

06/2021



Atrakcyjny Format Informacji szkolnych



w tym numerze m.in.:



WYWIAD Z „ŻYCZLIWKĄ”

*Grudniowy Mindfulness,
czyli szczęśliwiej, życzliwiej, razem*



Akcja charytatywna

„Podaruj dzieciom uśmiech”

Gra skojarzeń z...

SZYBKĄ „15”

**Kalendarz świąt
nietypowych**



W świątecznym nastroju...



Drodzy Czytelnicy!

Chyba można nazwać ten numer kolejną próbą wystartowania w normalność, a może po prostu to mały falstart. Trochę zaspaliśmy, a może pobłądziliśmy w cwidowej mgle? Dopiero teraz, w grudniu ukazuje się kolejny numer naszego szkolnego „Afisza”.

Jesteśmy znów razem. Wypełniamy korytarze, klasy, stołówkę. Wszędzie wrzawa, pośpiech, śmiechy, kłótnie i przepychanki. Trwamy. Budujemy normalność. Nieśmiało planujemy i pytamy, jak to będzie dalej. Choć niektórzy znów na krótko powrócili do nauczania zdalnego, to w większości jesteśmy na powrót społecznością szkolną. Ile w nas lęku, a ile radości? Świat każdego z nas zmienił się bardzo. Jak będzie? Co przyniesie następny tydzień, kolejny dzień? Pytamy, bo więcej w nas niepewności niż kiedyś.

Kochani, są jednak całkiem pewne rzeczy na tym świecie. Już niebawem mikołajki, a potem Boże Narodzenie!! A więc małe przyjemności będą naszym udziałem. Znów aura świątecznej atmosfery pozwoli nam dotknąć tego, co ważne. Może zima zagości śniegiem i pognamy na sankach, łyżwach i nartach? Ulepimy bałwana?

Nie traćcie ducha, trzeba jeszcze przysiąść fałdów i pozaliczać to i owo, ósmoklasiści sprawdzą się na egzaminach próbnych, a potem wyglądać już będziemy Nowego Roku i ferii.

Grudniowy Mindfulness, czyli szczęśliwiej, życzliwiej, razem



Grudzień to miesiąc obdarowywania się prezentami. Tradycja ta zwykle wywołuje w nas przyjemne emocje – radość, zaniepokojenie, oczekiwanie, zadowolenie. **A gdyby tak jednym z ważniejszych upominków była życzliwość? Życzliwość wobec siebie samego i wobec innych. Jak czulibyśmy się dając i otrzymując bezinteresowną życzliwość? Jak mogłoby to wpłynąć na nasze codzienne funkcjonowanie? Na podejmowane decyzje? Na radzenie sobie z trudnościami? Czy życie wokół nas mogłoby się zmienić?** Rozwijanie życzliwości jest centralnym elementem mindfulness. Być może życzliwość to najpotężniejsza broń, jaką mamy do dyspozycji w starciu z codziennym stresem i rywalizacją.

Dobrze też wpływa na nasze zdrowie. Z czysto fizjologicznego punktu widzenia życzliwość jest dla nas korzystna, ponieważ stymuluje nerw błędny – czyli ten "hamulec" w układzie nerwowym, który aktywujemy głębokimi oddechami. Przekłada się to na wydajne funkcjonowanie serca.

Grudniowy Mindfulness, czyli szczęśliwiej, życzliwiej, razem

Nerw błędny wpływa również na nasze relacje z ludźmi, ponieważ łączy się z nerwami, które pozwalają "nastroić" uszy na słuchanie, koordynują nawiązywanie kontaktu wzrokowego i regulują mimikę związaną z emocjami. Zapraszamy wszystkich do podjęcia wyzwania –

– GRUDZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI

Niech inspiracją i motywacją będzie kalendarz od Action for Happiness

Grudzień Życzliwości 2021

NIEDZIELA

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA



1 Siej dobro i podziel się z innymi grudniowym kalendarzem

2 Skontaktuj się z kimś, z kim nie możesz być, aby sprawdzić, jak się czuje

3 Zaoferuj pomoc komuś, kto w tej chwili boryka się z trudnościami

4 Wesprzyj organizację charytatywną, sprawę lub kampanię, na której naprawdę Ci zależy

5 Podaruj prezent komuś, kto jest bezdomny lub czuje się samotny

6 Zostaw pozytywną wiadomość, aby ktoś inny mógł ją znaleźć

7 Przekaż miłe komentarze jak największej liczbie osób

8 Zrób coś pomocnego dla przyjaciela lub członka rodziny

9 Gdy zauważysz, że jesteś zbyt surowy dla siebie lub innych, bądź życzliwy

10 Słuchaj innych całym sercem, bez oceniania ich

11 Kup dodatkowy produkt i przekaz go do lokalnego banku żywności

12 Bądź hojny. Nakarm dziś kogoś jedzeniem, miłością lub życzliwością

13 Sprawdź, do ilu osób uda Ci się dziś uśmiechnąć

14 Podziel się z bliską osobą radosnym wspomnieniem lub inspirującą myślą

15 Skontaktuj się z sąsiadem w podeszłym wieku i uprzyjemnij mu dzień

16 Znajdź coś pozytywnego do powiedzenia każdemu, z kim rozmawiasz

17 Podziękuj. Wymień dobre rzeczy, które inni zrobili dla Ciebie

18 Poproś o pomoc i pozwól innym odkrywać radość dawania

19 Skontaktuj się z kimś, kto jest samotny lub czuje się odizolowany

20 Pomóż innemu oddając coś, czego już nie potrzebujesz

21 Docenij życzliwość i podziękuj ludziom, którzy robią coś dla Ciebie

22 Pogratuluj komuś osiągnięcia, które może pozostać niezauważone

23 Zdecyduj się dać lub otrzymać dar przebaczenia

24 Spraw innym radość. Podziel się czymś, co Cię rozśmieszyło

25 Traktuj dziś wszystkich z życzliwością, także siebie!

26 Wyjdź na zewnątrz. Pozbieraj ściemki lub zrób coś miłego dla przyrody

27 Zadzwoń do kogoś bliskiego, kto jest daleko, aby się przywitać i porozmawiać

28 Bądź miły dla naszej planety. Jedz mniej mięsa i zużywaj mniej energii

29 Wyłącz urządzenia cyfrowe i wsłuchaj się w ludzi

30 Powiedz komuś, jak bardzo go doceniasz i dlaczego

31 Zaplanuj nowe akty życzliwości do zrealizowania w 2022 r.



Podaruj dzieciom uśmiech

To już kolejna edycja akcji dla podopiecznych Bydgoskiego Zespołu Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych. Poprzednio nie zawiedliście, zatem i tym razem liczymy na Waszą pomoc!

Wasi rówieśnicy potrzebują:

art. spożywcze :

- owoce w puszcze,
- ogórki i papryka konserwowa,
- kukurydza, groszek w puszcze,
- buraczki w słoikach,
- mleko UHT 2% lub 3,2%,
- popcorn do mikrofalówki,
- kasza, ryż, mąka, cukier, makarony, olej,

słodycze:

ciastka , czekolady, paluszki, soki, napoje, (napoje typu gazowane możemy dostać z darów dla dzieci i dać, a nie możemy zakupić),

- kakao, galaretki smakowe.

art. chemiczne:

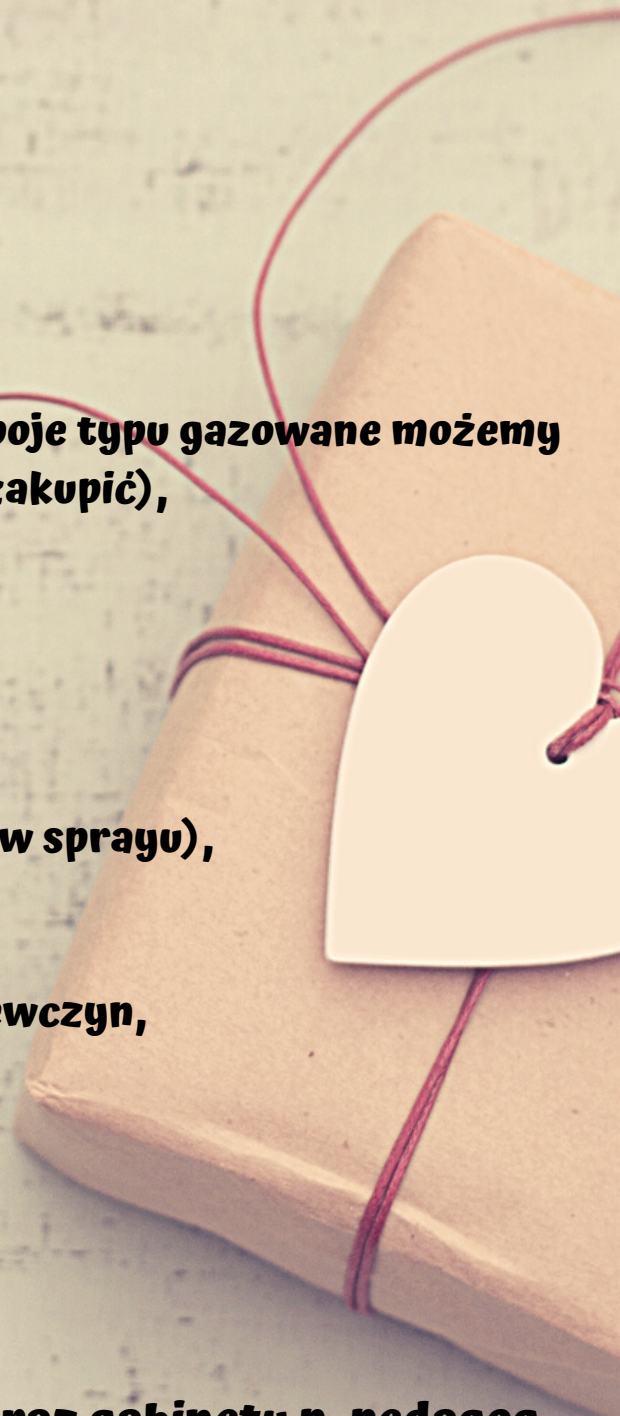
- proszki do prania, płyny do płukania,
- płyny do kurzu i mycia naczyń, podłóg,
- szczoteczki i pasty do zębów
- dezodoranty kulkowe (nie mogą być psikane w sprayu),
- żele do kąpieli,
- szampony, odżywki do włosów ,
- płatki kosmetyczne, art. higieniczne dla dziewczyn,
- golarki, grzebienie, szczotki do włosów.

art. „urodzinowe”:

- tacki jednorazowe kolorowe bądź białe,
- kubki, serwetki,
- czapeczki, baloniki

Dary prosimy przynosić do s. 24, s. 25 oraz gabinetu p. pedagog (do 12.12.21 r.)

Organizatorzy



W świątecznym nastroju

Wigilia – w polskiej tradycji wieczór wigilijny jest najbardziej uroczystym i wzruszającym wieczorem roku. Wigilie znane były już w Starym Testamencie. Obchodzono je przed każdą uroczystością, było to przygotowanie do odpoczynku świątecznego. Słowo "wigilia" pochodzi z języka łacińskiego i oznacza czuwanie.

