

Witajcie!



Undergroundowy od dzisiaj ma nowe znaczenie. Zapraszamy po wakacjach do lektury nowego numeru naszej szkolnej gazetki. W roku szkolnym 2011/2012 nadal bierzemy udział w projekcie Junior Media, Underground będzie ukazywać się raz w miesiącu. To także nowe wyzwanie dla nas. W pierwszym numerze czeka na Was jedynie wstęp do tego, co szkolna redakcja planuje zrobić. Bądźcie z nami! Bądźcie Undergroundowi! Czekają na Was ciekawe artykuły o ważnych wydarzeniach, wywiady ze znanymi i nieznanymi, dzięki nam poznacie tajemnice współczesnego świata, nawiążecie nowe znajomości i weźmiecie udział w przygotowanych przez nas konkursach. Czytajcie naszą gazetkę szkolną!!! **Redakcja**

Co w numerze?

Na stronie 2:

**"Dobre rady
zawsze w cenie"**

Na stronie 3:

"Nowi w szkole"

**"Letnia Szkoła
Junior Media"**

Stypendium Prezydenta Wrocławia dla ucznia EZNu!

Z przyjemnością informujemy, że Piotr Dąbrowski z klasy 4 D otrzymał stypendium Prezydenta Wrocławia w ramach Uczniowskiego Programu Stypendialnego.

Piotr Dąbrowski jest uczniem klasy 4DT.

Mieszka w Sobótce - niewielkim mieście oddalonym około 30 kilometrów od Wrocławia. Interesuje się informatyką, sieciami komputerowymi, programowaniem i nowymi technologiami. Wolny czas spędza ze znajomymi. Zimą jeździ na nartach. Sport ten uprawia od prawie 10 lat. W lecie lubi wybrać się na rower. Słucha muzyki niezależnej - indie rocka,

alternatywnego rapu, ale także elektronicznej i reggae. Preferuje raczej zagranicznych wykonawców. Uwielbia chodzić na różne koncerty czy festiwale. Nagroda w postaci stypendium jest dla Piotra (skromny facet z niego) ogromnym zaskoczeniem. Nie wie jeszcze, na co ją przeznaczy, jednak bardzo cieszy się z jej otrzymania. Gratulujemy!!!

Na stronie 4:

**"XIV Dolnośląski
Festiwal Nauki"**

**"29. Hasco Lek
Maraton"**

Do tego numeru artykuły napisali :

Mariusz Mazurek II ET

Psycholog Szkolny mgr
Agnieszka Domaradzka

Maciej Sadowski II ET

Artur Łapot IV ET

DOBRE RADY ZAWSZE W CENIE

W roku szkolnym 2011/2012 proponujemy nowy dział, w którym pojawiać się będą wypowiedzi specjalistów w różnych dziedzinach. Zaczynamy od wskazówek Pani Agnieszki Domaradzkiej, psychologa pracującego w naszej szkole.

PSYCHOLOG SZKOLNY RADZI: Stres przedmaturalny.

Najogólniej mówiąc stres to reakcja organizmu na przeszkody, takie jak zbyt duże obciążenie fizyczne lub psychiczne, niebezpieczeństwo, sytuacje niecodzienne, trudne. Bódcze te wywołują reakcję obronną organizmu, jego mobilizację w kryzysowych momentach, jeżeli stres jest krótkotrwały. Stres sprawia, że zaczynamy organizować rzeczywistość wokół siebie i opracowujemy strategię radzenia sobie z trudną sytuacją walka, ucieczkającą się bać po pierwszym semestrze. Problem pojawia się wtedy, gdy czynnik wywołujący stres przez wiele dni nie ustępuje. Wtedy odczuwamy jego negatywny wpływ na nasze postępowanie. Wysoki poziom stresu można odczuwać poprzez ogólne fizyczne napięcie, zwolniony refleks, lęk, brak koncentracji. Pokonanie codziennych spraw zaczyna się wydawać zbyt trudne, a każdy nowy problem urasta do rozmiarów góry, którą trudno będzie pokonać, a to z kolei wyprowadza z równowagi. Nie jest to stan sprzyjający pracy umysłowej i osiągnięciu sukcesów. Stres towarzyszy nam niemal codziennie, każdego dnia napotykamy na swojej drodze sytuacje mniej lub bardziej nas stresujące. Do bardziej stresujących na pewno zaliczymy okres przedmaturalny, w którym nasze myśli ciągle krążą wokół tych samych pytań:

