

A ty kiedy zaczynasz... przygotowania?



Zbliża się maj - czas matur i zapewne każdy maturzysta ostatkiem sił przygotowuje się do ważnego egzaminu dojrzałości, tym samym poświęcając coraz mniej czasu na sen, podczas którego odpoczywa umysł. Ale czy oby na pewno odpoczywa? Przed pojawieniem się EEG rzeczywiście na to by wyglądało. Wbrew pozorom nasz mózg w czasie snu (nocą) pracuje tak samo, jak w ciągu dnia. Szczególnie tę pracę można zaobserwować w jednej z faz snu- REM (szybki ruch gałek ocznych), która jest najbardziej ekscytująca, ponieważ to właśnie w niej występują marzenia senne. W czasie tej fazy EEG pokazuje, że nasz mózg szaleje i gdyby nie to, że widzimy przed sobą śpiącego człowieka, EEG byłoby w stanie nas przekonać, że jest on w pełni rozbudzony. Czyż sen nie jest paradoksalny?

Czemu właściwie służą występujące w fazie REM marzenia senne?

Wygląda na to, że poza zastępowaniem symbolami zakłócającymi myśli, pozwalają one spełniać wszystkie największe pragnienia, bez ponoszenia konsekwencji społecznych. I tu można właśnie napomnieć o (cudownym!) śnie świadomym.

Zanim jednak nauczymy się go osiągać, nasze sny w dość oczywisty sposób odnoszą się do tego, co dzieje się w naszym życiu. Niemal każdy miał sen, który pomógł mu rozwiązać jakiś problem czy znaleźć wyjście z trudnej sytuacji. Oto siła snu.

Ciekawym zjawiskiem jest również sen na jawie. Występuje on, kiedy nasza uwaga przenosi się z bezpośredniego otoczenia

na inne myśli. Występują najczęściej, gdy jesteśmy sami odprężeni lub znużeni. O ile śpiąc, spędzamy jedną trzecią życia, to około 10% pozostałego czasu spędzamy właśnie śniąc na jawie. Stanowi to zapewne największą przeszkodę, oczywiście obok włączonego komputera, w uczeniu się - do nieubłagalnie nadchodzącej matury.

Małgorzata Lasak

W numerze przeczytacie:

Dalszy ciąg rozważań o śnie świadomym.

Dowiecie się jakie można stosować techniki osiągania świadomego snu, a także jaki to ma wpływ na nasze zdrowie. Czy istnieje nocna zmara (przeróżające!) i co to jest fałszywe przebudzenie - chcesz się dowiedzieć - [czytaj więcej na stronie 3](#)

Kosmiczne ciekawostki

Wbrew tytułowi, to są m.in. informacje o gwiazdach, ale tych z wielkiego ekranu. Przeczytaj o ich kaprysach! W artykule także o tym, że Rosjanie mają bzik na punkcie UFO, a kosmitów trzymają w lodówkach. Ciekawe? - [to zacznij czytać gazetkę od strony 4](#)

Konkursy i nie tylko

Życie szkolne w kwietniu obfitowało w wydarzenia. Się działo! Od szkolnych konkursów np. "Reklama sklepu rosyjskiego" po imprezy na szerszą skalę. Organizowaliśmy międzyszkolne konkursy i braliśmy udział w konkursach organizowanych przez inne placówki. Oprócz tego mieliśmy przyjemność gości gimnazjalistów podczas dni otwartych. Było wiele atrakcji - [więcej wydarzeń na stronie 2](#)

Nasza redakcja się powiększa! Cieszymy się, że dołączyli do nas nowi adepci sztuki dziennikarskiej z klasy pierwszej: Ania Pietrzyk i Piotr Karbowniczek. Mamy nadzieję, że spodoba im się w naszej wesołej gromadce. Zwłaszcza, że już niedługo będziemy musieli redakcyjnie pożegnać tych, którzy w przyszłym roku szkolnym będą przygotowywać się do licznych egzaminów maturalnych i potwierdzających kwalifikacje zawodowe.

