

# WYKRZYKNIK !



Czasopismo Rzeczpospolitej Uczniowskiej  
SP 10 Włocławek

„Życzliwość

jest pragnieniem

szczęścia drugich.”

Tolmann Pesch

## ŻYCZLIWOŚĆ

Uśmiech, serdeczność i wzajemne ciepło są dobre na wszystko. Człowiek życzliwy zawsze znajduje pomocników i sprzymierzeńców, łatwiej pokonuje wszelkie przeszkody i nawiązuje kontakty. Życzliwość ma tak niezwykłą moc, że wytwarza miłą atmosferę i daje wiele radości. Życzliwość umożliwia rozwiązywanie konfliktów, integruje zespół klasowy oraz pomaga w realizacji wielu czynności i zadań. Istotne jest także to, że aby uzyskać pomoc i sympatię, trzeba samemu dać coś z siebie innym.

Bożena Kiersznicka



Każde dziecko, idąc pierwszy raz do szkoły, liczy na życzliwość nauczycieli, pań woźnych, pań przyrządzających obiady, pani sekretarki i innych osób. Liczą na życzliwość kolegów i koleżanek, tych z klas i strasznych. Mijają szkolne lata, dzieci dorostają, ale zawsze chcą być życzliwie traktowane. Życzliwość daje im poczucie bezpieczeństwa. Będąc bezpiecznym chcą się uczyć, rozwijać swoje zainteresowania, poznawać świat. Szkoła, w której spotykają się z życzliwością, w której ich bezpieczeństwo nie jest zagrożone, to szkoła, którą da się lubić.



## Wewnątrz numeru:

- 1 OFERTA SZKOŁY
- 2 WARTO WIEDZIEĆ
- 3 O ŻYCZLIWOŚCI
- 4 RADY I PORADY

# NASZE MOTTO BRZMI NASZE MOTTO BRZMI

**Szkoła - nie jest przystankiem.  
Jest drogą, która otwiera się  
na coraz to nowe  
horyzonty do zdobycia.” (C.F.)**

## NASZA OFERTA



### Oferta wychowawczo-opiekuńcza

- Na korytarzach są kamery monitorujące bezpieczeństwo. Monitoring także przy wejściach do szkoły, w szatniach i na zewnątrz.
- Ogrodzony plac zabaw, wybieg i boisko szkolne.



- Próg zwalniający przed wejściem na teren szkoły.
- Wsparcie osoby przeprowadzającej przy przejściach dla pieszych.
- Korzystanie ze stołówki podczas piątej lekcji przez dzieci z oddziałów przedszkolnych, a podczas pierwszej przerwy przez dzieci z kl. I-III, aby uniknąć kontaktów z klasami starszymi.
- Oddzielne wejście dla dzieci z oddziałów przedszkolnych i ich rodziców.
- Możliwość korzystania ze szkolnego sklepiku.
- Na dyżurce wejścia do szkoły „strzeże” sympatyczna pani woźna.
- Korytarz na parterze jest tylko dla dzieci z oddziałów przedszkolnych i klas pierwszych.
- W szkolnej świetlicy uczniowie mogą bezpiecznie i ciekawie spędzać czas, odrabiać lekcje, uczestniczyć w zajęciach plastycznych.
- W szkolnej stołówce poza posiłkami uczniowie mogą korzystać z zajęć dydaktyczno – wyrównawczych, rozwijających.



- Godziny pracy świetlicy dostosowane są do potrzeb rodziców.
- Opieka świetlicy zapewniona w godzinach uzgodnionych z rodzicami.
- Opieka szkolnej pielęgniarki.
- Możliwość skorzystania z obiadów płatnych oraz finansowanych przez MOPR.

- Udział w wycieczkach, lekcjach tematycznych, wyjściach do teatru, kina.
- Korzystanie z oferty szkolnej biblioteki i Miejskiej Biblioteki Publicznej.
- Udział w życiu szkoły: konkursy, akcje, koncerty, apele.
- Udział w pólkoniach letnich i zimowych.
- Realizacja programów: Super wiewiórka, Bezpieczny pierwszak, Nie pal przy mnie, W kręgu uśmiechu, Oszczędzaj w SKO itd.



