

Okiem wolontariusza.



Dnia 11 stycznia 2015 r odbyła się Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, w której uczestniczyli uczniowie naszej szkoły-Zespołu Szkół nr 1 . Wszyscy wolontariusze zebrali się w CKiS o

godz. 8 rano. Zostaliśmy zaproszeni do sali, gdzie policjant omówił zasady bezpiecznej zbiórki. Po wycięciu serduszek ruszyliśmy w trasę. Mieszkańcy Sępólna angażowali się w zbiórkę Jerzego Owsiaaka. Kto tylko nas widział, wyciągał pieniądze i wrzucał do puszki. W trakcie zbiórki mogliśmy robić przerwy,aby w naszym domu kultury ogrzać

się i coś przekąsić. Po akcji wolontariusze udali się na koncert. Występy były bardzo interesujące min. finalisty programu „ Mam talent” Damiana Lipskiego. Mimo brzydkiej pogody byliśmy zadowoleni ze swoich zbiorów. Cała akcja zakończyła się przeliczeniem pieniędzy i otrzymaniem dyplomu za udział. W nagrodę od sponsorów Play otrzymaliśmy startery i czapki. J.M.

Cztery kroki do postanowień.

Postanowienia.

Niedawno obchodziliśmy Święta Bożego Narodzenia, Sylwestra oraz Nowy Rok. Z tego powodu nadszedł czas na postanowienia na nowy 2015 rok. Niektórzy zakładają sobie, że rzucają palenie, zaczną się odchudzać itd. Jednak bardzo często po paru dniach lub tygodniach odrzucają je i stwierdzają, że nałogi są od nich silniejsze. I właśnie dlatego około 92% postanowień noworocznych jest niezrealizowanych, rzuconych na wiatr. Jednak zawsze warto spróbować.

Wiadomo boimy się, że nam się nie uda. Dlatego pragnę Wam przedstawić sposoby na postanowienia noworoczne. Ale na samym początku zapamiętajcie, że nie wszystko na raz, wybierzcie takie, które coś może w waszym życiu zmienić i jesteście na tą zmianę gotowi. A oto krótki sposób na postanowienia:

1. Poczekaj z postanowieniem parę dni. Zastanów się czy jesteś gotowy, aby zacząć je realizować. Nie wybieraj postanowienia, na które nie będziesz mieć czasu, dobrze je przemyśl. Bo co będzie, gdy po tygodniu się poddasz, gdyż już nie będziesz mieć motywacji? Tylko niepotrzebne rozczarowanie. Dlatego 7 dni pozwoli ci się nad nim zastanowić. Poświęć trochę czasu, aby nad nim poważnie pomyśleć.

2. Zaplanuj wyzwanie na sam początek na 7 dni bądź 14. Niestety, łatwiej jest coś zmienić na parę dni niż na zawsze. Gdy będziesz wiedzieć, że to jest na krótki czas, łatwiej będzie ci je wykonać. Gdy już ten okres minie, wykonuj te postanowienie na dłuższy okres np. 30 dni itd. Jak uda ci się wykonać postanowienie parodniowe, to już będzie to twój mały sukces.

3. Dobrze się do tego przygotuj. Jeśli chcesz np. zacząć się lepiej uczyć, to warto poznać parę sposobów na koncentrację i dobrą pamięć. Warto też sobie kupić owoce, ale przede wszystkim zrezygnuj z oglądania programów telewizyjnych bądź grania w gry. Poświęć więcej czasu na naukę. Jeśli chcesz schudnąć, zacznij ćwiczyć, chodzić na siłownię, biegać, stosować diety, ale bez głodzenia się. Poszerz bardziej swoją wiedzę na temat swojego postanowienia. Dzięki temu bardziej przybliżysz się do swojego celu.

4. I chyba najważniejsze. Pozwól sobie na małą porażkę, potknięcie. Lecz po tym podnieś się z większą energią, nie poddawaj się do końca, po prostu walcz.



Każdemu zdarzają się porażki, nie przejmuj się tym. Lecz nie każdy w stanie jest podjąć decyzję o spróbowaniu jeszcze raz, ale Ty bądź odważniejszy i ją podejmij. Nie wmawiaj sobie, że postanowienia są do bani, złe, bo to nie prawda.

Właśnie w tym okresie, w nowym roku możesz zawalczyć o swoje lepsze życie, taka okazja trafia się raz na rok, ale trzeba nad nią bardzo dużo pracować, potrzeba do tego więcej czasu, a osiągniesz swój cel.

