

2019 LUTY, NUMER 1

KWARTALNIK SPECJALNEGO OŚRODKA SZKOLNO-WYCHOWAWCZEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY NIEPEŁNOSPRAWNEJ
W DĄBROWIE GÓRNICZEJ

Przegląd Szkolny

W tym numerze:

ZE SZKOLNEJ ŁAWY

- newsy z życia szkoły

Spotkanie z...

- Jaśkiem Melą

CZY WIESZ, ŻE...

- ciekawostki ze świata

Pan Porada radzi

- problemy młodzieży

ŻARTOWNIA

- humor dobry na wszystko!



OD REDAKCJI

Panie i Panowie, Koleżanki i Koledzy!

Witamy Was w naszej szkolnej gazecie **Przegląd Szkolny**

W naszym zespole pracuje młodzież, która tryska wprost energią i zapałem do pracy. Jesteśmy pewni, że owocem tego entuzjazmu jest czasopismo, po które chętnie sięgną nie tylko uczniowie.

Jesteśmy wszędzie tam, gdzie wydarzy się coś ciekawego. Zabierzemy Was na spotkania z ciekawymi ludźmi, pokażemy fascynujące miejsca, polecimy warte obejrzenia filmy, zachęcimy do czytania ciekawych książek.

Jeśli ktoś z Was:

- jest zainteresowany współpracą z nami
- trzyma w szufladzie jakieś ciekawe teksty, opowiadania, wiersze
- ma odlotowe hobby, o którym chciałbyś nam opowiedzieć

Zapraszamy serdecznie!!! Zgłoś się do p. Aleksandry Jonczyk.

Redakcyjny mail, pod który możecie przysyłać swoje propozycje artykułów **przegladszkolny@wp.pl**

A póki co, życzymy miłej lektury i czekamy na Wasze opinie i propozycje.



Zespół redakcyjny: Anna Barańska, Martyna Góralska, Kinga Kordońska, Daniel Olszowy, Jan Piotrowicz, Filip Stępień, Jan Stojek, Adam Zagurba

Opiekun: mgr Aleksandra Jonczyk

ZE SZKOLNEJ ŁAWY



08.09.2018

STEFAN ŻEROMSKI

Przedwiośnie

PATRONAT HONOROWY PARY PREZYDENCKIEJ



**Narodowe Czytanie –akcji
organizowanej przez
Prezydenta RP**

Lekturą Narodowego
Czytania na kulminację
akcji 8 września 2018 roku
było Przedwiośnie Stefana

Żeromskiego. Ponadto, Para
Prezydencka proponuje do
czytania przez cały rok 44
teksty Antologii
Niepodległości. Uczniowie
i nauczyciele IV Liceum
Ogólnokształcącego
zorganizowali wspólne

czytanie dzieła Stefana
Żeromskiego 10 września.
Spotkanie przybliżyło
postać wielkiego polskiego
pisarza jakim był Stefan
Żeromski, uważanego za
sumienie Polaków,
kierującego się zasadą, że
„trzeba rozdrapywać rany
polskie, aby nie zabiły
się błoną podłości”. Nasza
szkoła już kolejny raz
wzięła udział w projekcie
wspólnego czytania
wielkich dzieł literatury
polskiej.

**Europejski Tydzień
Sportu**



28.09.2018r. był
niezwykłym dniem w
naszej placówce, gdyż
ramach Europejskiego
Tygodnia Sportu
solidaryzowaliśmy się z
wieloma innymi krajami,
promując aktywność
fizyczną oraz wspianą
zabawę. Pamiętając, że
sport to zdrowie, ale też
droga do tego, by być

szczęśliwym i
zrelaksowanym, naszą
sportową przygodę
opatrzyliśmy hasłem: „W
zdrowym ciele – zdrowy
duch”. Pragnęliśmy, aby
w tym dniu każdy znalazł
coś dla siebie, dlatego
postanowiliśmy zabawić
się w „aktywnych
poszukiwaczy”.

ZE SZKOLNEJ ŁAWY

OBCHODY ŚWIĘTA NIEWIDOMYCH

Jak co roku 15 października niewidomi i słabo widzący mają swoje święto. Jest to „Światowy Dzień Białej Łaski” obchodzony w Polsce od

25 lat. Nasz Ośrodek nie pozostał obojętny wobec tak ważnego wydarzenia. Społeczność szkolna włączyła się w świętowanie. Nauczyciele rewalidacji podjęli liczne inicjatywy.



