



*Witajcie kochani
przedwiosennie*



Ani się obejrzeliśmy, a pół roku nauki za nami. Trzeba przyznać, że bardzo dużo się w naszej szkole podczas tych sześciu miesięcy działo. Mieliśmy wywiady z osobami z pierwszych stron pabianickich gazet i akcje promujące czytelnictwo. Najlepsi spośród nas brali udział w zawodach sportowych, zbieraliśmy paczuszki

dla maluszka, karmę dla podopiecznych pabianickiego schroniska dla zwierząt, odwiedzaliśmy i gościliśmy u siebie seniorów, bywaliśmy w kinie i w teatrze oraz sami próbowaliśmy (oczywiście z powodzeniem) tworzyć teatr w szkole.





Odświętnie ubrani śpiewaliśmy hymn Polski z okazji **Święta Niepodległości** oraz śmiesznie przebrani żegnaliśmy karnawał. Celebrowaliśmy **Dzień Piżamy** oraz tydzień kolorów. Braliśmy udział w **Kampanii 19 Dni przeciwko przemocy**, w **Galii Wolontariatu**, w **Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy** oraz w wielu innych projektach. Jak więc widzicie, w naszej szkole nie ma miejsca na nudę. Dosłownie na dniach dobiegł końca tegoroczny projekt edukacyjno - wychowawczy, zatytułowany „**Kultura słowa**”, który trwał w naszej szkole od listopada i cieszył się dużym powodzeniem wśród uczniów. Ponieważ jego realizacja wymagała sporego zaangażowania zarówno uczniów jak i nauczycieli, w dziale **Z życia szkoły** zamieściliśmy obszerne sprawozdanie z poszczególnych działań podjętych w ramach „Kultury słowa”.

W dziale **Ocalić od zapomnienia** zamieściliśmy wywiad z podporą naszej szkoły, p. **Małgorzatą Maćkowską**, która pełni bardzo ważną funkcję Sekretarza Szkoły.

W ramach promocji zdrowia zamieściliśmy ważne informacje na temat **Apteczki pierwszej pomocy emocjonalnej**, która jest obecna w naszej szkole od marca ubiegłego roku.

Tak więc Kochani – dzieje się i nie zanosi się, aby miało się to zmienić. Na szczęście! Tymczasem zapraszam do wnikliwej lektury naszego periodyku i do zobaczenia za miesiąc.

Redaktor Opiekun



Z życia szkoły

„Kultura słowa”

Szkolny projekt edukacyjno- wychowawczy 2022/2023



Wzorem lat ubiegłych, uczniowie naszej szkoły wzięli udział w projekcie edukacyjno- profilaktycznym, który w bieżącym roku szkolnym został poświęcony kulturze słowa. W związku z dającą się obserwować pauperyzacją języka oraz wyraźnie nasilającą się falą wulgaryzmów, organizatorki zaplanowały szereg działań, mających za zadanie szerzyć kulturę słowa wśród naszych uczniów. Działania zostały zaplanowane na okres czterech miesięcy: listopad, grudzień, styczeń, luty i odbyły się zgodnie z wcześniejszymi założeniami

Przebieg projektu

Listopad:

- Przygotowanie dekoracji na ściennej gazetce szkolnej oraz gazetkach klasowych, w pionie klas młodszych i starszych.

Temat gazetki to: „Kultura słowa – być kulturalnym w szkole, w domu i na ulicy”

- Program profilaktyczny o kulturze słowa przeprowadzony przez terapeutę środowiskowego, p. Dobromira Makowskiego, którego działania profilaktyczne – RapPedagogia, współgrają z podejmowanymi przez nas działaniami. P. Dobromir zaprosił uczniów z klas 8 do siedziby fundacji Rampa, gdzie przeprowadził zajęcia profilaktyczne, natomiast z resztą uczniów spotkał się na terenie szkoły.