## Oferta edukacyjna



- Kontynuacja wychowawstwa nauczyciela z oddziału przedszkolnego w klasach I-III.
- Od oddziału przedszkolnego do klasy III realizowana jest tematyka „specjalności klas”.
- W oddziałach przedszkolnych dodatkowe zajęcia z rytmiki prowadzone przez nauczycieli naszej szkoły.
- Kółka zainteresowań od klasy pierwszej, a nawet od oddziałów przedszkolnych.
- Zajęcia wspierające rozwój uczniów już od oddziałów przedszkolnych.



- Wszystkie pracownie wyposażone w tablice interaktywne i pomoce dydaktyczne zgodne z podstawą programową.



- Zajęcia tematyczne realizowane są przy wsparciu Włocławskiego Centrum Edukacji Ekologicznej, Nadleśnictwa Włocławek, Miejskiej Biblioteki Publicznej i Pedagogicznej, Galerii Sztuki Współczesnej, muzeów, Multikina, Teatru Impresaryjnego, teatrów obwoźnych.
- Zajęcia dotyczące bezpieczeństwa prowadzone są także przy wsparciu: WORD, Biblioteki Pedagogicznej, Miejskiej Biblioteki Publicznej, Straży Miejskiej.



- Udział w akcjach: Czytamy dzieciom, Twoje 10 minut, Dzień ciszy, Gorączka złota, Październik miesiącem ochrony przyrody, Dzień walki z głodem, Dzień zdrowego odżywiania.



- Udział w konkursach: znajomość przepisów ruchu drogowego, ortograficznym, „Olimpiada wiedzy o zdrowiu”, „Kangurek”, „Sudoku”, recytatorski, wiedzy ekologicznej, umiejętności czytania, festiwal piosenki.

### Pomoc uczniom o specyficznych potrzebach edukacyjnych



Dla dzieci z oddziałów przedszkolnych i klas I – III a także dla uczniów kl. IV-VIII organizowane są: zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze, zajęcia rewalidacyjne, zajęcia korekcyjno - kompensacyjne, zajęcia gimnastyki korekcyjnej, zajęcia dyslektyczne, zajęcia logopedyczne, zajęcia terapeutyczne, nauczanie indywidualne.



W szkole prowadzone są kółka zainteresowań: m. in. językowe, matematyczne, informatyczne, ekologiczne, taneczne, plastyczne, chór, turystyczne, historyczne, polonistyczne, sportowo-rekreacyjne, SKS, chemiczne, fizyczne.



# ONAS ONAS

- co nowego?

### **Klub Młodzieżowy** **„Popołudnie z 10” już działa**

Klub Młodzieżowy „Popołudnie z 10” działa w ramach LSR na lata 2016-2023 LGD Miasta Włocławek w ramach RPO Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020, Oś priorytetowa: 11. Wzrost aktywizacji społeczno-zawodowej mieszkańców objętych Lokalnymi Strategiami Rozwoju, Działanie 11.1: Włączenie społeczne na obszarach objętych LSR. Celem projektu jest zapewnienie uczniom atrakcyjnych i bezpiecznych form spędzania czasu wolnego poprzez możliwość rozwijania zainteresowań i pasji, kształcenie kompetencji społecznych, a tym samym wsparcie procesu dydaktyczno-wychowawczego szkoły oraz procesu integracyjnego ze społeczeństwem. Projekt jest realizowany na terenie SP 10 we Włocławku od 7 I 2020 do 4 I 2021r. Dofinansowanie projektu ze środków wynosi: 41677,55 zł, a kwota całkowita projektu wynosi 57977,55 zł. Udział uczniów w projekcie jest całkowicie bezpłatny. Zajęcia odbywają się w małych, grupach, w godzinach popołudniowych na terenie naszej szkoły. Prowadzą je nauczyciele, pedagodzy „10”.

