

Spis treści;

Podsumowanie projektów	s.4
Do czego najczęściej zaglądamy	s.3
15 pytań bez odpowiedzi	s.4
Klub niedzielnego kanapkowicza	s.5
Uczeń uczy	s.5
Selfie 10 zasad	s.6
Moda	s.7-8
Tradycje, obrzędy, zwyczaje	s.9
Wiosna	s.10-11
The Beatles	s. 11
Miss i Mister Szkoły	s.12
Szkolne koniki i ich bziki	s.13
Horoskop	s.14
Dzień Wiosny	s. 15



STRES PRZED TESTEM GIMNAZJALNYM

Co zrobić, aby mu zapobiec?

- **Wsluchaj się w rytm**

Muzyka może uspokoić Twoje bicie serca oraz ukoić duszę. Kiedy sprawy przyjmują niepomyślny dla Ciebie obrót, puść swoją ulubioną spokojną muzykę, aby dostosować Twój rytm serca do jej spokojnego rytmu. Słuchaj, tak często i długo, jak tylko możesz sobie na to pozwolić.

- **Uruchom wyobraźnię**

Wizualizacja jest techniką relaksacyjną polegającą na odbyciu wymagowanej podróży do spokojnego miejsca. Podczas wizualizacji postaraj się zaangażować jak najwięcej zmysłów. Na przykład, jeśli wyobrażasz sobie, że jesteś nad brzegiem morza, postaraj się „usłyszeć” np. szum fal.

- **Oddychaj prawidłowo**

Techniki relaksacyjne zwykle oparte są na poprawnym, spokojnym oddychaniu. Spokojne i regularne wdechy i wydechy pomagają w uspokojeniu.

- **Zmęcz się**

Nie jest żadną tajemnicą, że wysiłek fizyczny poprawia nasze samopoczucie. Pod wpływem aktywności nasz mózg produkuje endorfiny – naturalny hormon szczęścia. Kiedy czujesz się zestresowany, zafunduj sobie wysiłek fizyczny. Jego intensywność dostosuj do własnych możliwości. Specjaliści z Uniwersytetu w Missouri twierdzą, że 33 minuty intensywnego wysiłku pomaga obniżyć poziom stresu bardziej niż tradycyjny, umiarkowany spacer. Regularny wysiłek powoduje, że nasz organizm uzależnia się od porcji wydzielanych endorfin, ale ze wszystkich uzależnień, to chyba jedyne o pozytywnym wpływie na zdrowie i samopoczucie.

