m n.p.m. Oficjalnie palma pierwszeństwa należy wciąż do stacji Wostok położonej nad Jeziorem Wostok na wysokości 3488 m n.p.m. Stacja została założona w 1957 roku, a najniższy rekordowy spadek temperatury do minus 89 stopni Celsjusza odnotowano 21 lipca 1983 r. Wynik ten trafił do Księgi Rekordów Guinnessa. Tak niskie spadki temperatur są możliwe m. in. dzięki lokalizacji stacji.

**Dawny uczeń** pewnego liceum w Phoenix zwrócił do szkolnej biblioteki dwie książki wypożyczone 51 lat temu – wraz z 1000 dolarów dobrowolnej kary. Pieniądze oraz książki zostały przysłane do biblioteki szkoły w Camelback przez anonimowego nadawcę z wyjaśnieniem, że oba tomy przez pomyłkę opuściły stan Arizona, kiedy ich użytkownik przeprowadził się razem z rodziną. Na dołączonej do książek kwotę złożyła się kara w wysokości 2 centów za każdy dzień przetrzymania oraz dodatkowa nadwyżka na wypadek, gdyby w ciągu ostatniego półwiecza zmieniły się zasady naliczania kar.

**Krzysztof Kolumb** to tak na prawdę Krzysiek Kolumbowicz - syn Władysława III Warneńczyka. Taką opinię wydał Manuel Rosa, ( wykłada na Duke University w Stanach Zjednoczonych) . Ustalił on po 20 latach, że Krzysztof Kolumb nie jest wcale synem włoskiego tkacza, ale szlachetnie urodzonym potomkiem samego Władysława III Warneńczyka - króla Polski. Manuel Rosa jest szanowanym ekspertem, którego dorobkiem chwala się władze uczelni, na której pracuje.



## WAKACYJNY HOROSKOP

Ryby - Poznasz kogoś, kto wyda Ci się szalenie interesujący i bardzo możliwe, że znajomość ta pochłonie Cię na tyle, że do niczego nie będziesz miał głowy. Jednak strzeż się, gdyż nie jest to teraz najlepszy dla Ciebie czas i nie możesz sobie pozwolić na nieostrożność, a raczej powinieneś wnieść się na wyżyny swojej rozważności.



Panna- Spokój, jaki zapanuje w Twoim życiu uczuciowym, nie tyle powinien Cię cieszyć, co raczej niepokoić, bowiem całkiem możliwe, że wróży rychłą burzę. Jednakże nie to powinno być dla Ciebie teraz najważniejsze, gdyż co się ma stać, i tak się stanie, bez względu na to, jakie kroki podejmiesz. Postaraj się raczej zachować spokój w pracy, ponieważ wszyscy będą starali się wyprowadzić Cię z równowagi.

Wodnik - Wakacje zainicjują się dla Ciebie naprawdę fantastycznie, gdyż już na początku uda Ci się spełnić jedno ze swych ważniejszych marzeń. Możliwe, że będzie to miało związek ze sprawami finansowymi, czyli możesz spodziewać się znacznej poprawy swej sytuacji ekonomicznej. Wszystko wskazuje też na to, że na skutek jakichś zdarzeń odkryjesz tajemnicę kogoś z Twego bliskiego otoczenia.



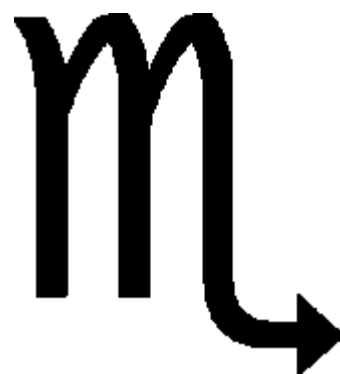
Lew - Poczujesz się zmęczony i zniechęcony. Będziesz chciał odpocząć, uciec od wszystkiego, zdystansować się. Będzie to miesiąc wypełniony przemyśleniami. Będziesz zastanawiał się nad swoimi uczuciami, zachowaniem. Nie szukaj na siłę miłości, szczególnie w miejscach gdzie jej nie ma. Możesz bardzo się rozczarować.

Strzelec - W te wakacje w końcu uda Ci się zaprowadzić w domu pełną harmonię i między Twoimi domownikami zapanuje nieznana od dawna zgoda. Atmosfera ta na pewno przeniesie się na inne sfery Twojego życia, obdarzając Cię wielkim spokojem i poczuciem szczęścia, więc rozkoszuj się tym, jak długo się da.



Rak – Wakacje te na pewno będą dla Ciebie pozytywne, gdyż możesz spodziewać się miłych, przyjemnych wydarzeń niemal we wszystkich dziedzinach swojego życia. Przede wszystkim ważne będzie zaś to, że znajdziesz odpowiedź na wiele ważnych, dręczących Cię od dawna pytań i dzięki temu na pewno poczujesz wielką ulgę.

Skorpion - Powinieneś teraz zwracać uwagę na to, jak się zachowujesz. Musisz zadbać o najmniejsze szczegóły, bo wszystko może mieć teraz znaczenie, zwłaszcza jeśli chodzi o Twoje sprawy zawodowe. Nawiązuj kontakty z ludźmi, nawet takimi, które na pozór nie mają dla Ciebie wielkiego znaczenia, bo nigdy nie wiesz, kiedy mogą Ci się przydać.



Bliźnięta - Lato to dobry czas na małe zmiany. Powinieneś postarać się nauczyć większej stanowczości i szybciej się na wszystko decydować. Wydaje Ci się, że im dłużej zwlekasz z podjęciem każdej decyzji, tym lepiej, bo masz więcej czasu na zastanowienie, ale tak naprawdę wcale nie ma to dla Ciebie takich dobrych skutków, jak Ci się wydaje.



Byk - Stan Twoich finansów ma szansę teraz znacznie się poprawić, ale bynajmniej nie dzięki jakiemuś niespodziewanemu zastrzykowi gotówki – będziesz miał szansę sporo zarobić, ale na pewno nie odbędzie się to bez wysiłku z Twojej strony. Nie wzbraniaj się przed tym jednak, gdyż jeśli teraz nieco się wysilisz, będziesz mógł przez jakiś czas nie martwić się swoją sytuacją ekonomiczną, a to na pewno wizja nie do pogardzenia.



Waga - W Twoim życiu uczuciowym po 16 lipca szykuje się prawdziwa burza i niewiele będzie w tych dniach zależało od Ciebie. Możesz na siebie uważać, ale jeśli takie będzie Twoje przeznaczenie, to na pewno przed nim nie uciekniesz i zadurzysz się po uszy w kims, w kim być może nie powinieneś, ale nawet jeśli będzie Ci się tak na początku wydawało, to szybko okaże się, że Twoje obawy były płonne.

Baran - W lipcu los właśnie postawi przed Tobą wielką szansę na miłość, ale tylko od Ciebie zależy, czy ją odpowiednio wykorzystasz. Nie zastanawiaj się nad tym za bardzo, tylko zdaj się na instynkt, on na pewno poprowadzi Cię bezbłędnie w ramiona osoby, którą pokochasz, oczywiście z wzajemnością.



