_bez_nazwy//

Gazetka szkolna wydawana przez uczniów Zespołu Szkół im. Andrzeja Średniawskiego w Myślenicach

2022/2023
numer 1

wrzesień – październik

Witajcie!

Pierwsze dwa miesiące roku szkolnego minęły jak z bicza strzelił! Weszliśmy w stare tory, a pierwszaki już chyba okrzepły w nowym środowisku ;) Teraz przed nami wytężona nauka. W pierwszym numerze gazetki w tym roku proponujemy więc tematy związane z jesienią i jak sobie radzić z tą niezbyt przyjazną porą roku.

Zapraszamy do lektury!

Redakcja

Narodowe Czytanie „Ballad i romansów”

Rok szkolny rozpoczęliśmy „romantycznie” – od włączenia się w akcję Narodowego Czytania „Ballad i romansów” Adama Mickiewicza. Narodowe Czytanie organizowane jest przez Prezydenta RP od 2012 roku. Zostało zainicjowane wspólną lekturą „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza. To coroczne święto czytelnictwa, ale też momentu refleksji nad fundamentami naszej polskiej kultury.

Jak przypominają organizatorzy tego wydarzenia: „To zbiór nowatorski i oryginalny, a jednocześnie ujmujący naturalnością stylu i prostotą języka. Wiersze ukazują szerokie możliwości pisarskie wybitnego autora, który na tle nastrojowej przyrody wykreował fascynujący i wyjątkowy świat pełen uczuciowości, fantazji i ludowej moralności”.

Naszym uczniom przybliżyłyśmy teksty wieszcza oraz jego sylwetkę w formie gazetki okolicznościowej w pracowni polonistycznej oraz wystawki w bibliotece. Na korytarzach szkolnych rozwiesiłyśmy cytaty z ballad Mickiewicza z zachętą do odwiedzenia biblioteki. Na lekcji języka polskiego klasa 2LO przygotowała także... memy nawiązujące do czytanych tekstów.

EG, AG

„Lekcje z ZUS” w Średniawskim

Zespół Szkół im. A. Średniawskiego od kilku lat uczestniczy w projekcie edukacyjnym Zakładu Ubezpieczeń Społecznych dla szkół ponadpodstawowych pn. „Lekcje z ZUS”. W tym roku, 7 października, w zajęciach prowadzonych przez panią Monikę Suder – pracownika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, uczestniczyli uczniowie klasy 1TIB.

Podczas zajęć młodzież dowiedziała się m.in., jaki jest cel ubezpieczeń społecznych, jakie są zadania ZUS, a także kim są uczestnicy powszechnego systemu ubezpieczeń społecznych.

Kolejne trzy lekcje zostaną przeprowadzone przez Monikę Ożóg – nauczyciela Zespołu Szkół – w oparciu o kompletne materiały dydaktyczne przygotowane przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych we współpracy z metodykiem nauczania i dotyczyć będą takich zagadnień jak: co ci się należy, kiedy płacisz składki, renty i emerytury, oraz E-ZUS, czyli firma pod ręką.

Ogólnym celem „Lekcji z ZUS” jest kształtowanie świadomości młodzieży w temacie ubezpieczeń społecznych oraz przekazanie praktycznej wiedzy przyszłym przedsiębiorcom. Honorowy patronat nad projektem sprawują Minister Edukacji i Nauki oraz Minister Rodziny i Polityki Społecznej.

Na zakończenie projektu uczniowie będą mogli wziąć udział w Olimpiadzie „Warto wiedzieć więcej o ubezpieczeniach społecznych”. 22 listopada 2022 r. zostanie przeprowadzony etap szkolny Olimpiady Wiedzy o Ubezpieczeniach Społecznych. Następnie zespoły zakwalifikowane do II etapu Olimpiady powalczą 7 marca 2023 r. o udział w III etapie – ogólnopolskim. Do wygrania są laptopy, tablety oraz czytniki e-booków.

Trzymamy kciuki za klasę 1 TIB!

Serdeczne podziękowania składamy na ręce pani Patrycji Cholewy dla Mateusza i Rafała – uczniów klasy 4TI za pomoc w obsłudze audiowizualnej zajęć.