DZIEŃ NAUCZYCIELA

Dzień Nauczyciela jest każdego roku wyjątkową okazją, aby podziękować pedagogom za pracę, codzienny trud, cierpliwość i serce. Najlepiej wyrazić wdzięczność przez piosenkę, taniec, uśmiech oraz symboliczną wiązanek kwiatów. Nie

zabrakło tego w czasie uroczystości, która odbyła się 15 października 2018 r. w naszym Ośrodku. Zabawne występy umiliły wyjątkowe spotkanie, które rozpoczął uroczy występ przedszkolaków. Później były piosenki, wiersze i tańce. Pani Dyrektor Violetta Trzcina podziękowała również nauczycielom za cierpliwość, życzyła

zadowolenia z pracy, którą wykonują i wielu sukcesów. Wyróżniający się pedagodzy otrzymali dyplomy i gratulacje.



DLA NIEPODLEGŁEJ

9 listopada 2018r. w Ośrodku nastąpiło podsumowanie obchodów

100-lecia niepodległości Polski. Na początku, przedstawiciele samorządu uczniowskiego szkół

ponadpodstawowych, przybliżyli tło historyczne wydarzeń, które doprowadziły do odzyskania przez Polskę niepodległości po 123 latach zniewolenia. Następnie, kolejny raz odśpiewaliśmy cztery zwrotki hymnu narodowego, przygotowując się do punktu kulminacyjnego, który miał nastąpić o

ZE SZKOLNEJ ŁAWY

godzinie 11:11. Potem wszyscy mieli okazję zapoznać się z wydarzeniami w Ośrodku, które były podejmowane w związku z obchodami 100-lecia zdobycia niepodległości, przedstawionymi w prezentacji pt.: „Polska to jest wielka rzecz.” Następnie wszyscy mieli możliwość sprawdzić swoje wiadomości o Polsce podczas quizu „Kocham, Cię Polsko”. Zaprezentowane zadania sprawdzały wiedzę na

temat Polski oraz różne umiejętności np. mówienia poprawną polszczyzną, czy też prezentowania przysłów związanych z Polską (np. „Mądry Polak po szkodzie”). Odgadywano też piosenki „z tekstem” wykonywane przez znanych polskich wokalistów i próbowano je śpiewać. Uczniowie wykazali się dużą wiedzą dotyczącą geografii Polski, słynnych postaci i zabytków kraju. Podsumowano także dwa

konkursy związane z obchodami roku dla niepodległej. W głosowaniu wzięli udział nauczyciele i uczniowie. Na zakończenie uczniowie wraz z nauczycielami zobaczyli, przygotowane przez uczniów w formie filmu, życzenia dla Polski.



„REKORD DLA NIEPODLEGŁEJ”

Dnia 9.11.2018 r. w naszym Ośrodku odbyła się uroczystość upamiętniająca 100-lecie odzyskania przez Polskę Niepodległości. Rok 2018 jest dla całej społeczności naszej szkoły szczególny – nie tylko w różnorodny sposób wspominamy nasze dzieje, bohaterskie czyny, niezwykłych ludzi, ale również jednoczymy się z tych działaniach z naszymi rodakami. Przykładem jest zainicjowana w tym roku

w całej Polsce, ale również w placówkach oświatowych za granicą, przez Ministra Edukacji Narodowej oraz Radę Dzieci i Młodzieży akcja „Rekord dla Niepodległej”. Nasz Ośrodek również wziął w niej udział, dlatego w piątkowe przedpołudnie wszyscy spotkaliśmy się, aby o symbolicznej godzinie 11.11 najpiękniej jak potrafimy odśpiewać 4 zwrotki „Mazurka Dąbrowskiego”. I

zabrzmiało ... – drogie naszym sercom dźwięki, słowa opiewające ważne momenty historyczne wypełniły mury naszego ośrodka. To była niezwykła chwila, ponieważ dokładnie o tej godzinie hymn zabrzmiął również w innych polskich placówkach oświatowych w całym kraju i za granicą. Bardzo ważnym elementem tegorocznej inicjatywy jest dokumentowanie takich pięknych działań,

ZE SZKOLNEJ ŁAWY

ponieważ dzięki zdjęciom zapisują się one w historii i pozostają jako pamiątka dla przyszłych pokoleń. Dlatego wszyscy

zgromadzeni otrzymali białe i czerwone kartki. Na sygnał każdy uniósł swój kolor do góry i trzymał przez chwilę

nieruchomo. W ten sposób utworzyliśmy flagę Polski, która została uwieczniona na pamiątkowym zdjęciu i filmie.

**BIAŁY ORZEŁ –
DĄBROWA
GÓRNICZA DLA
NIEPODLEGŁEJ**
Święto Niepodległości w



Dąbrowie Górniczej miało wiele odsłon. Były uroczystości na placu Wolności oraz Dąbrowski Bieg dla Niepodległej, ale to oczywiście nie

wszystko. 14 listopada młodzież naszej placówki miała okazję uczestniczyć w widowisku słowno-muzycznym Biały Orzeł – Dąbrowa dla Niepodległej w Pałacu Kultury Zagłębia. Spektakl w wykonaniu dąbrowskiej młodzieży, był

częścią miejskich obchodów setnej rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.

