

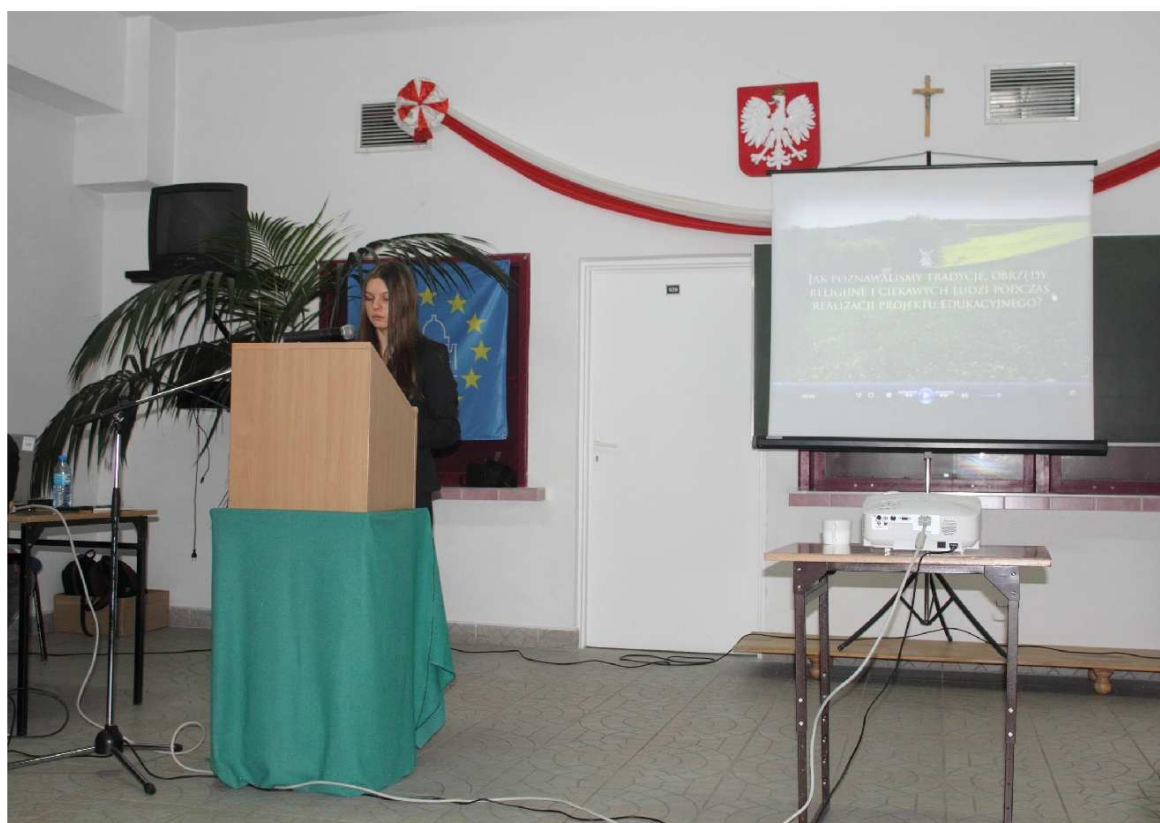
**Uczniowie Gimnazjum Publicznego w Dębnie wzięli udział w sesji popularnonaukowej  
 "Osobliwości naszego regionu"**

Dnia 22 stycznia 2013 roku odbyła się sesja popularnonaukowa pt. "Osobliwości naszego regionu". Zorganizowano ją w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1 im. J. Słowackiego w Dębnie. Naszą szkołę reprezentowało czterech uczniów: Natalia Szczur, Dominika Misiewicz, Paweł Stempnik i Ada Bielawska. Dwie pierwsze uczennice przygotowała pani Anna Kowalczyk, pozostałych uczniów pani Wioletta Rafałowicz. Uroczystość rozpoczęła się o godzinie 10.00 powitaniem wszystkich gości i wykładem na temat pracy górników oraz sposobów wydobywania ropy naftowej i jej magazynowania. Wygłosił go zajmujący się tym pracownik Zakładu Górnictwa Nafty i Gazu w Barnówku. Następnie rozpoczęli swoje wystąpienia uczniowie poszczególnych szkół. Tematyka wystąpień była bardzo zróżnicowana.

