



STYCZEŃ 05/2026  
LUTY 06/2026

# NEWSLETTER

## ZSI | SMS



*Najlepszy sposób przepowiedzenia własnej przyszłości to jej wykreowanie.*

H. I. MAENCKEN



## „RODZIC TEŻ CZŁOWIEK – O TROSCE, KTÓRA ZACZYNA SIĘ OD SIEBIE”

Pracując w gabinecie bardzo często spotykam się z rodzicami, którzy są skrajnie zmęczeni, przeciążeni emocjonalnie, a do tego pełni poczucia winy. Zauważają, że nie mają w sobie radości, dostrzegają zmniejszoną energię oraz porównują się do innych. Wszystkie te sygnały nie powinny być ignorowane. To są ważne informacje, które mogą świadczyć o wypaleniu rodzicielskim. Posiadanie dzieci w XXI wieku wymaga ogromnych zasobów emocjonalnych, fizycznych, poznawczych oraz finansowych. Możliwość realnego wsparcia dziecka wymaga energii psychicznej i zadbania o siebie. To wszystko nie jest egoizmem ani luksusem – jest to warunek zdrowego funkcjonowania całej rodziny. Poniżej przedstawię Państwu kilka ważnych aspektów Szczęśliwego Rodzica, które są inspiracją z plakatu fantastycznej fundacji Dbam o Mój Zasięg.

1

**ZAUWAŻANIE WŁASNYCH POTRZEB.** NAUKOWCY PODKRĘSLAJĄ, ŻE UMIEJĘTNOŚĆ ROZPOZNAWANIA WŁASNYCH POTRZEB EMOCJONALNYCH I FIZYCZNYCH JEST PODSTAWĄ SAMOREGULACJI. OPIEKUN, KTÓRY IGNORUJE SYGNAŁY ZMĘCZENIA, FRUSTRACJI CZY PRZECIĄŻENIA, STOPNIOWO TRACI SIEBIE, A CO ZA TYM IDZIE ZASOBY NIEZBĘDNE DO RADZENIA SOBIE ZE STRESEM. TROSKA O SIEBIE JEST JEDNOCZEŚNIE TROSKĄ O DOBROSTAN CAŁEJ RODZINY. JEŻELI ZNAM SWOJE POTRZEBY, EMOCJE JESTEM W STANIE SIĘGAĆ PO TO, CZEGO MI WŁAŚNIE BRAKUJE.

2

**ZNALEZIENIE CZASU NA WŁASNE PASJE.** Z PUNKTU WIDZENIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO WAŻNE JEST PODTRZYMANIE OBSZARÓW ŻYCIA NIEZWIĄZANYCH WYŁĄCZNIE Z ROLĄ RODZICA. AKTYWNOŚĆ, KTÓRA SPRAWIA PRZYJEMNOŚĆ I DAJE POCZUCIE SENSU, WSPIERA TOŻSAMOŚĆ I ZAPOBIEGA POCZUCIU UTRATY SIEBIE. DZIECI POTRZEBUJĄ RODZICÓW EMOCJONALNIE OBECNYCH, A NIE CHRONICZNIE WYCZERPANYCH. ZACHĘCAM, ABY NIE REZYGNOWAĆ Z AKTYWNOŚCI, PASJI „DLA DOBRA DZIECI”, PONIEWAŻ ZADOWOLONY, AKTYWNY RODZIC JEST NAJLEPSZYM I NAJFAJNIEJSZYM PRZYKŁADEM DLA SWOJEGO POTOMSTWA. WAŻNE, ABY ODCZYTALI PAŃSTWO TEN PUNKT JAKO POSZUKIWANIE AKTYWNOŚCI DLA SIEBIE, A NIE ZACHĘCANIE DO CELOWEGO POSZUKIWANIA NOWEJ PASJI – MOŻNA, ALE BEZ PRESJI. :)

3

**NIE MUSISZ ROBIĆ WSZYSTKIEGO SAMODZIELNIE.** WSPÓLDZIELENIE OBOWIĄZKÓW OPIEKUŃCZYCH JEST KLUCZOWE DLA PROFILAKTYKI WYPALENIA RODZICIELSKIEGO. PRZECIĄŻENIE MAMY LUB TATY ZWIĘKSZA RYZYKO CHRONICZNEGO STRESU I OBNIŻENIA NASTROJU. DZIELENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI Z PARTNEREM, RODZINĄ CZY INNYMI ODPOWIEDZIALNYMI DOROSŁYMI JEST OZNAKĄ KOMPETENCJI I DBANIA O WŁASNE GRANICE. PSYCHOLOGIA SYSTEMOWA (STOSOWANA NAJCZĘŚCIEJ W PSYCHOTERAPII RODZIN) PODKRĘŚLA ZNACZENIE RÓWNOWAGI, KTÓRA JEST KLUCZOWA. PRACA ZESPOŁOWA DAJE WIĘKSZE EFEKTY ORAZ MOŻLIWOŚCI, OBNIŻAJĄC SAMOTNOŚĆ I FRUSTRACJĘ.