Przedstawienie złożone z wierszy i pieśni zrodzonych z miłości do ojczyzny przypomniało młodym widzom burzliwe dzieje naszego kraju. Obecność na tej uroczystości byłą niezwykle lekcją historii, która upamiętniła drogę naszych przodków w walce o wolność.



ZE SZKOLNEJ ŁAWY

KONCERT ZESPOŁU PIEŚNI I TAŃCA

ŚLĄSK Dnia 14 listopada 2018 roku uczniowie naszego gimnazjum i liceum ogólnokształcącego wraz z innymi wyróżnionymi uczniami i nauczycielami ze szkół województwa śląskiego, którzy w sposób znaczący zaangażowali się w różnego rodzaju przedsięwzięcia upamiętniające rocznicę

odzyskania niepodległości, wzięli udział w koncercie galowym Zespołu Pieśni i Tańca Śląsk im. Stanisława Hadyny, przygotowanym z okazji 100-lecia odzyskania niepodległości przez Polskę. Koncert zorganizowała Śląska Kurator Oświaty Pani Urszula Bauer w celu uwieńczenia pewnego etapu świętowania jubileuszu 100-lecia

odzyskania niepodległości przez naszą ojczyznę. Uczniowie mieli okazję uczestniczyć nie tylko w koncercie muzyki, ale pieśni i tańców ludowych oraz narodowych. Owacje na stojąco były wyrazem autentycznego zachwytu oglądających występ Zespołu w Sali koncertowej w Katowicach Miasto Ogrodów.



ŚLUBOWANIE KLAS PIERWSZYCH

17 listopada 2018 roku dla uczniów klas pierwszych liceum, szkoły branżowej i przysposabiającej do pracy był dniem szczególnym, bo odbyło się uroczyste ślubowanie. Po powitaniu wszystkich obecnych, odśpiewaniu hymnu państwowego i złożeniu ślubowania przez

pierwszoklasistów, głos zabrała Pani Dyrektor Violetta Trzcina, która życzyła młodzieży samych sukcesów na kolejnym etapie edukacyjnym i zacytowała słowa niewidomej aktorki i poetki, że „Wielki czyn powstaje z wielkiego marzenia”. Następnie odbyło się uroczyste pasowanie. Potem głos

został oddany młodzieży. Uczniowie klas pierwszych zaprezentowali program artystyczny. Uroczystość zakończyła się poczęstunkiem dla Dyrekcji, nauczycieli i uczniów.

ZE SZKOLNEJ ŁAWY

PARASPARTAKIADA 2018

28 listopada 2018 r. w Hali Sportowej Centrum spotkali się sportowcy z wielu miast naszego województwa, aby zdobywać dyplomy i nagrody za osiągnięcia w torze przeszkód, rzutach ringo do celu, darcie i

innych ciekawych konkurencjach. Tym razem do rywalizacji przystąpiło 50 drużyn z województw: śląskiego, małopolskiego i wielkopolskiego. Tak więc konkurencja była bardzo duża. Nasi sportowcy spisali się znakomicie i w klasyfikacji drużynowej

zajęli III miejsce. Najlepsi otrzymali puchary, a wszyscy – medale i dyplomy.



ZAJĘCIA DORADZTWA ZAWODOWEGO

Dla uczniów klas trzecich gimnazjum nadszedł czas na podjęcie trudnej decyzji wyboru dalszej drogi kształcenia. By pomóc im w podjęciu dobrej decyzji 4 grudnia 2018 r. zostały zaproszone przez szkolnego doradcę zawodowego pracownice Młodzieżowego Centrum Kariery z Będzina i Sosnowca oraz Mobilnego

Centrum Kariery z Łośnia. Podczas zajęć uczniowie mieli możliwość rozwiązania testów predyspozycji zawodowych. Na przerwach uczniowie mogli skorzystać z indywidualnych porad. Uczniowie klas szkoły branżowej uczestniczyli w spotkaniu z osobą zajmującą się pośrednictwem pracy, poradnictwem zawodowym oraz krótkoterminowym

zatrudnieniem uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Przedstawiła im ona zasady pozyskania ofert pracy.