#### **Nasza oferta**

- „Coś z niczego” – warsztaty plastyczno-ekologiczne
- „W labiryntach matematyki” – zajęcia z matematyki
- „One, two, three – mówisz TY” - zajęcia z języka angielskiego

- „Niemiecki?- No jasne” -zajęcia z języka niemieckiego
- „Popołudnie z robotyką, czyli zbuduję, zaprogramuję” – zajęcia z informatyki
- „Akademia dobrego samopoczucia”- zajęcia warsztatowe
- „Wiem, kim chcę być” – zajęcia warsztatowe
- Szkoła dla rodziców: „Wiem, kim chce być moje dziecko”, „Rozumiem moje dziecko”



## WARTO WIEDZIEĆ



### Oferta edukacyjna dla oddziałów przedszkolnych:

- ✚ zajęcia plastyczne „Chodź, pomaluj mój świat”,
- ✚ biblioteczne propagujące czytanie - „Po-czytaj mi, proszę”.
- ✚ rytmika,
- ✚ wyjazdy na wycieczki i zielone szkoły,
- ✚ z przedstawicielami różnych zawodów,
- ✚ zajęcia szachowe,

- ✚ logopedyczne, zajęcia sportowe w sali gimnastycznej,
- ✚ zajęcia gimnastyki korekcyjnej,
- ✚ wspierające rozwój uczniów,

## ŻYCZLIWOŚĆ

### Przepis na dobrego i życzliwego człowieka

Duża miara czułości i wspaniałości  
 Szklanka miłości, nalana do garnka łaskawości  
 5 łyżek promiennego uśmiechu  
 5 łyżek współczucia  
 Porcja grzeczności i uczciwości  
 Szczypta rozsądku.  
 Kiedy to wszystko wymieszamy  
 otrzymamy dobrego, życzliwego człowieka

Basia Żychowicz kl. IV b



### „Ciasto ze szczyptą uśmiechu”

Jedna szklanka serca,  
 Dwa jaja od szczęśliwej kury  
 Dwie łyżki uśmiechu,  
 Cztery łyżki tęczy,  
 Szczypta radości,  
 Trzy szklanki serdeczności,  
 Paczka miłości  
 Pół łyżeczki szczęścia  
 Tabliczka dobrego słowa,  
 Opakowanie miłych gestów.  
 Wszystko razem mieszamy na jednolitą masę,  
 wkładamy do tortownicy i pieczemy w piekar-  
 niku ok. 25 minut w temperaturze 180 stopni.  
 Po wyjęciu ozdabiamy sercem z dłoni, gwiazd-

ką z nieba oraz uśmiechem na co dzień. I tak  
powstaje ciasto życzliwości.

Igor Koralewski kl. IV b



### ***Przepis na życzliwego człowieka***

Składniki:

30 gramów uśmiechów

100 kg przytulasów

500 kg szczęścia

20 lizaków

1 tona miłości

5 kg eliksiru pomocy

15 kg eliksiru z bycia

Po wymieszaniu wszystkich składników i odpowiednim uformowaniu, powstaje życzliwy i szczęśliwy człowiek.

Agata Jasińska kl. VI b



Wiktor Obrębski

Dobroć

*Ty dobry człowieku,*

*Ty przemiły Panie,*

*Ty, który oddasz wszystko, żeby pomóc,*

*Rzucisz się nawet w ogień za bliźnim.*

*Nigdy nie oceniaj drugiego człowieka,*

*Zawsze jest lepiej go docenić,*

*Bądź sobą i zmieniaj się na lepsze,*

*Musisz być we wszystkim po prostu*

*Człowiekiem...*



Wiersz o pomaganiu

Pomoc to nie straszna rzecz ,  
jest oczywista i jasna.

Mówi się, że karma wraca tak samo,  
jak i dobro, które uczynisz  
i dzięki temu będziesz żył z czystym sumieniem

Niektórzy ludzie są złośliwi i fałszywi ,  
ale ty ich życie możesz zmienić i ich docenić .  
Zobacz ile jest cierpiących ludzi,  
niech pomoc Cię nie znudzi .

Nicola Abramowicz klasa 7b



### ***Rymowanka o życzliwości w mojej rodzinie***

W mojej rodzinie życzliwość nie przeminie,  
bo pielęgnujemy ją wszyscy rodzinnie.  
Zaczyna się porannym uśmiechem na śniadanie,  
a kończy kolacją z całusem i wesołym śmianiem.  
Kiedy inni są dla nas złośliwi,  
my staramy się być dla nich życzliwi.  
Ciągłe odzywamy się miło i z szacunkiem,  
bo to jest zawsze życia dobrym kierunkiem.  
Tak poważnie tylko osoby życzliwe

mogą być naprawdę szczęśliwe.

