

SPIS TREŚCI

Aktualności

Nowy semestr, czyli co zrobić, żeby podnieść swoje oceny?

Filmowe premiery 2014, czyli co warto obejrzeć?

Kulinaria

Moda, czyli najnowsze trendy

Nowy semestr

czyli co zrobić, żeby podnieść swoje oceny

Rodzice suszą ci głowę? Musisz wreszcie poprawić swoje oceny? A może chcesz to zrobić z własnej inicjatywy? Nieważne, jaki jest twój powód, ale jeśli twoim celem są lepsze stopnie, to mam tu dla Ciebie kilka, mam nadzieję, efektywnych rad.

Jeśli do tej pory nie uczyłeś się więcej niż na przerwie przed sprawdzianem, to wiedz, że musisz to zmienić. Wiem, że ciężko jest się wziąć za siebie i znaleźć odpowiednią motywację, ale myślę, że warto. Powinieneś zacząć od listy rzeczy, które chcesz zrobić – twoje cele. Mogą to być np. pożądane oceny za najbliższy napisany sprawdzian. Jednak trzeba pamiętać o swoich możliwościach – nie stawiajcie sobie od razu za cel kilku godzin nauki, jeśli przez długi czas tego nie robiliście, bo wtedy bardzo prawdopodobnym jest, że znudzicie się tym bardzo szybko. Moim zdaniem powinieneś zacząć od 10 minut nauki, po czym następuje 5 minut przerwy i tak w kółko przez jakąś godzinę. Gdy zdecydujesz, że chcesz przedłużyć czas nauki do 20 minut, pamiętaj, aby na każde 10min. nauki przypadła 5min. przerwy. Podczas nauki nie powinieneś też słuchać muzyki, która przyspiesza twoje tętno. Bardzo dobra jest do tego celu muzyka klasyczna np. Haydn'a. Powinieneś też zadbać o to, żeby nikt ci nie przeszkadzał. Ale jak w ogóle się uczyć? Myślę, że odpowiednim sposobem na naukę jest zwykle czytanie notatek z lekcji (jeśli nie możesz ich rozczytać, to powinieneś pożyczyć zeszyt od osoby, co do której masz pewność, że jej notatki są pełne i przepisać do innego zeszytu).

Jeśli masz problem z podjadaniem podczas nauki, to powinieneś zainwestować w zdrowe przekąski typu gorzka czekolada, przekąski bogate w lecytynę, białka, witaminy z grupy B, potas oraz witaminę C. Powinieneś za to wystrzegać się soli i cukru. Jeśli chodzi o napoje, to dobrym rozwiązaniem jest woda mineralna i zielona herbata.

Aktualności

W dniach 14-16 stycznia 2014 roku w naszym gimnazjum odbyły się testy próbne trzecioklasistów.

14 stycznia uczniowie pisali test z języka polskiego, historii i WOSu.

15 stycznia odbył się test z matematyki oraz nauk przyrodniczych.

16 stycznia trzecioklasiści zmagali się z testem z języków obcych.

21 i 22 - Dzień Babci i Dziadka (, o którym mam nadzieję pamiętali wszyscy)

24.01.2014 roku zakończyliśmy I semestr.

Podsumowując pierwszy semestr, nasza szkoła brała czynny udział w 95 rocznicy Powstania Wielkopolskiego. W szkole odbył się koncert charytatywny i Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. We wszystkich tych wydarzeniach mieszkańcy Stęszewa wzięli liczny udział.

27.01.2014 roku to pierwszy dzień nowego semestru i czekamy z niecierpliwością na ciekawe wydarzenia, które odbędą się w najbliższym czasie.

23 stycznia w naszej szkole odbył się Dzień Wolontariusza organizowany przez Szkolne Koło Wolontariatu.

