



Dzień kobiet w naszym gimnazjum



Wizyta w pracowni plastycznej

Spis treści

s. 2: Odyseja Umysłu

s. 3: Film "Kamienie na szaniec" - recenzja

s. 4: Kącik książkowy

s. 4: Kącik poetycki

s. 4: Działalność Klubu Przyjaciół Zwierząt

s. 5: Kulinaria

s. 6: Kącik mody

s. 7: Walka ze stresem



Rocznica powstania wielkopolskiego



Odyseja Umysłu

Nasza Odyseja 2014

W tym roku po raz kolejny nasi uczniowie wzięli udział w projekcie "Odyseja Umysłu".

Pięć drużyn przez kilka miesięcy pracowała nad rozwiązaniem swojego problemu. Każda grupa ćwiczyła swoją kreatywność pod czujnym okiem trenera.

Rozwiązania swojego "problemu długoterminowego" drużyny z naszego gimnazjum przedstawiły na Eliminacjach Regionalnych (16.03.14t) w Poznaniu. Dwie drużyny pokonały swoich przeciwników i przeszły do Finału Ogólnopolskiego w Gdańsku (28-30.03.14r). Zdobyły tam 5 miejsce.

ZACHWYCENI swoimi osiągnięciami i wspaniałą zabawą, która towarzyszy temu projektowi członkowie drużyn zachęcają do udziału w Odysei. Zabawa, kreatywność i integracja, to na pewno na was czeka. Pamiętajcie W ODYSEI KAŻDY JEST ZWYCIĘŻCĄ

Odyseja Umysłu – co to?

Odyseja umysłu jest w zasadzie absolutną spontanicznością i kreatywnością. Zbieranina uczniów, która SAMA tworzy drużynę dostaje trenera, czyli osobę, powiedzmy, prowadzącą cały „interes” na miejscu. Grupa Odysejowiczów wybiera jeden z podanych przez Odyseję Umysłu *problem długoterminowy*, czyli nic innego jak temat przedstawienia oraz, już na miejscu, czyli podczas Eliminacji, biorą udział w tzw. spontanie, ale o tym później. Przez kilka miesięcy grupa musi stworzyć ośmiominutową scenkę o temacie z problemu długoterminowego. Tworzą wszystko od podstaw: rekwizyty, maszyny, stroje... wszystko od A do Z przy minimalnych kosztach i maksymalnej kreatywności, a także, nieodłącznej i wszechobecnej... ZABAWIE!

Wszystkie przygotowania, w naszym przypadku, miały miejsce w szkole przy słuchaniu muzyki, śmiechu i żartach. Co się tyczy spontanów... cóż... spontan to spontan... ciężko jest to opisać. Ogólnie rzecz ujmując chodzi o to, że drużyna otrzymuje zadanie wymyślić coś na zawołanie. Grupa otrzymuje zadanie, które, po krótkim namyśle (bywa różnie... czasem jest to 1 min, a czasem 5...) musi rozwiązać. Czasem każdy indywidualnie, czasem wszyscy razem. Liczy się KREATYWNOŚĆ! A czego można się po spontanie spodziewać? Wszystkiego niespodziewanego!



Jeden z bardzo wielu

rekwizytów



Krajobrazy

Gdańska

Wyjazd na "Kamienie na szaniec"

~subiektywna recenzja filmu

Klasy drugie 26 marca udały się do kina na film pod tytułem „Kamienie na szaniec”, polskiej produkcji, na podstawie lektury pod tym samym tytułem.

Moim zdaniem film można ocenić jako wcale niezły, ale, szczerze mówiąc, zawiódł mnie. Ostatnimi czasy wokół tego filmu narobił się niezły szum. Mówiło się, że zrezygnowano z wielkich słów: „Bóg, honor, ojczyzna”, że historii nastolatków nadano lekko odświeżający posmak, nie zmieniając jednak fabuły książki... Moim zdaniem prawdziwą „informacją” jest tylko jedna: zrezygnowano ze staromodnych haseł. W filmie wymazano wiele ważnych wątków. Mam wrażenie, że, właśnie zamiast nich, wprowadzono, dość głośny, krótki, wątek erotyczny. Wprowadzony on został tylko na ok. kilkadziesiąt sekund. Ponadto wyzbyto się tych najlepszych akcji np. zrywania flag, czy gazowania kin. Nie można ukryć, że wątek ten mignął gdzieś w filmie, ale... naprawdę MIGNĄŁ. Nie wspomniano nawet o niesamowitych wynalazkach jednego z trójki głównych bohaterów. A, osobiście, pomarzyć tylko mogłam o rozróżnianiu, kto jest kto. Nie będę też ukrywać, że bardzo czekałam na wątek tortur, który, według zapowiedzi miał być zrobiony wyśmienicie. Na tym też się zawiodłam. Pokazano kilka minut oblewania wrzątkiem i grózb... i tyle... tortury skończone... Reszta to jedynie dobra robota „na wpół martwego” nastolatka. Jeśli chodzi o minusy, to muszę też powiedzieć, że, gdyby nie to, że przeczytałam książkę, to nic bym z tego filmu nie zrozumiała. Nie zaszczycono nas jakimkolwiek dobrym prologiem, a wszystkie wątki były skrócone, przez co akcja szła zbyt wartko. Jeśli chodzi zaś o pozytywy, to przychodzi mi ich do głowy niewiele. A w zasadzie jeden. Dobre oświetlenie. Tyle.

