

**Luty** – drugi miesiąc w roku

**Nazwa miesiąca?**

Pochodzi **od** określenia **srogich mrozów**

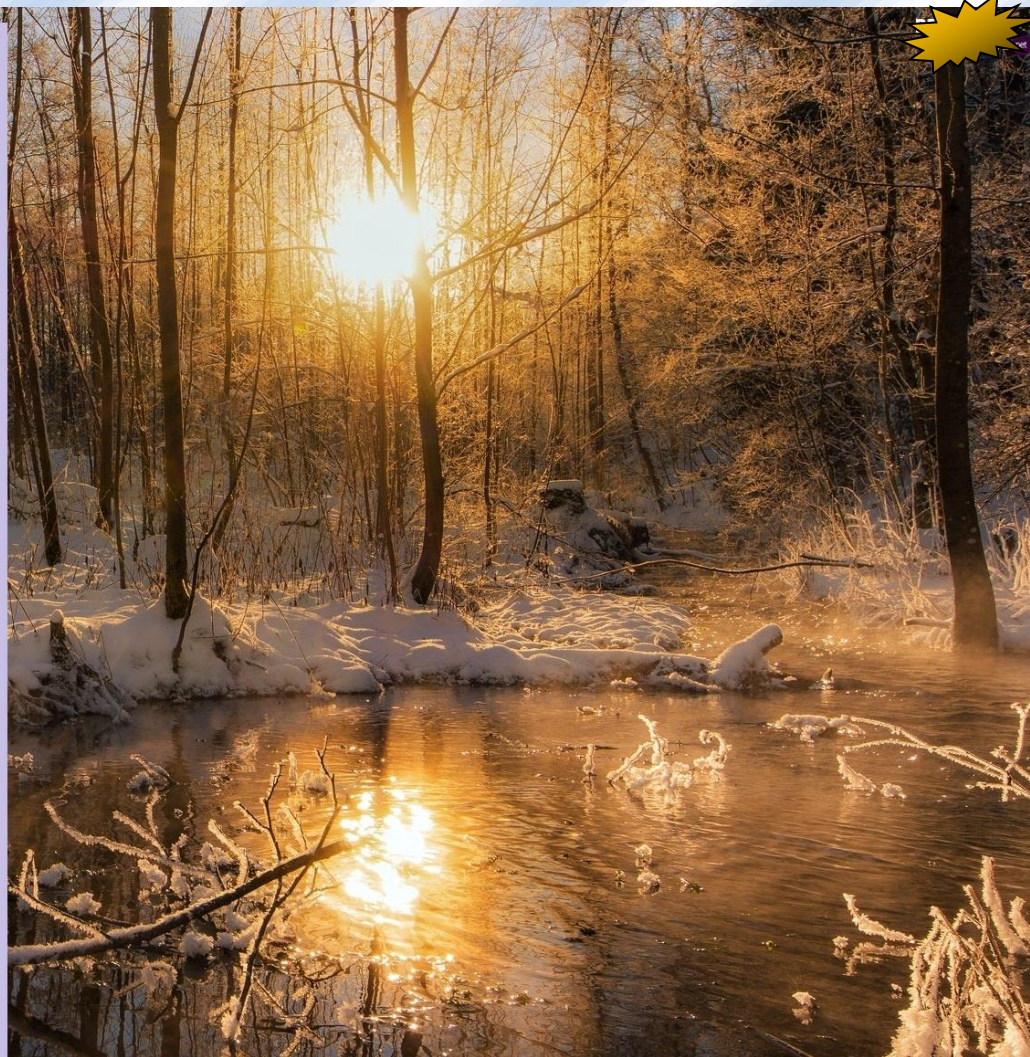
**Dawniej...**

luty **nazywany był** też **sieczeń** lub **strapacz**.

**Mówi się...**

idzie luty, podkuj buty, ale czasem luty się zlituje, że człek niby wiosnę czuje!  
Czasem jednak tak się zżyma, że człek prawie nie wytrzyma!

A jeśli ci jeszcze nie dokuczył luty,  
to pal dobrze w kominie i miej kozuch  
suty!



Ale **fajnie zaczął się** nam **luty!** Dla tych co **lubią ruszać buzią** na pewno!  
I **nie chodzi tu o gaduły!** Nic z tych rzeczy... Po prostu **1 dzień lutego** to **Dzień Gummy do żucia!**

**Jakie** Wy **lubicie** najbardziej? **Owocowe?** **Lekko miętowe**, czy te **mocne** z napisem STRONG?  
**Guma do żucia odświeża oddech, oczyszcza zęby** i uwaga! **USPOKAJA. Nie jest droga**,  
więc jeśli ktoś się zestresował to można skoczyć do sklepu i kupić sobie tę ulubioną...  
Nie na darmo mówi się dla uspokojenia sytuacji... **„Luźna guma w tej sprawie”**

Coś w gumie jest uspokajającego prawda?

Ale jak w każdej czynności groźne są skrajności...

**Zbyt długie i zbyt częste żucie gumy obciąża staw skroniowo-żuchwowy**, może wywołać  
tzw. bruksizm, czyli **nocne zgrzytanie zębami**. Na każdym opakowaniu gumy znajdziemy  
też informacje o **skutku ubocznym gumy**, czyli **efekcie przeczyszczającym**, a do tego mogą  
dojść **problemy przewodu pokarmowego, wystąpienie wrzodów żołądka, wzdęć, bólu  
brzucha**, a nawet **zespołu jelita drażliwego**. **Nawet bezcukrowe** gumy mogą powodować  
**uszkodzenie zębów...**



**ALE SPOKOJNIE! ŻUTA Z UMIAREM, MA OGROMNE ZALETY**, tylko trzeba pamiętać, że **żadna drażetka, pastylka** czy tam **jakiś listek nie zastąpią nam** porządnego **szczotkowania zębów**.