Oskar Grabczewski kl. IV b



Pomocna dłoń

*Każdy potrzebuje jakiejś pomocy  
Sprawdza się przy tym prawdziwy przyjaciel.  
Zawsze pomoże, jeśli dobrze wybierzesz,  
Ale ty też musisz dodać coś od siebie.*

*Każdy potrzebuje wspierającej rodziny  
Rodzina to mocne słowo, rodzina może być  
szczęśliwa.  
Rodzina wspiera cię w każdej chwili,  
Rodzinę trzeba kochać bez względu na wszystko .*

*Każdy potrzebuje doświadczyć smutku  
jak i szczęścia.  
Musimy doświadczyć szczęścia, żeby się cieszyć  
życiem i znaleźć przyjaciela.  
Musimy pomagać sobie, a nie się śmiać z innych,  
Zwykle „dzień dobry,, , „przepraszam” ,  
„proszę” - wystarczy.*

*Każdy potrzebuje ratunku,  
Każdy jest kimś.  
Każdy może być bohaterem,  
Ty możesz pomagać i w zamian otrzymać po-  
moc.*

Adam Stawisiński kl. 7



### **Jak doświadczyłem życzliwości....**

Pewnego dnia wybrałem się do kwiaciarni. Chciałem zrobić miłą niespodziankę mojej mamie. Gdy wszedłem do sklepu, była pani sprzedawczyni i klientka. Obie panie zainteresowały się moją osobą.

Sprzedawczyni spytała mnie, co chciałbym kupić. Odpowiedziałem, że ładne kwiaty dla mojej mamy. Pani uśmiechnęły się i zaproponowały mi duży wybór kwiatów. Klientka kwiaciarni zapytała mnie, jakie kwiaty mama lubi najbardziej. Odpowiedziałem, że storczyki. Pani sprzedawczyni od razu pokazała mi wszystkie ich kolory. Wybrałem białe, bo mi się podobały. Pani obsłużyła mnie bardzo uprzejmie i z uśmiechem. Zapakowała mi kwiat, żebym doniósł do domu. Podziękowałem za miłą obsługę i życzliwość.

Teraz wiem, że życzliwości nie można kupić, można jej doświadczyć, wystarczy ją okazywać.

Ignas Ogorzałek kl. IV b



### **„Spotkałem życzliwego człowieka”**

Pewnego dnia podczas wakacji mama powiedziała swojemu synowi Tomkowi, że pojedzie na tydzień do cioci, która mieszka w Gdańsku. Chłopiec był przerażony, ponieważ miał pojechać sam pociągiem do cioci.

Następnego dnia był już gotowy do podróży. Mama odprowadziła go na peron i powiedziała, że jak dotrze, to żeby do niej zadzwonił. Mama Tomka machała mu , gdy odjeżdżał. Podróż trwała pięć godzin, zanim Tomek wysiadł. Po chwili zorientował się, że zostawił telefon w domu i że jest we Władysławowie a nie w Gdańsku. Chłopiec usiadł na ławce i płał. Ludzie przechodzili obok niego obojętnie. Aż wreszcie podszedł jakiś starszy pan, zapytał go, co się stało i czy nie potrzebuje pomocy. Chłopiec powiedział, że zgubił telefon, to znaczy zostawił w domu. Był tak roztrzęsiony, że wszystko mu się mieszało. Mężczyzna powiedział, żeby się tak nie martwił, że mu pomoże. Zapytał czy zna numer do cioci, okazało się, że tak, więc nieznajomy zadzwonił do cioci Tomka i opowiedział o zaistniałej sytuacji oraz podał

swój adres, pod którym będzie mogła go odebrać. Ciocia oczywiście powiedziała, że przyjedzie najszybciej jak się da. W oczekiwaniu na kobietę, starszy pan kupił chłopcu gorącą czekoladę i kanapkę. Gdy kobieta przyjechała, Tomek poczuł wielką ulgę i grzecznie podziękował mężczyźnie za pomoc.

