GAZETA Krakowska junior

INter media 2

Zespół Szkół Ogólnokształcących i Technicznych
Brodzińskiego 9
33-100, Tarnów
Numer 1 09/13

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU GRUPA WYDAWNICZA polskapresse

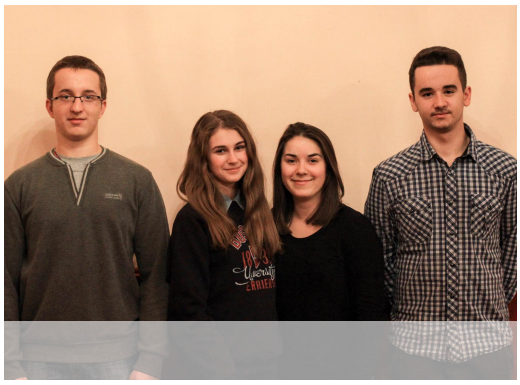
PARTNER Fundacja Orange

W pierwszym numerze Naszej Internatowej Gazetki - pierwszym - bezwzględnie najważniejszym słowem niech pozostaną szczere i gorące podziękowania…

Kochany Panie Kierowniku,
za każde słowo, uśmiech i zrozumienie; za tyle pokoleń wychowanków dla których przez ich nastoletnie lata był pan drugim TATĄ; za pana dobre i wrażliwe serce; za ogrom pracy włożonej w funkcjonowanie Internatu; za bezmiar cierpliwości i spokoju, za to wszystko… - **DZIĘKUJEMY!!!!**
To zawsze będzie Pana Internat, życzymy wszystkiego co najlepsze - Wychowankowie, Wychowawcy, Pracownicy Intermedia2.

Internat w całej krasie ;) **Nel Niezgoda**

Młodzieżowa Rada Internatu



Przewodnicząca: **Gabriela Krakowska**

Zastępca: **Łukasz Adamczyk**

Łącznik: **Piotr Misiaszek**

Fotograf: **Nel Niezgoda**

Kierownik Internatu: mgr Aneta Kuta
Wychowawcy: **mgr Jolanta Kukułka, mgr Janusz Kuling, mgr Maria Kumorek, mgr Beata Witek (wychowawca gr. I), mgr Anna Ząbik (wychowawca gr. II)**

W tym numerze:

***Aktualności**
***Wywiad z Pawłem Trojakiem**
***Zegar biologiczny**
***Jak się skutecznie uczyć.**
***Prawa ucznia rzeczywistość czy mit?**
*** Na 4 łapy KUTA :)**
*** I znów o uczeniu się**

Redakcja Intermedia2:

Redaktor naczelna: ***Karina Bojdo***
Zastępca: ***Bożena Kołodziej***
Redaktorzy: ***Kinga Janas, Dziarmaga Gabriela, Justyna Polak, Ewelina Wójtowicz, Dariusz Majka, Potoczny Krzysztof***
Oprawa graficzna: ***Adrian Dziama i Monika Wójcik***
Opiekunowie: ***mgr Beata Witek i mgr Aneta Kuta***

Aktualności

W tym roku szkolnym mamy zaszczyt powitać nowego Kierownika - Panią Anetę Kutę oraz nowego wychowawcę - Panią Jolantę Kukułkę. **Życzymy im miłej i owocnej pracy w atmosferze optymizmu i wzajemnej życzliwości.** Witamy również nowo przybyłych wychowanków: Dominikę G., Monikę Ch., Paulinę K., Gabrielę Dz., Iwonę G., Aleksandrę N., Klaudię K., Aleksandrę W., Olgę N., Adriana Dz., Dariusza M., Karinę B., Kingę W. i Karolinę K.

Opiekę nad I grupą wychowawczą sprawuje **mgr Beata Witek**, a nad grupą II **mgr Anna Ząbik**.

Pieczę nad sekcją naukową sprawuje **mgr Beata Witek** nad sekcją stołówkowo-porządkową **mgr Maria Kumorek,** a nad kulturalną **mgr Jolanta Kukułka i mgr Anna Ząbik.**

Nasi kochani Maturzyści już rozpoczęli przygotowania do egzaminów maturalnych, w tym celu będą chodzić co tydzień do biblioteki przy ul. Gumniskiej na spotkania na temat przygotowania prezentacji z języka Polskiego. Będą korzystać z literatury i biuletynów oraz wiedzy i doświadczenia pani bibliotekarki.

