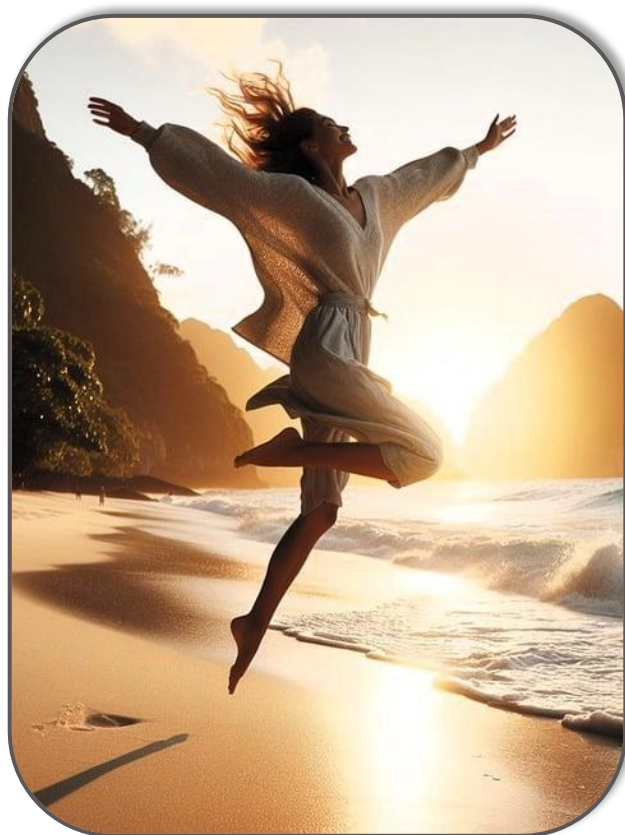




MY O NAS

GAZETA SZKOLNA ZSP W ZAWADZKIEM



Marzec 2025

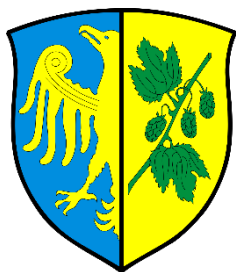


Redaktor naczelny: Mateusz Suda

Zastępca redaktora naczelnego: Wiktoria Kurpierz

Redaktorzy: Julia Danysz, Karolina Drzymala, Laura Dylong, Kinga Glogaza, Julia Kinel, Marlena Mańka, Amelia Nowak, Emilia Stefańska, Natalia Szyszka, Małgorzata Żędzianowska

Opiekun: Beata Gratzke



Drodzy czytelnicy!

„Ja to nie mam szczęścia...”. Ileż to razy wypowiedziałeś/-aś to zdanie. Czy rzeczywiście jesteś takim pechowcem? A może warto rozejrzeć się wokół siebie? W 2012 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ ustanowiło nietypowe święto – Międzynarodowy Dzień Szczęścia, którego obchody wyznaczono na 20 marca. To właśnie szczęściu poświęciliśmy ten numer gazety szkolnej. Ono naprawdę jest blisko – wystarczy się tylko docenić to co mamy. Gdzieś w przepastnych zasobach Internetu znaleźliśmy taki tekst:

„Jeżeli dzisiaj wstałeś z łóżka raczej zdrowy niż chory... Masz większe szczęście niż milion ludzi, którzy nie przeżyją tego tygodnia. Jeżeli nigdy nie doświadczyłeś niebezpieczeństw wojny, samotności więzienia, tortur ani głodu, jesteś w lepszym położeniu niż 500 milionów ludzi na świecie. Jeżeli możesz chodzić do kościoła bez strachu, nie obawiając się aresztowania, tortur lub śmierci, jesteś szczęśliwszy niż miliard ludzi na tym świecie. Jeżeli masz dach nad głową, ubranie na grzbiecie, jedzenie w lodówce i masz gdzie spać, jesteś bogatszy niż 75% ludzi. Jeżeli masz pieniądze w banku i trochę drobnych w portfelu, jesteś wśród 8% światowych bogaczy. Jeżeli twoi rodzice żyją i wciąż są małżeństwem... jesteś wyjątkową rzadkością. Jeżeli możesz przeczytać tę wiadomość... jesteś szczęśliwszy niż dwa miliardy ludzi, które w ogóle nie umieją czytać”.

Czy nadal twierdzisz, drogi czytelniku, że jesteś nieszczęśliwy? Zapraszamy zatem do lektury.

Redakcja

Zawartość numeru:

Artykuły z życia szkoły:

- Le(psie) życie
- Dni Otwarte Politechniki Opolskiej
- Warsztaty
- Dzień Otwarty w ZSP
- Olimpiady i konkursy
- Finał konkursu „Edukacja w służbie cyberbezpieczeństwa”
- Szkolne Dni Promocji Zdrowia
- Przed etapem okręgowym Olimpiady Zdrowia PCK

Temat numeru: Szczęście

- Historia międzynarodowego dnia szczęścia
- Czym może być dla nas szczęście?
- Jak znaleźć szczęście w życiu
- Co to znaczy być szczęśliwym
- Czym jest dla nas szczęście i jak je osiągnąć w życiu?
- Szczęście w różnych kulturach – jak różne społeczeństwa postrzegają szczęście?
- Czy ważne jest żebyśmy byli szczęśliwi?
- Wpływ technologii na szczęście – czy media społecznościowe czynią nas szczęśliwsiymi?
- Analiza wpływu bogactwa na poziom szczęścia, czyli o tym czy pieniądze dają nam szczęście
- Czy sukces równa się szczęściu? Związek między osiągnięciami a samopoczuciem
- „Szczęście” w kulturze
- Wiersz szczęścia

Twórczość naszych uczniów:

- (Samo)Życzliwość
- Strata

W tym numerze gościnnie swoje teksty zamieścili:

Michał Franczak, Anna Staś

Dziękujemy za współpracę!

Źródła zdjęć na okładce:

<https://pixabay.com>

Artykuły z życia szkoły

Le(psie) życie...