Uczennica naszego gimnazjum, Dominika Misiewicz, przedstawiała aspekty dotyczące roślinności i zwierząt, a jej prezentacja zatytułowana była "Park Narodowy Ujście Warty". Natalia Szczur zabrała głos w kwestii wydobycia ropy i gazu ziemnego. Ada Bielawska wraz z Pawłem Stempnikiem poruszyli

temat zanikania kultury wiejskiej na naszym terenie i opowiedzieli o zrealizowanym projekcie edukacyjnym: "A czy znasz Ty, bracie młody, swoje ziemie...".

Po zakończeniu wszystkich przemówień oraz podziękowaniu uczestnikom i sponsorom nastąpiło zamknięcie sesji i poczęstunek. Uważam, iż była to bardzo udana i dobrze zorganizowana uroczystość i każdy jej uczestnik dowiedział się czegoś nowego na temat osobliwości naszej "małej ojczyzny".



Celem sesji było:

- zapoznanie z osobliwościami przyrodniczymi naszego regionu,
- rozwijanie kreatywności wśród młodych ludzi,
- wzbudzenie zainteresowania problemami ekologicznymi,
- uwrażliwienie na piękno przyrody,
- poznanie zagrożeń w najbliższym środowisku i rozbudzenie odpowiedzialności za jego stan,
- kształtowanie właściwej postawy wobec środowiska naturalnego.

*Ada Bielawska*

**Nauczyciele zapoznani z Kodeksem 2.0**

Dnia 21 stycznia 2013 roku, na posiedzeniu rady pedagogicznej, wraz z kolegą z klasy - Dawidem - przedstawiliśmy wszystkim nauczycielom nowy Kodeks 2.0. Do prezentacji przygotowała nas pani Wioletta Rafałowicz, szkolny koordynator programu „Szkoła z klasą 2.0”.

Po oficjalnym wstępie pani dyrektor zostaliśmy wywołani na środek. Opowiadać o debacie zaczęłam ja, przypominając wszystkim, kiedy się ona odbyła, a także nad czym dyskutowaliśmy. Podkreśliłam fakt, że uczniowie byli żywo zainteresowani kwestiami finansowania sprzętu.

Zaraz po tym Dawid przyznał, że aktualny Kodeks 2.0 niewiele różni się od swojego poprzednika, ponieważ tamten był na tyle trafny, że zmiany okazały się jedynie kosmetyczne. Gdy skończył mówić, odczytaliśmy (co drugi punkt, na zmianę) Kodeks 2.0.  
 ... Str. 3

**Blog nauczycielski "Szkoły z klasą 2.0" - warto zajrzeć**

Przez ostatnie dni uważnie śledziłam blog pani Moniki Kubicy. Nauczycielka matematyki, jak wielu nauczycieli z naszej szkoły, realizuje program Szkoła z klasą 2.0. Prowadzi internetowy blog pt. "Z matematyką za pan brat". Przygoda pani Moniki z blogiem



zaczęła się 16 listopada wraz z pierwszym wpisem. Blog powstał w celu przybliżenia matematyki i pokazania uczniom, że będzie ona im towarzyszyć przez resztę życia. Tematy wpisów nie zawsze odnoszą się do tego przedmiotu... Str. 2

**Poczucie własnej wartości**

Czym jest poczucie własnej wartości? To własna samoocena, czyli postawa wobec siebie lub własna opinia na swój temat, czy też ocena samego siebie. Jest to odpowiedź na pytanie "Jak się czuję z tym, kim jestem?".

