



Rozgrywka

RS

W tym numerze:

**Jak się uczyć?
Porady i ciekawe techniki (str. 2.)**

Niedługo Sylwester! Jak spędzić ten czas w wyjątkowy sposób? (str. 3.)

Kara za udawanie... (str. 4.)

FIFA, jak sama nazwa wskazuje, to symulator piłki nożnej.

Recenzja FIFY 19

W odróżnieniu od poprzedniej części gry jest w niej kilka różnic, o których warto wspomnieć. FIFA 19 będzie ostatnią grą z tej serii, która będzie dostępna na konsole starszej generacji, tzn. Xbox 360 i PS3. Więc jeśli macie którąś z tych konsoli, polecam je wymienić lub kupić wersję na komputer. Będzie bowiem na nich

gorsza grafika oraz nie pojawią się nowe dodatki. Niestety, w odróżnieniu do poprzedniej części, została usunięta liga rosyjska (zostały tylko 3 kluby) oraz reprezentacje Chin i Arabii. Bardzo dziwny błąd ma miejsce w przypadku reprezentacji Brazylii. 22 z 23 członków to fałszywi

zawodnicy. Dlatego od razu po wejściu do gry polecam to zmienić. Na pocieszenie została dodana liga chińska, do której ostatnio przeniosło się naprawdę wielu zawodników, głównie z powodu pieniędzy. W trybie kariery trenera pojawiła się klauzula odstępnego oraz nowa animacja negocjacji.

Czeka na nas także nowy rozdział The Journey. Wreszcie rozgrywki Ligi Mistrzów będą licencjonowane (wcześniej występowały pod nazwą Champions Cup). Podsumowując, czy opłaca się kupić tę grę? Jeśli chodzi wam tylko o grafikę, to niezbyt. Tak samo,

gdy posiadacie starą konsolę. Jednak kiedy chcecie poczuć się jak na stadionie i obejrzeć zawodników w ich najnowszych strojach grających w UCL, to jak najbardziej mogą wam taki zakup polecić.

Ryszard Sieja

Nasz mózg jest jednym z najważniejszych organów, bez którego nie moglibyśmy normalnie funkcjonować.

Jak efektywnie się uczyć i dbać o nasz mózg?

Aby zdobywać dobre wyniki w nauce, nie wystarczy tylko długo siedzieć nad książkami i ciągle się uczyć. Nasz mózg potrzebuje też odpoczynku. Kiedy się uczymy, powinniśmy mniej więcej co 25 minut robić pięciominutowe przerwy, a po kilku powtórzeniach takiego rytmu powinien być dłuższy około półgodzinny odstęp. Kiedy za oknem jest ładna pogoda, warto przejść się na krótki spacer. Co prawda jest już prawie zima, ale zawsze można się ciepiej ubrać i wybrać na spacer na świeżym powietrzu.

Dowiedziałam się też troszkę o technice Pomodoro, dzięki której nasze wyniki w nauce powinny być zadowalające. Ten sposób

na naukę wymyślił Włoch Francesco Cirillo. Nazwa tej metody pochodzi od czasomierza w kształcie pomidora. Technika Pomodoro polega na kilku etapach.

1. Na początku porządź listę zadań, jakie chcesz wykonać

2. Następnie nastaw minutnik na dwadzieścia pięć minut, a następnie pracuj przez ten czas.

3. Po dwudziestu pięciu minutach zrób przerwę, najlepiej, aby trwała ona pięć minut.

4. Ten etap nauki i przerwy powtórz trzy razy, po czym odpocznij. Ten odpoczynek powinien trwać pół godziny.

5. Później powtórz cały wcześniej opisany cykl.

6. Na koniec podziwiaj pozytywne efekty swojej pracy.

Opowiem też o drugiej metodzie na naukę, która nazywa się „techniką haków”. Polega ona na kojarzeniu między innymi zagranicznych słówek bądź liczb. Można też układać sobie krótkie historyjki, w których znajdują się nasze skojarzenia. Na przykład kiedy musimy zapamiętać hasło liczbowe, możemy sobie ułożyć odpowiedniki do naszych liczb, a następnie wymyślić z nimi krótką historyjkę, która będzie dla nas łatwa do zapamiętania.

Przykładowo potrzebujemy zapamiętać hasło 6579, wtedy układamy sobie "kod".