Z życia szkoły

13 i 14 kwietnia to były szczególne dni w naszym szkolnym życiu. Mieliśmy bowiem przyjemność w tych dniach gościć gimnazjalistów zainteresowanych ofertą edukacyjną naszej szkoły. Dni otwarte, jak co roku, spotkały się z dużym zainteresowaniem. "Ekonomik" może się pochwalić wysokim poziomem nauczania, jest szkołą, która daje szerokie możliwości rozwoju każdemu uczniowi. W przyszłym roku szkolnym oferujemy kształcenie w następujących zawodach: technik ekonomista, technik organizacji reklamy, technik handlowiec i wracający do nas po dziesięciu latach - technik księgarstwa.

Stronę opracował zespół redakcyjny

Gimnazjalistów witaliśmy w holu szkoły słodczykami. Zwiedzanie rozpoczynali od biblioteki szkolnej, która jest centrum wszystkich szkolnych wydarzeń.

Tam gimnazjaliści mieli okazję zapoznać się z multimedialną prezentacją o naszej szkole, aby zobaczyć wszystkie atuty naszej placówki. Panie Urszula Gbyl i Maria Koźmin przedstawiały kształcenie w poszczególnych zawodach. Omawiano również specyfikę naboru do szkoły. Uczniowie prezentowali nasze osiągnięcia: od rekordu Guinnessa w maratonie siatkarskim do certyfikatu Szkoła Przedsiębiorczości.



Gimnazjaliści otrzymali ulotki oraz zakładki wykonane przez naszych reklamowców. Potem czekała ich wycieczka po wszystkich pracow-

niach, gdzie odbywały się ciekawe zajęcia m.in. doświadczenia, prezentacje, quizy czy lekcje rysunku. Na koniec sala gimnas-

tyczna, w której na turnieju siatkarskim spotkały się trzy drużyny: nauczycieli, uczniów naszej szkoły i rekordzistów Guinnessa.

Spotkała ich również (nas też!) niespodzianka, gdyż odwiedzili nas reporterzy TV Sosnowiec z kamerą, by sfilmować dni otwarte.

W świecie Szekspira

Już od 10 lat nasza szkoła bierze udział w Międzyszkolnym Konkursie Czytelniczym. Najczęściej z sukcesami. W tym roku szkolnym, konkurs był poświęcony twórczości Szekspira ("Makbet", "Romeo i Julia") oraz znajomości biografii autora. 22 marca - w siedzibie organizatora Zespole Szkół Mechaniczno - Elektrycznych w Sosnowcu - miał miejsce wielki finał. Nasz kolega - **Patryk Jakubowski** z klasy II c - otrzymał wyróżnienie. Bardzo niewiele zabrakło mu do miejsca na podium.

Regionalny Konkurs Językowy

13 kwietnia w naszej szkole odbyła się IV edycja Regionalnego Konkursu Językowego Leader. W ramach tego konkursu uczniowie rozwiązywali test z wybranego języka obcego: angielskiego, niemieckiego lub rosyjskiego. Konkurs ten ma już swoją tradycję w naszej szkole. W tym roku w konkursie wzięło udział 56 gimnazjalistów, nie tylko z sosnowieckich szkół. Zwycięzcy zostali nagrodzeni dyplomami oraz nagrodami książkowymi z wydawnictwa Oxford University Press.

Obchody Dni Ziemi

Nasz redakcyjny kolega **Patryk Jakubowski** zajął III miejsce w konkursie ekologicznym "Żywność modyfikowana genetycznie" na najlepszą prezentację multimedialną. Konkurs organizowało III LO im. B. Prusa w Sosnowcu.

Szkolne konkursy

W ostatnim tygodniu marca w naszej szkole odbyło się podsumowanie konkursu z języka rosyjskiego zorganizowanego przez mgr A. Drapallę "**Reklama sklepu rosyjskiego**". Konkurs ten cieszył się dużym zainteresowaniem uczniów klas I, II i III naszej szkoły. W ciągu miesiąca wpłynęło 16 prac wykonanych w różnych formach i technikach. Młodzież zaskoczyła wszystkich swoją pomysłowością i oryginalnością. Jury miało trudne zadanie, ale ostatecznie:

I miejsce zajęły ex aequo 2 prace:

1 praca: Aleksandra Stępień, Paulina Turlejska (klasa III b)
2 praca: Karolina Krawczyk, Aneta Kopała (klasa III e)

II miejsce: Kinga Bosak, Karolina Janaszek (II h)

III miejsce: Damian Cyganek (III e)
Wszystkim bardzo serdecznie gratulujemy!!!