Dzień Wolontariusza przypada na 5 grudnia, jednak ze względu na nadmiar pracy w tamtym czasie, obchody zostały przeniesione na 23 stycznia. Na uroczystość zostało zaproszonych wielu gości min. burmistrz i wice Stęszewa oraz rodzice wolontariuszy. Uroczystość rozpoczęła się o godzinie 18 piosenką „Piąty bieg” zespołu Budka Suflera w wykonaniu Julii Górskiej, Kingi Waselczyk oraz Marianny i Weroniki Pilarczyk. Następnie mogliśmy obejrzeć prezentację przedstawiającą działania Szkolnego Koła Wolontariatu w 2013 roku, film – sondę. Na zakończenie części oficjalnej wszyscy wolontariusze otrzymali dyplomy z podziękowaniem od opiekunów (p. Magdaleny Jóźwiak, p. Danuty Tonder i ks. Jana Schellera). Po zakończeniu części oficjalnej udaliśmy na poczęstunek (tort oraz kawa/herbata/sok) .

Ferie.

Już od 3.02.2014r. do 16.02.2014r. rozpoczynamy ferie zimowe. Dla jednych to dwa tygodnie lenistwa w domu, a dla drugich czas spędzony aktywnie na świeżym powietrzu. Co można robić podczas ferii? Dla mniej aktywnych polecam dzień spędzony pod ciepłym kocem, przed telewizorem oglądając jakiś dobry film lub pijąc herbatę przy dobrej książce w ręce. Dla aktywnych polecam wyjazdy na obozy w góry, wyjazdy na narty lub snowboarding i jazdę na sankach. Można też wyjechać z rodzicami lub ze znajomymi do kina, teatru lub centrum handlowego. Pamiętajmy jednak by każdy z wybranych przez nas sposobów spędzania ferii zimowych był dla nas bezpieczny :).



Filmowe premiery 2014

...złoty... nie czeka w nowym roku?

Rok 2014 zapowiada wiele ciekawych premier filmowych oto najciekawsze z nich:

1.Wędrówka z dinozaurami - Dwójka braci podąża śladami swojego ojca, by odszukać dinozaury na arktycznej północy. **Premiera – 30 stycznia**

2.Skubani - Grupa indyków cofa się w czasie do dnia pierwszego Święta Dziękczynienia by ocalić przyszłe pokolenia ich gatunku przed otrzymaniem szczytnego miana głównego dania na świątecznym obiedzie. **Premiera – 10 stycznia**

3.Wkręceni - Franczesko, Fikoł i Szyja znają się od lat, razem pracują i razem spędzają wolny czas. Kiedy tracą pracę w lokalnej fabryce, postanawiają spędzić szalony weekend w stolicy. Jednak prawdziwa przygoda ma się dopiero zacząć, gdy - podczas przymusowego postoju w urokliwych okolicach Zarzecza - trójka kumpli zostaje omyłkowo wzięta za niemieckich inwestorów. **Premiera – 10 stycznia**

4.Paranormal Activity: Naznaczeni - Spin-off popularnej serii Paranormal Activity. Nieznane siły nawiedzają Jessiego, rodzina, przyjaciele starają się mu pomóc. **Premiera – 24 stycznia**

5.Miłość bez końca - Opowieść o romansie między nastolatkami, który staje się bardzo mroczny i obsesyjny. **Premiera – 14 lutego**

6.Kamienie na szaniec - „Być zwyciężonym i nie ulec – to zwycięstwo.” Oto dewiza jaką w życiu kierują się trzej młodzi przyjaciele Alek, Zośka i Rudy. Harcerze, maturzyści warszawskiego liceum, snujący ambitne plany na przyszłość przerwane przez wrzesień 1939 roku. **Premiera – 7 marca**

7.Muppety: Poza prawem - Muppety, podczas międzynarodowej wycieczki, będą miały do czynienia ze złodziejem diamentów zwanym Constantine, który jest sobowtórem Kermita. **Premiera – 21 marca**

8.Need for speed - Filmowa adaptacja popularnej gry Need for Speed. **Premiera – 21 marca**

9.Akademia wampirów - Bohaterką jest 17-letnia Rose Hathaway, która jest dampirem, czyli pół-człowiekiem, pół-wampirem. Łączy ją duchowa i mentalna więź z jej najlepszą przyjaciółką, wampirzycą Lissą. Dziewczyny uczęszczają do specjalnej szkoły dla wampirów, gdzie Rose zakochuje się w swoim o 7 lat starszym nauczycielu Dymitrze Bielikowie. **Premiera – 4 kwietnia**