4

**ROZMAWIANIE O EMOCJACH I TRUDNOŚCIACH.** UMIEJĘTNOŚĆ WYRAŻANIA SWOICH EMOCJI JEST JEDNYM Z PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW HIGIENY PSYCHICZNEJ. DOŚWIADCZANIE ZMĘCZENIA, ZŁOŚCI CZY TEŻ BEZRADNOŚCI JEST NATURALNE. EMOCJE NIEPRZYJEMNE STANOWIĄ NASZĄ CODZIENNOŚĆ, NIE STANOWIĄ BRAKU KOMPETENCJI RODZICIELSKICH.



## „RODZIC TEŻ CZŁOWIEK – O TROSCE, KTÓRA ZACZYNA SIĘ OD SIEBIE”

FAJNIE, GDYBY BYŁY TRAKTOWANE JAKO SYGNAŁ, ŻE WŁAŚNIE COŚ SIĘ NAM DZIEJE, MAMY DOŚĆ, JESTEŚMY PRZEMĘCZENI I JESZCZE BARDZIEJ POTRZEBUJEMY ZAOPIEKOWAĆ SIĘ SOBĄ. PAMIĘTAJMY, ŻE TŁUMIONE EMOCJE ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO WYBUCHÓW ORAZ OBJAWÓW PSYCHOSOMATYCZNYCH (NP. BÓL GŁOWY, NAPIĘCIA KARKU, MROWIENIE KOŃCZYN). WARTO TRAKTOWAĆ EMOCJE JAKO DROGOWSKAZY, KTÓRE PRZYNOSZĄ NAM BARDZO WARTOŚCIOWE INFORMACJE O NAS. PSYCHOLOGIA WSKAZUJE, ŻE NORMALIZOWANIE TAKICH ODCZUĆ/DOŚWIADCZEŃ I DZIELENIE SIĘ NIMI ZMNIJSZA POCZUCIE OSAMOTNIENIA. OTACZAJMY SIĘ LUDŹMI, KTÓRZY SZCZERZE NIE RAZ NAM POWIEDZĄ „ŻE TEŻ TAK MAJĄ”, A NIE OCENIAJĄ.

**5 UCZENIE SIĘ ODPOCZYNKU.** REGENERACJA NIE MUSI OZNACZAĆ BEZCZYNNOŚCI. Z PERSPEKTYWY PSYCHOLOGII ODPRĘŻENIE TO DZIAŁANIE, KTÓRE REALNIE OBNIŻA NAPIĘCIE I PRZYWRACA ENERGIĘ. DLA JEDNYCH RODZICÓW BĘDZIE TO SEN, DLA INNYCH AKTYWNOŚĆ. BĘDĄ TEŻ TACY OPIEKUNOWIE, KTÓRZY ODPOCZYNKIEM NAZYWAJĄ KONTAKT Z NATURĄ LUB PO PROSTU CHWILĄ CISZY DLA SIEBIE. BRAK ODPOCZYNKU PROWADZI DO CHRONICZNEGO POBUDZENIA, KTÓRE ZNACZĄCO OBNIŻA ZDOLNOŚĆ DO CIERPLIWEGO I EMPATYCZNEGO AGOWANIA NA POTRZEBY DZIECKA ORAZ OTOCZENIA. WAŻNE JEST TO, ABY ODPOCZYNEK BYŁ ŚWIADOMY I DOSTOSOWANY DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB. PRZECIEŻ MAMY SZEROKI WACHLARZ, KORZYSTAJMY Z TEGO NA WŁASNYCH ZASADACH BIORĄC POD UWAGĘ SWOJE OBECNE MOŻLIWOŚCI.

**6 STAWIANIE SOBIE REALISTYCZNYCH OCZEKIWAŃ.** USTALMY TO: NIE MA „IDEALNYCH RODZICÓW”. ZRESZTĄ DZIECI WŁAŚNIE TAKICH RODZICÓW NIE POTRZEBUJĄ. NIE CHCĄ MIEĆ DO CZYNINIENIA Z OSOBAMI ZESTRESOWANYMI, NAPIĘTYMI, W CIĄGŁYM POCZUCIU WINY. AKCEPTACJA WŁASNYCH RODZICIELSKICH OGRANICZEŃ, ZGODA NA POPEŁNIENIE BŁĘDÓW, PRZEPRASZANIE ZA NIE ORAZ WYCIĄGANIE WNIOSKÓW JEST WAŻNYM ELEMENTEM ZDROWIA PSYCHICZNEGO I ŚWIADCZY O WYSTARCZAJĄCO DOBRYM RODZICU. PRZECIEŻ NIKT Z NAS NIE POSIADAŁ UMIEJĘTNOŚCI RODZICIELSKICH, ZANIM SAM NIE ZOSTAŁ RODZICEM (PODRĘCZNIKI SIĘ NIE LICZĄ – TO TYLKO TEORIA :)). DODATKOWO TAKA POSTAWA POKAZUJE, ŻE JESTEŚMY TYLKO LUDŹMI, KTÓRZY MAJĄ RÓŻNE MOMENTY ORAZ ODMIENNE MOŻLIWOŚCI DO ODNAJDYWANIA SIĘ W RZECZYWISTOŚCI.