na ile procent zdam, co będzie jeśli nie zaliczę, jakie mogą być pytania, z czego się przygotowywać, czy wszystko już umiem. Bycie maturzystą we współczesnej szkole nie jest łatwą rolą. Presja odczuwana

przez ucznia jest ogromna. Sytuacja egzaminu jest sama w sobie mocno stresująca - presja czasu, nieodwracalność decyzji. Jeszcze nakłada się na nią chaos w przepisach i ciągłe zmiany wartości owego egzaminu dla uczelni. Problemy wieku dorastania (wybór przyszłej drogi życiowej, presja rówieśnicza, pierwsze miłości, konflikty z rodzicami). Do tego dochodzą oczekiwania rodziców i najbliższego otoczenia, a także szkoły. Można obawiać się kompromitacji, niespełnienia oczekiwań rodziców, okazania się nie dość dobrym, gorszym niż inni. O maturze systematycznie

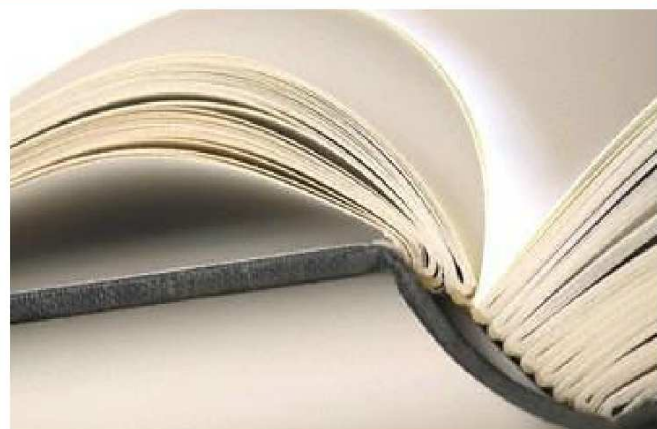


przypominają nauczyciele, dyrekcja, a w domu rodzice. Sam maturzysta również stawia sobie cele i ambicje, które chce zrealizować. Im bliżej matury, tym napięcie staje się większe. Tak naprawdę każdy egzamin to porcja stresu, z którą

musi sobie poradzić nie tylko osoba zdająca, ale też jej bliscy. Stres przedmaturalny to nie tylko przypadłość młodych licealistów, ale także Twój jako Rodzica. To że Ty i Twoje dziecko odczuwacie stres przedmaturalny jest naturalnym stanem rzeczy.