W Polsce wigilia weszła na stałe do tradycji dopiero w XVII wieku, Główną jej częścią jest uroczysta wieczerza, złożona z postnych potraw. Wieczerza ta ma charakter bardzo rodzinny. Zaprasza się czasami na nią, oprócz krewnych, osoby mieszkające samotnie. Wolne miejsce przy wigilijnym stole to znany w Polsce zwyczaj. Miejsce to przeznaczone jest dla przygodnego, niespodziewanego gościa. Pozostawiając je wyrażamy również pamięć o naszych bliskich, którzy nie mogą spędzić z nami świąt.



Pierwsza Gwiazdka - jest symbolem Gwiazdy Betlejemskiej.

W wigilijny wieczór wypatrujemy na niebie pierwszej gwiazdy. I dopiero, gdy ona zabłyśnie możemy, według tradycji, siąść do stołu i podzielić się opłatkiem.





Oplatek - dzielenie się chlebem ma korzenie w pogańskich tradycjach. Z czasem przeszło ono na stałe do zwyczajów chrześcijańskich, a dziś dzielimy się oplatkiem przed wieczerzą wigilijną. Życzenia, jakie składamy sobie podczas dzielenia się oplatkiem powinny być szczere, wybaczymy sobie wtedy wszystkie winy, aby zasiać do kolacji pogodzeni i z czystymi sercami.



Kolędy - śpiewamy je przy wigilijnym stole. To pieśni, które opowiadają o Narodzeniu Pana. Ich nazwa pochodzi z łaciny - calendae i oznacza pierwszy dzień miesiąca. Pierwsze „kolędy” były śpiewane przez Rzymian w ramach uroczystego uczczenia pierwszego stycznia, potem zwyczaj śpiewania pieśni przejęli chrześcijanie.



Choińka - zwyczaj ubierania choinek narodził się wśród ludów germańskich przeszło 300 lat temu. Choińka bożonarodzeniowa to ozdobione iglaste drzewko - świerk, sosna lub jodła. Drzewko symbolizuje życie, a jego zielony kolor jest utożsamiany z nadzieją, witalnością i narodzinami. Oprócz symboliki drzewka nie bez znaczenia są również dekoracje świąteczne, jakimi przystrajamy choinkę. Światelka symbolizują narodziny Jezusa, wskazują drogę, chronią dom i odstraszały złe moce.



Na współczesnych choinkach najczęściej znajdziemy ozdobne bombki, których kształt nawiązuje do jabłek – symbolu zdrowia i pożywienia dla duchów zmarłych. Kilka wieków temu zwyczaj ubierania choinki obejmował właśnie przystrajanie drzewek wspomnianymi jabłkami, a także orzechami, które miały być symbolem siły i dobrobytu. Zwyczaj ozdabiania choinki to także zakładanie łańcuchów będących znakiem rodzinnych więzi. W niektórych domach wciąż ozdabia się choinki aniołami, których zadaniem jest opieka nad domem.

 Prezenty - najprzyjemniejszy, dla wielu, bożonarodzeniowy zwyczaj obdarowywania prezentami jest obchodzony w większości regionów świata. W wigilijny wieczór pod choinką znajdują się prezenty, przyniesione, w zależności od regionu, przez Aniołka, Dzieciątko, Gwiazdkę, Gwiazdora lub Świętego Mikołaja. W Polsce tradycja wręczania prezentów w Wigilię jest jednym z najmłodszych zwyczajów związanych ze świętami Bożego Narodzenia, sięga XIX wieku.

Początkowo robili to tylko królowie i magnateria, obdarowując drobiazgami swoich dworzan i służbę. Zwyczaj dawania prezentów najpóźniej przyjął się na wsi, gdzie dopiero w okresie międzywojennym dzieci zaczęły otrzymywać drobne słodkie, orzechy czy jabłka.



Tydzień Tolerancji i Życzliwości 2021

WYWIAD Z „ŻYCZLIWKA”

czyli panem

Jankiem Wałkuckim.

Ponieważ nie wszyscy Pana znają, to na początek proszę powiedzieć kilka słów o sobie.

Nazywam się Janek Wałkucki, w obecnym charakterze w szkole pracuję około 10 lat. Wcześniej pracowałem w branży telekomunikacyjnej. Jestem szczęśliwym człowiekiem - już niedużo zostało mi do emerytury 😊

Czym jest dla Pana życzliwość?

To dla mnie uśmiech, mówienie prawdy, bycie miłym, to również bezinteresowna pomoc drugiemu człowiekowi.

Czy trudno jest być najżyczliwszym człowiekiem w szkole?

To nic trudnego, wystarczy być uprzejmym. Życzliwość i tolerancja we współczesnym świecie są możliwe?

Oczywiście, że tak, jeżeli jesteśmy nastawieni do drugiego człowieka pozytywnie, to nic trudnego.

Jakie jest ulubione życzliwe słowo, gest?

Najżyczliwszym jest szczery uśmiech, lubię też pożartować.

To prawda, Pan zawsze i dla każdego jest uśmiechnięty i serdeczny. A czy „Życzliwka” posiada życiowe motto?

Umiar, inteligencja, takt 😊



Życzliwka

DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI

Dla Janka Walkuckiego

Wybranego przez uczniów,
jako najżyczliwszego pracownika

SP nr 15 z OMS

Serdecznie gratulujemy
i trochę zazdrościmy
znalezienia się wśród życzliwych;-)

ZNAJDZ SIĘ WŚRÓD
ŻYCZLIWYCH

Organizatorki:

*Małgorzata An
Pawłowska
Hanna Hulewska*

Bydgoszcz, 20 listopada 2021 r.

Czy ma Pan pasje, zainteresowania?

Chyba nie zaskoczę nikogo, jeśli powiem, że moją pasją jest majsterkowanie.

