

JESIEŃ 2021

WYKRZYKNIK !



Czasopismo Rzeczpospolitej Uczniowskiej
SP 10 Włocławek

*„Jesień to druga wiosna, kiedy
każdy liść jest kwiatem”
(Albert Camus)*

JESIEŃ

Właśnie zaczął się listopad, jesień jest w pełni. Dni stają się coraz krótsze i chłodniejsze. Część drzew zrzuciła już liście, a na innych przybierają one przeróżne kolory – brązowy, żółty czy odcienie czerwieni. Ta pora roku sprzyja refleksjom i spokojnym spacerom. Jesień, to cudownie kolorowa pora roku, choć często bywa kapryśna i deszczowa, to wszystko urzeka pięknem kolorów.

Najbardziej czarujące są drzewa o poranku z kropelkami rosy oraz poranne, tajemnicze, mgły. Można wpatrywać się w niebo z radością i słuchać krzyku odlatujących żurawi i dzikich gęsi, ale spacer alejkami parku lub lasem po kolorowych i szeleszczących liściach to jest coś pięknego i niezapomnianego. Korzystajmy z uroków tej pięknej pory roku.



© Charles H. White

Wewnątrz numeru:

- 1 O PATRIOTYZMIE
- 2 PATRONI ROKU 2021
- 3 Z ŻYCIA DYSLEKTYKA
- 4 O NAS, CO NOWEGO...
- 5 RADY I PORADY

**„Ojczyznę kocha się nie dlatego,
że wielka, ale dlatego, że własna.”**
(Seneka Młodszy)

PATRIOTYZM - JEGO ZNACZENIE DZISIAJ

Święto narodowe, obchodzone 11 listopada, jest okazją, by wspomnieć dzieje odzyskania przez Polskę niepodległości, ale też by zastanowić się, co znaczy dziś takie pojęcie jak „patriotyzm”.

Co to jest patriotyzm i jak go okazywać?

***Patriotyzm-** postawa szacunku, umiłowania i oddania własnej ojczyźnie. To również pielęgnowanie tradycji, kultury czy języka. Czy jednak nie jest to w dzisiejszych czasach postawa, z którą spotykamy się coraz rzadziej, niekiedy tylko w takie święto jak 11 listopada?*

Zapytałam kilku znajomych, czym dla nich jest patriotyzm i w jaki sposób możemy go dziś okazywać.

- Patriotyzm jest uczeniem się historii i wyciąganiem z niej wniosków.
- To publiczne wypowiedanie się na temat Polski.
- Zachowywanie tradycji i obyczajów.
- Szacunek do barw i godła kraju.
- Tolerancja wobec mieszkańców ojczystego kraju i religii.
- To słowo kojarzy mi się z dobrym wychowaniem, szacunkiem wobec osób starszych i tolerancją wobec chorych i biednych.
- Jest to umiłowanie ojczyzny, dbanie o nią, a przede wszystkim troska o tę najmniejszą ojczyznę, jaką jest miejsce zamieszkania każdego z nas. Utrzymywanie porządku, przestrzeganie praw, pomoc społeczna.
- Dla mnie patriotyzmem jest mówienie w sposób pozytywny o kraju oraz pamięć o jego przeszłości.

Jak widać patriotyzm to nie tylko walczyć i zginąć za ojczyznę na wojnie. Dzisiaj również możemy okazać postawę patriotyzmu poprzez znajomość historii, tradycji i wartości narodowych, troskę o rozwój wła-

sny i swojej miejscowości, aktywność społeczną i polityczną. Pamiętajmy o tym nie tylko od święta.

ODDAJEMY HOŁD TYM, KTÓRZY OD NAS ODESZLI...

Pielęgnowujemy wspomnienia - pamiętamy o naszych przodkach.

**„Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią im się płaci”**
(W. Szymborska)

1 listopada obchodzimy uroczystość Wszystkich Świętych. W polskiej tradycji to dzień zadumy i nawiedzenia grobów bliskich. Społeczność naszej szkoły od 2015 roku opiekuje się grobem Stanisława Zaleskiego – oficera 1 suwalskiego pułku strzelców (późniejszy 41 suwalski pułk piechoty im. Marszałka Józefa Piłsudskiego).

Ppor. Zaleski odznaczył się w kilku akcjach bojowych i jest wymieniony w historii 41 suwalskiego pp jako ZALEWSKI, ale na liście strat jako ZALESKI. Co miesiąc wyznaczona klasa dba o jego nagrobek, porządkując go i zapalając znicze.



Pomnikiem Szarych Szeregów – znajdującym się na terenie klasztoru franciszkanów we Włocławku poświęconym członkom Szarych Szeregów poległym w czasie drugiej wojny światowej. Tablicę odsłonięto

1 września 1978. Znalazła się na niej następująca inskrypcja: „Członkowie wrocławskich Szarych Szeregów, którzy zginęli w służbie Boga i Polski w latach 1939-1945. "Trumną ich był piec krematoryjny" oraz nazwiska poległych.



Obeliskiem ku czci „Żołnierzy Wyklętych” walczących o niepodległość ojczyzny w latach 40 i 50 XX wieku



PATRONI ROKU 2021



CYPRIAN KAMIL NORWID

- właściwie Cyprian Ksawery Gerard Walenty Norwid herbu Topór, to polski poeta, prozaik, dramatopisarz, eseista, grafik, rzeźbiarz, malarz i filozof. Często uznawany za ostatniego z czterech najważniejszych polskich poetów romantycznych. Urodził się 24 września 1821 roku, w mazowieckiej wiosce Laskowo-Głuchy. Zmarł 23 maja 1883 roku w Paryżu. Jak wielu największych twórców epoki romantyzmu tworzył na emigracji. Do Polski, za którą bardzo tęsknił, już nie wrócił. Zmarł w biedzie i zapomnieniu. Niedoceniany za życia, po latach trafił do panteonu polskich wieszczów.

Jednym z piękniejszych utworów o bezgranicznej tęsknocie jest „Moja piosnka”:

Źle, źle zawsze i wszędzie.
Ta nić czarna się przędzie:
Ona za mną, przede mną i przy mnie,
Ona w każdym oddechu,

Ona w każdym uśmiechu,
Ona we łzie, w modlitwie i w hymnie...

Nie rozerwę, bo silna,
Może święta, choć mylna,
Może nie chcę rozerwać tej wstążki;

Ale wszędzie — o! wszędzie —
Gdzie ja będę, ta będzie:
Tu — w otwarte zakłada się książki.
Tam u kwiatów zawiązką,
Owdzie stoczy się wąsko,

By jesienne na łąkach przedziwo.
I rozmdleje stopniowo.
By ujednić na nowo.
I na nowo się zrośnie w ogniwo.

Wiele fragmentów jego wierszy pełni dziś funkcję skrzydlatych słów- to cytaty mające w naszej kulturze duże znaczenie.

„Nie miecz, nie tarcz – bronią Języka, lecz – arcydzieła!”

„Z rzeczy świata tego zostaną tylko dwie,/ Dwie tylko: poezja i dobroć... i więcej nie

„Jękły głuche kamienie. Ideal sięgnął bruku.”

**„Przeszłość – to jest dziś,
tylko cokolwiek dalej.”**

„Ojczyzna to wielki zbiorowy obowiązek.”

STANISŁAW LEM

Jeden z najwybitniejszych pisarzy science-fiction na świecie. Najczęściej tłumaczony polski autor w historii, jego książki ukazały się w przeszło 40 językach i sprzedały w liczbie ponad 30 milionów egzemplarzy!

Lem jasnowidz

Stanisław Lem miał dar opisywania i przewidywania przyszłości. Wiele zaprezentowanych w jego książkach wynalazków znalazło swoje odzwierciedlenie w realnym świecie. Jednym z najgłośniejszych przykładów jest przewidzenie powstania czytników ebooków, o których wspominał już w 1961 roku w „Powrocie z gwiazd. W „Cyberiadzie” pisał zaś o czymś, co do złudzenia przypomina „Simsy”- alternatywne światy, w których bohaterowie tworzą symulacje życia.