**7 DBANIE O RÓWNOWAGĘ MIĘDZY RÓŻNYMI ROLAMI.** RODZICIELSTWO NIE JEST JEDYNĄ ROLĄ, JAKĄ PEŁNIMY W NASZYM ŻYCIU. DOROSŁY CZŁOWIEK MA ZA ZADANIE ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ POMIĘDZY RODZINĄ, PRACĄ, A CZASEM DLA SIEBIE. TYLKO TAKI TRÓJKĄT SPRZYJA STABILNOŚCI EMOCJONALNEJ. NAUKI PSYCHOLOGICZNE PODKREŚLAJĄ, ŻE OSADZENIE SIĘ BARDZIEJ W JEDNEJ Z RÓL PROWADZI DO FRUSTRACJI I SPADKU SATYSFAKCJI Z ŻYCIA. KAŻDY Z POWYŻSZYCH ASPEKTÓW W MIARĘ MOŻLIWOŚCI POWINIEN BYĆ BRANY POD UWAGĘ W RAMACH DOBROSTANU.



STYCZEŃ 05/2026  
LUTY 06/2026

## „RODZIC TEŻ CZŁOWIEK – O TROSCE, KTÓRA ZACZYNA SIĘ OD SIEBIE”

8

**WSPIERANIE SAMODZIELNOŚCI DZIECKA.** POWOŁUJĄC SIĘ NA PSYCHOLOGIĘ ROZWOJOWĄ, NADOPIEKUŃCZOŚĆ (RODZICE HELIKOPTERY, KOSIARKI) OBCIĄŻA NIE TYLKO DZIECKO, ALE RÓWNIEŻ RODZICA. ZACHĘCENIE DZIECKA DO SAMODZIELNOŚCI, SPRAWCZOŚCI POZWALA WRAZ Z WIEKIEM POTOMSTWA ZMNIEJSZAĆ PRESJĘ CIĄGŁEJ KONTROLI. UMOŻLIWIA TO RÓWNIEŻ ODZYSKANIE RODZICOM ZASOBÓW ENERGETYCZNYCH, KTÓRE MOGĄ PRZEZNACZYĆ NA COŚ, CO ICH WZMOCNI.

9

**ROZWIJANIE KOMPETENCJI RODZICIELSKICH.** PSYCHOLODZY ZACHĘCAJĄ DO POSZERZANIA WIEDZY, WYMIANY DOŚWIADCZEŃ Z INNYMI RODZICAMI ORAZ KORZYSTANIA Z RZETELNYCH ŹRÓDEŁ. ROZWÓJ ZWIĘKSZA POCZUCIE SPRAWSTWA I OBNIŻA POZIOM LĘKU. JEŚLI MAMY WIEDZĘ, MOŻEMY JĄ SZEROKO STOSOWAĆ W CODZIENNOŚCI. WARTOŚCIOWE W TYM OBSZARZE MOGĄ BYĆ WEBINARIA (POLECAM STRONĘ EDUKACJA, STREFA WIEDZY SWPS), SZKOLENIA, SZKOŁY DLA RODZICÓW, WYMIANA DOŚWIADCZEŃ Z INNYMI RODZICAMI ORAZ KONSULTACJE Z PSYCHOLOGIEM, POLECA SIĘ SZKOLNY. :)

10

**PROSZENIE O POMOC.** PODSUMOWUJĄC TO BARDZO ISTOTNY KROK I JEDEN Z NAJTRUDNIEJSZYCH. NIGDY NIE OZNACZA SŁABOŚCI, A UKAZUJE DOJRZAŁOŚĆ EMOCJONALNĄ. MA BARDZO WAŻNĄ WARTOŚĆ DLA RODZINY – DZIECKO JEST UCZONE, ŻE W MOMENTACH KRYZYSU MOŻE SZUKAĆ WSPARCIA U SPECJALISTÓW ORAZ RODZINY. MODELUJE ZACHOWANIA WSPOMAGAJĄCE PROFILAKTYKĘ ZDROWIA PSYCHICZNEGO, TAK JAK MA TO MIEJSCE W ZDROWIU FIZYCZNYM. ZACHOWANIE TAKIE MOŻE ZAPOBIEC POGŁĘBIANIU SIĘ KRYZYSU I WYPALENIU.

DBANIE O SIEBIE Z PERSPEKTYWY PSYCHOLOGII I MOJEGO DOŚWIADCZENIA W PRACY JEST JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH ELEMENTÓW ODPOWIEDZIALNEGO RODZICIELSTWA. OPIEKUN TROSZCZĄCY SIĘ O WŁASNE ZDROWIE PSYCHICZNE UCZY DZIECKO, ŻE EMOCJE, GRANICE I POTRZEBY MAJĄ ZNACZENIE. TO JEDNA Z NAJCENNIEJSZYCH LEKCJI, JAKIE MOŻEMY PRZEKAZAĆ KOLEJNEMU POKOLENIU. NA KONIEC MAM DLA PAŃSTWA MAŁE ZADANIE – ZRÓBMY DLA SIEBIE CHOĆ JEDEN Z POWYŻSZYCH PUNKTÓW. BĘDZIE TO DOBRY POCZĄTEK, BO WIELE ZACZYNA SIĘ OD JEDNEGO KROKU, A RODZIC TO TEŻ CZŁOWIEK.