**Żucie** jednej **gumy** za drugą – tak jak wiele używek czy czynności – **może uzależnić!**

**Ile razy ugryźliście się w to samo miejsce, język czy dziąsło żując gumę?**

**Zastanawialiście się kiedyś jak to się dzieje, że w reklamach wypadają zawsze dwie pastylki?**

**Podobno guma do żucia jest jak życie... Dobre są tylko chwile...**

**Aha jeszcze jedno! OSMIORNICZKA ostrzega i prosi!**  
**GUM NIE PRZYKLEJAMY POD ŁAWKAMI I KRZESŁAMI!!!**  
**Nikt już takiej gumy nie weźmie, także wyrzucicie ją do kosza!**



**Bardzo kulinarny ten początek lutego. Wraz z gumą do żucia świętuje Olej Palmowy, choć święto to ma raczej charakter bojkotu jego używania...**

**1 luty, to Międzynarodowy Dzień bez Oleju Palmowego**

**Inicjatywa czeskiej organizacji „Koalice proti palmovému oleji”, a jej celem jest doprowadzenie do wycofania produkcji oleju palmowego, który szkodzi lasom tropikalnym w takich państwach jak Borneo.**



**2 dzień lutego** jest **mokry**, ale niestety nie od śniegu... To **Światowy Dzień Mokradeł**

Święto **ma na celu ochronę cennych obszarów wodno-błotnych** na całym świecie, **wraz z zamieszkującą je fauną**, którą **stanowią głównie** rozmaite **gatunki ptaków**.

**Na listę chronionych obszarów wpisanych jest aż 13 terenów podmokłych w Polsce**, głównie **parki narodowe i rezerваты przyrody**.

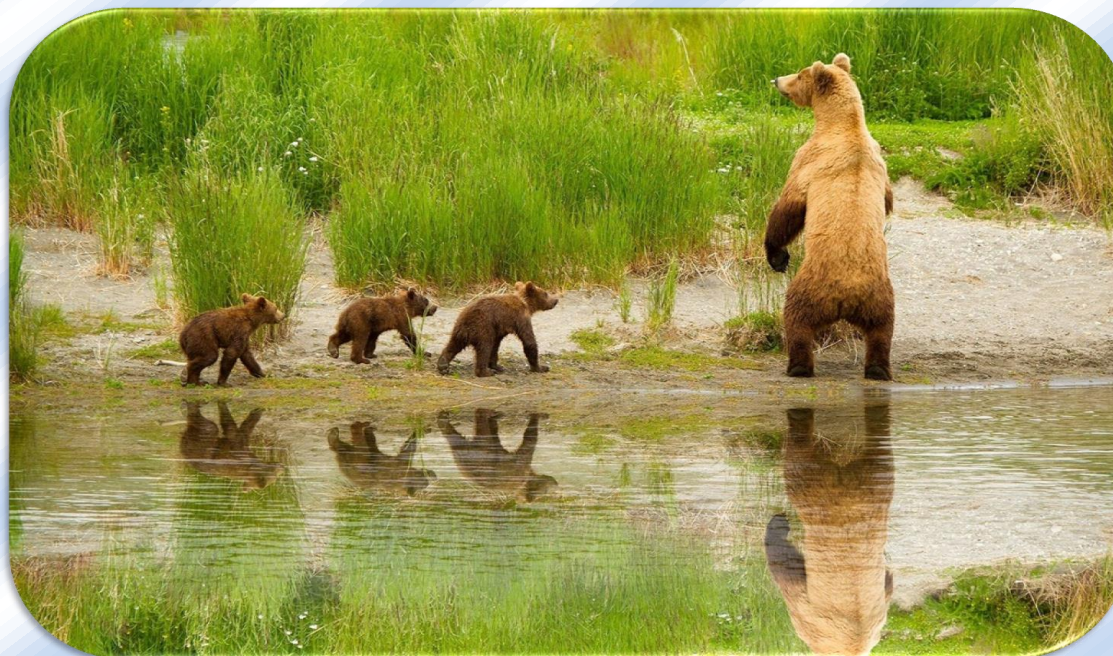
**WODNIK SZUWAREK BYŁBY WNIEBOWZIĘTY!!!**





Czy na mokradłach żyją jakieś niedźwiedzie? Co najwyżej zajrzą tam na chwilę... A **2 lutego** mamy też **Dzień Niedźwiedzia**. To prawdopodobnie **jedna z najstarszych pozycji w kalendarzu świąt nietypowych**. Może dlatego, że **dla naszych przodków niedźwiedź był zwierzęciem magicznym. Był swego rodzaju panem czasu... Mieszkańcy Europy 2 lutego uważnie obserwowali, czy wyjdzie on z nory zwiastując nadejście wiosny.**

W tym roku nie potrzebujemy obserwacji niedźwiedzi...  
**GOŁYM OKIEM WIDAĆ, ŻE WIOSNA PRZYSZŁA...  
TYLKO CZEMU TAK WCZEŚNIE?**



**Uśmiechnijcie się! Głowa do góry!** Nawet miłośnicy sportów zimowych i srogiej zimy!

Tak! Wy też! Bo **2 dzień lutego**, to **Dzień Pozytywnego Myślenia!!!**

Podobno **optymista** twierdzi, że żyjemy w najlepszym z możliwych światów, a **pesymista** obawia się, że to może być prawda. **Dzień Pozytywnego Myślenia** to okazja, aby uwierzyć, że wszystko zmierza we właściwym kierunku.

**Pomysłodawca święta?** Amerykańska **psycholog Kirsten Harrell**, która od lat bada, również na własnej skórze, **wpływ optymistycznego nastawienia na zdrowie** i proces leczenia.

Wyniki nie kłamią... **Pozytywne myślenie** może działać więcej, niż nam się wydaje.

**Optymiści są** od 5 do 10% **mniej narażeni na choroby serca, wylew, depresję czy nowotwór.**

**Nasze usposobienie** jest w dużej mierze **rzeczą wyuczoną, wrodzoną** czy **odziedziczoną** – często nieświadomie, ale **jeśli czujesz, że siedzi w Tobie pesymista spróbuj 2 lutego** **wykorzystać do zmiany myślenia na takie, w którym szklanka zawsze jest w połowie pełna!**







**Luty** na serio **zachęca do kulinarnych przygód...** Luty, **choć krótki, to można** naprawdę **przytyć!!!** 3 dzień lutego, to **Dzień Ciasta Marchewkowego!!!**

Ten **smakołyk znany** był już w **średniowieczu**, ale **dopiero w XX wieku** zyskał **popularność** na całym świecie, **zwłaszcza w Anglii i USA**. **Dziś** ze smakiem **zajadają się nim** również **Polacy**. Marchewkowa słodycz często gości też na naszych stołach...