Listopad/Grudzień:

- ***Dzień serdeczności.*** Przy głównym wejściu do szkoły stanęło pudełko z karteczkami, na których zapisane zostały zwroty grzecznościowe na dobry początek dnia. Każdy, kto wchodził do szkoły, mógł wylosować jedną z nich. Na niektórych, oprócz zwrotów grzecznościowych, znajdowały się również zadania do wykonania. Polegały one na zrobieniu dobrego uczynku lub udzieleniu pomocy czy wsparcia innej osobie. Na drzwiach sal lekcyjnych oraz w różnych miejscach na korytarzach, pojawiły się pełne serdeczności sformułowania oraz kartki z miłym słowem czy komplementem. Wylosowana karteczkę uczniowie mogli zabrać ze sobą na pamiątkę.

- Wykonanie pracy plastycznej dowolną techniką pt. „Kultura słowa – być kulturalnym w szkole, w domu i na ulicy”



Grudzień:

- *Światowy Dzień bez Przekleństw.*

Światowy Dzień bez Przekleństw został ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 1992 r. Ideą tego dnia jest zwrócenie uwagi na czystość i piękno polskiej mowy, która nie potrzebuje wulgaryzmów, by trafnie i dosadnie wyrażać emocje. Ten szczególny dzień, obchodzony był w naszej szkole 19 grudnia. Każdy uczeń dostał kartkę z sentencją promującą dzień bez wulgaryzmów. Dzieci chętnie na bluzach i koszulkach przyklejały hasła:

„Przestrzeń wolna od wulgaryzmów”

„Jesteś odpowiedzialny za słowa, których używasz”

„Źle się czuję, gdy używasz brzydkich słów”

„Stop wulgaryzmom”

„Nie używamy brzydkich słów”

Treści o podobnym charakterze można było zobaczyć również na szkolnym monitorze.

- Kącik biblioteczny. Wszystkim odwiedzającym bibliotekę czytelnikom, bibliotekarz zaprezentował ciekawy zbiór

książek poświęconych zasadom savoir vivre, dobremu wychowaniu oraz kulturze osobistej. Na doraźnych zastępstwach oraz wśród dzieci spędzających czas w bibliotece zamiast na lekcji religii, bibliotekarz udostępniał całą gamę słowników j. polskiego, aby pokazać uczniom bogactwo i ogromny zasób słów jakim dysponuje nasz język ojczysty.

Styczeń / Luty:

- ***Dzień emotki - netykieta.*** Głównym założeniem tej inicjatywy było zwrócenie uwagi na stosowanie się do zasad dobrego zachowania w Internecie, przestrzegania właściwej etykiety i używania zwrotów i ikon niosących emocjonalny przekaz, ale nieobraźliwych. Podczas godziny wychowawczej wyświetlono film edukacyjny dotyczący NETYKIETY. Netykieta (ang. netiquette, zbitka wyrazowa: net (z ang. sieć i etykieta) – zbiór zasad dotyczących dobrego zachowania w Internecie. Uczniowie mieli też okazję sprawdzić się w grze online "Co oznacza emotka?". Na szkolnych drzwiach pojawiły się obrazy popularnych „minek” z wyjaśnieniem ich znaczenia. Okazało się, że tych znaków jest szeroki zasób, a nie wszyscy we właściwy sposób potrafią je zinterpretować.



- Wybór **MISS I MISTERA KULTURY OSOBISTEJ**, których wyłonili sami uczniowie spośród kolegów i koleżanek ze swojej klasy. Głównym kryterium oceny była wyjątkowa dbałość o piękno mowy ojczystej, jaką musieli wykazać się przyszli zwycięzcy. Oto lista laureatów:

W kategorii uczniów klas młodszych:

Klaudia Mikuta i Piotr Walkowiak
Kornelia Krystera i Grzegorz Bobiński
Martyna Kurzawa i Oliwier Wojna

W kategorii uczniów klas starszych:

Zofia Górska i Wiktor Robak
Ewa Włodarczyk i Mateusz Malinowski
Anna Sułat i Patryk Socha

Luty:

- Konkurs na rymowankę lub wierszyk o jednym z pięciu magicznych słów: *Dzień dobry, Do widzenia, Proszę, Dziękuję, Przepraszam*. Odzew był bardzo duży. Uczniowie wykazali się kreatywnością i dużym poczuciem humoru. Oto lista nagrodzonych i wyróżnionych:

Wśród uczniów klas 1-3

I miejsce - Brian Jaczech
II miejsce - Grzegorz Bonikowski

Wyróżnienia otrzymali: Kornelia Krystera, Miłosz Błoch, Jagoda Jaksą, Gabriela Sochacka, Fabian Hofman i Piotr Walkowiak.

