

WAKACJE, PRZYGODY, SPOTKANIA, UCZUCIA - Z „VICTOREM”!

Victor

DWUTYGODNIK DLA GIMNAZJALISTÓW
I UCZNIÓW KLAS 7 i 8

JAK ODNALEŹĆ SIĘ
W NOWEJ SZKOLE?

PROBLEMY
NA WAKACJACH?

**Możesz liczyć
na pomoc**

Optymiści

**MOGĄ
WIĘCEJ!**

ONA I ON

**5 SPOSOBÓW,
ŻEBY RODZICE
BYLI NA TAK**

SPRAWDŹ:

- CO, GDZIE I KIEDY TEGO LATA
- JAKIE APKI POMOGĄ CI SIĘ ZRELAKSOWAĆ
- CO W TOBIE DRZEMIE

Tytułowi
patronuje:



Międzynarodowa
Kapituła Orderu
Uśmiechu

Nr 15/499

25 lipca 2019

cena 6,55 zł

(w tym 5% VAT)

Cogito
GRUPA

Pismo specjalistyczne, nakład: 15 000 egzemplarzy

ISSN 1506-249X

indeks 346314



9 771506 249903

Co znajdziesz w numerze?

s. 3 **TEMAT NUMERU:** Myśl w dobrym kierunku

s. 18 **CZYTAM I WIEM:** Czym szokował Jean-François Millet? Ecce homo – co to znaczy?

s. 6 **INFORMATOR:** Serwis lato – co, gdzie, kiedy, czyli wakacyjny rozkład jazdy

s. 20 **KULTURKA** – nowości książkowe, filmowe i muzyczne

s. 8 **TAKI JESTEM:** Gdy potrzebujesz pomocy...

s. 22 **ŚCIANKA** – wasza twórczość

s. 10 **SOS** – moda, uroda, nowości

s. 24 **CO NOWEGO?:** Czas na relaksik

s. 12 **OBOK NAS:** Wakacje z poszukiwaczem przygód

s. 26 **STREFA LUZU**

s. 27 **PORA NA...** Bruschetta z pomidorami

s. 28 **TURYSTYCZNY MIKS:** Sudety – nie tylko dla speleologów

s. 30 **ZA CHWILĘ LICEUM:** Jak odnaleźć się w nowej szkole?

s. 14 **PRZETESTUJ SIĘ:** Ile jest w tobie szaleństwa?

s. 34 **SPECJALNA OFERTA PRENUMERATY**

s. 16 **AKADEMIA UCZUĆ:** Ratunku! Rodzice go nie lubią

s. 35 **PLAKAT** z cytatem

**Następny „Victor”
w sprzedaży już 8 sierpnia!**

Obserwuj nas na:
 @dwutygodnikVICTOR

Victor

www.victor.com.pl
redakcja@victor.com.pl

Adres redakcji:

ul. Kamionkowska 45, 03–812 Warszawa

ADRES DO KORESPONDENCJI:

ul. Zagójska 7 lokal 5, 04–160 Warszawa

Redaktor naczelna: Agnieszka Wyganowska,
redakcja@victor.com.pl

Skład: Remigiusz Cichocki (kierownik studia DTP)

Współpracownicy: Dorota Nosowska, Lilka Poncylisz-Guranowska,
Magda Opoka

Prenumerata: Malwina Wysocka, prenumerata@cogito.com.pl,
tel. 22 610 11 71

Kolportaż: Marcin Brona, kolportaz@cogito.com.pl,
tel./faks 22 610 11 64

Sklep internetowy www.edukram.pl: Anna Śledzińska,
edukram@edukram.pl

Biuro Reklamy: Magdalena Głogowska (dyrektor), tel. +48 510 273 659,
magda@cogito.com.pl, Beata Fluder-Loth, tel. +48 502 535 962,
beata@cogito.com.pl

Wydawca: GRUPA COGITO Sp. z o.o.

Prezes zarządu: Alina Kuźmina

Druk: OPOLGRAF S.A., www.opolgraf.com.pl

Regulamin konkursów organizowanych na łamach „Victora” jest dostępny na:
www.victor.com.pl/regulamin.

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skracania i adiacji tekstów. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń zamieszczanych w czasopiśmie „Victor”. Wydawca czasopisma „Victor” ostrzega P.T. Sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

Zdjęcie okładkowe oraz zdjęcia w czasopiśmie: użyte na mocy licencji Ingram Image.