No dobrze, wiemy już czym Pan zajmuje się na co dzień, a co z czasem wolnym? Jak Pan lubi go spędzać?

Czas wolny lubię spędzać na działce albo pojechać nad jezioro i łowić ryby. To najprzyjemniejsze formy spędzania wolnego czasu – cisza i spokój.

Praca w szkole to nie lada wyzwanie. Czy utkwiała Panu w pamięci szczególnie jakaś zabawna lub trudna sytuacja?

Wiele takich sytuacji było, ale chyba trudno wybrać jedną konkretną. Wróćmy jeszcze na chwilę do życzliwości.

Czy ma Pan jakieś rady dla osób, którym trudno jest być życzliwym?

Chyba najprościej to być dla drugiego na tyle życzliwym, ile tej życzliwości chciałoby się otrzymać od drugiego człowieka.

Gra skojarzeń

- z p. Anną Dutkowską

„rybko, chciałabym zamieszkać w ciepłym klimacie, z palmami i gorącym morzem”



Jestem
**wieczną optymistką - „Bądź
dobrej myśli, bo po co być zły”**

S. Lem

Moje dzieciństwo
**beztroskie, radosne, wśród
rówieśników, na trzepaku,
z gumą balonową Donald**



Szkoła nauczyła mnie
samodzielności

Autorytetem dla mnie są
mądrzy ludzie

Lubię w sobie
wytrwałość i poczucie humoru

Zmieniłabym w szkole

budynek na większy

W życiu szukam

**nie wiem czy szukam... raczej
już nie szukam**

Wierzę w
siebie



Lubię kiedy uczeń
**po zajęciach wychodzi
uśmiechnięty**



Rozważna czy romantyczna?

Zależy od sytuacji...

Wymarzona podróż

Toskania



Prawdziwe szczęście

Istnieje

Dzieci

Tak szybko rosną...

Nigdy nie zapomnę
o urodzinach moich

**najbliższych i tych trochę
dalszych też**

Kiedy jest mi źle

lody w miłym towarzystwie

Przyjaciele

warto mieć

Potrafię wybaczyć
potrafię



Jestem uzależniona
od słońca i porannej kawy



Rozśmieszają mnie
żarty mojej córki

Wzrusza mnie
wiele rzeczy

Niebo w gębie czuję
popijając gorącą deserową czekoladę

Miejsce w Bydgoszczy

Kanał Bydgoski

Film, który mnie ostatnio zachwycił

Unorthodox

Aktualnie czytam

„Dzieci z Bullerbyn” – średnio co 3 lata ha ha ha ha ha

Muzyka, która wprawia mnie w dobry nastrój

Deep house

Najbardziej szalona rzecz w szkole

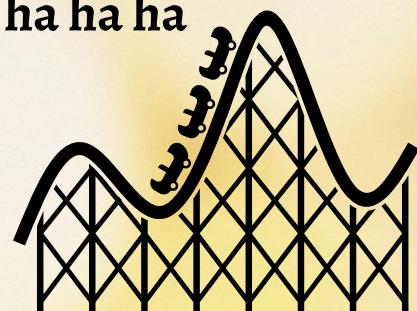
nieprzewidywalność każdego dnia

Nigdy nie zrobiłabym

przejażdżka na rollercoasterze

Gdybym miała życzenie do złotej rybki

**rybko, chciałabym zamieszkać w ciepłym klimacie, z palmami
i gorącym morzem**



Ostatnie zdanie

I tak zdrowie najważniejsze!!!

Czy wiesz, że...

- ➔ 8 września 1775r. na Malcie wybuchło stłumione tego samego dnia powstanie księży przeciwko zakonowi joannitów
- ➔ 8 września 1922r. założono czeski klub piłkarski FC Banik Ostrava 
- ➔ 8 września w Polsce obchodzi się Dzień Dobrej Wiadomości
- ➔ 9 września 1978r. Kopalnia soli Wieliczka została wpisana na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO
- ➔ 19 września obchodzimy Światowy Dzień Emotikonek 
- ➔ 1 października w Armenii obchodzi się Dzień Nauczyciela 
- ➔ 14 października 2009r. w wyniku nagłego ataku zimy w Polsce wiele miejscowości zostało pozbawionych prądu
- ➔ 1 listopada 1705r. król August II Mocny ustanowił Order Orła Białego
- ➔ 1 listopada 1993r. wszedł w życie Traktat z Maastricht powołujący do życia Unię Europejską
- ➔ 11 listopada 1926r. w USA otwarto Drogę 66 
- ➔ 11 listopada w Finlandii obchodzi się Dzień Ojca

☆☆Wspomnienia

z pobytu na wyspach szczęśliwych ☆

Czasami, gdy jest mi źle i czuję, że już nie daję rady, wracam wspomnieniami do przeszłości. Te mite momenty kryjące się w głębi mojego serca zawsze dodają otuchy do dalszego działania.

Od razu, gdy chcę poczuć się lepiej, myślę o rodzicach. Oni zawsze są przy mnie i mnie wspierają. Bez nich chyba już dawno bym się poddała. Otaczają mnie miłością, to przy nich stawiałam pierwsze kroki i wypowiadałam pierwsze słowa. Pamiętam, jak na ferie wyjeżdżaliśmy za granicę na narty. To jest jedno z moich najlepszych wspomnień. Dzięki temu robi mi się lżej i zapominam o zmartwieniach. Jednak rodzina to jedno, a skrywane gdzieś w głębi uczucia to drugie...

Po smutku nadchodzi strach. Dość często się boję, ale tłumaczę sobie, że to tylko moja wyobraźnia i że to, co wyobrażam sobie, wcale nie musi się wydarzyć. Zawsze zastanawiało mnie, dlaczego dużo ludzi zostaje pokonanych przez problemy, boi się każdego kroku naprzód i nawet nie chce pomocy od innych.