Klasa 3A nie jest obojętna na los zwierząt. W dniach 3-14 marca uczniowie tej klasy zorganizowali zbiórkę na rzecz zwierzątek, które przebywają w schronisku w Opolu. Do biblioteki szkolnej można było przynosić karmy, koce, obroże, smycze, legowiska i smakołyki dla zwierząt. Uczniowie zadbali też o odpowiednią reklamę akcji. Na szkolnych korytarzach pojawiły się kolorowe plakaty informujące o przeprowadzanej zbiórce oraz o możliwości kupienia popcornu. Przygotowaniem popcornu i jego sprzedażą zajęły się również uczennice klasy 3A. Zainteresowanie było ogromne – przed popcornowym stoiskiem na każdej przerwie ustawiały się kolejki chętnych. Całkowity dochód z tej akcji został przeznaczony na zakup karmy dla zwierząt. Mamy nadzieję, że choć trochę poprawi się los zwierząt.

Beata Gratzke



Dni Otwarte Politechniki Opolskiej

6 marca klasa 4a była na Dniach Otwartych Politechniki Opolskiej. Dziewczyny miały okazję uczestniczyć w warsztatach "Techniki masażu" na Wydziale Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii. Na własnym bicepsie i łydce ćwiczyły tzw. masaż funkcjonalny. Prowadzący przekazał wiele

istotnych informacji o anatomii człowieka. Zajęcia były bardzo ciekawe i praktyczne.



Warsztaty

17 marca w naszej szkole odbyły się zajęcia doradztwa edukacyjno-zawodowego w ramach projektu „Kompetentne i kreatywne kształcenie ogólne”. Warsztaty we współpracy z Opolskim Centrum Edukacji prowadziła dla naszych licealistów Pani Małgorzata Kwiatkowska – doradczyni zawodowa. W trakcie warsztatów uczniowie mieli okazję poznać różne ścieżki kariery zawodowej, rozwinąć swoje umiejętności związane z planowaniem kariery, a zdobytą wiedzę wykorzystać do podejmowania świadomych decyzji zawodowych.



Dzień Otwarty w ZSP

17 marca naszą szkołę odwiedzili uczniowie klas ósmych z Kielczy, Żędowic, Zawadzkiego oraz Staniszcza Małych. W ramach Dnia Otwartego mogli zobaczyć „od podszewki” szkołę, zapoznać się z ofertą edukacyjną i uczestniczyć w krótkich zajęciach. W pracowni biologii ósmoklasiści sprawdzali swoją znajomość anatomii człowieka, a w pracowni języka angielskiego składali flagę amerykańską. Był też quiz historyczny, rzuty do kosza, quiz geograficzny i zajęcia w pracowni informatycznej. Nie zabrakło również czasu na rozmowy z uczniami z liceum i technikum oraz na zwiedzanie szkoły. Mamy nadzieję, że z wieloma z was spotkamy się ponownie – tym razem już w nowym roku szkolnym w klasach pierwszych liceum i technikum.

Beata Gratzke



Olimpiady i konkursy

Bardzo cieszy nas, że uczniowie naszej szkoły chętnie biorą udział w różnych konkursach i olimpiadach. Marzec był miesiącem, w którym odbyły się etapy wojewódzkie i okręgowe kilku olimpiad. Poniżej krótka relacja z konkursowych zmagania.

Etap wojewódzki LVII Małej Olimpiady Matematycznej odbył się w dniu 7 marca na Uniwersytecie Opolskim. Szkołę reprezentował najlepszy nasz matematyk - Wiktor Skrzypczyk z czwartej klasy technikum.



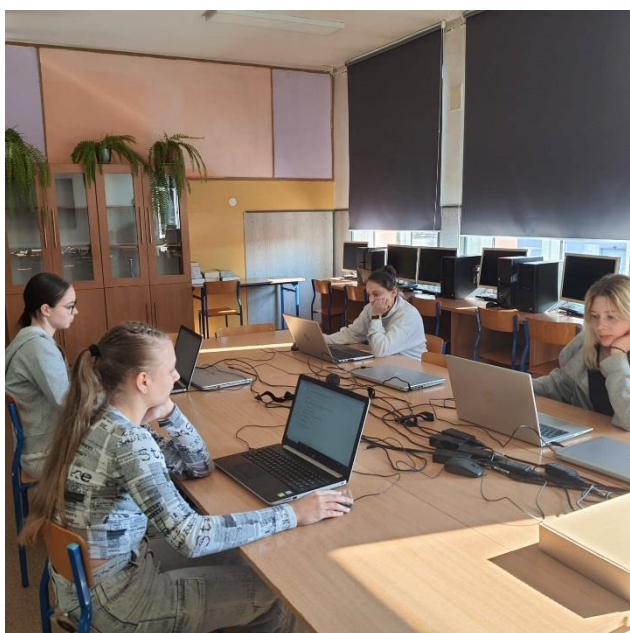
8 marca uczennica kl. 4A - Julia Kinel brała udział w etapie okręgowym XXIII Olimpiady Znajomości Afryki. Zawody odbyły się w V LO w Opolu, a test liczył 70 bardzo szczegółowych pytań.



19 marca uczennica kl. 3A – Olga Butler brała udział w finale Ogólnopolskich Igrzysk Optycznych. Co prawda nie udało jej się wygrać, ale już sam udział w finale (w gronie 30 osób z całej Polski) jest dla uczennicy bardzo dużym osiągnięciem.



A 21 marca odbył się Ogólnopolski Turniej Wiedzy z Biologii. Przeprowadzony w "przedziwnym" terminie - nie dosyć, że to 1. Dzień Wiosny, Dzień Promocji Zdrowia i jeszcze Dzień Wagarowicza, to do tego PIĄTEK, godzina 15.00!!! Licealistki z III i IV klasy zmobilizowały się i odświeżyły wiedzę o komórce, tkankach, układzie powłokowym, ruchu człowieka, biotechnologii i pełne entuzjazmu siadły do rozwiązywania testu. Uff, trudno...



