POLSKA THE TIMES junior

PULS SZKOŁY

PUBLICZNE GIMNAZJUM W KIWITACH
ZESPÓŁ SZKÓŁ W KIWITACH 63a
11-106, Kiwity

Numer 73 10/16

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU POLSKA PRESS GRUPA

PARTNER Fundacja orange

DZIEŃ ZDROWEGO JEDZENIA i GOTOWANIA TRZYMAJ FORMĘ!

7 XI br. uczniowie szkoły podstawowej obchodzili Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania, włączyli się tym samym w akcję "Śniadanie daje moc".

Wydarzenie miało na celu zwiększyć świadomość dzieci o zdrowym odżywianiu i przekonać o tym, jak ważne w diecie jest śniadanie. Przecież dzięki niemu mamy lepsze samopoczucie i lepiej koncentrujemy się w trakcie lekcji. Często na przerwach widuje się uczniów jedzących słodkie bułki, chipsy czy inne niezdrowe smakołyki. Nie tak ma wyglądać zbilansowane i zdrowe śniadanie! Rozpoczynanie dnia bez posiłku bądź niejedzenie między lekcjami to też zły pomysł.

Starsi uczniowie pod opieką nauczycieli, wspólnie przygotowali pyszne kanapki wszystkim dzieciom. Rozwiązywali też quiz. Młodsi tworzyli plakaty promujące zdrowy styl życia.

Całością akcji koordynowała p. Mariola Pryszlak.

NA WYPADEK GDYBY...

próbna ewakuacja w szkole

Wtorek, 8 XI, godzina 9.30. w szkole rozlega się nagle głośny, przerywany sygnał dźwiękowy. To alarm wzywający do opuszczenia budynku. Wszyscy przedostają się drogami ewakuacyjnymi do punktu zbiórki. Słychać również syrenę miejscowej OSP. Po chwili na sygnale przyjeżdża bojowy wóz strażacki. Na boisku nauczyciele składają meldunki o ewakuowanych prowadzącej ewakuację pani dyrektor. Strażacy przeprowadzają pokaz udzielania pomocy osobie poszkodowanej w pożarze. W tę rolę wciela się uczeń klasy pierwszej – Jakub Walczyński. Próbna ewakuacja spełniła swoje zadanie. Obyśmy jednak nigdy nie musieli korzystać z tego doświadczenia.

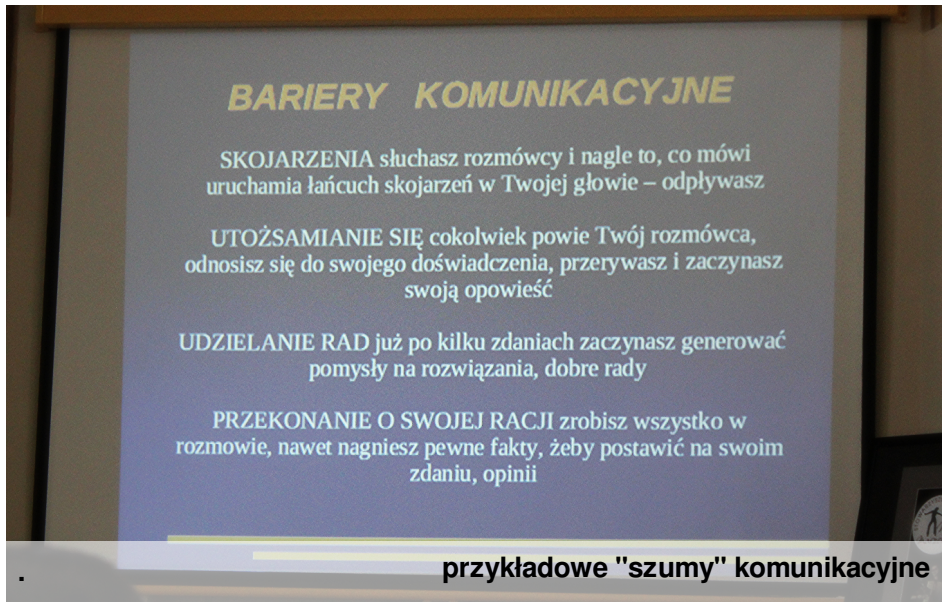
W KOMUNIKACJI międzyludzkiej najważniejsza JEST MOWA CIAŁA