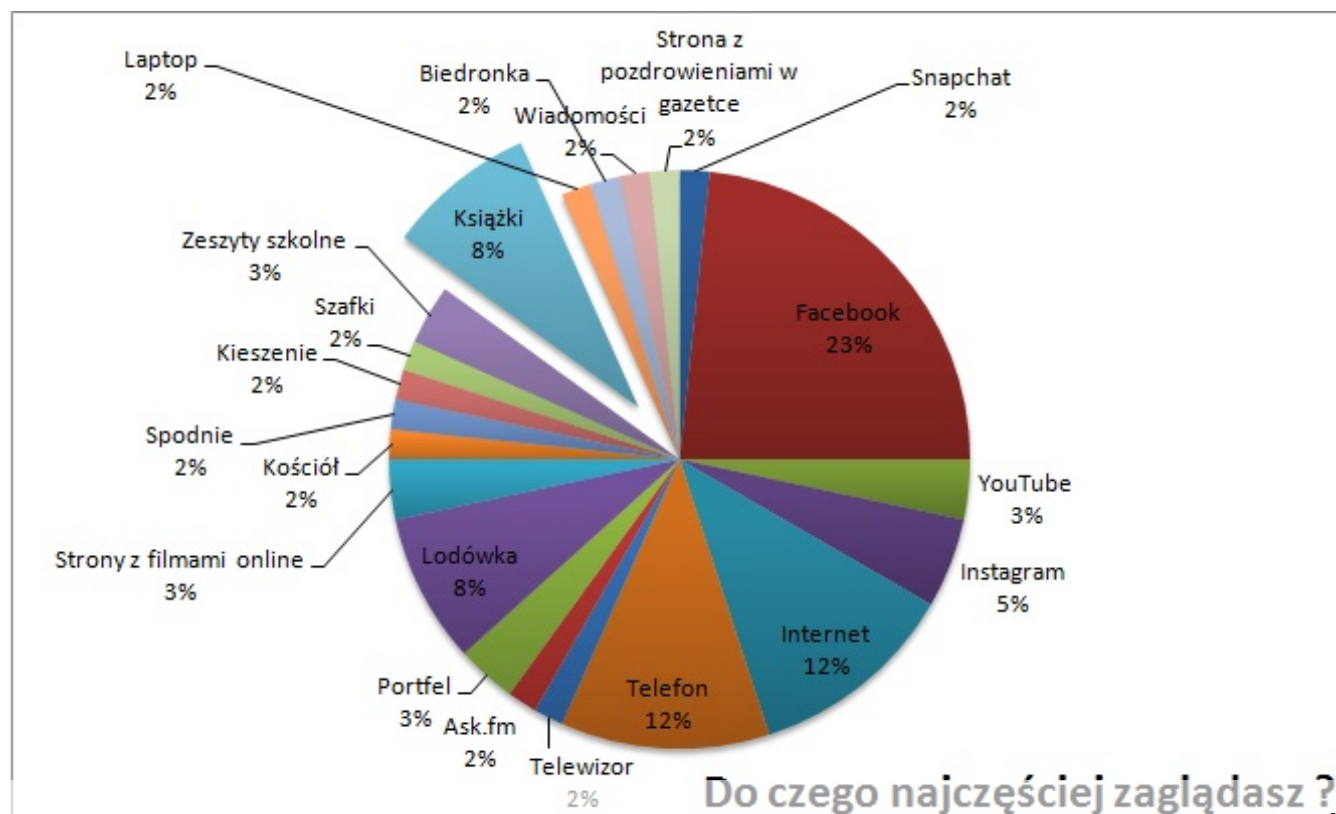
- **PAMIĘTAJ** nie powtarzaj godzinę przed egzaminem ,gdyż zrobi ci się mętlik w głowie :}

Do czego najczęściej zagląдают uczniowie naszego gimnazjum ???

Na pytanie „Do czego najczęściej zaglądasz?” uczniowie naszego gimnazjum odpowiadali podobnie. Ale okazało się, że nie każdy zagląda tylko do telefonu czy na Facebook.

Na pytanie odpowiedziało około 55 uczniów :D

Snapchat – 1 / Facebook – 14 / YouTube – 2 / Instagram – 3 / Internet – 7 / Telefon – 7 / Telewizor – 1 / Ask.fm – 1 / Portfel – 2 / Lodówka – 5 / Strony z filmami online – 2 / Kościół – 1 / Spodnie – 1 / Kieszonka – 1 / Szafki - 1 / Książki – 5 / Zeszyty szkolne – 2 / Laptop – 1 / Biedronka – 1 / Wiadomości – 1 / Strona z pozdrowieniami w gazetce - 1



PODSUMOWANIE PROJEKTÓW

Projekt organizowany przez panią Agnieszkę Marszałik oraz przez panią Joannę Ulman-Szczecińską nosił nazwę: "Czy kulturalny uczeń to gatunek ginący?". Głównym celem projektu było:

* **wyposażenie ucznia w wiedzę na temat kulturalnego zachowania się w różnych sytuacjach.**

* **przekonanie uczniów, że kultura zdobi i ułatwia życie.**

* **wyrabianie szacunku dla siebie i innych.**

W ramach projektu przygotowano trzy prezentacje multimedialne:

1.Kulturalny uczeń.

2.Rys historyczny kulturalnego ucznia.

