



Czy łatwo stanąć w świetle reflektorów?

Pixabay

W tym numerze:

Owczarek niemiecki - piękny pies.

Zmiany w naszym Rządzie.

Piękne miejsca na świecie.

Pamiętajmy o chorych kolegach!

Jak radzić sobie z trema i stresem związanymi z wystąpieniami publicznymi?

Trema i jak sobie z nią radzić

Nie każdy radzi sobie z mówieniem czy też prezentowaniem czegoś szerszemu gronu ludzi. Nie zawsze wiadomo, jak sobie poradzić ze stresem, który przeszkadza w wystąpieniu. Przyspieszony oddech, trzęsące się ręce czy szybkie, niewyraźne mówienie to tylko niektóre z objawów tremy.

A więc jak sobie radzić z niepokojem przed i w trakcie występu?

Jedną z najważniejszych rzeczy jest dobre przygotowanie się. Ale nie wyuczenie całego tekstu i wyrecytowanie go. Ważne jest, aby przekazywać wiedzę w ciekawy - dla nas i dla słuchacza - sposób.

Im lepiej zapamiętamy to, co najważniejsze, tym lepiej przeżyjemy to innym.

Przydatne jest to, aby "opowiadać" temat. Cenne jest również to, aby nie przypominać sobie ciągle o tym, że ktoś może nas ocenić. Musimy występować "dla siebie", nie myśleć o tym, co ktoś o nas pomyśli.

Aby opanować stres ważny jest też oddech. Kiedy się stresujemy, przyspiesza nam bicie serca i trudniej się oddycha, przez co możemy mówić mniej zrozumiale. Przed wyjściem na środek, przed publicznością, warto wziąć kilka głębokich wdechów. Ważne jest również, by się wyciszyć. Można zamknąć

oczy i pomyśleć o czymś przyjemnym.

Oczywiste jest, że nie każdego odpręży to samo. Jest wiele sposobów, aby się odstresować i myślę, że każdy może znaleźć najlepszy dla siebie.

Ala Starzec

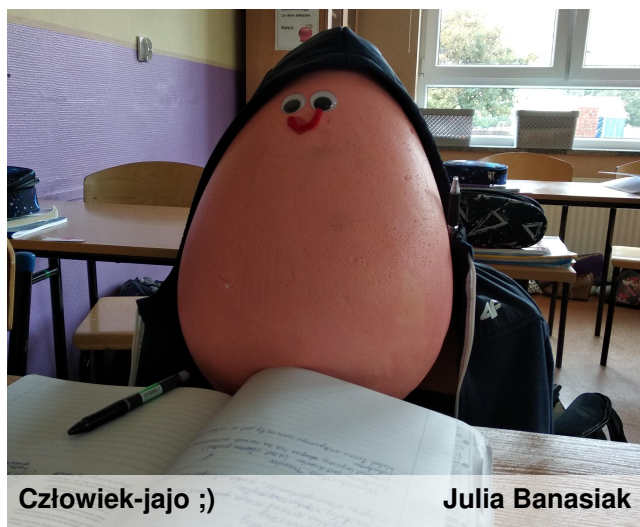
Wielkie jajko zamiast ucznia!

Często zdarza się, że uczniowie chorują, co oznacza, że zostają w domach. Wtedy bardzo ważne jest, aby pomimo tego, że nie ma ich z nami w szkole, pamiętać o nich. Ostatnio w klasie nieobecny był nasz kolega. Co zrobiliśmy? Duże, styropianowe jajko uzyskało jego imię i towarzyszyło nam przez wszystkie lekcje. Zajęło ono honorowe miejsce tego ucznia. Każdy z nauczycieli

również zapoznawał się z nietypowym towarzyszem. Jajko to sprawiało, że na twarzy każdego pojawiał się uśmiech. Dbaliśmy o niego, jak o własne dziecko. Można powiedzieć, że stało się ono klasowym dzidziusiem. Naszego nieobecnego kolegę po powrocie bardzo rozczulił fakt, że pamiętaliśmy o nim i stworzyliśmy nawet jego odpowiednik. Przy okazji

