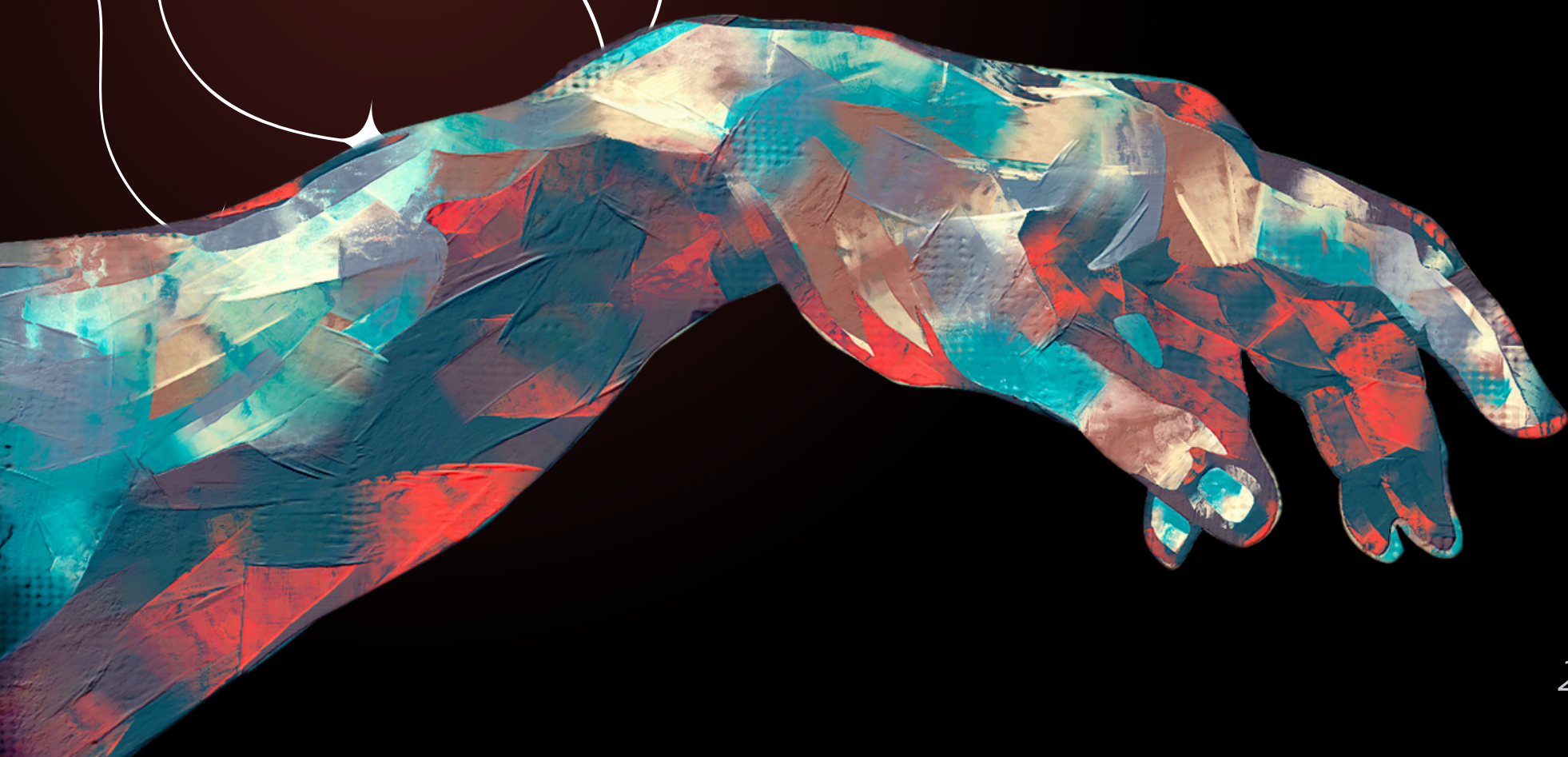


MARZEC

Lawendowe Wieści



2024

*nauczyciel
Marta Raniszewska*

WIOSENNE SELF-CARE

WIOSNIA

A vibrant floral illustration featuring a pink rose, orange and yellow leaves, and blue flowers, set against a black background. The illustration is positioned behind the large white text 'WIOSNIA'.



Zima minęła, deszcze ustąpiły.

**Kwiaty budzą się do życia,
a śpiewy ptaków niosą się
w przestworzach.**

**Nareszcie w naszej krainie nastąpiła
WIOSNA!**

20 MARCA

SELF-CARE

Po zimie, gdy natura budzi się do życia, przychodzi czas regeneracji i dbania o swoje ciało i duszę. Warto teraz poświęcić chwilę na relaksujące spacery, medytację czy zdrowsze nawyki żywieniowe, ale także o dobre samopoczucie ducha - czytanie, słuchanie muzyki czy rozwijanie pasji.