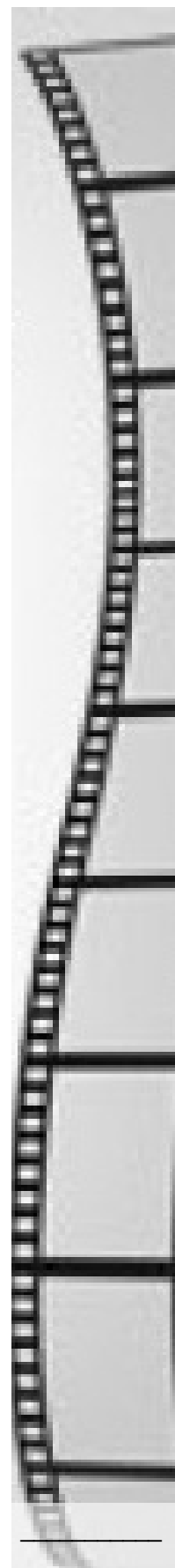
10.Rio 2 - Blu, Julia i trójka ich dzieci wiodą rodzinny tryb życia, ale Julia obawia się, że jej dzieci nigdy nie poznają, co to znaczy być wolnym ptakiem. Ku jej zdumieniu Blu postanawia zabrać całą rodzinę na wyprawę do dżungli. Wyruszają do Amazonii. **Premiera – 9 maja**

11.X-men: Przeszłość, która nadejdzie - Kitty, używa swoich mocy by odesłać Wolverine'a do przeszłości, gdzie ma spotykać młodszych mutantów i ostrzec ich przed zagrożeniem. Jednak Kitty podczas transu doznaje urazu, więc X-meni muszą poszukać innej metody na powrót Wolverine'a. **Premiera – 23 maja**

12.Ewolucja planety małp - Cezar staje na czele armii małp, która postanawia walczyć z ludźmi. **Premiera- 11 lipca**

13.Strażnicy galaktyki - „Strażnicy Galaktyki” to najnowsza produkcja z uniwersum Marvela, inspirowana serią komiksów o tym samym tytule. Bohaterami jest grupa superherosów, których zadaniem jest strzec porządku w kosmosie. **Premiera – 1 sierpnia**

14.Paranormal Activity 5 - Kolejna odsłona popularnej serii filmów. **Premiera – 24 października**