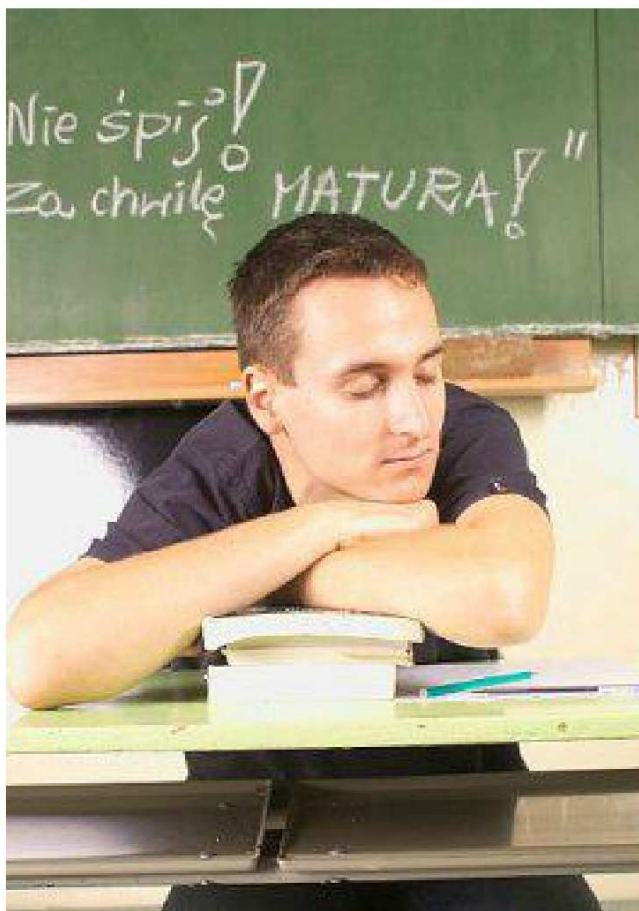
Matura jest jednym z najważniejszych egzaminów w życiu Twojej latorośli i zarówno ona, jak i Ty pragniecie, aby wszystko poszło jak najlepiej. Informacje, na czym polega egzamin ustny i pisemny.

Nie należy jednak przesadzać w zamartwianiu się i swoim zachowaniem dodatkowo denerwować



maturzystę. Dlatego bardzo ważne jest, abyś nauczył się radzić sobie ze swoim stresem i dodatkowo wsparł swoje dziecko przed egzaminem maturalnym. Jak pomóc dziecku w przygotowaniu się do matury? Na początku roku szkolnego: ustal zasady współpracy. zachęć swoje dziecko do systematyczności.

Pomóż mu ustalić harmonogram przygotowań do matury. Nie zapominaj jednak o relaksie i rozrywce. zapytaj dziecko, jak najlepiej mu pomóc. Czy chciałoby, żeby przepytawać je od czasu do czasu z materiału, czy potrzebuje korepetycji z jakiegoś przedmiotu,



jeśli Twoje dziecko tego potrzebuje, ustal specjalne strefy ciszy, w których mogłoby ono spokojnie się uczyć. Pamiętaj jednak, że czasem taki stan

czym polega egzamin ustny i pisemny. Twoja wiedza łatwiej pomoże Ci pomóc Twemu dziecku przygotować się do matury. Na 5 miesięcy przed maturą: zweryfikuj pierwszy plan sprawdz czy wasze założenia z początku roku szkolnego zdają egzamin. Jeśli nie, spróbuj je poprawić i udoskonalić. Na 5 tygodni przed maturą: omów z dzieckiem plan awaryjny na wszelki wypadek omów z dzieckiem plan działania, gdyby nie poszło mu dobrze na maturze. Wskaż mu inne drogi wyjścia. Nigdy nie strasz go, że

niezdana matura to koniec świata, czy sytuacja bez wyjścia. Na 5 dni przed maturą: postaraj się o optymistyczną atmosferę powiedz dziecku, że bez względu na wszystko wierzysz w jego możliwości. możesz opowiedzieć dziecku kilka dowcipów i anegdot o różnych ludziach i znajomych, którzy denerwowali się, a jednak zdali maturę przekonaj dziecko, że jakby co to dziury w niebie nie będzie. W dzień matury: trzymaj nerwy na wodzy i uśmiechaj się do dziecka dopilnuj aby dziecko zabrało wszystko,

wyjątkowy w domu może niepotrzebnie wzmocnić u dziecka stres. zapoznaj się z zasadami przeprowadzania matury, zdobądź informacje, na

co będzie mu potrzebne na egzaminie (dowód osobisty, długopisy itp.) uśmiechaj się do dziecka, poklepk go po ramieniu i dodaj otuchy. Aha, nie zapomnij o kopnięciu na szczęście, a potem spokojnie zaciśnij kciuki i wróć do własnych zajęć. Zadania rodzica: zadbaj o odpowiednie warunki do nauki w domu motywuj swoje dziecko do nauk poprzez chwalenie najdrobniejszych sukcesów i osiągnięć, poszukujcie w każdej sytuacji czegoś pozytywnego. Spraw, aby czuło, że w każdej chwili może na nas liczyć. Ważne jest, żeby nie dopuścić do tego, że będzie myślało, że nas