Tomek odczuwał wielką sympatię do tego pana, bardzo się cieszył, że ktoś wyciągnął do niego pomocną dłoń, że istnieją ludzie życzliwi, pełni empatii, którzy potrafią pomagać bezinteresownie.

Julia Rubiecka kl. IV b



### *Na spacerze*

Pewnego dnia wybrałam się na spacer do parku. Miałam wtedy czas, gdyż chciałam w swojej głowie poukładać kilka spraw i najlepszym rozwiązaniem dla mnie było spędzenie tego dnia samemu w cichym miejscu, gdzie myśli będą mi swobodnie napływać do głowy.

Spacerując w parku postanowiłam usiąść na chwilę i odpocząć sobie. Myśląc cały czas, jak poradzić sobie z zaistniałą sytuacją, która nie dawała mi spokoju od kilku dni, nie widziałam żadnego sensownego rozwiązania, a chciałam je jak najszybciej znaleźć. W pewnym momencie zauważyłam, jak młody człowiek zbliża się w moim kierunku oraz przygląda mi się. Nie znając tej osoby postanowiłam opuścić głowę w dół. Nagle usłyszałam:

- Witaj, czy wszystko w porządku?

Uniosłam głowę i zobaczyłam, że to ta sama osoba, która szła w moim kierunku.

- Witaj. Tak, dziękuję, że pytasz.

Po mojej odpowiedzi młody człowiek zapytał czy może się dosiąść, zgodziłam się. Nagle po krótkiej chwili mężczyzna odrzekł:

- Wiesz, nie wiem co wydarzyło się tak naprawdę, ale wyglądasz na smutną osobę i jakbyś nad czymś rozmyślała.

- Jest jedna sprawa, która nie daje mi spokoju i nie wiem, co mam zrobić w zaistniałej sytuacji- odpowiedziałam.

Młody człowiek wywarł na mnie tak pozytywne wrażenie, że postanowiłam opowiedzieć mu o mojej kłótni z przyjaciółką. Po opowiedzeniu swojej historii, poczułam ogromną ulgę na sercu, że mogłam się komuś zwierzyć, że ktoś mnie wysłuchał oraz doradził, co zrobiłby, gdyby znalazł się na moim miejscu. Po rozmowie usłyszałam:

- Miło mi się z tobą rozmawiało. Co powiesz na to, aby wymienić się numerami telefonu i utrzymywać dalej kontakt?

- Jest to genialny pomysł! - odrzekłam z uśmiechem na twarzy. - Dziękuję Ci bardzo, że poświęciłeś mi swój wolny czas-dodałam.

- Nie lubię kiedy druga osoba jest smutna, poza tym lubię pomagać drugiemu człowiekowi- usłyszałam od młodego mężczyzny.

Po tej wymianie zdań spojrzeliśmy na siebie i na naszych twarzach pojawił się uśmiech. Następnie spojrzałam na zegarek i uznałam, że muszę już wracać do domu.

- Dziękuję Ci za miło spędzony czas, a najbardziej za to, że pomogłeś mi w rozwiązaniu mojego problemu, a przede wszystkim za to, że miałeś ochotę wysłuchać mnie- odrzekłam

- Nie ma za co dziękować. Mam nadzieję, że jeszcze się nie raz spotkamy- odpowiedział młody człowiek.

Gdy wróciłam do domu byłam bardzo zadowolona, że poznałam tak życzliwą osobę, która nie bała się podejść, zareagować i pomóc. Miło jest żyć w świecie, gdzie panują życzliwość, a ludzie nie patrzą na siebie wilczym wzorkiem. Oby więcej było takich ludzi na świecie, a każdemu będzie się żyło o wiele lepiej. Życzliwość powinniśmy stawiać na pierwszym miejscu.

Dominika Michalska 8a





Aleksandra Markowska

„Życzliwość, dobroć, pomaganie”

Włocławek, 10.03.2020r.

Droga Gabrysiu!

Piszę do Ciebie list, bo chciałam zaproponować coś, co na pewno Ci się spodoba. Mianowicie chodzi o wolontariat, który działa w naszej w szkole. Byłoby świetnie gdybyś dołączyła do naszego koła.