3.Kulturalny uczeń w Polsce a za granicą.

Przeprowadzono wywiad z P. Hodurek , a także z panią Genowefą, która podzieliła się z nami informacjami na temat kulturalnego ucznia z jej szkolnych lat.

Przeprowadzono ankietę wśród uczniów naszego gimnazjum, dotyczącą tego tematu.

Uczniowie przygotowali ulotkę i podczas prezentacji projektu przeczytano list do przyszłego pokolenia.

Projekt organizowany przez p. Katarzynę Hołuj zakończył się z końcem marca. Realizowany był od października, a jego efekty możecie podziwiać na kolorowej tablicy na górnym korytarzu. W ramach tego projektu zorganizowano wiele konkursów, m.in. "Pięknego czytania", "Konkurs o znajomości lektur gimnazjalnych", konkurs plastyczny. Organizowane w 1 półroczu Dni Słodkości także były przewidziane projektem.

Projekt organizowany przez panią Irenę Turalę-Syrek przypada na 2 semestr i jest w trakcie realizacji.

15 pytań na które nie ma odpowiedzi (głupie)

1. jak daleko sięga kosmos i co w ogóle gdzieś tam dalej jest?
2. Kiedy powstał wszechświat?
3. Kiedy nastąpi absolutny koniec?
4. gdzie jest niebo??(w sensie zaświaty), a gdzie piekło??
5. Jaki jest sens życia?
6. Czy Bóg istnieje?
7. Czy to prawda, że blondynkom żyje się weselej?
8. Jaki jest najlepszy sposób na rzucenie wagi?
9. Czy kosmici istnieją?
10. Kto jest najsłynniejszym człowiekiem na świecie?
11. Czym jest miłość?
12. W czym tkwi sekret szczęścia?
13. Czy Tony Soprano umarł?
14. Jak długo będę żył?
15. Ile jest słów na całym świecie?

Klub niedzielnego kanapkowicza

Klub niedzielnego kanapkowicza został założony w 2012r. przez przedstawicieli ówczesnej klasy pierwszej, a obecnej trzeciej. Został on nazwany w roku 2013 i oficjalnie ogłoszony. Znajduje się na 1 piętrze, idąc schodami od czwórki. Klub tętni życiem i jest coraz bardziej popularny i odwiedzany. Zapowiada się, że pomysł klubu zostanie przekazany dalszym klasom, gdyż zbiera się w nim coraz więcej ich przedstawicieli. Panuje tam miła i przyjazna atmosfera, gdzie można zjeść w spokoju kanapki, popijając ciepłą herbatą. Jest on źródłem wiedzy i rozmaitych pomysłów, przez co nauka w tej grupie staje się łatwiejsza.

Uczeń Uczy

Wojtek Popiel

Twierdzi, że to dobry pomysł, ciekawe doświadczenie i że chciałby takich dni więcej.

Natalia Mleczek

„No, jest to ciekawy pomysł, bo można zrozumieć zachowanie nauczycieli i sprawdzić, czy nadajemy się na nauczycieli”

Karol Loch i Wiktor : mieli mieć ale Pani się nie zgodziła (ciekawe czemu??)

Monika Toporowska: „ Uważam, że jest to fajny pomysł i powinno być to organizowane częściej, ponieważ wtedy uczniowie nabierają otuchy do nauki przedmiotu” „ Pozdrawiam mamę , tatę i babcię oraz całą rodzinę ”

Iza Mazgaj: "Myślę, że fajnie było i uczniowie mogliby nieraz prowadzić lekcje, byłoby ciekawiej i tak trochę inaczej ; 3”

Natalia Bierówka: „Spoko”

SELFIE 10 ZASAD

Wystarczy kilka prostych trików, by na każdej fotce wyglądać doskonale!!!

1. Znajdź swój lepszy profil !

Twoja twarz nie jest idealnie równa. Na ogół jedna jej strona wygląda lepiej od drugiej. Zrób sobie kilka zdjęć i przekonaj się , w jakiej pozycji prezentujesz się najlepiej!

