GŁOS WIELKOPOLSKI junior

Zaplecze

Gimnazjum w Sierakowie im. A.O. Przyjmy-Przyjemskiego
ul. Przyjemskiego 35
63-900, Rawicz

Numer 6 05/14

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU GRUPA WYDAWNICZA polskapresse

PARTNER Fundacja Orange

WALCZYMY ZE STRESEM :)

Całkiem niedawno trzecioklasiści pisali egzamin gimnazjalny. Na pewno towarzyszył im stres. Ten artykuł przedstawi wam, co robić, aby zdenerwowanie zmniejszyć, bądź nawet całkowicie wyeliminować. Trzecioklasiści! Mimo że napisaliście już kompetencje, rady zawarte poniżej mogą przydać się wam w innych okolicznościach.

Czym jest stres?

Stres to naturalna reakcja organizmu na otoczenie, ludzi i na to, co się wokół nas dzieje. Denerwujemy się przed ważnym spotkaniem, przed sprawdzianem, przed pójściem do lekarza. Jest to stan zupełnie normalny, jednak nadmierny stres może prowadzić do poważnych chorób.

c. d. str. 3

„SOLIDARNA SZKOŁA”

Gimnazjum w Sierakowie przystąpiło do projektu „Czy nasza społeczność lokalna jest solidarna?”. W dniu 4 marca szkolny klub „Epsylon” działający przy Gimnazjum w Sierakowie zaprezentował społeczności szkolnej wypracowany wcześniej program „Solidarnej Szkoły”, którego elementy szkoła zaczęła wdrażać od początku II semestru roku szkolnego 2013/2014. W tym dniu również uczniowie ułożyli Kodeks Solidarnego Zachowania, w którym znalazły się podpunkty dotyczące między innymi doceniania wartość każdego człowieka, bez względu na jego ograniczenia, pomocy tym, którzy jej potrzebują, podejmowania działań integrujących społeczność szkolną. Na podstawie tych postanowień szkoła zdecydowała się pomóc naszemu koledze szkolnemu, Jackowi Paczkowskiemu.

Jest on uczniem klasy pierwszej. Od drugiego roku życia choruje na niewydolność nerek oraz kwalifikuje się do ich przeszczepu. Jarek ma nauczanie indywidualne, które odbywa się dwa razy w tygodniu, ponieważ chłopak trzy razy w tygodniu przechodzi dializę. Siostra Jarka w wieku 13 lat też miała rozpoznaną tą chorobę i jest już po przeszczepie.

Szkoła postanowiła podjąć liczne działania, których celem jest zachęcenie młodzieży do pomocy potrzebującym. W Gimnazjum w Sierakowie odbyły się liczne akcje, którym przewodniczyło hasło „Solidarni dla Jarka”.

Pierwszym przejawem solidarności był wyjazd zorganizowanej grupy społeczności szkolnej mecz Lech Poznań-Podbeskidzie Bielsko-Biała, szkolni kibice pojechali na ten mecz z transparentem „Solidarni dla Jarka”. Akcja ta pomogła pokazać uczniom, jak połączyć przyjemne z pożytecznym.

c. d. str. 2

Cykl: PRL – czas nonsensu

PRL – skok edukacyjny lat 60.

Na VII Plenum KC PZPR w 1961 roku postanowiono zlikwidować „jedenastolatkę”. Jej miejsce zajęła ośmioklasowa szkoła podstawowa i czteroletnie liceum. Zawodówki zaś związano ściśle z zakładami pracy, tworząc sieć szkolnictwa przyzakładowego. Dzięki wysokim nakładom na oświatę w latach 60. uformowało się pierwsze „miejskie” pokolenie inteligencji polskiej, które na studia przyjechało z prowincji. Nauka była bezpłatna, a w dodatku młodzież mogła korzystać z pomocy materialnej, czyli stypendium oraz możliwości zamieszkania w internatach. Dla uczczenia tysiąclecia państwa polskiego wybudowano w latach 1959 – 1965 blisko 1200 szkół, tzw. tysiąclatek. W tym samym czasie wycofano ze szkół religię, której zajęcia przeniesiono do punktów katechetycznych. Na jej miejsce wprowadzono w szkołach wychowanie obywatelskie.

Od piątej klasy szkoły podstawowej na wszystkich szczeblach edukacji obowiązywała nauka języka rosyjskiego. Nauczyciele organizowali także wymianę korespondencji uczniów z radzieckimi rówieśnikami.

Wolny

Źródło: Wiesław Kot, PRL czas nonsensu, Kronika naszych czasów 1950 - 1990

Finał akcji KM

Solidarni dla Jarka - c. d. ze str. 1

Kolejną akcją zorganizowaną w Gimnazjum w Sierakowie, był „Bar sałatkowym", którego przygotowaniem zajęła się nauczycielka religii, pani Wiesława Łukowiak wraz z grupą uczniów. W barze można było zakupić sałatki, słodkości i ciasteczka „niespodzianki", w których czekały ciekawe nagrody, takie jak punkty dodanie, dzień bez pytania itp.
Bardzo dużym zainteresowaniem, nie tylko wśród uczniów, cieszył się turniej w siatkówkę, zorganizowany przez panią Dorotę Kasperczak. Turniej ten podzielony był na dwie części. W piątkowe popołudnie zagrali dorośli, natomiast w sobotnie południe walkę na sierakowskiej sali stoczyły szkolne drużyny. Był to aktywnie spędzony czas, którego celem było zebranie pieniędzy.
Nauczyciel plastyki, pan Witold Adamczyk, na swoich lekcjach postanowił zachęcić uczniów do przygotowania kartek wielkanocnych, które sprzedawane były na Kiermaszu Wielkanocnym, za przygotowanie kiermaszu odpowiedzialne były panie ze świetlicy, które ze szkolnym klubem „Mops", zaprezentowały piękne ozdoby.
Tymi działaniami pokazaliśmy, że każdy z nas może pomóc, i to w bardzo przyjemny sposób. Akcja ta cieszyła się zainteresowaniem nie tylko wśród uczniów, lecz także rodziców. Wspólnymi siłami uzbieraliśmy bardzo dużą sumę pieniędzy, ale również zrobiliśmy o wiele ważniejszą rzecz, pokazaliśmy, że w każdym wieku można pomagać i również dla nas liczy się dobro drugiego człowieka, przy okazji spełniając postanowienia naszego kodeksu. Najpiękniejsze w tej akcji jest to, że byliśmy zgraną ekipą i połączyliśmy przyjemne z pożytecznym. Mamy nadzieję, że ta akcja otworzyła oczy niektórym i od teraz częściej będą się w takie inicjatywy włączali.

Natalia Bogdańska

Zielone Świątki

To jedno z najważniejszych świat kościelnych, obchodzone w siódmą niedzielę i poniedziałek po Wielkanocy na pamiątkę Zesłania Ducha Świętego na apostołów. Zielone Świątki były obrzędowym ukoronowaniem działań, które miały zapewnić obfite zbiory i dobry chów zwierząt. Obsiane pola obchodzono w procesji z obrazami świętych, śpiewając nabożne pieśni. Wierzono, że w wigilię Zielonych Świątków i św. Jana czarownice są szczególnie aktywne, dlatego okadzano bydło dymem spalonych ziół, szepcząc przy tym różne zaklęcia.
W szczególny sposób przezywali Zielone Światki pasterze. Były to ich dni. Bawili się, tańczyli, pili i palili ogniska. Na południu Polski dni te zwane są sobótkami, a na Podlasiu – palinockami. Najważniejszą potrawą świątecznej uczty była jajecznica z kiełbasą i słoniną, oraz ziemniakami pieczonymi w ognisku.

Wolny

Źródło: Renata Hryń – Kuśmierek, Zuzanna Śliwa, Encyklopedia Tradycji Polskich, Rok Polski, Zwyczaje i obrzędy.

WIADOMOŚCI SPORTOWE

Żużel

Martin Smolinski wygrywa Grand Prix w Auckland.

Sezon w końcu został zainaugurowany. Najlepsi żużlowcy świata spotkali się w Nowej Zelandii, by rozpocząć cykl Speedway Grand Prix 2014 (SGP). W tym roku uczestniczyć w nim będzie tylko dwóch Polaków - Jarosław Hampel i Krzysztof Kasprzak. Zawodnika Falubazu Zielona Góra wszyscy typowali na zwycięzcę pierwszej rundy SGP i liczyli na powtórkę z ubiegłego roku. Jak się okazało, Hampelowi nie szło tak dobrze, a wysoką formą popisał się drugi z biało-czerwonych, zajmując trzecie miejsce. Na drugim miejscu, po niezwykłej walce, znalazł się Nicki Pedersen. Martin Smolinski, Niemiec, którego spisywano na straty, zaskoczył i wygrał finałowy wyścig. Kibice "czarnego sportu" w 14 gonitwie przeżyli mały zawał serca. Ich ulubieniec, żużlowiec Unibaxu Toruń, Darcy Ward opuścił tor w karetce. Jak się później okazało, pomimo że jego upadek, za który obwiniają Smolinskiego, wyglądał fatalnie, złamał tylko kciuk. W ostatnim biegu nie obyło się bez kontrowersji. Przez niecałe trzy okrążenia kolejność wyglądała następująco : Kasprzak, Pedersen, Lindgren, Smolinski. Jeden błąd i nieuwaga pozbawiły leszczynianina pierwszego miejsca, a zgodnie z przysłowiem "Gdzie dwóch się kłóci, tam trzeci korzysta", sytuację wykorzystał Niemiec. Liderem klasyfikacji generalnej został Pedersen. Kolejna runda SGP odbędzie się 26 kwietnia w Bydgoszczy.

Wyniki :
1. Martin Smolinski (Niemcy) - 15 pkt. + 1. miejsce w finale
2. Nicki Pedersen (Dania) - 19 pkt. + 2. miejsce w finale
3. Krzysztof Kasprzak (Polska) - 17 pkt. + 3. miejsce w finale
4. Fredrik Lindgren (Szwecja) - 13 pkt. + 4. miejsce w finale
5. Kenneth Bjerre (Dania) - 11 pkt.
6. Chris Holder (Australia) - 11 pkt.
7. Jarosław Hampel (Polska) - 8 pkt.
8. Andreas Jonsson (Szwecja) - 7 pkt.
9. Tai Woffinden (Wielka Brytania) - 7 pkt.
10. Greg Hancock (USA) - 6 pkt.
11. Matej Zagar (Słowenia) - 6 pkt.
12. Niels Kristian Iversen (Dania) - 6 pkt.
13. Darcy Ward (Australia) - 5 pkt.
14. Troy Batchelor (Australia) - 4 pkt.
15. Jason Bunyan (Nowa Zelandia) - 2 pkt.
16. Chris Harris (Wielka Brytania) 0 pkt.

Julia

WALCZYMY ZE STRESEM

c. d. ze str. 1

1. Zrelaksuj się!
Dla każdego z nas relaks może mieć inne znaczenie. Dla jednych to sen, dla innych słuchanie muzyki, czy odpoczynek na świeżym powietrzu. Wybierz coś dla siebie!
2. Ruszaj się!
Każda aktywność fizyczna dobrze wpływa nie tylko na nasze zdrowie, ale i na samopoczucie. Kiedy się czegoś obawiasz, poćwicz, pobiegaj, pójdź na basen.
3. Nie myśl o problemach!
Jeśli nie ma takiej potrzeby, nie myśl o tym, co powoduje stres. Pomyśl o czymś innym, przyjemniejszym. Nadmierne i niepotrzebne rozmyślanie nie pomoże nam, a wręcz przeciwnie, może pogorszyć nasz stan.
4. Zajmij się sztuką!
Śpiewaj, tańcz, maluj. Idź do teatru, do kina, na koncert. Miej wyobraźnię! Rozerwij się i nie myśl o tym, co będzie. Najważniejsze jest to, co dzieje się teraz. O to, co wydarzy się w przyszłości, będziesz martwił się później.
5. Myśl pozytywnie!
Pesymizm na pewno Ci nie pomoże. Zakładanie z góry, że coś ci się nie uda, nie jest dobrym rozwiązaniem. Uwierz w swoje możliwości. Nabierz pewności siebie. Co ma być, to będzie i nieważne, co wydarzy się później, życie płynie dalej.
6. Porozmawiaj z kimś bliskim!
Przyjaciele są wspaniałym wsparciem. Powiedz, co leży Ci na sercu. Nawet jeśli słowa bliskiego nie dodadzą Ci otuchy, sama obecność drugiego człowieka będzie dla Ciebie podporą.
7. Pomódl się!
Wiara czyni cuda. Nawet jeśli nie jesteś blisko związany z Kościołem, spróbuj.
8. Nagradzaj się!
Kiedy uda Ci się zrobić coś dobrze, wynagradzaj siebie. Idź na zakupy, na lody. Kiedy się stresujesz, pomyśl o satysfakcji, którą odczujesz, kiedy sytuacja, której się obawiasz, minie.

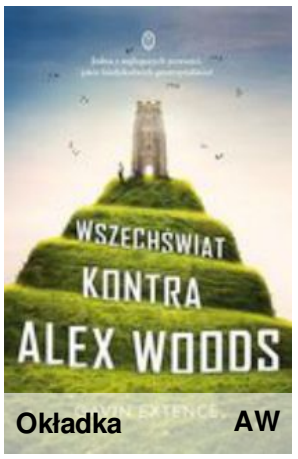
Egzamin, spotkanie, czy przeprowadzka nie będą już dla ciebie straszne. Wiesz już, jak radzić sobie w stresujących sytuacjach. Powodzenia!

A.Sz.

http://openclipart.org/detail/185546/great-smile-crocodile-by-przyluga-185546 **Przyluga**

Książkowo-serialowo

Długo wyczekiwana wiosna wreszcie do nas zawitała. Wraz z nią do księgarni przybyły najnowsze książki, a w telewizji czekają na nas nowe seriale. Czas uzupełnić swoje zbiory o nowe egzemplarze. Przygotowałam dla Was kilka propozycji, oto one:



Okładka AW

„Wszechświat kontra Alex Woods”
- Extence Gavin

Pewnej deszczowej nocy celnik zatrzymuje poszukiwanego Alexa Woodsa. W jego samochodzie znajduje kilogram marihuany, sporą ilość gotówki i… urnę z ludzkimi prochami. Nie pierwszy raz chłopak trafia na czołówki gazet — od czasu, gdy przed laty uderzył w niego meteoryt, zna go każdy.
Wszechświat kontra Alex Woods to utrzymana w dowcipnym, brytyjskim stylu opowieść o pięknie świata, którego nic nie jest w stanie zmącić. Słodko-gorzka refleksja o dorastaniu oraz pierwszych zderzeniach z rzeczywistością. Inspirująca lekcja walki z własnymi słabościami, a także mini wykład astronomiczny. Historia przyjaźni młodego człowieka z emerytowanym żołnierzem pacyfistą, a przede wszystkim zapis niełatwej podróży , w którą bohaterowie postanawiają wyruszyć…

Okładka MU

„Mroczne umysły”
- Bracken Aleksandra

Mam na imię Ruby. Potrafię wedrzeć się do twojego umysłu, a nawet wymazać wspomnienia. Jako dziecko zostałam wysłana do obozu „Rehabilitacyjnego” dla takich jak ja. Zieloni, Niebiescy, Żółci, Pomarańczowi, Czerwoni. Mroczne umysły. Zostałam przydzielona do Zielonych, ale w rzeczywistości jestem ostatnią z Pomarańczowych. Ukrywam to, żeby przetrwać...

Okładka L

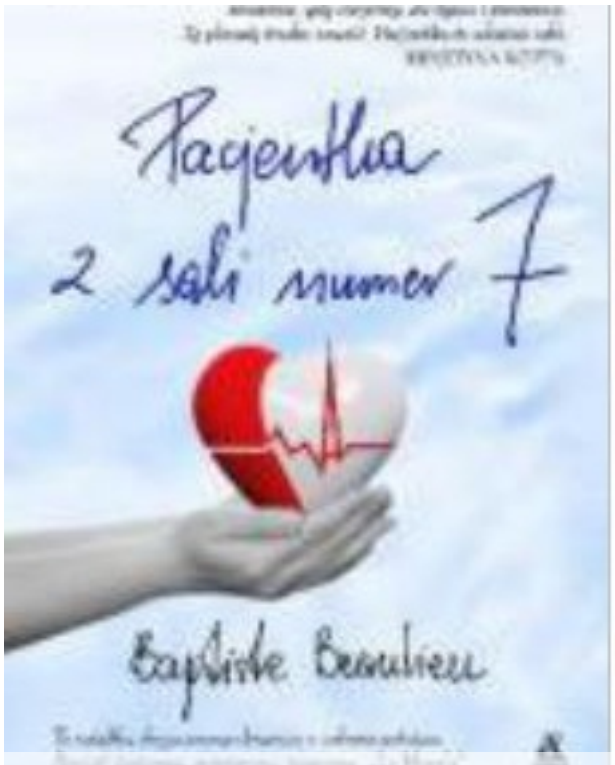
„Pretty Little Liars”
. Tajemnice Ali” - Sara Shepard

Przyjaciółki z Rosewood – myślisz, że wiesz już o nich wszystko? Dawno temu Emily, Aria, Hanna i Spencer nie wyróżniały się niczym spośród uczennic swojej szkoły, za to Alison DiLaurentis błyszczała jako szkolna gwiazda. Każda dziewczyna marzyła, by dołączyć do jej paczki. Każdy chłopak chciał umówić się z nią na randkę. Życie księżniczki nie było jednak usłane różami. Ktoś znał każdy jej sekret i czyhał na najmniejsze potknięcie. Ktoś życzył jej śmierci... Emily, Aria, Hanna, Spencer. Kim były, zanim ich życie zmieniło się w koszmar?

c. d. str. 4

Książkowo – serialowo

c. d. ze str. 3



Okładka **BB**

„Pacjentka z sali numer 7”
- Beaulieu Baptiste

Pacjentka z sali numer 7 opisuje szpitalną codzienność. 7 dni i 7 nocy przeżytych przez stażystę na Oddziale Ratunkowym. Przedstawia nam 1001 przypadków nie chorób, ale życia. Narrator spotyka pacjentów z najcięższymi chorobami, ale i z wyimaginowanymi przypadłościami. Dla każdego ma opowieść wyjętą z życia innego pacjenta. Opowieść, która ma pocieszyć, nieraz rozśmieszyć, dać nadzieję i siłę do walki o życie. Jego proste, mądre zdania zapadają w serce jak najbardziej budujące aforyzmy. Narrator kilka razy dziennie biegnie na Oddział Opieki Paliatywnej. Tam w sali numer 7 pięćdziesięciokilkuletnia kobieta czeka na syna uwięzionego na lotnisku przez wybuch wulkanu. Jej dni są policzone. Stażysta za wszelką cenę usiłuje swoimi opowieściami utrzymać ją przy życiu. Między nimi rodzi się niezwykła więź. Z tych opowieści, łączących tragizm i komizm, pełnych szacunku, współczucia i czułości dla człowieka, buduje cały teatr ludzkiej komedii i oddaje ludziom najbardziej poniżonym przez chorobę godność i człowieczeństwo.

Serial Silicon Valley

Serial komediowy opowiadający o mieszkańcach kalifornijskiej Doliny Krzemowej - bystrych specjalistach od nowych technologii. Każdego dnia przybywają tam kolejny specjaliści od IT. Programista Richard mieszka wraz z kumplami w hostelu pełnym hakerów i technomaniaków, którzy marzą o karierze na miarę Marka Zuckerberga. Właścicielem nietypowego hotelu jest Erlich, młody milioner, który pozwala im mieszkać u siebie za darmo, pod warunkiem udziału w zyskach z każdego wymyślonego przez nich projektu. Start-upy, deweloperzy aplikacji, firmy internetowe… to hasła, które elektryzują dziś cały świat. Bohaterowie serialu – wybitnie inteligentni, mający świetne pomysły - są jednocześnie zagubionymi w życiu młodymi ludźmi, którzy w relacjach z innymi okazują się nieprzewidywalni.

Serial Hannibal (2 sezon)

Will Graham, oskarżony o zbrodnie popełnione przez Hannibala Lectera, przebywa na zamkniętym oddziale szpitala psychiatrycznego. Will, który poznał już prawdziwe oblicze Hannibala, musi dowieść, że jest poczytalny, i przekonać najbliższe mu osoby o swojej niewinności. Jack Crawford targany jest sprzecznymi uczuciami w stosunku do Willa – zastanawia się, czy jego protegowany rzeczywiście byłby zdolny zabijać z zimną krwią. W poszukiwaniu odpowiedzi na te pytania Jack zwraca się do osoby, która zaskarbiła sobie jego zaufanie. Jest to Hannibal Lecter. Ponieważ Will przebywa w areszcie szpitalnym, Hannibal zostaje nowym konsultantem Jacka. Z jednej strony Hannibalem kieruje instynkt samozachowawczy, lecz z drugiej pragnie utrzymać kontakt z Willem. W tym sezonie śmiertelnie niebezpieczna gra, którą prowadzą bohaterowie, przyjmuje szokujący i niespodziewany obrót – teraz nic już nie będzie takie jak dawniej.

Autor: Marzena Piotrowska
Źródła: www.filmweb.pl, www.epik.pl

Rebus

Monika Ruka

Hasło: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Brytyjski zespół, wykonujący metalcore oraz screamo, założony w 2008 roku. Ich albumy, dotychczas trzy, wydawane były co 2 lata, najnowszym z 2013 roku jest „From Death to Destiny” . Wokalistą zespołu jest Danny Worsnop.