Samoocena dotyczy więc obszaru najbliższego, związanego z Ja: co Ja myślę o sobie, jak Ja czuję się ze sobą. Dlatego nic dziwnego w tym, że źródłem Twojej samooceny są dziedziny życia, które Ty uznajesz za istotne. Mogą być związane z wyglądem, z relacjami z innymi, z poczuciem własnej skuteczności. Wyróżniamy dwa rodzaje samooceny: niską i wysoką. Osoba z niską samooceną może mieć poczucie wszechogarniającej beznadziejności, przejawiać znaczne poczucie winy i wstydu. ... Str. 2



(...) Tematy wpisów nie zawsze odnoszą się do tego przedmiotu, jednak blogerka stara się do każdego załączyć tematyczne zadania. Blog jest prowadzony systematycznie. Ma bardzo schludny wygląd. W ostatnim czasie został zmieniony szablon z okazji świąt Bożego Narodzenia, następnie z okazji Nowego Roku.. Obrazki, która zamieszcza na swoim blogu pani Monika, są wyszukane i wspaniale nawiązują do tematu danego wpisu. Podoba mi się również pomysł ze wstawianiem filmików, np: "Jak skonstruować sześciokąt foremny" bądź "słodką scenę osła" przyjaciela Shreka. Umieszczane są również ciekawe animacje. Interesujące jest to, że choć blog poświęcony jest matematyce, pani Monika potrafi połączyć ją z innymi ciekawostkami. Oto przykład: "Nazwę googol wymyślił 9-letni siostrzeniec Edwarda Kasnera Milton Sirotta, gdy spacerując z nim po New Jersey Palisades, zapytany o nazwę dla bardzo dużej liczby, odpowiedział mu googol. Tworząc tym samym nazwę do liczby 10 do potęgi 100."

Po lewej stronie zamieszczone są m.in. polecane adresy stron, spis blogów uczniów naszej szkoły, istotne informacje, jak np. zadania i karta odpowiedzi z konkursu "Alfik". Znajdziemy również rubrykę "Warto zajrzeć", w której zawarte są przydatne linki.

Bardzo dobrym pomysłem było umieszczenie odnośników do kategorii ROZRYWKA.

Tematy poruszane na tym blogu przykuwają uwagę młodzieży. Chętnie się go czyta.

Jest pisany bardzo prostym językiem. Na pewno pomoże on uczniom, którzy niechętnie słuchają na matematyce bądź nie potrafią jej zrozumieć. Przyda się również i takim, którzy radzą sobie z tym przedmiotem, ale pragną dowiedzieć się czegoś więcej, poszerzyć swoją wiedzę matematyczną.

A oto co sądzi o blogu pani Moniki Agnieszka Buczkowska: "Moim zdaniem blog pani Moniki Kubicy jest bardzo ciekawy, ponieważ codziennie zawiera nowe, interesujące wpisy.

**PROGRAM**

**SZKOŁA Z KLASĄ 2.0**

- Szkoła z klasą 2.0 - edycja 2012/13

**ODWIEDZINY**

Stronę odwiedzone: 20647 razy

**LISTA BLOGÓW UŻYTKOWNIKA**

- Z matematyką za pan brat

**KOMENTARZE**

- monikakubica: Planimetria to geometria figur
- Ad@Jureczko: Planimetria - pierwsze słyszę.
- monikakubica: Dziękuję i zapraszam :)
- dorota.stodolskaszozwejrrowo.pl: Witam, bardzo ciekawy artykuł.
- morgi6665: Bardzo nam miło, że mogliśmy u

