



Sedlakowe WIEŚCI

Nr 1

Wiadomości szkolne

Luty 2012

JUŻ JEST!

PIERWSZY NUMER „SEDLAKOWYCH

WIEŚCI” - gazety redagowanej i tworzonej przez nas

– uczniów LO i GM w Siennie, jeżeli jesteś zainteresowany życiem szkoły, szukaj tu informacji o wydarzeniach i problemach uczniów. Liczymy na życzliwe przyjęcie i współpracę.

Redakcja



w numerze:

Od redakcji

Aktualności

- Spotkanie z doradcą zawodowym
- Dyskoteka choinkowa
- Harcerze po raz kolejny wsparli WOŚP

Ferie zimowe młodzieży

Prawda o uczniach naszej szkoły w procentach

Polecane

- Nowości w muzyce
- To warto przeczytać
- Kinowa nowość
- „Nic dwa razy się nie zdarza”

Humor, czyli kącik śmiechu

Od redakcji

I stało się, nasza szkoła ma gazetkę!

W roku szkolnym 2011/12 w głowach uczniów naszej szkoły narodził się pomysł na utworzenie gazetki szkolnej, dzięki której życie szkolne stałoby się ciekawsze. Gazetki, do której każdy mógłby wnieść coś od siebie, gdzie mogłaby się rozwijać twórczość literacka społeczności uczniowskiej i nie tylko,. Tak oto, po kilku konsultacjach, zebraniu zespołu i niezbędnej pomocy nauczycieli, powstały SEDLAKOWE WIEŚCI- mamy nadzieję, że gazetka ta będzie wydawana co miesiąc.

Gazetka ma na celu urozmaicenie życia szkolnego, oraz przybliżenie uczniom faktów z życia szkoły oraz życia kulturalnego. Nad jej powstaniem czuwa grupa redakcyjna, w której skład wchodzi:

- opiekunki - p. Beata Górka, p. Jolanta Wlazłowska
- redaktor naczelna - Milena Traczyńska
- z-ca red. nacz.- Nicole Statuch
- red. tech.- Mateusz Siwierski
- fotografia- Weronika Borek
- doradca red.- Angelika Mazur
- sekretarz redakcyjny- Patrycja Ziętała
- oprawa plastyczna- Natalia Okrutna
Patrycja Jarocho

W naszej gazetce znajdują się takie działy jak:

- **AKTUALNOŚCI**
- **SPORT**
- **HOBBY**
- **POLECANE**
- **PSYCHOLOG RADZI**
- **ROZRYWKA**

Tworząc „SEDLAKOWE WIEŚCI” nie mogliśmy pominąć faktu, iż niektórzy uczniowie są w pewnej mierze pisarzami, więc w dziale HOBBY wyznaczaliśmy miejsce, w którym chętni podzieleniem się swoją twórczością z innymi, mogą zamieszczać swe dzieła. Chętnych prosimy o kontakt z grupą redakcyjną.

W razie zastrzeżeń bądź pomysłów związanych ze szkolną gazetką również prosimy o kontakt.

Wraz z całą grupą redakcyjną mamy nadzieję, że gazetka „SEDLAKOWE WIEŚCI” przypadnie Wam do gustu i że będziecie ją czytać bardzo chętnie.

*Z-ca red. nacz.
Nicole Statuch*



Aktualności

Spotkanie z doradcą zawodowym

10 i 11 stycznia 2012 r. odbyły się spotkania uczniów klas trzecich gimnazjum z panem J. Kobyleckim, doradcą zawodowym.

Nasz gość opowiadał, czym jest rynek pracy, w jaki sposób funkcjonuje oraz uzmysławiał młodzieży kończącej edukację gimnazjalną, jak ważne jest podjęcie świadomej decyzji o wybraniu odpowiedniej szkoły średniej. Mówił, czym należy się przy tym sugerować i na co zwracać szczególną uwagę.

Gimnazjaliści otrzymali też wiele wskazówek, które w przyszłości mogą być pomocne w poszukiwaniu pracy. Uczyli się określać własne zalety. Nie zabrakło także przygotowanych przez pana Kobyleckiego łamiągówek, stanowiących rozrywkowy moment w spotkaniu.

Na zakończenie uczniowie wypełniali anonimową ankietę, w której mieli za zadanie podsumować i ocenić spotkanie.

Dyskoteka choinkowa

12 stycznia 2012 r. w godzinach 16.00- 20.00 odbyła się dyskoteka choinkowa dla gimnazjalistów.

Tego samego dnia miały miejsce wywiadówki, zatem uczniowie, którzy mieli

powody, żeby obawiać się powrotu rodziców ze spotkań z wychowawcami, mogli uniknąć trudnej rozmowy, spędzając ten czas w znacznie bardziej przyjemny sposób. Niestety musieli się liczyć z tym, że jeżeli nie tego wieczoru, to nazajutrz i tak ich to czekało...

Dyskoteka walentynkowa

9 lutego 2012 r. w godzinach 16.00 - 20.00 odbyła się dyskoteka walentynkowa dla gimnazjalistów i licealistów.

Na początku uczniowie niechętnie uczestniczyli w zabawie, lecz po godzinie „rozkęcili się” i szaleli na parkiecie.

Dekoracje przygotowały uczennice klasy III „a” gm., członkinie sekcji artystycznej: Angelika Mazur, Magdalena Siczka i Milena Traczyńska. Organizację dyskoteki zawdzięczamy przewodniczącej Samorządu Gimnazjum, Annie Czernik.