Mistrz Języka Polskiego

23 kwietnia w naszej szkole odbyła się I edycja międzyszkolnego konkursu sprawdzającego znajomość zasad pisowni oraz ogólną sprawność językową uczniów. Udział wzięło 28 osób. I miejsce zajęła Żaneta Wójcik uczennica ZSP i SU w Sosnowcu, zdobywając 118 p.

II miejsce Joanna Makuch nasza koleżanka z kl. III f - 115 p.

III znakomite miejsce - uczennica kl. I b Sara Kamińska Równorzędne wyróżnienia za jednakową ilość uzyskanych punktów, otrzymali:

- Małgorzata Lasak kl. II b
- Dawid Opałka kl. I c
- Karolina Kulas kl. III b

Poziom konkursu był wysoki i wyrównany. Do zdobycia maksymalnie było 130 punktów, a więc wyniki uzyskane przez uczniów świadczą o ich zadowalających kompetencjach językowych.

Konkurs przygotowały i poprowadziły: mgr Elżbieta Węgrzyńska i mgr Sonia David.

Międzyszkolny Konkurs Recytatorski

W tym cyklicznym konkursie, którego organizatorem jest Zespół Szkół Elektronicznych i Informatycznych w Sosnowcu nasi uczniowie biorą udział od samego początku. Jeszcze nie zeszliśmy z "pudła" ani raz. W tym roku szkolnym konkurs poświęcony był twórczości Wisławy Szymborskiej. Do eliminacji szkolnych zgłosiło się dziewięciu uczniów, ale opiekunowie: mgr U. Gbyl i mgr S. David mogli zabrać tylko trzy osoby. Konkurencja była ostra. Ostatecznie reprezentowały nas: Angelika Wyderka z klasy I b, Agnieszka Cegiela i Ilona Witos z klasy III c. W finale liczył się nie tylko dobór repertuaru, ale przede wszystkim interpretacja, dykcja oraz sposób prezentacji. Przedstawicielki naszej szkoły zaprezentowały się bardzo dobrze, choć wszystkie preferują spokojny sposób recytacji, gdyż wychodzimy z założenia, że słowa obronią się same. Inni uczestni-



cy byli aż za bardzo dynamiczni, zwycięzca konkursu nawet zaprezentował nam swój tors i zgrabne nogi. Chyba tym urzekł jury...

Ostatecznie nasza koleżanka **Agnieszka Cegiela** zajęła III miejsce, co jest niewątpliwym osiągnięciem, gdyż było aż 25 uczestników. Cieszymy się bardzo, bo nasza szkoła ciągle jest wśród laureatów tego konkursu. Będziemy mocno pracować, aby w przyszłym roku szkolnym, w następnej edycji konkursu wszystkich pokonać, a Agnieszce gratulujemy!



Osiągnij stan... ŚWIADOMEGO SNU

Sen świadomy występuje w fazie REM. Jak sama nazwa wskazuje, jest to sen, w którym śpiący zachowuje świadomość, innymi słowy - wie, że śni. Daje mu to możliwość całkowitej kontroli nad marzeniami oraz wrażenie rzeczywistości. W snach możliwe jest takie samo, jak w realnym życiu, odczuwanie dotyku, zapachu oraz smaku, co sprawia, że sen świadomy staje się niezwykle atrakcyjny i dzięki niemu możemy spełniać najskrytsze marzenia (nawet te niemoralne, nielegalne, albo chociaż tuczające), bez ponoszenia jakichkolwiek konsekwencji. Prócz tego, że podejmujemy decyzje, których nie podjęlibyśmy w prawdziwym życiu - tak dla sprawdzenia, możemy kontrolować decyzje innych. Co tam decyzje! Możemy sterować nimi oraz każdą inną sytuacją oraz przedmiotem. Możemy sprawić, że na końcu koszmaru o spadaniu, pojawi się jacuzzi z czekoladą, a wraz z nami znajdzie się w nim przystojny aktor, o którym marzyliśmy przed zaśnięciem. Jednak w świecie snów świadomych obowiązuje jedna zasada - nie można się nudzić, inaczej sen przejmie nad nami kontrolę i utracimy świadomość.