W grupie jestem od dwóch lat, a zdopinguowała mnie do tego chęć pomagania. Zorientowałam się, że w dzisiejszych czasach nasze życie opiera się na zapatrzeniu w sprzęty elektroniczne. Nie zdawałam sobie wcześniej z tego sprawy aż do momentu, kiedy na mieście ujrzałam niepełnosprawnego pana i młodzież, która stała obok z telefonami w rękę. To było bardzo nieprzyjemne dla moich oczu. Wiele razy, do tej pory, widziałam sytuacje, kiedy ktoś obok osoby proszącej o pomoc, przechodził obojętnie. W ramach wolontariatu organizujemy bardzo dużo akcji, są one różne. Między innymi chodzimy do przedszkoli, w których bawimy się, czytamy wiersze Jana Brzechwy, przebieramy się z dziewczynami za księżniczki, można powiedzieć, że dzieci wtedy są w siódmym niebie. W ostatnim czasie byliśmy w Domu Seniora, gdzie mogliśmy ze starszymi osobami porównać dzisiejsze czasy, do tych, sprzed kilkudziesięciu lat, w których oni byli w naszym wieku. Dowiedzieliśmy się jak sobie radzili, jak spędzali czas bez komputerów i telefonów komórkowych.

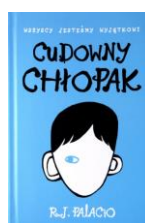
Organizujemy zbiórki na schroniska dla zwierząt, zbieramy produkty pielęgnacyjne dla maluchów, naprawdę robimy bardzo dużo. Najlepsze jest to, że w naszej grupie są osoby nie będące z przymusu tylko z chęci pomagania innym, nie oczekujące niczego w zamian. Czasami najmniejszy gest w czyjąś stronę robi niezłe wrażenie.

Myślę, że przemyślisz moją propozycję i dołączysz do naszej rodziny, niosącej pomoc innym.

Pozdrawiam Ola!



## RADY I PORADY



**WARTO  
BYĆ ŻYCZLIWYM?\***

To pytanie być może zadaje sobie wielu z Was. Wydawałoby się, że w dzisiejszych czasach mało ludzi o tym myśli. Jesteśmy zabiegani, zajęci swoimi sprawami. Nie mamy wiele czasu dla swoich bliskich, a tym bardziej dla obcych ludzi. Najzwyczajniej nie chce się nam nikim przejmować - czyimiś nastrojami, humorami. Wolimy pooglądać telewizję, poczytać wiadomości w Internecie, pograć w gry komputerowe, „poczatować” ze znajomymi na portalach społecznościowych.

Warto jednak zatrzymać się w tym życiowym pędzie, obejrzeć ciekawy film, przeczytać pouczającą książkę, która pokaże nam, że dobroć, życzliwość, empatia to nadal cenne cechy i trzeba je w sobie pielęgnować.

Polecam wszystkim książkę R. J. Palacio pt. „Cudowny chłopak”. Bohaterem jest August urodzony ze znaczną deformacją twarzy, przez co wyróżnia się na tle innych dzieci. Wcześniej przed światem chronili go rodzice oraz ich przyjaciele; teraz chłopiec musi zmierzyć się z rzeczywistością piątej klasy, reakcją rówieśników na swój niecodzienny wygląd oraz z nauką sa-

modzielnego zawiązywania przyjaźni. Przed nim nastaje trudny czas – czy poradzi sobie ze światem, który do tej pory był dla niego obcy? Czy zaakceptuje reakcje, które wzbudza? Akceptacja samego siebie, spojrzenie ponad uprzedzenia, potrzeba tolerancji, a nawet miłości – czy nie tego pragnie każdy, niezależnie od wieku?