Sport

Uczniowie Publicznego Gimnazjum z Sienna w ramach turnieju „W poszukiwaniu talentów piłkarskich” uczestniczyli w zawodach w Lipsku i zajęli II miejsce na 9 startujących drużyn.

Gratulujemy zawodnikom i życzymy dalszych sukcesów !



Tekst i zdjęcia: I. Piątek, K. Strąk

Harcerze po raz kolejny wsparli WOŚP

8 stycznia 2012 r. członkowie naszej drużyny harcerskiej i przedstawiciele Samorządu Uczniowskiego, jak każdego roku zbierali pieniądze na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.



Już o godzinie dziewiątej młodzież zebrała się przed kościołem parafialnym w Siennie, by pomimo niesprzyjających warunków pogodowych wesprzeć fundację.

Schronienia udzielił im Gminny Ośrodek Kultury, gdzie otrzymali również poczęstunek oraz mogli policzyć zebrane pieniądze.

Łącznie zebrali ponad 1300 zł.



Ferie zimowe młodzieży



13 stycznia, ostatnia lekcja. Siedzimy w ławkach i próbujemy się skupić na tekście podręcznika, ale nie sposób ukryć, że jesteśmy podminowani. Co chwila któreś z nas nerwowo zerka na zegar naścienny i zdaje się aż zaklinać wskazówkę, żeby poruszała się szybciej. Ale ta widocznie robi nam na przekór, bo minuty dłużej się w nieskończoność i nasze starania, by jakoś zaczarować czas, spełniają na niczym. Sekundy wydają się trwać całą wieczność, a my tracimy nadzieję, że dotrzemy do końca zajęć. I nagle rozlega się dźwięk dzwonka... Dźwięk przecież tak typowy, a jednak brzmi dla nas niczym najradośniejsza pieśń. W jednym momencie zrywamy się wszyscy na równe nogi i niedbale pakujemy książki do plecaków. Natychmiast rzucamy się do drzwi, wybiegając z pracowni z taką ulgą, jakbyśmy cudownie ocaleni opuszczali salę tortur. Śpieszymy się, żeby nie stracić żadnej minuty z nadchodzących dwóch tygodni laby...

Fakt, że katorga z równaniami matematycznymi czy rozszyfrowaniem skomplikowanych wzorów chemicznych na najbliższe dni staje się niemiłym wspomnieniem, dla uczniów oznacza ogromną radość, której nie sposób sobie wyobrazić. Na początku wszystko wygląda obiecująco; sforsowany już koniecznością regularnego wstawania o godzinie siódmej, odrabiania lekcji i wkuwania materiału z różnych przedmiotów nastolatek może do późna spędzać czas ze znajomymi, a potem przespiać połowę następnego dnia. Kiedy wreszcie się pozbiera i wstanie z łóżka, mozolnie przygotowuje sobie śniadanie (choć jeśli zabiera się do tego w godzinach południowych lub popołudniowych, to słowo jest trochę nie na miejscu), a potem może zaszyć się w swoim pokoju i spędzić następną godzinę przed komputerem, by następnie znowu wyruszyć na wieczorne eskapady.

Brzmi znakomicie, czyż nie? Szkopuł w tym, że taki stan rzeczy nie jest do utrzymania przez dwa tygodnie. Sielanka kończy się w momencie, kiedy jeden ze znajomych wyjeżdża z rodzicami do Zakopanego, drugi do cioci, trzeci do babci i tym sposobem zaczyna brakować ochotników do wieczorowych wypadów. Oczywiście o ile i

ciebie rodzice nie wkręcą w kilkudniową wizytę u rodziny. Pół biedy, jeżeli wylądujesz u cioci, która ma dzieci w podobnym do ciebie wieku lub mieszka w ciekawej okolicy. Ale co ma powiedzieć ten, który zostaje przywieziony do- jak sędzi- odciętej

od świata, małej miejscowości, do babci, gdzie nie dzieje się zupełnie nic, co mogłoby zainteresować nastolatka. Na domiar złego gdy nie można skorzystać z Internetu ani telefonu, bo wiecznie nie ma zasięgu. Wtedy pozostaje już tylko chwytać gołębie i za ich pośrednictwem wysłać światu wiadomości. Ale co zrobić, jeżeli gołębie też są tam deficytem?

Wróćmy jednak do przykładu gimnazjalisty, który umiera z nudów w domu. Siedząc beczynnie, przypomina sobie, że w szkole są organizowane zajęcia sportowe. Mimo że jeszcze kilka dni temu wybiegł stamtąd w podskokach i że jest przekonany, iż będzie tam bardzo mało znajomych, decyduje się wybrać. Następnego dnia wchodzi do szkoły i wytrzeszcza oczy ze zdumienia, bo okazuje się, że dosyć spora grupka uczniów przyszła, by pograć w siatkówkę lub w tenisa stołowego. I tak, od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00- 13:00 młodzież miała możliwość zabicia czasu w przyjemny sposób.

Zajęcia nadzorowali nauczyciele dyżurujący w poszczególnych dniach. Oni niekiedy też przytączali się do gry... Muszę przyznać, że widok pedagogów na boisku, w których obudził się sportowy duch, jest bezcenny. Mieliśmy podczas tych rozgrywek ubaw. Oczywiście nie śmialiśmy się ze złośliwości, po prostu była to dla nas niecodzienna sytuacja. Sądzę, że nauczyciele nie mieli nam tego za złe, bo śmiali się razem z nami.