Patrząc na takie osoby, staram się postępować inaczej, robię wszystko tak, aby nie żałować podjętych decyzji i być zawsze w pełni szczęśliwa.

Pamiętam, jak miałam 6 lat, i bawiłam się z koleżankami na podwórku. Mimo że często się kłóciłyśmy, zawsze starałam się dojść do porozumienia. Nikt nie lubi żyć z problemami, więc każdą sprzeczkę wyjaśnialiśmy, a gdy któraś czegoś się bała, wspierałyśmy się. Choć od tamtych czasów minęło już 5 lat, nadal często się boję. Jednak pamiętam, że strach jest częścią nas, staram się to zaakceptować, a gdy jest naprawdę źle, pocieszam się dobrymi uczynkami. To zawsze pomaga. W chwilach rozpaczyny odnajduję staty grunt we wspomnieniach, na moich „wyspach szczęśliwych”, które są częścią mnie. To właśnie one podnoszą mnie na duchu i dają nadzieję na lepsze jutro. Bo jak mawia Olga Tokarczuk:

★ ★ „Skoro można pomyśleć, że może być lepiej, to znaczy, że już jest lepiej.” ★

„LUBIĘ SZKOŁĘ, BO...”

Szanowny Panie Dyrektorze !

Szkoła to bardzo ciekawe, ale zarazem tajemnicze miejsce. Nigdy nie przewidzimy co się w niej wydarzy...

W poprzednim roku szkolnym chodzenie do szkoły kojarzyło mi się z włączaniem komputera i przebywaniem przed jego ekranem przez długi czas. Zdarzało się, że w piżamie, ale cicho. Nikt nie może się o tym dowiedzieć. Rodzice nie byli z tego zadowoleni, bo zawsze miałem ograniczony czas na gry. Ale jak mus to mus. Zajęcia on-line były najważniejsze. Wtedy bardzo tęskniłem za powrotem do szkoły i pomyślałem nawet, że po prostu ją lubię. Bo szkoła to nie budynek z cegieł, ani hasło w internecie. To po prostu ludzie. Jedni wysocy, inni niscy. Druzy szczupli, inni zaokrągleni. Są też uśmiechnięci i smutni, albo mili i trochę mniej. Choć teraz (ukryci pod maskami) możemy robić głupie miny, albo wytykać języki na całą długość i nikt tego nie zobaczy. Ja tak czasami robię, żeby rozładować szkolne napięcie. Na szczęście jeszcze nikt tego nie zauważył. Szczególnie nauczyciele. Choć ich akurat podziwiam za wszystko. Za wiedzę (bo ja jeśli będę miał nawet 101 lat nie będę tyle wiedział, co oni). Za ciekawe pomysły (bo robią naprawdę wszystko, żebyśmy tylko uważali na lekcji). Wreszcie za cierpliwość (ja już dawno zerwałbym niektórym czapki z pomponami z głów, czyli normalnie nigdy takiej cierpliwości mieć nie będę). Ostatnio na przykład w mojej klasie jest moda na bekanie. Tak po prostu ze środka kogoś. Ten kto to robi, bardzo się cieszy, a nawet jest z tego dumny. Może wyobraża sobie wtedy, że jest jakimś znanym celebrytą lub, że bierze udział w programie pt. „ Mam talent ”. Dostaje się za to nawet niezłą punktację od nauczycieli. Aż pięć punktów w dzienniku elektronicznym !!! Niestety nie ma co się z tego cieszyć, bo punkty są na minusie. Ja postanowiłem, że mimo najszczerzych chęci nie zrobię tego. Po pierwsze musiałbym naprawdę, ale to naprawdę dużo zjeść. Po drugie moi rodzice mieliby niesamowity powód do dumy...ale w skali zerowej. A na razie

liczę się z ich zdaniem. Mimo, że mnie kusi wmawiam sobie, że nie jestem zainteresowany „ zabłyśnięciem ” na tle klasy. Tak się składa, że czytam teraz lekturę pt. „ Mały Książę ” i znalazłem tam takie zdanie: „ Najważniejsze jest to, co niewidoczne dla oczu ”. Nie wiem jeszcze co dokładnie to znaczy, bo dopiero za chwilę ją przerabiamy, ale do tego czasu wolę się specjalnie nie wychylać. Dla dobra wszystkich.

Kończąc mój list chciałbym Pana powiadomić, że nie jestem zainteresowany powrotem do szkolnego życia on-line. Tak w razie czego zgłaszam się na ochotnika do chodzenia do szkoły „ na żywo ”. Każdy dzień jest wtedy inny, nieznany, ciekawszy.

P.S.

Niedługo spadnie śnieg, więc warto wyciągnąć z szafy czapki, szaliki, rękawice. Do szkoły wypada się czysto i ciepło ubrać. Mam nadzieję, że Pan jest już gotowy na opady śniegu i lepienie bałwana.

Pozdrawiam

Miłosz Patrzalek



„KSIĄŻKA, DZIĘKI KTÓREJ INACZEJ PATRZĘ NA ŚWIAT”

Na wstępie chciałabym Ci podziękować za Twój ostatni list, w którym opisałaś mi swoją ulubioną książkę. Ja także mam taką. Pewnego wakacyjnego dnia mama zabrała mnie do galerii. Chodziłyśmy po sklepach, stoiskach i cieszyłyśmy się z robienia zakupów. Przechodząc koło księgarni, mama zauważyła na wystawie pewną książkę, którą kiedyś przeczytała i bardzo utkwiała jej w pamięci. Była to „Droga do Nobla” Ewy Nowak. Poprosiłam mamę, aby mi ją kupiła.