Techniki osiągnięcia świadomego snu

Część ludzi w naturalny sposób uzyskuje świadomość śnienia bez stosowania specjalnych ćwiczeń. Pozostali, aby wywołać i utrzymać stan świadomości we śnie, mogą posługiwać się różnymi technikami wspomagającymi. Przeglądając sny w naszej pamięci, dają się zauważyć powtarzające się w nich elementy. Może to być na przykład motyw ucieczki lub też jakiś przedmiot, o którym często śnimy. Dzięki zdaniu sobie z tego sprawy, być może kolejnym razem, kiedy motyw ten się powtórzy, zdamy sobie sprawę, że



śnimy. Przydatne jest także stosowanie **testów rzeczywistości**. Polegają one, tak samo jak te podane powyżej, na skupieniu się na przedmiocie, który często pojawia się w snach i próby rzeczy

wistości, czyli np. próby uniesienia się nad ziemią. Testy te jednak trzeba wykonywać zarówno na jawie - w realnym świecie, jak i we śnie, aby miały oczekiwany skutek, tzn., że je-

śli często śniesz o różach, to kiedy je zobaczysz, wyobraź sobie, że się unosisz nad ziemią. Jeśli nadal na niej stoisz - nie śniesz, ale też nie ośmieszysz się przed innymi, bo to wszystko działa się w

twojej głowie. Jeśli natomiast uniosłeś się - witaj w świadomym śnie! Ważne jest jednak, żebyś potrafił zapamiętywać sny, bo co z tego, że będziesz śnić świadomie, skoro rano nie będziesz tego pamiętać.

relaks

Metoda ta polega na zachowaniu świadomości podczas zasypiania, np. poprzez liczenie i powtarzanie jednej frazy (1-śnie, 2-śnie itd.) lub też wyobrażanie sobie siebie schodzącego po schodach. Po 3 do 30 minut możliwe jest wejście w stan paraliżu sennego, jego objawy opisane są poniżej, a następnie w sen świadomy, jeśli udało ci się nie poddać snowi.

pamięć snów

Każdy z nas ma wiele snów w ciągu jednej nocy, jednak budząc się już o nich nie pamiętamy lub pamiętamy ten ostatni. Ale aby to zmienić, należy zaraz po przebudzeniu zostać chwilę w łóżku i nie otwierając oczu, przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów. Kluczowe elementy snów można zapisać. Pamięć snów jest niezbędna do osiągnięcia świadomego snu.

Chaining

To technika pozwalająca wrócić do przerwanej świadomości snu (w momencie jego osiągnięcia doznajemy szoku i możliwe jest, że się obudzimy). Należy leżeć bez ruchu z zamkniętymi oczami (nie może zostać użyty ani jeden mięsień), a wtedy powrócimy do snu w tej samej lub podobnej scenarii.

UWAŻAJ: dusząca zmora i powtarzający się poranek

Duszącą zmorą nazywa się **paraliż senny**. Jest to stan, w którym mózg nakłada klatkę na ciało. Dzięki temu nie wierzgamy w łóżku, kiedy śni nam się, że biegniemy. Z reguły nie zdajemy sobie sprawy z jego istnienia, bo pojawia się, kiedy już tracimy świadomość tuż przed snem. Chcąc osiągnąć sen świadomy techniką relaksu, nieuniknione jest przejście przez ten stan. Towarzyszy mu niemożność poruszenia się, uczucie duszenia i ogólnego niepokoju. Czasami bywa tak, że paraliż senny pojawia się, kiedy ktoś nagle się obu-

