

# SPÓŁDZIELNIA

Witosa

PO PROSTU NIE MOŻESZ POKONAĆ OSOBY,  
KTÓRA NIGDY SIĘ NIE PODDAJE - BABE RUT

PORAŻKA JEST PRZYPRAWA,  
KTÓRA NADAJE SUKCESOWI SWÓJ SMAK - TRUMAN CAPOTE

SUKCES NIE JEST CELEM, TO PODRÓŻ - ZIG ZIGLAR

SPOTKANIE TO POCZĄTEK  
UTRZYMANIE RAZEM TO POSTĘP  
WSPÓŁPRACA TO SUKCES - HENRY FORD

JEŚLI KTOŚ MÓWI CI: TO SIĘ NIE UDA, TO PAMIĘTAJ,  
TO SĄ JEGO GRANICE, NIE TWOJE! - AUTOR NIEZNANY

CEL - SUKCES! - AUTOR NIEZNANY

# KLUCZE DO SUKCESU

Sukces... dla każdej osoby, która to czyta ma inną definicję. Dla niektórych może to być całkowita niezależność finansowa, otworzenie własnej działalności, wygranie w zawodach, a dla innych stworzenie bezpiecznego domu dla dziecka. Niezależnie od tego jaki to jest sukces, to do każdego warto, a wręcz należy dążyć. Milioner, który tylko otrzymał pieniądze, będzie tylko zwykłym człowiekiem, który te pieniądze wyda nie zastanawiając się nad tym. Natomiast osoba, która sama do wszystkiego doszła będzie mądrze zarządzać swoimi zasobami. To właśnie daje droga do sukcesu... wiedzę i świadomość wartości tego, co się posiada. Dlatego właśnie uważam, że należy zwrócić szczególną uwagę na to, co dla Ciebie kryje się pod słowem „sukces”. Jeśli jest to tylko i wyłącznie efekt końcowy... to dużo pracy przed Tobą, by to wszystko zrozumieć. Jednak jeśli widzisz w nim tą długą drogę, którą należy pokonać by osiągnąć sukces... gratulacje, bo świadomość to pierwszy krok do realizacji. Jeśli nie docenisz tych wszystkich, małych kroczków, które stawiasz by dojść do celu, sukces może być obok Ciebie, a Ty go nawet nie zauważysz, bo będziesz wyczekiwał, czegoś ogromnego i nagłego. A on bardziej podobny jest do maratonu, niżeli do biegu na 60m. Dzięki docenianiu małych rzeczy, twoja wygrana na pewno zostanie zauważona przez Ciebie i odpowiednio doceniona, a to przecież jest najważniejsze, byś czuł satysfakcję z siebie samego. Myślę, że każdy z nas doskonale jest świadom jak życie potrafi być przewrotne oraz, że jest to jedna, wielka sinusoida. Nie ma życia bez upadków. Nie ma sukcesu bez porażek. Jestem pewna, że na swojej drodze chcąc osiągnąć coś więcej od innych, znajdzie się niezliczona liczba osób, które będą miały na celu sprowadzić Cię do parteru. Taka natura nas, ludzi, że nie lubimy, gdy ktoś ma lepiej od nas, więcej od tego co my mamy. Wpojona w ludzi zazdrość oraz zawiść zjada od środka każdego kto pozwoli, by te odczucia nim zawiadnęły. Tylko i wyłącznie od Ciebie zależy, czy to wszystko przetrwają. Nie będzie łatwo, bo gdyby tak było na świecie każdy byłby człowiekiem sukcesu, a jak widać, tak nie jest. Każda przeciwność, każda górka do pokonania jest warta satysfakcji i dumy z samego siebie. Pamiętaj o tym podczas tej walki. Widziałam kiedyś filmik, w którym pewien mężczyzna powiedział, że w drodze na szczyt najważniejsza jest cierpliwość, bez niej jednak bardzo trudno „zobaczyć widoki z góry”. Osobiście uważam, że jest to bardzo trafne spostrzeżenie, które pokazuje, dlaczego

tak wielu z nas nie dotrwało do końca. Gdzie są te nasze wszystkie postanowienia o formie na lato, codziennym czytaniu książki, czy ogólnym samorozwoju? Bardzo często już na początku wędrowni demotywowujemy się słowami takimi jak: „Niee, to wszystko jest bez sensu”, „Nie widać, żadnych efektów” albo „To wszystko będzie za długo trwać”. Twoim największym wrogiem na drodze do sukcesu, będziesz ty sam! Nie ten ziomek z internetu, nie koleżanka z klasy, nawet nie rodzice. Tylko TY! Dlatego tak ważne byś był dla siebie bardziej wyrozumiały i zrozum, że ten czas płynie nie zważając na to, czy podjęłaś/podjąłeś się wyzwania. A więc tak... CIERPLIWOŚĆ jest tym jednym z wielu magicznych kluczy, które otwierają kolejne drzwi w podróży na szczyt.