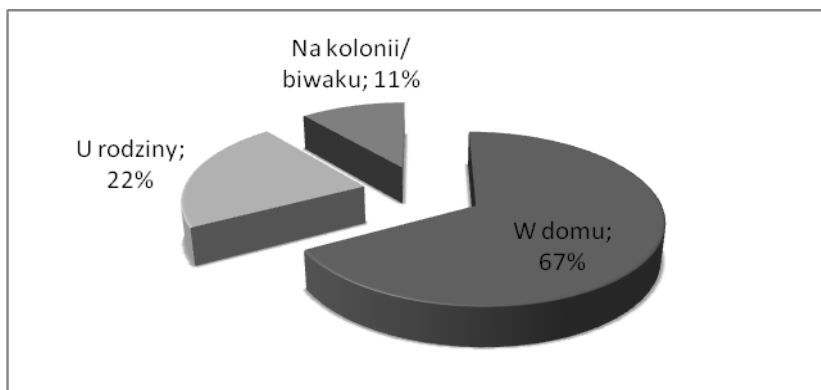
Osobiście mam o tych zajęciach bardzo dobre zdanie. Sama w nich uczestniczyłam podczas ferii i uważam, że ich zorganizowanie było znakomitym pomysłem. I nie ma się co dziwić, że zamiast odpoczywać od szkoły, garstka uczniów spędzała w niej wówczas po kilka godzin dziennie.

Przecież zajęcia miały charakter spotkań ze znajomymi, a że odbywały się w szkole, to nie znaczy, że musiały mieć coś wspólnego z nauką, od której odpoczywaliśmy

Milena Traczyńska

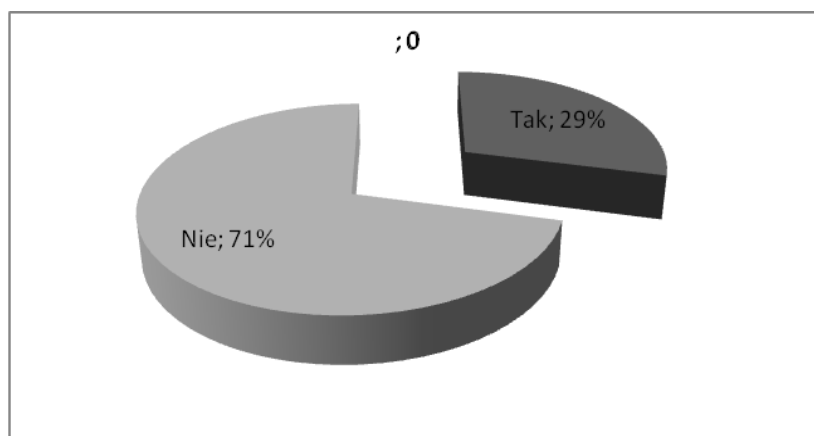
Prawda o uczniach naszej szkoły w procentach :)

W tym miesiącu pytamy gimnazjalistów i licealistów, w jaki sposób spędzili tegoroczne ferie zimowe.



Jak widać, zdecydowanej większości z nas czas ten upłynął na słodkim lenistwie w domu. Mniejsza część odwiedziła w ferie rodzinę, a najmniej z nas zdecydowało się na kolonię/ biwak.

Przez całe ferie, od poniedziałku do piątku, w naszej szkole organizowane były różne zajęcia, m.in. sportowe. Postanowiliśmy się dowiedzieć, czy uczniowie brali w nich udział.



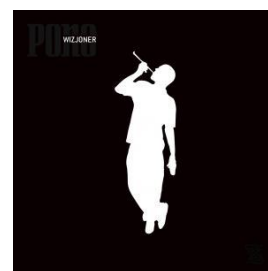
Okazuje się, że woleliśmy w tym okresie odpoczywać od szkolnych murów. Ci, którzy jednak zdecydowali się na udział w zajęciach, na pewno wiedzą, że były one znakomitą okazją do spędzenia czasu w przyjemny sposób.

W ankiecie udział wzięło 146 uczniów.

Polecane

Nowości w muzyce

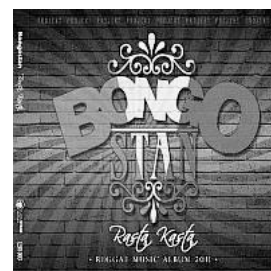
Tytuł albumu: Wizjoner
Data premiery: 2012-02-08
Gatunek: Hip-hop
Wykonawca: Pono



Tytuł albumu: Dark Adrenaline
Data premiery: 2012-01-23
Gatunek: Metal
Wykonawca: Lacuna Coil



Tytuł albumu: Rasta Kasta
Data premiery: 2012-01-23
Gatunek: Reggae
Wykonawcy: Bongostan



Polecane

To warto przeczytać

„Dary Anioła”

1. Miasto Kości
2. Miasto Popiołów
3. Miasto Szkła

Autor: Cassandra Clare

Wydawnictwo: Mag

Rok: 2009

W tym miesiącu polecamy serię książek „Dary anioła” autorstwa Cassandry Clare

„Tysiące lat temu, Anioł Razjel zmieszał swoją krew z krwią mężczyzn i stworzył rasę Nephilim, pół ludzi, pół aniołów. Mieszkańcy człowieka i anioła przebywają wśród nas, ukryci, ale wciąż obecni, są naszą niewidzialną ochroną. Nazywają ich Łowcami Nocy.”

