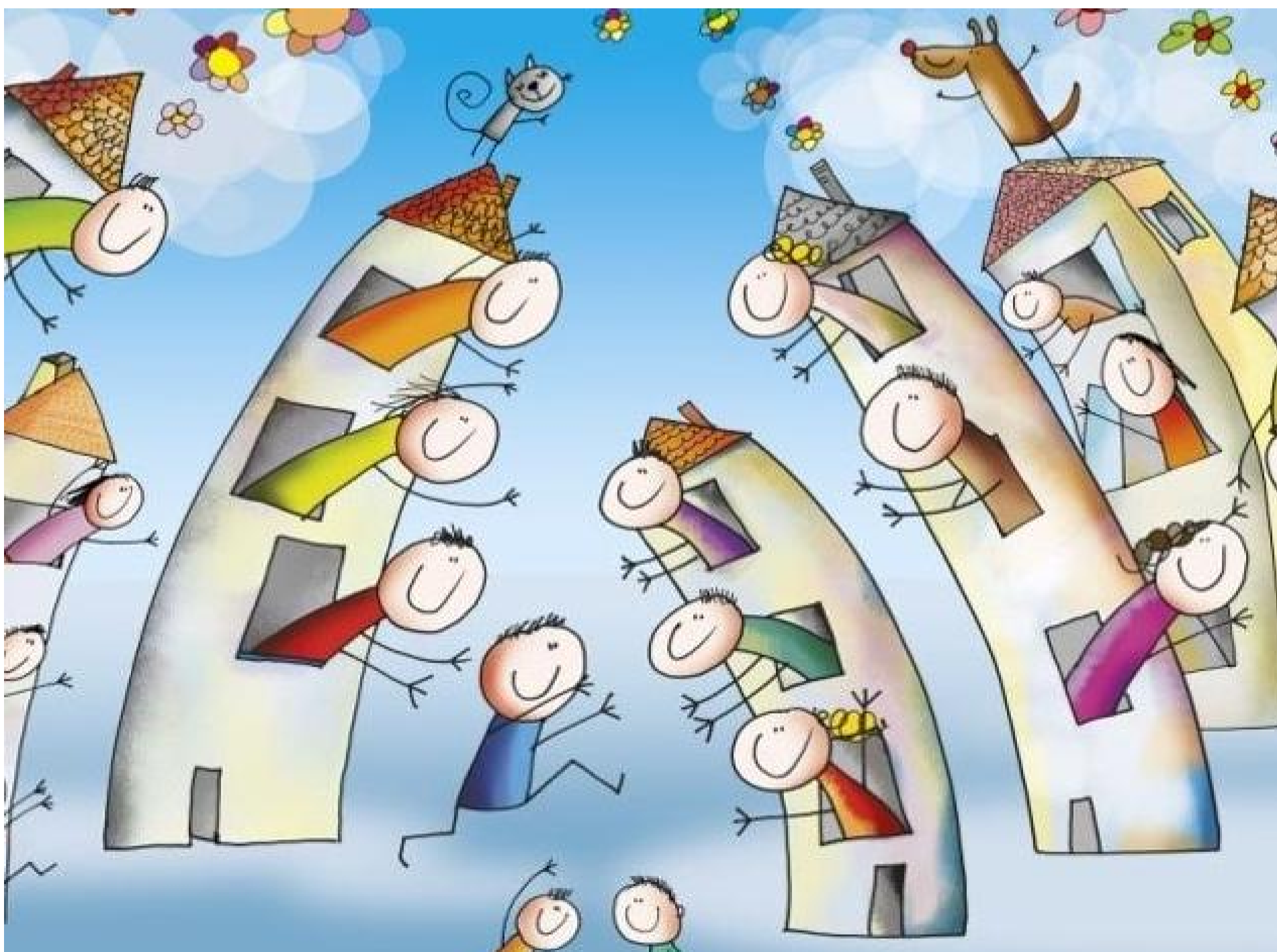


## PODZIEL SIĘ ŻYCZLIWOŚCIĄ

Od kilku tygodni nasze życie toczy się w cieniu walki z epidemią koronawirusa. Szkoły, centra handlowe i kawiarnie zostały zamknięte, a ulice opustoszały. Choć nie brakuje obaw i strachu, które narastają z dnia na dzień, to z drugiej strony coraz więcej jest oznak życzliwości i gestów pomocy w tym trudnym okresie. W tym numerze będziemy Was zachęcać do dzielenia się pozytywnymi emocjami i czynienia dobrych uczynków. Oczywiście wszystko zgodnie z obowiązującymi zasadami bezpieczeństwa. **ZOSTAŃCIE W DOMU!**