Kolejnym bardzo ważnym aspektem jest WYTRWAŁOŚĆ, która powinna iść w parze z cierpliwością. Możemy być bardzo cierpliwi, ale jeśli mamy tzw. „słomiany zapal” to guzik z całego planu. Jeśli wybierasz cel, chociażby najmniejszy, to go osiągnij! Bez wymówek dąż do celu krok za kroczkiem. Dobrze jest się nauczyć doprowadzania spraw do samego końca. To bardzo ułatwia życie na każdym etapie rozwoju i niezależnie co jest twoim celem. Podczas zdobywania szczytu to właśnie wytrwałość otrzymuje najtrudniejszy test. Bez niej nie nie zdziałamy. Dlatego walcz o swoje racje i oswoj własną przyszłość już dziś. Na sam koniec pamiętaj, aby być pewnym swego, pewnym tego, że pragniesz być człowiekiem sukcesu. Być może jeszcze nie wiesz jak to osiągnąć, nie wiesz, w którą ścieżkę życiową skręcić, ale spokojnie na wszystko przyjdzie czas. Poznaj siebie, kształć się i zdobywaj przeróżne doświadczenia, a na pewno już to zbliży cię do szczytu. Przedstawiłam cechy osobowości, bez których nie wyobrażam sobie osiągnięcia czegokolwiek. Pamiętaj, że jesteś w stanie wyuczyć się cierpliwości, czy nawet wytrwałości, wszystko wymaga pracy. Niech Cię to nie odstraszy, rozłóż sobie to na małe, drobne czynności, które każdego dnia będą Cię zbliżały do celu. Najciężej jest zacząć i przetrwać początek, ale im szybciej to zrobisz, tym dłużej będziesz się cieszył z tego co osiągnęłaś. No to co? DO DZIEŁA!!! Trzymam za Was wszystkich kciuki. Powodzenia, do zobaczenia na szczycie.

Tekst:

Paulina Kobiela - tegoroczna absolwentka  
Od Redakcji:  
Ogromnie dziękujemy Paulinie Kobieli, która pisała artykuły do KAŻDEGO numeru naszej gazetki!

## Zapytaliśmy uczniów naszej szkoły, co to znaczy być człowiekiem sukcesu, oto najciekawsze odpowiedzi:

\* Sukces to realizacja celów, spełnienie i poczucie spełnienia w życiu. Wymaga jasno określonych celów, ciężkiej pracy i wytrwałości, a także wartości takich jak uczciwość i pokora. Dobrze by było zachować równowagę między życiem prywatnym a pracą. - Ania.

\* Bycie człowiekiem sukcesu to spełnianie swoich pasji i marzeń, wyznaczanie celów i podejmowanie kroków w ich kierunku. Wartości takie jak szacunek, uczciwość i empatia są ważne. Współpraca i nauka od innych mają ogromne znaczenie. - Miki

\* Sukcesem jest bycie szczęśliwym i dzielenie się szczęściem. - Paweł

\* Bycie człowiekiem sukcesu to znalezienie harmonii pomiędzy różnymi sferami życia. Rozwój osobisty, adaptacja do zmieniających się warunków i reagowanie na przeciwności. Sukces nie jest wyścigiem z innymi, ale indywidualną drogą. - Wiktorja

\* Sukces to bycie na pierwszej stronie Forbes'a. - Piotr

\* Bycie człowiekiem sukcesu to osiągnięcie spełnienia i satysfakcji w życiu. Wymaga pracy, determinacji i zdolności do pokonywania trudności. Czerpanie radości z procesu rozwoju jest sukcesem. - Doris

\* Sukces to miłość, kasa i grupa przyjaciół. - Wiktorja



ankieta - przeprowadzenie i opracowanie - Sebastian Lelek - klasa 4 OFp  
zdjęcie górne: Anna Matyja klasa 4OFp.  
zdjęcie dolne: Dziecięca schola "Małe coś" - Kamil Olszówka - klasa 2H/F dla dumanie.pl



\* Dla każdego sukcesem może być coś innego. To bardzo pojemne słowo. Dla mnie sukcesem jest umiejętność docenienia i cieszenia się z tego, co się ma. - Ewa

\* Sukces to osiągnięcie harmonii, spełnienia i satysfakcji we wszystkich obszarach życia. Wymaga współpracy z innymi. Trudno jest osiągnąć sukces samotnie. - P.

\* Sukcesem jest mieć pasjonującą pracę. - K.K.

\* Bycie człowiekiem sukcesu to osiągnięcie równowagi i pełni życiowej satysfakcji. Wymaga określenia priorytetów, wytrwałości i elastyczności wobec przeciwności. Inspiracja i rozwój osobisty są ważnymi elementami w drodze do sukcesu. - Rafi

\* Sukces to rodzina i mały domek w górach. - Zuza

\* Sukces to osiągnięcie harmonii i spełnienia we wszystkich sferach życia. Wymaga od nas wyznaczenia celów i determinacji. Współpraca, samodoskonalenie i radość z procesu rozwoju są koniecznymi elementami drogi do sukcesu. - Asia

\* Życie to gra, sukces trzeba wywalczyć. - Krzysiek

\* Jestem wierna metodzie małych kroków, sukcesem dla mnie będzie zdać egzamin. Potem znajdę następne, osiągalne cele. - Julia