ZAKRES DZIAŁAŃ W RAMACH PROGRAMU DORADZTWA ZAWODOWEGO



ZE SZKOLNEJ ŁAWY

OPLATKOWE SPOTKANIE

Wigilijne Spotkanie Oplatkowe



18 grudnia 2018 r. w naszym Ośrodku uroczystie świętowaliśmy zbliżające się Boże Narodzenie. Pośród dźwięków najpiękniejszych tradycyjnych kolęd i ich współczesnych muzycznych aranżacji, historii narodzin Jezusa wspólnie mogli doświadczać uczniowie, nauczyciele, pracownicy placówki oraz przedstawiciele Rady

Rodziców. Niezwykłą atmosferę zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia uświetniła obecność wielu wyjątkowych gości, przyjaciół Ośrodka, wśród których na zaproszenie uczniów przybyli: Prezydent Dąbrowy Górniczej Marcin Bazylak wraz z przedstawicielami władz miasta, przedstawiciele władz kościelnych, zakładów pracy, sponsorzy, przedstawiciele organizacji wspierających osoby niepełnosprawne oraz Przyjaciele Ośrodka. Na szkolnej scenie swoje

zdolności artystyczne zaprezentowali uczniowie wszystkich typów szkół, a na instrumentach towarzyszyli im muzycznie uzdolnieni nauczyciele. Po części artystycznej pojawiły się wyrazy uznania dla występujących oraz ciepłe życzenia Prezydenta Miasta, po których dyrektor szkoły – Violetta Trzcina zaprosiła wszystkich na tradycyjny wigilijny poczęstunek, w czasie którego dzielono się opłatkiem, spożywano tradycyjne potrawy i obdarowywano drobnymi świątecznymi upominkami.

WWW.ADAPTER.PL U NAS W SZKOLE - 8 stycznia 2019

Niektórzy wiedzą a niektórzy nie, że oglądanie filmów przez osoby słabo widzące i niewidome jest trudne, tzn. mogą oglądać, ale mało co z tych filmów wiedzą, wyobrażenie o świecie przedstawionym w filmie różni się znacznie od przedstawianego obrazu.

Audiodeskrypcja pomaga zrozumieć obraz. Dzięki ludziom widzącym oraz ich niewidomym przewodnikom, doradcom, recenzentom, podpowiadaczom osoby z dysfunkcją wzroku mają filmy dostosowane do odbioru przez osoby niepełnosprawne wzrokowo, czyli filmy

opatrzone audiodeskrypcją. 8 stycznia 2019 r. gościliśmy w Ośrodku panią Reginę Mynarską i pana Piotra Franieka z Fundacji Siódmy Zmysł, którzy zaprezentowali nam stronę internetową www.adapter.pl oraz przedstawili program AudioMovie. Pozwala on

str. 9

cieszyć się filmem
osobom niewidomym.
AudioMovie to
innovacyjna w skali
światowej aplikacja,

umożliwiająca
odtworzenie na
smartfonach
alternatywnych ścieżek
lektorskich w kinie lub

telewizji. AudioMovie
sprawia, że kino jest
dostępne dla wszystkich.



ADAPTER

FILM BEZ BARIER

Uwaga – wszystkim tym, którzy chcą śledzić na bieżąco wydarzenia z życia naszej szkoły polecamy naszą stronę internetową, na której znajduje się mnóstwo ciekawych relacji z przedsięwzięć wraz ze zdjęciami.



Redakcja

str. 10

SPOTKANIE Z ...

JASIEK MELA

– CZŁOWIEK, KTÓRY POKONUJE WŁASNE OGRANICZENIA



Urodził się 30 grudnia 1988 roku w Gdańsku, ale wychował się w Malborku.

W 2002 roku, mając 13 lat, uległ ciężkiemu wypadkowi. W wyniku porażenia prądem (15 000 V) amputowano mu rękę i nogę. Porusza się o protezie podudzia.

Dwa lata po wypadku razem z polarnikiem, Markiem Kamińskim, wyruszył na wyprawę na Biegun Północny, a następnie na Południowy.

W kolejnych latach uczestniczył w wyprawach na Kilimandżaro, Elbrus, wspinał się na górę El

Capitan i przebiegł New York City Marathon.

W 2009 roku założył Fundację Jaśka Meli Poza Horyzonty. Zdobywca wielu prestiżowych nagród w dziedzinie sportu i działalności prospołecznej.

SPOTKANIE Z ...

W wolnych chwilach podróżuje autostopem, robi zdjęcia w pustostanach, szyje na maszynie i chodzi na slackline. Od kilku lat prowadzi szkolenia motywacyjne – dziś przyjechał w odwiedziny do naszej placówki. Udało nam się zadać naszemu gościowi kilka pytań na, które chętnie odpowiadał.



Wyprawa na bieguny z Tobą była niezwykle przedsięwzięciem. Co Ci ona dała?

Teraz mogę dostrzec to, czego wówczas nie

zauważałem, np. ogromu odpowiedzialności, którą przyjęli na siebie Marek Kamiński, Wojtek Ostrowski i Wojtek Moskal. Ona była, jak to określił Marek, próbą dokonania czegoś pozornie niemożliwego. Bardzo wiele osób mówiło, że chłopaki porywają się z motyką na słońce. Mimo to udało się nam.