Czy zastanawialiście się kiedyś jak was odbierają inni? Nie tylko to co mówicie, ale jak mówicie? Na ile, to jest spójne z tym co pokazujecie swoim ciałem, głosem, mimiką? Drugoklasiści z gimnazjum mogli się o tym przekonać podczas warsztatów z komunikacji interpersonalnej. 26-osobowa grupka wraz z wychowawcami pojechała na nie 3 XI do Oranżerii Kultury.

Komunikacja to rozległy temat. Już na początku podzielono nas na cztery grupy. Pierwszy zespół zmierzył się z definicją słowa "komunikacja", drugi musiał przedstawić zasady aktywnego słuchania, trzeci zapoznać z barierami komunikacyjnymi; czwarty zmierzył się z prawami człowieka. Prowadząca przeplatała zajęcia filmikami i ciekawymi prezentacjami multimedialnymi. Dowiedzieliśmy się, że najważniejsza w komunikacji międzyludzkiej jest mowa ciała – nasza postawa, mimika, gesty, dystans wobec drugiej osoby lub jego brak – wszystko to jest nośnikiem informacji. Badania wskazują, że przekaz słowny, czyli kanał werbalny, stanowi zaledwie małą część tego, co jest odbierane w komunikacji (7%). O wiele większą rolę odgrywają dwa inne kanały: wokalny (ton, modulacja głosu itp. (38%), a zwłaszcza wizualny (– 55%). Mową ciała trudniej jest manipulować, niż słowami. Niekiedy komunikat może być celowo dwuznaczny bądź zafałszowany. Trzeba być uważnym. Trenerka przekonywała nas, że warto pracować nad swoim nastawieniem i pozytywnym wyrażaniem emocji. Spontaniczna radość, uśmiech, entuzjazm – to się udziela, ułatwia porozumienie i porywa. Wiele tracą ci, którzy nie potrafią okazywać bezinteresownej sympatii i ciągle noszą „kamienną twarz”. Szczery uśmiech usuwa wiele potencjalnych barier. Trzeba otwarcie mówić o swoich odczuciach, chwaląc czy krytykując wskazywać pozytywne intencje, unikać pokusy pouczania lub pokazywania swojej wyższości. W naszej pamięci utkwiły słowa George'a

Bernarda Shawa: "Nigdy nie mów wszystkiego, co wiesz, ale zawsze wiedz, co mówisz".