# NAJWIĘKSZE OSIĄGNIĘCIE XXI WIEKU - PRZEŻYĆ!

„A potem dziwisz się, że ludzie nie biorą cię na poważnie” – powiedziała moja znajoma zaraz po tym, jak wygłosiłam dość ładną, nawet trochę dyplomatyczną odpowiedź na zadane przez nią pytanie, że obojętnie nie potępiam samobójców, bo gdy człowiek targa się na swoje życie, oznacza to, że było mu ciężko i nie poradził sobie z problemem. W ostatnim czasie zaczęłam bardziej zastanawiać się nad śmiercią, swoim celem istnienia: po co jestem? Gdzie jest moje miejsce na świecie? Dokąd zmierzam? W jakim kierunku idzie ludzkość? To bardzo filozoficzne pytania, dlatego najlepiej myśli się nad nimi we dwójkę czy w trójkę, bo w końcu co dwie głowy to nie jedna. I wyobraźcie sobie, że zamiast znaleźć satysfakcjonującą odpowiedź, doszłam do pewnego wniosku: życie w obecnym wieku jest strasznie trudne i podziwiam każdego, co rano budzi się z vis vitalis, czyli siłą witalną (życiową). Bo dla mnie już od kilku (-nastu, a może jednak -dziesięciu?) miesięcy istną męczarnią jest wygrzebanie się z łóżka bez myśli typu: po cholere ją w ogóle wstaje? Praktycznie z końcem bieżącego roku stuknie mi ostatnie „naście”. Rodzeństwo nazywa mnie już „staruchem” a ja jeszcze nie poczułam, że żyję. Wszystkie moje „nastki” spędziłam na spełnianiu zachcianek otaczającego mnie społeczeństwa. Po wakacjach będę w klasie maturalnej, później – jeśli dotrwałam do tego momentu, bo zbliżający się okres wydaje się być na tę chwilę moim ostatnim gwoździem do trumny – studia, praca, pewnie jak w przypadku wielu ludzi zakładanie rodziny, wciąż praca, bo w końcu w dzisiejszych czasach to człowiek jest dla pracy, a nie praca dla człowieka i ani się nie obróć a już będę seniorką z marną emeryturą i będę bawić swoje wnuki, które znając inne określenie z obecnego „boomera” już zupełnie zapomną co to jest szacunek do starszego człowieka. A ja zdecydowanie nie ruszę do przodu wraz z rozwijającą się technologią i całą tą masą cywilizacyjną i zostaną tam gdzieś z tyłu, a w nowej rzeczywistości totalnie nie będę potrafiła się odnaleźć. Jednak to nie nad tym rozmyślałam przez minione wieczory. Jak zwykle postawiłam sobie dobro ogółu nad dobro jednostki – nad moje własne dobro. Bo przecież, jeden za wszystkich a wszyscy za jednego, co nie?

## Teraz, moi drodzy, przyjrzyjmy się cyfrom.

Wyobraźcie sobie, że bezlitosne dane, które znalazłam, mówią, że co roku w Polsce ok. 5 tysięcy ludzi odbiera sobie życie, a jeśli chodzi o sytuację na świecie to liczba ta wzrasta do 700 tysięcy. Niewiarygodne statystyki z dnia na dzień stale rosną i nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. I chociaż jest to straszne i nie mieści się w głowie, to co z tym robimy? Patrząc na to z perspektywy zwykłego człowieka, który chodzi do zwykłej szkoły w takiej zwykłej miejscowości jak Sucha Beskidzka, o której to miejscowości wie mało kto – kompletnie nie. Istnieje co prawda wszelkie telefony zaufania i nawet, wyobraźcie sobie, że od 2021 roku działa coś, co nosi stosunkowo dumną nazwę: PROGRAM ZAPOBIEGANIA ZACHOWANIOM SAMOBÓJCZYM. Jednak co to jest za pomoc, skoro przynajmniej raz w ciągu tygodnia dochodzą do nas informacje o kolejnym targnięciu się na życie? W którym momencie źle skręciliśmy? Gdzie poszło coś nie tak, że zamiast cieszyć się życiem i brać z niego garściami, jedynie zastanawiamy się jak szybko je zakończyć? Dlaczego tak bardzo tego życia nienawidzimy? Dokąd w takim razie zmierzamy? Do końca? Czy właśnie tak będzie wyglądać regularnie ogłaszany, niemal mistyczny koniec świata? Nie żadna wojna, katastrofa klimatyczna, a epidemia ludzkiej

niemocy. Bezsilności. Bierności. Smutku i beznadziejności. Jesteśmy już, że tak to ujmę, przejedzeni. Prześiąknięci do szpiku kości, do ostatniej suchej nitki życiem, które wymaga od nas coraz więcej i więcej, chociaż paradoksem jest, że tak naprawdę to my sami od siebie oczekujemy, że za dzień-dwa będziemy własnymi rękami przenosić góry z miejsca na miejsce. Tylko że wszystko ma termin przydatności. I jak się okazuje, człowiek również i jego psychika opanowana przez internet, nowoczesną technologię, filtry z instagrama i rozpowszechnioną mową nienawiści.