MO

Konteksty, argumenty, notatka… i popularyzowanie czytelnictwa

Na języku polskim uczniowie klasy 2LO otrzymali innowacyjne zadanie, które ukierunkowane było na ćwiczenie wymagań egzaminacyjnych do nowego egzaminu maturalnego. Każdy z uczniów miał wskazać, która z omawianych epok literackich najbardziej przypadła mu do gustu oraz jaki rodzaj, gatunek literatury preferuje do czytania.

Na tej podstawie polonistka wraz z bibliotekarzem szkolnym – Arletą Garbień każdemu uczniowi z klasy przydzieliły książki do przeczytania. Przekrój tematyczny był różnorodny. Wśród wybranych pozycji znalazły się m.in. P. Süskind „Pachnidło”, J. Grzędowicz „Pan Lodowego Ogrodu”, U. Eco „Imię róży”, E.A. Poe „Opowieści niesamowite”, E. Cherezińska „Harda”, D. Brown „Kod Leonarda da Vinci”, T. Pratchett „Eryk”, A. Sapkowski „Maladie”, J. Nesbø „Macbeth” itp.

Każdy z uczniów odwiedził bibliotekę i wypożyczył określoną książkę, a następnie otrzymał trzy zadania do wykonania. Pierwszym zadaniem było streszczenie książki w notatce liczącej od 60 do 90 słów, co miało za zadanie ćwiczyć operowanie słownictwem i przygotować do redagowania notatki syntetyzującej na egzaminie maturalnym. Następnym zadaniem było przygotowanie trzech argumentów oceniających wraz z uzasadnieniem, co z kolei jest przygotowaniem do redagowania dłuższej wypowiedzi argumentacyjnej. Trzecim zadaniem było opracowanie kontekstów obecnych w przeczytanej przez nich książce. Ćwiczenie to miało także za zadanie zapoznać uczniów ze zbiorami biblioteki i popularyzować czytelnictwo wśród młodzieży. Prace jednym wyszły lepiej, inni musieli zadanie poprawić, ale najważniejsze przecież jest ćwiczenie i dochodzenie do wprawy… Dlatego też zadanie to będzie powtarzane… A w bibliotece i jakby czytelników przybyło :)

EG

Jak dbać o odporność jesienią?

Naszym dzisiejszym tematem będzie odporność, która spada wraz z przychodzącą do nas zimą. Jesienią zaczyna się okres wzmożonej zachorowalności na przeziębienie i grypę. Nie jest trudno złapać wirusa – zwłaszcza gdy przebywa się w dużych skupiskach ludzi. Infekcji można uniknąć dzięki wzmocnieniu pracy układu opornościowego.

Dlaczego jesienią spada odporność?

Na pracę układu odpornościowego ma wpływ wiele czynników. Pod wpływem niektórych z nich dochodzi do jej zaburzenia. W efekcie organizm staje się podatny na infekcję. Często – także nieświadomie – sami osłabiamy działanie układu odpornościowego swoimi codziennymi nawykami. Są to:

- siedzący tryb życia,
- nieodpowiednia dieta,
- brak odpoczynku,
- przepracowanie,
- poddawanie się działaniu stresu,
- brak dostatecznej higieny rąk.

Jak wzmocnić więc odporność? Co należy zrobić?

- Zadbać o aktywność fizyczną
- Zadbać o dietę
- Zadbać o swój odpoczynek i relaks.

Na wzmocnienie odporności nadają się także naturalne metody. Przede wszystkim warto sięgnąć po rośliny, które są źródłem silnych przeciwutleniaczy. Część z nich ma także właściwości hamujące rozwój stanów zapalnych, łagodzenie objawów infekcji, a nawet działanie bakteriobójcze i wirusobójcze. Rośliny można spożywać w formie naparów lub domowych syropów.

KZ

CZYM GROZI BRAK RUCHU?

Siedzący tryb życia może być bardzo niebezpieczny! Nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo otyłości, ale też m.in. nadciśnienia, osteoporozy, miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, zawału serca czy cukrzycy. Nieelastyczne mięśnie mogą prowadzić do bólów kręgosłupa i stawów, a słabsze kości niosą większe ryzyko urazów i złamań.