W drodze do domu zaczęłam ją czytać w aucie.

Bohaterką „Drogi do Nobla” jest Maria Skłodowska - Curie, która w wieku 9 lat straciła matkę. Wychowywała się z czwórką rodzeństwa w małym biednym domu. Wyrosła na mądrą i niezależną kobietę. Gdy skończyła 24 lata, przeniosła się do Paryża, gdzie poznała swojego przyszłego męża Piotra, który zmarł potrącony przez bryczkę konną. Wychowała dwie córki, równocześnie osiągając sukcesy w pracy. Dzięki swojej wytrwałości odkryła dwa nowe pierwiastki - polon i rad, które dziś mają bardzo duże znaczenie w medycynie, przemyśle

i technologii kosmicznej. Narażając swe zdrowie przy pracy z materiałami promieniotwórczymi, zrobiła krok milowy dla wielu dziedzin nauki. Z efektów jej pracy korzystamy do dziś.

Mama poprzez tę książkę pokazała mi, że kobieta może osiągnąć w życiu bardzo dużo. Nauką, pracą i wytrwałością Maria Curie osiągnęła swój cel. Myślę, że dzięki temu stała się ona dla mnie ideałem wartym naśladowania. Zdecydowanie zmieniała mój światopogląd, dała mi więcej pewności siebie.

Polecam Ci Aniu tę książkę, na pewno przekonasz się do niej.

Antonia

KACIK CAMERA

FIFA 22

POJAWIENIE SIĘ FIFA NA RYNKU

Fifa 22 zadebiutowała na rynku w październiku 2021 r., lecz Electronic Arts zaprosiło graczy do udziału we wczesnym dostępie, dzięki któremu przez 10 godzin można sprawdzać całą zawartość produkcji. Progres zostanie przeniesiony, więc fani wirtualnej kopanki w dniu premiery nie będą zaczynać od zera, ale już teraz mogą przekonać się, jak sprawdza się w akcji najnowsza pozycja od EA Sports.

FIFA 22 - WYDAWCA

Electronic Arts jest firmą, która wydała grę. To amerykański producent oraz wydawca gier komputerowych. Jest to druga co do wielkości firma zajmująca się grami w obu Amerykach i Europie pod względem przychodów i kapitalizacji rynkowej. EA Sports – marka używana przez Electronic Arts od 1993 roku, która tworzy i rozwija sportowe gry wideo.

RÓŻNICE MIĘDZY POPRZEDNIĄ WERSJĄ GRY

W FIFA 22 zdecydowanie polepszyło się bronienie, jest to łatwiejsze niż w poprzednim wydaniu. Konstruowanie akcji w tym roku jest również ciekawe poprzez dodanie nowych funkcji, jak na przykład wybieganie zawodnika bez piłki na wolne pole, co daje możliwość szybszego i aktywnego grania. Niestety w tym roku bramkarze są gorsi niż w poprzednim i popełniają dużo błędów lub piłka „przechodzi im przez ręce”.

TRYBY KARIERY I ULTIMATE

W obecnym wydaniu gry mamy 2 tryby – kariery i ultimate. W karierze prowadzimy funkcje piłkarza, menadżera lub piłkarza (dowolnie). I to my decydujemy o własnej przyszłości. Można rozgrywać mecze lub je pomijać, żeby grał za nas bot. W trybie ultimate tworzymy własną drużynę, która może rywalizować online z innymi przeciwnikami lub z botem. Można grać Squad battles (bot) lub Division Rivals (online). Osiągamy poszczególne rangi, za które dostajemy paczki i pieniądze. Z paczek trafiamy lepszych zawodników, których możemy sprzedać i kupić lepszych. Dodatkowo jest również draft (losuje nam 5 zawodników na danej pozycji i wybieramy jednego do naszej drużyny). I to można zagrać z botem lub online.

MOJA OCENA

Oceniam FIFA bardzo pozytywnie, ponieważ jest to ciekawe, jak co roku się tworzy coraz lepszą drużynę, rywalizuje z innymi graczami. Jest satysfakcja z tego, co się osiągnęło. FIFA jest również wspaniałym rozwiązaniem na spotkania z przyjaciółmi, kiedy można sobie zagrać między sobą mecze i pośmiać się nawzajem. Niestety występują czasem bardzo denerwujące błędy, przez które jest ciężko... i po prostu wyłącza się grę.

SZYBKĄ „15”

Z PANEM ZBIGNIEWEM WÓJCIAKIEM



1. Owoce czy warzywa? OWOCE



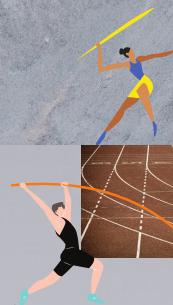
2. Poniedziałek czy piątek? PIĄTEK W PRACY, PONIEDZIAŁEK W WAKACJE



3. Aktywność czy słodkie lenistwo? AKTYWNOŚĆ

4. Lato czy zima? JEDNAK LATO

5. Piłka nożna czy lekkoatletyka? LEKKOATLETYKA, A PÓŹNIEJ KAŻDA DYSCYPLINA SPORTOWA



6. Kawa czy herbata? RANO HERBATA, PÓŹNIEJ JUŻ CAŁY CZAS KAWA



7. Morze czy góry? GÓRY LATEM I ZIMĄ NAJLEPIEJ ALPY



8. Słodkie czy słone? SŁONY KARMEL



9. Rower czy samochód? SAMOCHÓD



10. Książka czy film? TRANSMISJA SPORTOWA

11. Przedmioty ścisłe czy humanistyczne? HUMANISTYCZNE

12. Praca w szkole tak czy nie? W SZKOLE TEŻ



13. Muzyka klasyczna czy współczesna? WSPÓŁCZESNA, ULUBIONY ZESPÓŁ „EVIL MAMA”

14. Biblioteka czy księgarnia? KSIĘGARNIA - PRZEWODNIKI TURYSTYCZNE ALBUMY

15. Kuchnia europejska czy orientalna? OBYDWA, ALE EUROPEJSKĄ SIĘ NAJADAM



Kalendarz świąt nietypowych

LISTOPAD

27 listopada Dzień bez Zakupów

W Europie przypada w ostatnią sobotę listopada, w USA zaś, znany jako „Buy Nothing Day”, obchodzony jest w piątek po Święcie Dziękczynienia.