Być Matką Teresą od udręczonych życiem w XXI wieku, byłoby rolą niezwykle szlachetną. Wspomniana Matka Teresa z Kalkuty, znana jest na całym świecie z prowadzenia hospicjum dla umierających, ubogich, chorych i sierot. I wiecie co? Wciąż potrzebne są takie hospicja. Dla umierających przez samotność, dla ubogich w poczucie, że jest się kochanym. Dla chorych, zmagających się depresją, która w dzisiejszych czasach uznawana jest już za chorobę cywilizacyjną. Dla sierot, które czują, że nie pasują do społeczeństwa. Matka Teresa raz powiedziała: „Najgorszą chorobą nie jest trąd czy gruźlica, ale świadomość, że jest się nikomu niepotrzebnym, przez nikogo niekochanym, przez wszystkich opuszczonym.” Czy coś Wam to przypomina? I być może niektórzy z Was nie będą w stanie powstrzymać się od prychnięcia pod nosem na to, co teraz przeczyta, a inni pewnie nawet nie dotarli do tego momentu. Pamiętajcie jednak, że chociaż świat zaczyna wychowywać nas na wrogo nastawione do siebie zindywidualizowane jednostki, to nie jesteście sami i nie musicie na własną rękę mierzyć się

z problemami. Z doświadczenia wiem, że czasem nasz głupi mózg podpowiada nam, że nie ma nikogo, kto mógłby nam pomóc, ale zawsze w życiu następuje moment, w którym musimy przestać go słuchać. Zatem, proszę, nie wahajcie się prosić o pomoc, jeśli czujecie, że jej potrzebujecie. Nie bagatelizujcie ciemnych myśli, które Was dopadną. Nie bójcie się osądów. Każdy z nas ma prawo do gorszego samopoczucia, a w obecnych czasach jest to niuniknione. Żyjemy bowiem w świecie przesyconym od informacji, opinii, hejtu i technologii. Zdrowie psychiczne jest ważne, bardzo ważne, dlatego nie lekceważcie złego samopoczucia swojego i ludzi z Waszego otoczenia. Nie bójcie się zapytać drugiej osoby, czy wszystko w porządku, czy czegoś nie potrzebuje. Czasem wystarczy sama obecność, bycie obok, czasem to będzie rozmowa o trudnościach tej osoby albo wspólne spędzenie czasu na aktywności, którą ta osoba lubi. Niestety nie zawsze jesteśmy w stanie dostrzec na czas, co dana osoba przeżywa, a w swoich domach często słyszymy stwierdzenia: „Nie wtykaj nosa w nie swoje sprawy!”. Ale co jeśli chodzi tutaj o ludzkie życie? Wciąż mamy być obojętni? Kompletnie znieczuleni? Pamiętajcie też o istnieniu telefonów,

które działają po to, by być do Waszej dyspozycji w każdym gorszym momencie. I być może pogoda temu nie sprzyja, a przynajmniej w chwili, gdy piszę ten artykuł, ale trzymajcie się ciepło.

Wasza szkolna znajoma, prawie piątklasistka - Oliwia Liszka

PS  
Miłych wakacji! Przyszli maturzyści: naladujcie baterie!

więcej o wspomnianym programie tutaj:



**„Człowiek nigdy nie pozbedzie się tego, o czym milczy, aby rozstać się z jakimś bólem, trzeba go wyrazić”.**  
J.L. Wiśniewski

Zdrowie psychiczne to jeden z aspektów naszego ogólnego zdrowia. Jednak najczęściej troszczymy się tylko o zdrowie fizyczne. Dbamy o to, żeby nie bolał nas brzuch, głowa, żebyśmy mieli sprawnie i silne ciało.

Kiedy jesteśmy przeziębieni - zostajemy w domu, kiedy złamaliśmy nogę - chodzimy w gipsie, kiedy okazuje się, że mamy cukrzycę - bierzemy potrzebne leki.

A co robimy, kiedy czujemy się gorzej psychicznie?

Każdemu jest czasem SMUTNO, każdy jest także czasem ZŁY, ZAWSTYDZONY, ZESTRESOWANY, pełen LEKU... TO JEST OK! Tak samo, jak każdy z nas innym razem odczuwa WADOSĆ, SFEROJ, WOLICZNOŚĆ, SZCZĘŚCIE, POKESCYTOWANIE.

Jeżeli jednak masz wrażenie, że te trudne emocje są od Ciebie silniejsze, zabierają Ci energię i przeszkadzają doświadczać tych „przyjemnych” emocji... nie bój się szukać i prosić o pomoc.

**KTO MOŻE MI POMÓC?**

w szkole:  
WYCHOWAWCA  
FEDAGOG SZKOLNY  
PSYCHOLOG SZKOLNY  
NAUCZYCIEL, KTÓREMU UFAM

poza szkołą:  
RODZICE  
PSYCHOLOG  
PSYCHOTERAPEUTA  
lekarz PSYCHIATRA

**WAŻNE TELEFONY**  
(darmowe i całonocowe)

116 111 Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 120 002 Niebieska Linia dla osób oświadczających przemoc

112 Telefon alarmowy

tekst i grafika: Oliwia Liszka uczennica kl. 4REp

Każdy z nas pragnie, żeby to, co sobie wymyślimy, stało się od razu, jednakże bez ciężkiej i powolnej pracy nie osiągniemy wymarzonego celu. Stąd możemy wnioskować, że taka zmiana nie ma sensu i tak nie podolamy wyzwaniu. Jednakże czy po zmianie nawyków nie czujemy się lepiej, czy nie warto trochę się potrudzić by osiągnąć sukces?

„Zmiana musi być ewolucją, nie rewolucją” - krok po kroku.

Aby osiągnąć sukces należy zacząć od małych kroczków, np. aby zmienić nawyki żywieniowe zamiast trzech paczek chipsów w tygodniu zjedzmy dwie. Gdy się już przyzwyczaimy zjedzmy jedną i tak stopniowo aż nie uznamy, że chipsy nie wnoszą nic wartościowego do naszego organizmu. To tylko jeden z przykładów w jaki sposób wprowadzać metodę małych kroczków



Tempo kształtowania się nawyku zależne jest m.in. od różnicy pomiędzy nowym zachowaniem, a poprzednimi zwyczajami (wychodzenie spoza strefy komfortu), stopnia trudności, motywacji i determinacji.