Lemowe Google Doodle

23 listopada 1961 r., w 60. rocznicę wydania pierwszej książki Lema [główna Strona Google](#) została poświęcona pisarzowi. Niewielu pisarzy może się tym pochwalić! Projekt powstał w oparciu o rysunki wybitnego krakowskiego rysownika Daniela Mroza.

TADEUSZ RÓŻEWICZ

urodził się 9 października 1921 roku w Radomsku, zmarł 24 kwietnia 2014 roku we Wrocławiu. To twórca bardzo wszechstronny : był poetą, dramaturgiem, prozaikiem i scenarzystą.

- Był współautorem scenariuszy 9 filmów reżyserowanych przez jego brata Stanisława.
- Jest autorem aż dwunastu dramatów oraz trzydziestu siedmiu zbiorów wierszy i poematów.
- Wielokrotnie wymieniany był jako kandydat do Nagrody Nobla. Konkurent Czesława Miłosza.
- Od 1939 roku Tadeusz Różewicz wspierał rodzinę pracując jako goniec, magazynier, urzędnik kwaterunku, uczeń stolarski w Fabryce Mebli Giętych „Thonet”.
- Książki Tadeusza Różewicza, jednego z najczęściej tłumaczonych polskich autorów, przetłumaczono na 49 języków.

CYTATY

„Nie jestem filozofem, jestem intuicyjny”

„Leżałem w ubraniu na łóżku i myślałem o tym, że stoją tu różne meble, leżą książki, wiszą obrazy, ale to wszystko nie ma sensu. Ja też tu leżę i też nie mam sensu.”

KRZYSZTOF KAMIL BACZYŃSKI

(1921 – 1944) był polskim poetą i żołnierzem AK, przedstawicielem pokolenia „Kolumbów”- młodych ludzi, którzy musieli zmierzyć się z koszmarem wojny. Posługiwał się pseudonimem m.in. Jan Bugaj. Jego poezja to zapis przeżyć poety- żołnierza w czasie wojny. Wzrusza do dziś...

*„I wyszedłeś, jasny synku, z czarną bronią w noc,
i poczułeś, jak się czai w dźwięku minut – zło.
Zanim padłeś, jeszcze ziemię przeżegnałeś ręką.
Czy to była kula, synku, czy to serce pękło?”*

*„Chcę czerwień zerwać z kwiatów polnych,
Czerwienią nocy spalić krew,
Jak piersi nieba chcę być wolny,
W chmury się wbić w koronach drzew.”*

- Poezję Baczyńskiego wykorzystywało wielu twórców, m.in. Ewa Demarczyk, Budka Suflera.
- Doczekał się ekranizacji kilku filmów biograficznych, z których na uwagę zasługuje np. „Dzień Czwarty”.
- Kilka dni po Baczyńskim odeszła jego żona, która była wówczas w ciąży.
- Był nieprawdopodobnie chorowity. Astma, słabe serce i gruźlica były schorzeniami jednymi z wielu, na które cierpiał.
- Drugie imię Kamil oznaczało pamięć Baczyńskich po wcześniej zmarłej siostrze poety.

Fragment poematu „Szczęśliwe drogi” K. K. Baczyńskiego został wykorzystany w utworze Czesława Mozila i Meli Koteluk pt. „Pieśń o szczęściu”.



EUROPEJSKI TYDZIEŃ ŚWIADOMOŚCI DYSLEKSJI



Tegoroczne obchody Europejskiego Tygodnia Świadomości Dysleksji odbywały się pod hasłem **„Jesteśmy różni - jesteśmy razem”**. Obchodziliśmy go od 4 do 10 października. Wokół dysleksji wyrosło wiele mitów. Jednym z nich jest przekonanie, że dysleksja dotyka dzieci mniej zdolne od innych. A przecież nawet wśród ludzi wybitnych i sławnych nie brakuje tych z dysleksją. Znajdziemy ich w nauce, w polityce, w kinie, w muzyce, w malarstwie, a nawet w literaturze. Albert Einstein, Walt Disney, Winston Churchill, Pablo Picasso, Leonardo da Vinci, Mozart, Adam Mickiewicz, Andy Warhol, Anthony Hopkins, Agatha Christie, John Lennon – ich wszystkich łączy właśnie dysleksja.

Dwoje uczniów z naszej szkoły wzięło udział w konkursie literackim pt. „Przyszło nam żyć w ciekawych czasach” organizowanym przez Włocławski Oddział Polskiego Towarzystwa Dysleksji. Oto ich prace:

„Przyszło nam żyć w ciekawych czasach”

Nigdy nie spodziewałam się, że przyjdzie mi żyć w tak dziwnych i zarazem ciekawych czasach, o których jeszcze długo będzie się mówiło, pisało i wspominało.

Pandemia Koronawirusa to czas zupełnie niecodzienny dla nas wszystkich. Martwimy się o zdrowie nasze i naszych bliskich. Niektórzy musieli pogodzić się także ze stratą swoich bliskich.

W czasie pandemii musieliśmy zmienić nasze codzienne funkcjonowanie, np. pracę i naukę, a rodzice opiekę nad dziećmi. Nie wiedzieliśmy, kiedy wrócimy do szkoły i spotkamy się ze znajomymi. Edukacja ma nie tylko wpływ na stan naszej wiedzy.

Szkola to miejsce spotkań ze znajomymi, przeżycie momentów, które w rzeczywistości wspierają kształtowanie naszych charakterów. Nagle cały nasz dotychczasowy dziecięcy świat zmienił się. Podczas pierwszych tygodni nauki zdalnej, mieliśmy mniej lekcji, ten etap nauki zdalnej, te emaile od nauczycieli lub lekcje przez komunikatory, to nie był łatwy czas. Opanowanie zdalnego materiału zajmowało dużo więcej czasu niż wtedy, kiedy przekazywał go na lekcji nauczyciel. Lekcje online nie były tak zrozumiałe jak te w szkole. W szkole, mogę podejść do nauczyciela i zadać każde pytanie lub możemy przedyskutować dany problem w klasie. Tęskniłam za swoimi przyjaciółmi. Przebywanie w domu przez tak długi czas zaczęło być nudne. Zwykle nie mam problemu z zajęciem się sobą. Wystarczy, że sięgnę po telefon czy komputer. Niestety mojej mamie się to nie podoba, chce abym prowadziła zdrowy tryb życia, dlatego spędzanie w ten sposób czasu nie wchodziło w grę. Musiałam znaleźć sobie inne zajęcia. Przede wszystkim skupiałam się na malowaniu, które uwielbiam, ponieważ wtedy wyrażam siebie, swoje emocje, uspokaja mnie to.

Po dłuższym czasie było to bardzo wyczerpujące, a żeby zażyć świeżego powietrza bez maseczki, można było pójść na spacer jedynie do lasu. Każdy z nas miał nadzieję, że może uda nam się wrócić przed końcem roku szkolnego do klasy w murach szkoły – udało się wrócić na miesiąc, ale nasza radość nie miała końca, mimo iż cały czas uczyliśmy się w reżimie sanitarnym. Na szczęście po wakacjach pełni nadziei na lepszy, radosny czas, wróciliśmy do szkoły.

W takich oto czasach przyszło nam żyć.