Z POZDROWIENIAMI OD „NIEIDEALNEGO RODZICA”

KAMIŁA RUDNIK

PSYCHOLOG SZKOLNY

# DZIAŁO SIĘ W STYCZNIU



**12 stycznia** – uczniowie klasy 5 TW przystąpili do egzaminu pisemnego w drugiej kwalifikacji ROL.12



**14 stycznia** – Technikum ZSI, czyli Technikum Weterynarii, zdobyło Złotą Tarczę w najnowszym rankingu „Perspektywy”. Nasza szkoła zajęła 51. miejsce w Polsce wśród techników



**16 stycznia** – maturzyści z naszych szkół bawili się na studniówce



**17 stycznia** – w Białym Spichlerzu odbyły się warsztaty szkoleniowe dla trenerów prowadzone przez Marka Dragosza



**18 stycznia** – uczniowie SMS pojechali na obóz sportowy do Niechorza



**19–23 stycznia** – w pierwszym tygodniu ferii zimowych w naszej szkole odbyły się warsztaty i zajęcia dla ósmoklasistów

# DZIAŁO SIĘ W STYCZNIU I LUTYM



**27 stycznia** – w Galerii Ośrodka Teatralnego Rondo prezentowana była wystawa po plenerach, w jakich uczniowie LSP uczestniczyli w Poddębiu i Orońsku



**5 lutego** – w Liceum Sztuk Plastycznych trwają zajęcia dodatkowe z kaletnictwa



**9 lutego** – nasza szkoła wzięła udział w akcji Międzszkolna Poczta Walentynkowa



**10 lutego** – kadeci pierwszego roku Oddziału Przygotowania Wojskowego złożyli uroczyste ślubowanie na terenie 7. Brygady Obrony Wybrzeża



**10 lutego** – w Galerii P25 Liceum Sztuk Plastycznych oglądać można było prace Marcina Czarnopysia



**11 lutego** – Technikum Weterynaryjne przygotowało kalendarz. Wyjątkowy, bo jego bohaterami są zdjęcia zwierząt naszych uczniów

## DZIAŁO SIĘ W LUTYM



**11 lutego** – uczniowie klasy 3B LSP uczestniczą w Teatrze Lalki Tęcza w warsztatach tworzenia kukieł



**11 lutego** – w ramach Szkolnej Spartakiady Klas Mundurowych odbył się Konkurs Pierwszej Pomocy



**11 lutego** – uczniowie LSP wzięli udział w warsztatach malarskich w ramach projektu „Topografia emocji/Atlas wewnętrzny” w Centrum Aktywności Twórczej w Ustce



**12 lutego** – w ramach lekcji bez podręcznika uczniowie klas 3A i 3B TW na lekcji języka niemieckiego podjęli tematykę związaną z obchodami tego święta



**12 lutego** – nasze szkoły odwiedzi uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 w Ustce



**13 lutego** – w naszej szkole odbyło się głosowanie na projekty zgłoszone do trzeciej edycji Szkolnego Budżetu Obywatelskiego

## DZIAŁO SIĘ W LUTYM



**13 lutego** – ekipa TV Słupsk zrealizowała w naszej szkole magazyn „Studio Edukacja”



**13 lutego** – w Białym Spichlerzu Muzeum Pomorza Środkowego odbyła się Gala z okazji 20-lecia Szkoły Mistrzostwa Sportowego



**16 lutego** – w naszej szkole gościliśmy ósmoklasistów ze Szkoły Podstawowej nr 9 w Słupsku



**18 lutego** – głosy policzone. Wszystkie trzy zgłoszone projekty zostaną zrealizowane w ramach trzeciej edycji Szkolnego Budżetu Obywatelskiego



**18 lutego** – w ramach zajęć praktycznych z diagnostyki weterynaryjnej uczniowie Technikum Weterynaryjnego przeciwiczyli swoje umiejętności



**19 lutego** – uczniowie naszych szkół odwiedzili Centrum Inicjatyw Obywatelskich w Słupsku. Tematem spotkania był Fundusz Akumulator Społeczny, z którego można otrzymać granty na realizację projektów zgłoszonych przez młodzież

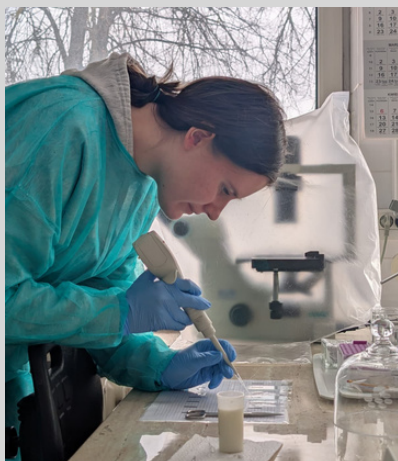


STYCZEŃ 05/2026  
LUTY 06/2026

## DZIAŁO SIĘ W LUTYM



**20 lutego** – uczniowie klasy 1 TW odwiedzili Multikino



**20 lutego** – uczennice klasy 4B TW odwiedziły Zakład Higieny Weterynaryjnej w Koszalinie



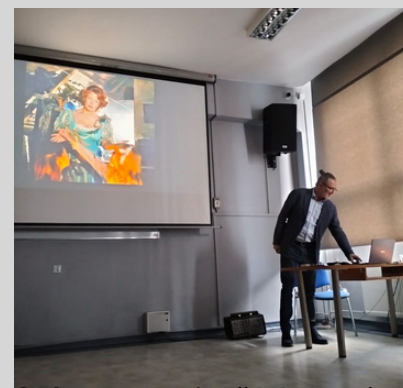
**20 lutego** – Spółdzielnia Uczniowska przygotowała bluzy z logo naszych szkół