**Popatrzcie na te cuda... ZJEDLIBYŚCIE CO?**



**4 lutego to Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem.** Tego dnia **wszystkim**, którzy borykają się z tym podstępny przeciwnikiem **OŚMIORNICZKA życzy zdrowia, zdrowia i jeszcze raz zdrowia... Wytrwałości oraz pozytywnego myślenia!**

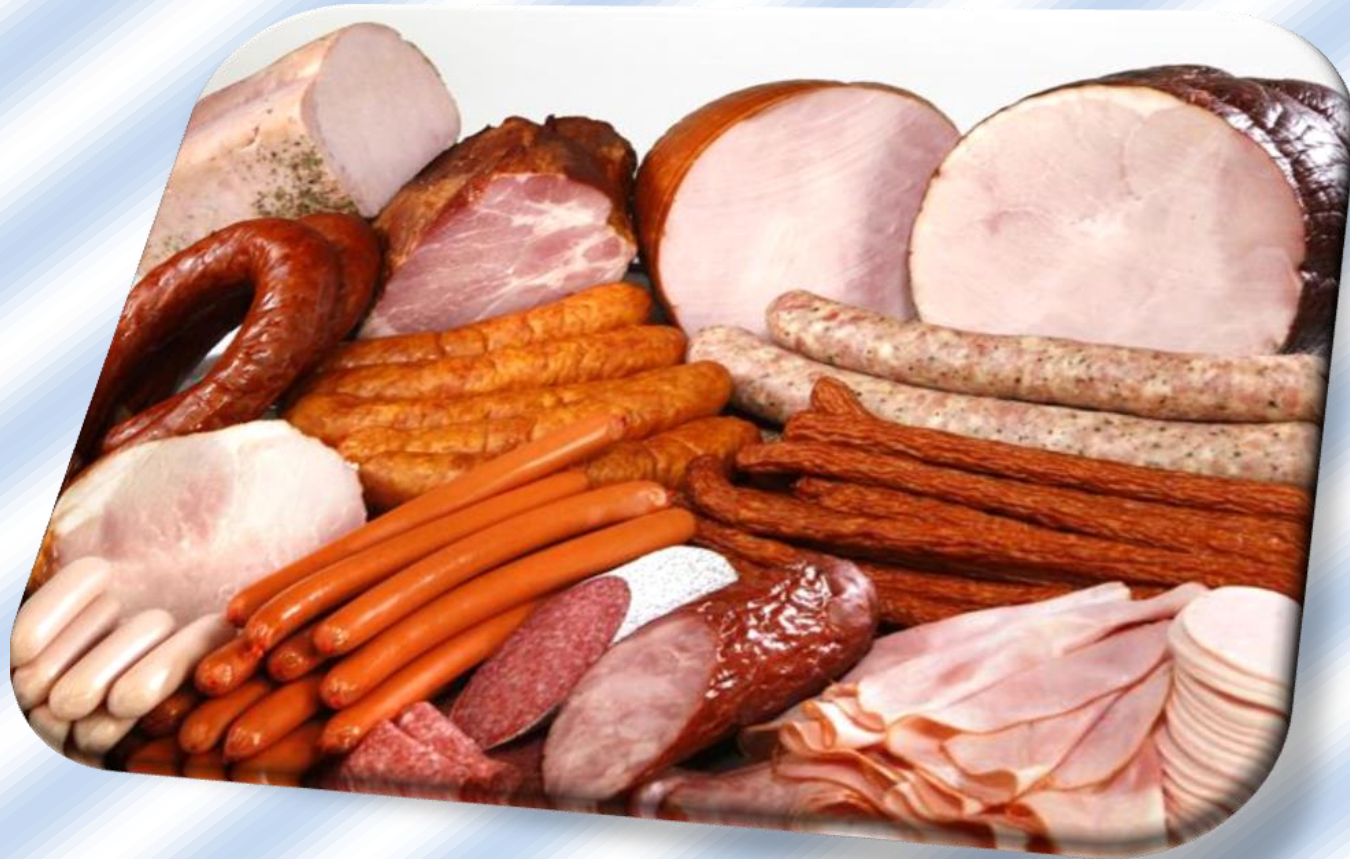
**Podobno czerwone mięso sprzyja nowotworom, ale jedzone od czasu do czasu ma na pewno swoje pozytywne właściwości... To może to „od czasu do czasu” zrobić sobie właśnie 4 lutego? Dlaczego? Bo to Światowy Dzień Rzeźnika i Przemysłu Wędliniarskiego**

Wystarczy zajrzeć do swojej lodówki lub na stół podczas imprezy rodzinnej – **kielbasa, szynka i mięso** stanowią znaczną jego część. **Wszystkim rzeźnikom i pracownikom przemysłu wędliniarskiego życzymy wszystkiego najlepszego.** Co jak co, ale **Polska przemysłem mięsnym stoi... Polskie wędliny i wyroby kielbasiane są najlepsze na świecie!!!**

**Bo cały świat się tym zajada...**

**KIELBASA SWOJSKA, CZY WIEJSKA... TO TAKIE POLSKIE BANANY**





**Luty można spędzić nie wychodząc z kuchni**, biorąc pod uwagę fakt, że każdy dzień naznacza nam czegoś świętowanie... **Wiecie co dzieje się 5 lutego?** To **Światowy Dzień Nutelli!!!** Za ten **czekoladowy przysmak z orzechów laskowych, czekolady, cukru i oleju** niejedni dałby się pokroić. **Dziś święto Nutelli!!! Tylko bez przesady** z tym świętowaniem!  
**NIE JEDZCIE CAŁEGO SŁOIKA!!!**

**Przynajmniej nie od razu...**



**6 lutego** odpocznijemy od kalorii i jedzenia... Mamy **Światowy Dzień Wyborów**.  
Święto symbolizuje **powszechne prawo obywateli do udziału w wyborach** oraz **poszanowanie demokratycznych praw i wolności obywatelskich**.