Weronika Kubajka kl. VI b

„Przyszło nam żyć w ciekawych czasach”

Oglądałem ostatnio film o tym, jak zmieniał się świat przez ostatnie stulecie i myślę, że żyjemy w ciekawych czasach. Pamiętam jak byłem mały i mama czytała mi książeczki, teraz każdą książkę można mieć w telefonie lub czytniku e-booków. Jeszcze niedawno nie było takich urządzeń. Nie każdy miał swój własny telefon a teraz nie dość, że

prawie nikt nie wyobraża sobie życia bez telefonu, to jeszcze służy on jako aparat, kamera, urządzenie do pracy i zabawy lub telewizor. Pamiętam jak mama płaciła w sklepie pieniędzmi, a teraz płaci kartą płatniczą a nawet widziałem pana, który płacił telefonem. Kiedyś paczki przynosił listonosz, a teraz odbieramy je w paczkomacie. Nigdy wcześniej w żadnej epoce nie mógłbym grać online w grę z kolegą z innego krańca Polski lub świata.

Dzięki internetowi możemy mieć kontakt z naszymi idolami poprzez media społecznościowe. Czasami zastanawiam się czy jeśli internet byłby w czasach Adama Mickiewicza, udostępniałby on swoje nowe wiersze np. do oceny swoim fanom lub czy Fryderyk Chopin grałby koncerty online. W obecnych czasach mamy dostęp do wszystkiego poprzez internet, możemy zdobywać wiedzę, poznawać inne państwa, ciekawych ludzi, słuchać ulubionej muzyki. Nawet przez ostatni rok „chodziliśmy” do szkoły online. Ten świat jest też ciekawy, dlatego że ludzie dostrzegli, że rozwój do którego tak dążyli doprowadził do zniszczenia planety. Jestem zachwycony nowymi technologiami: samochodami elektrycznymi, tym, że można pozyskać energię z wiatru czy ze słońca, że są ludzie, którzy poprzez swoją dietę ratują planetę – nie jedzą mięsa. Dziwią mnie też takie zjawiska, jak to, że w jednym miejscu na świecie wiele ludzi głoduje i cierpi na choroby, a w innym za duże pieniądze ludzie latają raketami w kosmos na wycieczki.

Myślę, że żyjemy w ciekawych czasach, ponieważ Świat się bardzo szybko rozwija i zmienia, ale jednocześnie dzięki temu mamy dostęp do wielu udogodnień.

Dawid Rybarczyk kl. VI b

Z ŻYCIA DYSLEKTYKA



© CanStockPhoto.com

Jestem dyslektykiem, jednym z wielu. W tym roku szkolnym razem z innymi uczniami naszej szkoły 5 października wzięłam udział w zajęciach dla dyslektyków, które odbyły się w Galerii Sztuki Współczesnej we Włocławku w ramach obchodów Europejskiego Tygodnia Świadomości Dysleksji. Towarzyszyła nam pani pedagog Kamila Twardowska. Gdy usłyszałam, że temat zajęć brzmi: Autoportret- zabawy z papierem, odetchnęłam z ulgą. Uff, nie będzie dyktanda! Naszym zadaniem było wykonanie swojej podobizny, wykorzystując tylko papier. Trzeba było się trochę napracować i pogłównkować, żeby autoportret choć trochę nas przypominał. Powstały naprawdę ciekawe prace. Czas szybko mijał, a na zakończenie każdy otrzymał dyplom i drobny upominek. Wracaliśmy do szkoły z uśmiechem na ustach.

Zuzanna Budziszewska, kl. 8

Elementy muzykoterapii w pracy z dziećmi.

Czym jest muzyka? Może po prostu niebem, z nutami zamiast gwiazd? Muzyka jest nośnikiem emocji – bez niej świat, w którym żyjemy, byłby płaski i jałowy. Otaczając się dźwiękami doświadczamy wpływu muzyki na nas samych. Kiedy ten wpływ jest pozytywny i kojący, jest to właśnie muzykoterapia.

Muzykoterapia –to forma psychoterapii, która wykorzystuje muzykę jako środek stymulujący rozwój dziecka i korygujący zachowanie. Wśród elementów składowych muzyki rozróżniamy melodię, rytm, puls, określoną barwę dźwięków i stopień ich głośności. Tradycje stosowania muzyki w terapii sięgają już czasów plemiennych, kiedy szaman w czasie rytuałów leczniczych stosował śpiew, grę na instrumentach i taniec. Muzyka jest motywatorem, który powoduje, że dzieci chętniej poddają się różnym oddziaływaniom terapeutycznym. Muzykoterapia jest jednym z elementów terapii kompleksowej, której celami są: ukierunkowanie ruchu, wyrobienie koncentracji uwagi, pamięci, wyobraźni, wyrobienie orientacji czasoprzestrzennej, samoregulacji psychoruchowej, przytłumienie neurotycznych elementów postaw lękowych, doskonalenie umiejętności samodzielnego rozwiązywania zadań życiowych, konstruktywne

ukierunkowanie osobowości dziecka, a także rozbudzenie wrażliwości estetycznej.

Podstawowym środkiem oddziaływania w muzykoterapii jest dźwięk – muzyka, która często jest wyzwalaczem i katalizatorem przeżyć i emocji. Ze względu na techniki stosowane obecnie w muzykoterapii zasadniczo wyróżnia się podział na:

„muzykoterapię aktywną”, do której zalicza się oddziaływania angażujące „fizycznie” (jak śpiew, gra na instrumentach, ruch przy muzyce, improwizacja)

„muzykoterapię receptywną”, której podstawą jest słuchanie muzyki, relaksacja i wizualizacja.

Do działań terapeutycznych możemy wykorzystać dwa typy muzyki:



Muzyka relaksacyjna – jest to muzyka spokojna i łagodna, która powoduje zwolnienie akcji serca, ułatwia oddychanie, zmniejsza napięcie mięśniowe, obniża poziom hormonu stresów, zwiększa perystaltykę jelit i podnosi poziom limfocytów odpowiedzialnych za odporność organizmu.

Tego typu muzyki powinno się słuchać w pozycji leżącej lub siedzącej. Muzyka ta ułatwia działania plastyczne i czytanie książek. Służy do przekazania słowa (tzw. mówienie przy muzyce). Stosujemy ją do ćwiczeń oddechowych przy podwyższonym poziomie lęku, niechęci do ruchu, niesprawności ruchowej. Podczas muzyki relaksacyjnej stosujemy również "ruch izometryczny" (napinanie i rozluźnianie mięśni). Należy pamiętać, że do relaksu nie stosujemy muzyki z wokalizą.

Muzyka aktywizująca – działa pozytywnie na koordynację rytmiczno-ruchową, poprzez stosowane przy niej ćwiczenia oddechowe wpływa na poprawę postawy i dotlenienie organizmu oraz poprawę sprawności płuc, zwiększa napięcie mięśniowe. Muzyka ta wywołuje uczucie zadowolenia, radości.

Przy tego rodzaju muzyce nie powinno się spożywać posiłków, gdyż zwiększa ona szybkość jedzenia.

Należy tu pamiętać, że aktywizujące działanie tej muzyki nie jest działaniem pobudzającym.

Działanie aktywizujące ma zmobilizować do ruchu, wykonywania różnych czynności. Pobudzenie natomiast daje efekt niepokoju psychoruchowego i agresji. Przykładem muzyki pobudzającej jest "techno".

Muzykoterapia jest jedną z form porozumiewania się z dziećmi, wspomagania ich rozwoju. Elementy muzykoterapii należy stosować przede wszystkim na zajęciach z dziećmi o zaburzonym rozwoju społecznym, fizycznym, umysłowym. Ze względu na szczególną opiekę, jakiej wymagają dzieci z takimi zaburzeniami rozwojowymi, terapia poprzez muzykę ma na celu:

usprawniać uszkodzone funkcje
stwarzać dzieciom warunki do łagodzenia agresji,
zmniejszenia napięć psychofizycznych, odprężenia itp.

Terapia taka może mieć formę indywidualną lub grupową.