## „ZDROWIE! TWÓJ SUKCES, TWÓJ WYBÓR „SUKCES W ZMIANIE NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH”

do swojej diety. Pamiętaj, nie zmieniaj kilku nawyków naraz, bo w ten sposób twoja idea zmiany straci szansę na powodzenie. **BĄDŹ WYROZUMIAŁY** Gdy powinie ci się noga, nie rezygnuj, wprowadzenie raz na jakiś czas do jadłospisu ww. paczki chipsów pozwoli ci nie rezygnować z dawnej przyjemności, a nadal będziesz dążyć



do wyznaczonego celu sukcesywnie. Często człowiek, gdy mu coś nie wychodzi automatycznie się poddaje i wraca do starych nawyków.

### Nastawienie - klucz do sukcesu.

Gdy zaczynasz swoją przygodę ze zmianami, pamiętaj o dobrym nastawieniu. Twierdzenie, że i tak się nie uda automatycznie skazuje twoje przedsięwzięcie na niepowodzenie. Pamiętaj, zmiana zaczyna się w twoim mózgu, który uwielbia tego typu stwierdzenia i daje ci do zrozumienia, że lepiej siedzieć i nic nie robić.

### Lęk przed nowością.

Boimy się zmian, reagujemy lękiem na to co nowe i nieznanne. Jednak, kiedy nie wyjdziemy z naszej strefy komfortu pozbawimy się nowych doświadczeń i odbierzemy sobie szansę na rozwój. To co nowe nie zawsze jest straszne, bywa też pomocne w dążeniu do naszych celów.

### Jak wzmocnić motywację, by osiągnąć sukces? - zmiany w żywieniu.

Aby wprowadzić zmiany w naszym żywieniu, bardzo ważne jest wyrobienie sobie lepszych nawyków, niż te, które mieliśmy do tej pory.

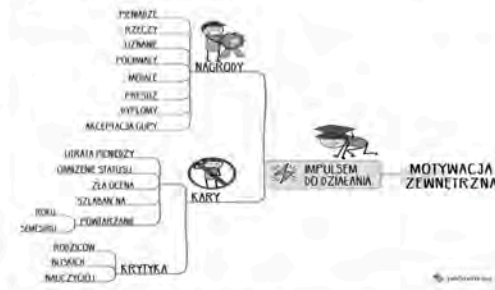
### Co zrobić, aby zmienić je na trwałe?

Należy przeanalizować dany nawyk i rozpisać go pod względem wyżej wymienionych elementów.

1. Nad jakim nawykiem chciał/a/bym szczególnie popracować? podjadanie słodczy, brak śniadań, niskie spożycie płynów w ciągu doby.
2. Jaka sytuacja zwykle wywołuje dane zachowanie? Co mogę zrobić, aby ją zmodyfikować?
3. Co jest nagrodą w stosowaniu złego nawyku (np. podjadania słodczy)? Np. uczucie uspokojenia, wyciszenie emocji, poczucie smaku słodkiego, podniesienie poziomu energii, przyjemność.
4. Warto również przeanalizować i wypisać np. trzy długoterminowe skutki dalszego stosowania złego nawyku - wzrost masy ciała i nadwaga, senność w ciągu dnia, zaburzenia stanu zdrowia, gorsza kondycja fizyczna.

### Co to jest motywacja?

Motywacja to stan gotowości do podejmowania określonego działania oraz do osiągnięcia danego celu wyznaczonego przez nas.



**Opracowanie:** Martyna Białończyk, Justyna Cielecacz, Kacper Gierat, Amelia Sala, Gabriela Harańczyk, Przemysław Antosiak, Julia Nisio **uczennice i uczniowie z kl. 4 Gap pod opieką Bogumily Batos**

**Motywacja zewnętrzna** - pochodzi z zewnątrz jednostki i często obejmują nagrody oraz kary takie jak władza, uznanie społeczne czy pochwały.



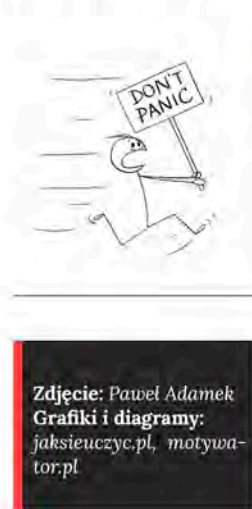
**Motywacja wewnętrzna** - wpływaj z wnętrza jednostki, wyłącznie dla własnej satysfakcji.

### Jak znaleźć motywację?

1. Dostosuj swoje cele, aby skupić się na rzeczach, które są dla Ciebie naprawdę ważne;
2. Jeśli zajmujesz się czymś co jest przytłaczające i za ciężkie do wykonania podziel to na mniejsze kroki.
3. Popraw swoją pewność siebie;
4. Przypomnij sobie, co osiągnąłeś w przeszłości i jakie są Twoje mocne strony;
5. Jeśli są rzeczy, w których czujesz się niepewnie, spróbuj popracować nad poprawą w tych obszarach, aby poczuć się bardziej wykwalifikowanym i zdolnym.