(at)

Final konkursu „Edukacja w służbie cyberbezpieczeństwa”



Źródło: <https://www.pcbc.gov.pl>

W dniu 20 marca 2025 roku odbył się finał wojewódzkiego konkursu „Edukacja w służbie cyberbezpieczeństwa”, którego celem było promowanie wiedzy na temat bezpiecznego korzystania z technologii informacyjnych. W wydarzeniu wzięło udział 78 najlepszych uczniów z 28 szkół całego województwa, wśród których nie zabrakło reprezentantów Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Zawadzkiem.

Patryk, Fabian i Dawid wykazali się ogromną wiedzą z zakresu cyberbezpieczeństwa, rozwiązywali zadania nie tylko w języku polskim ale i angielskim.

Udział w finale był nie tylko okazją do sprawdzenia swoich kompetencji, ale również do wymiany doświadczeń z rówieśnikami i specjalistami z branży IT w Policji. Pomimo braku miejsca na podium gratulujemy naszym uczniom oraz opiekunowi Michałowi Franczakowi i życzymy dalszych sukcesów w rozwijaniu swoich pasji związanych z nowoczesnymi technologiami!

Michał Franczak



Szkolne Dni Promocji Zdrowia

Dni Promocji Zdrowia weszły już na stałe do kalendarza imprez szkolnych. Tym razem odbywały się w dniach 17-21 marca. Poniżej przedstawiamy krótką relację z tego wydarzenia.

18 marca odbyło się spotkanie klas : 1T, 2T, 3a, 4a z asystentem zdrowienia z Annogórskiego Centrum Zdrowia Psychicznego w Strzelcach Opolskich. Spotkanie dotyczyło dbania o zdrowie psychiczne.



19 marca - w drugim dniu "Szkolnych Dni Promocji Zdrowia" uczniowie klas : 3A, 4A, 4T i 5T spotkali się z psychodietetykiem z Annogórskiego Centrum Zdrowia Psychicznego.

Zajęcia miały na celu zapoznanie młodzieży z rodzajami zaburzeń odżywiania.



Uczniowie klas 1 T i 4 T brali udział w treningu karate przeprowadzonym przez psychologa szkolnego, Panią Wiktorię Grejner.



20 marca była okazja aby delektować się smakiem pysznych i zdrowych kanapek, przygotowanych przez klasę 1T. Kolorowe kanapki na których znaleźć można było paprykę, sałatę, kiszzone ogórki, czy pomidor cieszyły się dużym powodzeniem – zarówno wśród uczniów jak i nauczycieli oraz pracowników administracji.



Również tego dnia odbyły się wartościowe zajęcia. Pani Agnieszka Jabłońska -Berendowicz z zarządu PCK w Opolu poprowadziła dla naszych uczniów warsztaty pierwszej pomocy. Uczestniczyli w nich uczniowie klasy 1T i 2T. Wiedza o tym jak pomóc poszkodowanym w różnych wypadkach i zdarzeniach losowych jest niezbędna i potrzebna w codziennym życiu.



A na zamknięcie "Szkolnych dni promocji zdrowia", w pierwszy dzień wiosny, odbyła się ostatnia akcja – był to Bieg „Tropem Wilczym”, w którym udział wzięła większość uczniów, a nawet niektórzy nauczyciele.



To był naprawdę intensywny tydzień!

(at)

Przed etapem okręgowym Olimpiady Zdrowia PCK

W ramach przygotowań do etapu okręgowego Olimpiady Zdrowia PCK Julia Kinel z klasy czwartej liceum spotkała się w poniedziałek 17.03. z uczniami klasy drugiej PSP w Zawadzkiem, a 20.03., po południu, z paniami ze Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Zawadzkiem. Udała się tam z prelekcją "Alternatywne sposoby żywienia i sport w życiu dzieci i młodzieży". Uczestnicy spotkań z zaciękawieniem wysłuchali informacji o wegetarianizmie oraz znaczeniu sportu i aktywności fizycznej w życiu. Panie

dopytywały o pozytywne i negatywne aspekty wegetarianizmu, a także o to, gdzie można kupić niektóre produkty, czy jak zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na ważne składniki odżywcze. Na koniec spotkania zostały poczęstowane kanapkami z wegetariańskim smalcem wykonanym przez Julię. Bardzo im smakował! Zainteresowane panie otrzymały przepis na jego wykonanie.

Anna Staś



Temat numeru: Szczęście

Historia międzynarodowego dnia szczęścia

20 marca obchodzimy Międzynarodowy Dzień Szczęścia. Jest to na pierwszy rzut oka (przynajmniej w moim odczuciu) mało znacząca, żeby nie powiedzieć błaha celebrowanie. Otóż okazuje się, że święto to zasługuje na naszą uwagę, a dostrzec to pomogło mi zagłębienie się w jego genezę. Mam nadzieję że historia jaką się z wami podzielę podziela na was tak samo jak na mnie.



Źródło:

<https://kobieta.gazeta.pl/kobieta/7,107881,27276299,szczescie-w-czym-tkwi-jego-tajemnica.html>

Ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ było częścią dyplomatycznej kampanii himalajskiego królestwa Bhutanu, które już od 1972 stosuje wskaźnik szczęścia narodowego (GNH), który zastępuje powszechnie stosowany wyłącznie ekonomiczny wskaźnik PKB. Te rozwiązanie wymyśli król Jigme Singye Wangchuck. Oświadczył on bowiem, że szczęście jest ważniejsze niż produkt krajowy brutto. Butan jest krajem, w którym zapewnianie szczęścia jest wręcz obowiązkiem władz. Otóż kodeks prawny Bhutanu (1729) stanowi, że: „jeśli rząd nie może stworzyć szczęścia dla swojego ludu, to nie ma celu, aby istniał”.

Na wzór Buhtańskiego GNH powstał World Happiness Report, który funkcjonuje już od 2011 r. Ale jak w ogóle można zbadać poziom szczęścia? Otóż pod uwagę bierze się 6 czynników:

1. PKB na jednego mieszkańca.
2. Wzajemne wsparcie mierzone odpowiedziami na pytanie: „Czy w trudnej

sytuacji masz zaufaną osobę, u której możesz szukać wsparcia?”.