Wraz z nadejściem wiosny możemy zastanowić się nad nowymi celami i planami, które będą nas inspirować. Po zimie, pełnej wyzwań, możemy odnaleźć w sobie nową energię i motywację.





SELF-CARE OBEJMUJE SZEREG PRAKTYK I ZACHOWAŃ, KTÓRE MAJĄ NA CELU POPRAWĘ OGÓLNEGO DOBROSTANU PSYCHICZNEGO, EMOCJONALNEGO I FIZYCZNEGO. ISTNIESTE WIELE RÓŻNYCH ZASAD I PRAKTYK SELF-CARE.

KAŻDY MOŻE MIEĆ INNE PREFERENCJE I POTRZEBY, WIĘC ISTOTNE JEST DOSTOSOWANIE PRAKTYK SELF-CARE DO SIEBIE. TO MOŻE BYĆ PROCES PRÓB I BŁĘDÓW, ABY ODKRYĆ, CO NAPRAWDĘ DZIAŁA DLA NAS I CO POMAGA NAM CZUĆ SIĘ DOBRZE.

OTO KILKA PRZYKŁADÓW:



SELF-CARE

SAMOŚWIADOMOŚĆ



ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE



REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



WYSTARCZAJĄCY SEN

SELF-CARE

RELAKSACJA I ODPOCZYNEK



UNIKANIE TOKSYCZNYCH SYTUACJI



WSPARCIE SPOŁECZNE



ZNALEZIENIE CZASU NA HOBBY

PRAKTYKA SELF-CARE, JEST KLUCZOWYM ELEMENTEM NASZEGO CODZIENNEGO ŻYCIA. POLEGA ONA NA ZROZUMIENIU WŁASNYCH POTRZEB, DBANIU O ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE ORAZ ZNAJDOWANIU CZASU NA RELAKS I ODPRĘŻENIE. WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE KAŻDY MA SWOJE WŁASNE PREFERENCJE I POTRZEBY, DLATEGO WAŻNE JEST EKSPERYMENTOWANIE Z RÓŻNYMI PRAKTYKAMI, ABY ZNALEŹĆ TE, KTÓRE NAPRAWDĘ SPRAWIAJĄ NAM RADOŚĆ I PRZYNOSZĄ ULGĘ.

ZADBANIE O SIEBIE NIE TYLKO KORZYSTNIE WPŁYWA NA NASZE ZDROWIE, ALE TAKŻE NA JAKOŚĆ NASZEGO ŻYCIA I RELACJI Z INNYMI. DLATEGO, GDY DBAMY O SIEBIE, MOŻEMY LEPIEJ RADZIĆ SOBIE Z ŻYCIOWYMI WYZWANIAM I CIESZYĆ SIĘ KAŻDYM DNIEM.



Z CAŁEGO SERCA ŻYCZĘ CI CZYTELNIKU, ABYŚ ODNALAZŁ(A) W SOBIE SIĘ I DETERMINACJĘ DO WPROWADZANIA POZYTYWNYCH ZMIAN I DBANIA O SIEBIE. NIECH KAŻDY KROK, JAKI PODEJMIESZ W KIERUNKU WŁASNEGO DOBROSTANU, PRZYNOSI CI CORAZ WIĘCEJ SATYSFAKCJI. POWODZENIA W TEJ PIĘKNEJ DRODZE SAMOPOZNANIA!

A CI, KTÓRZY TAŃCZYLI
ZOSTALI UZNANI ZA SZALONYCH
PRZEZ TYCH,
KTÓRZY NIE SŁYSZELI MUZYKI.

F. NIETZSCHE



DZIEŃ
Kobiet

8 MARCA

KOCHANE KOBIE TY SZKOŁY

Uczennice – niech Wasze notatki będą równie kolorowe jak
Wasze marzenia,
Nauczycielki – niech Wasza energia leje się równie swobodnie
jak kreatywność,
Administracja – niech Wasze kawy będą tak mocne, jak Wasza
determinacja w tworzeniu idealnego otoczenia dla nas!

Niech ten dzień będzie wypełniony mnóstwem pozytywnych
wibracji i niezapomnianych chwil. Sto lat pełnych radości,
sukcesów i szalonych przygód!

Z uśmiechem i żartem,

Lawendowe Wieści



10 marca

Dzień Mężczyzn



DRODZY MĘŻCZYŹNI

Uczniowie - Wasza młdzieńcza energia napędza szkołę jak wulkan,
Nauczyciele - Wasza mądrość to dla nas skarb nie do przecenienia,
Administracja - Wasza pracowitość sprawia, że wszystko działa jak zegarek!

Wszystkim Wam dziś składamy ogromne dzięki za Waszą codzienną pracę i za to, że tworzycie z nami wspaniałą społeczność szkolną. Niech ten dzień będzie dla Was pełen uśmiechów, śmiechu do bólu brzucha i momentów, które zostaną na długo w pamięci!

Sto lat pełnych męskiej mocy, sukcesów i niezapomnianych przygód!

Z serdecznością,

Lawendowe Wieści