Myśl



w dobrym kierunku

Monika wyjrzała przez okno. Zza ciemnych chmur nieśmiało prześwitywało słońce.

– Dziś znowu będziemy mieć zajęcia w budynku – mruknęła w stronę łazienki, gdzie od dobrych piętnastu minut siedziała Dagmara. – Będzie łało. Czuję to.

– No i co z tego? I tak będzie fajnie! – odpowiedziała jej koleżanka, po czym wyszła z szerokim uśmiechem na twarzy, jakby grała w reklamie pasty do zębów. – Pani Ania zawsze wymyśla niezłe akcje. Pamiętasz tę grę z czekoladą? Tak się uśmiełam, gdy nikt nie zdążył zjeść nawet kawałka!

– No to było w porządku

– mruknęła bez entuzjazmu Monika. – Ale teraz tak nie będzie

– dodała szybko. – Słyszałam, jak wychowawczynie mówiły coś o filmie...

– Też może być cool. Wyobrażasz sobie: siedzimy w piżamkach, w rękach popcorn... – rozmarzyła się Dagmara. Ale Moni-

ka przerwała jej brutalnie:

– Nie narzekaj się.

Nic z tego nie wyjdzie.

– A to niby czemu?

– Słyszałam, jak pani Ala narzekała, że tu bardzo słabo chodzi net! Pewnie nie damy rady nic

Czy wiecie, że od optymistów więcej zależy? Dzięki swojemu nastawieniu zmieniają świat na lepsze. Ci, którzy z góry zakładają, że nic się nie uda, nawet nie próbują niczego zmieniać.

obejrzeć – odpowiedziała jej ponurym głosem koleżanka.

Dagmara spojrzała na nią zdumiona. Czasami kompletnie Moniki nie rozumiała. Przecież nie po to człowiek jedzie na obóz, żeby ciągle tylko narzekać i spodziewać się najgorszego.

Dagmara ma rację. Na pewno nie po to jedzie się na obóz, żeby ciągle narzekać. Tym bardziej na sprawy, na które nie mamy wpływu. Ale niektórzy ludzie nie potrafią inaczej. Zawsze widzą świat w czarnych barwach. Urodzili się pesymistami. Pesymista to człowiek, który dostrzega przede wszystkim ujemne strony życia i niezbyt dobrze widzi przyszłość.



Na niebie są chmury? Pewnie będzie padać. Będzie padać? Zmoknę i rozchoruję się. Nie ma żadnych powodów do radości.

Optymista to przeciwieństwo pesymisty. We wszystkim potrafi dostrzec pozytywy. Na niebie są chmury? Pewnie będzie padać. Będzie padać? Super, urządzimy mokre disco i zabawę w rozchlapywanie kałuż! Same powody do radości.

Między pesymistą a optymistą jest jeszcze realista. On widzi rzeczy takimi, jakie są. Na niebie są chmury? Jest 80% szans na to, że będzie padać. To ani dobrze, ani źle. Z nieba spadnie trochę wody. Trzeba wziąć płaszcz i parasol, żeby nie zmoknąć.

Dlaczego optymistom żyje się łatwiej?



- **Ludzie lepiej czują się w towarzystwie osób radosnych i pełnych życia.** Dlatego optymiści mają więcej przyjaciół i znajomych, a tym samym więcej powodów do radości.
- **Optymiści są zdrowsi i silniejsi. Rzadziej uskarżają się na problemy z sercem i ciśnieniem.** Mają lepszą sprawność fizyczną, bo chętniej ćwiczą, zamiast użalać się nad sobą. Rzadziej cierpią na otyłość. Szybciej zwalczają infekcje i żyją dłużej! Samo to wystarczy, żeby wybrać optymizm!
- **Od optymistów więcej zależy.** Dzięki swojemu nastawieniu zmieniają świat na lepsze. Ci, którzy z góry zakładają, że nic się nie uda, nawet nie próbują niczego zmienić. Tym samym ich myślenie staje się samospełniającym proroctwem – i rzeczywiście niewiele im się udaje.

Jesteś optymistą czy pesymistą?

Popatrz na tę szklankę. Jak byś ją opisał?



Dla optymisty szklanka jest do połowy pełna. Cieszy się, że jeszcze jest w niej tyle płynu, że można się napić.

Pesymista powie, że szklanka jest do połowy pusta. Już prawie nic nie zostało.

A jaka ta szklanka jest dla ciebie?