JAKI RODZAJ AKTYWNOŚCI WYBRAĆ?

Wybór aktywności to kwestia indywidualna – zależy przede wszystkim od stanu zdrowia oraz sprawności. Dla niektórych przebiegnięcie 10 kilometrów nie stanowi problemu, dla innych wyzwaniem będzie wycieczka rowerowa. Przede wszystkim nie rzucaj się na głęboką wodę. Najważniejsze, aby jakakolwiek aktywność na stałe zagościła w twoim planie dnia. Może to być spacer, jazda na rowerze, wycieczki górskie, taniec, pływanie czy też coraz bardziej popularny nordic walking.

Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna?

JAK AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WPŁYWA NA NASZ ORGANIZM?

Dzięki aktywności fizycznej możemy m.in.: poprawić lub zachować naszą wydolność fizyczną, utrzymać odpowiednią wagę ciała, zbudować masę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup, zwiększyć naszą odporność.

UKŁAD ODDECHOWY

Regularna aktywność zwiększa pojemność płuc i wytrzymałość całego organizmu. W efekcie wolniej się męczymy i szybciej regenerujemy.

UKŁAD POKARMOWY

Dzięki aktywności fizycznej zwiększamy metabolizm, poprawiamy przemianę tłuszczów i pracę układu wydalniczego. Szybciej spalamy kalorie, więc zmniejszamy również masę ciała i ryzyko otyłości czy nadwagi.

UKŁAD NERWOWY

Ruch powoduje wydzielanie endorfin, czyli tzw. „hormonów szczęścia“ . Poprawia się nasze samopoczucie, a dodatkowo dotleniamy mózg, co daje nie tylko spokojniejszy sen, ale i lepszą pamięć!

UKŁAD KRWIONOŚNY

Systematyczny wysiłek fizyczny zwiększa przepływ krwi przez naczynia krwionośne, obniża ciśnienie tętnicze, zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru mózgu, zatorów i zakrzepów. Dodatkowo obniża poziom tzw. „złego cholesterolu” i zwiększa stężenie tego dobrego, zapobiegając miażdżycy.

Gdyby połowa nieaktywnych osób zaczęła się ruszać, o 14% zmalałaby liczba hospitalizacji w związku z chorobami układu krążenia, a roczna liczba zawałów w naszym kraju mogłaby spaść o prawie 11 tysięcy!

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY

Aktywny fizycznie organizm jest znacznie odporniejszy na różnego rodzaju infekcje czy choroby. Ruch zmniejsza także ilość insuliny w organizmie i obniża ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Ruch może sprawić, że nie będziesz musiał zażywać leków! Dzięki aktywności m.in. zmniejsza się ból stawów czy kręgosłupa, częstotliwość infekcji, a także poprawia przepływ krwi. Zbędne stają się maści czy tabletki przeciwbólowe, leki na przeziębienie, a w niektórych przypadkach nawet te na krążenie.

UKŁAD RUCHU

Ruch wzmacnia układ kostny i elastyczność mięśni, przeciwdziała osteoporozie, zapobiega zwyrodnieniom stawów, poprawia równowagę, a nawet może pomagać w leczeniu stanów bólowych. Oprócz ogólnej sprawności, także siła mięśni maleje z wiekiem. W połączeniu z nieodpowiednią dietą może to prowadzić do większej skłonności do urazów! Aktywność fizyczna poprawia sprawność oraz stan kości i zmniejsza tym samym ryzyko kontuzji, np. w wyniku upadku.

Ruch to zdrowie, pamiętaj!

KZ

Co to jest zdrowie psychiczne? I jak o nie dbać!