**Wybór**, to **zawsze rezygnacja z czegoś** innego...  
Choć **wybór jednej drogi nie oznacza rezygnacji z innych**, tyle, że **chcieć przejść wszystkimi ścieżkami, to nie pokonać tak na prawdę żadnej...**

W tym roku czekają nas wybory prezydenckie...





**6 lutego** mamy też **święto muzyki reggae**... to **Dzień Boba Marleya**

**Data obchodów** wiąże się oczywiście **z datą urodzin muzyka**. **Na Jamajce** jest to **święto narodowe** – **ulice przystrojone są flagami** rasta, a zabawa trwa cały tydzień – **odbywają się koncerty, wystawy, festiwale**. **Największe hity artysty, śpiewają** tego dnia **nie tylko Jamajczycy, ale i turyści**, którzy licznie przybywają na to wydarzenie. **Bob Marley to ikona Jamajki**. **Muzeum muzyka w Kingston** to jedna z największych atrakcji w tym kraju. Popularnością cieszą się **przedmioty, które towarzyszyły muzykowi na co dzień: hamak, jaskrawo malowane freski czy Land Rover**, którym jeździł po wyspie.

KTO SŁUCHA REGGAE? KTO SŁUCHA BOBA?



I znów nerwowo będziemy spoglądać na wagę... No chyba, że odpuścimy sobie świętowanie... Choć wątpię... 9 lutego mamy Międzynarodowy Dzień Pizzy...

A z pizzą jest tak, że każdy chce być jak pizza, bo pizze każdy lubi... ☺

Wielu dałoby się nieraz pokroić za kawałek pizzy, nic więc dziwnego, że ten okrągły przysmak doczekał się swojego święta. To nie znaczy, że w pozostałe dni obowiązuje abstynencja... Codziennie na świecie sprzedawanych jest ok. 13 milionów pudełek pizzy.

Najpopularniejszy rodzaj serowego smakołyku? Niezmiennie Margherita!

(rodzaj neapolitany) Ulubiona pizza Kevina, co to najpierw został sam w domu, a potem zapodział się w Nowym Jorku. A wiecie czemu Margherita, to Margherita?

Królowa Włoch – Margherita Sabaudzka w 1889 roku odwiedziła Neapol i zasmakowała pierwszej współczesnej pizzy, przygotowanej na jej cześć przez miejscowego piekarza.

Dziś neapolitana chroniona jest certyfikatem TSG, czyli „świadectwem szczególnego charakteru”, wydawanym przez Komisję Europejską. Co to oznacza?

A to, że tę odmianę włoskiego specjału przyrządzać można wyłącznie według ściśle określonej, tradycyjnej receptury.

**PIZZA JEST JAK ZESPÓŁ ROCKOWY:**

**LICZY SIĘ DOSKONAŁY SKŁAD I WYŚMIENITE KAWAŁKI!!!**

Może dacie radę się powstrzymać 9 lutego... Tylko po co?

**SPÓJRZCIE NIŻEJ... MMMMMNIAAAMMM!**







**SMACZNEGO!!!**

**11 lutego to Dzień Bezpiecznego Internetu...** Święto ma kształtować świadomość społeczną dotyczącą **niebezpieczeństw**, czyhających **w Internecie** na jego użytkowników, **zwłaszcza dzieci i młodzież**. **Anonimowość** w sieci, **powszechny dostęp do cyberprzestrzeni** niosą ze sobą **całą gamę zagrożeń**. Te najczęstsze to **cyberprzemoc**, czyli **publikacja obraźliwych** lub **kompromitujących materiałów dotyczących innych osób**.

**Wielka odpowiedzialność** spoczywa zatem **w rękach dorosłych**, których zadaniem jest **przygotowanie dzieci do właściwego korzystania z sieci**. **Wirtualny świat to zagrożenia** również **dla dorosłych** uczestników cyberprzestrzeni. **Każdy dzień to narodziny ponad 100 tysięcy nowych wirusów**. Niektóre są złośliwością hakerów, inne „kradną” **cenne informacje, numery kont, numery pin**, czy wreszcie same **pieniądze**.

**Zagrożenia** dotyczą nie tylko **komputerów**, ale również **smartfonów i tabletów**.

Oczywiście **NIE DAJMY SIĘ ZWARIOWAĆ!!!** Nie możemy zapominać, że **Internet**, to nasze **okno na świat**, nasz „dobry wujek” **Google**, który **zawsze gotowy jest pomóc**, np. w pracy domowej prawda?

O tym **jak wiele, o Internecie, wiedzą nasi ósmoklasiści** możecie przekonać się sami **zaglądając na internetowe wydanie OŚMIORNICZKI do działu ARTYKUŁY**

**Internet – okno na świat, czy sieć w którą wpadamy bez pamięci?**

Sprawdźcie co na ten temat mieli do powiedzenia nasi tegoroczni przyszli absolwenci...

# BEZPIECZNY INTERNET





Obok bezpieczeństwa w Internecie dziś **warto zadbać o bezpieczeństwo zwierząt...** Dlaczego?

Bo **dziś** mamy **Ogólnopolski Dzień Dokarmiania Zwierzyny Leśnej**

Generalnie rzecz ujmując **zima to trudny okres dla zwierzyny leśnej**, ponieważ **śnieg i mróz utrudniają im dostęp do pokarmu**. Tyle, że **w tym roku to jaki śnieg?**

**Jaki mróz ja się pytam?** Tak czy inaczej **warto pomagać zwierzętom**, zwłaszcza tym leśnym, ale **warto wiedzieć jak należy to robić.**

**PAMIĘTAJCIE! Nieodpowiedzialne działanie może przynieść więcej szkód niż pożytku.**



Skoro już dziś tak wiele o bezpieczeństwie to **mamy też...**

## **Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112**

**PAMIĘTAJCIE!!! 112 to numer alarmowy, który obowiązuje we wszystkich krajach europejskich.** Obyście nigdy nie musieli z niego korzystać, bo oznaczałoby to kłopoty.