**WYSZUKIWARKA**

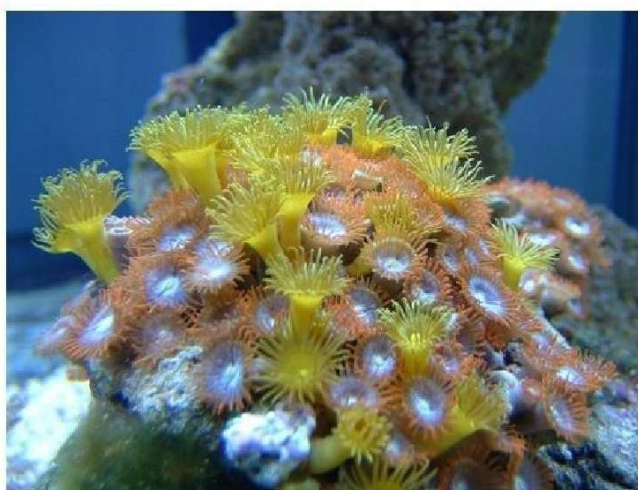
- Szukaj wpisów

— CZY WY TEŻ LUBICIE JAK JA GRĘ W CHIŃCZYKA? —

POWTÓRKA Z MATEMATYKI - KOLEJNOŚĆ WYKONYWANIA DZIAŁAŃ LEKCJA 1 —

## Matematyczne piękno koralowców

dodano przez [MONIKAKUBICA](#) dnia 27 STYCZNIA 2013



Kolonia koralowców z rzędu Zoanthidea

**Koralowce** to gromada wyłącznie morskich, skalotwórczych parzydełkowców występujących jedynie pod postacią polipa, zwykle kolonijnie, na niewielkich głębokościach, przytwierdzonych

Ponadto przypomina o wielu świętach czy ważnych wydarzeniach. Z całą pewnością mogę stwierdzić, że jest to jeden z najlepszych blogów w

naszej szkole." Uważam, że blog prowadzony przez panią Monikę jest przede wszystkim bardzo przydatny, gdyż można się z

niego dużo dowiedzieć. Bardzo mi się podoba. Mam nadzieję, że zainteresuje on również innych uczniów.

*Daria Kurek*

**Zapraszamy na blogi:**  
<http://blogiceo.nq.pl/monika/>  
<http://blogiceo.nq.pl/ciekawostki/>  
<http://blogiceo.nq.pl/dziewczyny1h/>

<http://blogiceo.nq.pl/gimnazjum1b/>  
<http://blogiceo.nq.pl/donttouchme753/>  
<http://blogiceo.nq.pl/klasa2b2zero/>  
<http://blogiceo.nq.pl/cocoacream/>  
<http://blogiceo.nq.pl/gimnazjaki/>

## Poczucie własnej wartości

Nie znać dobrze swoich słabych i mocnych stron. Gorzej radzić sobie z wyzwaniem, problemami, krytyką i stresem. Woli unikać ryzyka i myśli o swoich niedostatkach, natomiast porównania z innymi wywołują u niej negatywne emocje. Natomiast osoba z wysoką samooceną lepiej radzi sobie z krytyką, lękiem, stresem. Jest bardziej otwarta na doświadczenia. Wytrwała mimo przeciwności losu. Zna swoje słabe i mocne strony, przy czym zdecydowanie skupia się na tych mocnych. Optymistycznie patrzy na świat jako pełen

możliwości a nie zagrożeń. Porównywanie się z innymi działa na nią pozytywnie, stymuluje do rozwoju. Kiedy już zastanowimy się nad tym, jakie faktycznie jest nasze poczucie własnej wartości, warto przestudiować pewną część własnego życia po to, aby dowiedzieć się, co ukształtowało mój sposób patrzenia na samego siebie. Aby sprawdzić, jakie mamy poczucie własnej wartości, można rozwiązać chociażby internetowe testy. Istnieje siedem sposobów, żeby podnieść poczucie własnej wartości:

1. Rób to, co kochasz.
2. Afirmuj własne myśli (wykonuj dowolnie wybraną przez siebie czynność).
3. Uwierz w siebie.
4. Porównuj się z innymi, mobilizuj do pracy.
5. Wzmacniaj swoje siły, rozwijaj umiejętności.
6. Skoncentruj myśli na swoich celach.
7. Otaczaj się pozytywnie myślącymi ludźmi.