zawiodło jak coś pójdzie nie tak jak powinno. Przekonajmy je że nawet najlepsi czasem zawodzą i że jedyne, czego od nich oczekujemy to aby zrobiły wszystko, co mogą, by się dobrze przygotować zadbaj o odpowiednią dietę dziecka, kontroluj czas nauki i wypoczynku spotykaj się z innymi rodzicami, których dzieci zdają w tym samym roku

maturę. Zobaczysz, że nie tylko Ty przeżywasz stres, poznasz zmartwienia pozostałych rodziców, co pozwoli Ci na zdystansowanie się do własnych obaw i przeżyć. Możesz uzyskać też kilka cennych rad od pozostałych. Nie zostawiaj dziecka samego ze swoimi problemami. Nie musisz ciągle proponować mu swojej pomocy, ale wystarczy abyś czujnie stał obok. To doda pewności Twojemu dziecku w stresujących momentach. nigdy nie próbuj mobilizować swojego dziecka w negatywny sposób. Nie mów mu że nie zda, bo się za mało uczy; wspieraj je pozytywnie: nie mów nigdy zobaczysz, nie zdasz, za mało się uczysz, na wszystko masz czas,

tylko nie na naukę tego typu komunikaty programują dziecko negatywnie i potęgują jego stres. nie zabraniaj swojemu dziecku kontaktów towarzyskich czy wypadu do kina raz na jakiś czas. Matura to nie choroba, żeby z jej powodu przestać normalnie funkcjonować. Żaden umysł nie zniesie zajęcia się wyłącznie nauką. Tak jak dla naszego ciała potrzebne jest urozmaiczone pożywienie, podobnie dla umysłu niezbędna jest pewna różnorodność, pozwalająca w innej aktywności odpocząć od poprzedniej. Jeśli pół soboty dziecko spędza na kursie przygotowawczym, to następnym działaniem powinna być aktywność. Wszystko jedno, czy jest to spacer z psem, wyjście na rower, basen czy łyżwy - ważne, by rozruszać trochę mięśnie i pozwolić odpocząć mózgowi, by kolejnego dnia mógł znowu pracować. Dzięki rozmowie i spotkaniom z przyjaciółmi łatwiej nam odzyskać pogodę ducha i nabrać wiary niezbędnej do dalszego mierzenia się z rzeczywistością. Miłe spotkanie plus spora dawka śmiechu to najlepszy sposób na odstresowanie. bez względu na to jak często myślisz i przejmujesz się egzaminem dziecka nie okazuj mu swojego stresu i zdenerwowania. Widząc je może pomyśleć, że nie wierzysz w jego umiejętności i co gorsze samemu zacząć tak myśleć. Nie należy też maglować tematu

matury przy każdej okazji towarzyskiej.

Myśl pozytywnie. Kilka pocieszających faktów na koniec maturzysty to osoba, Miłe spotkanie plus spora dawka śmiechu to najlepszy sposób na odstresowanie. bez względu na to jak często myślisz i przejmujesz się egzaminem dziecka nie okazuj mu swojego stresu, zdenerwowania.

pozytywnie. Kilka pocieszających faktów

na koniec maturzysty to osoba, która ma już duże doświadczenie w radzeniu sobie z sytuacjami stresującymi i egzaminami. Skoro wcześniej sobie z nimi poradził, to jest duża nadzieja, że i w przypadku matury nie będzie inaczej. Skoro uczeń dotarł tak daleko, nie ma powodu, dla