Przede wszystkim trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, co to w ogóle jest zdrowie psychiczne. Według definicji WHO zdrowie psychiczne jest stanem, dzięki któremu człowiek może w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, jest zdolny do produktywnej pracy, realizuje swoje potrzeby, a ponadto radzi sobie z różnymi sytuacjami. To również podstawa prawidłowego funkcjonowania jednostki w społeczeństwie. Co ważne, granica między zdrowiem psychicznym a chorobą wynikającą z zaburzeń jest bardzo cienka. Należy też mieć świadomość, że prawidłowa kondycja psychiki nierozerwalnie związana jest ze stylem życia i stanem organizmu. Psychika jest tą częścią nas, o którą musimy dbać w szczególności, bo gdy ją zaniedbamy, może doprowadzić nasz organizm do takiego stanu, że sami nie będziemy sobie radzić z wieloma problemami.

Jakie mogą być zaburzenia psychiczne?

- chroniczny smutek,
- trudności z zasypianiem,
- dekoncentracja,
- poczucie bezsilności,
- fobia społeczna
- inne fobie i zaburzenia lękowe,
- napady kompulsywne
- niekontrolowane ataki agresji,
- postrzeganie siebie jako osoby niekompetentnej i niezaradnej,
- obojętność,
- brak apetytu,
- brak wewnętrznej siły do podjęcia aktywności fizycznej,
- utrata chęci realizacji pasji.

Oczywiście trzeba pamiętać, że objawy rozwijają się powoli, mogą występować pojedynczo. Niektóre z symptomów mają dość łagodny przebieg, dlatego nie wzbudzają niepokoju. Czasem atakują nagle, pojawiają się duszności bądź kołatanie serca. Co ważne, żaden z nich nie może być bagatelizowany.

Ale jak dbać o naszą psychikę? Co zrobić, aby nie upaść? Oto parę sposobów:

- aktywność fizyczna – regularny ruch o średniej intensywności (np. marsz) pozytywnie wpływa na koncentrację, sprawność intelektualną, sen. Aktywność fizyczna nie tylko skutkuje dotlenieniem organizmu i poprawą jego wytrzymałości, ale zmniejsza objawy depresji, walczy ze stresem, napięciem i znużeniem;

- sen – nieprzerwany i trwający minimum 6 godzin sen pozytywnie wpływa na regenerację organizmu i psychiki. Jego niedobór objawia się rozdrażnieniem, znużeniem, brakiem energii do działań;

- pełnowartościowa dieta – odżywianie jest podstawą prawidłowego funkcjonowania fizycznego i psychicznego. Nie dostarczając odpowiedniej ilości witamin i składników odżywczych, przyczyniasz się do zaburzeń koncentracji, braku energii,

a nawet wybuchów złości;

● skupianie się na pozytywnych emocjach i marzeniach – umiejętność koncentrowania się na pozytywnych emocjach i przeżyciach jest gwarancją utrzymania psychiki w dobrej kondycji. Bardzo ważne jest również skupianie się na marzeniach. Szukanie nowych i lepszych rozwiązań, potrzeba pasji i rozwoju jest motorem napędzającym zdrowie psychiczne;

● otoczenie i kontakty międzyludzkie – psychika ludzka jest podatna na negatywne emocje i ludzi o pesymistycznym nastawieniu. Chroniąc swoje zdrowie psychiczne, zadbaj o wartościowe kontakty międzyludzkie i środowisko, które będzie cię motywować do rozwoju oraz zbuduje w tobie poczucie własnej wartości.

● Akceptuj siebie i innych – stan bezwarunkowej samoakceptacji jest niezbędny do utrzymania zdrowia psychicznego. Zaakceptowanie tego, kim jesteś, włączając w to cechy zarówno pozytywne, jak i negatywne, daje ci przy tym zielone światło do zmiany. Nigdy z nikim się nie porównuj, zawsze pamiętaj o swojej absolutnej wyjątkowości i dawaj sobie prawo do popełniania błędów. Pamiętaj również o innych i następnym razem, kiedy ktoś zajedzie ci drogę, zrzuć to na karb gorszego dnia zamiast złych intencji. Pamiętaj – nie popełnia błędów ten, kto nic nie robi, a każda twoja ocena może być potencjalnie krzywdząca.