Muzykoterapia jest szczególną formą psychoterapii i jest uzupełnieniem podstawowego leczenia i profilaktyki muzycznej. Mówi się, że w przypadku dzieci, w każdej placówce powinien być zatrudniony muzykoterapeuta, który prowadziłby stale zajęcia tak jak np. logopeda. Nasze działania muszą być dostosowane do faktu, że stan psychofizyczny odbiorcy jest poprzeczką, której nie staramy się przeskoczyć w ciągu jednego dnia, ale na drodze ćwiczeń udowadniamy dziecku, że może ono więcej, tylko musi wykonać dodatkowe czynności.

Za prekursora polskiej muzykoterapii uważa się lekarza anestezjologii, profesora Uniwersytetu Łódzkiego, dr Macieja Kieryła, który jest twórcą Mobilnej Rekreacji Muzycznej (MRM).

MRM to uporządkowany układ ćwiczeń rytmicznych, ruchowych, perkusyjnych, oddechowych, wyobrażeniowych i relaksacyjnych stymulowanych muzyką. Układ taki może być stosowany indywidualnie lub grupowo zarówno w celu terapeutycznym jak i profilaktycznym.

Składa się on z pięciu etapów (OZURA)

Odreagowanie - klaskanie, tupanie, podskoki, gesty, krzyk.

Cel : - zmniejszenie napięcia psychicznego;

Wykonywanie kilku prostych, spontanicznych, dynamicznych ruchów oraz swobodna emisja głosowa zmniejszają napięcie mięśniowe, co prowadzi do obniżenia napięcia emocjonalnego. Ćwiczenia te obniżają lęk i agresję. Mogą być prowadzone bez podkładu muzycznego lub na tle szybkiej muzyki.

Zrytmizowanie - klaskanie, wykonywanie rytmicznych ruchów ciałem, maszerowanie.

Cel : - pogłębienie "odreagowania" , przy równoczesnym "uporządkowaniu" i zintegrowaniu grupy przez wytworzenie poczucia wspólnoty. Stosuje się tu proste ćwiczenia, mniej dynamiczne i wolniejsze niż w I etapie, grupa wykonuje je wspólnie.

Uwrażliwienie - samodzielna gra na prostych instrumentach lub wyrażanie ruchem, gestem różnych stanów emocjonalnych ilustrowanych przez muzykę.

Cel : - pogłębienie percepcji muzyki, uświadomienie dzieciom ich własnych stanów emocjonalnych, uwrażliwienie na dynamikę, tempo, rytm itp.

Relaksacja - ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej lub siedzącej.

Cel : - pogłębienie odprężenia fizycznego i psychicznego. Można stosować sugestię słowną spokoju, bezpieczeństwa i ciepła. Często odnosi się to do przebywania wśród przyrody.

Aktywizacja - łagodna i dynamiczna.

łagodna - spokojne ćwiczenia w pozycji leżącej, przechodzenie do pozycji stojącej przez siad;
dynamiczna - ćwiczenia w tempie (mini aerobik).

Zwracamy uwagę na stopniowe podnoszenie się z pozycji leżącej. Pamiętajmy o ćwiczeniach oddechowych. Zakończenie - krótka rozmowa na temat odbytych zajęć.

Opracowała Joanna Karwat. Nauczyciel Szkoły Podstawowej nr 10 we Włocławku.



O NAS, CO NOWEGO...

Co w bibliotece piszczy...



Narodowe Czytanie- My też tam byliśmy...

W sobotę, 4 września 2021 roku w całej Polsce po raz dziesiąty odbyło się Narodowe Czytanie.

Akcja ta jest organizowana przez Prezydenta RP od 2012 r. W tym roku czytany był utwór Gabrieli Zapolskiej - „Moralność Pani Dulskiej”.

We Włocławku Narodowe Czytanie „Moralności Pani Dulskiej” zorganizowała Miejska Biblioteka Publiczna.

Wydarzenie, w którym uczestniczyli również uczniowie z naszej szkoły (uczennice klasy VIII b), odbyło się w pięknej scenerii na placu Wolności. Pracownicy Miejskiej Biblioteki Publicznej zainscenizowali fragmenty „Moralności Pani Dulskiej”, a wspomnienia Gabrieli Zapolskiej, dotyczące powstania utworu, przeczytała Pani Wiceprezydent Domiceła Kopaczewska.



Dzień Kropki

15 września w naszej szkole obchodziliśmy Dzień Kropki. Jest to święto kreatywności, odwagi i zabawy. W tym dniu uczniowie klas młodszych obejrżeli film o małej Vashti, która nie mając pomysłu na pracę plastyczną, stawia na środku kartki kropkę. Następnego dnia widzi swoją pracę powieszoną w galerii i zaczyna powoli wierzyć swoje możliwości. W dalszej części zajęć uczniowie tworzyli prace plastyczne z wykorzystaniem kropek. Uczniowie klas starszych założyli ubrania w kropki, co zwalniało ich w tym dniu z odpowiedzi oraz niezapowiedzianych sprawdzianów. Był to bardzo wesoły dzień w naszej szkole.

„Ze sztuką na Ty”

Zamiast ślęczeć nad komputerem albo wpatrywać się w ekran telefonu i uzależniać się od urządzeń elektronicznych, klasa V a postanowiła udać się do Galerii Sztuki Współczesnej we Włocławku. Najpierw zwiedzaliśmy wystawę pod tytułem „ CZAS RUCH PRZESTRZEŃ w ramach II Ogólnopolskiego Biennale Rysunku. Następnie uczestniczyliśmy w zajęciach warsztatowych pt. „Wątki płątane, szyte i dziergane. Każdy z nas wykonywał na kawałku kartonu dowolne wzory za pomocą nici, wełny, wstążek. Następnie nasze kawałki złożyliśmy w jedno i powstał dywan. Nie ma nic lepszego jak terapia przez sztukę i działania twórcze. Są to czynności, które zajmują czas, dają radość i pozwalają uwalniać emocje w zdrowy sposób.



Europejski Dzień Języków Obcych

Corocznie, 26 września, obchodzony jest Europejski Dzień Języków Obcych. Ten dzień świętujemy także w naszej szkole. W tym roku jednak nie był to tylko dzień, a tydzień językowych „atrakcji”.

Pierwszym wydarzeniem, do którego nasi uczniowie długo się przygotowywali był konkurs na wymarzoną koszulkę językową. Inwencja uczniów przerosła oczekiwania komisji konkursowej i zamiast jednej nagrody przyznano aż trzy, a także kilka wyróżnień.

Na wszystkich przebranych czekały bonusy w postaci docenienia aktywności na lekcjach języka obcego oraz zwolnienie z pytania. Radości i podziwu nie było końca.

Uczniowie 10-tki to jednak nie tylko osoby, które potrafią się świetnie bawić, ale także chętnie dowiadują się nowych rzeczy i wzbogacają swój wachlarz edukacyjnych doświadczeń. Nauczyciele wychodząc im naprzeciw przygotowali wyjazd do Torunia, gdzie uczniowie klas ósmych wzięli udział w „Spotkaniu z niemieckim” – wydarzeniu, które zostało przygotowane przez Instytut Goethego w Warszawie. Wrócili pełni entuzjazmu, zapału oraz...prezentów, które uprzyjemniły czas nauki języka niemieckiego.

Ponadto uczniowie mieli niepowtarzalną okazję spotkania z „żywym” językiem angielskim, a to za sprawą spotkania z panią Elnerie Borowiec, pochodzącą z RPA, która jest native speakerem języka angielskiego. To niezapomniane spotkanie dało naszym uczniom ogrom wiedzy i ciekawostek o życiu, zainteresowaniach oraz nauczaniu języka z perspektywy naszego gościa.

Już nie możemy doczekać się kolejnego Europejskiego Dnia Języków Obcych!



NARESZCIE WRÓCILIŚMY DO SZKOŁY



„Niespodziewana zmiana”

Jeszcze półtora roku temu niewielu z nas wiedziało, co to są lekcje zdalne. Od tego czasu tak wiele się zmieniło!