Jeśli miałabym ocenić film gwiazdkami, to dałabym mu tylko jedną na pięć możliwych. Może to dlatego, że książka zazwyczaj jest lepsza od filmu...



Aktorzy



Kącik książkowy

A oto nadszedł czas na recenzję kolejnej książki. Tym razem padło na tytuł "Wybrani", autorstwa C.J.Daugherty. Świat Allie legł w gruzach. Jej ukochany brat zaginał, a ona została aresztowana – kolejny raz. Rodzice podejmują desperacką decyzję o wysłaniu dziewczyny do elitarnej szkoły z internatem. Akademia Cimmeria nie jest jednak zwyczajną szkołą. Panują tu dziwne zasady, a uczniowie to w większości bogate dzieci wpływowych rodziców. Kiedy jedna z uczennic zostaje zamordowana, Allie zaczyna rozumieć, że Akademia Cimmeria skrywa mroczny sekret. Czy w jego odkryciu pomoże dziewczynie przystojny Sylvain? A może outsider Carter?

Poezja

Uciekając przed ciemnością
Odkrywamy nową złość
Uciekając przed przeszłością
Doganiamy nowy los
Omijając z dala ciemność
Spotykamy na rozdrożu ją
Krocząc pewnie ku przyszłości
Odkrywamy nową moc

Działalność klubu przyjaciół zwierząt

"Podaj łapę"

Nazywamy się Martyna i Romka. Jesteśmy przyjaciółkami już od zerówki, niektórzy mówią na nas papużki nierozłączki. W skrócie – obie bardzo kochamy zwierzęta i wszystko co jest z nimi związane. Będąc w gimnazjum zapisałyśmy się do Kółka Przyjaciół Zwierząt "Podaj łapę", inaczej KPZ. KPZ prowadzi pani Małgorzata Czajkowska, jest to nasz przywódca. Spotykamy się co 2 tygodnie, czasami co tydzień. Jest nas wszystkich ok. 19. Na kółku jest bardzo luźna, fajna atmosfera, nie ma tak, że siedzimy w ciszy, tylko rozmawiamy, wymyślamy różne akcje, w których możemy pomagać zwierzętom typu: zbieranie karmy dla zwierząt pod Biedronką. Taka akcja miała już miejsce w grudniu, zakończyła się sukcesem, ponieważ zebraliśmy ponad 200 kg karmy dla psiaków i kotów, która została zawieszona do schroniska w Gaju. Czasami na kółku poruszmy dość ciężkie i przykre tematy, a następnie razem próbujemy je w chociaż minimalnym stopniu załagodzić. Każdy mały krok jest dla nas wielkim sukcesem. Nie jesteśmy zbyt dużą grupą, ale chęci i plany mamy wielkie. Co jeszcze hmm... Jeździmy do schronisk Wyprowadzamy na spacer psiaki. Kiedy tam jesteśmy jest nam trochę smutno, ponieważ każdy z psów jest piękny, wyjątkowy, chcę pieszczot, chcę wyjść na spacer, chcę mieć swojego pana i swój dom, lecz tego niestety nie mają. Będąc w schronisku staramy się dodać zwierzętom pewności ducha i wiary, że będzie lepiej i kiedyś przyjdzie taka pora, że skradną serca czyichś ludzi i zostaną wzięci do domów. Biegamy z psiakami po lesie, dajemy im smakołyki, ale "Ciii", głaszczemy je i wnosimy w ich monotonne życie odrobinę radości. Właśnie dzięki KPZ nasze możliwości dotyczące pomocy zwierzętom rozwinęły się i możemy teraz im pomagać bardziej niż kiedyś. Na tym koniec dzisiejszego artykułu. Mamy nadzieję, że się podobało i może ktoś zechciałby dołączyć do Kółka Przyjaciół Zwierząt "Podaj łapę", dowiedziawszy się po krótce co tam robimy.

Serdecznie zapraszamy w imieniu Kółka Przyjaciół Zwierząt "Podaj łapę".