● Ogranicz media społecznościowe i newsy – istnieje silny związek pomiędzy mediami społecznościowymi, a problemami psychicznymi; częste ich przeglądanie prowadzi do porównywania się, lęków, a nawet objawów depresji. Stworzone do stresowania nas są także serwisy informacyjne, które programują w nas strach, złość, a niekiedy nawet – nienawiść. Unikaj tych nieprzyjaznych ci bodźców zwłaszcza rano i przed snem, żeby nie niszczyć siebie i wszystkich swoich działań na rzecz Twojego dobrostanu.

● W razie potrzeby skonsultuj się ze specjalistą – prawdopodobnie nikt z nas nie wyrósł w idealnym środowisku i większość z nas nosi w ciele przynajmniej jedną traumę. Jeżeli czujesz, że przerasta cię poziom stresu lub nie radzisz sobie z czymś, nie zwlekaj i koniecznie skontaktuj się z terapeutą. Nie jest to powód do wstydu, lecz do dumy i wdzięczności za to, że chcesz i potrafisz zaopiekować się sobą.

Pamiętaj, że nie żyjesz tylko po to, by się uczyć czy pracować. Wolny czas, odpoczynek, spędzanie czasu z bliskimi czy przyjaciółmi pozwoli ci zdystansować się od problemów. Nie porównuj siebie do innych, nie bądź też dla siebie zbyt krytyczny. To zwyczaje, które niekorzystnie wpływają na zdrowie psychiczne. Staraj się znaleźć pozytywne strony każdej sytuacji, szukaj skutków, które z czasem cię usatysfakcjonują.

JZ

Wycieczka w góry – o czym powinniśmy pamiętać?

Piesze przechadzki po majestatycznych i urodziwych górach są uwielbiane wśród naszej społeczności. W naszym kraju możemy odwiedzić wiele niesamowitych pasm górskich, którymi są m.in. Tatry, Sudety, Beskidy czy Bieszczady. Zanim wybierzemy się jednak w góry, powinniśmy się odpowiednio przygotować.

W co się zaopatrzyć?

1. Do wędrówek ważne jest odpowiednie i komfortowe ubranie. Przyda nam się odzież, która chroni przed zimnem i wiatrem, a zarazem przepuszcza powietrze. Bardzo ważną kwestią jest też dobre obuwie, którym nie są trampki czy klapki, a wysokiej jakości buty przeznaczone do chodzenia po górach. To one dają nam bezpieczeństwo w czasie wędrówki po górskim szlaku.

2. Warto zabrać także apteczkę, gdyby na trasie ktoś potrzebował pomocy. W apteczce powinny znaleźć się środki opatrunkowe, aby zabezpieczyć ranę i osłonić ją przed środowiskiem zewnętrznym w celu ochrony przed zakażeniem.

3. Czasami w górach nasz telefon może utracić zasięg. W takim wypadku zawsze powinniśmy mieć ze sobą mapę danego terenu czy przewodnik. Często także zwykły kompas może być przydatny.

4. Aby zabrać ze sobą wszystkie rzeczy, potrzebny będzie nam praktyczny plecak. Powinien znaleźć się w nim także prowiant i napoje oraz kurtka przeciwdeszczowa, gdyby złapała nas ulewa.

Przed wyjściem zawsze sprawdź pogodę i komunikaty zagrożenia lawinowego! Jeśli są przewidywane burze, to zrezygnuj z wycieczki.

Warto zapamiętać także numer alarmowy GOPR/TOPR: 985 lub 601 100 300.

JU

Pierwsze wrażenia

Pierwszy dzień w nowej szkole – emocje, różne spostrzeżenia, nowy etap w życiu, każdy z nas odebrał to w inny sposób. Dla jednych to kolejny etap edukacyjny, który trzeba przebrnąć, dla drugich nowa, nieznana przygoda. Każdy pierwszoklasista mógłby wypowiedzieć się na ten temat inaczej, lecz łączą nas wspólne wspomnienia dotyczące rekrutacji, jeżdżenia do różnych szkół, zastanawiania się przez dwa miesiące, czy zostaniemy przyjęci do szkoły, w której chcemy się uczyć – łączyło się z tym dużo stresu i niepokoju w głowach większości z nas. Ale teraz po miesiącu spędzonym w szkole osobiście uważam, że można odetchnąć z ulgą. Trafiłam na świetną klasę i nauczycieli, co bardzo doceniam. Dojazdy, lekcje, nowa rzeczywistość stała się dla każdego z nas rutyną. Mam nadzieję, że wszyscy uczniowie naszej szkoły, w tym klasy pierwsze, są zadowolone ze swojego wyboru!