2. Lekko przechył głowę.

Robiąc sobie zdjęcie , pochyl głowę lekko ku dołowi tak, aby broda i usta nie znajdowały się najbliżej aparatu...

3. Patrz prosto w obiektyw.

W ten sposób osoba oglądająca fotkę będzie miała wrażenie, że zerkasz na nią.

4. Zadbaj o swój wygląd .

Fajna mina to nie wszystko. Przed zrobieniem sobie zdjęcia popraw fryz i zrób ewentualne poprawki (w przypadku dziewczyn makijaż).

5. Nie zapomnij o tym, co w tle .

Osoby oglądające zdjęcie zwrócą uwagę nie tylko na Ciebie, ale również na to, co jest za Tobą .Fotka na tle śmietnika to niekoniecznie dobry pomysł...

6. Ukryj swoje WADY .

Masz sterczące uszy albo zbyt długi nos ? Postaraj się, by na zdjęciu nie było tego widać, np. zrób fotkę od innej strony!

7. Obróbka .

Obróbka zdjęcia też jest ważna .Wytnij to, co na zdjęciu niepotrzebne, podkreśl też kolory .

8. Zrób bardzo DUŻO zdjęć !

Po co pstrykać tylko jedną fotkę gdy można dziesięć ? Potem można wybrać najlepsze z nich , a pozostałych nikomu nie pokazywać.

9. Postaw na 100% natury!!!!

Sztuczne miny czy udawany luz zupełnie się nie sprawdzają . Najlepiej nie udawać osoby, którą się nie jest, więc postaw na 100% siebie!!

10. KONIECZNIE UNIKAJ!!!

*wrzucania cudzych fot na fb czy na tt.

*zdjęć z fleszem - jasne światło wydobędzie twoje wady

*czerwonych oczu

*ciemnych pomieszczeń

Moda Na Topie 2015



D
A
M
S
K
A
A



**M
E
S
K
I
E**



21 marca
Pierwszy dzień
Wiosny

Tradycje, obrzędy, zwyczaje

Jako, że pierwszy dzień wiosny związany jest z końcem zimy i przebudzaniem się przyrody do życia, miał on przez wieki ogromny wpływ na ludzi. Jeszcze z czasów pogańskich pochodzi święto wiosny o nazwie "Jare". To bogate w obrzędy powitanie wiosny. Niektóre z nich, np. topienie „Marzanny” jest znane i praktykowane do dzisiaj.





Wiosna

Prawda, że pięknie się prezentują
nasze wiosenne gazetki ...



Wiosna





The Beatles

Trudno jest stwierdzić jednoznacznie która z piosenek Beatles jest najpopularniejsza i najlepsza. Opierając się o listę odsłon możemy wysnuć poniższy wniosek.

- 1) *Ticket to Ride*
- 2) *I Want to Hold Your Hand*
- 3) *A Day in the Life*



Miss i Mister Szkoły

Z okazji dnia wiosny zorganizowano w naszej szkole wybory na najpiękniejszą dziewczynę i najprzystojniejszego chłopaka.

W każdej klasie odbyło się głosowanie, a jego zwycięzcy reprezentowali klasę w konkursie szkolnym.

W poszczególnych klasach zwyciężyli:

IA

Emilia Bogusiewicz

Karol Hodana

IB

Kinga Iwan

Marcel Żądło

IIA

Justyna Wątor

Kamil Żądło

IIB

Natalia Ostafin

Łukasz Depta

III

Kasia Swachta

Dawid Matlak

Wyniki ogłoszono w trakcie inscenizacji,
a Miss i Misterem szkoły zostali:

Kinga Iwan

oraz

Dawid Matlak

Gratulujemy ! ?