### Jaka jest różnica pomiędzy dietą, a zmianą nawyków żywieniowych?

**Przejsie na dietę** - czyli na gotowy sposób odżywiania, który opiera się na ściśle określonych zasadach np. co do ilości spożywanego kalorii (1000 kcal), tego, które produkty można jeść (dieta owocowa, dieta Dąbrowskiej), proporcji makroskładników (dieta białkowa, dieta niskowęglowodanowa), sposobu przygotowania (dieta zupa, koktajlowa).



**Zdjęcie:** Paweł Adamek  
**Grafiki i diagramy:** jaksieuczyc.pl, motywa-tor.pl

**Zmiana nawyków żywieniowych** - to proces zmiany zachowań żywieniowych lub związanych ze stylem życia - składa się z kilku etapów, m.in. przygotowania, stopniowego realizowania planu. Nawyki żywieniowe, które możemy zmienić to np. podjadanie, zjadanie stresu, wieczorne objadanie się, kupowanie słodczy podczas zakupów spożywczych, nieświadome jedzenie lub przed telewizorem.

## CZYM SIĘ RÓŻNI DIETA OD ZMIANY NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH?

PRZECHODZISZ NA DIETĘ	ZMIENIASZ NAWYKI
ZERO CZEKOLADY	ZERO CIASTA
ZERO SŁODCZY	ZERO BIAŁEGO PIECZYWA
CWICZENIA 5 X W TYGODNIU	TYLKO ZDROWE POSILKI
PRAWIDŁOWE NAWODNIENIE	ODPOWIEDNI A IŁOŚĆ SNU
JEDZENIE W 90% NIEPRZETWORZONEJ ŻYWNOSCI	ŚWIADOMOŚĆ SPOŻYTYCH KALORII
Po miesiącu masz dosyc restrykcyjnych zasad oraz zakazu jedzenia wszystkiego co lubisz. Wracasz do starych nawyków żywieniowych, efekt jojo murowany.	10000 KROKÓW DZIENNIE
	ULUBIONY TRENING 2 X W TYGODNIU
	Po miesiącu wyglądasz lepiej a samopoczucie jest rewelacyjne. Stwierdzasz, że chcesz nauczyć się jak wpływa jedzenie na twoje ciało.



# „KALIMERA! GRECKA DROGA DO SUKCESU

Po raz kolejny Zespół Szkół im. Wincentego Witosa rozpoczął swoją przygodę na greckich szlakach. Grupa 28 uczniów specjalizująca się w zawodach technik żywienia i usług gastronomicznych, cukiernik, technik organizacji turystyki, technik fotografii i multimedii oraz technik reklamy, wyjechała na staż zagraniczny realizowany w ramach projektu nr 2022-1-PL01-KA121-VET-000055372. Czas przepełniony nauką, pracą oraz zabawą spędziliśmy w hotelu Poseidon Palace, położonym w miejscowości Leptokarya na Riwerze Olimpijskiej. Przez szlaki greckich mitów i kultury przeprowadziły nas turystki z klasy 4OFp, smacznie nakarmiły osoby z "gastro", my - fotografki starałyśmy się zatrzymać w kadrze wspaniałe chwile i widoki, a koleżanki z reklamy... miały fajne wakacje :). Dzięki projektowi Erasmus zdobyte umiejętności i doświadczenia na pewno zapamiętamy na długo.