30 listopada Dzień Białych Skarpetek

Białe skarpetki w niektórych kręgach są wręcz kultowe, a w parze z sandałami prezentują się jak milion dolarów.

GRUDZIEŃ

1 grudnia Światowy Dzień Puszczania Baków

Dziś jadąc autobusem albo siedząc w szkole bezkarnie możemy puścić głośnego baka! Nikt nie będzie miał nam tego za złe.

3 grudnia Światowy Dzień Majsterkowicza

Światowy Dzień Majsterkowicza to najlepszy pretekst, aby docenić w naszej szkole złotą rączkę.



5 grudnia Dzień Ninja

To inicjatywa sieci fastfoodowej Ninja Burger, która swoje zamówienia realizuje z prędkością Ninja.



10 grudnia Dzień Bota

Bot to inaczej program wykonujący określone czynności w zastępstwie człowieka.

GRUDZIEŃ

12 grudnia Dzień Guzika



Guziki są elementem garderoby, na który zwykle nie zwraca się uwagi dopóki ich nie zabraknie.

16 grudnia Dzień Pokrywania Wszystkiego Czekoladą
Dzień Pokrywania Wszystkiego Czekoladą to dzień, w którym możemy jeść każde danie z czekoladą.



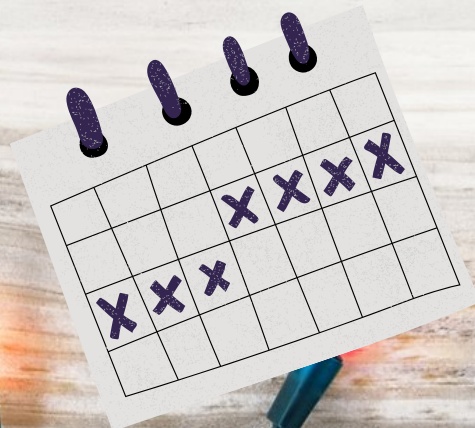
17 grudnia Dzień bez Przekleństw

Dla niektórych dużym wyzwaniem bywa wyartykułowanie jednej wypowiedzi bez przekleństw, nie mówiąc już o powstrzymaniu się na cały dzień od bogatego repertuaru tzw. „brzydkich wyrazów”. ..



30 grudnia Dzień Serka Wiejskiego

Ten twarożek produkowany z mleka krowiego o ziarnistej konsystencji ma bogate tradycje i jest popularny na całym świecie.



Czytam bo lubię... „co nieco” o pseudonimach literackich



Używanie pseudonimów to w świecie Internetu sprawa oczywista i powszechna, większość piszących i publikujących w sieci używa tak zwanych „nicków”.

Artystów, którzy od dawien dawna posługiwali się pseudonimami można by uznać za prekursorów internetowych „ksywek”. Wielu pisarzy znamy wyłącznie pod ich przybranymi nazwiskami/nazwami i zapewne mielibyśmy kłopot z dopasowaniem prawdziwego nazwiska do wybranej przez artystę tożsamości.

Słowo pseudonim pochodzi z greki. Pseudonimos tłumaczy się jako noszący kłamliwe imię. Pseudonimy przybierają różnorodne formy. Jeśli nawiązują do nazwy zwierzęcia to nazywane są animalonimami, te które powstają przez przestawienie liter w imieniu i/lub nazwisku to akronimy, z kolei geonimy to pseudonimy nawiązujące do nazw geograficznych, a grafonimami określimy pseudonimy występujące w postaci znaków graficznych. Wyróżnić możemy jeszcze heronimy, czyli tożsamości powstające od imion i/lub nazwisk bohaterów literackich, czy też kryptonimy zbudowane z liter, wyrazów lub zdań, ale nie mające postaci imienia i nazwiska np. Nieznany Prozaik. To oczywiście nie wszystkie możliwości.



Dlaczego pisarze używają pseudonimów? Jedną z przyczyn był i zapewne jest i dzisiaj strach przed represjami politycznymi, religijnymi, społecznymi.

Z obawy o wolność, życie własne i swoich bliskich autorzy wymyślają sobie fikcyjną tożsamość co daje im szansę na anonimowe wyrażanie własnych poglądów. Czasami przyjęcie pseudonimu wywołane jest lękiem przed przyjęciem dzieła przez czytelników i krytyków. Jeśli opinie o pierwszym/pierwszych utworach autora są pozytywne twórca porzuca pseudonim i dalej tworzy już pod prawdziwym imieniem i nazwiskiem. Niektórzy artyści przybierając pseudonimy oddzielają różne sfery swojego artystycznego życia. Pod jednym pseudonimem piszą książki, pod innym wiersze, a jeszcze pod innym malują obrazy albo... uczą matematyki jak autor „Alicji w Krainie czarów”.



Czasami autor niezadowolony z prawdziwego nazwiska przyjmuje inne, które jego zdaniem brzmi bardziej światowo, a czasami pseudonim jest żartem artysty. W czasach dawniejszych męskimi pseudonimami posługiwały się kobiety bo jako autorki miały mniejsze szanse na wydanie i dystrybucję dzieł, literatura pisana przez kobiety była lekceważona. W czasach dawniejszych męskimi pseudonimami posługiwały się kobiety bo jako autorki miały mniejsze szanse na wydanie i dystrybucję dzieł, literatura pisana przez kobiety była lekceważona.