Poczucie własnej wartości jest bardzo ważne w życiu każdego człowieka. To od tego zależy, jak postrzegamy świat. Wydaje mi się, że warto byłoby się nad tym zastanowić. Nie ma ludzi idealnych,



jednak znajomość swojej osobowości, a także możliwość podniesienia poczucia własnej wartości wydaje się być dość istotna, zwłaszcza w wieku gimnazjalnym, kiedy jesteśmy młodzi i otwarci na zmiany. Życzę wszystkim powodzenia!

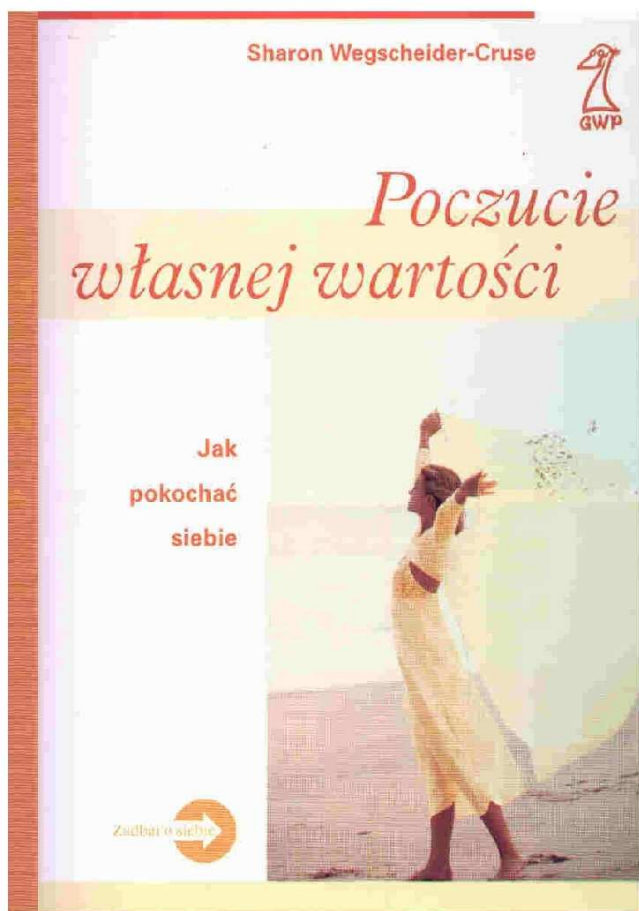
*Aleksandra Stefanowicz*

\*\*\*\*\*

## Anonimowa ankieta "Czy znasz siebie?"

1. Lubisz pomarzyć przed snem? Tak / Nie
2. Dzielisz się z innymi swoimi osobistymi problemami? Tak / Nie
3. Uciekasz przed samotnością? Tak / Nie
4. Uważasz, że cechy charakteru są zmienne? Tak / Nie
5. Wierzysz we własne siły? Tak / Nie
6. Chętnie ponosisz się ryzyku? Tak / Nie
7. Stresujesz się, gdy masz gdzieś wystąpić? Tak / Nie
8. Czy dobrze radzisz sobie z krytyką i problemami? (jeżeli nie, uzasadnij)
9. Patrzysz na świat optymistycznie czy nie?
10. Wyraź opinię na swój temat.