Z nauką online zetknęliśmy się w marcu 2020 roku- to wtedy dowiedzieliśmy się o koronawirusie, ale nie zdawaliśmy sobie sprawy, jak bardzo ten wirus zmieni nasze życie. Z dnia na dzień zamiast siedzieć w klasie przed tablicą, znaleźliśmy się przed komputerami, laptopami lub telefonami. Tylko Skype i Messenger oraz e-dziennik umożliwiały kontakt z nauczycielami. Wszyscy nie mogliśmy się doczekać wakacji i końca tego roku szkolnego. Jeszcze nie przypuszczaliśmy, że może być gorzej. Prawie cały nowy rok szkolny spędziliśmy znów w domu, w pokoju przed ekranem komputera lub telefonu .Karierę zaczęło robić słowo: Teams.

Na szczęście dość szybko udało się z nim zaprzyjaźnić. Co prawda, nie trzeba było tak wcześnie zrywać się do szkoły, ale niestety, nauczyliśmy się kombinować, tylko udawać obecność na zajęciach. Na pewno do naszych głów trafiło dużo mniej wiedzy niż należało.

Mimo iż lekcje zdalne zapewne nie dadzą nam jeszcze spokoju i znów do siebie zawołają, mam nadzieję, że może uda się nam pozostać w naszym właściwym miejscu zwanym klasą. Jak dobrze było wrócić do szkolnej ławki! Nigdy nie myślałam, że tak za nią zatęsknię. Znów można powygłupiać się z koleżankami, pogadać z nimi twarzą w twarz, a nie przez kamerkę telefonu. Można zorganizować podchody, ognisko, pośpiewać przy gitarze, pójść do teatru, wyjechać na Zieloną Szkołę. Tak wiele się już zdarzyło w tym roku szkolnym. Wielu z nas doceniło szkołę i nauczycieli. Okazało się, że bez szkoły jest zwyczajnie nudno. Tak miło pośmiać się w gronie kolegów i koleżanek.

Szkoła jest super- teraz to wiemy!

Nikola Andrejańczyk, klasa 7b



„Nareszcie wróciliśmy do szkoły...”- wspomnienia po zdalnym nauczaniu.

Po niemal rocznym, zdalnym nauczaniu nareszcie wróciliśmy do szkoły. Dla większości była to radość z możliwości spotkania nauczycieli i rówieśników. U innych osób, powrót budził przerażenie z powodu braków w wiedzy. Odczucia, jak widać, u moich kolegów i koleżanek były różne. Moje wspomnienia są bardziej negatywne niż pozytywne, mimo możliwości długiego pobytu w domu.

Na początku zdalnego nauczania było trochę zamieszania z całą organizacją zajęć, więcej luzu, więc wydawało mi się, że mam więcej czasu na odpoczynek, mniej stresu, nie musiałem dużo wcześniej wstawać, aby iść do szkoły. Często lekcje były skrócone lub z powodów technicznych nie odbywały się. W przerwach mogłem zjeść domowe jedzenie, poleżeć na łóżku, pograć na konsoli, co jest niemożliwe w czasie nauki w szkole. I te rzeczy początkowo mnie cieszyły. Łatwiej też było napisać sprawdzian lub odpowiedzieć na pytanie nauczyciela, ponieważ w pierwszych tygodniach nie wszyscy używali kamer, a z czasem nauka opierała się na odrabianiu i odsyłaniu pracy domowej. Dla mnie jako ucznia, któremu nauka wcześniej nie sprawiała problemów, była to łatwa i szybka metoda, dzięki której mogłem dużo czasu poświęcić na lenistwo w postaci grania na konsoli i tak zwane, „nic nierobienie”.

Mój zachwyty nad zdalnymi lekcjami nie trwał długo. W moim przypadku zaczęło się od problemów z samodyscypliną, ponieważ byłem coraz bardziej rozleniwiony i mało zorganizowany. Coraz trudniej było mi się skoncentrować, wszystko wokół mnie interesowało, tylko nie to, co się dzieje na zdal-

nej lekcji. Łatwiej jednak skupić się w klasie. Ucznie się online, mimo starań nauczycieli, było monotonne. Nauczyciel przez ekran nie mógł podejść i rozwiązać moich wątpliwości, nie był też w stanie pokazać wiele rzeczy. Po pewnym czasie brakowało mi już bezpośredniego kontaktu z nauczycielami oraz relacji z kolegami i koleżankami z klasy. Zażęknęłam nawet za szkolnym szumem na przerwach. O ile pierwsze tygodnie były fajne, to później miałem już dosyć komputera i całego wirtualnego świata, męczyło mnie to. Zaczęłam też mieć mniejszą motywację do nauki, ponieważ nauczycielom było trudno tak naprawdę sprawdzić faktyczny stan wiedzy danej osoby, bo niektórzy mieli na to swoje sposoby i pomoc w domu przez cały czas. Wiele osób radziło sobie uczciwie i samodzielnie, a mimo to okazało się, że wyniki w nauce w obydwu przypadkach były takie same.

Zdalna nauka pokazała mi, że szkoła to nie tylko zdobywanie wiedzy, ale także miejsce tworzenia relacji, więzi z innymi osobami oraz budowania swojej osobowości. Taka izolacja pozbawiła nas możliwości przeżywania różnych wydarzeń, prezentowania siebie i swojej wiedzy w sposób faktyczny. Doceniłam też rolę nauczycieli, którzy przez kamerę nie są w stanie wytłumaczyć indywidualnie danego zagadnienia, jeśli jest taka konieczność. Pandemia uświadomiła mi jak ważne jest budowanie relacji między ludźmi i zaspokajanie potrzeby kontaktu bezpośredniego z rówieśnikami i nauczycielami. Żadne komunikatory nie zastąpią rozmowy i spotkania twarzą w twarz z drugą osobą.

Oskar Grabczewski kl. VI b

Nauka zdalna

Było to nie lada wyzwanie zarówno dla uczniów jak i nauczycieli. Nauka była wtedy znacznie trudniejsza, zerowy kontakt wzrokowy, słaby sprzęt, trudności z dołączeniem do lekcji. Niektórym brakowało szkoły, nie mogliśmy się widywać na zajęciach i przerwach. Nasz kontakt opierał się na technologii: telefonach, laptopach. Nie widzieliśmy się na żywo i to nas frustrowało. Taka nauka rozleniwiała nas i

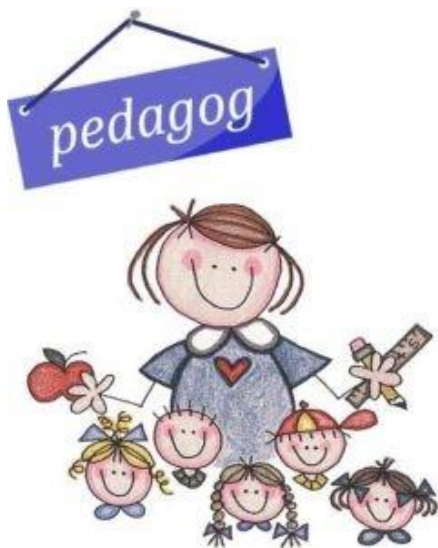
obniżala naszą koncentrację i mobilizację. Byliśmy rozluźnieni i rozleniwieni. Podejście do nauki było zupełnie inne, mogliśmy na lekcjach jeść, pić, nauczyciele nas nie widzieli. Ciągłe żyjemy w strachu, że taka forma nauki powróci i znowu zostaniemy zamknięci na kilka godzin w jednym pomieszczeniu.

Aktualnie uczymy się stacjonarnie, mamy kontakt ze sobą, uczymy się i jest jak dawniej i oby tak zostało! Cieszymy się, że to minęło.