Już trzymamy za nich kciuki!

W dniu 07.10.2013r odbyło się ognisko integracyjne wychowanków internatu. Udaliśmy się autokarem wraz z opiekunami do Wierzchosławic. Tam przeszliśmy krótkim szlakiem turystycznym podziwiając przyrodę. Po spacerze głodni ale w dobrym humorze wróciliśmy, aby rozpalić ognisko. Piekliśmy pyszne kiełbaski, bułeczki czosnkowe oraz jabłka z cukrem. Śpiewaliśmy piosenki, nie zabrakło również aktywności fizycznej. Mogliśmy się znów poczuć małym dziećmi, bawiącymi się w „berka" lub „ciuciu-babkę".

Dzień chłopaka obfitował w wiele nieoczekiwanych zwrotów. Na początku nasi *mężczyźni* dostali symboliczną muffinkę, jednak na ich twarzach dostrzec się dało grymas niedosytu i niespełnienia. Jak się okazało, ciasteczko było swoistą zakąską przed wieczorną ucztą. W godzinach wieczornych w pokojach męskich pojawiły się dwie duże pizze, co wywołało wielki entuzjazm. Zwieńczeniem tego zawrotnego dnia był chóralny śpiew dziewcząt winszujący chłopakom "100 lat".

W dniu 17.09.2013r dokonano wyborów do Młodzieżowej Rady Internatu. Naszą przewodniczącą została **Gabriela Krakowska**, jej zastępcą **Łukasz Adamczyk**. Rolę Łącznika Internatu pełni **Piotr Misiaszek**.
Dokonano również wyboru członków do poszczególnych sekcji:
· **Sekcja naukowa**: Gabriela Lis, Przemysław Lis, Sylwia Pietrzak i Aneta Szczebak
· **Sekcja stołówkowo- porządkowa**: Katarzyna Jarek i Klaudia Zielińska
· **Sekcja kulturalna**: Karina Bojdo, Iwona Golonka, Justyna Polak, Ewelina Wójtowicz, Monika Wójcik i Dominik Bodek

Fundacja im. Jana Szczepanika, działa w naszej szkole od 10 lat. Jej prezesem jest pan Sławomir Sus, a wiceprezesem pan Jan Starostka.
Fundacja wspiera nas materialnie, a przez jej pomoc nasz Internat może wydać gazetkę, która jest dziełem rąk wychowanków. Serdecznie dziękujemy i życzymy sobie kolejnych lat owocnej współpracy.