Walentynki

czyli kartka z pamiętnika zakochanej

Witam Cię mój drogi pamiętniczku, jak każdego dnia, zwierzam Ci się z moich smutków i radości przeżytych w danym dniu, ale ten jest wyjątkowy, ponieważ dziś jest piątek 14 lutego! Wstałam jak każdego dnia do szkoły, oczywiście, nie ukrywając, że dziś są walentynki – święto, którego nie cierpię ale zmieniłam zdanie po pewnym wydarzeniu, które się dziś wydarzyło, a jakim: to już opowiadam. Wiadomo, że każdego ranka nie chciało mi się w ogóle wstawać, ponieważ nie miałam sensu. Dlaczego? Dlatego iż byłam sama, ale to nie jest ten jedyny problem; otóż podobał mi się pewien chłopak o imieniu Michał, mieszkał on niedaleko mnie, podoba mi się on bardzo, ale no kurcze, nie miałam mu odwagi tego powiedzieć; fakt rozmawiałam z nim czasami ale to tylko przez internet nie wiem dlaczego ale w szkole się do mnie w ogóle nie odzywał, natomiast pisał do mnie codziennie na facebook'u, spotykaliśmy się także po szkole nie codziennie, ale spotykaliśmy się. Powracając do tematu szkoły :) Gdy koło mnie przechodził, dostawałam dreszczy i czułam się tak, jakbym miała eksplodować, ale ranił mnie jeden szczegół - nie odzywał się do mnie, gdy przechodził. Moja kumpela mnie uprzedzała, że na mnie ciągle spogląda i to nie tak obojętnie ... ale nie brałam tego aż tak do siebie, oczywiście schlebiało mi to strasznie, ale pomyślałam sobie, że pewnie patrzy, bo nie ma co robić. Minęła przerwa wszyscy, się zrywali do klas, miałam akurat geografii, ale myślami byłam oczywiście gdzie indziej - cały czas o nim myślałam, nie dawało mi to spokoju. Po 45 minutach lekcji dzwoni dzwonek, miałam mieć fizykę i sprawdzian, ale nie mogłam się wcale skupić. Nagle przeszedł koło mnie Michał, nie odzywając się - STANDARD. Ale znowu na mnie patrzył. Nie wiedziałam, co mam robić, a więc poszłam do toalety; myślałam, myślałam, co by tu robić. Minęło 5 minut. Wychodzę z łazienki, po chwili ktoś mnie chwytą za rękę odwracam się, a tu kto? Michał. Zdziwiłam się strasznie. Zaczęliśmy rozmawiać. Oczywiście rozmowa z nim była lekko krępująca. Po chwili rozmowy, Michał zaproponował mi spotkanie w parku o 16, więc się zgodziłam. Przychodzę do domu i idę się wykapać, potem się trochę ogarnęłam i ubrałam się, byłam cała w nerwach, zresztą zawsze, gdy się spotykaliśmy miałam tremę, no ale dobrze, wzięłam jakąś tabletkę na uspokojenie i poszłam do parku. Podchodzę, a tam z daleka widzę Michała z RÓŻĄ?! Pomyślałam o co kaman!? No ale idę, witam się z nim, wręczył mi różę i powiedział „Piękna róża dla pięknej pani” Yhym... yhymm. Podziękowałam mu i powiedział mi, że musi się do czegoś przyznać, powiedział mi, że trudno mu było się do mnie odezwać w szkole, bo się stresował i powiedział, że się we mnie zakochał, że jestem wyjątkową osobą, a co było najlepsze, że zaproponował mi związek. Bez wahania rzuciłam mu się w ramiona i powiedziałam TAK <3! Byłam najszczęśliwszą kobietą na ziemi! Spędziliśmy ten dzień w restauracji, a potem oglądaliśmy u mnie film i tak oto spędziłam moje walentynki. Najlepsze walentynki! Najlepszy dzień w życiu! Od tego momentu jestem z moim Michałem i liczę, że wytrwamy razem wszystko i będziemy najbardziej kochającą się parą. :)

Słitaśne dziecko



Kulinaria

Jak umilić sobie długie, zimowe popołudnie? Odpowiedź jest prosta – przygotuj na deser ciepłe i smaczne naleśniki!

Składniki na około 15 sztuk smakołyku:

- 250 g mąki
- 1 jajko
- 250 ml mleka
- 50 ml wody
- 1/2 łyżeczki oleju
- szczypta soli
- olej do smażenia

Wykonanie:

Wszystkie składniki (łącznie z 1/2 łyżeczki oleju) dokładnie wymieszać lub zmiksować. Patelnię bardzo dobrze rozgrzać i lekko naoliwić. Smażyć cienkie naleśniki - na patelnię wylewać około 3/4 chochelki ciasta. Smażyć z obu stron, do uzyskania złotego koloru. Do urozmaicenia smaku można poleć sosem czekoladowym lub dodać pokrojone owoce (np.: truskawki, kiwi, maliny itp.). Smacznego :-)

Moda

Witam ponownie, to ja- Anonimowa. Zbliża się karnawał, więc przygotowałam dla Was kreację na tę specjalną okazję:

Niezastąpionym elementem naszego zestawu jest oczywiście czarna sukienka, buty na platformach...



jasny żakiet i mała torebka.

Zapraszam na mojego bloga po większą dawkę inspiracji modowych

<http://stylowamartyska.blogspot.com/> . Gdyby ktoś miał jakieś pytania na temat mody lub co

się teraz nosi to wysyłajcie swoje pytania na adres mailowy

martynamajorczyk999@gmail.com . Z chęcią odpowiem na Wasze pytania.



Stres

- czyli jak z tym walczyć?

Witajcie! W tym numerze ciąg dalszy technik walki ze stresem na podstawie strony ProjektSukces.pl.