3. Długość życia w zdrowiu.
4. Wolność mierzona odpowiedziami na pytanie: „Czy jesteś zadowolony/zadowolona z wolności podejmowania decyzji dotyczących swojego życia?”.
5. Szczodrość mierzona odpowiedziami na pytanie: „Czy wsparłeś finansowo jakiś cel charytatywny w ostatnim miesiącu?”.
6. Postrzeganie korupcji w swoim państwie.

Kierując się tymi punktami pierwsze miejsce w 2024r. – podobnie jak w poprzednich latach – zajęła Finlandia.

Wydaje mi się, że takie rozwiązania jak GNH pozwalają zreflektować się nad naszym życiem i są krokiem w dobrym kierunku. Stan samopoczucia obywatela jest tak samo ważny jak stan jego konta i wygląda na to, że władze dostrzegają to coraz wyraźniej. Przynajmniej w to właśnie chcę wierzyć.

Julia Kinel

Źródła:

<https://www.national-geographic.pl/traveler/kierunki/znamy-wyniki-world-happiness-report-2022-do-najszczęśliwszego-kraju-dolecimy-z-polski-w-niecale-2-godziny-220318121627/>

<https://pckkatowice.pl/miedzynarodowy-dzien-szczescia-2/>

Czym może być dla nas szczęście?

Szczęście to stan emocjonalny, który charakteryzuje się uczuciem radości, zadowolenia i satysfakcji z życia. Może wynikać z chwilowych doświadczeń lub długoterminowych osiągnięć, takich jak realizowanie celów, relacje międzyludzkie, zdrowie czy poczucie sensu w życiu.

Co to znaczy być szczęśliwym?

Szczęście to indywidualne odczucie każdego człowieka pozyskiwane z naszych różnych sytuacji i odczuć. Dla różnych osób szczęście może być czymś zupełnie innym, ale posiadać taką samą wartość.

Pozytywne uczucia to coś co najczęściej kojarzy nam się z szczęściem. To zazwyczaj przy nich czujemy, że to jest to czego chcemy. Może to występować przy rodzinie, na spotkaniu z przyjaciółmi lub gdy zamykamy jakiś rozdział w swoim życiu. Przy szczęściu czujemy się wyzwoleni, chcemy dalej dążyć do celów czy po prostu nie chcemy by to co nas otacza się skończyło.

Sama do końca nie wiem co to znaczy być szczęśliwym. Zazwyczaj szczęście odczuwam przy jakiś sytuacjach, gdzie nie muszę się martwić co muszę jutro zrobić lub o której muszę wstać, żeby nie spóźnić się do pracy. Bez tych wszystkich rzeczy z tyłu mojej głowy czuję spokój, nic więcej. Uważam, że żeby być szczęśliwym nie potrzeba wiele, wystarczą bliscy, ulubiona kawa czy poczucie bezpieczeństwa. Dzisiejszy świat chce być za bardzo idealny, co wcale nie pomaga młodym ludziom. Dążymy przez całe nasze życie do jakiegoś celu, ale czy ono da nam na koniec to szczęście? Całe życie poświęcamy czemuś, robimy coś by zadowolić innych, a nie do końca siebie. Lubimy być postrzegani jako szczęśliwi, poukładani, bez żadnych problemów.

Szczęście jest bardzo trudne do zdefiniowania. Często doceniamy coś gdy to utracimy, więc dlaczego jesteśmy tak obojętni na coś co już mamy?

Pomimo tych wszystkich rozważań nie jestem w stanie jednoznacznie stwierdzić co to znaczy być szczęśliwym. Dopóki sami siebie nie pokochamy, nie pokocha nas życie. Dlatego korzystajmy z życia i doceniajmy to co mamy.

Karolina Drzymała



Źródło: www.pixabay.com/pl

Czym jest dla nas szczęście i jak osiągnąć je w życiu?

Szczęście jest subiektywne – to, co sprawia, że ktoś czuje się szczęśliwy, może być inne dla innej osoby. Jeden powie, że ważne jest tutaj zdrowie, inny – że miłość, ktoś inny – dająca spełnienie praca. To mogą być ważne składowe szczęścia – pod warunkiem, że umiemy je dostrzec i cieszyć się nimi. Szczęście to bowiem stan ducha i ciała, którego wywoływania i wzmacniania można się nauczyć. Często postrzegane jest jako stan harmonii wewnętrznej i poczucia, że życie ma sens.



Co zatem należy robić, aby je osiągnąć? Przede wszystkim warto zawsze doceniać wszystko, co się ma i starać się zawsze robić to, co sprawia nam radość i satysfakcję. Bo to, co sprawia radość jest tym, co jest najbardziej zgodne z nami, z naszą prawdziwą naturą. Co pomaga w osiągnięciu szczęścia w życiu?

- ☺ **Rozwijanie pozytywnych relacji** - dobre relacje wpływają na nasze samopoczucie i pomagają w trudnych chwilach.
- ☺ **Znalezienie sensu i celu życia** - posiadanie celów, które są zgodne z naszymi wartościami i pasjami, może dać poczucie spełnienia.
- ☺ **Praktykowanie wdzięczności** – skupianie się na pozytywnych aspektach życia i regularne wyrażanie wdzięczności za to, co mamy może poprawić nasze samopoczucie.
- ☺ **Dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne** – ciało i umysł są ze sobą silnie powiązane, więc troska o nie sprzyja poczuciu szczęścia.
- ☺ **Akceptowanie siebie i swoich ograniczeń** – uznanie własnych mocnych stron i ograniczeń, a także unikanie porównań z innymi, może pomóc w budowaniu poczucia wartości i zadowolenia z siebie.

- ☺ **Życie tu i teraz** – często dążymy do szczęścia w przyszłości lub martwimy się o przeszłość. Zamiast tego warto skupić się na teraźniejszości, doceniając momenty, które mamy teraz.
- ☺ **Bycie elastycznym** – otwartość na nowe doświadczenia i elastyczność w myśleniu mogą pomóc w znalezieniu szczęścia nawet w trudnych sytuacjach.
- ☺ **Pomaganie innym** - wiele badań pokazuje, że pomaganie innym może przynieść głębokie poczucie spełnienia i szczęścia.