FUNDACJA im. Jana Szczepanika

Wywiad z Pawłem Trojakiem - byłym wychowankiem internatu i uczniem ZSOiT

Karina: Jak się czujesz jako student?
Paweł: Póki co nie ma większej różnicy, może trochę więcej nauki. Na pewno człowiek zderza się z rzeczywistością bo trzeba sobie ugotować, posprzątać, wyprać, wyprasować itd. Nie ma nikogo kto rano obudziłby mnie na zajęcia czy podstawił śniadanko pod nos tak jak było to w internacie. Jednym słowem dorosłe odpowiedzialne życie. No może prawie dorosłe :P
K: Czy muzyka to dobry sposób na życie, czy zawód śpiewaka operowego, a nie komercyjnego pozwoli na godny byt?
P: Zobaczymy jak wszystko się potoczy. Zawód muzyka to bardzo ciężki kawałek chleba. Nie jest łatwo w dzisiejszych czasach się z tego utrzymywać, tym bardziej jeżeli jest się śpiewakiem operowym. W świecie muzyki klasycznej jest o tyle lepiej, że jeżeli jest się naprawdę dobrym i posiada się duże umiejętności to można osiągnąć wielki sukces i zrobić karierę. Jeżeli chodzi o muzykę komercyjną, tu już nie jest tak kolorowo, tutaj trzeba mieć przede wszystkim szczęście i masę pieniędzy aby się wybić. Jednakże mam nadzieje że wszystko się ułoży i kiedyś będę mógł śpiewać na deskach jakiegoś znanego teatru operowego.
K: Jak wspominasz te trzy lata spędzone w murach internatu?
P: To były bardzo owocne trzy lata który minęły jak jeden dzień. Wiele się nauczyłem, zawiązały się liczne przyjaźnie. Pamiętam jak dziś pierwsze spotkanie z kierownikiem na auli w pierwszej klasie, a kilka chwil później pożegnanie absolwentów i matura. Dopiero po ukończeniu liceum doceniłem jak dobrze było mieszkać w internacie. Już samą zaletą było to, że znajdował się on w szkole i zawsze w ciągu 15min przerwy można było sobie uciąć drzemkę :D Jedzenie to jakaś bajka, wszystko podstawione pod nos a człowiek czasami potrafił jeszcze marudzić… Na pewno każdy z absolwentów za tym zatęsknił(szczególnie będąc studentem). Jedynym naszym obowiązkiem było tak naprawdę sprzątanie swojego pokoju czy odsiedzenie bramy raz na dwa miesiące. Brakuje mi auli na której mogłem śpiewać ile chciałem i sal w których uczyłem się po nocach. Chyba każdy jeden absolwent zatęsknił za życiem w internacie. Będę pamiętał moje miło spędzone trzy lata w internacie do końca życia.
K: Która osoba okazała się być najbardziej zabawną podczas twojego pobytu w internacie?
P: Ciężko stwierdzić, wiele osób na swój sposób było zabawnych, w ciągu tych 3 lat przeżyłem wiele śmiesznych sytuacji ale najbardziej w pamięci utkwił mi mój współlokator z którym mieszkałem w pierwszej i drugiej klasie, wiele komicznych przeżyć związanych z nim będę długo wspominał.
K: Czy z perspektywy lat zauważasz rozwój internatu?
P:Myślę że ciężko byłoby tego nie zauważyć! Szczególnie w tym roku widać najbardziej metamorfozę internatu: męska łazienka- jak w hotelu, pokój kierownika- biuro z prawdziwego zdarzenia, - pokoje dziewczyn - bajkowe. Mam tylko żal że ja nie doczekałem tych luksusów. Metamorfoza internatu to świetny przykład jak z niczego można zrobić coś, zapewne w ciągu najbliższych lat wiele się jeszcze zmieni na lepsze, a na pewno warunki życia będą co raz bardziej komfortowe. Oby tak dalej!
K: Jak wspominasz wychowawców, kierownictwo, obsługę?
P: Bardzo miło wspominam każdego z pracowników internatu.
-Pan kierownik który zawsze był nad wyrozumiały i ogromnie cierpliwy ,
-Pani Aneta, Beata, Mariola, Ania - kobiety o stalowych nerwach które potrafiły powtarzać po 1000 razy w ciągu dnia żeby wynieść talerzyk i posprzątać pokój i nawet po całym dniu kiedy o godz 22:00 powtarzały to po raz n-ty były bardzo opanowane.