***Poniżej znajdziecie przykłady pisarzy, poetów
i ich pseudonimy.***

(Pseudonim-Imię i Nazwisko)

Bolesław Prus - **Aleksander Głowacki**

Natasza Borodin-(użyty tylko na początku kariery) **Olga Tokarczuk**

Ko – mar - **Maria Konopnicka**

Lewis Carroll - **Charles L. Dodgson**

Robert Galbraith - **J.K. Rowling**

Schyzio Frenik, dr Baltazar Dziwacki (miał około 50
pseudonimów) - **Julian Tuwim**

Kostia z Zamostia, Kluk Chelot (miał około 20 pseudonimów)
- **Konstanty Ildefons Gałczyński**

Joanna Chmielewska - **Irena Barbara Kuhn**

Molier - **Jean Baptiste Poquelin**

Jan Brzechwa - **Jan Wiktor Lesman**

Janusz Korczak - **Henryk Goldszmit**

Mark Twain - **Samuel Langhorne Clemens**

Joanna Chmielewska - **Irena Barbara Kuhn**



***Zachęcam Was do skorzystania ze Słownika pseudonimów
pisarzy polskich, zredagowanego przez zespół Edmunda
Jankowskiego.***

http://rcin.org.pl/Content/61580/WA248_80315_III-19-967_slownik-pseud-1_o.pdf

***Podczas pisania tekstu korzystałam z kilku internetowych
blogów poświęconych książkom i czytaniu.***

Ciesz się sportem!

<trening mentalny>

66

„Zależy mi na tym, żeby wychodzić na boisko i czerpać z tego tyle samo frajdy co wtedy, gdy byłem dzieckiem. Wiem, że mam określone obowiązki i gram po to, aby osiągnąć konkretne cele, ale jednocześnie czerpię z tego radość. Zawsze.” Lionel Messi



A Ty, Zawodniczko/Zawodniku, czerpiesz z tego radość?

Czasem, w natłoku obowiązków, wymagających treningów czy koncentrując się na niepowodzeniach, zapomina się o czerpaniu radości z ćwiczeń/aktywności fizycznej. Pamiętajś dlaczego zdecydowałeś/eś się uprawiać swoją dyscyplinę sporty?

Myśl o tym, co daje w sporcie najwięcej satysfakcji czy zauważenie nawet niewielkich postępów przybliżających do celu, może być pomocne m.in. w pracy nad motywacją, wzmacnianiu pewności siebie. To także wsparcie podczas zwątpienia w wykonywaną na treningu pracę lub oczekiwania jej efektów.



Zachęcam Cię do takiej refleksji!

W razie pytań pamiętaj - w szkole jest psycholog sportu, do którego śmiało możesz się zwrócić!



Ćwiczenie 1.

Weź kartkę i zapisz odpowiedź na pytanie: w jakich momentach związanych z trenowaniem odczuwasz radość? Wymień wszystko co sprawia, że odczuwasz satysfakcję i przyjemność z uprawianego sportu. Czy na co dzień zastanawiasz się nad tym?

PS Powieszona w widocznym miejscu, zapisana w kalendarzu/schowana do treningowej torby, może posłużyć jako motywator

Ćwiczenie 2.

Wykorzystaj swoją wyobraźnię. Zamknij oczy i przypomnij sobie Twój najlepszy moment w sporcie. To może być np. świetny mecz, dobre zagranie, najlepiej wykonane ćwiczenie, które wcześniej nie wychodziło, życiówka, idealny rzut. Pomyśl i poczuj jakie emocje Ci wtedy towarzyszyły, jak się czułeś/aś. Co Ci wtedy pomogło? Jak wyglądało to wykonanie? Pozostań chwilę z tym obrazem. Weź kilka głębokich wdechów. Wróć do tu i teraz gotowa/y na nowe wyzwania.

*Serdecznie zapraszamy wszystkich
chętnych do współtworzenia* **AFISZA!**

Jeżeli chcecie dzielić się z rówieśnikami swoją twórczością, spostrzeżeniami, myślami, zaangażujcie się w pracę nad naszą gazetką. Ciekawe teksty chętnie opublikujemy. Możecie je wysłać do pań: Chechły, Gehrke, Hamerskiej lub p. Zalas (a.chechla@sp15.bydgoszcz.pl, p.gehrke@sp15.bydgoszcz.pl, m.hamerska@sp15.bydgoszcz.pl, a.zalas@sp15.bydgoszcz.pl).

Autorzy tekstów w aktualnym Afiszu (nauczyciele, uczniowie):
Małgorzata Bulman-Goździcka, Agata Chechła, Katarzyna Czyszkowska, Paulina Gehrke, , Monika Hamerska, Bartosz Szymański, Agnieszka Zalas, Kamil Baj, Antonia Bogus, Maja Prusko, Miłosz Patrzatek.

Opiekę nad całością prac sprawują nauczyciele: Agata Chechła – polonistka, Paulina Gehrke – pedagog, Monika Hamerska – psycholog, Agnieszka Zalas – polonistka

**AFISZ dostępny jest w wersji elektronicznej
na stronie internetowej szkoły w zakładce:
Uczniowie → Gazetka szkolna.**

Aby wszystko było jasne...

Treści prezentowane w gazetce są wyrazem indywidualnych przekonań autorów, opiekunowie ingerują jedynie w przypadku poważniejszych naruszeń zasad ortografii, gramatyki i dobrych obyczajów.

Redakcja