\*\*\*\*\*



Ferie zimowe to wspaniały moment na zacieśnianie rodzinnych więzi i zrobienie czegoś ciekawego. Nie każdy z rodziców ma możliwość wzięcia 2 tygodni urlopu, aby wyjechać razem z dzieckiem. Inni natomiast z braku pieniędzy muszą pozostać w domu. Wtedy nasuwa się pytanie: Jak spędzić satysfakcjonujące ferie, pozostając w domu? Każdy cieszy się przez trzy dni, a później pojawia się ogromny problem - nuda. W dużych miastach istnieje wiele możliwości, np. basen, lodowisko, kręgielnia czy kino, ale mieszkając w małym miasteczku, nie mamy tylu możliwości. Myślę jednak, iż każdy znalazł coś dla siebie. Jak mówi przysłowie mongolskie: "Bez odpoczynku i koń nie skacze".

Odpoczynek jest potrzebny każdemu. Czy porównywalny poziom beztroski, lenistwa, przyjemności i zabawy można osiągnąć, pozostając w domu? Można. Tylko do urlopu w domu trzeba się przygotować. Tak samo starannie jak do tego wyjazdowego. Oto kilka ważnych i niezbędnych porad. Po pierwsze, sprzątnijmy na przykład swój pokój, ponieważ estetyczna zmiana otoczenia pozwoli nam uzyskać dobre samopoczucie. Po drugie, przeglądajmy prasę i Internet, szukając imprez, wystaw, koncertów, atrakcji, jakie się odbędą w naszej okolicy w czasie naszego urlopu. Po trzecie, przypominamy sobie zabytki znajdujące się niedaleko naszego miejsca zamieszkania (może warto je zwiedzić). Po czwarte, wybieramy interesujące nas książki i lektury, sprawdzamy pogodę, sami organizujemy imprezy, spotkania.

Ciekawymi rozwiązaniami są również wycieczki szkolne, np. do innego miasta. Czy pozostając w domu czerpiemy z tego jakiś zysk? Tak. Przede wszystkim omija nas zastanawianie się,

czy nasze biuro podróży nie splajtuje. Również nie musimy obawiać się tułania po lotniskach, brudnych pokoi hotelowych, złej pogody, wadliwego sprzętu narciarskiego czy przeludnienia na stokach narciarskich.

Interesującymi zadaniami są: jazda na sankach, oponach, rysowanie na śniegu, chodzenie po śniegu - rakiety śnieżne. Inne ciekawe pomysły to gra w ulubione gry planszowe, wykorzystanie Internetu, np. strony Facebook.

Reasumując, moim zdaniem ferie zimowe spędzone w domu mogą być całkiem udane. Oprócz gier i stron internetowych możemy wybrać kulig, wyjazd do kina lub na lodowisko. Starajmy się, aby ten czas mądrze zagospodarować. Pamiętajmy też o ośrodkach kultury, zajęciach dodatkowych. Rację ma Oliver Wendell



Holmes, mówiąc: "Dla człowieka podobnie jak dla ptaka, świat ma wiele miejsc, gdzie można odpocząć, ale gniazdo tylko jedno".

*Agnieszka Buczkowska*

\*\*\*\*\*

### Bądź mądry! Segreguj odpady!

Pewnie każdy z was wie, że segregowanie śmieci jest ważne. Dzięki temu ułatwiamy recykling i dbamy o naszą Ziemię. W naszym miasteczku zostanie specjalnie

utworzony PSZOK.

"PSZOK (skrót od Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych) to specjalnie stworzone miejsce do gromadzenia odpadów, w którym każdy mieszkaniec gminy Dębno może bezpłatnie oddać różne odpady problemowe." Teraz jedna z ważniejszych rzeczy... jak i gdzie



segregować śmieci! Wydaje się banalnie proste, ale wcale takie nie jest.

#### ŻÓŁTY POJEMNIK

Do niego segregujemy: plastikowe butelki po napojach, wodach mineralnych (tzw. butelki PET), opakowania wielomateriałowe, tj. kartoniki po mleku i sokach, pojemniki po chemii gospodarczej i kosmetykach, np. po

szamponie, płynie do mycia naczyń, folie opakowaniowe i naczynia jednorazowe, worki, reklamówki, torby plastikowe, opakowania metalowe lub aluminiowe, np. puszki, zakrętki metalowe, drobne metale.

Do tego pojemnika nie wrzucamy: dezodorantów i innych kosmetyków w aerozolu, butelek po

smarach i olejach, opakowań po rozpuszczalnikach, opakowań po środkach ochrony roślin, pojemników po farbach i lakierach.

#### NIEBIESKI POJEMNIK

Do niego wrzucamy: gazety, magazyny, książki, zeszyty, opakowania papierowe, kartony, tekturę, worki papierowe.

Nie wrzucamy: zatłuszczonego papieru, np. po maśle lub margarynie, opakowań po sokach i mleku, opakowań z zawartością, np. żywnością,

jednorazowych naczyń, tapet, pampersów.

#### ZIELONY POJEMNIK

Tu segregujemy: szklane butelki po napojach i sokach, słoiki po dżemach i przetworach, opakowania szklane po pokarmach dla dzieci, szklane butelki po winie, piwie i innych napojach alkoholowych. ... Str. 4

## Nauczyciele zapoznani z Kodeksem 2.0

Na sam koniec pani dyrektor przyznała, że uczniowie żywo brali udział w dyskusji, a ona sama postara się podać pierwszemu punktowi Kodeksu, mówiącemu o wyposażeniu sal lekcyjnych w sprzęt multimedialny.

Pani dyrektor przypomniała także całemu gronu pedagogicznemu, że należy respektować założenia Kodeksu 2.0. Następnie podziękowała mi i Dawidowi za przybycie na radę. W dalszej części rady nie uczestniczyliśmy.

*Paulina Korzenko*



Dziadkowie to bardzo ważne osoby w naszym życiu. Czy pamiętamy o nich zawsze? Jakich utrzymujemy z nimi kontakty? Może pomagamy babci w zakupach czy towarzyszymy dziadkowi przy czytaniu gazet lub rozwiązywaniu krzyżówek? Przecież dla nas jest to bardzo mały wyczyn, ale dla starszych osób to wielka przyjemność, że mogą się spotkać ze swoimi pociechami. Powołam się na słowa Oscara Wilde: „Starość we wszystko wierzy. Wiek średni we wszystko wątpi. Młodość wszystko wie.”

Dla babci i dziadka wnuczek jest zawsze najpiękniejszy i najmądrzejszy (nawet gdy mają ich wielu). Przecież to właśnie oni wybaczą nam oraz nie wymagają od nas ogromnych osiągnięć naukowych czy sportowych. Najmocniej trzymają za nas kciuki i dopingują. Uwielbiają gromadzić laurki, które dawaliśmy im, będąc dziećmi.

Dzięki dziadkom możemy dowiedzieć się na przykład o tym, jacy byli nasi rodzice w dzieciństwie. Nawet jeżeli są zapracowani, zawsze znajdą chwilę, bo pamiętają czasy, gdy nie było Internetu, a pozdrowienia z wakacji wysyłało się na pocztówkach, a nie przez SMS, chociaż pracy było wtedy więcej, a czas płynął wolniej. Dlatego potrafią przystanąć i nakarmić z wnukiem sikorki albo zbudować zamek.

Poświęcą nawet trzy godziny, np. na lepienie pierogów z maluchem. Z kolei przejdę do tego, że dziadek i babcia są najlepszymi słuchaczami i dlatego można z nimi poważnie porozmawiać.

Charakteryzują się pamięcią do imion lalek, miśków z dzieciństwa oraz kolegów. Wiedzą, co to jest prawdziwe jedzenie i dążą to tego, aby oduczyć wnuki spożywania hamburgerów i podobnych posiłków.



Często jest tak, że dziadek przynosi papierówki z ogrodu, a babcia, robiąc kluski, podrzuca domowe konfitury. Lubią celebrować posiłki, a niedzielny rosół nigdzie nie smakuje lepiej jak u babci.

Moim zdaniem powinniśmy pamiętać o dziadkach, zarówno będących wśród nas, ale również o tych, którzy od nas odeszli. Może raz na jakiś czas odwiedzić babcię, pomóc w zakupach, sprzątanu, a dziadka wspomóc w codziennych problemach, natomiast

zmarłych odwiedzić na cmentarzu. Nie traktujmy ich jako naszych sponsorów, np. nowej komórki. Sądzę, że wielu z nas babcia kojarzy się z zapachem szarlotki, szalikiem robionym na drutach i anielską cierpliwością, zaś dziadek z nauką jazdy na rowerze, wycieczkami do lasu i nieustającą lekcją historii tej powszechnej i tej naszej, rodzinnej. Pamiętajmy o nich nie tylko od święta!

*Agnieszka Buczkowska*

\*\*\*\*\*

### Bądź mądry! Segreguj odpady!

(...) Nie wolno wrzucać: luster, szkła okiennego i zbrojonego, wyrobów ze szkła kryształowego, zakrętek, kapsli, korków, porcelany, żarówek, świetlówek, płytek ceramicznych, doniczek, kioskopów, naczyń żaroodpornych.

*Magdalena Pławińska*

\*\*\*\*\*

**Życzenia  
walentynkowe -  
Wszystkim  
zakochanym  
czytającym nas  
życzymy w dniu ich  
święta spełnienia  
marzeń i szczęścia  
z wybrankiem(ą)**

\*\*\*\*\*

### Tak, leki też mogą uzależnić!!!

Środki uspokajające i nasenne mają krótką historię. Wprowadzone zostały niedawno i miały cechować się brakiem potencjału uzależniającego, wynikającego z ich wybiórczego działania. Okazało się jednak, że oprócz ułatwiania zasypiania, działają również na wywołanie stanu błęgiego podniecenia, co u

części chorych powoduje zażywanie ich także w dzień oraz rozwój tolerancji powodujący używanie do kilkudziesięciu tabletek na dobę. Tak duże stężenia leku powodują, że zaczyna wpływać również uspokajająco i nasennie. Leki nasenne i uspokajające stosowane nadmiernie mogą prowadzić do uzależnienia.

Uzależnienie można podejrzewać, jeśli: dochodzi do zwiększonej tolerancji leku - dawki przepisane początkowo przestają działać i potrzebne jest zwiększenie dawek, dochodzi do zależności psychicznej, odstawienie leku powoduje gwałtowny wzrost lub nawrót objawów, na które lek był przepisany, a także

powstanie tzw. zespołu odstawiennego; nasila się zespół abstynencyjny zależący od czasu uzależnienia i wielkości przyjmowanej dawki leku; przyjmuje się lek mimo występowania obecnych skutków ubocznych czy świadomości destrukcyjnego działania leków uspokajających lub nasennych przyjmowanych

przewlekłe; zwiększa się działanie leków przez mieszanie z innymi środkami psychoaktywnymi lub z alkoholem; przeznacza się dużą ilość czasu, pieniędzy czy energii w celu zdobycia leków.

Mam nadzieję, że to będzie dla Was kolejna przestroga!

*Weronika Własak*



### Nasza redakcja

Gimnazjum Publiczne im.  
Arkadego Fiedlera  
w Dębnie  
ul. Jana Pawła II nr 1,  
74-400 Dębno  
www.gpdebno.com  
email: gimdebno@op.pl

#### Redaktorzy tego numeru:

Ada Bielawska  
Agnieszka Buczkowska  
Daria Kurek  
Magdalena Pławińska  
Aleksandra Stefanowicz  
Weronika Własak

#### Redaktor naczelny:

Wioletta Rafałowicz

#### Autorzy fotografii:

Jarosław Fossa  
Damian Podstawczuk

#### Skład:

Dorota Salańska

### Ferie zimowe 2013