**Jeśli jednak zdarzy nam się z niego korzystać, róbmy to we właściwy sposób:**

**NIE ZAMAWIAJMY TAM PIZZY...**

**NIE PYTAJMY O DROGĘ DO BANKOMATU...**

**NIE ZGŁASZAJMY USTERKI TELEWIZORA CZY INTERNETU...**



**12 lutego to Ogólnopolski Dzień Pisania Piórem...**

...**święto promujące ręczne pisanie wiecznym piórem**. Data nie jest przypadkowa...  
Właśnie **12 lutego 1884 roku** w Nowym Jorku Lewis Edson Waterman opatentował  
**PIERWSZE WIECZNE PIÓRO**.

I **niby wieczne**, ale i tak się **kiedyś wypisze**...

**PIÓRO WIECZNE: WIECZNIE** się psuje, **WIECZNIE** wymaga wymiany naboju,  
**WIECZNIE** robi kleksy...





Kto lubi muzykę? A kto lubi słuchać jej w radiu? No to możecie dziś świętować!

**13 lutego obchodzimy Światowy Dzień Radia. Radio ma już ponad 100 lat**, ale święto obchodzone jest dopiero od 2011 roku. Radio, to niezwykle ważna dziedzina mediów.

**Pierwsza transmisja radiowa** głosu ludzkiego odbyła się **w São Paulo w 1901 roku.**

**W domach radiodbiorniki pojawiły się w latach 20. XX wieku. Przed rozpowszechnieniem TV, radio było jedynym źródłem informacji i rozrywki. Radio docierało tam, gdzie nie dowożono prasy. Początek polskiej radiofonii? 1926 rok!**

Wtedy nadawanie rozpoczęła **stacja nadawcza w Warszawie.**

**Radio to również sprzymierzeniec w czasie wojny!** Pomagało w **działaniach konspiracyjnych i wyzwoleniczych. A Radio Wolna Europa?!**

**Kochane przez słuchaczy PRL-u, zagłuszane przez władze partyjne.**

**Współczesny świat straszy upadkiem radia** w tradycyjnej formie. Ale czy wyobrażacie sobie, żeby kierowcy, w czasie jazdy włączali telewizor? **Jeśli nawet kiedyś z domów znikną radiodbiorniki, to medium przetrwa i tak... w Internecie,** który od kilku lat nazywany jest przecież przyszłością...

**RADIO – najlepszy przyjaciel kierowców i stały element każdej budowy...**



Czy 14 na kalendarzu w miesiącu lutym mówi coś? Komuś? Oczywiście, że nie trzeba nikomu przypominać, że **14 lutego** obchodzimy... **Walentynki!** Pod koniec średniowiecza w Europie zachodniej, zapoczątkowany został zwyczaj składania sobie życzeń przez zakochanych, wręczania upominków i przesyłania kartek. Co ciekawe, **zwyczaj** ten przewędrował praktycznie cały świat, zanim **trafił do Polski w połowie lat 90.**

**Walentynki**, to **miłe święto** i również **gigantyczny biznes...** **W USA w walentynki sprzedawanych** jest **prawie 200 milionów róż**, a **na całym świecie wysłanych** zostaje **10 miliardów kartek!!!**

Do tego prezenty, romantyczne kolacje czy wspólne wyjazdy zakochanych.

☆☆☆CIEKAWOSTKA!!! ☆☆☆

**CO ROKU Z OKAZJI DNIA ZAKOCHANYCH DO VERONY, GDZIE ROZGRYWAŁ SIĘ NAJSŁYNNIEJSZY SZEKSPIROWSKI DRAMAT, DOCIERA OKOŁO TYSIĄC KARTEK ZAADRESOWANYCH DO JULII.**

**Najważniejsze** w tym dniu **są** jednak **uczucia...** Warto byłoby też pamiętać, że **każdy dzień jest dobrą okazją do tego, by cieszyć się miłością** oraz **mówić innym, że się ich kocha.**





Dzień Zakochanych, to również **Dzień Chorych na Padaczkę.**

**Warto wiedzieć czym jest epilepsja i z jakimi problemami najczęściej borykają się osoby na nią cierpiące oraz w jaki sposób należy pomóc osobie, u której występuje atak. Epileptycy poddawani leczeniu mogą normalnie funkcjonować oraz wykonywać pracę.**



**Podczas ataku:**

- **układamy** osobę w pozycji bocznej
- o ile to możliwe **podkładamy** poduszkę pod głowę
- **NIGDY!!! NIE WKŁADAJ** osobie, u której wystąpił atak epilepsji **żadnych przedmiotów do buzi**. Może dojść do okaleczenia buzi, zachłyśnięcia się przedmiotem oraz połamaniem zębów u chorego.

A na koniec **Międzynarodowy Dzień Dojeżdżania Rowerem do Pracy Zimą**.  
Taki właśnie dzień **mamy dzisiaj**. I **gdyby zima, zimę przypominała** byłby to jakiś wyczyn,  
**ale w takich okolicznościach przyrody** decyzja o **dojeździe na jednośladzie**  
**to zwykła „wiosenna” przejażdżka...**





**16 lutego** obchodzimy **Dzień Poczty Polskiej**... Jak to było **na początku?** W **1558 roku** król **Zygmunt II August** powołał do życia **Pocztę Królewską**, której zadaniem było **przekazywanie wiadomości na trasie Kraków-Wiedeń-Wenecja**.

Z tej okazji obchodzimy Dzień Poczty Polskiej oraz **Międzynarodowy Dzień Listonoszy i Doręczycieli Przesyłek**. Święto obchodzone w całej Europie.