Widząc je może pomyśleć, że nie wierzysz w jego umiejętności i co gorsze samemu zacząć tak myśleć. Nie należy też maglować tematu matury przy każdej okazji towarzyskiej. Myśl

którego końcowy egzamin miały się okazać niepowodzeniem większość osób, które podchodzą do matury, zdaje ją w najgorszym przypadku - zawsze można poprawić egzamin i na wymarzone studia dostać się w kolejnym roku, a przez ten czas pójść do szkoły policealnej, popracować i docenić wagę nauki, wyjechać za granicę i podszkolić język. nawet wielcy uczeni miewali w szkole kłopoty. Nie przeszkodziło im to jednak odnieść sukcesu w życiu. istnieje wielkie prawdopodobieństwo, że przejmujesz się bardziej, niż Twoje



dziecko. To normalne. Jesteś w grupie osób, które czują to samo, co ty w związku z maturą swojego dziecka. Nie jesteś sam/a.

"Szkoła bardzo mi się podoba. Jest cudowna atmosfera i wspaniali ludzie. Podejście nauczycieli do uczniów jest bardzo przyjazne, ale niestety (lub stety)

są bardzo konsekwentni. Przerazają mnie ich wymagania i wysoki poziom nauczania. Czuję, że może być bardzo trudno i czeka mnie ogromna ilość nauki, ale

z chęcią będę przychodził do tej szkoły."

Daniel

"Technikum kojarzyło mi się do tej pory ze szkołą, w której nie ma zbyt

wielu zasad, ale najwyraźniej się myliłam"

Ania

"Od początku myślałem, że ta szkoła będzie taka sama jak wszystkie.

"Nowi w szkole"

LETNIA SZKOŁA JUNIOR MEDIA

Letnia Szkoła Junior Media to tygodniowy wyjazd wakacyjny (25-31 sierpnia 2011) - połączenie dobrej zabawy i wypoczynku ze wspólnym robieniem gazety Junior Media. W tym roku Letnia Szkoła odbyła się w nowoczesnym ośrodku sportoworekreacyjnym SOLPARK w Kleszczowie (gm. Bełchatów, woj. łódzkie). W pierwszej edycji Letniej Szkoły Junior Media udział wzięli: Szkoła Podstawowa nr 1 im. Jagiełły w Strykowie, gazетка "Gumisiowe Kalosze", Szkoła Podstawowa nr 36 z Poznania, gazетка "Sensacje i

Wariacje", Szkoła Podstawowa nr 12 w Gdańsku, gazетка "Migawki ze szkolnej ławki", Zespół Szkół w Jabłonie Lackiej, gazетка "Skolniak", Publiczne Gimnazjum im. Szarych Szeregów w Kraśniku, gazетка "Rzep Publiczne Gimnazjum im. Szarych Szeregów w Kraśniku, gazетка "Rzep", Zespół SzkolnoPrzedszkolny im. Wł. Broniewskiego Gimnazjum w Przybradzu, gazетка "Byle do dzwonka", Zespół Szkół Ekonomicznych w Sosnowcu, gazетка "Śmiało", Elektroniczne Zakłady Naukowe we Wrocławiu, gazетка

Będzie tam nieprzyjemnie, nauczyciele będą surowi, a z kolegami nie da się dogadać. Myliłem się."

Dawid

Tak oto nowi uczniowie oceniają naszą szkołę.

"Underground", 18 LO w Łodzi, gazетка "FLASH". Z każdej gazety przyjechała reprezentacja czteroosobowa. W skład naszej grupy weszli uczniowie klasy IV E - Oskar Falkowski, Kamil Kreli, Łukasz Kabza, Artur Łopot. Opiekunem była Pani Profesor Lidia Borowska. Redaktorzy naszej gazetki uczyli się pracy dziennikarza od starszych kolegów z "Dziennika Łódzkiego". Sami przeprowadzali wywiady, pisali informacje i felietony. Jak na informatyków przystało, zajmowali się obsługą serwisu informacyjnego



www.naszemiasto.pl. Oprócz pracy nie brakowało wakacyjnych atrakcji. Uczniowie byli m.in. na górze Kamieńsk, gdzie mimo pełni lata zjeżdżali saneczkami, oraz na dożynkach w Wolicy. Odwiedzili też elektrownię i kopalnię Bełchatów.