Jeżeli człowiek ma w sobie tyle powera, żeby podjąć wyzwanie, i tyle wytrwałości, żeby je zrealizować, to można robić najbardziej kosmiczne rzeczy. Pamiętam, jak chciałem zrobić na drutach szalik mojej dziewczynie.

Pomyślałem najpierw, że facetowi z jedną ręką się nie uda, a potem: "Jak to: się nie uda?! Na biegun się dało wejść, a szalika się nie da zrobić? Kupuję włóczkę, idę do babci i działamy. Jakoś to

wymyślę. Jak nie ręką, to kolanami sobie ten drut przytrzymam".

"Niemożliwe" bardzo często jest naszą wymówką. Wierzę, że ciężką pracą da się prawie wszystko. To główna lekcja z tej wyprawy.

Skąd czerpać motywację?

"Chcesz zmienić świat? Zaczynaj od siebie". Żyjemy w czasach wielkich możliwości, ale i kryzysu motywacji. Dziś jest ogromna potrzeba oryginalności. Dostęp do Internetu daje nam możliwość porównywania się z innymi i ludzie się zniechęcają. Bardzo ważne jest, z jaką intencją coś robimy. Motywacje powinny być wewnętrzne, a nie zewnętrzne - na pokaz. Z każdym celem w życiu jest jak z Kilimandżaro. Aby go osiągnąć, potrzebne są: wiara w siebie, determinacja, przekonanie, że obrany

SPOTKANIE Z ...

przez nas cel jest bardzo ważny, zdolność pójścia pod prąd.

Dlaczego zgodziłeś się na sfilmowanie swojej historii?

Decyzja o współpracy z filmowcami była trudna, ponieważ całą rodziną zdawaliśmy sobie sprawę, że jest to pokazywanie naszych prywatnych problemów setkom tysięcy widzów. Choć opowiadając od lat o swojej historii, robiłem to samo. Uważam, że w kinie brakuje takich zwykłych historii o zwykłych ludziach, którzy potykają się sami o siebie. Ten film ma dostarczać nadziei na to, że wszystko jest możliwe.



Masz fundację. Jaki jest jej cel?

Fundacja Poza Horyzonty powstała, aby pomagać osobom po amputacjach w powrocie do aktywnego życia. Dofinansowujemy zakup protez, spotykamy się z podopiecznymi w szpitalach, otaczamy ich opieką psychologiczną, mobilizujemy do różnych życiowych aktywności, między innymi poprzez organizację wypraw integracyjnych. To trudna praca, bo w dużej mierze wyręczamy państwo. Ale poczucie, że robimy coś z sensem, to coś, czemu warto poświęcać całe dni pracy.

Skąd ten optymizm u kogoś, komu życie zafundowało tyle cierpienia?

Chyba stąd, że obok siebie mam odpowiednich ludzi: świetną dziewczynę, fajne, inteligentne siostry, mądrych rodziców. Dzięki

nim łatwiej radzę sobie z trudnościami. Tragedie, które wydarzyły się w moim życiu, pociągnęły za sobą wiele dobrych rzeczy. Bez cierpienia tak by się nie stało. Gdyby nie było cierpienia w moim życiu, to albo nic bym nie miał, albo miałbym mnóstwo kasy, siedział teraz, narzekał i obgadywał wszystkich dookoła.

Twoje motto na każdy dzień?

Nikt za nas życia nie przeżyje. Sami musimy sobie wyznaczać cele i do nich dążyć, żeby każdego dnia poczuć się zwycięzcą. Znajdź sobie coś swojego i to rób. I to wszystko.

Dziękujemy za ten magiczny czas, za cudowne spotkanie, za wiedzę, emocje, które towarzyszyły nam podczas tego spotkania

Redakcja

CZY WIESZ, ŻE ...



Trwa wielkie odliczanie do matury. Zanim jednak uczniowie ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych rzucą się w wir nauki, czeka ich zgoła przyjemniejsza rzecz, a mianowicie studniówka.

W zasadzie nie wiadomo, dlaczego w Polsce maturzyści świętują na sto dni przed pierwszym egzaminem. W całej Europie praktykuje się raczej bale absolwenta, gdy jest radość po zdanych egzaminach. A my cieszymy się przed. To chyba dobry znak, że

jesteśmy, wbrew wszystkiemu, optymistami i mamy w sobie dobrego ducha nadziei, że wszystko będzie dobrze. Do pierwszego z egzaminów dojrzałości pozostało blisko sto dni. W związku z tym przed większością tegorocznych maturzystów okres wzmożonej nauki. Jest za ostatni dzień swobody. Po tym czasie uczniom nie powinny być w głowie tańce, hulanki, swawole. Studniówka jest pierwszym "poważnym" balem ucznia, który dopiero co wkroczył w dorosłe życie. W balu

udział biorą uczniowie klas maturalnych z osobami towarzyszącymi oraz z zaproszonymi przez nich nauczycielami, którzy uczyli ich przez okres szkoły średniej.