Życzliwość jest darem, który trzeba w sobie pielęgnować, dzielić się nim i nigdy go nie stracić. Posłużę się słowami jednego z bohaterów tej wspaniałej książki: **„Oto prawda dotycząca brokatu: kiedy już wydobędziesz go z opakowania, nie sposób schować go z powrotem. Tak samo jest z życzliwością. Kiedy już wyleje się z Twojej duszy, nic jej nie powstrzyma. Przenosi się z jednej osoby na drugą: promienna, lśniąca, cudowna.”** ~ Pan Brown

Oprac. Teresa Rapsiewicz  
nauczyciel j. polskiego

**ŻYCZLIWOŚĆ**

**I TOLERANCJA.....**

## Życzliwość i tolerancja.... czy są sobie bliskie?

Czym jest życzliwość? „**Życzliwość to:**

- pragnienie tego tylko co najbardziej pomysłne dla mnie i dla innych;
- troska o siebie i troska o innych;
- odczuwanie wdzięczności za wszystko co nas spotyka;
- brak żądań i oczekiwań;
- akceptowanie siebie i innych takimi jakimi jesteśmy;
- uczucie radości i spełnienia.”



Czym jest tolerancja? **Tolerancja** „oznacza cierpliwość i wyrozumiałość dla odmienności. Jest poszanowaniem cudzych uczuć, poglądów, upodobań, wierzeń, obyczajów i postępowania choćby były całkowicie odmienne od własnych, albo zupełnie z nimi sprzeczne.”

Dwa słowa niby różne, ale jak bardzo podobne.

**Ważne, by traktować innych tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani.** To się opłaca! Jeżeli jesteś życzliwy i pomocny dla innych, nie tylko oni czują się lepiej. Ty również. Akceptuj inność!

W najbliższym czasie możemy się przekonać o naszej życzliwości i tolerancji wobec niepełnosprawności, inności. 2 kwietnia obchodzimy ŚWIATOWY DZIEŃ ŚWIADOMOŚCI AUTYZMU. Możemy wtedy zdawać egzamin wobec osób, które trochę inaczej postrzegają świat. Znajdują się one coraz częściej w naszym najbliższym otoczeniu- w szkole, na ulicy, w sklepie. Od nas zależy czy będziemy je omijać szerokim łukiem, wyśmiewać, stukać się po głowie, bo np. dorosły „dziwnie „ się uśmiecha, chodzi lub zakrywa uszy rękoma, czy też po prostu uśmiechniemy się i podamy dłoń. W pierwszym momencie część z nas może odczuwać lęk, niepewność. Warto jednak zatrzymać się na chwilę i spojrzeć z uwagą. Istnieje **6 prostych sposobów na to, by być bardziej życzliwym:**

1. Uśmiechaj się
2. Dawaj od siebie jak najwięcej- np. „zamiast sprzedawać stare ubrania, oddaj je ubogim. Jeżeli nie potrzebujesz na daną chwilę pieniędzy, a akurat chcesz się czegoś pozbyć sprezentuj to

potrzebującym. Staraj się regularnie wspierać różne fundacje charytatywne.”

3. Bierz. „Kiedy ktoś oferuje Ci swoją pomoc, przyjmij ją”

4. Rozmawiaj. Bądź otwarty na innych, zapytaj np. sąsiadkę czy czegoś nie potrzebuje.

5. Słuchaj. Naucz się być dobrym słuchaczem.

6. Dbaj o innych- kiedy widzisz, że dzieje się coś złego w twoim otoczeniu, zainteresuj się tym.



„Bycie życzliwym tak naprawdę nic nie kosztuje – wystarczy się do kogoś uśmiechnąć, przytrzymać drzwi, podać to, co upadło, przywitać się nawet jednym słowem czy skinieniem głowy. Miło nam będzie, gdy ktoś zwróci uwagę na drobne gesty, podziękuję, odpowie.”

Bądźmy dla siebie dobrzy- życzliwi i tolerancyjni, a świat będzie piękniejszy, a my szczęśliwsi!!!!

Joanna Dziedzic, pedagog szkolny



## ŻYCZLIWOŚĆ

### ZŁOTE MYŚLI



Najlepszym lekarstwem,  
którego nie sposób przedawkować to...  
życzliwość dla drugiego człowieka.