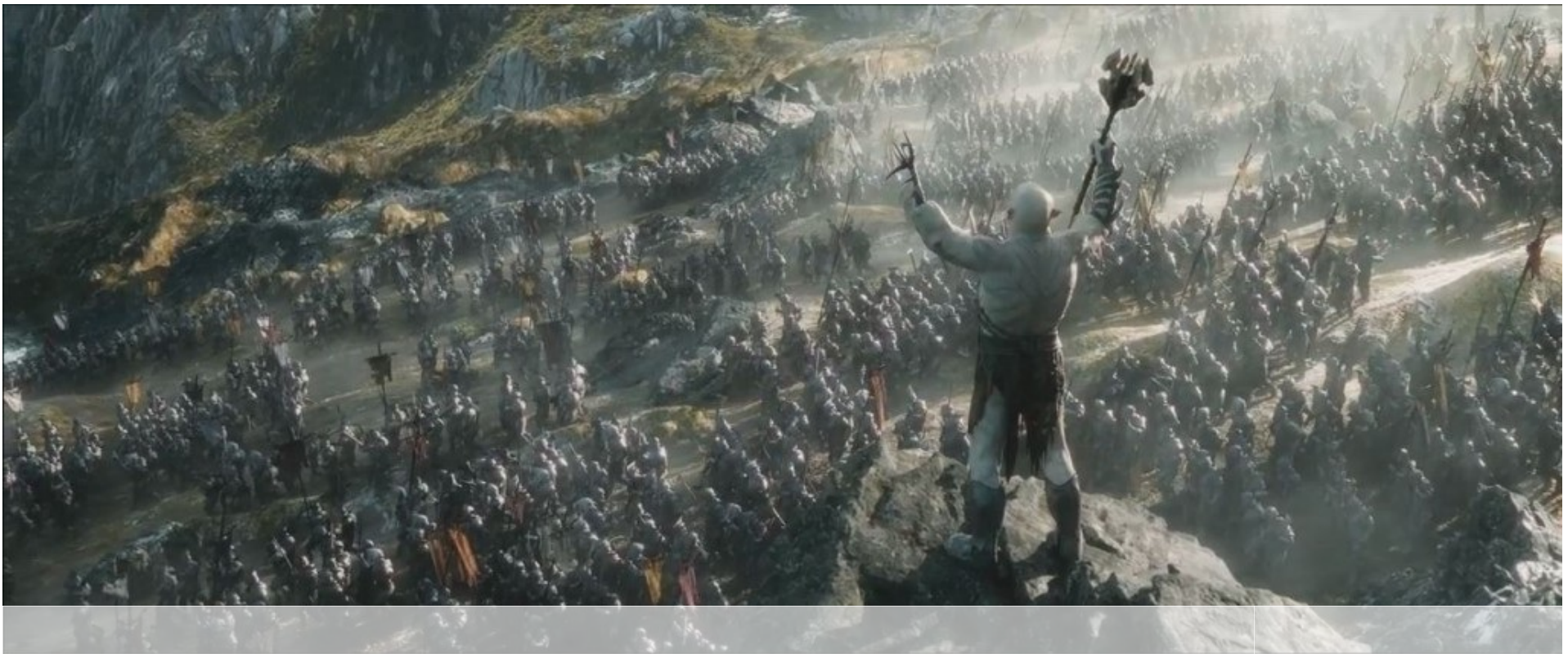
Mam nadzieję, że ten sposób, chociaż w najmniejszym stopniu Wam pomoże zrealizować swoje postanowienie noworoczne :) Powodzenia!!

Niech twoje postanowienia nie będą jak te bengalskie ognie, które świecą przez chwilę, aby zostawić później niczym gorzką rzeczywistość, czarny i nieużyteczny niedopałek, który się wyrzuca z pogardą.

(św. J. Escriva)

//KK

Ostatnia wizyta w świecie Tolkiena, czyli Hobbit: Bitwa Pięciu Armii - Recenzja.