Życzymy wszystkim naszym maturzystom powodzenia podczas matur i dostania się na wymarzone kierunki studiów. Chcemy wam również życzyć, abyście w to dorosłe życie, zabrali ze sobą te piękne wartości, których w naszej szkole uczymy.



Janek

CZY WIESZ, ŻE ...

Karnawał, Zapusty, Ostatki

Szczególnie huczne były zapusty w dworach szlacheckich i magnackich. W XVII wieku śpiewano, że na zapusty "nie chcą państwo kapusty; wolą sarny, jelenie i żubrowe pieczenie". Faktycznie od jadła i napitków ugiwały się stoły.

Urządzano kuligi z pochodniami, odwiedzano się wzajemnie wśród sąsiadów. Tańce trwały przez całą noc do białego rana, czego echa przetrwały w znanej do dziś w piosence pt. "Jeszcze jeden mazur dzisiaj, choć poranek świta". Oprócz mazura w modzie był wówczas polonez, młynek, hajduk i taniec świeczkowy.

W czasie karnawału popularne były korowody przebierańców. W wesołym pochodzie nie brakowało - w zależności od regionu kraju - konia, kozy, bociana, kominiarza, diabła,



śmierci, doktora, baby i dziada, anioła, którym towarzyszyli muzykanci "uzbrojeni" w tak oryginalne instrumenty ludowe jak mazanki, dudy, liry korbowe.

Najważniejszym świętem kościelnym w czasie zapustów jest uroczystość Ofiarowania Pańskiego, zwanego Świętem Matki Boskiej Gromnicznej. Gromnica stanowi symbol życia człowieka, gdyż towarzyszy mu od dnia narodzin aż do śmierci.

Ze Świętem Matki Boskiej Gromnicznej kończył się w Polsce okres śpiewania kolęd, trzymania choinek i żłobków. Było to jakby przedłużone Boże Narodzenie. Zwyczaj ma

swoje uzasadnienie, gdyż 2 lutego Pan Jezus, jeszcze jako Dziecię, ofiarowany jest w świątyni.

Ostatni kolędniczy wyruszał tego dnia zwyczajowo z turoniem lub kozą, odwiedzając domostwa i odgrywając wesołe scenki z życia wsi lub o tematyce religijnej, co dawało asumpt do otrzymania datków pieniężnych lub poczęstunku.

W ostatnie dni zapustne, zwane diabelskimi lub ostatkami, zabawom i jedzeniu nie było umiaru. Raczone się tłustymi słodkościami - racuchami, blinami i pampuchami oraz ciastem

CZY WIESZ, ŻE ...

nadziewanym słoniną i smażonym na smalcu. Stąd pochodzi tradycja "tłustego czwartku", który rozpoczynał "tłusty tydzień", wieńczący karnawał. Dziś z bogactwa dawnych obyczajów pozostał tylko "tłusty czwartek", w którym królują na naszych stołach pączki i faworki, czyli chrust.



Historia pączka sięga czasów rzymskich. Ostatnie dni karnawału w starożytnym Rzymie były czasem zabawy, obfitego jedzenia i picia. Wszyscy z lubością spożywali wówczas tłuste potrawy, w szczególności pączki. W Polsce zwyczaj smażenia tego specjału pojawił się w XIX wieku. Także obecnie najwięcej

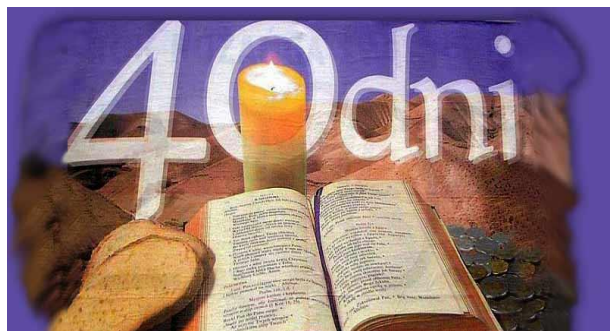
pączków zjada się na koniec karnawału. Mówi się, że jeśli ktoś w tłusty czwartek w ogóle nie zje pączka, nie będzie się mu wiodło.

Podczas ostatnich trzech dni zapustów, zarówno kobiety, jak i mężczyźni przebierali się w stroje różnych postaci, zwierząt

lub maszkar, a napotkany m osobom wręczali zielone bukiety z gałązek drzew leśnych.