Natknęłam się na te książki przypadkiem przez Internet. Muszę przyznać, że popełniłam jeden z największych błędów czytelników, mianowicie oceniłam książkę po okładce, która nie do mnie nie przemawia przez co byłam sceptycznie nastawiona do tej lektury. O jakże się pomyliłam...

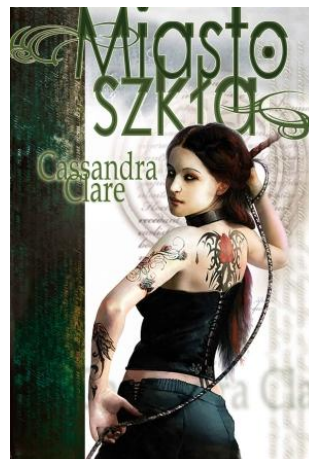
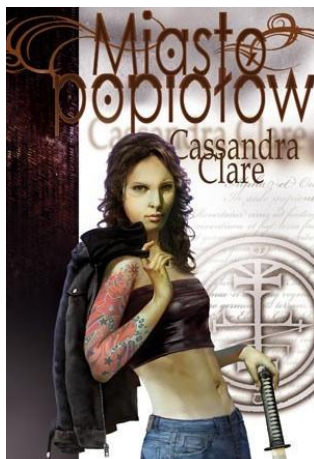
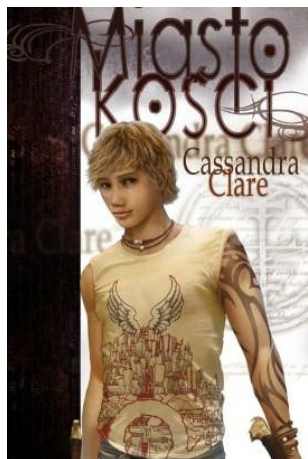
„Dary anioła” to jeden z najlepszych cyklów jaki czytałam. Książki z tej serii są

lekturą, która nie tylko trzyma w napięciu i z niecierpliwością przekreślamy następną stronę, ale również potrafią momentami rozbawić do łez.

Jest tu opisana historia Clary Fray, dziewczyny która wydaje się być i myśli, że jest taka jak inni, jednakże pewnego dnia to wszystko zaczyna się zmieniać. Clary zaczyna widzieć różne rzeczy. Jej matka zachowuje się dziwnie, po czym znika. Świat dziewczyny wywraca się do góry nogami kiedy dowiaduje się, że jest jedną z Nocnych Łowców, a chłopak w którym się zakochuje może być jej dawno zaginionym bratem...

Gorąco polecam „Dary Anioła” jako lekturę na poprawę humoru. To co napisałam wyżej jest jednak tylko moją skromną oceną książki, więc jeśli jesteście ciekawi historii zwykłej dziewczyny, która wcale nie była taka zwyczajna to zapraszam do lektury.

Nicole Statuch



Polecane

Kinowa nowość



Gdy Emilia ma 16 lat, poznaje 24-letniego Maćka, który otwiera przed nią świat namiętności oraz młodzieńczego buntu. Pod wpływem Maćka opuszcza dom, w którym mieszka z rodzicami, aby wprowadzić się do niego. Rozpoczyna wymarzoną karierę piosenkarki. Wraz z zespołem zaczyna odnosić pierwsze poważne sukcesy. Wraz z falą popularności zakochani zaczynają się

oddalać od siebie. Emilia przeobraziła się w kobietę wampa i odstawia Maćka na boczny tor. Chłopak jest zakochany w Emilii do szaleństwa, natomiast dziewczyna zaczyna prowadzić rozwiąły styl życia. Jednakże łączące ich uczucie jest tak silne, że nie mogą zakończyć tego toksycznego związku, co w konsekwencji może doprowadzić do tragicznego, dramatycznego zakończenia.

„Nic dwa razy
sie nie zdarza. . .”

W hołdzie Noblistce-
uczniowskie refleksje



WISŁAWA SZYMBORSKA 1923-2012

Wspomnienia o Wisławie Szymborskiej

1 lutego 2012 r. zmarła Wisława Szymborska. Nazajutrz niejeden uczeń, szykując się rano do szkoły, usłyszał taki komunikat w mediach. Akurat biegł w tę i z powrotem, zbierając ze wszystkich możliwych pótek i szuflad zeszyty oraz podręczniki, by potem upchnąć je wszystkie w plecaku. Raczej nie skupiał się na dźwiękach wydawanych przez włączony telewizor lub radio, jednakże zdołał zakodować w głowie informację: „Wisława Szymborska nie żyje”. Wrzucając do tornistra kolejne niezbędne rzeczy i powtarzając zagadnienia na sprawdzian, wygospodarował w myślach takie malutkie miejsce na przetrwanie tego komunikatu. Wyluskiwał z zakamarków

pamięci urywki wiadomości dotyczących nazwiska Szymborska. Nie było trudno stwierdzić, że była jakąś pisarką. Potem uprzytomnić sobie, iż chodzi o wybitną, polską poetkę, uhonorowaną w 1996 r. Nagrodą Nobla. A potem gimnazjalista doznał olśnienia: „Aaaa... to ta... Ta, której wiersz omawialiśmy niedawno na lekcji języka polskiego. Ten wiersz, którego kompletnie nie rozumiem”. Założę się, że niestety wielu nastolatków o twórczości Szymborskiej jest w stanie powiedzieć tylko tyle, że w jej dorobku znajdują się „trudne” wiersze.

Nie ma w sumie powodów do zdziwienia. Bo tak po prawdzie to- niestety muszę to powiedzieć- współczesna młodzież jest cyniczna. Nie, nie mówię tu o wszystkich nastolatkach, bo przecież trzeba wspomnieć o tym, że są tacy, którzy czytują poezję. Czytują i rozumieją- nawet tak „trudne” utwory jak Wisławy Szymborskiej. No ale nie czarujmy się, że są to tylko wyjątki. Wystarczy przeprowadzić coś na kształt ankiety wśród dziesięciu gimnazjalistów i zapytać, jakie znają wiersze Szymborskiej albo w ogóle, jaki jest ich ulubiony poeta. Jestem przekonana, że ich odpowiedzi będą wystarczającym dowodem na to, iż moje założenia to nie pesymizm, a po prostu realizm.

Właściwie to czy utwory Wisławy Szymborskiej faktycznie są „trudne”? Jak to się ma do prawdy? Przypuszczam, że takie określenie wymyślono z braku lepszego pomysłu (zresztą, jak młodzież ma poszerzać swój zasób słownictwa, skoro stroni od literatury?). Trudne? Ja bym tak tego nie nazwała. Weźmy choćby fragment dosyć znanego wiersza, pt. „Miłość szczęśliwa”:

„Nicość przenicowała się także i dla mnie.
Naprawdę wywróciła się na drugą stronę.
Gdzież ja się to znalazłam-
od stóp do głowy wśród planet,
nawet nie pamiętając jak mi było nie być.”

Na przeczytanie tych słów wystarczy kilka sekund. Ale ile potrzebujemy, by je w całości zrozumieć? No więc próbujemy. Zachodzimy w głowę, co autorka chciała nam przekazać. Jedni sobie z tym poradzą, a inni po chwili

tonem obrażonego dziecka powiedzą: „To jest trudne!”. No dobrze, w takim razie założmy, że uczeń musi odrobić pracę domową z chemii. Patrzy z przerażeniem na zadanie, bo jego treść stanowi dla niego wielki znak zapytania. I myśli. Koncentruje się, czyta uważnie kilka razy niejasną na początku informację, przeszukuje obszar zdobytej wiedzy oraz kieruje się inteligencją. Po chwili... eureka!

Zadanie nagle staje się zdumiewająco łatwe. Nazajutrz w szkole kolega tego ucznia mówi: „Rany, to zadanie było strasznie trudne!”. W odpowiedzi nasz nastolatek wybuchając drwiącym śmiechem i odpowiada: „Żartujesz?! Było przecież banalne!”. I właśnie w tym momencie, kiedy ktoś określa poezję Szymborskiej jako „trudną”, ja mam ochotę uśmiechnąć się ironicznie i pokręcić z niedowierzaniem głową. Bo z wierszami tej poetki jest jak ze skomplikowanym zadaniem chemicznym- wystarczy tylko przeczytać w absolutnym skupieniu treść, w razie potrzeby nawet kilka razy, sięgnąć po własną inteligencję, pomyśleć, a zaraz wszystko staje się oczywiste. Nikt mi więc nie wmówi, że twórczość Wisławy Szymborskiej jest „trudna”. Można tu polemizować, że przecież nie mamy pewności co do tego, iż właściwie zinterpretowaliśmy treść wiersza i odkryliśmy myśl autorki. Racja- ale zwróćmy uwagę na to, że przecież artyści pokazują światu stworzone treści, ponieważ chcą nam coś przekazać. Naturalnie w swój indywidualny sposób, ale cel jest zawsze taki sam- powiedzieć coś ludziom. Więc Wisława Szymborska nie dzieliła się z nami swą twórczością, żeby robić komuś „wodę z mózgu”, ani nie została uhonorowana literacką Nagrodą Nobla za nic. Obdarowywała nas prawdą, która trafić może do wrażliwych odbiorców. Do takich odbiorców, którzy potrafią widzieć coś więcej niż morderczy, życiowy wyścig donikąd.

O twórczości Wisławy Szymborskiej coś już powiedziałam. A co można rzec o samej poetce? Nie jestem w stanie powiedzieć dużo, bo przecież jej nie znałam. Dotąd wiedziałam o niej nie więcej niż moi szkolni koledzy i koleżanki. No może o tyle więcej, że miałam zakodowanych w głowie kilka najbardziej

znanych utworów. W dodatku nie zagłębiałam się w życiorys tej artystki, ani nie czytywałam wzmianek o tym, jaka jest prywatnie. Zdumiewające jak czyjaś śmierć może wpłynąć na zainteresowanie tą osobą... W każdym razie mówiąc coś na temat usposobienia Szymborskiej, bezpieczniej będzie sięgnąć do jakiegoś źródła informacji...

„ Była osobą niezwykle skromną, zamkniętą, dyskretną i wyciszoną. Znana jest sytuacja, kiedy po otrzymaniu Nagrody Nobla wyrażała gorące życzenie, aby „wszystko zostało po staremu”. Swoją postawą potrafiła elektryzować czytelników”.

(„Vademecum. Epoki literackie. Twórcy literatury polskiej”.

Bogumiła Kaczmarek, wyd. Egmont”

Wspominając o tym, jakim była człowiekiem, nie można zapomnieć o jej poczuciu humoru.

Potrafiła żartować nawet z własnej śmierci, choćby w wierszu pt. „Nagrobek”:

*„Tu leży staroświecka jak przecinek
autorka paru wierszy. Wieczny odpoczynek
racyła dać jej ziemia, pomimo że trup
nie należał do żadnej z literackich grup.
Ale też nic lepszego nie ma na mogile
oprócz tej rymowanki, łopianu i sowy.
Przechodniu, wyjmij z teczki mózg
elektronowy
i nad losem Szymborskiej podumaj przez
chwilę.”*

*„ Greta Garbo poezji - tak nazwali ją
szwedzcy dziennikarze, gdy w 1996 roku
przyjechała odebrać Literacką Nagrodę Nobla.
Swoją okolicznościową wykład zaczęła od słów:
"Podobno w przemówieniu pierwsze zdanie
jest zawsze najtrudniejsze. A więc mam je
już za sobą ". Odbierając wyróżnienie,
urzekła zebranych rozbijającą gafą. Ukłoniła
się królowi, a potem publiczności, choć -
wedle etykiety - powinna najpierw członkom
Akademii Szwedzkiej. Zorientowawszy się, co
zrobiła, wzniosła bez zastanowienia rękę w*

*górze w pełnym rezygnacji geście. Brawa nie
chciały umilknąć.”*

(Gazeta Wyborcza)

Przytoczyłam tylko takie krótkie fragmenty mówiące o osobowości Wisławy Szymborskiej, ale uważam, że mówią one o niej bardzo dużo. Jeżeli jej nie znałam, to pozostaje mi wierzyć w to, co inni o niej twierdzą. Więc skoro naprawdę wyróżniła się taką skromnością i poczuciem humoru, to według mnie należy jej się podwójny plus. To oczywiste, że każdy, kto pokazuje światu swoją twórczość, jest z niej dumny. Bo gdyby go ona nie satysfakcjonowała, to nie uznałby, że warta jest uwagi innych. Jednakże wielką sztuką jest zachowanie tej dumy we własnej

świadomości. Łatwo jest się w niej zatracić i zapomnieć o tym, że są inni- być może równie świetni twórcy. Natomiast trudniej mieć dystans do przypisywania sobie wybitności. A należy pamiętać, że prawo do oceny artystów mają odbiorcy ich dzieł, nie oni sami. Wisława Szymborska o tym nie zapomniała, i to- w połączeniu ze szczyptą poczucia humoru - czyni ją wielką poetką, dlatego winni jesteśmy jej teraz uznanie oraz przede wszystkim pamięć. Tym bardziej, że - jak pisała w jednym ze swoich utworów - „*nic dwa razy się nie zdarza*”, więc druga taka Szymborska już się nigdy nie urodzi...

Milena Traczyńska



STRES – TWÓJ SPRZYMIERZENIEC, CZY WRÓG???

Stres towarzyszy nam każdego dnia, w różnych sytuacjach. Stresujemy się prawie wszystkim: wydarzeniami w kraju i na świecie, polityką, porażkami, sprawdzianami, egzaminami, korkami na ulicy, chorobami, występami publicznymi, koniecznością podjęcia ważnej decyzji, nauką, pracą...



Stres stanowi nieodłączną częścią naszego życia. Jednak kiedy występuje w nadmiarze, może prowadzić do wielu poważnych zaburzeń. Na początku jednak warto zastanowić się nad tym, czym jest stres. Pojęcie stresu jest znane każdemu z nas i zazwyczaj kojarzy się z czymś przykrym i tak bardzo ogólnie rozumiane jest jako przeciążenie wywołane trudną sytuacją.

STRES to stan mobilizacji organizmu, będący reakcją na bodźce psychiczne i fizyczne zwane stresorami.

CIEKAWOŚTKA



Naukowcem, który jako pierwszy wprowadził pojęcie stresu jest Hans Seyle, który poświęcił temu zagadnieniu 50 lat swojej pracy naukowej i opublikował blisko 30 książek i 1400 artykułów na ten temat.

Wyróżniamy:

- EUSTRES (dobry stres) – stres pozytywnie mobilizujący nas do działania
- DYSTRES – (stres zły) stres jest tak ciężki, że utrudnia nam działanie, realizację celów



Jaki jest Twój styl radzenia sobie w sytuacjach stresowych?:

- **styl skoncentrowany na Zadaniu**
polega na podejmowaniu działania, które ma na celu rozwiązanie problemu lub zmianę sytuacji stresowej.
- **styl skoncentrowany na emocjach**
jest charakterystyczny dla osób, które preferują myślenie życzeniowe i fantazjowanie zamiast racjonalnego działania, mającego na celu usunięcie lub zminimalizowanie bodźca stresowego; osoba wyraża potrzebę zmniejszenia napięcia emocjonalnego towarzyszącego sytuacji stresowej, a nie podejmuje realnych działań w celu jej rozwiązania. W rezultacie przynosi wzrost napięcia i przykre emocje.
- **styl skoncentrowany na unikaniu**
polega na odrzucaniu od siebie myśli o zasadniczym problemie, niedopuszczaniu do przeżywania go i angażowania się w rozwiązanie sytuacji stresowej; człowiek niejako „ucieka” od problemu, wykonując czynności zastępcze — może na przykład: robić zakupy, sprzątać, spać, oglądać telewizję lub poszukiwać kontaktów towarzyskich.



Jak sobie radzić ze "złym" stresem?