Uczniowie nie tylko w szkole...

XIV Dolnośląski Festiwal Nauki

W dniach 15-21 września 2011 odbył się XIV Dolnośląski Festiwal Nauki. Jego hasło przewodnie to Nauka kluczem do natury (Scientia naturae clavis) - jest to hasło głoszone przez chemika Roberta Boyla uważanego za ojca współczesnej chemii. Ta dyscyplina będzie wiodąca na tegorocznym Festiwalu w związku z ogłoszeniem przez ONZ roku 2011 Międzynarodowym Rokiem Chemii oraz uchwałą Sejmu RP, stanowiącą rok 2011 Rokiem Marii Skłodowskiej - Curie.

Dnia 16.09.2011r. uczniowie naszej szkoły udali się na Uniwersytet Wrocławski, by wysłuchać wykładu, który

tradycyjnie, z okazji rozpoczęcia Dolnośląskiego Festiwalu Nauki, został wygłoszony przez znanego wrocławskiego językoznawcę, pracownika



Instytutu Filologii Polskiej UW, Pana prof. dra hab. Jana Miodka. Wykład pt. Rodzinna Europa zainaugurował część naukową Festiwalu, który w tym roku poświęcony będzie głównie zagadnieniom chemicznym. Uczniów EZN, którzy wysłuchali rozważań Pana

prof. Jana Miodka na temat etymologii wybranych rodzimych i obcych wyrazów, na pewno zaskoczył fakt, jak wiele łączy różne pozornie języki, które jednak mają wspólnego przodka język praindoeuropejski.

W następnym numerze!

Fryderyki 2011, nagrody dla wyjątkowych nauczycieli

Nagroda dla Samorządu Uczniowskiego

Nowa matura z języka angielskiego

Wywiad z zawodowym dziennikarzem

Suchar miesiąca

Jakie miasto zęga się z ryżem?

PARYŻ!!

Swoje propozycje sucharów możecie przesyłać na email: undezn@o2.pl

29. Hasco Lek Maraton

Dnia 11.09.2011 r. odbył się wrocławski maraton. Biegacze mieli do pokonania 42 kilometry i 195 metrów. Na starcie Maratonu pojawiło się rekordowo dużo zawodników, z czego bieg ukończyło aż

2 773. W tym roku biegacze wzmagali się wręcz z piekielną pogodą. Temperatura powietrza dochodziła do 30o C , a w dodatku niebo było bezchmurne. Klasyfikacja końcowa wśród mężczyzn :

1. VINCENT KIPCHIRCHIR - KENIA, 2godz 20min 20s,
2. ANATOLII ORZHEKHOVSKYI UKRAINA, 2godz 22min 18s,
3. BONIFACE NDUVA WAMBUA - KENIA 2godz 22min 26s.
Na zaszczytnym 5. miejscu

uklasyfikował się reprezentant Polski, Przemysław Rojewski z czasem 2godz 31min 44s. Wśród kobiet najlepszy wynik osiągnęła EMILY PERPETUA CHEPKORIR (KENIA) - 2godz 44min 55s, A już na 3. miejscu podium uplasowała się Polka AGNIESZKA KUZYK z czasem

3godz 02min 06s. Dzień podczas całego biegu w jednym z punktów odświeżania towarzyszyła grupa wolontariuszy z EZNu pod opieką Pani Profesor M. Stępień i Pani Profesor E. Podgórskiej.



NASZA REDAKCYJNA EKIPA

Opiekun gazetki:
Lidia Borowska

Redaktorzy:

Michał Maras

Przemysław Kucharczyk

Dawid Niedbal

Łukasz Krakowiak

Grzegorz Gwóźdź

Tomasz Korynek

Maciej Sadowski

Rafał Czownicki

Mariusz Mazurek

Kamil Rogaczewski

**Redakcja
Underground
EZN:**

**Elektroniczne
Zakłady
Naukowe we
Wrocławiu**

**ul. Braniborska
57;**

www.ezn.edu.pl

