

**Internat
Miedzyszkolny
UL. Daszyńskiego
19
33-340 Stary Sącz**

ECHO INTERNATU

Numer 34

Kwiecień 2020

MATURZYŚCI 2019/2020

Lp	Nazwisko i imię
1	AUGUSTYN KINGA
2	BAJTEL ADRIAN
3	CISOŃ CELINA
4	CZUBA KAROLINA
5	GUMULAK NICOLE
6	KALUŻA MAGDALENA
7	KOKOSZA KAROLINA
8	STACHOŃ KATARZYNA
9	RUSNAK KINGA
10	SMOSZNA NATALIA
11	SZWALA MAŁGORZATA
12	TYLKA PATRYK
13	DROZD ROKSANA
14	CHROBAK ANNA
15	GANCARCZYK ALICJA
16	MAZUR MONIKA
17	RUSNAK BARBARA
18	BUTRYK ANASTAZJA
19	SZPAKIVSKI ALEKSANDER
20	HRYBAN ROMAN
21	BUKOWSKI KORDIAN
22	JAGIELO ADAM
23	JARÓG MATEUSZ
24	KĘDER SZYMON
25	KURZEJA SZYMON
26	SKUPIEŃ MARIUSZ
27	SUCHOŃ ADRIAN
28	TRZEBUNIA KLEMENS
29	GORCZOWSKA DOROTA
30	WYROSTEK JOANNA
31	PLACHTA TOMASZ

BYŁ TAKI CZAS...

Gdy sąsiada odwiedzał sąsiad,
Gdy razem chodziliśmy do szkoły,
Raz ktoś był smutny raz wesoły.
wspólnie jedliśmy śniadania, obiady,
kolacje,
Nie raz ktoś miał swoje racje.
Lecz wspólnota nasza internacka
Z czasem się zacieśniała
Gdy grupa z roku na rok dojrzewała.
Był taki czas...
Gdy śmialiśmy się wraz
Z kolegami i wychowawcami
Pobudka z dedykacją
Rozmowy z wychowawcą,
Konkursy, spotkania, akademie.
W każdym jakiś potencjał drzemie.
Był taki czas...
Co roku nowości:
Standardu życia podnoszenie
W postaci stołu szwedzkiego ulepszenie,
Wasze pomysły, nocne piosenki, nowe
łazienki
I Kabaretu Szymona wdzięki.
Grill, boisko, podchody
Czasem stawów wody
I tak minęły lata- trzy, cztery
A przed Wami świat kariery.
Miejmy na lepsze czasy nadzieję
Może Ktoś z góry nam otuchę wleje.
A teraz się z serdecznie żegnamy
I w progi internatu zapraszamy
Będzie lepszy czas.....

W cieniu koronawirusa

Przyszło nam żyć w takich czasach, których nie pamiętają nawet nasi dziadkowie. Ale my tu i teraz musimy kończyć szkołę, musimy trwać w niepewności. Skupiać się na tych czynnościach i zadaniach, które są nam dostępne i nad którymi mamy kontrolę. Troszczyć się o codzienność: pranie, gotowanie, sprzątanie, dobre relacje z bliskimi. Szczególnie ostrożnie korzystać z używek. Dbać o aktywność fizyczną – to nadzwyczaj ważne w sytuacji izolacji, bo aktywność fizyczna nie tylko nastraja dobrze, ale też redukuje agresję. Utrzymywać kontakty ze znajomymi i rozmawiać o tematach innych niż kolejne zachorowania. Pomoże rozmowa o doświadczanych trudnościach, otrzymywanie i dawanie akceptacji dla takiego, a nie innego jej przeżywania. Musimy dbać o swoje fizjologiczne potrzeby: zdrowego jedzenia, picia, snu. Warto jest zachować swój zwyczajowy rytm dnia lub wdrożyć nowy, adekwatny do sytuacji. Za: Andrzej Wichrowski – psycholog - Gazeta Prawna