**20 lutego** – uczniowie klasy 3A LSP odwiedzili seniorów z Domu Pomocy Społecznej Bezpieczna Przystań w Słupsku. Wizyta odbyła się w ramach projektu pt. „Emerytura Pełna kolorów” realizowanego w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Zwolnieni z Teorii



**23 lutego** – w ramach projektu społecznego Emerytura Pełna Kolorów, uczniowie z 3 klasy LSP odwiedzili Dom Pomocy Społecznej Leśna Oaza w Słupsku



**24 lutego** – z okazji 141. rocznicy urodzin Stanisława Ignacego Witkiewicza, patrona Liceum Sztuk Plastycznych, o twórczości plastycznej i literackiej Witkacego, a także o jego koncepcjach filozoficznych opowiadał pan Hubert Bilewicz



# UCZEŃ ZDOLNY

Wiele osób wierzy, że z talentem trzeba się urodzić. Że to „magiczny pył”, który spada tylko na wybranych. Nauka ma jednak na ten temat zupełnie inne zdanie. Twój mózg to nie sztywna rzeźba, ale plastyczna masa, którą codziennie modelujesz. Jak zatem zamienić potencjał w prawdziwe mistrzostwo? Spróbujemy sobie odpowiedzieć na to pytanie w tym wydaniu naszego szkolnego Newslettera. Oto Twój praktyczny przewodnik po „hackowaniu” własnych możliwości.

**Talent to nie tylko geny – to efekt odpowiedniego stylu życia!**

**Mózg = Supersilnik**

## Jak to działa?

- ✓ Mózg pracuje NON-STOP – nawet gdy śpisz!
- ✓ Potrzebuje glukozy, tłuszczów i składników odżywczych
- ✓ Bez odpowiedniego "paliwa" słabnie koncentracja i pamięć
- ✓ Regularnie jedz – 4-5 posiłków dziennie!



# UCZEŃ ZDOLNY

Głód powoduje, że trudniej utrzymać koncentrację – mózg potrzebuje paliwa, aby efektywnie pracować.

## Superpokarmy dla Mózgu

Co jeść, żeby mózg działał na 100%?



### Brokuły

Magnez, żelazo  
kwas foliowy



### Orzechy

Witamina E  
omega-3

💡 Pamiętaj: różnorodność jest kluczem! Im więcej kolorów na talerzu, tym lepiej!

## Witaminy Mocy

Kluczowe składniki dla mózgu



### Witaminy B (B6, B12, B9)

Produkcja neuroprzekaźników, pamięć, koncentracja. Źródła: mięso, ryby, jaja, warzywa liściaste



### Magnez

Przekazywanie impulsów nerwowych, redukcja stresu. Źródła: kasze, banany, orzechy

# UCZEŃ ZDOLNY



## Żelazo

Dotlenienie mózgu, energia. Źródła: mięso, szpinak, rośliny strączkowe



## Cynk

Pamięć, odporność. Źródła: drób, ryby, nasiona dyni

## Sen = Supermoc

Dlaczego sen jest ważniejszy niż myślisz?

# 40%


Gorsza pamięć przy śnie < 6 godzin dziennie

### Co robi mózg w nocy?

- ✓ Konsoliduje pamięć (utrwała wiedzę!)
- ✓ Regeneruje neurony
- ✓ Tworzy nowe połączenia synaptyczne
- ✓ Czyści "toksyny" z mózgu

### Brak snu =

- ✓ Słabsza koncentracja
- ✓ Gorsze logiczne myślenie
- ✓ Problemy z zapamiętywaniem
- ✓ Zwiększony stres

 **TWÓJ CEL: 7-9 godzin snu każdej nocy!**

# UCZEŃ ZDOLNY

## Jak Spać Jak Mistrz?

Praktyczne porady na lepszy sen

### ✓ Złote Zasady Zdrowego Snu

- ✓ Kładź się i wstawaj o STAŁYCH porach (nawet w weekend!)
- ✓ Wyłącz telefon/komputer 1 godzinę przed snem (niebieskie światło = zło!)
- ✓ Temperatura sypialni: 18-20°C
- ✓ Unikaj kofeiny po 15:00
- ✓ Ćwicz rano lub po południu, nie wieczorem
- ✓ Stwórz wieczorny rytuał (np. czytanie, medytacja)

## Ruch = Inteligencja!

Jak ćwiczenia wpływają na mózg?



### Neurogeneza

Wysiłek fizyczny stymuluje powstawanie NOWYCH neuronów w hipokampie (pamięć!)



### Dotlenienie

Zwiększony przepływ krwi = więcej tlenu i składników odżywczych dla mózgu

# UCZEŃ ZDOLNY



## Hormony szczęścia

Endorfiny, serotonina, dopamina  
= lepszy nastrój i motywacja



## Redukcja stresu

Obniżenie kortyzolu (hormonu  
stresu) = spokojniejszy umysł

Badania pokazują: uczniowie ćwiczący regularnie mają wyższe wyniki w testach!

**PROTIP:** Zrób 15-minutową przerwę ruchową przed klasówką – Twój mózg będzie Ci wdzięczny!

## Stres – Wróg Mózgu #1

Jak chronić się przed negatywnym wpływem stresu?

### **Chroniczny stres**

- Uszkadza hipokamp (pamięć)
- Zwiększa kortyzol
- Blokuje neurogenezę
- Pogarsza koncentrację

### **Jak radzić sobie ze stresem?**

- Regularna aktywność fizyczna
- Techniki oddechowe
- Dobry sen
- Zdrowa dieta

# UCZEŃ ZDOLNY


Regularna aktywność fizyczna działa jak naturalny antydepresant – pomaga w walce ze stresem i poprawia nastrój.

## Recepta na Talent

Twój plan działania na każdy dzień

### 7 Filarów Zdrowego Mózgu

- ✓  **JEDZ MĄDRZE:** Ryby, warzywa, owoce, orzechy, jaja – różnorodność!
- ✓  **ŚPIJ 7-9 GODZIN:** Regularnie, bez ekranów przed snem
- ✓  **RUSZAJ SIĘ 30-60 MIN:** Każdego dnia – to inwestycja w Twój mózg!
- ✓  **PIJ WODĘ:** 1,5-2 litry dziennie – odwodnienie = gorsza koncentracja
- ✓  **ZARZĄDZAJ STRESEM:** Oddech, ruch, relaks
- ✓  **UCZ SIĘ REGULARNIE:** Krótkie sesje + przerwy = efektywność
- ✓  **ROZWIJAJ SIĘ:** Nowe hobby, język, instrument – plastyczność mózgu!

 **Pamiętaj: Talent to 10% genów i 90% prawidłowych nawyków!**  
**Zaczynaj DZIŚ, nie jutro!**

### Twoje wyzwanie na ten tydzień:

Wybierz jedną rzecz, o której zawsze mówiłeś: „nie mam do tego talentu”. Poświęć na nią 15 minut dziennie, skupiając się nie na wyniku, ale na samym procesie. Zobaczysz, jak Twoje neurony zaczynają kłaść pierwszy asfalt na nowej autostradzie!



STYCZEŃ 05/2026  
LUTY 06/2026

# UCZEŃ ZDOLNY

**II MIEJSCE** DLA REPREZENTACJI SMS SŁUPSK W ROZGRYWKACH SŁUPSKIEJ OLIMPIADY MŁODZIEŻY SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH – KOSZYKÓWKA.

SKŁAD ZESPOŁU: **ALEKS ŚLUSARCZYK, DACJAN STARANOWICZ, ALEKSY WINSZTAŁ, ANTONI MOTOWIDŁO, IGOR MROCZEK, DAWID DAWIDOWICZ, HUBERT KIRIKOWICZ, OSKAR OKONIEWSKI, NIKODEM ŁOZIŃSKI, KACPER ŁUKASZUK.**



**I MIEJSCE** DLA REPREZENTACJI DZIEWCZĄT NASZEJ SZKOŁY W ROZGRYWKACH GRUPOWYCH W KOSZYKÓWCE W RAMACH SŁUPSKIEJ OLIMPIADY MŁODZIEŻY, ZAPEWNIAJĄC SOBIE TYM SAMYM AWANS DO FINAŁÓW TURNIEJU. SKŁAD DRUŻYNY: **JAZOWSKA, BIEŻUŃSKA, KACZMAREK, KĄDZIELA, ŁEPECKA, MULARCZYK, PROTAS, PIENIAŻEK, PANEK.**



STYCZEŃ 05/2026  
LUTY 06/2026

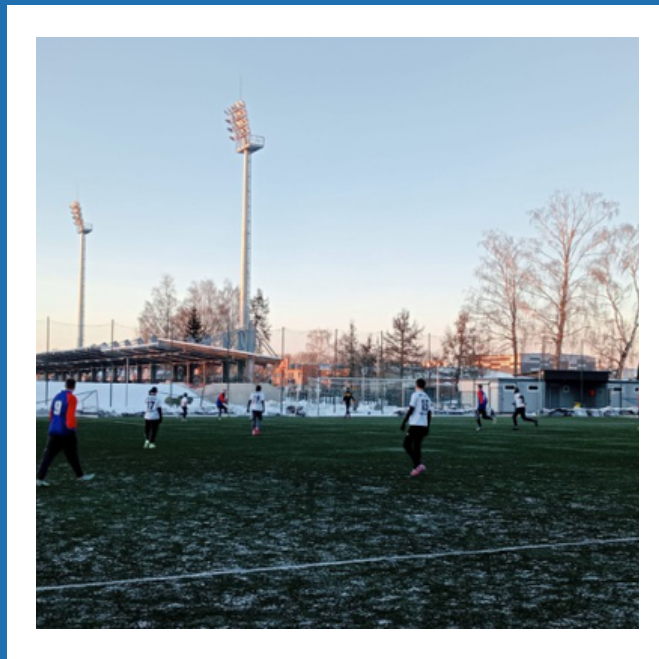
# UCZEŃ ZDOLNY

## ZWYCIĘSTWO SMS GRYF SŁUPSK Z DIAMENT

TRZEBIELINO

SKŁAD SMS/GRYF SŁUPSK:

**WIKTOR TRAWINSKI/46' TESTOWANY,  
HUBERT SZCZEGIELNIAK, JAKUB  
STANKIEWICZ, JAKUB KRUMPLEWSKI, JAKUB  
KOLEŚNIK, TYMOTEUSZ KONOPA, MATEUSZ  
KIERNICKI, SEBASTIAN ŁOPUSZYNSKI, JAKUB  
CZARNUCH, KACPER SZCZURKO/75' WIKTOR  
KOSECKI, ALAN GÓRSKI.**



KONKURS NA PRACĘ MIESIĄCA GRUDNIA

**WYGRAŁA AMELIA KONOPACKA** Z KLASY  
4A LSP. JEJ PRACA TO „GŁOS LASU”, CERAMIKA.  
OPIEKUN ARTYSTYCZNY: **GABRIELA NOWAK.**



STYCZEŃ 05/2026  
LUTY 06/2026

# UCZEŃ ZDOLNY

**ZŁOTA TARCZA** DLA TECHNIKUM ZSI, CZYLI TECHNIKUM WETERYNARII, W NAJNOWSZYM RANKINGU „PERSPEKTYW”. NASZA SZKOŁA ZAJĘŁA 51. MIEJSCE W POLSCE WŚRÓD TECHNIKÓW. TO DUŻY AWANS W PORÓWNANIU Z UBIEGŁOROCZNYM ZESTAWIENIEM.

ORGANIZATORZY RANKINGU WZIĘLI POD UWAGĘ SUKCESY SZKOŁY W OLIMPIADACH, WYNIKI MATURY Z PRZEDMIOTÓW OBOWIĄZKOWYCH, WYNIKI MATURY Z PRZEDMIOTÓW DODATKOWYCH ORAZ WYNIKI EGZAMINU ZAWODOWEGO.

TECHNIKUM WETERYNARII UPLASOWAŁO SIĘ NAJWYŻEJ WŚRÓD CZTERECH SŁUPSKICH TECHNIKÓW SKLASYFIKOWANYCH W RANKINGU. W WOJEWÓDZTWIE POMORSKIM ZAJĘLIŚMY CZWARTE MIEJSCE, NAJWYŻSZE WŚRÓD TECHNIKÓW W NASZEJ CZĘŚCI POMORZA.

GRATULACJE I PODZIĘKOWANIA NALEŻĄ SIĘ ZARÓWNO UCZNIOM NASZEJ SZKOŁY, JAK I NAUCZYCIELOM.



# UCZEŃ ZDOLNY

## AWANS DO KOLEJNEGO ETAPU TEGOROCZNEJ OGÓLNOPOLSKIEJ OLIMPIADY ZWOLNIENI Z TEORII

NASTĘPUJĄCYCH ZESPOŁÓW:

- „(NIE)OCZYTANI” – UCZENNICE KLASY **3A LSP** PRZY WSPÓŁPRACY Z UCZNIAMI Z INNEJ SZKOŁY Z POLSKI, OPIEKUN: PANI MONIKA SKWAREK,
- „TEATR KUKIEŁKOWY” – UCZNIOWIE KLASY **3A LSP**, OPIEKUN: PANI NATALIA BUKOWSKA,
- „ŚWIĘTA BEZ BARIER” – UCZNIOWIE KLASY **3A PSYCH**, OPIEKUN: PANI NATALIA HENDRYCH,
- „ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W PRAKTYCE” – UCZNIOWIE KLASY **3A PSYCH**, OPIEKUN: PANI NATALIA HENDRYCH,
- „STRAŻNICY I MALI PRZYJACIELE” – UCZNIOWIE KLASY **3 OPW**, OPIEKUNOWIE: PANI MONIKA SKWAREK I PAN ANDRZEJ FIJAŁKOWSKI,
- „MOC BEZ NAŁOGÓW” – UCZNIOWIE KLASY **3 OPW**, OPIEKUNOWIE: PANI MONIKA SKWAREK I PAN ANDRZEJ FIJAŁKOWSKI,
- „ŚWIADOMI I SILNI” – UCZENNICE KLASY **3B PSYCH**, OPIEKUN: PANI NATALIA HENDRYCH,
- „OD SERCA DLA DZIECI” – UCZENNICE KLASY **3A I 3B PSYCH**, OPIEKUN: PANI NATALIA HENDRYCH,
- „EMERYTURA PEŁNA KOLORÓW” – UCZNIOWIE KLASY **3A LSP**, OPIEKUN: PANI MONIKA SKWAREK.

UKOŃCZENIE PROJEKTU W RAMACH OLIMPIADY ZWOLNIENI Z TEORII UMOŻLIWI UCZNIOM ZDOBYCIE TYTUŁU FINALISTY ORAZ MIĘDZYNARODOWEGO CERTYFIKATU ZARZĄDZANIA PROJEKTAMI PMI ATP. TRZYMAMY KCIUKI ZA DALSZE SUKCESY I POWODZENIE W REALIZACJI PROJEKTÓW!