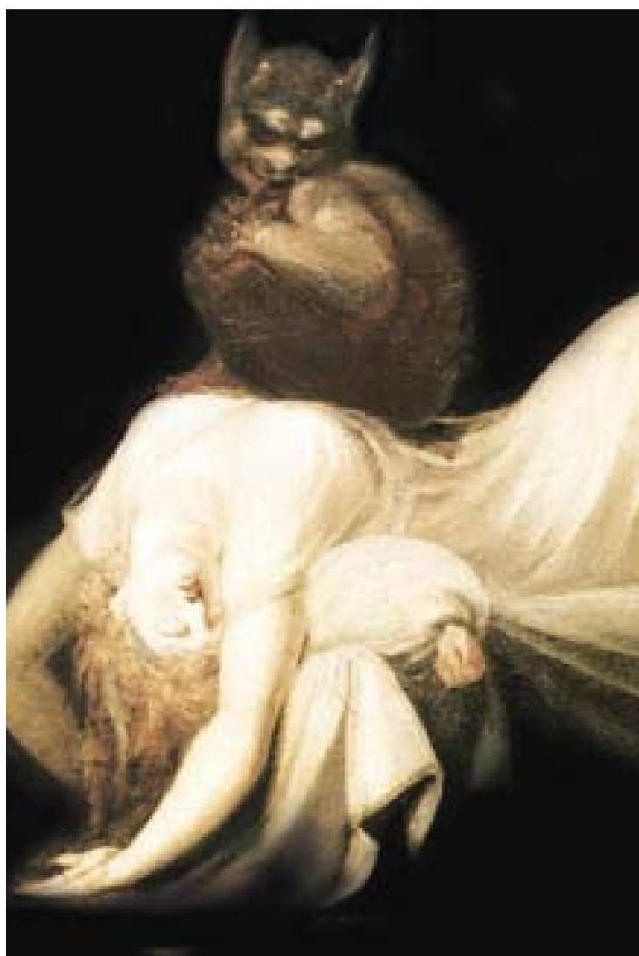
dzi: próbuje otworzyć oczy, nie potrafi się ruszyć, wyczuwa czyjaś obecność i ucisk klatki piersiowej oraz dzwonięcie w uszach. Stąd też nazwa nocnej zmory. To przerażające doświadczenie przytrafia się najczęściej osobom śpiącym na wznak. 30-50% procent ludzi przynajmniej raz w życiu doświadczyło tego stanu. Innym zjawiskiem jest **falszywe przebudzenie**. Śpiącemu wydaje się, że już się obudził i wykonuje we śnie czynności, które zwykle mają miejsce po przebudzeniu. Po chwili orientuje się, że to sen i wybudza się naprawdę.

sen świadomy a zdrowie

Sen świadomy jest całkowicie bezpieczny i nie ma negatywnego wpływu na zdrowie. Jest on także tak samo wartościowy jak sen nieświadomy. Może się jedynie przyczynić do poprawy naszego zdrowia psychicznego. Odnotowano jednak przypadki uzależnienia od niego (jak od wszystkiego innego). Żadne uzależnienie nie jest groźne, jeśli nie przypląca się go zdrowiem lub krzywdą innych. Sen świadomy może stanowić doskonałą alternatywę dla bardziej negatywnych uzależnień, na przykład używek. Nie trze-



ba się także obawiać problemów z wybudzeniem, bo możemy się obudzić w dowolnym momencie, wedle naszej woli. Możemy go używać również w celu walki z nocnymi strachami, gdyż koszmar wydaje się wtedy straszny, kiedy myślimy, że dzieje się naprawdę.



Kosmiczne ciekawostki

"Dobry człowiek jest jak małe światełko. Wędruje poprzez mroki naszego świata i na swojej drodze zapala zgaszone gwiazdy."

Phil Bosmans

Zwierzę, mutant czy UFO? Nikt nie wie, co to było, ale jednak żyło...

W Nowej Zelandii, na plaży Waikanae, na początku czerwca 2007 r. fale morskie wyrzuciły na brzeg tajemnicze stworzenie. Było ono różowej barwy i wyglądało niczym wielka rura o długości 14 m.

Lokalne władze i badacze nie potrafili wyjaśnić, do jakiego gatunku należy to monstrum. Nie wiadomo było nawet, czy są to kompletne szczątki, czy tylko fragment jakiegoś giganta. Założono, że może to być martwe nieznanie nauce głębinowe stworzenie.

W połowie czerwca 2008 r. w jednym z miasteczek w Tajlandii znaleziono zwłoki dziwnej istoty. Pojawiły się pogłoski, że to szczątki mieszańca o DNA człowieka i istoty z kosmosu. Na miejsce przyjechało wielu dziennikarzy, ufologów i zoologów.

Lokalna ludność potraktowała zwłoki z szacunkiem i starała się ciekawskich utrzymać z da-



leka. Urządzono czuwanie przy wystawionych zwłokach i odprawiono rytuały, jak przy pogrzebie ludzkiej istoty. Choć pojawiły się domniemania, że to plód krowy z wadami genetycznymi, jednak nadal nie ma pewności, jakiego rodzaju było

to monstrum.