## CZYM JEST ŻYCZLIWOŚĆ?



Słownik języka polskiego podaje, że życzliwość to „cecha kogoś, kto lubi innych ludzi, chce ich dobra i gotów jest działać w tym celu, aby działa im się dobrze”. Najczęściej kojarzy nam się z byciem miłym. Życzliwość to drobne gesty, uczynki, serdeczność – okazywane spontanicznie i dobrowolnie. Uśmiech, ciepłe spojrzenie, kilka drobnych słów, które sprawiają innym przyjemność.

Na naszą życzliwość składa się:

1. Empatia, czyli umiejętność wyobrażenia sobie uczuć i emocji drugiej osoby.
2. Współczucie.
3. Troska o siebie i innych.
4. Uwaga, która pomaga dostrzec różne myśli i emocje.
5. Wdzięczność.

Należy pamiętać o tym, że codziennie, w różnych sytuacjach powinniśmy być dla siebie uprzejmi i pomocni. Czasami jeden odwzajemniony uśmiech potrafi rozpromienić zwykły, szary dzień. Bądźmy dla siebie życzliwi nie tylko od święta ale i na co dzień, przecież to nic nie kosztuje a potrafi zdziałać cuda. Jest to szczególnie ważne teraz, kiedy wszyscy obawiamy się o zdrowie swoje i swoich bliskich.

## TEST CZY JESTEŚ ŻYCZLIWĄ OSOBĄ?

1. Przyjaciółka powierza Ci tajemnicę, a Ty uważasz, że:
  - A. Tajemnica powinna należeć tylko do mnie
  - B. Nie zależy Ci na utrzymaniu tajemnicy
2. Kiedy zobowiązujesz się do wykonania ważnego zadania:
  - A. Sądzisz, że jesteś w stanie dotrzymać słowa
  - B. Nie bardzo wierzysz w możliwość wywiązania się z danej obietnicy
3. Kiedy uśmiechasz się do innych:
  - A. Okazujesz szczerość
  - B. Maskujesz swoją niechęć
4. Do podziału macie różne rzeczy, chciałabyś wybrać sobie coś najlepszego, ale nie wypada, robisz to:
  - A. Nie czując żadnej przykrości
  - B. Żałując
5. Nauczyciel rozdzielał pracę, a Ty wzięłaś najmniej odpowiedzialną:
  - A. Tym razem taka przypadła
  - B. Zwykle tak postępujesz
6. Kiedy nie układa mi się współpraca z koleżankami/kolegami w klasie, myślę, że to:
  - A. Częściowo moja wina
  - B. Z winy tych osób
7. Krytykując innych:
  - A. Krytykujesz tylko konkretne działania
  - B. Nie zostawiasz na nich j "suchej nitki"
8. Jeśli Ciebie krytykują, uważasz:
  - A. Że mają do tego powód
  - B. Że są wrogo nastawieni
9. Do Twojej klasy dochodzą nowi uczniowie wydają Ci się:
  - A. Bardzo mili
  - B. Nieżyczliwi
10. Nawiązałaś nową znajomość i przyrzekasz, że będziesz ją podtrzymywała:
  - A. Dotrzymujesz słowa, cieszy Cię nowa znajomość
  - B. Zmieniasz zdanie, stwierdzasz, że ta osoba jest nudna



Za każdą odpowiedź A otrzymujesz 2 pkt., za każdą odpowiedź B otrzymujesz 0 pkt.

Jeśli masz:

**Od 0 do 8** - Życzliwość nie jest Twoją mocną stroną, postaraj się zmienić swoje postępowanie.

**Od 10 do 14** - Jest dobrze, ale zawsze może być lepiej.

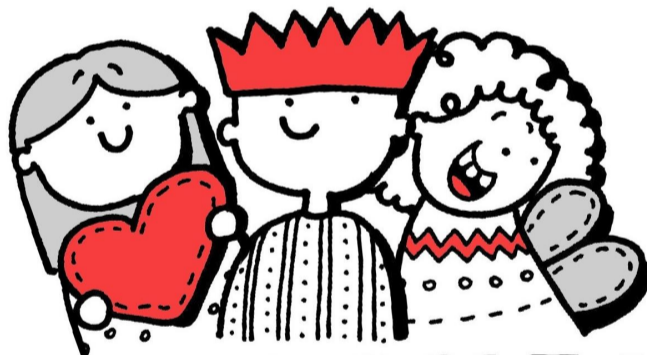
**Od 16 do 20** - Brawo! Jesteś życzliwy w stosunku do innych, oby tak dalej.