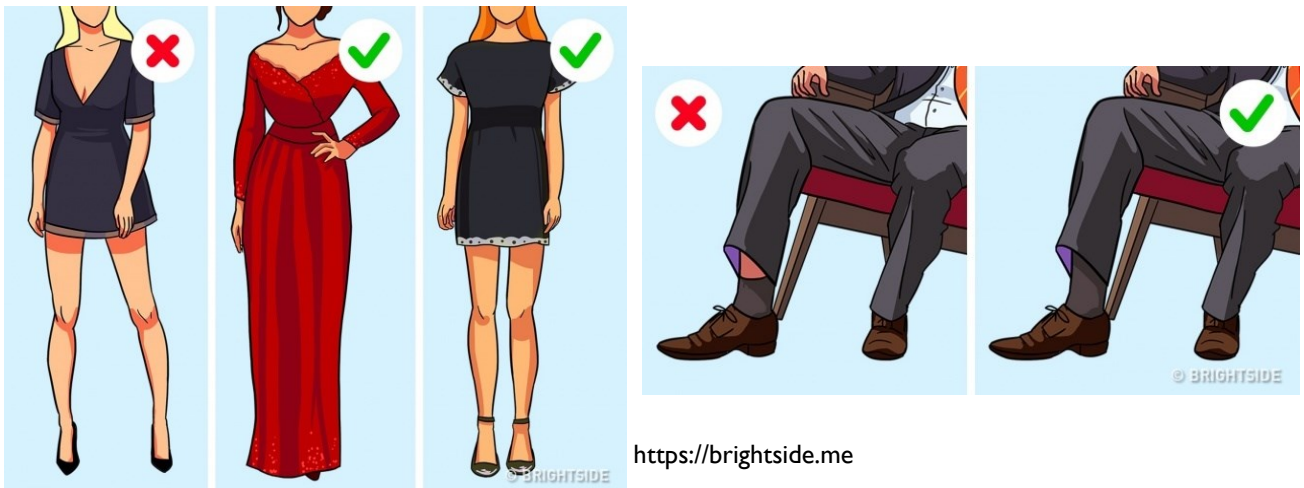
Ważne tematy:

- Maturzyści 2019/2020 str.1
- W dobie str.1
- Zasady ubierania się str.2
- Relacje z innymi str.3
- Jak pozierać się po przykrew historii miłosnej str.3
- Humor i memy str.4



Zasady ubierania się

1. Środkowy guzik w marynarce powinien być zawsze zamknięty. górny zależy od twojego nastroju. niższy nigdy nie powinien być zamknięty. kiedy masz na sobie koszulę lub bluzkę, możesz rozpiąć nie więcej niż 2 guziki.
2. noś kolczyki pasujące do twojej bransoletki i naszyjnik, który pasuje do twojego pierścienia. 3 lub 4 rzeczy w jednym wyglądzie to za dużo.
3. końcówka krawata powinna sięgać talii i lekko ją krzyżować.
4. wybierz opcję mini spódniczki lub dekoltu. obie jednocześnie wyglądają zbyt wulgarnie.
5. jeśli masz na sobie koszulę bez marynarki, nie potrzebujesz krawata.
6. jeśli założyłeś koszulę, powinieneś nosić pasek.
7. twój pasek powinien być tego samego koloru co twoje buty.
8. twoje skarpetki powinny być wystarczająco długie, aby twoje nagie nogi nie były widoczne, gdy siedzisz.



Fakty, które zmienią nasz pogląd na relacje między ludźmi:

1. Mówienie cichym i spokojnym głosem podczas kłótni pomoże ci zdominować przeciwnika.
2. Mówienie dwoma językami może opóźnić rozwój choroby Alzheimera.
3. Ludzie wdzięczni są szczęśliwsi.
4. Ludzie mają tendencję do tworzenia silnych powiązań emocjonalnych z ludźmi, z którymi śpiewają.
5. Spędzenie 10 minut na pisaniu o swoich obawach przed egzaminem, daje szansę, że otrzymasz wynik.
6. Większość Twoich problemów pochodzi z dzieciństwa.
7. Większość Twoich problemów istnieje tylko w Twojej głowie.
8. Nie bądź swoim oprawcą, bądź przyjacielem.
9. Urodziłeś się aby podbić świat.

Jak pozbierać się po przykrych historii miłosnej ?