-Verte-

Przez cały tydzień zastępowały nam mamy, zawsze o wszystkim mogliśmy z nimi porozmawiać… To naprawdę się ceni i takich ludzi się nie zapomina.
-Panie w kuchni które gotowały przepyszne obiady, podstawiały nam pod nos śniadania i kolacje (za tym tęsknie najbardziej :D)
- no i Pani Ela która zawsze z uśmiechem na twarzy witała wszystkich wychowanków czołgających się po schodach po ciężkich 8 godzinach lekcji.
Takich ludzi będzie się pamiętać do końca życia i zawsze miło wspominać. Wiadome że czasami były spięcia
i kłótnie bo nie sposób żeby panie opiekunki pozwalały na wszystko czego tylko się chce i czasami odbywało się jakieś „kary", ale dopiero z perspektywy czasu widać że chciały nas nauczyć życia i jak najbardziej przygotować do tego przejścia w „świat dorosłości". Osobiście jestem bardzo wdzięczny za to, że nigdy nie było problemów
z racji uczęszczania przeze mnie do szkoły muzycznej. Opiekunowie bardzo często bronili mnie przed innymi wychowankami, którzy czuli że jestem faworyzowany i bezkarny wobec jakichkolwiek zasad. Nie wszyscy rozumieli czym jest obowiązek chodzenia do dwóch szkół i z jakim wysiłkiem się to wiąże. Niektórzy mówili – nikt Ci nie karze więc po co chodzisz. Robiłem to z własnej woli i pasji i ma nadzieje że dzięki temu w przyszłości będę mógł żyć z muzyki .A to za sprawą wyrozumiałych wychowawców i kierownika którzy nigdy nie stwarzali mi żadnych problemów, wspierali mnie i znosili moje ciągle „wycie" gdzie się tylko dało.
K: Jakieś obiekcje do regulaminu internatu?
P: Szczerze mówiąc nigdy go nie czytałem :D Ale zapewne jest mądrze skonstruowany i zawiera wszelkie niezbędne zagadnienia także nic w nim nie trzeba zmieniać. Na pewno świetnie będzie służył wychowankom i ułatwiał pracę wychowawcom.
K: Dziękuję Pawle, czas na pozdrowienia.
P: Pozdrawiam gorąco cały internat, wszystkich pracowników i wychowanków a w zasadzie całą Szkołę Szczepanika z nauczycielami i Dyrekcją na czele.
W imieniu wychowanków internatu dziękujemy za pozdrowienia i życzymy dalszych sukcesów :)

Na 4 łapy KUTA .. – króciutko :)

Drodzy Wychowankowie – Czytelnicy naszej gazetki – nie mogłam odmówić sobie przyjemności napisania kilku słów
w pierwszym numerze naszego wdzięcznego pisemka…
Na początku kilka informacji o genezie INTERMEDII..
Nie jest to zupełnie nowa gazetka. Rozpoczęła ona swój „żywot" już w latach 90-tych, czyli dla większości z Was – w odległej przeszłości.. Opiekę nad ówczesnym Zespołem Redakcyjnym sprawowała Pani Bożena Gieniec będąca wychowawcą Internatu od roku 1990. Pisano na maszynie do pisania a wszystkie ilustracje malowano odręcznie -
(zainteresowanych zapraszam do obejrzenia kilku egzemplarzy wypożyczonych z archiwum Kierownika Kulinga). Po dwóch latach zaniechano jej pisania i tak od tego roku szkolnego nadajemy Intermedii kolejne 2gie życie. Dodam – wcale nie skromnie – iż mamy genialny skład Ekipy Redakcyjnej, która chętnie i rzetelnie pracuje co mam nadzieję przyczyni się do długiego utrzymania jej „przy życiu".
W tym miejscu szczerze zachęcam do pisania artykułów lub też zgłaszania tematyki, którą chcielibyście tutaj znaleźć. To Wasza Gazetka i dla Was Drodzy Wychowankowie będzie redagowana.

Życzę wszystkim pracującym wytrwałości, cierpliwości i lekkiego „pióra" a czytającym wielu pozytywnych wrażeń. *Serdecznie pozdrawiam, Aneta Kuta.*

Prawa ucznia rzeczywistość czy mit?

PRAWA UCZNIA RZECZYWISTOŚĆ CZY MIT ?

Dla jednych są częścią szkolnej rzeczywistości, dla drugich czymś zupełnie abstrakcyjnym. Czym różnią się te zapisane na papierze, od tych, które funkcjonują w rzeczywistości?

Prawo do ochrony przed poniżaniem, prawo do zajęć wyrównawczych, prawo do jawnej i umotywowanej oceny, prawo do ochrony przed przemocą fizyczną i psychiczną, prawo do swobodnego wyrażania własnych poglądów… Takich pięknie brzmiących, oczywistych i mniej oczywistych rzeczy, Karta Praw Ucznia wymienia wiele. A, że uczeń też człowiek, podlega więc także pod inne dokumenty prawne jak: Deklarację Praw Człowieka czy Konwencję o ochronie praw człowieka.
Okazuje się zatem, że praw uczniowie mają niemało. Tymczasem nieraz wydaje się, że uczeń ma jedynie prawo do zachowania milczenia, bo wszystko co powie może być użyte przeciw niemu.