We wtorek zapustny, dzień przed Popielcem, młodzież z całej wsi zbierała się w gospodzie, by wesóło zakończyć mięsopust. W litewskiej tradycji ludowej w trakcie zabawy przybywały dwie postacie: Konopiasty i Słoninowy. Symbolizowały okres postu i czas jedzenia mięsa. Dwaj przeciwnicy staczali ze sobą walkę, którą z założenia

wygrywał Konopiasty, a to oznaczało zakaz spożywania posiłków mięsnych. Punktualnie o północy rozsypywano po podłodze popiół - i tak rozpoczyna się Wielki Post.



Pod koniec zabawy stawiano tak zwany podkurek, to jest posiłek składający się z jaj, mleka i śledzi, który miał symbolizować przejście od mięsopustnych do postnych potraw.

Najważniejszym z tych dni jest bez wątpienia wtorek, znany w Polsce jako śledzik, ostatki czy kusaki. W Wielkopolsce i na Kujawach dzień ten nazywamy podkoziołkiem.

Kinga

Źródło: strona WWW

str. 16

Pan Porada radzi

CZAS EGZAMINÓW, CZYLI JAK SKUTECZNIE PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO EGZAMINU



W naszej placówce zbliża się czas egzaminów, zdawać je będą uczniowie gimnazjum, liceum. Każdy jest ważny i może mieć znaczenie dla dalszej edukacji. Dobrze zdana matura to przepustka na wymarzone studia, egzamin gimnazjalny zapewnić może naukę w dobrym liceum czy technikum. Warto więc solidnie się przygotować. Wielu uczniów zaczyna się denerwować, że czas ucieka i za co się tu zabrać w pierwszej kolejności.

Nie ma cudownej recepty na efektywną naukę, która odpowiadałaby każdemu. Każdy uczeń ma swój własny styl nauki. Są jednak sprawdzone sposoby, które pomagają

w zrozumieniu i szybkim przyswajaniu materiału.

A oto kilka rad na efektywną naukę:

Planowanie

Przygotuj sobie plan nauki. Policz ile masz czasu do egzaminu-tygodni, może nawet dni. Jaki materiał musisz się nauczyć, a co powtórzyć.

Nie traktuj nauki jako zło konieczne - będzie ci wtedy trudniej. Pozytywne

nastawienie to połowa sukcesu.

Miejsce do nauki

To prawda, że uczyć można się wszędzie, ale są miejsca gdzie jest łatwiej-cichy pokój, biurko (w miarę uporządkowane), wygodny fotel. Nie ucz się na leżąc-to pozycja, która skłania do odpoczynku-szybko poczujesz zmęczenie, a nawet senność. Ważne jest dobre oświetlenie i żeby nie było w pokoju za ciepło-rozleniwia. Przygotuj coś do picia, najlepiej wodę mineralną i coś do przegryzienia-owoc lub kawałek czekolady. Trzeba dostarczyć mózgowi energii, no i sobie jakoś osłodzić ten trudny czas.

W nauce rób przerwy - krótki odpoczynek zwiększy efektywność pracy.

Pan Porada radzi

W czasie nauki możesz słuchać muzyki, ale nie każdej. Najlepiej „wspomaga” uczenie muzyka Mozarta- zmniejsza stres, dodaje pozytywnej energii, ułatwia zapamiętywanie. Nawet jeśli nie przepadasz za muzyką poważną - spróbuj-naukowo udowodniono, że wielu osobom pomaga.

Jeśli jednak czujesz zmęczenie, rozdrażnienie, zaczynasz się denerwować, to zapewne czas kończyć naukę w tym dniu. Śpij minimum 7 godzin na dobę. Nic tak skutecznie nie regeneruje sił, jak mocny, spokojny sen.

Nauka wielozmysłowa

Nauka to nie tylko bierne „zakuwanie”. Uczyć mogą wszystkie twoje zmysły- notuj, rysuj, oglądaj, słuchaj, śpiewaj, stukaj, mów szeptem lub głośno, spaceruj po pokoju.

Przede wszystkim jednak skoncentruj się – powiedz sobie, że teraz czas

przeznaczasz na naukę i tylko na naukę.

Z tekstu wybierz informacje najważniejsze, kluczowe, często „wytłuszczone”- powtórz je kilka razy. Ucz się ze zrozumieniem. Wyznaczaj sobie pytania do tekstu i sam na nie odpowiadaj. Wyobraź sobie to, o czym się uczysz, stwórz obraz tego o czym czytasz. Staraj się skojarzyć materiał z czymś, co już znasz. Opowiadaj tekst własnymi słowami.

Jeśli jesteś „wzrokowcem”, czyli łatwiej uczysz się widząc tekst, to staraj się podkreślać na kolorowo, to co najważniejsze, rysować coś na marginesie (schemat-ilustrację), robić „dopiski”- data, nazwa itp., przyklejać małe karteczki do tekstu itd.