1. Kotwiczenie stanów emocjonalnych

Kotwiczeniów polega na stworzeniu neuroasocjacji, czyli odruchu warunkowego na określony bodziec. Naturalnymi kotwicami są np.: głos bliskiej Ci osoby, dźwięk budzika, widok małego dziecka czy głaskanie po głowie. Wytwarzają się one w trakcie życia i u każdego są indywidualne.

Jeśli np. dziecko nagradzane jest głaskaniem po głowie, każde kolejne głaskanie wywołuje stan emocjonalny związany z otrzymaniem nagrody. Podobnie dźwięk budzika, który po dłuższym czasie automatycznie odbierany jest jako sygnał do obudzenia się. Nawet jeśli w otoczeniu śpiącej osoby pojawiają się inne dźwięki o podobnym natężeniu, tylko zakotwiczony dźwięk będzie w większości przypadków przerywał sen (właśnie dlatego nie powinniśmy ciągle zmieniać sygnału budzenia w telefonie czy samego budzika).

Aby wytworzyć kotwicę, należy wzbudzić w sobie pożądaną emocję (np. stan pewności siebie, spokój, stan relaksu) i połączyć ją z konkretnym bodźcem. Bodźcem tym może być dotknięcie konkretnej partii ciała, stworzenie obrazu w umyśle (lub ujrzanie rzeczywistego), czy dźwięk (zarówno rzeczywisty jak i stworzony w myślach) np. Tykanie zegara, czy dźwięk padającego deszczu.



2. Przeramowanie sytuacji (reframing)

Technika polega na zmianie kontekstu sytuacji. Jeśli początkowo wywoływała ona stres, wprowadzenie pewnych zmian może wywołać nawet śmiech.

Przykład.: Boisz się nauczyciela w szkole.

W takiej sytuacji postępujesz w następująco:

1. Przywołaj obraz "nieprzyjaciela", który na Ciebie krzyczy.
Przyjrzyj się dokładnie jak wygląda obraz, odtwórz głos nauczyciela.
2. Zmień głos "nieprzyjaciela" z naturalnego na głos znanych postaci z bajek lub filmów (np. odtwórz dialog/monolog z głosem Myszki Miki, Kaczora Donalda, Shreka...). Zmień głos z naturalnego na powolny, na romantyczny, erotyczny, zabawny. Pobaw się dźwiękami.
3. Pobaw się w charakteryzatora. Ubierz "nieprzyjaciela" w ciuchy śmiesznych postaci. Np. kłowna, dodając do tego czerwony nos, umalowane usta i policzki, perukę oraz może coś od siebie? (np. Różową spódniczkę baletnicy)
4. Zmień otoczenie i ubranie. Zobacz "nieprzyjaciela", który próbuje krzyczeć na Ciebie, siedząc na muszli klozetowej. Zobacz jego różowe majtki w kolorowe kropki. Załóż mu żółtą kaczuchę, taką z jaką uczą się pływać dzieci (zakładana na pas). Im więcej śmiesznych obrazów zrobisz, tym lepiej.
5. Złam stan emocjonalny (policz ilość żarówek w pokoju, lub długopisów na biurku, etc.).
6. Przywołaj sytuację stresową. Zauważ jak wiele się zmieniło. Jeśli nadal (nawet w słabym stopniu) wywołuje stres, powtórz ćwiczenie.

Kącik książkowy

Witajcie po raz drugi.

W tym wydaniu naszej gazetki postanowiłam przybliżyć Wam treść książek, które przeczytałam w ostatnim czasie pt. "Dziecko Noego" oraz „13 Poprzeczna”.

- „Dziecko Noego” - Eric-Emmanuel Schmitt

Niesamowita historia małego Josepha, żydowskiego chłopca w okupowanej Belgii. Historia o dylematach dzieciństwa, strachu i niezrozumieniu. Jedną z książek, które szczerze polubiłam.