WZ

Lidia Maksymowicz „Dziewczynka, która nie potrafiła nienawidzić” – recenzja

Jest to książka, w której opisane są wydarzenia z życia pani Lidii. Opowiada ona swoją historię pobytu w Auschwitz.

Przez pierwsze trzy lata swojego życia ukrywała się wraz z rodziną w lasach na Białorusi. Później, gdy zabrali ją do Auschwitz, została rozdzielona z mamą. Widywała ją tylko wtedy, gdy mama przynosiła jej cebulę do jedzenia. Jak każdy wie, warunki w obozach koncentracyjnych były bardzo złe, a racje żywnościowe przy ogromnym wysiłku fizycznym były zdecydowanie za małe. Również samo przemieszczanie się matki do córki było ryzykowne, ponieważ jeżeli przyłapaliby ją na tym esesmani, mogłoby się to źle skończyć. Matka przez cały pobyt w obozie przypominała córce najważniejsze informacje (czyli to, jak się nazywa, skąd pochodzi itp.). Trzeba też wspomnieć o tym, że Lidia wtedy miała na imię Luda Boczarowa. Imię zmieniła jej adoptowana matka, ale o tym za chwilę. Dziewczynka po kilkunastu miesiącach życia w Auschwitz doczekała się wyzwolenia obozu. W międzyczasie jej matka podczas marszu śmierci również doczekała się wyzwolenia. Lidia została zabrana z obozu przez mieszkankę Oświęcimia, Bronisławę Rydzikowską. Kobiecie na początku było trudno opiekować się dziewczynką, ponieważ Lidia nie była przyzwyczajona do codziennych czynności takich jak mycie się bądź większe porcje żywnościowe niż w obozie. Dziewczynka jednak w miarę szybko przyzwyczaiła się do tego i nawet została ochrzczona. Przy chrzcie nadali jej imię Lidia.

Lidia przez wiele lat dorastała, nie wiedząc, gdzie znajdują się jej biologiczni rodzice. Gdy była nastolatką, postanowiła zacząć ich szukać. Po wielu latach, gdy miała już męża, odnalazła swoją matkę. Dziewczyna zastanawiała się, dlaczego matka nie próbowała jej szukać, jednak odpowiedzi na to nie znała. Jak się później okazało, kobieta próbowała szukać swojej córki tak jak tylko dała radę, niestety bez żadnych rezultatów. Bronisława Rydzikowska i Anna Boczarowa na początku bardzo się nie polubiły. Anna była zła o to, że Bronisława zabrała jej córkę z obozu, przez co znalezienie jej było trudniejsze. Jednak ostatecznie kobiety się polubiły i były sobie wzajemnie wdzięczne. Jak wspomina w swojej książce autorka, jej matki opowiadały swojemu wnukowi o dzieciństwie Lidii, a jej syn słuchał ich z zaciekawieniem. W maju 2021 r. papież Franciszek podczas kilkuminutowej rozmowy z Lidią wziął ją za rękę i pocałował znamię – tatuaż z numerem, jaki miała w obozie. Był to znak pokoju i oddania szacunku ludziom, którzy przeżyli piekło w obozie koncentracyjnym.

Uważam, że ta książka jest interesująca i potrafi zafascynować nawet największego przeciwnika historii.

JO

Parę słów o mnemotechnice

Czym jest mnemotechnika?

To ogólna nazwa sposobów ułatwiających zapamiętanie, przechowywanie i przypominanie sobie informacji.

Skąd wzięła się mnemotechnika?