kod:
6 - myszy
5 - książki
7 - dni
9 - lektur

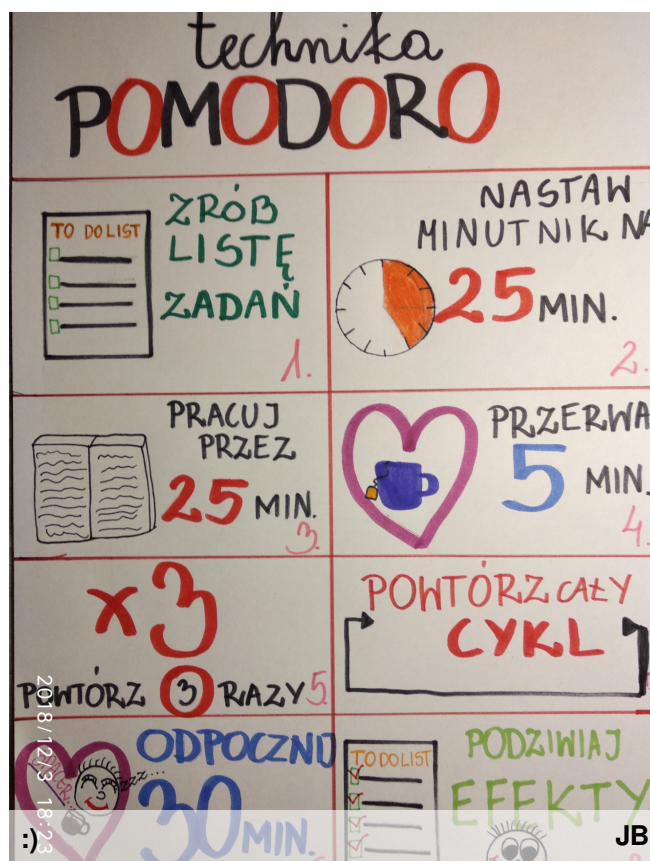
historyjka: Sześć myszy bardzo lubiło czytać książki, miały dużo czasu wolnego, a więc czytały

przez całe siedem dni w tygodniu po dziewięć lektur.

W tym artykule chciałam opisać ciekawe metody, aby ułatwić trochę efektywną naukę. Co prawda właśnie skończył się trymestr, ale przecież uczymy się cały czas, więc ten artykuł może Wam

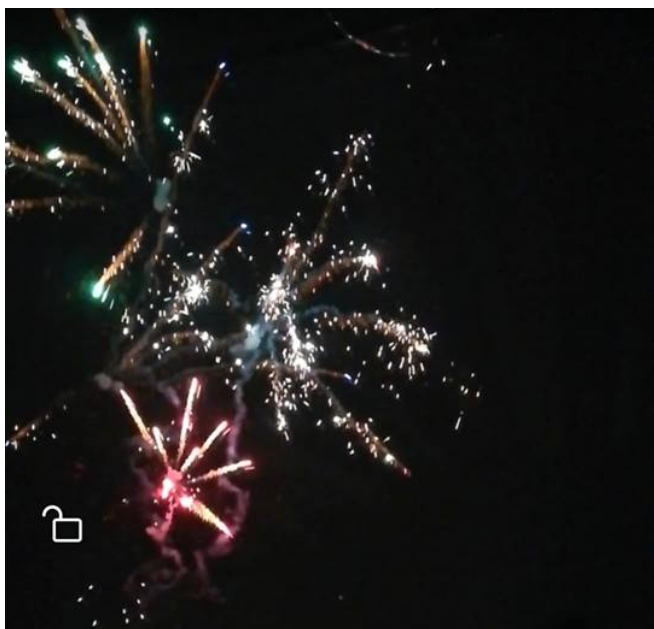
się przydać nawet w grudniu. Mam nadzieję, że te dwa sposoby i inne porady, jakie opisałam, pomogą Wam w uczeniu się.

Julia Banasiak



Sylwester zbliża się już wielkimi krokami, dlatego proponujemy Wam pomysły, jak idealnie spędzić ten dzień.

Szalony Sylwester



Sylwester!

AR

Przed telewizorem - z tej opcji korzystają osoby starsze oraz takie osoby, które czują się mniej komfortowo w większym towarzystwie. W niektórych stacjach telewizyjnych emitowane są koncerty z różnych miast. Są to zazwyczaj bardzo huczne imprezy. Osoby, które decydują się na taką formę rozrywki, oglądając taki program czują się, jakby

naprawdę tam byli.

Na imprezie w klubie - z tej opcji korzystają osoby pełnoletnie. Ci ludzie bardzo lubią bawić się w gronie znajomych i przy głośniejszej muzyce. Jest to przeciwieństwo poprzedniej grupy osób. Takie imprezy skutkują mocnymi bólami głowy i zmęczeniem, dlatego wybierając taką formę rozrywki, musimy liczyć

się ze skutkami ubocznymi.

Ze znajomymi w domu - z tego rozwiązania mogą korzystać osoby w każdym wieku. Jest to czas na lepsze zapoznanie się ze swoimi przyjaciółmi. Na takich imprezach dominują: szczere rozmowy, gry planszowe, bitwa na poduszki, gry zręcznościowe oraz komputerowe.

Z drugą połówką - jest to najbardziej romantyczna opcja. Decydują się na to osoby zakochane. Możecie się wtedy z wszystkiego zwierzyć i szczerze porozmawiać ze sobą. Najczęściej na tego rodzaju spotkaniach ogląda się filmy. O tym, jaki jest to rodzaj filmu - komedia romantyczna czy horror, decyduje para.

Na wyjeździe - opcja idealna dla osób, które lubią podróżować. Przykładowe miejsca na taką podróż to: góry - możemy tam uprawiać wszelkiego rodzaju sporty zimowe, ciepłe kraje - aby odpocząć od polskiej zimy, na koncert - aby pobawić się w rytmie muzyki.