Kulinaria

Placek meksykański

Składniki

- pół kostki margaryny
- 3 łyżki oliwy
- 1 szklanka cukru (ok. 250g.)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 cukier waniliowy
- 3 łyżki kakao
- 1/3 szklanki wody
- 5 jaj
- owoce do wyboru

Sposób przygotowania

Margarynę, oliwę, cukier, kakao i wodę podgrzać na małym ogniu, ciągle mieszając.

Otrzymaną masę schłodzić i dodać do niej żółtka; dobrze wymieszać, dodając mąkę z proszkiem do pieczenia i cukrem waniliowym.

Białka ubić na sztywną pianę, dodać do ciasta, delikatnie mieszając.

Ciasto wlać do formy i ułożyć owoce.

Piec przez ok.60 minut w temperaturze 150 stopni.

Po upieczeniu i ostygnięciu ciasta można posypać cukrem pudrem lub połączyć jakąś polewą.

Murzynek w mikrofalach

Składniki

- 1 jajko
- 6 łyżek cukru
- 4 łyżki mleka
- 3 łyżki oleju
- 2 łyżki kakao
- 4 łyżki mąki
- 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia

Sposób przygotowania

Białko ubić dodając cukier, dodać żółtko i kolejne składniki- mleko, olej- i wymieszać. Dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Na końcu dodać kakao. Wlać do miseczki żaroodpornej lub innej przystosowanej do mikrofalach i piec około 5-6 minut w temperaturze około 180 stopni.

Życzymy smacznego!

Moda

Przygotowałam dla Was stylizację na takie gorące dni jak teraz. Miejmy nadzieję, że pogoda utrzyma się do końca wakacji.^^



LUB



Stres

Kilka kolejnych i ostatnich w tym roku technik na walkę ze stresem.

Krąg doskonałości

Technika polega na wytworzeniu w swoim umyśle miejsca, w którym czujesz się na prawdę świetnie. Miejsce to możesz wszędzie przenosić ze sobą bo jest w Twojej głowie :)

Krąg taki można wypełnić dowolnymi emocjami, takimi jak poczucie pewności siebie, relaks, spokój, motywacja i in.

Jeśli np. Twoim problemem (sytuacją wywołującą *stres*) są **wystąpienia publiczne**, wystarczy że w miejscu mównicy położysz (w wyobraźni) utworzony wcześniej krąg doskonałości. Krąg możesz też zakotwiczyć kinestetycznie (np. zetknięcie dwóch konkretnych palców u ręki), wywołując pożądane emocje w najbardziej potrzebnej chwili.

Świątynia (oaza spokoju, bezpieczeństwa) (ptarz: zdjęcie na dole strony)

Jest to ćwiczenie łączące w sobie [linię czasu](#) i [krąg doskonałości](#). Dzięki niej zmieniasz w swoim umyśle sposób w jaki myślisz o nadchodzącej sytuacji, powodując też zmianę zachowania gdy ona nastąpi w rzeczywistości.

Ćwiczenie wykonaj według następującego schematu:

1. Znajdź miejsce gdzie będziesz mógł przejść kilka metrów (3-5) w linii prostej. Stań na środku linii.
2. Pomyśl o sytuacji, która Cię stresuje (w przeszłości, teraz lub w przyszłości). Stwórz obraz na końcu linii. Spraw abyś był w obrazie (w NLP nazywamy to asocjacja).
3. Wyobraź sobie na przeciwnym końcu linii miejsce spokoju, bezpieczeństwa. Takie, gdzie czujesz się pewnie, pełen luzu, wiesz, że jesteś bezpieczny. Może to być obraz rzeczywistego miejsca lub wymyślony.
4. Wejź do świątyni, poczuj jak wypełniasz się pozytywnymi emocjami (spokój, bezpieczeństwo, odprężenie, pewność siebie to co potrzebujesz).
5. Wolnymi krokami, z wyciągniętymi do przodu rękoma idź w stronę obrazu sytuacji stresowej (zabierając ze sobą pozytywne zasoby, którymi wypełniłeś się w świątyni). Gdy poczujesz na rękach lub gdzieś w ciele stres, wracasz do świątyni.
6. Powtórz ćwiczenie min. 3 razy. Jeśli dobrze je wykonasz, będziesz mógł wejść w obraz sytuacji nie odczuwając stresu.

Panorama społeczna

Ćwiczenie jest niezwykle skuteczne w sytuacjach takich jak **lęk przed wystąpieniami**

publicznymi. Przykładowo, **sytuacją stresową** może być wygłoszenie referatu, przemówienie, stawienie się przed komisją (egzaminacyjną, lekarską, pracodawcy), czy nawet codzienny kontakt ze spotykanymi osobami. Stres ten pochodzi najczęściej z czasów szkolnych, gdy nauczyciel wołał do tablicy, oceniał, nieświadomie ośmieszał na forum klasy.