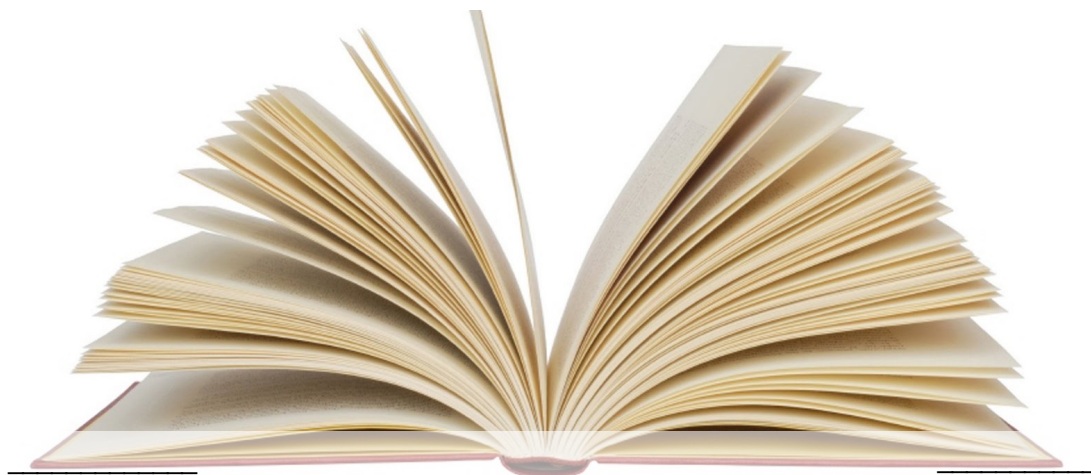
- "13. Poprzeczna" – Małgorzata Gutowska-Adamczyk

Trzy absolutnie odmienne nastolatki, których nigdy nie posądzilibyście o jakąkolwiek znajomość. Czy było im pisane zaprzyjaźnić się? Tego nie wiem, ale jak najbardziej było to dla nich pozytywne przeżycie. Każda wyniosła coś z tej znajomości i zmieniła swoje nastawienia do świata. Czy wyszło im to na dobre? Trudno powiedzieć. To wyjdzie dopiero po latach, ale zapowiada się na coś dobrego, a przeznaczenia związały się chyba na dłuższy czas, niż można przypuszczać na początku.

Bardzo ciekawą propozycją może się okazać także seria książek pt. „Kwiaty na poddaszu”, opisana niżej. Ciekawymi pozycjami są też książki autorstwa Paula Coelho, Ewy Nowak, Joanny Chmielewskiej, czy takie tytuły jak: „Igrzyska śmierci”, „EON”, „Cukiernia pod Amorem”, „Paragraf 22”, „Oksa Pollock”, „Podróże małe i duże, czyli jak

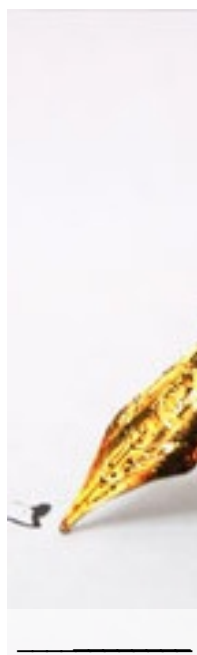


zostaliśmy światowcami" „Kwiaty na poddaszu” to wciągająca historia o rodzinnych tajemnicach i zakazanej miłości. Szczęśliwą z pozoru rodzinę Dollangangerów spotyka tragedia – w wypadku samochodowym ginie ojciec. Matka z czwórką dzieci zostaje bez środków do życia i wraca do swego rodzinnego domu. Niezwykle bogaci rodzice, mieszkający w ogromnej posiadłości, wyrzekli się córki z powodu jej małżeństwa z bliskim krewnym, a narodzone z tego związku dzieci uważają za przeklęte. W tajemnicy przed dziadkiem rodzeństwo zostaje umieszczone na poddaszu, którego nigdy nie opuszcza. Dzieci żyją w ciągłym strachu, nie dojadają. W dodatku brat z siostrą niebezpiecznie zbliżają się do siebie...



Poezja

Wojna i pozorny pokój
Pokój i wojna
Na przemian
Bez przerwy
Zawsze gdzieś wojna
Ciągłe gdzieś pokój
Szczęście gdzieś pomiędzy
Miłość w międzyczasie



Redaktorzy

* Alex

* Feniks

* Dzik