**Praca listonoszy i doręczycieli przesyłek, to nie przelewki... Mnóstwo kilometrów na nogach, czy w samochodach, dźwiganie, noszenie, a kiedy już są u celu... oprócz odbiorców przesyłek czekają na nich niekiedy psy... Domowe czworonogi bardzo często uważają ich za jednych z największych wrogów.**

**Czy Wy też macie wrażenie, że dostawcy przesyłek pukają zawsze wtedy, gdy jesteśmy w toalecie, kiedy bierzemy prysznic, albo co gorsza... Kiedy nie ma nas w domu? 😊**



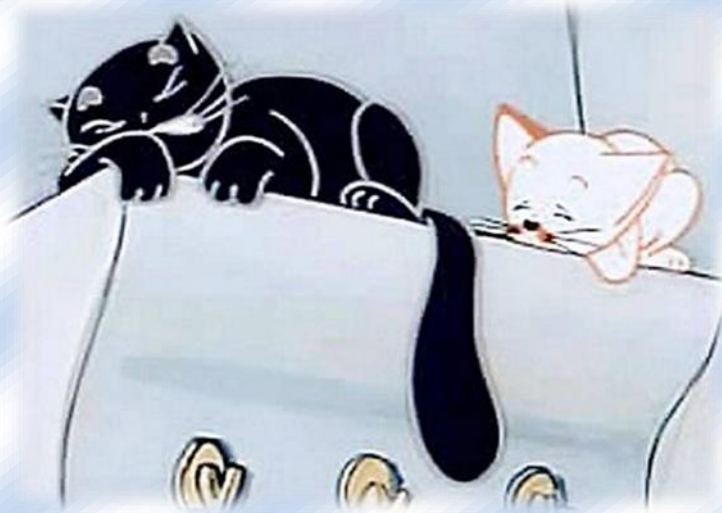
Są z nami „kociarze”? No to biegnijcie dziś po jakąś super karmę dla swojego puszystego czworonoga! **17 lutego** obchodzimy **Dzień Kota!** Koty jak to się mówi zwykle chadzają własnymi ścieżkami i kiedyś chadzały. **Ludzie udomowili** wąsatego czworonoga **prawie 10 tysięcy lat temu**. **Koty swoje święto** otrzymały **w 1990 roku we Włoszech**, a **w Polsce świętują od 2006 roku**.

Ale **koty, to nie tylko domowe** puchate **czworonogi...**

**Całe pokolenia pamiętają „Pana kotka”,** co leżał w łóžeczku, czy też **ciekawskiego Filemona** i **zasadniczego Bonifacego**. **Przebiegłego kota w butach ze Shreka** też wszyscy znają. Jest też **cwaniakowaty Top Cat** i najbardziej **leniwy Garfield**. Chyba nikomu nie trzeba również przedstawiać **dwóch kocich pechowców... Klakiera**, który całe życie goni za Smerfami i **Sylwestra**, który całe życie ugania się za Tweetim

Czy „rasowiec”, czy „dachowiec”... **Tego dnia, ale i każdego innego pamiętajmy o bezdomnych i głodujących kotach**, które nieraz mimo, że koty, to wiedą pieskie życie.

**ZRÓBMY WSZYSTKO, aby KAŻDY KOT szczęśliwe życie MIAUUU!!!**







Dziś bardzo energetyzujące święto... **18 lutego** obchodzimy **Dzień Baterii**...

Ktoś powie: **Pfff! Co tam bateria! Na serio tak myślisz?**

To zanim tak powiesz, **pomyśl o smartfonie, MP4, aparatach, czujnikach czy budzikach...**

No fakt! **Z tym ostatnim może OŚMIORNICZKA przesadziła... SORKI!!!**



**20 lutego** obchodzimy **Światowy Dzień Sprawiedliwości** Społecznej. **Święto** mające na celu **promowanie wysiłków, akcji** i wszelkich **przedsięwzięć na rzecz zmniejszenia ubóstwa, wykluczenia** społecznego i **bezrobocia**.

A **sprawiedliwość społeczna 20 lutego 2020 roku** powinna przejawiać się tym, że **każdy dziś powinien dostać przynajmniej jednego pączka!!!** Tak tak! Mamy **dziś Tłusty Czwartek!**

Bardzo **sympatyczny** i **smaczny staropolski zwyczaj pieczenia, zjadania pączków** oraz **faworków**, zwanych też chrustami.

**Ulubiony pączek w Polsce?** Chyba ten **z nadzieniem różanym**, ale **OŚMIORNICZKA**, **nie chce tutaj ingerować w gusta** smakoszy tego słodkiego przysmaku! Z biegiem lat **powstały pączki z konfiturami, z nadzieniem bananowym, czekoladowym, z adwokatem, z karparki** i wiele innych Według jednego z przesądów, **jeśli ktoś w tłusty czwartek nie zje ani jednego pączka, to w dalszej części roku nie będzie mu się wiodło.**

**NIE MÓWCIE O TEJ ZASADZIE SWOJEMU DIETETYKOWI!!!**

Tym bardziej, że **dawniej „tłuste” biesiadowanie** w zapusty **ciągnęło się przez kilka dni.** **W Tłusty Czwartek** od lat **Polacy pochłaniają** wspólnie ok. **100 milionów** tych pulchnych **nadziewanych kulek.**



Skoro **1 pączek = 400 kalorii**, to **TŁUSTY CZWARTEK = 4000 kalorii w godzinę**

✓☺**OŚMIORNICZKA RADZI!**☺✓

Co robić w TŁUSTY CZWARTEK?

Można założyć w dbaniu o linię, że **LINIA POWINNA BYĆ GRUBA I WYRAŻNA!**

Jeśli tak, to nie macie się czym przejmować.