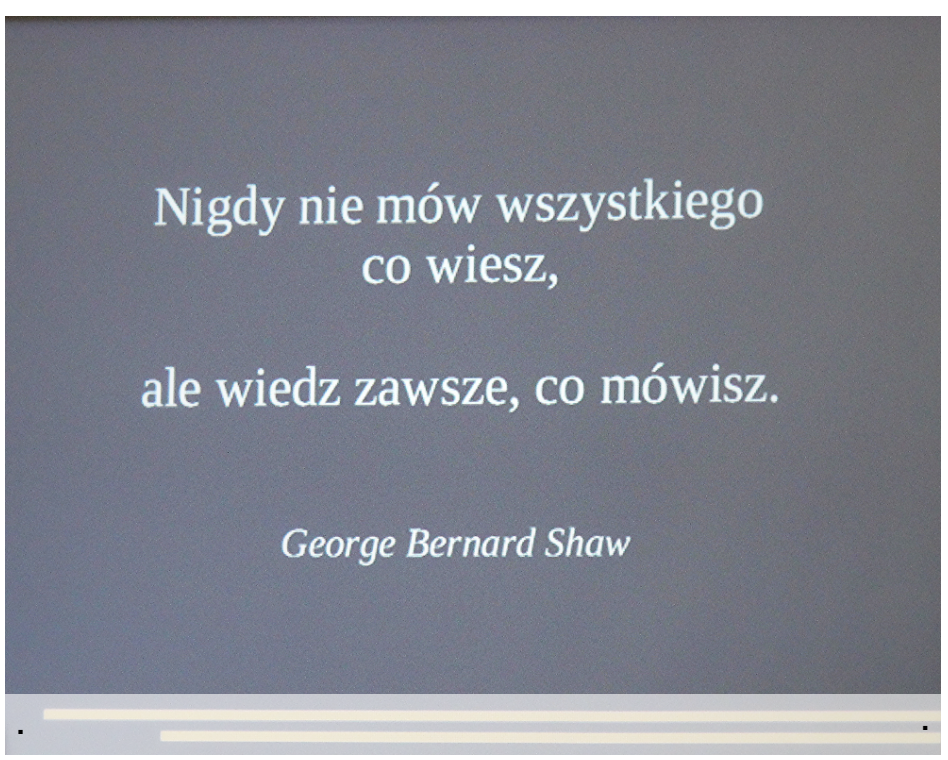
Pani Agnieszka zaproponowała nam ćwiczenia kształtujące umiejętność wyrażania własnych opinii poprzez komunikaty typu „JA”. W życiu codziennym najczęściej posługujemy się komunikatami typu „TY”, które wyrażają ocenę, a w związku z tym są trudne do przyjęcia i często budzą sprzeciwy. Wiadomo, łatwiej jest krytykować niż komplementować. Zaczynając zdanie od „JA” (mi, mnie), wyrażamy tylko własną opinię, która jest łatwiejsza do przyjęcia niż ocena. (np.: „zrobiło mi się przykro, kiedy to powiedziałeś”, „czuję się okropnie, kiedy tak na mnie patrzysz”).



przykładowe "szumy" komunikacyjne

Warto krytykę podawać w formie tzw. kanapki. To, co jest błędem ukryć między pochwałą a wzmocnieniem. Lepiej też stosować informację zwrotną. Na koniec zajęć przez dwie minuty komplementowaliśmy osobę siedzącą naprzeciwko nas. Jak się okazało nie dla każdego było to łatwe zadanie. Pary damsko - męskie czuły się mocno skrępowane.

Gry i zabawy psychologiczne, którym poddała nas prowadząca warsztaty uczyły nas prawidłowej komunikacji, współpracy, wrażliwości na innych i obiektywnego spojrzenia na siebie. Uzmysłowiły zachowania i odczucia utrudniające porozumiewanie się. Po wyjściu z warsztatów stwierdziliśmy, że to wszystko wiemy, rozumiemy… No właśnie, teoretycznie każdy potrafi się komunikować. Teoretycznie, bo praktycznie bywa różnie. Komunikacja to coś więcej niż mówienie i słuchanie. To rozumienie ukrytych zawartości komunikatów, dzięki czemu rozumiemy to, co niewypowiedziane lub wypowiedziane destrukcyjnie. To umiejętność łagodzenia nastrojów i budowania porozumienia słowem, tonem i gestem. Zatem, wiedza przydatna w życiu. Warto popracować nad swoim zachowaniem, być świadomym własnego głosu, postawy, gestów, całej mowy ciała – i zarządzać tym arsenałem środków wyrazu we właściwy sposób.



CHLUBA NASZEJ SZKOŁY
odwiedziła nas Karina Konarska

03.11 br. odwiedziła nas absolwentka Karina Konarska. Obecnie jest zawodniczką najlepszego klubu zapaśniczego w Polsce - Miejskiego Klubu Sportowego Cement Gryf w Chełmie. W ramach klasy sportowej rozwija swoje zdolności w 4 LO w Chełmie. U nas trenowała zapasy pod okiem odkrywcy swojego talentu p. P. Wasilewskiego.