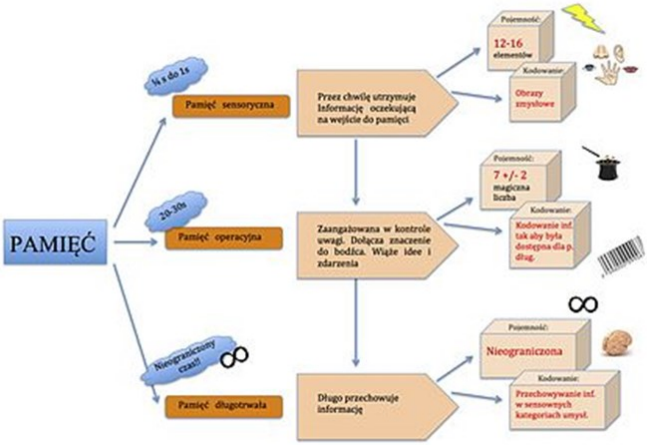
Za twórcę mnemoniki uchodził Symonides z Keos, który jako pierwszy stosował tzw. pałac pamięci. Znany jest także Sołomon Szerieszewski, żyjący na przełomie XIX i XX w. – był synestetykiem, ofiarą braku możliwości zapominania. Wśród polskich adeptów sztuki pamięci wymienić należy bernardynów z przełomu XV i XVI w., m.in. Jana Szklarka (autora pierwszego drukowanego w Polsce podręcznika sztuki pamięci *Opusculum de arte memorativa*, a ponadto mnemonistów z XIX w.: Antoniego Jaźwińskiego, generała Józefa Bema, Napoleona Feliksa Żabę, Aleksandra Zdanowicza, Stanisława Zarańskiego, Władysława Izyckiego czy Wincentego Dawida.

Podział mnemotechnik:

MNEMONIKA PROSTA

Pierwsze litery:

- symbole kierunków stron świata (North, East, South, West, czytane zgodnie z ruchem wskazówek zegara): Na Ekranie Siedzi Wrona,
- rodzaje przypadków: Mama Dała Córce Bardzo Niesmaczne Mięso Wołowe, Mama Dała Córce Bułkę Nasmarowaną Masłem Wiejskim lub Mały Domek Czerwonych Biedronek Nadepnął Małżonek Wawrzonek,
- kolory tęczy: Czemu Patrzysz Żabo Zielona Na Głupiego Fanfarona,
- pisownia „rz” (po pierwszych literach piszemy „rz”): Prosiła Babka Tadka, Daj Kawałek Gnatka, Wołała Jeszcze Chrzan; Brudny, Powszechny Dom Towarowy, Gdzie Kupić Chcesz Jedzenia Wiele,
- cyfry rzymskie (50, 100, 500, 1000): Lecą Cegły, Dom Murują; Lubię Ciepły Domek Mamy,



- nazwy dźwięków odpowiadających liniom pięciolinii (w kluczu wiolinowym od dołu): Ewa Gotuje Herbatę Dla Franka.

Akronimy:

- znaczące: HOMES (ang. domy), czyli Wielkie Jeziora Północnoamerykańskie (Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior),

- nieznaczące: MIGOSEPP, gałęzie psychologii (medyczna, indywidualna, genetyczna, ogólna, społeczna, edukacyjna, przemysłowa, prawnicza).

Wierszyki:

- układ kości nadgarstka: Łódka płynie, księżyc świeci, trójgraniasty groszek leci, na trapezie, trapeziku, wisi główka na haczyku.

Układy skojarzeniowe:

- rok założenia Rzymu: Na siedmiu wzgórzach piętrzy się Rzym (753).

Cyfry reprezentowane przez słowa o określonej liczbie liter:

- wartość liczby (3,14159): „Kto z woli i myśli zapragnie Pi spisać cyfry, ten zdoła" lub „Był i jest i długo sławionym ów będzie, który kół obwód średnicą wymierzył" lub „Żąć i orać w dzień zawzięcie".

Gra słów.

MNEMONIKA ZŁOŻONA, WYKORZYSTUJĄCA WYOBRAŹNIĘ

Technika miejsc/lokacji

Główny System Pamięciowy.

ETAPY STOSOWANIA METOD

Etap 1: Stworzenia własnego zestawu wieszaków.

Etap 2: Zapamiętanie zestawu.

Etap 3: Stosowanie wyobrażeń wzrokowych wieszaków, z uwzględnieniem barwy, szczegółów, dziwaczności, śmieszności wyobrażeń.