**Jeśli natomiast chcecie spalić** równowartość kaloryczną **1 paczka** to możecie:

- biec przez pół godziny z prędkością 11 km/h,
  - pływać kajakiem przez godzinę
  - malować ściany przez 2 godziny
  - robić na drutach przez 4 godziny
- przez 12 minut wchodzić po schodach
- przez 30 minut jeździć na łyżwach
  - przez 50 minut odkurzać
  - przez 60 minut trzepać dywan
  - przez 75 minut szybko spacerować
  - przez 180 minut zmywać naczynia
  - przez 300 minut prowadzić samochód
- **przez 150 minut rozmawiać przez telefon**
  - **przez 180 minut kąpać się**
- **przez 600 minut oglądać telewizję bez podjadania przekąsek**

Spoglądając na **trzy ostatnie sposoby „spalania” pączka**, można odnieść wrażenie, że **przygoda z pączkami w Tłusty Czwartek, to BARDZO MIŁE I SŁODKIE SZALEŃSTWO!!!**





**21 lutego** obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego**. Święto upamiętnia pięciu studentów z uniwersytetu w Dhace, w Bangladeszu, którzy w 1952 roku domagali się nadania językowi bengalskiemu statusu języka urzędowego. **Święto obchodzone** jest również **w Polsce!**

*„Niechaj narodowie wżdy postronni znają, iż Polacy nie gęsi, iż swój język mają”*

**Dbajmy o swój, najpiękniejszy na świecie, język ojczysty.**

**I choć język polski** ma w sobie takie „przygody”...



To z drugiej zaś strony **język polski** chyba **nie jest taki trudny...**

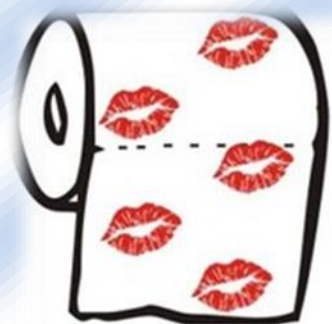


Pardon?  
Please.  
Go ahead.  
Here you go.  
You're welcome.  
Not at all.

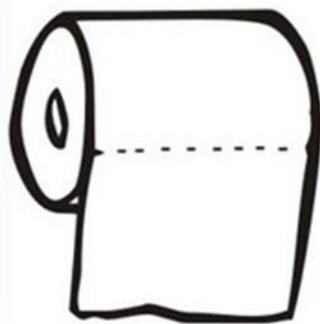


Proszę?  
Proszę.  
Proszę.  
Proszę.  
Proszę.  
Proszę.

**Skoro** jednak, **tak ciężko** nieraz **pojąć JEZYK POLSKI...**  
**Może warto** podejść **do edukacji obrazowo?**



Liryka



Epika



Dramat



DBAJ O...  
JĘZYK POLSKI



**23 lutego mamy piękne święto... Bo pomoc jest piękna!!!**

## **Międzynarodowy Dzień Pomocy Potrzebującym**

**Święto ma przypominać** ludziom o tym że **wśród nas cały czas ktoś potrzebuje pomocy**, że **trzeba pomagać** potrzebującym, **ale i samemu nie bać się poprosić o wsparcie**, gdy jesteśmy w potrzebie. I **nie trzeba od razu jechać na misję do krajów trzeciego świata**. **Wystarczy się rozejrzeć, a w naszym najbliższym otoczeniu będzie ktoś, kto tej pomocy potrzebuje...**

**KTO DAJE, KTO POMAGA, STAJE SIĘ BEZGRANICZNIE BOGATY.  
A WDZIĘCZNOŚĆ, TO PAMIĘĆ SERCA.**



**24 dzień** lutego zupełnie niespodziewanie zaskoczył nas niespodziewanym świętem...

To **Dzień niespodziewanego całusa!**

OSMIORNICZKA rozumie świętowanie, ale **z tymi całusami „z niespodziewki”, trzeba raczej uważać...** Lepiej być „całuśnikiem” dla tych, którzy wiedzą, że będą całowani...





**25 luty**, to święto wszystkich tych, którzy nigdzie się nie spieszą...

Mamy dziś **Światowy Dzień Powolności**. A może to i dobrze, takie święto **w dzisiejszym świecie**, któremu towarzyszy **wieczny pośpiech, masa spraw do załatwienia i stres?** Kiedy już mamy nieco wolnego czasu to jesteśmy już tak zmęczeni, że myślimy tylko o śnie. Co najwyżej coś poczytamy lub „poskaczemy” nieco pilotem po kanałach telewizora.

**W Światowy Dzień Powolności można to zmienić.**

**Czyżby nie lepiej nam się żyło kierując się łacińską sentencją *festina lente*,  
czyli **ŚPIESZ SIĘ POWOLI?****

**Dzień Powolności** zrodził się **w 2007 roku we Włoszech**, a **Włosi znani są z popołudniowej sjesty i bezstresowego życia**. Włosi **wymyślili ideologię Slow Food**, czyli **delektowania się wykwintną kuchnią i unikania Fast foodów**.

**Święto wymyślił Bruno Contigiani**, obiecujący **menedżer i pracoholik**, który **doszedł do wniosku, że życie w stresie ucieka mu przez palce**. Założył **stowarzyszenie The Art of Living Slowly**, czyli **Sztuka Powolnego Życia**, które krzewi ideę, że **unikając pośpiechu i stresu można poprawić jakość swojego życia**. Logiem stowarzyszenia jest sympatyczny ślimak.

**Cała akcja zaczęła się** w zimny lutowy dzień **na Piazza San Babila** w Mediolanie, gdzie **grupa ludzi**, trochę dla zabawy, **zwracała uwagę ludziom, że zbyt szybko idą.**

Po pewnym czasie **pomysł** unikania pośpiechu **rozprzestrzenił się na cały kraj i świat.**

**Z tej okazji 25 lutego organizowane są** różnego rodzaju **happeningi** np. **Powolny Bieg**, w którym **zwycięzcą zostaje ostatni na mecie**, **powolne zwiedzanie** mniej znanych zabytków, **granie w szachy**, **spacery** do parków, **kursy jogi** w plenerze.