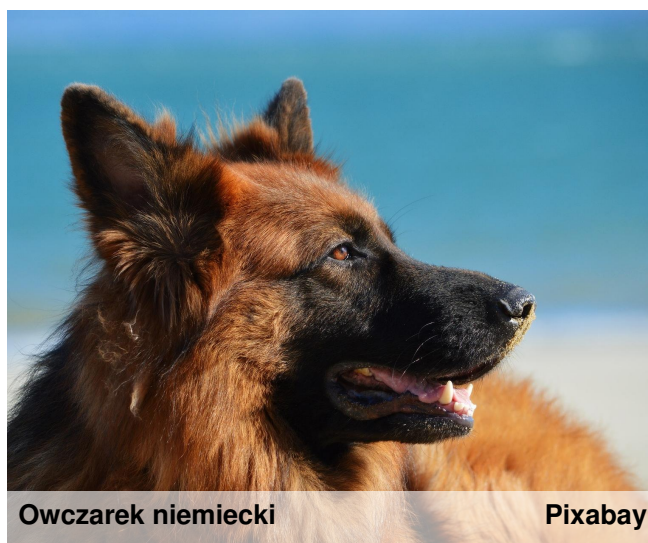
opisywania tej zabawnej sytuacji pragnę zwrócić uwagę, abyśmy zawsze podawali lekcje osobom, które nie mogły być w szkole. Dzięki temu będą one mogły na bieżąco uzupełnić zaległości, co znacznie ułatwi im domową naukę. Należy pamiętać, by nie zostawiać nieobecnych uczniów bez pomocy.

Julia Banasiak



Człowiek-jajko ;)

Julia Banasiak



Owczarek niemiecki

Pixabay

Owczarek niemiecki

Owczarek niemiecki to piękny, majestatyczny pies o silnej budowie ciała. Owczarki występują w kilku umaszczeniach (różne odcienie brązu z czarnym). Brunatne i albinosy nie są uznawane za wzorzec rasy.

Ruch

Psy tej rasy potrzebują sporo ruchu, najlepiej trzy dość długie spacery dziennie. Najlepiej też, aby w czasie spaceru miały

okazję do pobiegania bez smyczy.

Wygląd

Silna, umięśniona sylwetka, postawione uszy i czujne oczy - to cały owczarek. Oczy mogą być tylko brązowe. Ogon długi i lekko obniżony. Łapy przednie silne i mocne, łapy tylne silne, ale lekko obniżone.

Usposobienie

Owczarek to pies spokojny i zrównoważony. Psy tej rasy są niezwykle mądre. Jednak kontakty

z dziećmi powinny być nadzorowane przez osoby dorosłe.

Dom

Najlepiej nadaje się do domu z ogrodem lub na wieś. Może mieszkać również w mieszkaniu, pod warunkiem zapewnienia mu odpowiedniej ilości ruchu.

JEŚLI JESTEŚ ODPOWIEDZIALNY POLECAM CI OWCZARKA NIEMIECKIEGO.

Oliwia
Kulczycka

30 września premier Mateusz Morawiecki przedstawił plan rekonstrukcji rządu. Zmiany, zmiany...

Liczba resortów skurczyła się o 5. Tylko 5. Część ważnych resortów została złączona. Omówię teraz co i jak ze zmianami.

Ministerstwo Edukacji i Szkolnictwa Wyższego.

Ministrem resortu składającego się z połączonych Ministerstwa Edukacji Narodowej i Ministerstwa Szkolnictwa Wyższego został Przemysław Czarnek, o którym było ostatnio głośno, przez to, że w jednej ze swoich wypowiedzi w mediach powiedział: „(...) Skończmy z tymi prawami człowieka (...)”, gdy został zapytany o zdanie na temat prawa mniejszości seksualnych w Polsce. Jest to, moim zdaniem, niedopuszczalne, by ktoś taki był ministrem praktycznie całej polskiej edukacji. Jedyne, co mogę na podstawie tego wyboru wywnioskować, to to, że proces zacofywania kulturowego Polaków będzie się zaczynać już od najmłodszych lat w szkole.