Szkolne koniki i ich bziki

W naszej szkole w ostatnim czasie działo się wiele różnych, przypałowych rzeczy. W niektórych z tych wydarzeń brali udział wybrani przez nas uczniowie. Zadaliśmy im ten sam zestaw pytań, a oto ich odpowiedzi... ;)

WYWIAD Z ARKIEM ŻABĄ!

1. Jak oceniasz swoją dotychczasową naukę?

Odp: Na moim przykładzie przekonałem się, że nie za bardzo opłaca się odkładać naukę na 3 klasę. A jak oceniam swoją naukę to tak średnio powiem, ale w związku z tym, że jestem w 3 klasie, chcę się piąć wyżej, żeby dostać się do tej dobrej szkoły. ;)

2. Jaki był twój największy wybryk?

Odp: Nie jestem osobą jednego wybryku i koniec. Wolę stopniowo i bez większych konsekwencji zdobywać punkty. Taką akcją, która mi na zawsze utkwi w pamięci jest to, gdy dzwonił mi do siebie z papierowych telefonów i pani pedagog wpisała nam uwagi za używanie telefonów.

3. Ile miałaś/eś punktów ujemnych w zeszłym semestrze?

Odp: Około -150 pkt, ale nie pamiętam dokładnie. Wiem, że dosyć dużo, ale co zrobisz, gdy nic nie zrobisz. :D

4. Czy chciałabyś/chciałbyś więcej dyskotek szkolnych?

Odp: Może 1-2 więcej, ale ważniejsze, żeby była większa frekwencja podczas tych dyskotek. Zawsze lepiej się człowiek bawi w większej grupie. :D

WYWIAD Z IZĄ!

1. Jak oceniasz swoją dotychczasową naukę?

Odp: Na pewno nie jest źle, ale mogło być lepiej.

2. Jaki był twój największy wybryk?

Odp: Odpały na religii, ale lepiej nie opowiadać ze szczegółami.

3. Ile miałaś/eś punktów ujemnych w zeszłym semestrze?

Odp: Z tego, co pamiętam, to kilka minusowych.

4. Czy chciałabyś/chciałbyś więcej dyskotek szkolnych?

Odp: Pewnie, są stanowczo za rzadko! ;)

W tym wydaniu gazetki przedstawiliśmy dwoje przeciwnych sobie uczniów. Można powiedzieć, że stanowią kontrast dla siebie. W następnym numerze opiszemy sytuację dwóch innych uczniów. Może okażą się ich przeciwieństwami? Tego się jeszcze dowiemy! ;)

HOROSKOP

Baran (20.03 - 20.04)

Unikaj osób, których nie lubisz i nie daj się pokusie wtrącania się w cudze sprawy. Możesz przepłacić to towarzyskimi nieporozumieniami. Niezdecydowanie w każdej dziedzinie życia to ostatnio twoje drugie imię. Kiedy nie wiesz, co zrobić zaufaj intuicji. Pamiętaj jednak, by ostrożnie podchodzić do decyzji, które mogą zmienić twoje życie. Lepiej niż ze znajomymi będą układać się sprawy z ukochanym. Wenus wam sprzyja. Czekają was romantyczne chwile, piękne wycieczki tylko we dwoje. Dla Baranów w związku szczególnie druga połowa miesiąca okaże się szczęśliwa.

W marcu czeka cię kilka zawodowych niespodzianek. Przygotuj się na nie i nie bądź zdziwiona, kiedy nastąpią. Barany poszukujące pracy, powinny postawić na wrodzony upór. Nie zniechęcajcie się zbyt szybko. Może warto spróbować sił w firmie, w której już kiedyś pracowaliście?

Marzec upłynie ci spokojnie i refleksyjnie. Nie będzie w tobie nic z energicznego i pełnego chęci do działania Barana. Staraj się organizować chwile tylko dla siebie i nie przejmuj się, kiedy ktoś zarzuci ci lenistwo. Skup się na swoim zdrowiu i fizycznie przygotuj się do wiosny.