Nasze szczęście jest zawsze tam, gdzie je widzimy. A najważniejszym jest zauważenie, że szczęście to umiejętność cieszenia się, a nie stan posiadania!

Źródła:

<https://images.app.goo.gl/z1vpDbU4VTPKJQ3w8>

<https://images.app.goo.gl/UJ99qubiYDPXUx598>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/szczescie-to-umiejtnosc-czym-jest-szczescie-i-co-pomaga-je-osiagnac-aa-aCuB-erer-SEic.html>

<https://www.naszszlaki.pl/archives/60322>

Natalia Szyszka

Szczęście w różnych kulturach - jak różne społeczeństwa postrzegają szczęście ?

Każdy z nas pragnie być szczęśliwy- jedni są szczęśliwi, gdy dostaną piątkę ze sprawdzianu, inni zaś - gdy mają obok siebie osobę, którą kochają. Chciałabym wam przybliżyć temat szczęścia w innych kulturach.

Dla kultury Zachodniej szczęście jest związane z intensywną emocją i energią .

Natomiast dla mieszkańców Indii i Chin – szczęście to stan harmonii oraz spokój. W kulturze zachodniej dominują aktywne sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych, z kolei w krajach Wschodu przyjmuje się świat takim, jakim jest, bez zmieniania go. Ludzie Wschodu są bardziej skłonni zaakceptować aktualną sytuację i nie dążyć do niemożliwej doskonałości, która ostatecznie kończy się rozczarowaniem. Kultury zachodnie kładą nacisk na autonomię. Ludzie są zachęceni do postrzegania siebie jako wyjątkowych i niezależnych. Osobiste osiągnięcia i samoocena są wysoko cenione, i są ważnymi czynnikami szczęścia.

Wschód ceni harmonię grupy i więzi międzyludzkie. Rodzina i społeczność odgrywają bardzo ważną rolę w życiu codziennym. Szczęście w tych kulturach związane jest z relacjami międzyludzkimi i wypełnianiem obowiązków społecznych.



Źródło: www.pixabay.com/pl

Na zachodzie mamy obsesję na punkcie szczęścia, postrzegamy je jako prawo, cel, coś koniecznego do osiągnięcia. Ironia polega na tym, że im aktywniej poszukujemy szczęścia, tym bardziej nam ono umyka. Według corocznego rankingu najszczęśliwszych państw świata przygotowywanego przez ONZ Finlandia drugi rok z rzędu znajduje się na pierwszym miejscu. Dlaczego jej mieszkańcy są tak szczęśliwi?

To kraj, który może pochwalić się najlepszym systemem edukacji na świecie, znakomitym programem socjalnym, silnie dotowaną służbą zdrowia, a do tego wysokimi płacami. Do tego dochodzi 37-godzinny tydzień pracy i 6 tygodni wakacji, co sprzyja zachowaniu balansu pomiędzy pracą a życiem prywatnym. Fińskie społeczeństwo jest bardzo wspierane przez państwo, ale jednocześnie ma poczucie kontroli nad własnym życiem.

Julia Danysz

Czy ważne jest żebyśmy byli szczęśliwi?

Szczęście to jedno z najważniejszych pragnień, które towarzyszy ludziom. Choć definicja szczęścia bywa różna, w większości przypadków utożsamiane jest ono z poczuciem spełnienia, radości i satysfakcji z życia. Wydaje się, że dla każdego człowieka to uczucie ma ogromne znaczenie, jednak warto zastanowić się, czy rzeczywiście powinno być najważniejszym celem naszego życia. Czy dążenie do szczęścia jest kluczowe, czy może istnieją inne wartości, które mają większe znaczenie?



Szczęście wpływa na zdrowie:

Po pierwsze, warto podkreślić, że szczęście ma ogromny wpływ na nasze życie. Osoby szczęśliwe są zazwyczaj bardziej zadowolone z codziennych doświadczeń, mają większą motywację do działania i lepszą odporność na stres. Są również mniej podatne na choroby i żyją dłużej.

Szczęście poprawia relacje:

Szczęście często wiąże się również z dobrymi relacjami międzyludzkimi, ponieważ osoby zadowolone z życia potrafią łatwiej nawiązywać więzi jak i lepsze, trwalsze relacje z innymi i dzielić się pozytywną energią z innymi. Dlatego można powiedzieć, że dążenie do szczęścia ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne oraz jakość życia.

Szczęście a wyższe cele życiowe:

Z drugiej strony, nie wszyscy podzielają przekonanie, że szczęście jest najważniejszym celem. Istnieją osoby, które uważają, że życie nie

powinno opierać się tylko na poszukiwaniach własnej przyjemności i komfortu. Dla niektórych najistotniejsze są wartości takie jak odpowiedzialność, obowiązek, czy poświęcenie się dla innych.

Czasami realizowanie celów wykraczających poza osobiste szczęście, na przykład pomaganie innym, walka o sprawiedliwość społeczną czy dążenie do osiągnięcia sukcesu zawodowego, może być bardziej satysfakcjonujące, mimo że nie wiąże się bezpośrednio z uczuciem szczęścia.

Subiektywność szczęścia – pułapki dążenia do ideału:

Dodatkowo, nie można zapominać, że szczęście jest pojęciem subiektywnym. To, co dla jednej osoby stanowi spełnienie, dla innej może być tylko chwilową przyjemnością. Może się zdarzyć, że dążenie do szczęścia prowadzi do rozczarowań, jeśli nasze oczekiwania są zbyt wysokie lub nierealistyczne. Często szczęście jest traktowane jako cel, który nieustannie się oddala, co może prowadzić do poczucia pustki i braku satysfakcji.