Jeśli jesteś „słuchowcem”, czyli łatwiej zapamiętujesz słuchając, to głośno powtarzaj zapamiętywany materiał, twórz rymowanki, dyskutuj z kolegami o

zagadnieniach lub opowiadaj je domownikom (rodzice na pewno chętnie posłuchają), nagrywaj sobie tekst „własnymi słowami”, a potem często go odsłuchuj.

Jeśli to pomaga - ucz się chodząc po pokoju.

Zawsze ucz się przemiennie przedmiotów ścisłych i humanistycznych.

Powtórki

Każdy tekst czytaj w skupieniu - nie myśl o niczym innym. Przeczytaj, podkreślając, to co najważniejsze. Potem czytaj to, co podkreśliłeś - cicho. Rób notatki na marginesie lub kartkach, jeśli nasunęło ci się coś ważnego związanego z tekstem. Dokładnie przeanalizuj rysunki, schematy, tabelki i to co „wytłuszczone” lub napisane kursywą-autor uznał to za istotne. Jeśli są podsumowania – czytaj je uważnie.

Pan Porada radzi

A teraz zaczynamy powtarzać. Materiał musi „przejsz” do pamięci długotrwałej. Wielu uczniów denerwuje się, że już po kilku godzinach od nauki danego materiału, zaczyna go zapominać. Zapamiętywanie wymaga powtórek. Generalną zasadą jest, że powtórki należy robić krótko po przyswajaniu danego materiału. Powtórki mogą mieć różną formę: np. szybkie przejrzenie notatek, czytanie tego, co zakreślone, podsumowania, opowiadania sobie, zerkając na tekst. Powtarzamy kilka razy.

Pamiętaj jeśli systematycznie uczyłeś się przez cały rok szkolny, to szybko sobie wszystko przypomnisz. Przecież to „jest” w twojej głowie.

Egzamin

Na egzaminie nie panikuj, że pustka w głowie. Uczyłeś się więc sobie



przypomnisz!!! Będzie dobrze !!! Weź kilka głębokich oddechów i ... do pracy:

- uważnie przeczytaj polecenia, nie komentuj ich,
- próbuj odpowiadać na wszystkie pytania zamknięte, jeśli nie znasz odpowiedzi- wybieraj tę, która wydaje ci się najbardziej prawdopodobna,
- najpierw odpowiadaj na pytania, które wydają ci się proste, potem przejdź do trudniejszych-mogą zabrać ci więcej czasu,
- na pytania otwarte odpowiadaj zwięźle, formułuj swoje myśli sensownie, logicznie,

- uważnie zaplanuj treść wypowiedzi pisemnej,
- sprawdź-związek treści z tematem, ortografię (nawet dysortograficy - wy też musicie uważać!!!)
- wykorzystaj cały, przeznaczony na egzamin, czas

Pamiętaj egzamin to sprawdzian Twojej wiedzy i umiejętności ,ale nie „koniec świata”. Trzeba go zdać! Masz wiedzę, uwierz więc w siebie, dasz radę!!!

Ania

Źródło: strona WWW

ZARTOWNIA

- Jasiu gdzie są najzdrowsze owoce?

- Ja ich nie wziąłem.

Zdenerwowana

nauczycielka idzie do mamy Jasia i mówi:

- Zapytałam Jasia gdzie są najzdrowsze owoce a on powiedział, że ich nie wziął!

- Do domu ich nie przyniósł.

Nauczycielka idzie do dyrektora i mówi:

- Zapytałam się Jasia gdzie są najzdrowsze owoce a on powiedział, że ich nie wziął. Matka mówi, że ich do domu nie przyniósł. Co mam robić!?

- A z której jest klasy?

- 4a

- To już ich nie odda.



Mrówka jest podejrzana o zabicie słonia.

Sędzia pyta się mrówki:

- Czemu zabiłaś słonia?

Mrówka nie odpowiada.

Wkurzony sędzia pyta się kolejny raz

- Czemu zabiłaś słonia!?

Mrówka odpowiada:

- Takie są prawa dżungli!



Dzieci miały powiedzieć pani, jakie mają zwierzęta w domu.

- Ja mam psa.

- Ja kota.

- Ja rybki w akwarium.

Wreszcie zgłasza się Jaś:

- A ja mam kurczaka w zamrażalniku.



- Nie rozumiem, jak jeden człowiek może robić tyle błędów?

- Mówi nauczyciel do ucznia.

- Wcale nie jeden - odpowiada uczeń.

Pomagali mi brat i siostra.



- Synku, kiedy poprawisz dwójkę z matematyki?

- Nie wiem, mamusiu, nauczyciel nie wypuszcza dziennika z rąk.



Nauczycielka pyta Jasia:

Co wiesz o bocianach?

-To bardzo mądre ptaki - odlatują, gdy tylko rozpoczyna się rok szkolny.



Martyna