- **stosuj techniki oddechowe – głębokie oddychanie przeponą**

Ćwiczenie:

Usiądź wygodnie. Opuść ramiona, rozluźnij się, skoncentruj uwagę na oddechu. Jedną dłoń połóż na klatce piersiowej, tuż powyżej mostka, drugą na brzuchu, tuż poniżej mostka. Weź głęboki oddech, nabierz tyle powietrza ile tylko możesz, jakbyś był nadmuchiwanym balonem. Zatrzymaj powietrze przez około 5 sekund. Następnie bardzo powoli wydychaj powietrze, wypuść powietrze do samego końca. Podczas wdechu dłoń leżąca na klatce piersiowej nie powinna się poruszać. Powietrze „nabieramy do przepony”, dlatego też podczas wdechu powinna unosić się dłoń leżąca na brzuchu. Oddechy powtórz 5-7 razy. Uśmiechaj się!!!:)



- **techniki relaksacyjne**

ćwiczenia rozluźniające polegające na napisaniu i rozluźnianiu poszczególnych mięśni (szczegółowe ćwiczenia u pani psycholog☺)

- **techniki wizualizacyjne**

wyobrażanie sobie przyjemnych miejsc, wydarzeń lub sytuacji, w których osiąga się sukces

- **Zadbaj o właściwą dietę**

unikanie ostrych potraw, kawy, słodyczy, a zastąpić je owocami, warzywami, wodą, czy mlekiem, czy też sokami owocowymi bogatymi w witaminy

- **Zadbaj o aktywność fizyczną**

Aktywny wypoczynek ma duże znaczenie w redukowaniu negatywnych objawów stresu. Uprawianie sportu wpływa na lepsze funkcjonowanie serca i płuc, mięśni i stawów. Warto uprawiać pływanie, bieganie, jazdę na rowerze. Ważny jest codzienny spacer. Nie najlepszą formą redukcji stresu są natomiast sporty siłowe (wyciskanie ciężarów lub siłownia). Sport najlepiej uprawiać na świeżym powietrzu, aby zapewnić organizmowi wymianę tlenową.

- **wysypiaj się**

Jedną z najlepszych i najprostszych metod na redukcję stresu, szczególnie długotrwałego, jest sen. Organizm człowieka potrzebuje czasu na odpoczynek i regenerację, którą zapewnia mu sen. Należy zapewnić organizmowi odpowiednią długość snu o regularnych porach, najlepiej w nocy (sen w nocy jest bardziej regenerujący niż w dzień).

- **słuchaj spokojnej muzyki, np. relaksacyjnej**

- **spędzaj czas z bliskimi, rozmawiaj o trudnych dla Ciebie sytuacjach, słuchaj, co mają do powiedzenia**

Pamiętaj! Wróg poznany jest mniej groźny!



1. Uświadom sobie co jest twoim stresorem oraz Twoje własne emocjonalne i fizyczne reakcje. Zaobserwuj swoje niepokoje. Nie ignoruj ich. Nie lekceważ ich. Ustal, które wydarzenia wywołują w tobie niepokój. Jak sobie tłumaczysz znaczenie tych wydarzeń?
2. Zaobserwuj jak twoje ciało reaguje na stres. Czy jest to zdenerwowanie, a może fizyczny rozstrój? Jeśli tak, to jak on przebiega?
3. Myśl pozytywnie ☺ Tego co się stało nie możesz zmienić, natomiast możesz zmienić swoje myślenie o tej sytuacji.



jeśli chcesz się dowiedzieć czegoś z dziedziny psychologii

Zgłoś swoje propozycje tematów do Samorządu Uczniowskiego lub psychologa. Psycholog postara się odpowiedzieć na każde Twoje pytanie.

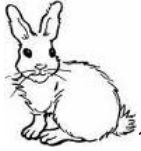
Jeśli masz jakieś pytanie bądź problem

JAK SOBIE RADZISZ W SYTUACJACH STRESU? PSYCHOZABAWA

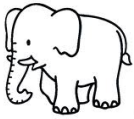
TAK ? NIE

1.	Na myśl o sprawdzianie/egzaminie czuję jedynie trwogę i wszystko „staje mi w gardle”.			
2.	Coś w podświadomości mówi mi, że jednak zwykle mam szczęście i przez sprawdzian/egzamin przejdę „na plus”.			
3.	Najgorsze w całej tej sytuacji jest to, że w chwili gdy mam coś powiedzieć, czuję pustkę i bezsilność.			
4.	W trakcie egzaminu/sprawdzianu potrafię na tyle się zmobilizować, że sam/a dziwię się, jak to jest możliwe.			
5.	Najgorszą rzeczą, jaka kojarzy mi się z nauką, jest oficjalny egzamin mojej wiedzy.			
6.	Właściwie to jednak mam własne sposoby na „oswojenie” nauczyciela w sytuacji odpowiedzi.			
7.	W trakcie egzaminu nie potrafiłbym/potrafiłabym mówiąc patrzeć prosto w oczy osobie egzaminującej.			
8.	Gdy dostaję pytania, czytam i analizuję je dokładnie, bo wiem, że połowa odpowiedzi zawarta jest w sformułowaniu pytania.			
9.	Uważam że 90 % wyników sprawdzianu/egzaminu zależy od szczęścia.			
10.	Jest mi obojętne, czy piszę sprawdzian, czy odpowiadam.			
11.	Sprawia mi różnicę, odpowiadam w cztery oczy, czy są też przy całej klasie.			
12.	Tuż przed sprawdzianem/egzaminem zwykle organizuję sobie czas na pełny relaks fizyczny i psychiczny.			
13.	Kiedy dowiem się, jakie pytania miała inna klasa, często wpadam w panikę, że tego jeszcze nie wiem.			
14.	Potrąfi ę nie wpadać w panikę, gdy otrzymam pytanie, o którym nie mam pojęcia lub właśnie nie „przerobiłam/em” tego tematu.			
15.	Podczas odpowiedzi, gdy nie potrafię odpowiedzieć na zadane pytanie, staram się „lać wodę”.			
16.	Wiem, że każdy sprawdzian/egzamin jest właściwie „próbą nerwów” i sprawdzianem, jak sobie z tym poradzę.			
17.	Uważam wszelkie egzaminy za krzywdzące, bo przecież nie można na podstawie testu, wypracowania czy godzinnej rozmowy w pełni ocenić, co naprawdę umiem i czego się nauczyłam/em.			
18.	Potrąfię uśmiechać się podczas egzaminu i okazywać, że mam własne zdanie.			