# WAŻNE TERMINY

## SEMESTR II

**1 stycznia 2026 – 31 sierpnia 2026**



Dzień otwartej szkoły – **05 marca 2026 r.**

Wiosenna przerwa świąteczna – **2 kwietnia – 7 kwietnia 2026 r.**

Dzień otwartej szkoły dla kandydatów – **10 – 11 kwietnia 2026 r.**

Zakończenie zajęć w V LSP – **10 kwietnia 2026 r.**

Zakończenie zajęć w klasach programowo najwyższych (z wyjątkiem LSP) – **24 kwietnia 2026 r.**





# ZAPOWIEDZI NA MARZEC/KWIECIEŃ 2026

## DZIEŃ KOBIEC

Już wkrótce będziemy obchodzić w naszej szkole Dzień Kobiet. To dobry moment, żeby zatrzymać się na chwilę i docenić wszystkie dziewczyny i panie, które każdego dnia tworzą naszą szkolną społeczność.

Zachęcamy do włączenia się w świętowanie i do okazania życzliwości, dobrego słowa i uśmiechu. Czasem to właśnie takie gesty znaczą najwięcej.

## BIEG Z OKAZJI DNIA LICZBY PI – 3. EDYCJA

Już 13.03.2026 świętujemy kolejny Dzień Liczby Pi nietypowo – organizujemy 3. edycję biegu na 3,14 km. To okazja, żeby połączyć ruch, rywalizację i świętowanie jednej z najśłynniejszych liczb w historii matematyki. Wszyscy chętni uczniowie mogą sprawdzić swoją kondycję i poczuć trochę „pi-energii”!

## TURNIEJ BRYDZA DLA KLAS WOJSKOWYCH

Dzień Liczby Pi to nie tylko bieganie, ale też intelektualne wyzwania! Dla klas wojskowych przygotowaliśmy turniej brydża, gdzie strategia i spryt będą na wagę złota. To świetny sposób, żeby poćwiczyć koncentrację, planowanie i współpracę w zespole, a przy okazji świetnie się bawić. Niech Pi będzie z Wami!

## WARSZTATY DLA KANDYDATÓW

W Liceum Sztuk Plastycznych im. S. I. Witkiewicza odbędą się konsultacje i warsztaty dla kandydatów do naszej szkoły. Uzdolniona artystyczna młodzież ze Słupska i regionu będzie mogła uczestniczyć w zajęciach rysunku i malarstwa, a także rzeźby.

Ósmoklasiści dowiedzą się też, jak skompletować teczkę z pracami.

A wszystko za darmo i w przyjaznej atmosferze.

Zapisy chętnych w sekretariacie szkoły, nr tel. 535413383 / 598456070 lub e-mailowo: sekretariat@zsi.slupsk.pl.

## ŁĄCZY NAS PAMIĘĆ !

Akcja Żonkile to coroczna inicjatywa Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, która upamiętnia wybuch powstania w getcie warszawskim 19 kwietnia 1943 roku. Żonkil stał się jego symbolem dzięki Markowi Edelmanowi, ostatniemu przywódcy powstania, który co roku składał te kwiaty pod Pomnikiem Bohaterów Getta. Celem akcji jest przypomnienie historii i pamięci o ofiarach Holokaustu oraz edukacja społeczna. Dołącz do nas i wspólnie pamiętajmy o bohaterach tamtych wydarzeń.





STYCZEŃ 05/2026  
LUTY 06/2026

# ZAPOWIEDZI NA MARZEC/KWIECIEŃ 2026

## EGZAMINY DYPLOMOWE LSP

Egzaminy dyplomowe w LSP już tuż-tuż! W dniach 17–24 kwietnia 2026 roku uczniowie szkoły plastycznej będą prezentować swoje prace dyplomowe – efekty wielu lat nauki, pasji i twórczej pracy. To wyjątkowy moment zarówno dla nich, jak i dla całej szkolnej społeczności. Życzymy powodzenia wszystkim zdającym i nie możemy się doczekać, żeby podziwiać ich dzieła!



## DZIEŃ ZDROWIA 2026

Kwiecień to czas, żeby zadbać o to, co trafia na nasze talerze! W tym miesiącu szczególnie stawiamy na zdrowe nawyki żywieniowe – regularne posiłki, wartościowe produkty i odpowiednie nawodnienie. W szkole przygotowane będą dla Was specjalne stanowiska i ciekawostki na temat zdrowej diety. Pamiętajmy: dobrze odżywiony organizm to lepsze samopoczucie i więcej energii na każdy dzień!



## DZIEŃ OTWARTY W ZSI – ZOBACZ SZKOŁĘ OD ŚRODKA!

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych 10 i 11.04.26, którzy chcą poznać naszą szkołę od środka. To doskonała okazja, żeby zobaczyć pracownie, porozmawiać z nauczycielami i uczniami oraz przekonać się, jak wygląda nauka w ZSI na co dzień. Dowiedz się, jakie przedmioty i zajęcia oferujemy oraz jakie możliwości rozwoju czekają na naszych uczniów.

Przyjdź i zobacz, jak wygląda życie w ZSI!



## ZAKOŃCZENIE ROKU DLA ABSOLWENTÓW

W tym roku pożegnanie naszych absolwentów odbędzie się 24 kwietnia. To czas, by wspólnie wspominać szkolne lata, podziękować nauczycielom i kolegom oraz życzyć naszym absolwentom powodzenia w nowych wyzwaniach. Dołączcie do nas i świętujmy ten wyjątkowy moment razem!