Podsumowując, choć dążenie do szczęścia jest naturalnym pragnieniem każdego człowieka i wpływa na jakość życia, nie można zapominać, że szczęście nie jest jedynym celem w życiu. Często wartości takie jak odpowiedzialność, troska o innych, czy realizacja większych celów mogą być równie ważne. Ostatecznie, to od nas zależy, jak zdefiniujemy szczęście i jakie priorytety przyjmujemy w życiu. Ważne jest, aby znaleźć równowagę między dążeniem do osobistego szczęścia a realizowaniem celów, które mają sens i wpływ na innych.



Amelia Nowak

Źródła:

<https://dokariery.pl/-/20-sposobow-na-szczescie>
<https://sucha24.pl>

Wpływ technologii na szczęście – czy media społecznościowe czynią nas szczęśliwsiymi?

W dzisiejszym świecie technologia odgrywa ogromną rolę w naszym codziennym życiu. Korzystamy z niej niemal na każdym kroku – w szkole, pracy, a także w czasie wolnym. Jednym z najważniejszych aspektów nowoczesnej technologii są media społecznościowe. Ale czy rzeczywiście sprawiają, że jesteśmy szczęśliwsi?



Pozytywne aspekty mediów społecznościowych

Media społecznościowe umożliwiają nam szybkie i łatwe komunikowanie się z innymi, niezależnie od odległości. Możemy utrzymywać kontakt z rodziną i przyjaciółmi, nawet jeśli mieszkają w innym kraju. To może sprawiać, że czujemy się mniej samotni i bardziej zżyci z innymi ludźmi.

Dzięki mediom społecznościowym możemy dzielić się swoimi pasjami, sukcesami i przeżyciami. Zdobywanie pozytywnych reakcji w postaci "lajków" czy komentarzy może podnosić naszą samoocenę i poprawiać nastrój. Ponadto platformy takie jak YouTube czy TikTok dostarczają wielu inspiracji i wiedzy, co może przyczynić się do rozwoju osobistego.

Negatywne skutki korzystania z mediów społecznościowych

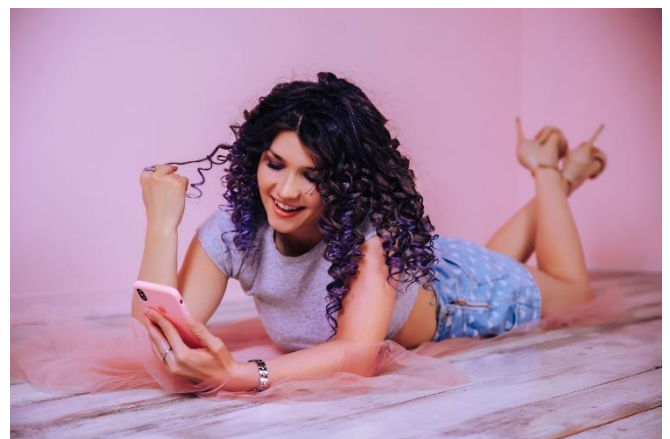
Mimo wielu zalet, media społecznościowe mogą też negatywnie wpływać na nasze szczęście. Porównywanie się z innymi użytkownikami, którzy często pokazują tylko idealne momenty swojego życia, może prowadzić do frustracji i poczucia niskiej wartości. Wiele osób zaczyna odczuwać presję, aby również prezentować "perfekcyjne" życie, co może być bardzo stresujące.

Kolejnym problemem jest uzależnienie od mediów społecznościowych. Ciągłe sprawdzanie powiadomień może prowadzić do nadmiernego stresu i trudności z koncentracją na nauce czy obowiązkach. W skrajnych przypadkach może to wpłynąć na jakość snu oraz zdrowie psychiczne.

Jak korzystać z mediów społecznościowych w sposób zdrowy?

Aby czerpać korzyści z mediów społecznościowych i unikać ich negatywnych skutków, warto stosować kilka zasad:

- Ogranicz czas spędzany w mediach społecznościowych i znajdź czas na inne aktywności, np. sport czy spotkania na żywo z przyjaciółmi.
- Pamiętaj, że treści publikowane w Internecie często są wyidealizowane i nie oddają rzeczywistości.
- Korzystaj z mediów społecznościowych do nauki i rozwoju, a nie tylko do bezmyślnego przeglądania treści.
- Nie uzależniaj swojego poczucia wartości od liczby "polubień" czy komentarzy.



Podsumowując - media społecznościowe mają duży wpływ na nasze szczęście, ale ich oddziaływanie może być zarówno pozytywne, jak i negatywne. Kluczowe jest świadome i odpowiedzialne korzystanie z nich. Jeśli będziemy używać mediów społecznościowych w rozsądny sposób, mogą one przyczynić się do poprawy naszego samopoczucia, a nie do jego pogorszenia.

Wiktoria Kurpierz

Źródła zdjęć:

<https://zdrowie.radiozet.pl/psychologia/social-media-a-szczescie-i-praca-odwracanie-uwagi-nie-pomaga>

<https://pixabay.com/pl>

Analiza wpływu bogactwa na poziom szczęścia, czyli o tym czy pieniądze dają nam szczęście

Szczęściem często nazywamy uczucie wielkiego zadowolenia, radości, pomyślny los, powodzenie czy splot pomyślnych, przychylnych nam okoliczności. Często narzekamy, że nie potrafimy się cieszyć z niczego, bo mamy wszystkiego za mało. Jako ludzie przywykliśmy do spoglądania na większość rzeczy materialnych, oceniamy kogoś po wyglądzie, wypasionym sprzęcie czy luksusowym samochodzie. Jako ludzie nie potrafimy dostrzec tego, co ważniejsze – uczuć, które ukazują nam inni. Ludziom bogatym z pewnością żyje się łatwiej i wygodniej, z powodu ogromnych możliwości, jak np. wygodne mieszkanie lub wyższe wykształcenie. Czy oznacza to jednak, że są oni szczęśliwi? Czy szczęście da się kupić? Bo jak mówi popularne, myślę, że wszystkim nam znane sformułowanie: „Pieniądze szczęścia nie dają”, nawet ci, którzy mają wszystkiego pod dostatkiem, nie potrafią cieszyć nawet z najdrobniejszych