Wśród uczniów klas 4-8

I miejsce uzyskał Damian Szumigaj

Wyróżnienia otrzymali Anna Sułat i uczniowie klasy 4b.

- Wystawka prac projektowych pt. „Być kulturalnym w szkole, w domu i na ulicy”. Prace można podziwiać na korytarzach w pionie klas młodszych i starszych.
- Podsumowanie projektu. Wręczenie dyplomów i nagród.

Organizatorki:

Małgorzata Wójtowicz- Kuna - koordynator projektu

Katarzyna Lewandowska

Dorota Olejnik

Urszula Bodył

Ocalić od zapomnienia

W tym miesiącu zaprosiliśmy do rozmowy **Sekretarza Szkoły, p. Małgorzatę Maćkowską**, o której wszyscy współpracownicy, Dyrekcja, rodzice i nawet uczniowie mówią : „nasza pani Małgosia”. Nic w tym dziwnego, bo odkąd pamiętam, a pracuję w tej szkole już 20 lat, pani Małgosia króluje niepodzielnie w szkolnym sekretariacie, zawsze chętna do pomocy, cierpliwa, bardzo serdeczna i niestrudzona.



Wiele razy zastanawiałam się w jakiej skali określić podzielność uwagi pani Małgosi, która poza typową kancelaryjną pracą zajmuje się całą masą innych rzeczy. Robi zapisy do szkoły, pilnuje szkolnej dokumentacji, przyjmuje korespondencję, pobiera opłaty za obiady, kontaktuje się z instytucjami zewnętrznymi, pilnuje aby każde dziecko zameldowane w rejonie naszej szkoły wypełniało obowiązek szkolny i tak dalej i tak dalej. Poza tym zawsze znajdzie w szufladzie plasterek na skaleczony palec jakiegoś malucha, landrynkę dla kogoś, kto „bardzo potrzebuje czegoś słodkiego” ☺, zaproponuje

filiżankę kawy gdy komuś spadnie ciśnienie, opowie coś wesołego gdy widzi, że ktoś ma gorszy dzień, poratuje igłą i nitką gdy urwie się guzik... Słowem, pani Małgosia to nasz prawdziwy szkolny Dobry Duch. O tym, jak ważna jest obecność w szkole osoby tak życzliwej, sympatycznej, empatycznej, ciepłej, wrażliwej i zwyczajnie dobrej, wiedzą chyba wszyscy. Żeby móc zrozumieć skąd u pani Małgosi tak wielka życzliwość i nieschodzący z ust uśmiech, poprosiliśmy o odpowiedź na kilka ważnych dla nas pytań. Wywiad odbył się w czytelni biblioteki szkolnej, w przemiłej i bardzo pogodnej atmosferze. Serdecznie zapraszamy do miłej i uważnej lektury.

Pola: Ile lat pracuje pani w naszej szkole?

Małgorzata Maćkowska (dalej M.M.): W szkole podstawowej nr 5 pracuje już przeszło 34 lata. To kawał czasu ☺, który tak na serio nie wiem kiedy minął.



Kinga: Czy to Pani pierwsza praca?

M.M.: Nie. Moja pierwsza posada to operator w centrali telefonicznej w wówczas znanym w całym kraju zakładzie MADRO, czyli zakładzie produkującym maszyny drogowe. Następna, to pracownik biurowy w zakładzie produkującym klimatyzatory – Uniprot. Jeszcze jako pracownik Uniprotu dowiedziałam się, że w Szkole Podstawowej nr 5 poszukują sekretarki, więc niezwłocznie zgłosiłam na ten wakat swoją kandydaturę i zostałam przyjęta. Tak zaczęła się moja przygoda z oświatą. Muszę przyznać, że bardzo dużo się przez te lata zmieniło. Pominę tu kolejne reformy edukacji, ale warto wspomnieć, że gdy ja tu przyszedłam do pracy, w szkole uczyło się ponad 700 uczniów!

Pola: Czy spodziewała się Pani że będzie pracowała w szkole

M.M.: Nie. Jako dziewczynka marzyłam o pracy z dziećmi, ale jako nauczyciel w przedszkolu. Drugim moim marzeniem było zostać weterynarzem, i w związku z tym, po szkole podstawowej wybrałam Technikum Hodowli Zwierząt. Jak widać z planów niewiele wyszło, ale los mi to trochę wynagrodził, bo w konsekwencji i tak pracuję z dziećmi, tylko w trochę innym charakterze.

Pola: Jest Pani urodzona pabianiczką?

M.M.: Nie. Urodziłam się w Busku Zdroju, gdzie wciąż mieszka większość mojej rodziny. Do Pabianic przyjechałam już po ślubie. Tutaj kupiliśmy mieszkanie, mąż dostał dobrą pracę w Łodzi, tu urodziły się nasze dzieci i wnuki, czyli mówiąc krótko tu zapaściśmy korzenie.



Kinga: Czyli do szkoły też Pani chodziła w Busku?

M.M.: Pierwsze cztery lata szkoły podstawowej ukończyłam w Skarystawicach, gdzie mieliśmy – choć to była wiejska szkoła, wspaniałe zaplecze sportowe i edukacyjne. Kolejne cztery klasy, czyli od 5 do 8, ukończyłam w zbiorczej szkole gminnej w Kołaczkowicach.

Kinga: Lubiła pani chodzić do szkoły?

M.M.: Oj tak! Bardzo. Jestem osobą towarzyską, uwielbiam rozmawiać, przebywać wśród ludzi, dlatego też, w szkole w gronie rówieśników zawsze czułam się jak ryba w wodzie. Wynika to może z faktu, iż jako dziecko poważnie chorowałam, co było związane z częstymi i długimi pobytami w szpitalu. Po każdej takiej hospitalizacji wracałam do szkoły bardzo stęskniona i z ogromną radością.

Pola: Czy praca w szkole jest trudna?

M.M.: W sensie na moim stanowisku?

Pola: Tak

M.M.: Może nie trudna, ale bardzo wymagająca. Wymaga ode mnie skupienia, uwagi i ciągłego doszkalania się. Wciąż zmieniają się przepisy, świat się komputeryzuje, więc szkoła siłą rzeczy również. Wciąż dochodzą nowe obowiązki, co oczywiście czasami powoduje zmęczenie, wręcz wyczerpanie psychiczne, jednak dość szybko się regeneruję.

Kinga: Pani Dorota mówiła, że jest Pani specjalistką z SIO, czyli z Systemu Informacji Oświatowej. Czy to trudne?

M.M.: Również bardzo wymagające. Każda pomyłka powoduje określone konsekwencje, więc czym prędzej musi zostać usunięta, a to czasami wymaga kilku godzin poszukiwań błędów.

Kinga: Lubi Pani swoją pracę?

M.M.: Bardzo. Pewnie dlatego, że mam stały kontakt z dziećmi, a jak już wspominałam, od zawsze chciałam zostać nauczycielem w przedszkolu.

Pola: Na czym ta praca dokładnie polega?

M.M.: Wszystkie czynności kancelaryjne, czyli czuwanie nad poprawnością szkolnych dokumentów, archiwizacja danych, przyjmowanie i wysyłanie korespondencji, zapisy do szkoły, kontakty z instytucjami współpracującymi ze szkołami, współpraca (zawsze wzorowa i profesjonalna) z pedagogiem szkolnym, p. Urszulą Bodek przy egzekwowaniu obowiązku szkolnego i jeszcze wiele, wiele innych spraw.

Kinga: W jaki sposób się Pani relaksuje?

M.M.: Uwielbiam pływać, podróżować i czytać książki. Gdy moje wnuczki były małe lubiłyśmy wspólnie kolorować obrazki 😊



Pola: Ma Pani ulubiona książkę?

M.M.: Trudno powiedzieć. Nie mam chyba jednej takiej, choć książkę zatytułowaną „ 5 osób, które spotkasz po śmierci” czytałam kilka razy. Może zamiast o ulubionej opowiem Wam o takiej, która wywarła na mnie największe wrażenie. Tą książką jest „Ten obcy”, autorstwa Ireny Jurgielewiczowej. Pochodzę z wielodzietnej rodziny, gdzie każdy z nas czuł się dobrze i bezpiecznie. Rodzice mimo natłoku obowiązków dali nam mnóstwo miłości, dlatego też, zderzenie z losem niekochanego, wyobcowanego chłopca wstrząsnęło mną do głębi. Do dzisiaj pamiętam przynębienie i zdziwienie, że można wieść tak smutne życie.

Kinga: Ma Pani jakieś zwierzątko w domu?

M.M.: Kiedyś miałam psa , ale teraz nie mam, gdyż za długo siedziałby w domu sam. Nie mam serca skazywać tak towarzyskie stworzenie jak pies na wielogodzinną samotność. Natomiast, nie wykluczam, że gdy pójdę na emeryturę znów zamieszka z nami jakiś czworonożny przyjaciel .





Pola: Szybkie pytanie, szybka odpowiedź

- Ulubiony kwiat - frezja
- Ulubiony kolor - czerwony
- Ulubiony gatunek muzyki – klasyczna i pop
- Morze czy góry – jeziora ☺ oraz ...góry
- Lato czy zima – lato, bo uwielbiam ciepłko

P. Dorota: Jakie jest Pani największe

marzenie?

M.M.: Marzenie globalne to pokój na Ukrainie, marzenie osobiste - zdrowie

P. Dorota: Co chciałaby Pani przekazać czytelnikom za pośrednictwem naszej gazetki?

M.M.: Bądźcie dla siebie dobrzy. Dbajcie o to, aby nigdy nikomu nie zrobić celowo żadnej przykrości. Jeśli tak się jednak stanie, miejcie odwagę przeprosić i wyciągnąć rękę za zgodę, aby nie pielęgnować w sobie złości i urazy. Pamiętajcie – to co dajesz ludziom wraca do ciebie w dwójnasób, więc chyba lepiej aby wróciło dobro!

P. Dorota: Dziękując za poświęcony czas i przemiłą rozmowę, czego możemy Pani życzyć?

M.M.: Życzcie mi zdrowia, bo jeśli będzie dopisywać, z całą resztą sobie poradzę. Również dziękuję za rozmowę.



Wywiad opracowała i wstępem opatrzyła Dorota Olejnik

Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej

Co zrobić, gdy jest nam smutno?

Co zrobić, gdy ktoś nam dokucza?

Co zrobić, gdy brakuje wiary we własne siły?

Co zrobić, gdy wzbiera w nas niepoohamowana złość?

Na te i wiele innych pytań, dotyczących emocji i sposobów radzenia sobie z nimi, chętni uczniowie z klasy IV a, V a i II b szukali odpowiedzi na zajęciach, które prowadziła dla nich p. Urszula Bodył, pedagog szkolny. Program zatytułowany **Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej** realizowany był w naszej szkole od marca zeszłego roku i jak mogliśmy się przekonać, przyniósł sporo pozytywnych efektów. Jednym z nich jest przygotowanie grupy uczniów nie tylko do niesienia pomocy sobie, ale i potrzebującym kolegom. Każdy z uczestników programu przygotował swoją apteczkę, w której zgromadził bezcenne skarby takie jak: miłość, przyjaźń, wsparcie, wytrwałość, życzliwość, przepis na zdrowie fizyczne, szczerść i pogodę ducha. Na przygotowaniu apteczki nie koniec! Przeszkoleni w niesieniu pierwszej pomocy emocjonalnej uczniowie, przygotowali i wielokrotnie przedstawili spektakl napisany przez p. Dorotę Olejnik, która również wyreżyserowała owe przedstawienie. Spektakl opowiada o grupie dzieci, które często korzystając z Apteczki Skarbów, uczą się jak sobie radzić w trudnych sytuacjach. Niestety pewnego dnia apteczka znika...

Kto i dlaczego jest za to odpowiedzialny, można dowiedzieć się oglądając nasze przedstawienie. Póki co, młodzi adepci sztuki scenicznej zaprezentowali spektakl przed społecznością szkolną, rodzicami uczniów z klasy IV a, oraz przed zaprzyjaźnionymi przedszkolakami. Przed nami jeszcze występy przed rodzicami uczniów z klasy II b.

Zalety programu dostrzegł **Wydział Profilaktyki i Wspierania Rodziny w Pabianicach (dawny OPiS)**, którego kierownictwo zdecydowało o konieczności przeszkolenia pabianickich pedagogów. Stąd Apteczka zawitała do naszej szkoły.

Pedagogów szkoliły trenerki p. Barbara Papierz i p. Bogusława Rajska, którą mieliśmy okazję gościć na jednym ze spektakli. Naszą pracę doceniła również p. Dorota Franek – szefowa WPiWR w Pabianicach.

Bardzo duże wsparcie otrzymaliśmy od **Wydziału Spraw Społecznych i Gospodarczych w Pabianicach**. Dzięki dofinansowaniu jakie otrzymaliśmy, mogliśmy wystąpić w „zielonych barwach”, które stały się znakiem firmowym przedsięwzięcia. Cieszymy się, że zarówno p. Franek jak i p. Ewa Smuga - naczelnik WSSiG w Pabianicach uświetniły jeden z naszych spektakli swoją obecnością.

Mamy nadzieję, że zaprezentowany spektakl zacznie przynosić efekty.





Dorota Olejnik

"Pasowanie na światliczaka"

Tuż przed feriami odbyło się długo wyczekiwane "Pasowanie na światliczaka".

Hurra! Nareszcie, udało się! Pierwszy raz po okresie pandemii odbyło się pasowanie na światliczaka w obecności rodziców.

Pierwszoklasiści zaprezentowali taniec do piosenki Majki Jeżowskiej "Na raz, na dwa", oraz wykonali wiele zadań: rzucanie do celu, łamańce językowe, test dotyku. Uczniowie brali udział w grze, podczas którego wykazali się znajomością zasad zachowania się w świetlicy.

Uczniowie złożyli ślubowanie w obecności dyrekcji szkoły, wychowawcy oraz rodziców. Uroczystość zakończyła się wręczeniem upominków oraz poczęstunkiem.

Gratulujemy drogie światliczaki!

Kasia Lewandowska





Naukowo o zakochaniu



„Chociaż raz warto umrzeć z miłości. Chociaż raz. A to choćby po to, żeby się później chwalić znajomym, że to bywa. Że to jest”.

A Osiecka

14 lutego obchodzimy święto zakochanych, potocznie zwane „walentynkami”. Pochylmy się zatem nad tym niezwykłym uczuciem, które "dopada" każdego, bez względu na wiek, stan posiadania, wykształcenie czy stan zdrowia.

Gdy spotkasz kogoś, kto ma lekko nieprzytomne, rozmarzone spojrzenie, nieschodzący z ust uśmiech oraz szalenie pozytywne podejście do świata, to prawie ze stu procentową pewnością możesz stwierdzić, że masz oto przed sobą człowieka zakochanego. On sam będzie mówił o motylach w brzuchu, kołataniu serca, o lekkości bytu i o... braku apetytu. Spytacie, co do zakochania ma brak apetytu? - otóż bardzo dużo. Wbrew pozorom, zakochanie bierze się nie z serca tylko z mózgu, a cała ta bajkowa otoczka to nic innego, jak działanie hormonów. Mało tego, zakochanie nie jest uczuciem tylko emocją, która jest odpowiedzią mózgu, duszy i ciała na pewne zdarzenia życiowe. Dlatego zakochać można się wiele razy w stosunkowo krótkim czasie. Uczucie zaś ma charakter bardziej złożony, świadomy, a przede wszystkim stały. Jednak to od zakochania zaczyna się miłość. Z naukowego punktu widzenia **miłość to w dużej mierze mieszanka związków chemicznych i neuroprzekaźników**, które przewodzą sygnały pomiędzy neuronami. Powszechnie uważa się, że aby pomiędzy dwojgiem ludzi mogło „zaiskrzyć”, potrzeba do tego obustronnego zainteresowania – zarówno fizycznego, jak i psychologicznego, związanego z poznawaniem siebie nawzajem. **Co jednak warunkuje fakt, że jedna osoba bardziej przykuwa uwagę od innej? W literaturze nierzadko nazywa się to „miłością od pierwszego wejrzenia” – naukowcy przekonują jednak, że pociąg do konkretnego człowieka również ma swoje uwarunkowanie biochemiczne. W pewnym momencie spotkamy „miłość swojego życia” i dziś już wiemy, że taką reakcję wywołuje osobnik, który posiada odpowiednie feromony osobnicze.**

Feromony osobnicze są charakterystyczne dla konkretnego osobnika i to one właśnie powodują to, że nagle przy jednej osobie czujemy tę ogarniającą „burzę krwi”, a przy innej nie. Te związki chemiczne mają niezwykle silną moc i wywołują szereg reakcji. Ponadto reakcja ta, jest całkowicie niezależna od człowieka – można więc powiedzieć, że w wyborze życiowego partnera bardzo pomaga sama biologia. Pierwszą rzeczą, na którą zwraca uwagę nasz mózg jest zapach, a początek zapachowego zauroczenia uruchamia się po około 4 sekundach. Ale już kilku godzin potrzeba, aby organizm "mógł stwierdzić", czy dana osoba jest odpowiednia. Gdy dojdzie do pozytywnych wniosków, uruchamia się cała kaskada reakcji chemicznych, które sprawiają, że jesteśmy na tak zwanym "miłosnym hajcu". Odpowiada za to **fenyloetyloamina, substancja budową chemiczną zbliżona do amfetaminy**. Wywołuje ona poczucie euforii, ale też brak tchu i kłopoty z koncentracją. Reakcją na wzrost stężenia fenyloetyloaminy w mózgu jest zwiększone wydzielanie noradrenaliny, hormonu zwanego „substancją miłości”. **Noradrenalina u zakochanych powoduje uczucie ekscytacji, zmniejsza apetyt, poprawia ukrwienie i uwrażliwia na dotyk**. Ponadto **podnosi ciśnienie krwi i przyspiesza bicie serca**. Wysoki poziom noradrenaliny w mózgu pobudza z kolei wydzielanie dopaminy, inaczej „hormonu szczęścia”, który przynosi poczucie euforii i radości. Dodatkowo jesteśmy zdezorientowani, podejmujemy chaotyczne działania, mamy problemy ze snem, popadamy w huśtawkę nastrojów, tak charakterystyczną dla zakochanych. W miarę upływu czasu poziom wytwarzanej przez organizm fenyloetylaminy zaczyna się powoli, ale skutecznie obniżać. **Proces ten trwa od półtora roku do maksymalnie czterech lat**. Po tym czasie organizm wytwarza **endorfinę**, która wydzielana w obecności partnera daje poczucie bezpieczeństwa i bliskości. I tu już możemy mówić o miłości, którą dodatkowo wzmacnia **wazopresyna** odpowiedzialna za więź między partnerami. To tyle jeśli chodzi o czystą biologię. Oczywiście w ogromnym skrócie i uproszczeniu. Podsumowując, natura tak nas ukształtowała, abyśmy przy pomocy hormonów i "pewnych mózgowych sztuczek" stworzyli dopasowany, trwały i bezpieczny związek, który ma służyć przede wszystkim przedłużeniu gatunku. Wspomniane mózgowie sztuczki to "wyłączenie" kory czołowej, gdy jesteśmy w stanie zakochania, co powoduje, że wówczas nie myślimy logicznie, a także zanika poczucie strachu i innych negatywnych emocji. Nauka również i na to ma określenie - uważa się, że przy uśpionym płacie kory czołowej uruchamia się tak zwane "myślenie sercem", które jest bezpośrednio odpowiedzialne za zakochanie.

Poza biologią ważne jest również poczucie akceptacji, zrozumienia i poczucie bezpieczeństwa - a tego już żadna chemia nie załatwi.

Tak więc widzicie, ten cudowny, euforyczny stan ma całkiem spójne, naukowe wytłumaczenie, co nie zmienia faktu, że stan zakochania jest jednym z najpiękniejszych doświadczeń jakie nas w życiu spotyka. Czy zaś z zakochania rozwinie się miłość? To już zupełnie inna sprawa. Na zakończenie tylko dodam, że organizm tak naprawdę broni się przed zbyt częstym popadaniem w stan zakochania, ponieważ jest on bardzo wyczerpujący, pochłaniający mnóstwo energii i w konsekwencji niebezpieczny dla zdrowia człowieka.



Bibliotekarz