## JAK ŻYĆ, BY SZCZĘŚLIWYM BYĆ NIE ŚPIESZĄC SIĘ?

- 1) **Wstań wcześniej niż zwykle, choćby 5 minut. Będziesz miał więcej czasu na makijaż/golenie się, zjedzenie śniadania.**
- 2) **Czekasz w kolejce w sklepie albo u lekarza? Nie denerwuj się! Porozmawiaj z innymi towarzyszami, albo zaplanuj swój wieczór.**
- 3) **Pisząc sms-a nie używaj skrótów i symboli typu thx, nara, lol, XD itp.**
- 4) **Unikaj robienia dwóch rzeczy na raz, np. jedzenie i oglądanie telewizji, rozmowa przez telefon i praca na komputerze.**
- 5) **Nie zapełniaj swojego kalendarza na maxa. Ucz się czasem odmawiać! Zagospodarujesz więcej chwil dla siebie i rodziny.**
- 6) **Rób zakupy w lokalnym sklepie, a nie w wielkich galeriach i supermarketach.**
- 7) **Zamiast podjeżdżać wszędzie samochodem, czy autobusem wybierz spacer.**
- 8) **Wieczorem poczytaj zamiast oglądać TV, czy siedzieć przed monitorem komputera.**
- 9) **Ciesz się życiem w swoim mieście!**
- 10) **Jeśli masz 15 dni wolnego, to 10 wykorzystaj na wakacje, a 5 pozostałych na odpoczynek i regenerację.**
- 11) **Przestań powtarzać „NIE MAM CZASU”!**



**BIERZMY PRZYKŁAD Z TYCH ZWIERZĄT**









**26 lutego** powinny świętować takie wielkie gady, których dziś nie ma na świecie...

I dobrze, że ich nie ma, bo ciągle zadawalibyśmy sobie pytanie: „JAK ŻYĆ?”.

**Dzień Dinozaura.** Te gigantyczne zwierzęta nie przestają fascynować ludzi.

A **jak możemy dziś świętować** my, ludzie?

Może **dowiedzmy się czegoś o tych prehistorycznych stworzeniach**, o ich **zwyczajach** i **zachowaniach** albo **obejrzyjmy** kultowy **Park Jurajski**.





Kiedy już nieco znudzi nas czytanie o dinozaurach **możemy „uciąć” sobie** przysłowiową **drzemkę** i to **w miejscu, które sobie wybierzemy**. **Niekoniecznie musi być to łóżko,** bo **26 lutego** obchodzimy **Dzień Spania w Miejscach Publicznych**.

Kto wymyślił takie dziwne święto? Niewiadomo! Może czas by się do tego przyznać!  
Żaden wstyd, wręcz przeciwnie! Bo kto z nas spać nie lubi?

**Jak świętować tego dnia?** Sprawa nie wydaje się tak oczywista! **Drzemka „pod chmurką”** **o tej porze roku nie jest przyjemna**, pomimo, że zimy jako takiej nie ma.

Jeśli natomiast wybierzemy miejsce publiczne z daszkiem możemy narazić się na pewne podejrzenia... Ale tylko podejrzenia, bo **trzeba Wam wiedzieć, że W ŚWIETLE PRAWA SPANIE W MIEJSCU PUBLICZNYM NIE JEST WYKROCZENIEM!**

Zazwyczaj, różnego rodzaju organizacje, pomagają w świętowaniu. A **nic tak nie poprawia nastroju jak grupowe leżakowanie**. Wiemy to od przedszkola!

Wystarczy stworzyć wydarzenie na facebooku, zabrać kocyk i poduszkę i już! Świętujemy!

Przyglądając się niektórym sytuacjom można odnieść wrażenie, że **Dzień Spania w Miejscach Publicznych jest codziennie**. Wystarczy zajrzeć na **sale wykładowe, sejmowe** nieraz do **autobusu, pociągu, czy tramwaju...**

Trudno się jednak dziwić, **sen to samo zdrowie i czysta przyjemność!**  
**Regeneracja mózgu i organizmu**, no i oczywiście **sny**, które są **najbardziej fascynującymi**  
i **najtańszymi podróżami** w życiu!

**Nie popadajmy jednak w skrajności! Zarówno regularne pozbawianie się snu,**  
**mniej niż 6 godzin na dobę, jak i „przespanie”, więcej niż 9 godzin na dobę,**  
**negatywnie wpływa na jakość i długość życia.**

Naukowcy uważają, że **jednym z najczęstszych czynników wpływających na niedobór snu**  
**to 24-godzinna dostępność Internetu.**

**NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY ŚPI SIĘ JAK SUSEŁ, KŁODA CZY NIEMOWLĘ,**  
**ZAWSZE TRZEBA WSTAĆ PRAWĄ NOGĄ!!! ☺**



**27 lutego** mamy **Dzień Niedźwiedzia Polarnego**.

To **inicjatywa** organizacji **Polar Bears International**, która **chce uświadomić świat**, że **wskutek globalnego ocieplenia zmniejsza się pokrywa lodowa w Arktyce**.

W związku z tym **nasza przyszłość** na naszej planecie **nie przedstawia się w kolorowych barwach**, a **dodatkowo może doprowadzić do wymarcia białych niedźwiadków**.

Dzień Niedźwiedzia Polarnego **to zachęta** ludzi **do znalezienia sposobów zmniejszenia i ograniczenia emisji dwutlenku węgla...**

**A TO ŻE KLIMAT SIĘ ZMIENIA DOBRZE WIDAĆ ZA OKNEM...  
W TYM ROKU NIE MIELIŚMY JESZCZE OKAZJI POJEŹDZIĆ NA...  
SANKACH, NARTACH CZY SNOWBOARDZIE...  
A PRZECIEŻ ZIMA ZARAZ SIĘ KOŃCZY...**





**Luty kończy się bajkowo i wyjątkowo... 29 dzień lutego to Dzień Żaby...  
Żaba nie bez powodu ma swoje własne święto. Spełnia ważną rolę w ekosystemie  
oraz jest symbolem szczęścia!**

**29 lutego, jest raz na cztery lata i to czyni to święto wyjątkowym...  
Tym bardziej żal takie święto przegapić! A akcent bajkowy? No cóż... Każdy z nas zna  
Kermita Żabę, czy Żabę Monikę, tę od Kulfona. Poza tym... Każdy z nas... przynajmniej  
raz... Słyszał o księżniczkach zaczarowanych i zamienionych w żabki, które,  
żeby odczarować, trzeba pocałować...**

**No to... POCALUJ ŻABKĘ W ŁAPKĘ!!!**