1



2



3



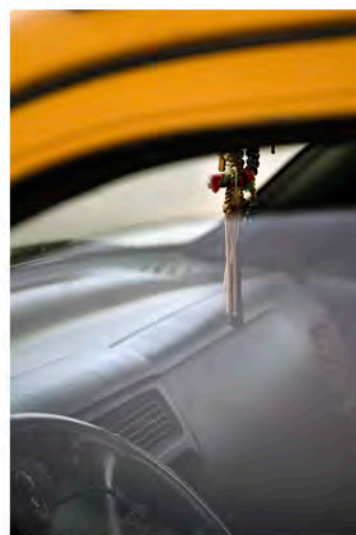
4



5



7



6



8



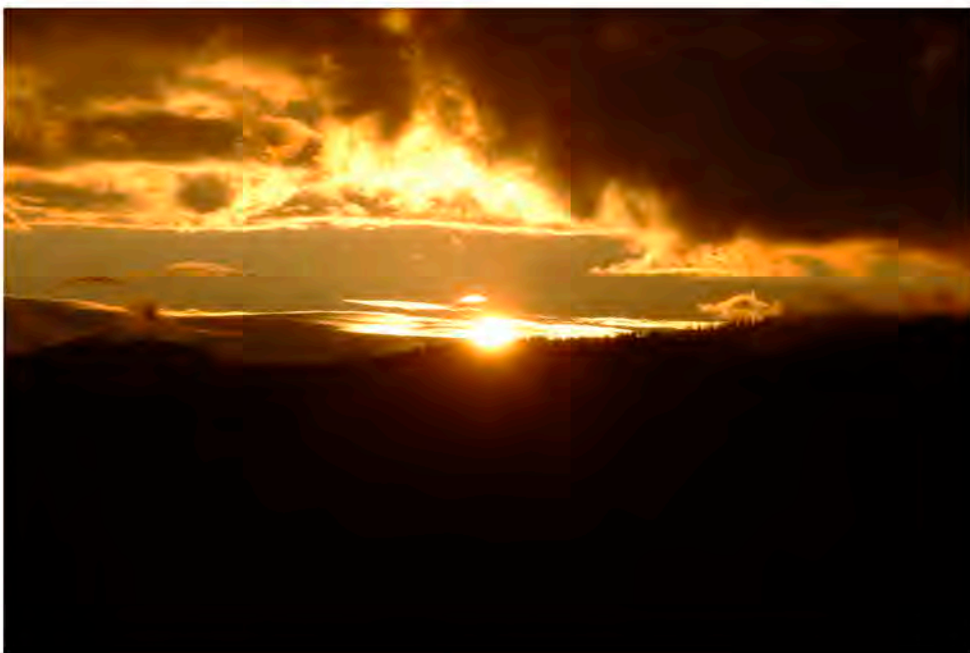
9

Tekst: Anna Matyja - klasa 4OFp  
Zdjęcia:  
Jagoda Reczek - klasa 4IFp - 1, 2, 3.  
Anna Matyja - klasa 4OFp - 5, 7, 8, 9.  
Gabriela Macholnik - klasa 4IFp - 4, 6.

Droga do osiągnięcia każdego celu, jak dobrze wicie, zazwyczaj jest wyboista i pełna wyzwań. Jednak to każdy z nas musi do niego dążyć zawzięcie, jeśli faktycznie chce go osiągnąć. Chcę wam krótko opowiedzieć, jak ja osiągnąłem swój cel, z którego jestem ogromnie dumny oraz co według mnie jest w nim ważne. Zaczynamy od tego, że przede wszystkim, nigdy nie możemy się poddawać. Jestem osobą, która przepisała się po roku z innego kierunku, na fotografię, przez co musiałem powtarzać rok, było to ogromne wyzwanie dla mnie: zmiana otoczenia, przyjaciół, a przede wszystkim rok „w plecy”. Co mi wtedy pomogło? Cele i marzenia, które sobie lubię stawiać, takim celem na tamten moment było rozpoczęcie działalności w samorządzie szkolnym, w którym starałem się pomagać i działać, jak umiałem, co sprawiało mi ogromną radość. Nie obyło się jednak i również wtedy bez problemów, jeden był aż tak wielki, że opuściłem samorząd na 3 miesiące, lecz w nowym roku szkolnym na nowo do niego

powróciłem. Wtedy wyznaczyłem sobie kolejny cel, czyli zostanie przewodniczącym. Sam etap wyborów również nie był przyjemny dla mnie, gdyż musiałem konkurować z moją przyjaciółką Olgą. Wybory odbyły się, a ja jestem w miejscu, w którym jestem. Mogę działać na rzecz nas uczniów, mogę próbować zmieniać coś na lepsze, mogę spełniać się w tej roli, jednocześnie pomagając innym i to jest właśnie mój sukces, do którego dążyłem. Ten sukces nigdy nie ziściłby się, gdyby nie ludzie, którzy mnie otaczają, moi przyjaciele, których kocham, którzy mnie zawsze wspierają. Według mnie to właśnie jest głównym czynnikiem do osiągnięcia sukcesu, gdyż z pomocą innych możemy zdobyć, co tylko chcemy, dlatego pamiętajcie, by otaczać się dobrymi ludźmi i przede wszystkim ich szanować, bo to oni mogą wam ogromnie pomóc w osiąganiu swoich własnych sukcesów, a oprócz tego nigdy, ale to przenigdy się nie poddawać, dążyć do swoich marzeń oraz jak już to zawsze mówię „Przeżyć tak życie, by na starość niczego nie żałować”.

## Droga do spełnienia marzeń i osiągnięcia swojego własnego „sukcesu” - Kamil Olszówka



Teksty: Kamil Olszówka - Przewodniczący Samorządu Szkolnego, uczeń klasy 2 H/F.  
Zdjęcia: Dyptyk „Motywacja” Oliwia Pilarczyk - klasa 2 H/F.



## CO SŁYCHAĆ W SAMORZĄDZIE

Samorząd uczniowski w roku szkolnym 2022/23 przede wszystkim przeszedł sporą zmianę, którą było powołanie nowych opiekunów Samorządu Szkolnego, czyli P. Macieja Gajewskiego oraz P. Doroty Kachel. W grudniu również odbyły się wybory na nowego przewodniczącego szkoły, w których wyłoniono nowego lidera, czyli Kamila Olszówkę. Członkowie samorządu pracowali ciężko, aby stworzyć przyjazne i angażujące środowisko dla wszystkich uczniów. Oto kilka zrealizowanych i planowanych inicjatyw:

- \* Jednym z ważnych osiągnięć samorządu uczniowskiego było ukończenie projektu bluz z logo naszej szkoły. Dzięki temu wszyscy uczniowie mieli możliwość wyrażenia przynależności do naszej społeczności szkolnej, czując się jeszcze bardziej związani z naszą szkołą.
- \* Samorząd „pomógł również św. Mikołajowi”, który odwiedził naszą szkołę. Był to wspaniały sposób na rozpoczęcie okresu świątecznego i przypomnienie nam o znaczeniu życzliwości i dzielenia się radością z innymi.
- \* Kolejnym osiągnięciem samorządu było przeprowadzenie udanego turnieju e-sportowego. Uczniowie mieli okazję wziąć udział w rywalizacji w popularnych grach komputerowych, co przyczyniło się do integracji i rozwijania umiejętności interpersonalnych wśród uczestników.