## PODZIEL SIĘ ŻYCZLIWOŚCIĄ

Celem akcji „Podziel się życzliwością” jest wzbudzenie wśród uczniów naszej szkoły pozytywnych emocji. Jest to odpowiedź na otaczające nas problemy i smutną rzeczywistość. Przesłanie akcji jest proste – bądźmy życzliwi codziennie, a nie tylko od święta. Pomagasz rodzicom w obowiązkach domowych? Opiekujesz się młodszym rodzeństwem lub pomagasz mu w nauce? Prześlij nam zdjęcie prezentujące w jaki sposób okazujesz życzliwość innym w tym trudnym okresie, a my zaprezentujemy Twoje działania innym. Czekamy na Wasze zgłoszenia! Adres redakcji: bibsp3zambrow3@o2.pl

## WEŹ ZE SOBĄ MIŁE SŁOWO I PODAJ DALEJ

# WEŹ ZE SOBĄ MIŁE SŁOWO



## I PODAJ DALEJ!



RYSOPISY

rysopisy.info@gmail.cc

f Rysopisy



## JAK SPĘDZAĆ CZAS W DOMU?

Co konkretnie można robić w domu, skoro już musimy w nim zostać? Jest bardzo wiele możliwości.

Przedstawiamy niektóre z nich.

**1. Czytaj zaległe lektury.** Dzięki temu będziesz miał możliwość nadrobienia zaległości w nauce lub poszerzenia zainteresowań.

**2. Oglądaj programy, które Cię interesują.** Możesz wybierać spośród szerokiej oferty ciekawych programów popularnonaukowych, historycznych czy komediowych.

Może masz jakiś film lub serial, który już dawno chciałeś obejrzeć?

**3. Poeksperymentuj z gotowaniem.**

To doskonały czas na wspólne przygotowywanie posiłku przez domowników. W ten sposób unikniecie nudy, pomożecie rodzicom i zacieśnicie łączące Was więzi.

**4. Słuchaj ulubionej muzyki.**

Pamiętaj, że poza obowiązkami związanymi z nauką i pracami domowymi masz prawo do chwili odpoczynku.

**5. Pamiętaj o ćwiczeniach.** Wyśitek fizyczny pozytywnie wpłynie na Twoje samopoczucie i sylwetkę. Korzystaj z ćwiczeń przesłanych przez nauczycieli wychowania fizycznego.

**6. Zajmij się generalnymi porządkami w swoim pokoju lub szafie.** Możesz też pomóc rodzicom w wiosennych porządkach w całym domu.

**7. Pomyśl nad nowym hobby .**

Rozwijaj pasje i zainteresowania, na które wcześniej brakowało czasu.

**8. Bądź kreatywny.** Przed zbliżającymi się świętami warto pomyśleć o własnoręcznie wykonanych ozdobach. To również doskonałe zajęcia dla całej rodziny.

**Zdrowych, Pogodnych Świąt Wielkanocnych,  
przepełnionych wiarą, nadzieją i miłością.  
Radosnego, wiosennego nastroju w gronie najbliższej rodziny  
i wesołego "Alleluja". Bądźmy odpowiedzialni. Zostańmy w domu.**

**REDAKCJA "WIEŚCI TRÓJKI"**



**REDAKCJA WIEŚCI TRÓJKI**

**Adres redakcji: Szkoła Podstawowa Nr 3 im. Janusza Kusocińskiego ul. Magazynowa 13 18 300 Zambrów  
Skład redakcji: W. Malinowska 8A, W. Mostowska 8A, W. Potęga 8A, O. Kurowska 8a, Z. Chęlska 8A, P. Wiącek 8A, P. Modzelewska 8A, A. Łuniewska 7B, N.Wiśniewska 7B, D. Żochowska 7B, M.Godlewska 7B  
Pod opieką: I.Brzozowskiej, J.Jasińskiej, K.Powichrowskiej, B.Gumowskiej**