Nicola Zielińska kl. VIII b



Z KALENDARZA PEDAGOGA SZKOLNEGO



Pedagodzy szkolni w ramach swoich różnych działań czuwają nad realizacją zadań z zakresu **profilaktyki** szeroko rozumianej.

Staramy się być na bieżąco z ciekawymi wydarzeniami obchodzonymi w Polsce i na świecie. Informacje o obchodach czy zadaniach umieszczamy na stronie internetowej i fb szkoły. Dbamy, by na korytarzach pojawiały się aktualności. Włączeni są nauczyciele, specjaliści oraz wszyscy pracownicy SP 10, z którymi aktywnie współpracujemy. Cieszymy się, że chętnie udzielają się w różne akcje uczniowie ze Szkol. Koła Wolontariatu, SU.

Wrzesień- Październik- Listopad:

1/ c.d. Kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł 2021”- gazetki, zajęcia wychowawcze w klasach

2/ obchody Europejskiego Tygodnia Świadomości Dysleksji- dyktanda, lekcje wychowawcze, wystawki, gazetki w szkolnych gablotach, dyżury konsultacyjne dla rodziców pedagogów i innych specjalistów, przygotowanie piosenki-rapu na temat dysleksji, którą można obejrzeć na stronie Fb szkoły, udział w konkursie literackim, warsztatach organizowanych w Galerii Sztuki Współczesnej („Mój autoportret- zabawy z papierem”, „Sztuka zamiast..”)

3/ kontynuacja Kampanii „Przytul dziecko” adresowanej do rodziców, opiekunów; na stronę fb szkoły wysyłane są różne ciekawostki, materiały.

4/ w szkole będą realizowane programy, przedsięwzięcia zaproponowane przez Sanepid; są to m.in.: - „Przyjazny tornister” (dla kl. I-III); - „Dopalaczecia strona zjawiska”- adresowane do kl. VI-VIII oraz program dot. znamion- w ramach profilaktyki czerniaka- dla kl. VII- VIII.

5/ w tygodniu od 15.10.2021 r. do 24.10.2021 r. uwrażliwialiśmy uczniów na niepełnosprawność wzrokową- obchodziliśmy „Dzień Białej Łaski”

6/ w dniach 18.10.- 29.10.2021 r. rozkręciliśmy Kampanię Białych Serc jako protest przeciwko narkotykom i przemocy (przystąpiliśmy do niej już drugi raz)-stąd oklejone białymi serduszkami okna naszej szkoły, które są symbolem Kampanii, odbywały się także lekcje wychowawcze, przygotowane gazetki

7/ obchody „Dnia bez papierosa” i „Dnia Rzucenia Palenia”- realizacja treści kampanii społ. „Nie spal się na starcie”

8/ spotkania z policjantami KMP nt przemocy rówieśniczej

9/ zajęcia prowadzone przez funkcjonariuszki Straży Miejskiej nt „Odpowiedzialność karna nieletnich” (w tym palenie papierosów, akty wandalizmu- niszczenie mienia szkoły, nauczyciel- to funkcjonariusz publiczny)

10/ dyżury psychologa PPP dla rodziców- „Wtorki z psychologiem”(terminy:

12.10.21 r. , 23. 11.21 r., 7.12. 21 r., 11.01.22 r.- g. 14:00- 16:00)

Powyższe informacje dotyczą działań profilaktycznych zrealizowanych lub zaplanowanych. Mogą się jednak pojawić także nowe, jeszcze bliżej

nieznane. Jesteśmy otwarci i chętnie wdramy tematykę, którą oceniamy jako wartościową.

Opracowała: Joanna Dziedzic
pedagog szkolny



DORADZTWO ZAWODOWE W SP 10 ...bo mój przyszły zawód to świadomy wybór

Dbając o świadome wybory naszych uczniów prowadzimy szeroko zakrojone działania z zakresu doradztwa zawodowego. Klasy 7 i 8 uczestniczą w zajęciach warsztatowych i pogadankach, w trakcie których mogą poznać swoje predyspozycje zawodowe oraz zaznajomić się ze specyfiką różnych zawodów. Panie prowadzące zajęcia zorganizowały dla młodzieży spotkania z przedstawicielami 2 zawodów : prawnik oraz mechanik samochodowy. W planach są również wizyty policjanta, strażnika miejskiego, leśnika.

W ramach Ogólnopolskiego Tygodnia Kariery młodzież miała możliwość uczestniczyć w indywidualnych rozmowach z doradcą zawodowym z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej. Podczas konsultacji okazało się, że spora grupa naszych uczniów jest zdecydowana na kształcenie i później pracę w wielu ciekawych zawodach tj. architekt, psycholog, weterynarz ,a nawet stewardesa. Uczniowie niezdecydowani zostali zaproszeni na spotkania do poradni w celu diagnozy i pomocy w sprecyzowaniu swoich planów zawodowych. Dla tych, którzy tym razem nie mieli możliwości rozmowy z doradcą są zarezerwowane kolejne terminy. Z poradnictwa w formie warsztatów skorzystają w najbliższym czasie całe klasy – w formie warsztatów oraz rodzice – na spotkaniach z wychowawcami.

Opracowała: Katarzyna Czerwińska,
pedagog szkolny



WOLONTARIAT W SP 10



Szkolny Klub Wolontariatu działa w naszej szkole nieprzerwanie od 5 lat. Należą do niego uczniowie z klasy ósmych i siódmych. Okres nauki w szkole jest najważniejszy dla kreowania postaw altruistycznych. Wykorzystując otwartość i ciekawość świata młodego człowieka poprzez Wolontariat można odcisnąć dobroczynne piętno we wszystkich dziedzinach jego życia.

Uczniowie w naszej szkole są pełni pasji i zaangażowania. Często kierują się wrażliwością, troską o drugiego człowieka. Chcą nieść bezinteresowną pomoc, służąc tak potrzebującym jak i samym sobie.

Wolontariat również rozwija wśród młodzieży postawę alternatywną dla konsumpcyjnego stylu życia i uzależnień. Stwarza okazję do wyszukiwania autorytetów i budowania świata wartości, pomaga w rozwijaniu zainteresowań, w szukaniu pozytywnej formy spędzania czasu wolnego.

Podejmowana przez uczniów-wolontariuszy aktywność wpływa pozytywnie na rozwój ich osobowości, jest ważna i pożądana ze względu na wymiar edukacyjno- wychowawczy.

Idea wolontariatu ma na celu:

- Zapoznanie młodzieży z ideą wolontariatu oraz jej

propagowanie

- Uwrażliwienie na cierpienie, samotność i potrzeby innych
- Kształtowanie postaw prospołecznych
- Rozwijanie empatii, zrozumienia
- Inspirowanie do aktywnego spędzania czasu wolnego
- Kreowanie roli szkoły jako centrum lokalnej aktywności
- Wzbogacanie tradycji szkoły zgodnie z założeniami programu wychowawczego
- Angażowanie się w działania na rzecz społeczności szkolnej i lokalnej, tworzenie więzi ze środowiskiem
- Zawieranie głębokich, wartościowych przyjaźni
- Kształtowanie umiejętności działania zespołowego
- Współdziałanie z organizacjami społecznymi i młodzieżowymi
- Dawanie możliwości wykorzystania własnych umiejętności i doświadczeń
- Rozwijanie zainteresowań
- Zdobywanie doświadczenia w nowych dziedzinach
- Wspieranie ciekawych inicjatyw młodzieży szkolnej.

Współpracujemy ponadto z wieloma instytucjami takimi jak DDP dla seniorów we Włocławku, wieloma włocławskimi przedszkolami jak również PCK. Jesteśmy wszędzie, gdzie nas potrzebują, uczestniczymy w akcjach charytatywny na rzecz potrzebujących. Nie zamierzamy spocząć na laurach, choć ostatnie wydarzenia znacznie ograniczyły naszą działalność.