Byk (21.04 - 20.05)

Byki żyjące w pojedynkę nie będą teraz zamartwiać się własną sytuacją sercową. Bardziej niż to, co dzieje się w twoim sercu interesuje cię, jak mają się sprawy sercowe innych. Będziesz więc godzić zwaśnionych i pocieszać strapionych. Bez względu na to, czy jesteś sama, czy w związku, poczujesz wewnętrzne szczęście i spokój. Warto uciec z partnerem od całego świata choć w jeden weekend i побыć tylko we dwójkę.

Zdecydujesz się na odważne działanie w sprawach zawodowych. Na dotychczasowe kłopoty spojrzysz z innej perspektywy. W marcu nie będzie dla ciebie rzeczy niemożliwych. Unikaj kłótni, postaw na pokojowe rozwiązania, rozmawiaj i negocjuj, a osiągniesz sukces.

Szykuje się bardzo ciekawy miesiąc. Trudno będzie ci wysiedzieć w miejscu, twoja ciekawość świata będzie dawała o sobie znać. Znajdź nowe hobby i oddaj się mu bez reszty. Twój zapał do życia, może zarazić innych. To świetny czas na zmianę starych przyzwyczajzeń i rozpoczęcie nowej, zdrowej drogi życia. Mars doda ci energii do ćwiczeń. Pamiętaj, by o zaplanowanych przez siebie zmianach poinformować swoich najbliższych.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Okazuje się, że w marcu wszystko będzie ważniejsze od miłości. Pamiętaj jednak, by sprawy zawodowe zostawiać za drzwiami mieszkania, a w domu zająć się swoją rodziną, dziećmi, ukochanym. I nie zapominaj o dbaniu o siebie. Makijaż i ładny strój nie powinny cię opuszczać, bez względu na to, jak bardzo zapracowana jesteś. Samotne Bliźnięta mają szansę na flirt, ale powinny się go wystrzegać w miejscu pracy.

W marcu Bliźniąt pracowników cechować będzie cierpliwość i dobra organizacja pracy. Koniec z marnotrawstwem czasu, teraz skupiasz się tylko na wykonaniu powierzonych ci zadań. To dobry czas na nadrobienie zaległości. Będziesz miała okazję, by wykazać się jako pracownik. Nie zmarnuj jej. Mogą pojawić się także dni, kiedy konflikty personalne spowodują, że będziesz miała dość swojej pracy. Nie podejmuj jednak pochopnych decyzji, bo znaleźć nową posadę może być bardzo trudno.

Zajęta codziennymi sprawami, pamiętaj o sobie. Swoim dobrym samopoczuciu i zdrowiu. Nadszarpięte nerwy regeneruj na basenie. Spróbuj uprawiać więcej sportu, być częstszym gościem na siłowni. A za cel postaw sobie realizację dawno odkładanych planów.

Pierwszy dzień wiosny w pigułce

W trzeci piątek marca b.r. odbył się w naszej szkole Dzień Wiosny połączony z Dniem Otwartym szkoły. Zorganizowano wiele konkursów i ciekawych zabaw np. "Mam talent" konkurs na najciekawszą marzannę itd., wybrano miss i mistera szkoły, a 6 klasy w ramach Dnia Otwartego oprowadzono po szkole i pokazano im jej atuty. Uczniowie SP najpierw obejrżeli prezentacje multimedialne obrazujące działalność takich organizacji szkolnych jak WOLONTARIAT, SAMORZĄD UCZNIOWSKI, GAZETKA SZKOLNA, a potem mieli okazję zajrzeć do każdej sali, zaczynając oczywiście od gabinetu Pana Dyrektora. Na koniec wzięli udział w obchodach Dnia Wiosny w naszej szkole. Ten dzień wypadł wspaniale i wszyscy byli zadowoleni. Dziękujemy Paniom organizatorkom tj. Pani Irenie Syrek, Elżbiecie Żabie oraz Katarzynie Hołuj za dzień pełen emocji.