Przejdźmy dalej. Jarosław Kaczyński zostanie wicepremierem bez teki i szefem **Komitetu do Spraw Bezpieczeństwa**. Jedyne, co mogę tu powiedzieć, to że „gratuluje” Zbigniewowi Ziobro wygranej w rozmowach odnośnie nowej

Ministerstwo Klimatu oraz Ministerstwo Środowiska

zostaną połączone. W końcu jakiś ruch, który mogę uznać za pozytywny. umowy koalicyjnej.

Podział na dwa ministerstwa w takich kwestiach nigdy nie powinien istnieć.

Ministerstwo Sportu zostanie włączone w skład Ministerstwa Kultury.

Zacznijmy od tego, że sport to nie kultura, nie jest jej dziedziną, i nie zawsze sport i kultura idą w parze. Można to zaobserwować, słuchając chociażby zespołowego radia jednego z teamów Formuły, gdy jego kierowca będzie miał wypadek na torze...

Ministrem w KPRM ds. Samorządów zostanie Michał Cieślak.

Z powodu jego partyjnego pochodzenia wątpię, że w kwestii wsparcia samorządów coś się zmieni.

Ministerstwo Cyfryzacji zostanie zlikwidowane.

To ministerstwo akurat było przydatne szczególnie w czasach pandemii, miało moc przeniesienia urzędów albo chociaż ich najważniejszych usług do Internetu.

Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej zostanie wchłonięte przez Ministerstwo Finansów.

W końcu koniec rozdwojenia ministerstw o tej samej funkcji. Funduszami powinno zarządzać ministerstwo finansów, to jego kompetencja.

L i k w i d a c j a Ministerstwa Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej.

Nareszcie doczekaliśmy się likwidacji tego nieudacznego wręcz ministerstwa, które kleiło kadłuby statków na taśmę i które miało budować nie wiadomo jakie świetne promy, a tymczasem nie wyrabiało się z kalendarium budowy tratwy.

To tyle ze zmian w rządzie. Niektóre na lepsze, niektóre na gorsze. Jednak w tym rządzie potrzeba dużo więcej zmian, a właściwie to jego całkowita zmiana.

Maciej Makowski
Absolwent



Nowe postanowienia...

Pixabay

Czy wiesz, co jest na tych zdjęciach?

Piękne miejsca na świecie

Wodospad Niagara

Jest majestatycznym i wielkim wodospadem w USA na granicy z Kanadą. Kanadyjska nazwa tego wodospadu to American Falls lub Bridal Veil Falls. Blisko połowa wody wodospadu jest odprowadzana i zasila dwie elektrownie zarówno po stronie kanadyjskiej, jak i amerykańskiej.



Wodospad Niagara

Pixabay



Góra Fuji

Pixabay

Góra Fuji

Jest wulkanem w Japonii. Zarazem jest najwyższym szczytem kraju.

Leży na wyspie Honsiu i ma wysokość 3776 metrów. Ostatni wybuch miał miejsce pod koniec 1707. Ciekawostką jest, że w 2013 roku wulkan został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Wielka Rafa Koralowa w Australii

Ta rafa znajduje się w Morzu Koralowym w Australii. Jest to największe skupisko rafy na świecie. Ma powierzchnię aż 348.700 kilometrów kwadratowych. Ta rafa jest widoczna z kosmosu jako biała smuga na tle błękitnego oceanu.

Mikołaj Wojdyła i Bruno Stąporek



Wielka Rafa Koralowa

Pixabay

STOPKA REDAKCYJNA

Numer zredagowali: Julia Banasiak, Alicja Starzec, Oliwia Kulczycka, Maciej Makowski, Bruno Stąporek, Mikołaj Wojdyła

Zdjęcia: Julia Banasiak, Pixabay

Redaktor naczelna: Justyna Zaryczańska