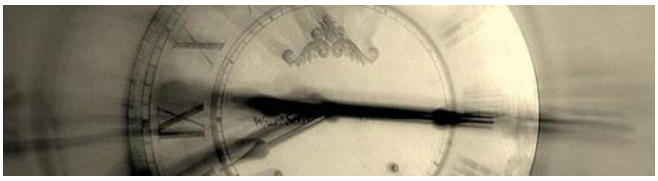
Zdarza się przecież, że nauczyciele odbierają uczniom ich przywileje jako karę za niewywiązywanie się z obowiązków. Uczniom natomiast ani się śni pamiętać o obowiązkach, gdy zapomina się o ich prawach. W ten sposób kręci się błędne koło, a zarówno prawa jak i obowiązki stają się dla wielu tylko zapisem na papierze.
Prawa ucznia mają chronić przede wszystkim młodych w relacji z pedagogami. Nie jest jednak tak, że uczniom wszystko wolno, a nauczycielowi nic! Konsekwencje nieprzestrzegania obowiązków są, mogą być zastosowane i znajdują się w regulaminie szkoły, który możemy najczęściej znaleźć w szkolnej bibliotece. Konsekwencją nie może być jednak odebranie uczniowi przez nauczyciela praw. Niezależnie od tego ile razy w życiu słyszeliśmy, że prawa są po to, aby je łamać, tak nie jest. Są po to aby ich przestrzegać. Nauczyciel w żadnym wypadku nie może ucznia ośmieszać, nie może stawiać mu negatywnych ocen z przedmiotów ze względu na zachowanie i tak dalej…
Uczeń ma też prawo do poznania swoich praw. Niestety, niewielu wychowawców zadaje sobie trud przeprowadzenia z uczniami zajęć na ten temat. A przecież zarówno taka lekcja jak i poszanowanie praw uczniów jest świetną szkołą demokracji. Przestrzeganie praw szkolnych przygotowuje nas do życia w społeczeństwie. Na przykład kampanie przed wyborami do samorządu i jego wybór uczą współdecydowania i współodpowiedzialności za swoją społeczność.
A czego uczy nas nieprzestrzeganie praw? Najprawdopodobniej przeniesiemy ten stan w życie dorosłe sądząc, że nasze prawa i tak nie będą nigdy respektowane, zatem nie opłaca się też zbytnio przejmować obowiązkami ani przesadnie angażować w życie społeczne.

Autorzy: Krzysztof Potoczny i Dariusz Majka

Jeśli macie jakieś ciekawe pomysły na artykuły, pytania lub inne propozycje do następnego numeru gazetki piszcie na e-mail Redakcji INTERMEDIA2: *intermedia2@op.pl*

Zegar biologiczny

Autor: Kinga Janas



CO TO TAKIEGO? Każdy żywy organizm posiada swój biologiczny zegar, który regularnie `przypomina` mu o rożnego rodzaju reakcjach fizjologicznych, jakim ulega on w ciągu doby, tygodnia, miesiąca i roku. Proces ten fachowo określa się mianem `homeostazy`. Zegar biologiczny odpowiada miedzy innymi za: temperaturę ciała, wahania poziomu hormonów, zmiana ciśnienia tętniczego, rytm snu i czuwania, pH organizmu, a nawet nasz apetyt, zachowanie, nastrój czy samopoczucie.Podstawowym i najłatwiejszym do zaobserwowania cyklem jest cykl dobowy. Często nazywa się go tez `około dobowym`, gdyż -z rożnych względów -nie jest on w 100% precyzyjny, a jego cykliczność zamyka się w przedziale 20-28 godzin. na fakt, iż może on być dłuższy lub krótszy niż 24 godziny, wpływ mogą mieć takie czynniki jak: tryb życia (praca na zmiany czy częste zmiany strefy czasowej), warunki środowiska, a także uwarunkowania genetyczne, jako, ze układ utrzymywania rytmu około dobowego jest układem dziedziczonym.