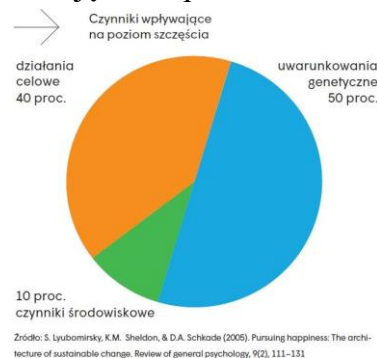


rzeczy. Rzeczą oczywistą jest, że marzeniem każdego uboższego człowieka jest posiadanie większej sumy pieniędzy. Uważają oni, że w ten sposób rozwiążą większość swoich problemów, polepszą

standard życia, a ono nabierze kolorów. Kiedy więc uda się zdobyć więcej pieniędzy i zagospodarować je w odpowiedni sposób, pod wpływem wielu zmian może być problem z odnalezieniem się w nowym otoczeniu. Doprowadzić to może do pogorszenia naszego samopoczucia, pojawienia się uczucia przygnębienia czy utraty satysfakcji czerpanej z życia.

Według raportu ekspertów Narodowego Banku Polskiego z 2023 wysuwamy kluczowe wnioski. Najważniejszym z nich jest ten, w którym przeczytać możemy tak: „Badania pokazują, że chociaż w ostatnich dekadach dochód na głowę jednego mieszkańca w wielu krajach gwałtownie wzrósł, średni poziom szczęścia pozostał na tym samym poziomie lub nawet spadł”. W tym miejscu utwierdzamy się w przekonaniu, że pieniądze szczęścia nie dają. Według naukowców bogacenie się co prawda daje szczęście, ale ma ono swoje granice. Sukcesy takie jak np. podwyżka czy wymarzone wakacje wpływają na nasze szczęście przez dosyć krótki czas. Czytając dalej, w analizie możemy znaleźć informacje, że zaledwie 10%

czynników wpływających na nasz poziom szczęścia pochodzi z czynników środowiskowych. Dla odmiany 40% to nasze celowe działania, a aż 50% to uwarunkowania genetyczne. W takim układzie, w zamian ciągłego wzbogacania się i zbierania większej i większej ilości pieniędzy NBP sugeruje, aby rozwijać wdzięczność do drugiego człowieka, pielęgnować optymistyczne nastawienie do życia, unikać stresu czy nauczyć się umiejętności przebaczenia drugiemu człowiekowi.



Na koniec pozwolę sobie przytoczyć jeszcze przykłady z literatury ogólnoswiatowej, dzieła, w których twórcy zaznaczają wszechobecny motyw skąpstwa, a

zarazem łączącego się z tym braku satysfakcji z tego, co się robi w życiu. Zarówno Ebenezer Scrooge z „Opowieści wigilijnej” Karola Dickensa jak i Harpagon ze „Skąpca” Moliera, to jak w tytule dzieła francuskiego komediopisarza, przykłady nas, współczesnych ludzi XXI wieku, którzy zamiast wartości moralnych i chęci budowania relacji z drugim człowiekiem, ponad wszystko stawiają nieustanne wzbogacanie się, a z innymi nie potrafią podzielić się nawet groszem. U Dickensa dopiero w końcowych fragmentach utworu zauważyć można przemianę głównego bohatera, który po przejrzaniu na oczy i ujrzaniu tego co jest ważniejsze od majątku, zaczyna żyć. Jego życie staje się barwne, kolorowe, a przede wszystkim, co najważniejsze on sam jest szczęśliwy. Z kolei bohater Moliera upada, nie potrafiąc porozumieć się nawet z własnymi dziećmi, zgadzając się na ich prośbę dopiero po oddaniu mu w posiadanie szkatułki pełnej złota.

Z tego wszystkiego wynika więc, że faktycznie „pieniądze szczęścia nie dają”, a my w naszym życiu powinniśmy dążyć nie do dobrobytu, ale do uszczęśliwiania siebie i innych. Bo każde uczucie międzyludzkie jest warte więcej niż jedna, niewielka moneta dorzucona już do i tak wielkiego skarbu bogatego człowieka.

Mateusz Suda

Źródła:

<https://sensly.com/blog/pieniadze-szczescia-nie-daja>

<https://www.money.pl/pieniadze/czy-pieniadze-daja-szczescie-eksperci-nbp-znalezli-odpowiedz-w-badaniach-6945696928631648a.html>

zdjęcia:

[https://www.obserwatorfinansowy.pl/bez-](https://www.obserwatorfinansowy.pl/bez-kategorii/rotator/pieniadze-szczescia-nie-daja/)

[kategorii/rotator/pieniadze-szczescia-nie-daja/](https://www.obserwatorfinansowy.pl/bez-kategorii/rotator/pieniadze-szczescia-nie-daja/)

<https://avigon.pl/blog/czym-jest-szczescie-i-jakie-korzysci-dla-nas-niesie>

Czy sukces równa się szczęściu? Związek między osiągnięciami a samopoczuciem

Szczęście to stan w którym odczuwamy zadowolenie, radość z życia. To uczucie spełnienia i satysfakcji. Jest to osobiste doświadczenie, które może mieć wiele różnych źródeł. Dla każdego powodem do szczęścia może być coś innego - na przykład relacje, poczucie celu, osiągnięcia zawodowe, zdrowie czy chwila spokoju. Każdy człowiek może mieć własne, unikalne podejście do tego, czym dla niego jest szczęście. Ludzie doświadczają go inaczej i w różnych okolicznościach.



Sukcesem możemy nazwać zrealizowanie celów, jakie postawiliśmy sobie. Może być powodem do radości i często się z nią łączy. Osiągnięcia dają nam poczucie spełnienia i uznania. Zdobywanie wymarzonego celu zdecydowanie prowadzi do satysfakcji, nawet jeśli droga do niego była ciężka i długa. Jednak sukces nie zawsze przekłada się na szczęście. Osoby, które osiągnęły wiele, często odczuwają zmęczenie, presję i stres. Zdarza się, że po osiągnięciu sukcesu nie cieszymy się nim, a wpadamy w toksyczne koło polegające na ciągłym pragnieniu więcej, nie doceniając pracy jaką wykonaliśmy. Nie znaczy to, że rezygnacja jest dobra, lecz podwyższanie poprzeczki powinno nas motywować, a nie sprawiać że czujemy się wypaleni i niewystarczający. Pamiętajmy, że nasze osiągnięcia nie definiują tego kim jesteśmy i jak powinniśmy się czuć.