OBLICZANIE WYNIKÓW: za każdą odpowiedź **TAK** na pytania: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17 oraz **NIE** na pytania: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 – otrzymujesz po 10 punktów. Za każdy znak zapytania (?) otrzymujesz po 5 punktów. Podsumuj punkty.



120 – 180 punktów: W sytuacji egzaminacyjnej zwykle zachowujesz się jak „zając trusia” stając „jak słup” w oszołomieniu i bezradności. Trema, niepewność lub nadmierna samokontrola zmniejszają Twoje możliwości. Egzamin wydaje Ci się jaskinią z potworami i sam moment wejścia czyni z Ciebie ofiarę. Zadbaj więc o oswojenie własnych strachów i upiorów wyobraźni przez zbudowanie fortecy pewności siebie i niezależności. Przecież wiesz, że więcej w Tobie człowieka, niż zająca.



60 – 119 punktów: Słoń w składzie porcelany też potrafi przebrnąć i zyskać uznanie. Chwilowa nieporadność (ach, ta trąba i uszy...!) mimo słuczonych filiżanek może budzić sympatię i aprobatę egzaminatora. Słonie nie zapominają nigdy, i to może być głównym Twoim atutem na egzaminie, jeśli tylko uwierzysz w to, co jest już w Tobie.



0 – 59 punktów: Jesteś egzaminacyjną wiewiórką – zwinnie, z wdziękiem i umiejętnie rozgryzasz egzaminacyjne problemy. Poza tym, że budzisz sympatię, masz wszelkie dane, by uzyskać sukces i uznanie. Podziw budzi nie tylko Twoje zewnętrzne futerko, ale również zwinność w rozwiązywaniu problemów i radzeniu sobie z całym spektaklem, ocenianym i obserwowanym z zewnątrz. Gratulujemy!

Opracowanie: p. Katarzyna Wyroda – psycholog

Humor, czyli kącik śmiechu



Nauczycielka chemii po latach spotyka ucznia:

- No, to czym się teraz zajmujesz?

Uczeń:

- Wykładam chemię.
- Ooo... no proszę. A gdzie?
- W Biedronce.

Na lekcji języka polskiego nauczycielka pyta:

- Czym będzie wyraz "chętnie" w zdaniu: "Uczniowie chętnie wracają do szkoły po wakacjach"?

Zgłasza się Jasio:

- Kłamstwem, proszę pani...

Nauczyciel wyjaśnia na lekcji:

- Ciepło sprawia, że rzeczy zwiększają swoją objętość, zimno - że się kurczą. Możecie podać jakieś przykłady?
- Wakacje są dłuższe od ferii zimowych.

- Nauczycielka wysłała mnie do gabinetu dyrektora za coś, czego nie zrobiłem...

- A czego nie zrobiłeś?

- Pracy domowej.

Pani na lekcji języka polskiego pyta Jasia:

- Jasiu, podaj dwa zaimki osobowe.

- Kto? Ja?

- Bardzo dobrze! Szóstka



ZAGADKA EINSTEINA



5 ludzi różnych narodowości zamieszkuje 5 domów w 5 różnych kolorach. Wszyscy palą papierosy 5 różnych marek i piją 5 różnych napojów. Hodują zwierzęta 5 różnych gatunków.

1. Norweg zamieszkuje pierwszy dom
2. Anglik mieszka w czerwonym domu.
3. Zielony dom znajduje się bezpośrednio po lewej stronie domu białego.
4. Duńczyk pija herbatkę.
5. Palacz papierosów light mieszka obok hodowcy kotów.
6. Mieszkaniec żółtego domu pali cygara.
7. Niemiec pali fajkę.
8. Mieszkaniec środkowego domu pija mleko.
9. Palacz papierosów light ma sąsiada, który pija wodę.

10. Palacz papierosów bez filtra hoduje ptaki.
11. Szwed hoduje psy.
12. Norweg mieszka obok niebieskiego domu.
13. Hodowca koni mieszka obok żółtego domu.
14. Palacz mentolowych pija piwo.
15. W zielonym domu pija się kawę.

Który z nich hoduje rybki?

Zakłada się, że domy ustawione są w jednej linii (1-2-3-4-5), a określenie "po lewej stronie" w punkcie 3. dotyczy lewej strony z perspektywy naprzeciw tych domów (tj. dom o numerze n jest bezpośrednio po lewej stronie domu $n+1$).

Odpowiedź



pierwszy dom	drugi dom	trzeci dom	czwarty dom	piąty dom
Norweg	Duńczyk	Anglik	Niemiec	Szwed
żółty	niebieski	czerwony	zielony	biały
woda	herbata	mleko	kawa	piwo
cygara	papierosy light	papierosy bez filtra	fajka	papierosy mentolowe
koty	konie	ptaki	rybki	psy