JAK TO DZIAŁA? Nasz wewnętrzny zegar mieści się w części mózgu zwanej podwzgórzem, a konkretnie w jadrze nieskrzyżowanym. Podwzgórze utrzymuje nasz organizm w równowadze, jest centrum dowodzenia i synchronizacji wszystkich komórek i procesów zachodzących wewnątrz ciała. Wykazano, ze ludzie i zwierzęta, u których obszar ten został uszkodzony, zupełnie trąca rytm snu i czuwania.

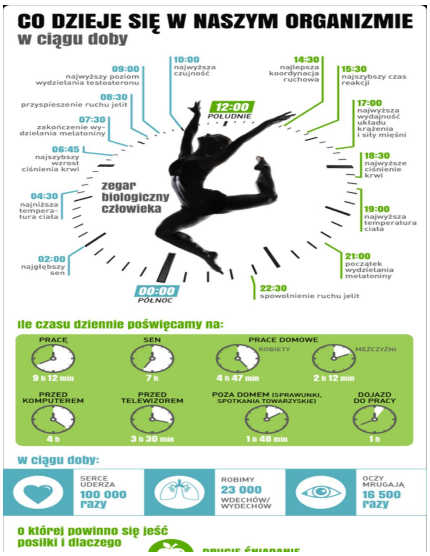
Funkcjonowanie naszego zegara zależy również od natężenia światła dziennego. Sygnał o ilości światła przekazany zostaje z fotoreceptorów w oku do podwzgórza, a stad dalej do mózgu. Cały ten proces wpływa na ilość wytwarzanej melatoniny, zwanej `hormonem snu`. gdy jej poziom w organizmie wzrasta, my stajemy się senni.

BADANIA.Przeprowadzono wiele badan mających na celu potwierdzenie skuteczności działania naturalnego cyklu dobowego.W jednym z eksperymentów odcięto badanych od światła zewnętrznego i wszelkiej wiedzy na temat czasu. Po obserwacji stwierdzono, ze organizm ludzki pracuje w cyklicznym, około 25-godzinnym rytmie.W innym badaniu podobnie odizolowano ludzi od światła dziennego i nie mieli oni żadnego kontaktu z czynnikami zewnętrznymi. Wykazano, ze możliwa jest zmiana czasu rozpoczynania dnia czy pory posiłków, jednak niemożliwe jest wydłużenie lub skrócenie doby. Badania nad intelektualnym cyklem dobowym dowiodły, ze organizm człowieka nie jest przystosowany do wykonywania tej samej pracy z ta sama efektywnością o dowolnej porze doby. Nasz organizm ma tendencje do najwyżej sprawności umysłowej w dwóch porach dnia, miedzy 9 a 12 rano (pamięć krótkotrwała-dobrze przyswajamy nowy materiał) oraz miedzy 17 a 19 wieczorem.

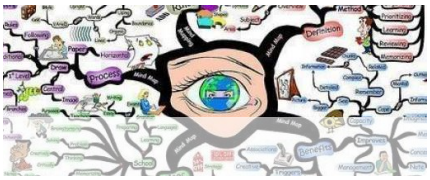
CIEKAWOSTKA

Naukowcy z Uniwersytetu w Lancaster twierdzą, że na trafność decyzji, jakie podejmujemy ma wpływ pora dnia. Najlepszych wyborów dokonujemy tuż przed południem o godzinie 11.59, kiedy nie rozprasza nas jeszcze głód i myśl o przerwie obiadowej. Jednocześnie nasz umysł zdążył wskoczyć na wyższe obroty i zdążyliśmy już uporać się z pierwszymi obowiązkami w pracy.

Po godzinie 22:00 całodniowe zmęczenie może wpływać na nasze złe decyzje. Mózg powoli wyłącza się ze swojej aktywności i przygotowuje organizm do snu, dlatego jasność umysłu jest częściowo ograniczona. Warto więc zaczekać z podjęciem wyborów i postanowieniami do następnego dnia. Na nasze decyzje wpływ ma także pora roku. Zdaje się, że najbardziej sensowne podejmowane są w "nudnym" kwietniu, a najbardziej irracjonalne w grudniu, kiedy myśli zaprzątane są świątecznymi przygotowaniami.