Choć sukces może wpływać na poczucie szczęścia, nie jest jego gwarancją. Prawdziwe szczęście jest indywidualne i będzie przybierało inną formę dla każdego z nas. Można by powiedzieć przewrotnie, że to szczęście jest sukcesem, a nie sukces szczęściem.

Laura Dylong

„Szczęście” w kulturze

Szczęście to jedno z najważniejszych, a zarazem najbardziej subiektywnych pojęć w ludzkim życiu. Każda kultura nadaje mu własne znaczenie, kształtując je poprzez tradycję, filozofię, religię i sztukę. Dla jednych szczęście to harmonia i spokój wewnętrzny, dla innych – sukces, bogactwo czy bliskie relacje. W różnych częściach świata odnajdujemy odmienne podejścia do tego, co oznacza być szczęśliwym.

„Mały Książę” to jedna z najbardziej ponadczasowych opowieści o szczęściu, miłości i prawdziwych wartościach. Historia tytułowego bohatera, który podróżuje po różnych planetach, ukazuje, że szczęście nie tkwi w rzeczach materialnych, lecz w relacjach z innymi ludźmi oraz w umiejętności dostrzegania piękna w codzienności. Książka Saint-Exupéry’ego to przypomnienie, że szczęście nie leży w rzeczach, ale w tym, jak postrzegamy świat i jak budujemy relacje z innymi. Przesłanie tej opowieści sprawia, że zarówno dzieci, jak i dorośli odnajdują w niej coś, co pomaga im spojrzeć na życie z nowej perspektywy – pełnej wdzięczności, empatii i prostoty.



„W pogoni za szczęściem” to film inspirowany prawdziwą historią Chrisa Gardniera, który mimo ogromnych przeciwności losu walczy o lepsze życie dla siebie i swojego syna. To opowieść o determinacji, wytrwałości oraz przekonaniu, że szczęście jest

możliwe nawet w najtrudniejszych momentach. I, że można je osiągnąć, jeśli nie przestaje się o nie walczyć.

"Hygge. Klucz do szczęścia" – Meik Wiking – jak Duńczycy odnajdują radość w codzienności?

Meik Wiking, autor książki *"Hygge. Klucz do szczęścia"*, jest dyrektorem Instytutu Badań nad Szczęściem w Kopenhadze. W swojej publikacji analizuje fenomen *hygge* – duńskiej filozofii życia, która koncentruje się na tworzeniu przytulnej, ciepłej atmosfery oraz docenianiu drobnych, codziennych przyjemności. Dzięki temu Duńczycy od lat plasują się w czołówce najszczęśliwszych narodów na świecie.

W muzyce znajdziemy wiele utworów, pokazujących różnorodne formy szczęścia np.:

"Happy" – Pharrell Williams

„Because I'm happy, clap along if you feel like a room without a roof”

"Can't Stop the Feeling!" – Justin Timberlake

„I got that sunshine in my pocket, got that good soul in my feet”

"Best Day of My Life" – American Authors

„This is gonna be the best day of my life”



Emilia Stefańska

Źródła:

<https://pl.pinterest.com/pin/61291244900668297/>

<https://pl.pinterest.com/pin/68739917528/>

<https://www.filmweb.pl/film/W+pogoni+za+szczeniem-2006-240046>

<https://lubimyczytac.pl/ksiazka/3920312/hygge-klucz-do-szczescia>

https://www.tekstowo.pl/piosenka,american_authors,best_da_y_of_my_life.html

https://www.tekstowo.pl/piosenka,justin_timberlake,can_t_top_the_feeling.html

https://www.tekstowo.pl/piosenka,pharrell_williams,happy.html

<https://wyborcza.pl/magazyn/>

Wiersz szczęścia

Żeby docenić wartość jednego roku, zapytaj studenta, który oblał końcowe egzaminy.

Żeby docenić wartość jednego miesiąca, spytaj matkę, której dziecko przyszło na świat za wcześnie.

Żeby docenić wartość godziny, zapytaj zakochanych czekających na to, żeby się zobaczyć.



Żeby docenić wartość minuty, zapytaj kogoś, kto przegapił autobus lub samolot.

Żeby docenić wartość sekundy, zapytaj kogoś, kto przeżył wypadek.

Żeby docenić wartość setnej sekundy, zapytaj sportowca, który na olimpiadzie zdobył srebrny medal.



Czas na nikogo nie czeka. Łap każdy moment, który Ci został, bo jest wartościowy. Dziel go ze szczególnym człowiekiem – będzie jeszcze więcej wart.

/autor nieznany/

Źródła zdjęć: <https://pixabay.com/pl>

Twórczość naszych uczniów

(Samo)Życzliwość

To co nazywasz słabością
buduje twoją odwagę.
Dajesz ponieść się tym czym jesteś,
twoim wnętrzem zbudowanym z miłości.
Krążące emocje układają twoje życie w coś więcej niż tylko spojrzenie.
Prawdziwość twojej całej istoty, jest tam, gdzie boisz się zajrzeć.
Chwycenie tylko małej iskiarki, to jak stworzenie nowej życzliwości.
Jest ona tylko od Nas, dla Nas.



Źródło: <https://pixabay.com/pl>

Strata

Czy strata jest tym czego należy się bać?
Płynie nasz czas, zmieniamy się.
Prawda daje ukojenie lub burzy znaną nam wersję.
Litość to coś co stwarza w człowieku zmieszanie,
zamyka na otwierającą się drogę życia.
Jeśli intencja jest nieczysta, a cel zgubny, czy nie warto puścić?
Trzymając się blisko ognia może nas pochłonąć, na dobre.

Autorką wierszy jest nasza redakcyjna koleżanka – Marlena Mańka