Po wyjściu z kina miałem mieszane uczucia, z jednej strony wizualnie "Hobbit" wywarł na mnie wrażenie, a z drugiej nieco się zawiodłem. Emocje, jakie towarzyszyły nam przy wielkim finale trylogii, były dalekie od tych, których się spodziewałem. Już 2 lata temu, kiedy do kin trafiła pierwsza część ekranizacji, przeczuwałem, że dzielenie jednej 300-stronicowej książki na 3 filmy nie jest najlepszym pomysłem. Jackson na siłę wprowadził postaci, które w literackim pierwowzorze nie występują, a oprócz tego, jak już wcześniej wspominałem, rozciągnął opowieść na 3 monotennie długie filmy, nie potrzebnie przedłużając sceny walk. Gdzieś przeczytałem trafną uwagę, że Jackson zmienił się, jak Thorin – z oddanego sprawie przywódcy w oślepiętego złotem szaleńca. Nie widzę tej samej niezwykłości w "Hobbicie", jaką widziałem w "Władcy Pierścieni". Widzę za to potrzebę szybkiego zarobku i jak widać to im się udało. Cała trylogia zarobiła w sumie 2.738.000.000\$. Mimo to uważam, że film jest wart obejrzenia. Gra aktorska doskonała, a oprawa wizualna i efekty specjalne...fantastyczne! Oprócz tego muszę wspomnieć, że muzyka i udźwiękowanie, podobnie jak w poprzednich częściach stoją na najwyższym poziomie, co bardzo mnie ucieszyło, bo była to jedna z nielicznych rzeczy, które udały się perfekcyjnie.

Mam nadzieję, że to już koniec filmów w świecie Tolkiena, bo jakkolwiek by nie było, pożegnałem się z tym filmem, hobbitami, elfami, krasnoludami i innymi niezwykłościami. Wszystkie wątki zostały zamknięte i wyjaśnione, więc nadszedł czas na pożegnanie się z naszym ukochanym Śródziemiem... KP

Ferie na sportowo.

Ferie już zaplanowane? Jaki to będzie odpoczynek? Nuda przed komputerem czy aktywnie i sportowo? Już tydzień przed rozpoczęciem ferii w województwie kujawsko-pomorskim klub sportowy MLKS "Krajna" zaprasza na udział w zawodach w badmintona, tenisa stołowego oraz piłki halowej. Z tego co słyszałem, to wielu uczniów już się zapisuje do udziału w tych wydarzeniach. W same ferie w kompleksie widowiskowo - sportowym "Krajna Arena" będą się odbywać zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży, zachęcające ich do aktywnego spędzania wolnego czasu. Ale to nie wszystko. Nasi uczniowie uwielbiają sport i wielu z nich wybiera się wraz ze swoimi rodzicami na narty, w góry. Niestety mam dla was złą informację, strona internetowa Centrum Sportu i Rekreacji w Sępólnie nie podaje dokładnie, jakie turnieje odbędą się w czasie trwania ferii. Zapewniam was, że będzie ich sporo, a uczestnicy miło i aktywnie spędzą czas. I na pewno zdrowiej niż przed komputerem. Warto by było, żebyśmy wspomnieli o tym, aby każdy z Was uważał na siebie, bo podczas uprawiania sportów, a zwłaszcza zimowych można ulec wypadkom. Uważajcie przede wszystkim podczas jazdy na łyżwach na zamrzniętym jeziorze bądź stawie. Życzę Wam wszystkim wesołych i bezpiecznych ferii.