Jak skutecznie się uczyć



Aby pozbyć się problemów związanych z nauką, skutecznie opanować materiał i solidnie przygotować się do sprawdzianu należy uwzględnić kilka rad, sprawdzonych i skutecznych sposobów, których stosowanie pomoże w szybszym i efektowniejszym uczeniu się.

Wielu z nas stosuje metodę **ZZZ ; "Zakuć , Zdać , Zapomnieć",** która się nie sprawdza i często zawodzi, ponieważ gdy zapomnimy choćby jednego wyrazu nie potrafimy ruszyć dalej i całe nasze "wkuwanie" idzie na marne. Oto kilka rad, które pomogą Ci w uczeniu się i będą przynosiły pozytywne efekty :)

1. Stosuj własną strategię uczenia się;
Każdy z nas ma swój styl i sposób uczenia się, taki dzięki któremu najlepiej i najłatwiej przyswajamy materiał. Jeśli jeszcze o nim nie wiesz to zaobserwuj jak najlepiej uczy Ci się i w jaki sposób lubisz się uczyć, stosuj się do swojej techniki.

2. Zadbaj o odpowiednie warunki do nauki;
Najczęściej w uczeniu się przeszkadza hałas, bałagan, złe oświetlenie. Zadbaj o otoczenie, w którym przebywasz i się uczysz, stwórz sobie takie warunki, aby nic Cię nie rozpraszało i nic nie przeszkadzało.

3. Wykorzystaj swój potencjał;
Rzeczą normalna jest, że z jednej dziedziny jesteśmy lepsi, a z drugiej gorsi. Odpowiednie nastawienie sprawi, że dasz sobie rade. W osiągnięciu celu pomoże wykorzystanie wyobraźni, twórcze skojarzenia i emocjonalne nastawienie. Niezwykle ważna w procesie uczenia się, jest wiara we własne siły i poczucie własnej wartości.

4. Zadbaj o kondycję;
Aby podejmować nowe zadania, wyzwania musisz mieć na nie siły. Te fizyczne są równie ważne jak i psychiczne. Zadbaj o swoje zdrowie. Pomoże Ci w tym odpowiednia dieta i ruch fizyczny. Mają one wpływ na pamięć i koncentrację, tak istotne w procesie uczenia się i zapamiętywania.

5. Zrelaksuj się;
Najbardziej optymalny stan, w którym najskuteczniej i najszybciej zapamiętujesz informacje to stan relaksu. Rozluźnienie ciała i umysłu sprzyja uczeniu się, wtedy łatwiej skupić się na zadaniu. Pośpiech, napięcie i stres temu nie sprzyjają.

6. Planuj i zapisuj;
Nie masz pomysłu na dzień? A może jesteś tak zabiegany, że sam się w nim gubisz? Aby lepiej się zorganizować planuj i zapisuj, co musisz zrobić. Dzięki temu nauczysz się odpowiednio użytkować czas. Staraj się nie myśleć zbyt dużo o sprawach, które są mało istotne, bądź na które nie masz wpływu, aby nie obciążać swojego umysłu. Nie marnuj dnia, a osiągniesz cel!

7. Odpocznij, a potem ucz się.
Odpoczywając Twój mózg relaksuje się, porządkuje problemy, sprawiając, że psychicznie i fizycznie jesteś wypoczęty, jesteś w stanie działać o nowych siłach. Kiedy stosujemy się do tego w odmienny sposób nasz organizm z godziny na godzinę wyczerpuje się. Podobnie jest z komórką. Kiedy komórka po częstym używaniu rozładowuje się, potrzebna jest jej ładowarka, która sprawia, że komórka na nowo zdobywa siły i jest w stanie odpowiednio funkcjonować.
Dlatego staraj się zaplanować dzień tak, by mieć czas na odpoczynek. Bez sensu łapać za książki zaraz po przyjściu ze szkoły. Najpierw zregeneruj siły, odpocznij, zjedz obiad, by ze świadomym i trzeźwym umysłem przystąpić do kolejnych działań. Łatwiej będzie Ci wtedy realizować wszystkie wyzwania. Pamiętaj, że kiedy jesteś wypoczęty działasz szybciej, sprawniej i dokładniej, niż wtedy, kiedy jesteś wyczerpany.