Mamy nadzieję, że nasze propozycje pomogły

Wam w wyborze odpowiedniego miejsca na świętowanie Sylwestra. Obojętnie, czy spędzicie go w gronie znajomych czy przed telewizorem, życzymy Wam dobrej zabawy i samych szczęśliwych chwil w nowym roku... 2019!

Milena Kaczmarek i Emilia Łagun



Fajerwerki!

KS

Każdy czasami z jakiegoś powodu cierpi, jednak czy na zawsze?

Karą za udawanie jest cierpienie

Pisałam już kiedyś o tym, że udawanie to nie najlepsze wyjście, ale czasami wydaje nam się dobre i jedyne jakie możemy w danym momencie wybrać. Wiesz, że zawsze jeśli skłamiesz, poniesiesz jakieś konsekwencje. W przypadku skłamania na przykład na temat twojego samopoczucia (chodzi mi tu o powiedzeniu, że nie jesteśmy smutni, mimo że coś nas skrzywdziło), niestety będziemy czuli się tak samo albo gorzej. "Karą" za to, że byliśmy nieszczerzy wobec kogoś, jest takie jakby cierpienie. Można

powiedzieć, że dalej będziemy odczuwać ten sam ból. Ale przecież musi być jakieś wytłumaczenie. Z jakiegoś powodu nie chcemy być szczerzy. Tylko z jakiego? W przeszłości zapewne próbowaliśmy pokazać swoje uczucia, ale coś nas zniechęciło. Może obojętność ze strony drugiej osoby? Może zbyt mała ilość współczucia? A może całkiem coś innego? Każdy powód jest tak samo ważny, ale w tych czasach ciężko jest o wzajemne zrozumienie. Nie wszyscy rozumieją nas tak, jak byśmy chcieli. Dlatego też wiele rzeczy ukrywamy

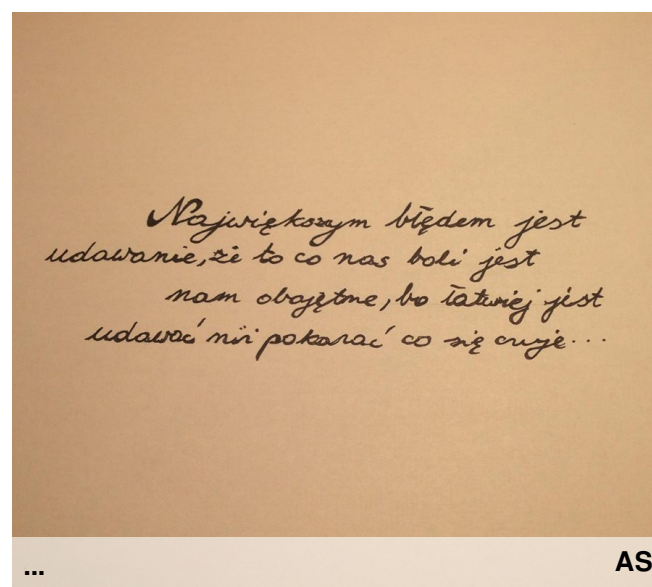
sami przed sobą. Może ty również miałeś takie momenty, w których już nie miałeś zielonego pojęcia, co ze sobą zrobić. Prawie wszyscy myślą, że jeśli nie ma się celu w życiu, to tak naprawdę dalsze istnienie na tym świecie nie ma sensu, albo jeśli już osiągnęli cel, który sobie zaplanowali, nie mogą już niczym się cieszyć. Nieprawda. Ważne, żeby dalej być. W końcu nastanie taki moment, w którym znajdziemy sobie jakiś cel albo będziemy do czegoś dążyć. Niektórym zajmie więcej czasu, żeby go znaleźć,

a niektórym mniej. Wszystko zależy od człowieka i od jego nastawienia. Ważne, żeby mieć kogoś, na kim możemy polegać, a przede wszystkim w dużym stopniu mu ufać. Bez takiej osoby, można powiedzieć, że wszystko będzie się zdawało

trudniejsze. Więc problem następuje wtedy, kiedy nie mamy takiego człowieka, który zrozumie nasze słowa i będzie potrafił nas wysłuchać i nie ignorować. Dzięki niemu świat nie będzie aż taki "szarobury". Będziemy mogli mu powiedzieć coś, przez co jesteśmy smutni,

czy dlatego czujemy się przygnębieni i będziemy pewni, że nie będzie udawał, że go coś interesuje, tylko naprawdę będzie starał się wykazać zrozumienie. To chyba jedna z najważniejszych rzeczy, prawda?

Amelia Spieć



...

AS

STOPKA REDAKCYJNA

Numer zredagowali: Milena Kaczmarek, Emilia Łagun, Julia Banasiak, Amelia Spieć, Ryszard Sieja

Zdjęcia: Julia Banasiak, Kinga Stachowska, Anna Radek, Amelia Spieć, Ryszard Sieja

Redaktor naczelna: Justyna Zaryczańska