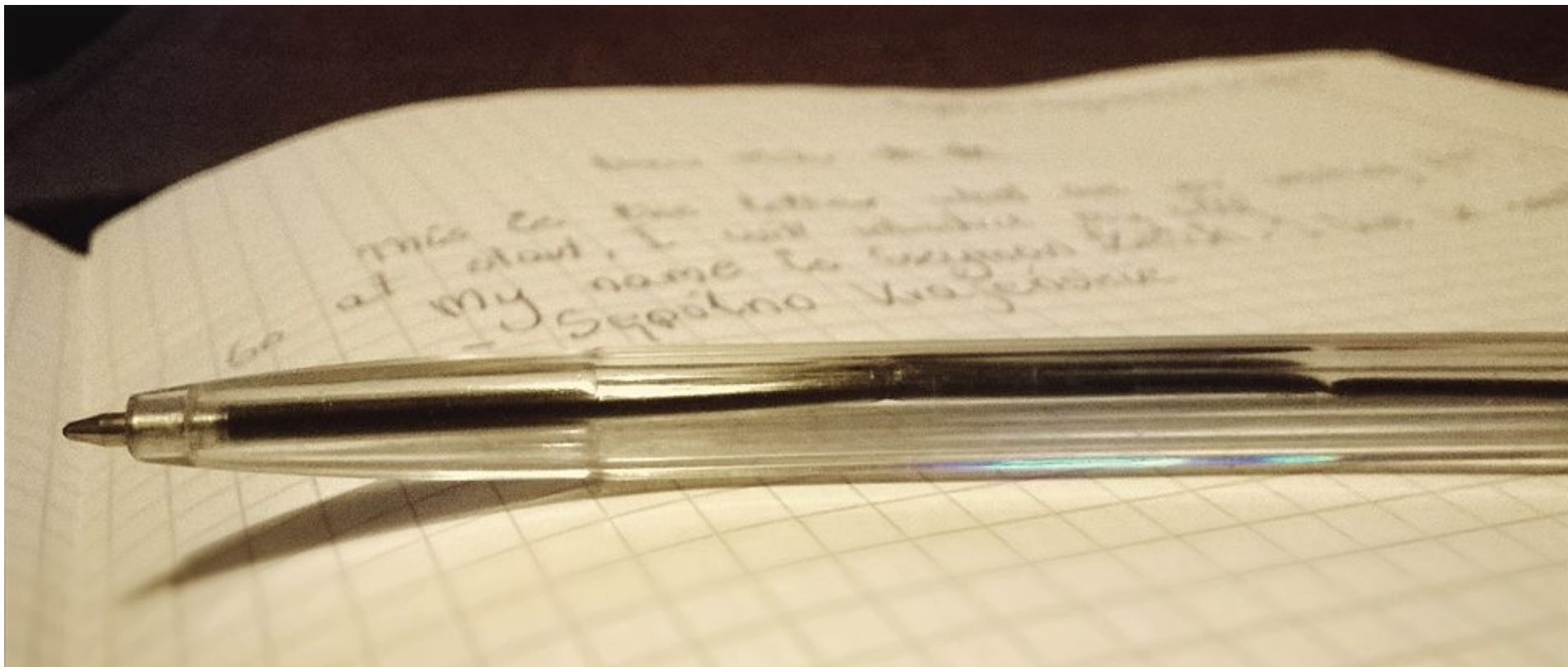
Wyniki naszych uczniów w turniejach odbywających się podczas ferii przekażę wam w następnym numerze.

Jacek Thomas

Sesja fotograficzna z modelką :)

Dnia 12. 01.2015 na zajęcia fotograficzne w naszej szkole zawitała modelka. Bogaci w różnorodne sprzęty fotograficzne zaczęliśmy jak dla nas profesjonalną sesję. Fotomodelka- Natalia -sprawiła się na medal ! Wszyscy świetnie się bawiliśmy. Przy okazji dużo się dowiedzieliśmy, głównie- jak fotografować człowieka. Ciekawostką jest, że w oczach odbija się wnętrze i to one są punktem kulminacyjnym zdjęcia. Stosując się do tej i innych zasad, robiliśmy zdjęcia. Wyszły naprawdę świetnie ! Zachęcamy wszystkich do fotografowania. To naprawdę świetna sprawa ! Oglądanie zdjęć, nauka fotografowania, praca z modelką, zapoznanie się z profesjonalnym sprzętem fotograficznym i o wiele, wiele więcej czeka was, gdy rozpoczniecie przygodę z fotografią. :) Ja także myślałam, że robienie zdjęć to nuda, ale zaczynając zajęcia strasznie się w to wkręciłam. Teraz bardzo zaprzyjaźniłam się z aparatem i bardzo lubię robić zdjęciaKto wie, może to moja przyszłość?.... To świetna odskocznia od codzienności, ponieważ na zdjęciu możemy stworzyć świat taki, jaki chcemy, pełen magii i radości. Jeszcze raz zachęcam wszystkich do sięgnięcia po aparat ! :) Agata :)

Postcrossing



Czym jest POSTCROSSING?

Zapewne, każdy z Was zadał sobie takie pytanie po przeczytaniu tytułu artykułu. Postcrossing jest serwisem społecznościowym, który umożliwia jego zarejestrowanym członkom wysyłanie i otrzymywanie pocztówek z całego świata. Dzięki temu możemy poznać nowych ludzi z każdego zakątka świata, zaczynając od Stanów Zjednoczonych, aż do Koreę Północną! Jesteśmy w stanie poznać swoją drugą połówkę! Brzmi to dziwnie i niewiarygodnie, co nie? O postcrossingu dowiedziałem się we wrześniu 2014 roku od nauczycielki języka niemieckiego :) Na początku sam nie wierzyłem, iż mogę dostać pocztówkę i myślałem, że jest to oszustwo ..., a wcale tak nie jest :) !