Autorzy: Justyna Polak i Ewelina Wójtowicz

I znów o uczeniu się...

Autor: Anna Ząbik

Wiem, są sprawy o których nie lubimy czytać ani rozmawiać. Z reguły są to sprawy dla nas trudne lub niezrozumiałe. Gorzej jest jeszcze jeśli słyszymy o czymś w kółko od pewnych osób i nie do końca tak naprawdę wiemy o co im chodzi.
Artykuł rozpocznę od tego czym jest uczenie się. Każdy z nas wie, że jest to czynność bardzo potrzebna, a można powiedzieć, że niezbędna do tego, aby ukończyć jakąkolwiek szkołę z wynikiem pozytywnym. Po co kończyć szkołę? – to temat na odrębny artykuł.
Uczenie się nie jest proste, to nie pojedyncza tylko złożona czynność. Nie jest nią czytanie (owszem zapamiętujemy, ale tylko ok. 30% informacji), nie jest nią też pisanie (chociaż czynność ta bywa pomocna), nie jest nią też przekładanie książek z plecaka na stół i odwrotnie. Nie na tym to polega… Aby móc się skutecznie uczyć, nie tracąc przy tym zbyt dużo jakże cennego czasu należy coś o procesie uczenia się wiedzieć oraz umieć tą wiedzę zastosować.
Najważniejsze oczywiście jest pozytywne nastawienie. Przywykliśmy traktować naukę jako wielki trud i coś zupełnie z góry przymuszonego. Może Was zaskoczę, ale uczenie się może być, a nawet powinno, dobrą zabawą.
Zacznijmy od kilku faktów.
Najlepiej zapamiętujemy informacje, gdy:
- połączymy je z emocjami (czy pamiętasz sytuację, kiedy w dzieciństwie stłukłeś kolano lub umarło Ci ukochane zwierzątko?)
- łączą się z naszymi zainteresowaniami (czy pamiętasz lepiej tytuły ze swojej ulubionej płyty niż daty urodzenia królów Polski?)
- skupimy na nich uwagę (pamiętasz lepiej treść notatki w zeszycie, czy to co robiła koleżanka siedząca dwie ławki dalej?)
- wiążą się one z naszymi wcześniejszymi doświadczeniami (żona Łokietka miała tak samo na imię jak Twoja babcia?)

Nie jest prawdą, że:
- każdy powinien uczyć się w ten sam sposób (sprawdź jaki masz styl uczenia się, jesteś wzrokowcem, słuchowcem, uczuciowcem czy kinestetykiem? – każdy z nich powinien stosować inną metodę i warunki nauki)
- ciągłe powtarzanie jakiegoś materiału jest najlepszą i najskuteczniejszą metodą uczenia się (bzdura! informacje te ulatują z pamięci bardzo szybko, a metoda ta owszem jest skuteczna, ale w szkole podstawowej i gimnazjum)
- będąc „humanistą" nie jesteś w stanie nauczyć się przedmiotów ścisłych (bzdura! mówimy tu tylko o pewnych predyspozycjach, lub co częściej się zdarza, uprzedzeniach)

Mam dla Was jednak dobrą wiadomość: skutecznego, a przy tym efektywnego uczenia się można się nauczyć. Co będzie pomocne? Czytać już na pewno umiecie (tak, tak – to jest ta wielokrotnie powtarzana czynność w szkole podstawowej), wpisywać hasła do wyszukiwarki internetowej zapewne też… Zatem wpisujemy a stronie www.Google.pl hasła: *szybka nauka, mnemotechniki, efektywne notowanie, styl uczenia się, mapy myśli, szybkie czytanie, krzywa zapominania Ebbinghausa*.

Dla ambitnych polecam **„Sztuka uczenia się"** (Jorg Knoblauch) lub **książki Tonego Buzana.**

"Każdy, kto przestaje się uczyć jest stary, bez względu na to, czy ma 20 czy 80 lat. Kto kontynuuje naukę pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym"