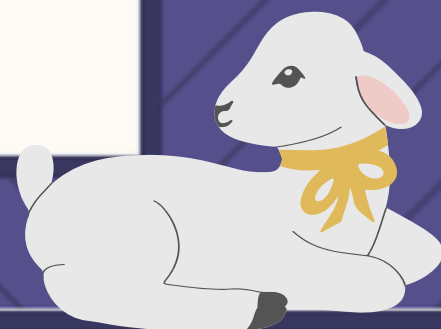




FRYCZAK©

CZASOPISMO
II LO W RYBNIKU

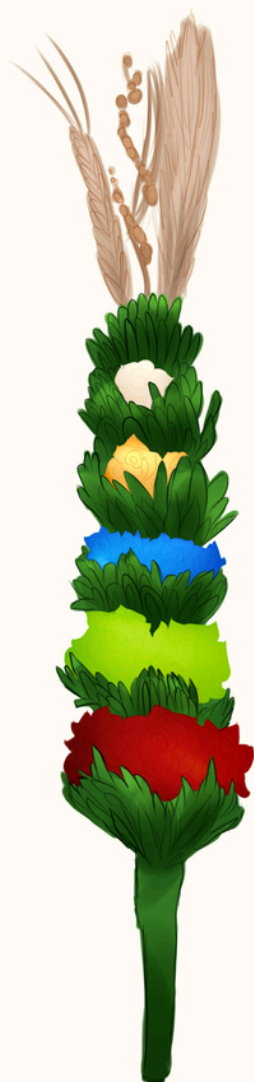


38/2025 LUTY RYBNIK

W TYM WYDANIU:

**ŻYCZENIA
WIELKANOCNE**

**WIOSNA W GŁOWIE -
WPŁYW WIOSNY NA
SAMOPOCZUCIE**



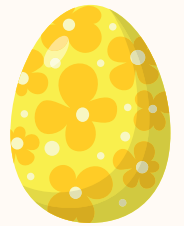
KWIECIEŃ PLECIEŃ...

...bo przeplata, trochę zimy, trochę lata - to znane nam zapewne wszystkim przysłowie doskonale obrazuje sytuację pogodową z ostatnich kilku tygodni. Mamy nadzieję, że żaden Fryczak nie zdążył zachorować i w pełni zdrowy może cieszyć się ciepłymi promieniami słońca. Z naszej strony, życzymy udanych świąt wielkanocnych, a za naszych ukochanych maturzystów, jak co roku trzymamy kciuki. Miłej lektury!

Redaktor naczelna



ŻYCZENIA



Drodzy Uczniowie, Nauczyciele i Pracownicy Szkoły!
Z okazji Świąt Wielkanocnych Samorząd Uczniowski pragnie złożyć Wam najserdeczniejsze życzenia: dużo zdrowia, radości, nadziei oraz wiosennego optymizmu. Niech ten wyjątkowy czas będzie pełen ciepła, rodzinnej atmosfery i chwili wytchnienia od codziennych obowiązków. Wesołego Alleluja!

Samorząd Uczniowski



WIOSNA W GŁOWIE - JAK WIOSNA WPŁYWA NA NASZE SAMOPOCZUCIE?

Wraz z nadejściem wiosny często doświadczamy poprawy samopoczucia oraz przepływu energii. Dłuższe dni, budząca się do życia natura oraz coraz intensywniejsze światło słoneczne mają znaczący wpływ na nasz nastrój i samopoczucie psychiczne. Jakie mechanizmy są za to odpowiedzialne?

Światło słoneczne a produkcja serotoniny

Wiosną, kiedy na zewnątrz jest coraz jaśniej, do siatkówki oka dociera więcej światła. Ta informuje mózg, aby ograniczyć wydzielanie melatoniny, której szczyt wydziela więcej w czasie zimy, i zwiększyć wydzielanie serotoniny, aby „obudzić” nas i skłonić do działania. Wyższe stężenie

serotoniny zwanej powszechnie „hormonem szczęścia” sprzyja naszemu pozytywnemu samopoczuciu, dobremu nastrojowi i poczuciu szczęścia.

Witamina D i jej wpływ na nasz nastrój

Wiosenne promienie słońca stymulują produkcję witaminy D w naszym organizmie, która ma istotny wpływ na nasze samopoczucie i kondycję psychiczną. Receptory witaminy D w naszym mózgu znajdują się w obszarach odpowiadających za nasz nastrój i samopoczucie. Dzięki wiosennemu słońcu stężenie tej witaminy w naszym organizmie jest większe, a co za tym idzie mamy lepszy nastrój, pozytywne nastawienie do życia i ogólnie lepsze samopoczucie.

Więcej ruchu na świeżym powietrzu = więcej endorfin

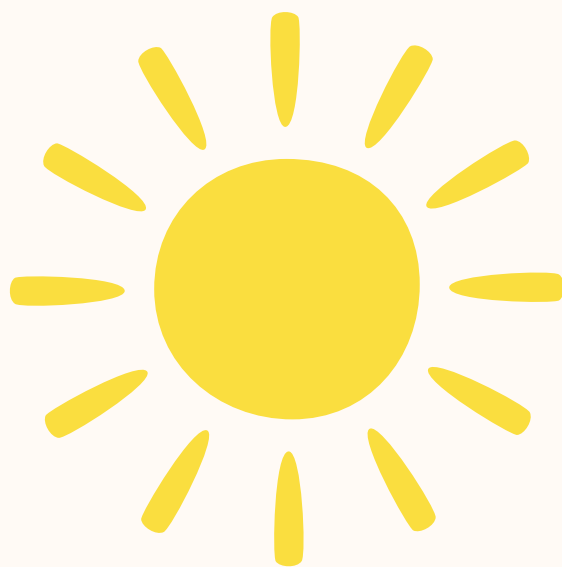
Wiosna zdecydowanie wpływa na ilość naszej aktywności fizycznej; dni są dłuższe a na dworze jest zdecydowanie cieplej. Dzięki temu chętniej wybieramy aktywności na zewnątrz, takie jak spacer, czy

jazda na rowerze. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu nie tylko poprawia kondycję, ale także stymuluje produkcję endorfin, czyli tzw. hormonów szczęścia. Z tego powodu nawet krótki spacer z psem, czy droga na przystanek autobusowy mogą znacząco poprawić nasz nastrój i zredukować poziom stresu.



Emilia Gruszka 4e

<https://pl.pinterest.com/pin/16536723627167309/>



FRYCZAK©
CZASOPISMO

FRYCZAK©

Redakcja: Natalia Oleś

Recenzja: Mateusz Karch

Ilustracje: M.Polywka

E-mail: gazetkanatalia@gmail.com

Strona www: 2lo.rybnik.pl

Nad numerem pracowali: Natalia Oleś, Mateusz Karch,
M.Polywka, Emilia Gruszka