Co zrobić, aby wsiąść udział w tym projekcie?

Na początku wchodzimy na stronę "postcrossing.com" i klikamy przycisk "register". Następnie wypełniamy swoje dane i najważniejsze, piszemy o sobie i opisujemy wymarzoną pocztówkę. W opisie możemy również zamieścić informację o miejscu zamieszkania, swoim hobby itp. Ja, na przykład opisałem jeszcze swoich ulubionych artystów. Potem czytamy regulamin, akceptujemy go i stajemy się postcrosserem ! Jest to bardzo łatwe.

Jak wysłać swoją pierwszą pocztówkę?

Sam miałem z tym kłopot na początku. Najpierw klikamy przycisk " send a postcard", po czym zostaniemy przekierowani na stronę z linkiem do regulaminu. Następnie akceptujemy wszystkie zasady wysyłania pocztówek i zostajemy przekierowani na stronę osoby, do której wyślemy pocztówkę. Znajduje się na niej opis, adres i czasami zdjęcie szczęśliwca! Bardzo ważne jest to, abyśmy przeczytali opis, jak i listę wymarzonych pocztówek. Następnie kupujemy pocztówkę np. w kiosku, wypełniamy ją i idziemy do najbliższej poczty. Na końcu idziemy do okienka, mówimy do pani, iż chcielibyśmy wysłać za granicę pocztówkę ekonomiczną lub priorytetową. To od Was zależy jaką formą wyślemy naszą widokówkę. Osobiście polecam priorytet, gdyż jest to różnica 20-40gr. Łatwe, co nie?

Moja historia związana z postcrossingiem.

Moją przygodę zacząłem w listopadzie 2014 roku. Jako pierwszą osobę wylosowałem Rosjanina o imieniu Vitali. Mieszka on niedaleko od St. Petersburga. Moja druga pocztówka poleciała do pana z Niemiec. Wysłałem jeszcze pocztówki do Stanów Zjednoczonych, Tajwanu, Japonii, Chin, Holandii.

Otrzymałem już cztery pocztówki z Niemiec, Stanów Zjednoczonych, Białorusi oraz Japonii i zawarłem przyjaźń z 16-letnią Japonką o imieniu Miku i 26-letnią Shimako. Piszę z nimi codziennie poprzez serwis Facebook. Rozmawiamy o swoim życiu codziennym itd.

Mam nadzieję, że mój artykuł zachęcił Was do skorzystania z serwisu postcrossing. Jeżeli macie jakieś pytania, to proszę o skontaktowanie się ze mną. Życzę miłego postcrossingu !

Sz.Ż.

Dokarmiajmy ptaki !

Tegoroczna zima jest wyjątkowo łagodna. Nieobecność śniegu i niski mróz nie oznaczają jednak braku walki o przetrwanie dzikich zwierząt. Niektórym z nich można pomóc , np. dokarmiając ptaki. Zimą brakuje im pożywienia. Nasiona u roślin nie występują o tej porze roku , a owady spotykamy wyłącznie wiosną , latem i na początku jesieni. Możemy pomóc ptakom np. wsypując nasiona do karmników. Pomysłów na niesienie pomocy ptakom jest wiele. Duża ilość tych zwierząt opuszcza Polskę i wylatuje do ciepłych krajów. Te , które zostają w naszym kraju, mogą nie poradzić sobie w poszukiwaniu pożywienia. Zachęcam, aby pomagać ptakom. Nie kosztuje to wiele , ale może ocalić wiele z nich.

KM



"Zniszcz ten dziennik"

Pewnie sporo z was słyszało, a nawet może posiada "Zniszcz ten dziennik". Ta książka/nie książka ma pobudzić naszą kreatywność. W każdym dzienniku są zadania, które należy wykonywać tak jak ty je rozumiesz. Jako posiadaczka "zniszcz ten dziennik" staram się raczej "niszczyć" go artystycznie. Nie wiem czy też to zauważyliście, ale dzięki tej książce możemy odkryć właściwości wielu substancji. Ja np. odkryłam, że fajnie można postarzyć kartki cynamonem. :)

Jeżeli posiadasz "Zniszcz ten dziennik" i chciałbyś się nim pochwalić, to wyślij nam zdjęcie twojej ulubionej strony/zadania na email: julliel@wp.pl

Pozdrawiam Jullie