My wolontariusze życzymy Wam kochani zdrowia, spokoju i pozytywnego spojrzenia na przyszłość.



Nasi najmłodszy...przyszli poeci

Mój pies

Zuzanna Dorenda 3c

Lili Lili to mój psiak,
interesuje ją każdy ptak,
każdy piesek, każdy kot,
jest gotowa przeskoczyć płot.
Gdy już coś wyniucha, nie da rady

przegadać jej do ucha,
choć ma ADHD,
raz się słucha a raz nie.

Teraz sobie śpi przy drzwiach, a ja chwilę spokoju mam.

Jesień

Gabriela Piotrowska 3c

Gdy lato odchodzi,
to jesień przychodzi,
zółkną na drzewach liście,
kasztań spadają, wiewiórki zapasy zbierają.
Jeżyk grzebie w listkach małych,

Co tam chowa - swój łup mały.
Słoneczko kryje się za chmurami,
to pani jesień przyszła i na trochę zostanie z nami.

Mucha

Kacper Milewicz 3c

Mały kotek drapie ucho, gdzie ty jesteś nieznośna
mucho.
Już zasypiać kot zaczyna, a ta mucha brzęczy mu
wciąż koło ucha.
Machnął łapką zrzucił wazon, a po musze ani śladu.

Świnka morska

Amelia Warczachowska 3c

Moja świnka jest kudłata, na podłodze wszystko
zmiata.
Po zabawie wygłodniała, biegnie chrupać swego
siana.
Na dodatek też marchewki, pomidorka i rzodkiewki.
Gdy poczuje się zmęczona, w kącik biegnie jak szalona.
Gdy usłyszy folióweczkę, pokwikuje o gruszeczkę.

Natura

Lena Lewandowska 3c

Piękne są kwiaty, piękna jest natura.
Gdy szumią drzewa i pada deszcz możesz marzyć ile
chcesz.
Kocham patrzeć na łono natury lecz najweselej jest
jak śmieją się chmury.
Piękne są te chwile, ale najpiękniejsze są latające
motyle.



© www.ClipartsFree.de

RADY I PORADY



Jak skutecznie się uczyć?

Zasady efektywnej nauki

1. Pozbądź się „rozpraszaczy”

Zanim rozpoczniesz naukę, schowaj do pudełka lub szuflady wszystkie „rozpraszacze” uwagi: telefon, pilot od telewizora, smartwatch. W pomieszczeniu, w którym się uczysz, powinna panować cisza.

2. Nie odkładaj nauki „na później”

Tym, co najbardziej blokuje w przyswajaniu wiedzy, jest świadomość ogromnej ilości materiału. Zaczynając wcześniej i ucząc się systematycznie, nie musisz pochłaniać niewyobrażalnych porcji wiedzy w krótkim czasie. Odwlekanie nauki powoduje nawarstwianie się materiału, który trzeba jeszcze powtórzyć i ogromny stres. Pamiętaj, że efektywnie znaczą systematycznie!

3. Ucz się partiami

Nauka jest dużym wysiłkiem dla umysłu. Po pewnym czasie nauki „non stop” mózg zaczyna pracować na zwolnionych obrotach i zapamiętuje mniej. Dlatego łatwiej przyswoisz sobie małe porcje materiału, ucząc się regularnie.

4. Zapisuj, notuj, obklejaj pokój

Wbrew pozorom, to wcale nie jest strata czasu! Łatwiej zapamiętasz rzeczy, które notujesz. Na egzaminie szybko przypomnisz sobie, że wzór, którego potrzebujesz do rozwiązania zadania, wisi nad Twoim biurkiem i został napisany zielonym flamastrem. Od tego już tylko mały krok do przypomnienia sobie całego wzoru.

5. Mów do siebie lub do... kota

Powtarzanie na głos znacznie przyspiesza zapamiętywanie informacji. Możesz opowiadać treść lektury swojemu zwierzakowi albo samemu sobie.

6. Nie lekceważ pozornie łatwych tematów

Bez kilku powtórzeń i wyraźnej intencji nauczania się czegoś nawet najprostsze rzeczy wylecą z głowy.

7. Rozwiązuj dużo zadań

Teoria to jedno, ale praktyczne „rozgryzanie” zadań to sedno egzaminu ósmoklasisty. Rozwiązuj zadania, arkusze, testy. Nabierz rzesz wprawy i szybciej nauczysz się zagadnień teoretycznych.

Siedem grzechów głównych

i jak się ich pozbyć?

Niektórzy uczniowie od początku skazują się na porażkę poprzez niewłaściwe nawyki. Do takich siedmiu grzechów głównych należy:

1. Dostęp do social mediów. To największy pożeracz ludzkiej uwagi. Jak często masz wrażenie, że skrołowanie tablicy na Facebooku lub Instagramie zajęło Ci jedynie dwie minuty, podczas gdy w rzeczywistości minął kwadrans? Osoby, które chcą skutecznie się uczyć, muszą zapamiętać: nauka równa się brak dostępu do mediów społecznościowych. Rozwiązanie: wyciszenie lub wyłączenie telefonu, a także instalacja specjalnych wtyczek na komputerze, które blokują dostęp do stron zakazanych podczas uczenia się.

2. Inne rozpraszacze. Hałas, źle dobrane światło czy włączony telewizor dają sygnał mózgowi, że oto powinien przejść w tryb podzielnej uwagi. Trzeba jak najszybciej odłączyć się od tych destrukcyjnych bodźców, aby umysł mógł odetchnąć i pracować pełną parą. Rozwiązanie: stworzenie swojego własnego, cichego kącika do nauki, ewentualnie zagłuszenie hałasów muzyką, która pomaga się skoncentrować.

3. Bałagan wokół. Walające się papiery, wieczne poszukiwania długopisu czy stos kubków na stole – skądś to znasz? Jeśli tak, to natychmiast zmień scenografię miejsca, w którym się uczysz. Rozwiązanie: regularne sprzątanie papierów i pozbywanie się tego, co nie jest już potrzebne. Możesz robić codziennie pięciominutowe porządki, na przykład przed pójściem spać.

4. Wizyty w lodówce. Podjadanie źle wpływa nie tylko na figurę. Jest szkodliwe również dla koncentracji, zwłaszcza gdy na takie przechadzki wybieramy się kilka razy w ciągu jednej godziny.

Rozwiązanie: Żeby skutecznie się uczyć, trzymaj ulubione przekąski blisko miejsca nauki. Wybieraj produkty, które wspomagają pracę Twojego mózgu – orzechy, bakalie, kanapki – albo stymulują go w naturalny sposób – zielona herbata.

6. Brak tlenu. Mózg potrzebuje dostępu do świeżego powietrza. Dzięki temu pracuje się nam efektywniej i mniej ziewamy.

Rozwiązanie: Gruntowne przewietrzenie pokoju przed rozpoczęciem nauki, uczenie się przy uchylonym oknie lub wychodzenie na zewnątrz.

7. Wymówki. Ich wymyślanie to ulubione zajęcie osób narzekających i odkładanie rzeczy na później.

Rozwiązanie: Przypomnij sobie wszystkie wymówki, dla których najczęściej rezygnujesz z nauki i znajdź dla nich kontrargument. Przykładowo, zadanie wykonane dzisiaj pozwoli cieszyć się słonecznym weekendem w spokoju.



Nowinki czytelnicze...

- to warto przeczytać

"Kto czyta (📖)
książki,
ten żyje 🌟
podwójnie"

Umberto Eco



„Arystoteles i Dante odkrywają sekrety wszechświata”

Pełna ciepła powieść dla młodzieży. Zanurz się w szczerzej historii o dorastaniu i rodzącej się, wyjątkowej przyjaźni.