Być dobrym to umieć się zatrzymać  
ofiarowywać swój czas  
pozwolić odczuć ciepło...  
Obdarzyć życzliwym spojrzeniem  
radosnym uśmiechem i...  
sprawiać by SERCE drugiego człowieka  
otwierało się jak kwiat  
w promieniach słońca



„Najlepsza część życia ludzkiego  
to małe, bezimienne i zapomniane akty dobroci  
i miłości.” W. Wordsworth



Szczęście znajduje się w tobie.  
Zaczyna się na dnie twojego serca,  
a ty możesz je wciąż powiększać,  
pozostając życzliwym tam, gdzie inni bywają

nieżyczliwi; pomagając tam, gdzie już nikt nie pomaga; będąc zadowolonym tam, gdzie inni tylko stawiają żądania. Ty potrafisz się uśmiechać tam, gdzie się narzeka i lamentuje, potrafisz przebaczać, gdy ludzie ci zło wyrządzają.

- Phil Bosmans



Każda życzliwie wyciągnięta ręka,  
uśmiech na twarzy,  
drobny gest wdzięczności,  
to przecież tak mało,  
a tak wiele znaczy w szarej codzienności  
Każda życzliwie wyciągnięta ręka,  
uśmiech na twarzy,  
drobny gest wdzięczności,  
to przecież tak mało,  
a tak wiele znaczy w szarej codzienności



"Życzliwe słowa mogą być krótkie i łatwe do wymówienia, ale ich echa są naprawdę nieskończone" Matka Teresa



[http://www.chwilkawytchnienia.com/Cytaty/cytaty\\_Zyczliwosc.html](http://www.chwilkawytchnienia.com/Cytaty/cytaty_Zyczliwosc.html)

## POMAGANIE

### ZŁOTE

### MYŚLI



Liczy się nie to ile posiadasz, ale ile dajesz innym i jak się z nimi dzielisz" (sentencja, autor nieznany).



„Dobro. Im więcej go dajesz tym więcej dostajesz” (sentencja, autor nieznany).



„Pomagając innym pomagasz i sobie” (sentencja, autor nieznany).



„Zło dobrem zwyciężaj”  
(Św. Paweł, List do Rzymian).



„Każdy ma coś, co może dać innym” (Barbara Bush -żona Georga H.W. Busha).



„Starajcie się zostawić ten świat choć trochę lepszym, niż go zastaliście” (Robert Baden-Powell).



„Szczęście to jedyna rzecz, która się mnoży, jeśli się ją dzieli” (Albert Schweitzer).



„Miarą twojego człowieczeństwa jest wielkość twojej troski o drugiego człowieka” (Ks. Mieczysław Maliński).



„Można nie pomagać, można znaleźć wiele racjonalnych argumentów dla konkretnych przypadków, aby nie pomagać. Ale to nic nie zmienia. Nadal będą głodni, chorzy, cierpiący, potrzebujący. Lepiej zgrzeszyć nadmiarem dobroci i naiwności, niż nadmiarem

kalkulacji i nieufności.” (o. Fabian Kaltbach OFM)



„Jakże byłoby pięknie, gdyby każdy z nas mógł wieczorem powiedzieć: dzisiaj zrobiłem gest miłości wobec drugiego” (Papież Franciszek).

<http://przyjaznydom.wroclaw.pl/aktualnosci/najwazniejsze-cytaty-o-czynieniu-dobra-i-ich-przeslanie-kilka-prawd-o-byciu-dobrym-3>



### Zespół redakcyjny: **Samorząd Uczniowski SP 10**

Uwaga: Grafika pochodzi ze stron internetowych [WWW.google](http://WWW.google).....  
Wykorzystano również strony:  
[http://smyki.mjakmama24.pl/wolny-czas/horoskop/baran-2103-2004-horoskop-szkolny,59\\_886.html](http://smyki.mjakmama24.pl/wolny-czas/horoskop/baran-2103-2004-horoskop-szkolny,59_886.html)  
<http://www.ozeskovos.salcininkai.lm.lt/index.php/szkola-na-wesolo>

#### **Oto nasz adres:**

Szkoła Podstawowa nr 10  
87 -800 Włocławek  
Ul. Starodębska 21 b  
[www.sp10wloclawek.pl](http://www.sp10wloclawek.pl)  
Tel. / fax 54 231 53 71  
[sekretariat@sp10wloclawek.pl](mailto:sekretariat@sp10wloclawek.pl)