Na prośbę p. S. Orszewskiej, pomysłodawczyni spotkania, Karina opowiedziała o swoim życiu z daleka od domu, o planie dnia, treningach i sukcesach, a także o tym, jakie cechy powinien mieć dobry zawodnik. Uświadomiła, że nawet kiedy przegrywamy nie możemy rezygnować z marzeń. Najważniejsze to nie poddawać się i przeć do przodu, nie dopuszczając myśli o porażce, najlepiej w ogóle o tym nie myśleć, tylko działać. Godzinę po spotkaniu odbył się trening, na który przyszli nie tylko szkolni zapaśnicy, ale także sporo ciekawskich. Karina dała naszym zapaśnikom w kość, ale też sporo ich nauczyła. Nie trzeba chyba dodawać, że wszyscy jesteśmy dumni z Kariny.

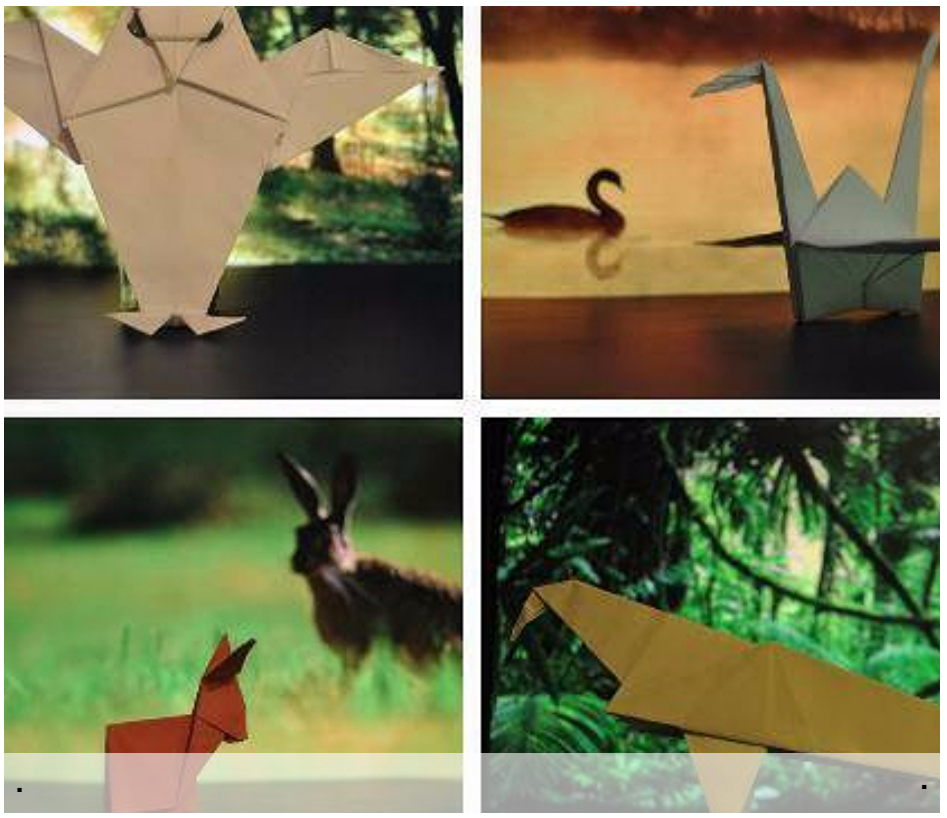
Odnaleźć legendarnego króla Walii

recenzja książki "Król Kruków"

Blue mieszka w pozornie cichej i spokojnej Henriettcie. Wywodzi się z rodziny jasnowidzów i wróżek - i choć sama nią nie jest, wzmacnia zjawiska paranormalne. Chodzi do szkoły publicznej, pracuje w restauracji, pomaga przy seansach. Nic nie wskazuje na to, że jej życie obróci się o 180 stopni do czasu, gdy spotyka Ganseya, Ronana i Adama - uczniów elitarnej szkoły. Pomimo iż różnią się pod wieloma względami, łączy ich wspólny cel.