"Arystoteles i Dante odkrywają sekrety wszechświata" to powieść dla młodszego odbiorcy, która ukaże specyficzne oblicze przyjaźni i rodzinnej bliskości. Pierwszy z bohaterów, Arystoteles, jest zbuntowanym nastolatkiem, niepotrafiącym ani właściwie nawet niechcącym się odnaleźć wśród rówieśników. Jego brat siedzi w więzieniu, chociaż Arystoteles nie ma pojęcia, za co. Robi wszystko sam, również mierzy z wszelkimi problemami związanymi z dorastaniem.

Wszystko jednak zmienia się, gdy podczas wakacji chłopak wybiera się na basen. Tam przypadkiem poznaje Dantego, chłopca, który nie ma żadnych problemów z kontaktami z innymi ludźmi, choć podobnie jak Arystoteles, jest typem samotnika. Co więcej, nieprzerwanie tryska optymizmem i zdaje się znać odpowiedź na każde pytanie.

Z początku wydaje się, że chłopcy nie mają ze sobą nic wspólnego. Kiedy jednak zaczynają ze sobą rozmawiać, wywiązuje się między nimi specyficzna przyjaźń, dzięki której będą mogli razem poznawać siebie i świat naokoło. A to dopiero początek fascynującej podróży.



„Nasz ostatni dzień”

"Nasz ostatni dzień" to powieść młodzieżowa napisana przez Adama Silverę. Opowiada o stracie, przygodzie i pogodzeniu się z losem, które nie zawsze musi być łatwe. Wszystko zaczyna się i kończy piątego września. To właśnie wtedy, zaraz po północy Rufus Emeterio oraz Mateo Torrez dostają zaskakującą wiadomość. Zgodnie z nią, jeszcze tego samego dnia mają umrzeć i nic nie będzie w stanie ich przed tym uchronić. Otrzymują możliwość właściwego przygotowania się na tę chwilę.

Ani Rufus nie zna Matea, ani Mateo nigdy nie widział Rufusa. Nieuchronność końca sprawia, że obaj poszukują bratniej duszy, kogoś, z kim mogliby spędzić ten ostatni dzień. Jeden i drugi korzystają z aplikacji Ostatni Przyjaciel. W taki sposób poznają się i ostatecznie spotykają, chcąc wspólnie przeżyć największą przygodę w swoim krótkim życiu.



Złote Myśli

„Czytanie jest dla umysłu tym, czym gimnastyka dla ciała.”

Richard Steele

„Klucze i książki w tym są do siebie podobne, że umieją otworzyć odporne drzwi i nieufne serca”.

Maria Kuncewiczowa

„Człowiek jest jak przepaść – do ostatniej stroniczki nie wiesz, jak się skończy.”

Eugeniusz Zamiatin

„Czytanie to odnajdywanie własnych bogactw i własnych możliwości przy pomocy cudzych słów.”

Jarosław Iwaszkiewicz



UGOTUJ COŚ PYSZNEGO

COŚ NA ZĄB



Tort urodzinowy

Składniki:

2 paczki okrągłych biszkoptów

sok z połówki cytryny

1 kubek przegotowanej wody

półlitrowe opakowanie śmietany 36-procentowej

(spokojnie, bez trudu znajdziesz taką w sklepie)

1 łyżka cukru

2 półlitrowe słoiki musu jabłkowego

Sposób wykonania:

Ułóż biszkopeciki na okrągłym talerzu i skrop wodą z cytryną. Skrop-czyli zrób to delikatnie; śmigus-dyngus już się skończył! Tak powstała pierwsza warstwa tortu. Teraz druga warstwa-mus. Rozsmaruj go w miarę dokładnie. Trzecia warstwa-znowu biszkopty, przykryj nimi mus. Skrop biszkopty i ... i tak dalej aż do znudzenia. A raczej, aż do skończenia biszkoptów lub musu z jabłek. Ostatnia warstwa powinna być warstwą biszkoptową. Uwaga, pomysł, aby zrobić tortowy wieżowiec, nie jest zbyt dobry-bo w jaki sposób włożycie go do lodówki? Ubij śmietanę z cukrem- i polej nią wierzch tortu. Teraz wystarczy udekorować tort ulubionymi owocami- i można zajadać!

Shake bananowy

Składniki:

- 1 banan
- lody waniliowe (ok. 3 łyżki)
- ok. 4 kostki lodu
- pół szklanki mleka

Sposób wykonania:

Do szklanki wrzuć banana przełamanego na pół. Następnie dodaj mleko, lody i zblenduj. Kiedy powstanie gładka masa, wrzuć kostki lodu i ponownie zblenduj na gładką masę. Jeśli chcesz możesz wrzucić drobno pokrojoną kostkę czekolady albo dodać trochę bitej śmietany.

(Lena Wieczorek kl. V a)



Placuszki bananowe

Składniki:

- 2 jajka
- 150 ml mleka
- 250 g mąki pszennej
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 płaskie łyżki cukru pudru
- 1 duży banan
- szczypta cynamonu
- 2 łyżki oleju do smażenia
- ulubiona konfitura

Sposób przygotowania:

Banana rozgniatamy widelcem. Pozostałe składniki miksujemy w misce. Ciasto powinno mieć konsystencję bitej śmietany. Następnie wlewamy na patelnię odrobinę oleju i po jej nagraniu nakładamy łyżką ciasto i formujemy na kształt koła. Smażymy z każdej strony po ok. 2 minuty. Po ich usmażeniu należy nałożyć swoją ulubioną konfiturę.

(Roksana Kuczyńska kl. VI b)

HUMOR SZKOLNY



Małgosia pokazuje nauczycielowi języka polskiego swój zeszyt i pyta:

- Nie mogę odczytać, co pan napisał pod moim wypracowaniem.
- Napisałem: "Pisz wyraźnie".

Na lekcji przyrody nauczycielka pyta:

- Jasiu, co wiesz o jaskółkach?
- To bardzo mądre ptaki. Odlatują, gdy tylko rozpoczyna się rok szkolny.

Nauczycielka do Jasia:

- Dlaczego twoje lekcje zawsze odrabia ojciec?
- Bo mama nigdy nie ma czasu.

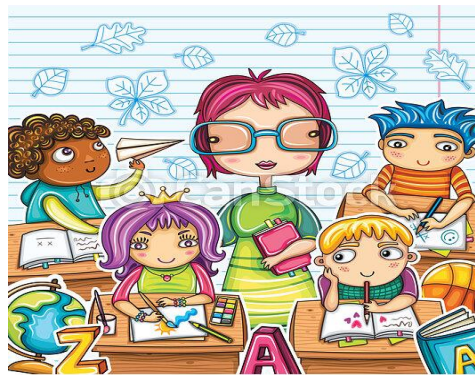
Nauczyciel wchodzi do klasy i mówi:

Mam nadzieję, że dzisiaj nikogo nie przyłapię na ściąganiu!

I my mamy taką samą nadzieję! - odpowiadają dzieci.

Mama pyta się swojego synka:

- Kaziu, jak się czujesz w szkole?
- Jak na komisariacie: ciągle mnie wypytyją, a ja o niczym nie wiem.



© CanStockPhoto.com - csp6990051

www.sp-8.pl/index.php/na-luzie-mainmenu-291/dowcipy-o-szkole-mainmenu-292



Zespół redakcyjny: Samorząd Uczniowski SP 10

Uwaga: Grafika pochodzi ze stron internetowych WWW.google.....
Wykorzystano również strony:
http://smyki.mjakmama24.pl/wolny-czas/horoskop/baran-2103-2004-horoskop-szkolny,59_886.html
<http://www.ozeskovos.salcininkai.lm.lt/index.php/szkola-na-wesolo>

Oto nasz adres:

Szkoła Podstawowa nr 10
87 -800 Włocławek

Ul. Starodębska 21 b

www.sp10wloclawek.pl

Tel. / fax 54 231 53 71

sekretariat@sp10wloclawek.pl