W sierpniu 2006 r. na wyspie Sachalin w Rosji odkryto leżące na morskim brzegu szczątki dużego drapieżnego zwierzęcia. Zwierzę miało ok. 7 m długości, tyle co dorosły okaz krokodyla, ale jego skóra

nie była pokryta pancerzem tylko porośnięta sierścią szarego koloru, o włosach długich na 5 cm. Powierzchnowe analizy układu kostnego i uzębienia tajemniczego zwierzęcia wykazały, że nie jest ono rybą. Jeden z rybaków, przeglądając

encyklopedie, odkrył, że zwierzę jest najbardziej podobne do plezjozaura. Podobno szczątkami zajęły się rosyjskie służby i nie wiadomo, gdzie przewieziono to tajemnicze znalezisko.

Źródło: www.niewiarygodne.pl

Blondynka...

Jadą dwie blondynki maluchem. Nagle maluch zgasł. Jedna z nich wysiada i otwiera przednią maskę i mówi:
- Ty, silnik nam ukradli. Na co druga otwiera tylną maskę i mówi:
- Nie martw się, mamy zapasowy z tyłu.

Nauczyciel...

Panie władzo! Szybko! Tam za rogiem ulicy... - wołają dwaj zadyszani chłopcy do przechodzącego policjanta.
- Co się stało?
- Tam... nasz nauczyciel...
- Wypadek?!
- Nie... on nieprawidłowo zaparkował!

Wakacje...

- Jak brzmi liczba mnoga od rzeczownika "niedziela"?
- Wakacje, proszę pani!

Gwiazdy i ich dziwne zachcianki

Mariah Carey - Pije jedynie herbatę robioną z polskiej wody źródlanej, a jakby tego było mało, zatrudnia osobę odpowiedzialną za jej gumy do żucia. Zawód - specjalista od gumy Carey. W jej garderobie obok wody z Polski musi się znaleźć pudło słomy. Ciekawe, po co????

Piotr Kupicha - Zabiera swojego psa nawet na koncerty, oczywiście zobowiązując organizatorów do zapewnienia swojemu pupilowi odpowiedniej opieki. W jego garderobie musi znajdować się aż 16 butelek napojów energetycznych.

Jennifer Lopez - Biały, biały, biały. Czy to uzależnienie? Wszystko w garderobie Jennifer musi być białe: zastony, kanapa, meble, kwiatki itd. Jej kawa

musi być mieszana w przeciwnym kierunku niż ruch wskazówek zegara.

Prince - W przeciwieństwie do Jennifer wszystko w jego garderobie musi być czarne, inaczej nie wyjdzie na scenę. Ponadto wszystko musi być nowe, a najlepiej jeszcze zapakowane w folie.

Marilyn Manson - mistrz zachcianek. Marilyn zażyczył sobie kiedyś, żeby w jego garderobie znalazły się: butelki absyntu, żelki i lysa, koniecznie bezzębna pani do towarzystwa.

Madonna - Nie toleruje używanych desek klozetowych. Nie usiądzie drugi raz na tej samej. W hotelach, w których zatrzymuje się gwiazda, muszą być one zmieniane nawet kilka razy dziennie.

Rosjanie mają bzika na punkcie UFO, a kosmitów trzymają w lodówkach...

Bardzo często informacje o lądowaniu UFO, niezidentyfikowanych obiektach latających itp. pochodzą z Rosji. Albo kosmici upodobali sobie ten kraj, albo tamtejsi mieszkańcy nałogowo wypatrują śladów istnienia pozaziemskich cywilizacji. Ale co to za pomysł, żeby przez trzy lata trzymać w lodówce zwłoki kosmity??? Czy to oby nie przesada? Starsza kobieta - mieszkanka Pietrozawodska - udostępniła w Internecie zdjęcia domniemanych szczątków ufoludka. Istota miała od 40 do 50 centymetrów długości, nieproporcjonalnie dużą głowę, wielki otwór gębowy oraz sporych rozmiarów oczodoły. Z relacji Rosjanki wynika, że kiedy przed laty odnalazła



zwłoki, te wyróżniały się nie tylko specyficznym wyglądem, ale też innymi nietypowymi właściwościami. Przede wszystkim zwróciła uwagę na fakt, że odkryte ciało było bardzo gorące. Obok niego znajdowały się zaś dziwne metalowe fragmenty. Kobieta odnalazła zwłoki tuż po tym, jak tylko usłyszała niezidentyfikowany hałas za domem.