//zlodziejkaksiazek.blogspot.com/2016/09/krol-ow-maggie-siefvater.html?m=1

,, Król Kruków" autorstwa Maggie Stiefvater wciąga od pierwszych stron. Wartka akcja i tajemnice, które czytelnik odkrywa wraz z bohaterami sprawiają, iż nie da się od niej oderwać. Postacie są świetnie wykreowane i każda wnosi coś do książki. Fabuła z magią w tle może wydawać się banalna, lecz wątek linii mocy i śpiącego od setek lat walijskiego króla nadaje powieści pewnej świeżości. I choć lektura ta jest skierowana głównie do młodzieży, z pewnością spodoba się także starszym odbiorcom.



Sztuka składania papieru origami rozwija wyobraźnię, umiejętności manualne, a nawet pomaga w przyswajaniu wiedzy matematycznej. Jest też dobrym sposobem na odreagowywanie stresu. W gimnazjum jest osoba, która na co dzień zajmuje się tworzeniem niezwykłych rzeczy z kartek. To Sebastian Pełkowski, uczeń IIB

Sebastian swoją przygodę z origami rozpoczął po obejrzeniu filmiku na YouTube. Pierwszego wykonał łabędzia. Początki oczywiście nie były łatwe, nie wszystko wychodziło tak, jak powinno. Czasami jeden błąd niszczył jego ciężką pracę. "Trening czyni mistrza". Tak też było w tym przypadku. Czym więcej składał, tym lepiej mu to wychodziło. Był na tyle wytrwały, że udało mu się zrobić zwierzęta bardzo małych rozmiarów (niektóre miały ok. 2cm). Sebastian dalej rozwija swoją pasję, czego efekty możecie zobaczyć na zamieszczonych obok zdjęciach.

SAVIOR VIVRE
KONWENANSE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Choć reguł savoir vivre'u można się nauczyć, szacunek i życzliwość dla innych powinny być wrodzonymi cechami każdego z nas. Nie chodzi przecież o to, by udawać kogoś, kim się nie jest, lecz o przyjęte normy i zasady, panujące w danym kręgu kulturowym. Ich poszanowanie jest tożsame z okazaniem respektu towarzyszącym nam osobom. Obowiązują one również w miejscach publicznych. Niekiedy są tak oczywiste, że próżno ich szukać w regulaminach.

AUTOBUS obowiązują tu ustalone reguły zachowania. Niektóre z nich, jak np. nieuprzykrzanie podróży innym, są uniwersalne, wynikają z dobrych manier i szacunku dla drugiego człowieka. Jednak nakładają się na nie szczególne przepisy – związane z bezpieczeństwem podróżnych, by podróż przebiegała bez zakłóceń. Wsiadając do autobusu, unikamy przepychanek. Panuje niepisana zasada, że pierwszeństwo mają ci, co pierwsi przyszli na przystanek, oczywiście grzecznie jest przepuścić osoby niepełnosprawne, z małymi dziećmi, kobiety ciężarne i seniorów. Nie wypada rozmawiać głośno przez telefon komórkowy. Sprawą dobrych manier jest używanie słuchawek podczas oglądania filmu z tableta czy też słuchania muzyki. Nie wkraczamy w przestrzeń innych pasażerów – chcąc rozłożyć fotel, prosimy o zgodę osoby, którym mogłoby to przeszkadzać. Jeśli podróżujemy z dziećmi, należy zadbać, by nie uprzykrzały podróży innym. W złym guście są głośne rozmowy, opowieści i chodzenie po autobusie – ale to już nie kwestia manier, ale bezpieczeństwa.

Nie wypada również okazywać sobie ostentacyjnie czułości (również na szkolnych korytarzach - to także publicznie miejsce).

STOPKA REDAKCYJNA

red. nacz. Aleksandra Wojtkielewicz, **z-ca** Julia Kawalir, **red. numeru**: Zuzanna Januszewska, Diana Rosłoń, Joanna Kosidło, Alicja Gojżewska
Opiekun gazetki: Edyta Wlazło
znajdziesz nas w wersji elektronicznej na stronie gimnazjum *zskiwity.pl* oraz *juniormedia.pl*