- \* Działania samorządu na rzecz programu Erasmus również stanowiły istotny element ich pracy. Wspierali oni uczniów zainteresowanych międzynarodowymi wymianami edukacyjnymi, a także brali czynny udział w projekcie odbywającym się w naszej szkole, czyli Erasmus+ „The way to make my dreams come true”.

- \* Ponadto samorząd uczniowski znacząco przyczynił się do sfinansowania nagród w turnieju sportowym. Wsparcie finansowe, udzielone przez samorząd, miało na celu zachęcenie uczniów do aktywności fizycznej oraz uhonorowanie ich zaangażowania w turniej sportowy.

- \* Inicjatywa samorządu, polegająca na stworzeniu specjalnych koszy na puszkach, z których dochód jest przeznaczony na cele samorządu szkolnego, miała na celu promowanie ekologicznego podejścia oraz zbieranie funduszy na realizację innych projektów. Było to doskonale połączenie wsparcia dla społeczności lokalnej i edukacji ekologicznej. W przyszłym roku samorząd uczniowski planuje stworzenie strefy odpoczynku. Celem jest zgromadzenie wystarczających funduszy na stworzenie przytulnej przestrzeni, w której uczniowie będą mogli odpocząć, spotkać się oraz spędzić wspólnie wolny czas.



**tekst:** Zuzanna Hudziak - absolwentka Z.S. im. W Witosia  
Zuzia Hudziak była z nami od pierwszego do ostatniego numeru! Z całego serca dziękujemy za pracę i czas poświęcony na tworzenie materiałów do gazetki!  
Redakcja

**zdjęcie:** Gabriela Kudzia - klasa 2H/F

## OD REDAKCJI: ZMIERZAJCIE DROGĄ SUKCESU!

Sukces. Istnieje dużo jego określeń, ale jest jeden element, który znajduje się w każdej definicji: sukces przychodzi tylko dzięki wytrwałości, pomimo porażki. Thomas J. Watson (założyciel IBM), zapytany kiedyś o przepis na sukces, powiedział, że to bardzo proste: „Wystarczy podwoić liczbę porażek.”

Próbujcie, angażujcie się, popełniajcie błędy, ale też wyciągajcie wnioski z własnych działań. Sukces przyjdzie. Przekonacie się!

**Redakcja**

## Drodzy maturzyści!

Czas spędzony w szkole średniej dobiega końca. Przed nami matura, która wielu z nas otworzy drogę na studia, a innym pozwoli zdobyć upragnioną pracę. Mimo, że te cztery lata nie minęły bezproblemowo, a wręcz przeciwnie, zostaliśmy zasypani lawiną narastających komplikacji, to daliśmy radę!

„Witos” był naszym drugim domem, to właśnie tu spędziliśmy długie godziny, rozwiązując zadania i ucząc się wybranego zawodu. Faktem jest, że zapamiętamy tylko niewielki procent tych informacji, niezbędnych do dalszego życia, niemniej jednak zdany egzamin zawodowy jest dowodem na sukces naszych nauczycieli. Z upływem czasu coraz mniej będziemy pamiętać ze szkolnych lat, zostanie tylko to, co najważniejsze – ludzie. Wierzę, że przyjaźnie zawarte na szkolnych korytarzach będą niezniszczalne i przetrwają próbę czasu. Tu i teraz jednak najważniejsza jest matura, to na niej powinny skupić się nasze głowy. Wiele pracy włożonej w przygotowania do ostatecznego egzaminu na pewno przyniesie wymierny skutek. Życzę nam dobrego życia, sukcesów rodzinnych i zawodowych, dużo uśmiechu i radości, w kolejnym etapie życia. Warto, także zapamiętać szczęśliwe chwile, które już nas spotkały, choć to tylko procent tego, co przed nami.

Myślę, że możemy być z siebie dumni, każdy miał szansę doświadczyć uroków szkoły, poznać ludzi i zebrać maksymalnie dużo doświadczenia, które, być może, będzie użyteczne w przyszłości.

**Nasz rocznik był wyjątkowy, niepowtarzalny, ostatni... a ostatni będą pierwszymi!**

Zuzanna Hudziak

Post Scriptum

Tekst Zuzanny Hudziak drukujemy niestety z opóźnieniem (napisała go jeszcze przed maturą, jako uczennica 4Lgg). Życzenia jednak nie straciły na aktualności.

## STOPKA REDAKCYJNA

Spółdzielnia Witosia przy Zespole Szkół im. Wincentego Witosaw Suchej Beskidzkiej, wydanie 000005/2023

Redaktor wydania: Ewa Byrska-Kastelik.

Autorzy tekstów:

Zuzanna Hudziak, Paulina Kobiela, Sebastian Lelek, Oliwia Liszka, Anna Matyja, Kamil Olszówka, zespół klasy 4 GAP (Martyna Białończyk, Justyna Cielęcarz, Kacper Gierat, Amelia Sala, Gabriela Harańczyk, Przemysław Antosiak, Julia Nisio pod opieką Bogumili Bałos).

Autorzy zdjęć i grafik:

Paweł Adamek, Gabriela Kudzia, Oliwia Liszka, Gabriela Macholnik, Anna Matyja, Kamil Olszówka, Oliwia Pilarczyk, Jagoda Reczek.

Skład tekstu i oprawa graficzna: Paweł Adamek.