Etap 4: Ćwiczenie wiązania listy słów z wieszakami za pomocą wyobrażeń wzrokowych; również te wyobrażenia mogą być dziwaczne, śmieszne, ale przede wszystkim powinny być interaktywne.

KZ

Zdrowie z natury

Okres jesienno-zimowy to trudny czas, ponieważ często i łatwo możemy się rozchorować. Zazwyczaj to przeziębienie, ból gardła, zatoki, katar. Jak możemy wzmocnić swoją odporność? Ważną rzeczą jest prawidłowa, zbilansowana dieta, rozszerzona o warzywa i owoce. Kolejna to 7-8-godzinny sen. Powinniśmy też dużo czasu spędzać na świeżym powietrzu oraz uprawiać sport.

Możemy również wspomóc się naturalnymi eliksirami. Ja często robię miksturę na bazie miodu, cytryny i czosnku. Przepis jest prosty: pół szklanki miodu, dodajemy pół cytryny i dwa ząbki czosnku. Wszystko mieszamy, odstawiamy do lodówki na 2-3 dni, potem cedzimy i znów do lodówki. Podajemy po 1 łyżeczce dziennie. Zamiast czosnku możemy użyć świeżego imbiru. Możemy pić sok z malin, czarny bez. Spróbujmy zastosować propolis – parę kropli na cukier. Dobrze nas wspomoże olej z czarnuszki dostępny w aptece. Witamina D oraz cynk też pomogą. Pamiętajcie, żeby leki i suplementy przyjmować pod kontrolą lekarza!

AK

_bez_nazwy//

Zespół Szkół im. A. Średniawskiego
ul. 3 Maja 97b 32-400 Myślenice
Tel.: 12 272 01 18 Faks: 12 274 35 65
E-mail: sekretariat@sredniawski.pl
www.sredniawski.pl
facebook.com/sredniawski

Redakcja:
Zuzanna Oramus, Karolina Zubek, Aleksandra Karpiel, Julia Obidowicz, Joanna Uchacz, Joanna Zając, Wiktoria Zborowska.
Opiekunowie merytoryczni:
Elżbieta Górecka,
Arleta Garbień

Pyszna jesienna kawa

Jeśli lubisz w wolnych chwilach rozkoszować się kawą, to artykuł idealny dla ciebie. :)

Kawa o smaku szarlotki

Składniki: espresso, jabłko, łyżka miodu, garść orzechów włoskich, szczypta cynamonu, szklanka mleka krowiego lub roślinnego (polecamy owsiane lub sojowe).

Sposób przyrządzenia: Jabłko obieramy ze skórki, pozbywamy się nasion i kroimy je w kostkę. Podsmażamy na patelni, a następnie blendujemy na gładką masę razem z garścią orzechów włoskich. Do ulubionego kubka wlewamy naszą miksturę i dodajemy łyżkę miodu. Dodajemy mleko (polecamy spienione), a na samym końcu dolewamy kawę. Dla urozmaicenia piankę możemy posypać cynamonem.

Kawa z korzennymi przyprawami

- Kawa – możesz wykorzystać espresso z ekspresu lub kawiarki, ale też ugotować kawę w garnuszku; możesz dodać mleko;
- przyprawy korzenne – możesz skorzystać z gotowej mieszanki; możesz dodawać po swojemu: imbir, goździki, cynamon, kardamon, cytryna…;
- dowolny słodzik – miód, brązowy cukier itd.

Sposób wykonania:

Zagotuj w garnuszku tyle wody, ile kawy potrzebujesz (np. 1 czy 2 filiżanki). Gdy woda zacznie się gotować, wsyp świeżo zmieloną kawę (w takiej ilości, jaką lubisz w przeliczeniu na filiżanki), zamieszaj i dosyp przyprawy. Zostaw mieszankę na kilka minut na niewielkim ogniu. Następnie przelej do kubka i gotowe. Możesz dolać mleka.

Taka kawa jest nieco inspirowana kawą pięciu przemian, choć tutaj nie przestrzegamy odpowiedniej kolejności dodawania składników.

ZO