Oto kilka rad które pomogą nam przejść przez ten trudny okres w życiu.

1. Nie objadaj się słodyczami :

To że, teraz jesteś teraz samotna nie usprawiedliwia Cię do zjedzenia paczki chipsów i tabliczki czekolady na jeden raz. Kiedy pojawi się ktoś to wpadnie Ci w oko to chyba nie chcesz wyglądać jak beka ?

2. Nie rozpaczaj 24 godziny na dobę !

Byłaś z chłopakiem dłużej, zostawił Cię ale, to nie powód aby przepłakać resztę młodości. Zgadzam się na 1- 2 dni płaczu ale, na tym koniec ! Nie jeden chłopak po tym świecie chodzi.

3. Nie oglądaj komedii romantycznych :

Widok całującej się w deszczu pary zamiast poprawić Ci humor prędzej doprowadzi do łez.
Zgadzam się na komedie, horrory ale, komedia romantyczna w takiej sytuacji to dramat.

4. Poświęć sobie więcej uwagi :

Nie przestawaj ćwiczyć, ubierać się ładnie i zwracać uwagę na fryzurę.
Pamiętaj :Fajną osobę można spotkać idąc do sklepu po bułki.

5. Nie wdawaj się w związki " na pocieszenie "

Np. Tego samego dnia kiedy chłopak Cię zostawił ty poznajesz nowego aby poprawić sobie humor i zrobić byłemu na złość. Takie związki nie trwają długo, mogą bardziej zranić zamiast pomóc.

6. Spotkania ze znajomymi :

Wychodź z domu, do znajomych i spotykaj się na imprezach itp. Nie siedź cały czas w czterech ścianach jak szczur tylko miej kontakt z ludźmi.

7. Nie zmieniaj się na siłę :

Jeśli twojemu ex coś się nie podobało w Tobie nie próbuj tego zmienić, ponieważ następnych chłopak to doceni.

8. Okazuj swoje emocje.

Na pewno masz przyjaciółkę która zawsze wysłucha twoich szlochów przez telefon, albo do Ciebie przyjdzie i przytuli. To bardzo pomaga i dodaje otuchy.

Rozstanie to dla niektórych bardzo przykry moment ale, nie traktujmy go jak koniec świata tylko kolejny etap życia. Wypłakać się trzeba, ale pamiętajmy aby ten smutek nie objął całego naszego życia i nie zamienił Nas w odizolowane od świata zombie.

<https://zapytaj.onet.pl/>

[Category/008,009/2,10459070,Jak_pozbierac_sie_po_przykrych_historii_milosnej.html](https://zapytaj.onet.pl/CATEGORY/008,009/2,10459070,Jak_pozbierac_sie_po_przykrych_historii_milosnej.html)

HUMOR

Blondynka dzwoni do warsztatu samochodowego: - Zauważyłam, że coś mi kapie spod auta - zaczyna mówić. - Niech mi Pani powie, jak to wygląda - prosi fachowiec. - Jest takie ciemne i gęste... - To olej - stwierdza mechanik. - Ok, to oleję - odpowiada blondynka i rozłącza się.

Spotyka się dwóch kolegów: -Dlaczego jesteś taki markotny? -Moja córka stawała wczoraj przed kolegium. -Za co? -Za nieodpowiedni sposób noszenia kostiumu kąpielowego na basenie. -A jak ona go nosiła? -Na rękę.

Dyrektor szkoły przechodzi korytarzem obok klasy, z której słychać straszny wrzask. Wpada, łapie za rękaw najgłośniejszego wrzeszczącego, wyciąga go na korytarz i stawia w kącie. Po chwili z klasy wychodzi kolejnych trzech młodzianów, którzy pytają:

- Czy możemy już iść do domu?

- A z jakiej racji?

- No... przecież skoro nasz nowy pan od matematyki stoi w kącie, to chyba lekcji nie będzie, prawda?

1 klasa gimnazjum kiedyś:



1 klasa gimnazjum teraz:



Mężczyźni kiedyś



Mężczyźni teraz

www.internet.com.pl



Zastoń usta i nos

dbajmy o siebie nawzajem

Redaktorzy:

Elżbieta Plata

Marta Cebula