

Internat Międzyszkolny w Starym Sączu

Echo internatu

Akceptacja siebie

W tym numerze:

- Akceptacja siebie
- Relacje z festynu
- Terroryzm we współczesnym świecie

Udanych, bezpiecznych i słonecznych wakacji dla naszych mieszkańców od zespołu redakcyjnego.

Akceptacja siebie, czyli zwykle lubienie siebie takim, jakim się jest, jest bardzo ważnym elementem [atrakcyjności](#) danej osoby. Jednak nie każdy potrafi patrzeć w lustro i widzieć w nim osobą atrakcyjną. Dla wielu problem stanowią różne cechy fizyczne, na które nie ma się wpływu i które ciężko jest zmienić. W takich sytuacjach nie chodzi o to, by tę cechę zmieniać, lecz by zmienić jej znaczenie dla nas samych. W wielu przypadkach ludzie z naszego otoczenia wysyłają komunikaty pozytywne na temat tych określonych przekonań, np. ktoś uważający, że jest za gruby słyszy od bliskich mu osób, że wygląda świetnie. Jednak problemem staje się zaburzony schemat myślenia, nad którym trzeba popracować, by móc ujrzeć siebie w innym świetle. Dlatego tak ważna jest praca nad sobą i własnym obrazem siebie. W ten sposób można się pozbyć kompleksów i odnaleźć w sobie osobę atrakcyjną dla innych.

Aby pokochać siebie, należy zaakceptować swoje ograniczenia i poznać własne potrzeby, aspiracje, marzenia. Dać sobie prawo do pomyłek, błędów, odpoczynku. Starać się docenić za własną niepowtarzalność. Umieć zaakceptować odmienność innych oraz być otwartym na zmiany. Potrafić uśmiechać się do siebie i zdystansować do własnych niepowodzeń. Unikaj niekorzystnych porównań społecznych i przestań dorastać do wymagań stawianych przez innych. Staraj się zaspakajać swoje potrzeby. Stawiaj cele na miarę swoich możliwości. Wsłuchuj się w swoje uczucia i wyrażaj je otoczeniu. Miej świadomość własnych praw. Samodzielnie [podejmuj decyzje](#) i licz się z ich konsekwencjami. Zaprzyjaźnij się ze sobą i dawaj sobie wsparcie. Dążąc do wzmocnienia samoakceptacji,

pamiętaj jednak o innych ludziach. Nie koncentruj się wyłącznie na sobie, by nie popaść w niezdrowy narcyzm, który tak naprawdę jest wynikiem nadkompensacji braku miłości do siebie i zasada się na niedostatku poczucia bezpieczeństwa i satysfakcji. portal.abczdrowie.pl › Psychologia › Problemy › Samoocena

Za fitnessownia

Przestań porównywać się z innymi.

~~MĄDRZEJSZA
BOGATSZA~~

~~MILSZA
ŁADNIEJSZA~~

WSPANIAŁA



RÓWNIEŻ
WSPANIAŁA

fitnessownia



Festyn na „Zie



Dnia 30 maja 2017r. odbył się w naszym internacie tradycyjnie „Festyn na zielonej trawce”. Pogoda dopisała. Mogliśmy wziąć udział w konkursie plastycznym, w zawodach sportowych, w podchodach po Starym Sączu i meczach. Zabawa była przednia. Niestety burza nie pozwoliła pobiesiadować nam przy ognisku.





elonej trawce”



Terroryzm we współczesnym świecie

Terroryzm był stosowany od wieków jako metoda walki politycznej (asasyni w XI w.). Na szerszą skalę działalność terrorystyczna rozwinęła się XIX wieku, w związku z ukształtowaniem się doktryny i ruchu anarchizmu. Powstały wyspecjalizowane bojówki, związane z partiami politycznymi. Akty terroryzmu usprawiedliwiano niekiedy koniecznością. Współcześnie często pojawia się także terroryzm państwowy, czyli pozaprawna przemoc ze strony agend rządowych. Celem działania terrorystów jest destabilizacja władzy przez zastraszenie ludzi biorących udział w jej sprawowaniu. W XX wieku terroryzm stał się jedną z najczęstszych metod walki, a coraz większą liczbę ofiar stanowią ludzie przypadkowi. Zamachy terrorystyczne bywały bezpośrednią przyczyną kataklizmów dziejowych, np. zamach sarajewski. Terroryzm był metodą działania organizacji żydowskich przed powstaniem państwa Izrael (Irgun). Obecnie stosują go m.in.: fundamentaliści islamscy, Al. Kaida, Dżihad, Hezbollah, Organizacja Wyzwolenia Palestyny, Irlandzka Armia Republikańska, ETA działająca wśród Basków w Hiszpanii. Terroryzm wspierany był przez szereg państw, również dawnego bloku sowieckiego, w których szkolono terrorystów, dostarczano im broni i materiałów wybuchowych. Istnieją w Ameryce Łacińskiej, np. Tupamaros w Urugwaju, Świetlisty Szlak (Sendero Luminoso) w Peru. W Pakistanie i Afganistanie działali Talibowie, a więc wychowankowie szkół koranicznych. Reżim Talibów zakazuje kobietom edukacji i pracy zarobkowej, nakazuje, aby ciało kobiety było całe zakryte, ogranicza pomoc medyczną. Ponadto kobietom groziła kara śmierci za: cudzołóstwo - przez ukamienowanie, homoseksualizm - przez zmiżdżenie oraz wkopanie do ziemi, za zmianę wyznania na chrześcijaństwo lub judaizm. Mężczyznom zaś zakazano obcinania brody. Istnieje możliwość nadzwyczajnego zdarzenia radiacyjnego w wyniku zamachu terrorystów, dysponujących większą ilością substancji promieniotwórczych lub ładunkiem jądrowym. Zapobieganie takim zdarzeniom, to zaostrzenie reżimu kontroli i ochrony fizycznej miejsc, z których mogłyby się dostać w niepowołane ręce materiały promieniotwórcze, rozszczepialne. Do działań zapobiegawczych należy zaliczyć przeciwdziałanie nielegalnemu obrotowi tymi materiałami, łącznie z kontrolą przejść granicznych. Niezależnie od wielkiej wagi, jaką w wielu krajach przywiązuje się do tych zagadnień i stale doskonalonego systemu kontroli magazynów, źródeł i obiektów jądrowych, należy założyć, że istnieje prawdopodobieństwo, iż np. ładunki jądrowe już znajdują się w posiadaniu osób, które nie zawahają się, jak to wykazały niektóre zamachy terrorystyczne ostatnich lat, przed ich użyciem nawet w dużych miastach. Zagrożenie to stwarza zupełnie nowe wyzwanie dla policji i obrony cywilnej. Różni się ono od zagrożeń w czasie konfliktu militarnego, gdyż może nastąpić bez żadnej zapowiedzi, bez żadnych sygnałów powodujących mobilizację „zaatakowanej” społeczności. Państwa powołały stosowne służby antyterrorystyczne, które mają przeciwdziałać i zapobiegać terroryzmowi. W przypadku informacji o zagrożeniu, np. podłożeniu bomby, należy stosować się do opracowanych procedur.

Za Sciaga.pl. Zagrożenie dla bezpieczeństwa

www.internat.com.pl

Redakcja: Elżbieta Plata
Isabella Jonczyk,
Adrianna Kumorek

Internat Międzyszkolny
w Starym Sączu

