

ÓSEMKA

UCZNIOWSKI DWUMIESIĘCZNIK SP 8 W ŻORACH

MAJ 2024

W NUMERZE

- Dobre rady – kiedy nadchodzi Pani Złość
- Poznaj techniki skutecznego uczenia się
- Poradnik dla ósmoklasistów
- Konkursy, konkursy
- Rozrywka

Maj

- Piąty miesiąc w roku
- Według kalendarza gregoriańskiego ma 31 dni
- Maj jest miesiącem wiosennym na półkuli północnej, a jesiennym na południowej
- W ciągu trwania maja w Polsce dzień wydłuża się do blisko 16,5 godziny

Majowe przysłowia

- Chłodny maj, dobry urodzaj.
- Ciepły kwiecień, mokry maj, będzie zboże jako gaj.
- Częste w maju grzmoły rozpraszają chłopom zgryzoty.
- Deszcz majowy, chleb gotowy.
- Kiedy deszczem kropi maj, będzie żyto jako gaj.
- Gdy kukułka kuka w maju, spodziewaj się urodzaju.



Dobre rady

Kiedy nadchodzi Pani Złość

Złość to cudowne uczucie. Dodaje energii, pomaga wprowadzać zmiany i stawiać granice. Jeśli jest w porę rozpoznana i zaakceptowana, może nam bardzo pomóc o siebie dbać.



Jak to zrobić, żeby nam pomagała zamiast przeszkadzać?

1. Rozpoznaj złość

To będzie dla niektórych łatwe, dla innych — bardzo trudne. Oznaki złości to przyspieszony oddech i bicie serca, uczucie gorąca, przyptyw energii, dłonie zaciskające się w pięści, rumieńce, intensywniejsza niż zwykle gestykulacja. Może też wystąpić silniejsza niż zwykle potrzeba ruchu. Staraj się nie doprowadzać do sytuacji, gdy złość staje się wściekłością czy wręcz furią. Im wcześniej uda Ci się ją rozpoznać w sobie, tym łatwiej będzie Ci nad nią zapanować — sygnały, które pojawiają się w Twoim ciele mogą być cennymi wskazówkami o tym, co przeżywasz.

2. Określ, co cię złości

Czasem może być łatwiej najpierw rozpoznać, do kogo czujemy złość. I czy jest ona skierowana na zewnątrz (do jakiejś osoby, instytucji, losu?), czy do środka — do siebie. Warto się zastanowić, co konkretnie wywołało złość. We wzburzeniu można łatwo ulec pokusie poprzestania na uogólnieniu — „Wszystko mnie dziś denerwuje, „Cały świat mnie złości” — ale dopóki nie określimy konkretnego wydarzenia lub zachowania, trudno będzie zrobić dalsze kroki. Zatrzymaj się chwilę – skup się na tym, co czujesz. Nazwij swoje uczucie. Możesz też powiedzieć na głos „jestem zła / jestem zły” .

3. Powiedz o tym

Najprostsze wydaje się powiedzenie o złości tej osobie, która ją wywołała. Ale dla wielu osób to duże wyzwanie. Nie zawsze też mamy taką możliwość, czasem byłoby niezbyt bezpieczne. Dlatego czasem dobrym pomysłem jest porozmawianie o złości z kimś innym, do kogo mamy zaufanie, a kogo sprawa nie dotyczy. W ten sposób można zapewnić sobie wsparcie, wyrazić uczucie zamiast je stłumić, a jednocześnie nie ryzykować, że powiemy coś, czego będziemy potem żałować. Choć oczywiście jeśli czujemy się na siłach, by przeprowadzić konstruktywną rozmowę z osobą, na którą się złościimy, to może to być najlepsze wyjście.

4. Jeśli to nie wystarczy — wyraż złość w inny sposób

To może być pomocne dla osób o żywym temperamentie. Czasem będziemy czuć, że słowa to za mało i że potrzeba fizycznego rozładowania impulsu. Warto szukać takiego sposobu, który nikomu — łącznie z nami! — nie robi krzywdy. Można walić w poduszkę albo pójść na basen, żeby porządnie się zmęczyć. Niektórym pomaga też krzyk albo płacz.

Dobre rady

Kiedy nadchodzi Pani Złość



5. Daj sobie chwilę, by ochłonać

Podejmowanie działania w złości nie musi być najlepszym pomysłem. Choć, oczywiście, są wyjątki — kiedy komuś grozi fizyczne niebezpieczeństwo, trzeba działać natychmiast. Jednak w wielu sytuacjach, szczególnie przy nieporozumieniach czy konfliktach, dobrze jest dać sobie czas na ochłonięcie.

- Głęboko oddychaj – bardzo powoli rób wdech i powoli wydech. Niech wciągane powietrze dociera aż do Twojego brzucha – powinien się unosić i opadać, podobnie jak klatka piersiowa.
- Licz w myślach od 10 do 0 – możesz również utrudnić sobie zadanie np. liczyć parzyście od 100 do 0 (100, 98, 96 itd.). Im bardziej zaangażujesz swoją uwagę w tę czynność, tym lepszy będzie efekt, bo oprócz emocji do głosu zacznie w większym stopniu dochodzić również rozum.
- Pomyśl o czymś miłym – wyobraź lub przypomnij sobie sytuacje, gdy czułaś(-eś) się bezpiecznie, spokojnie, byłaś(-eś) zrelaksowana(-y), szczęśliwa(-y). Może to być np. wspomnienie z wakacji, miły moment z kimś bliskim – coś, co już się wydarzyło, lub co jest marzeniem.
- Zaciśnij mocno pięści – aby zgromadziło się w nich całe Twoje napięcie, a potem mocno je strzepnij.
- Kieruj do siebie w myślach uspokajające lub upominające komunikaty – mogą być ogólne, odnoszące się do wszystkich sytuacji, np. „spokojnie” , „uspokój się” , „dam radę” . Mogą też zawierać konkretne instrukcje dla siebie, np. „spokojnie – weź trzy głębokie wdechy” , „opanuj się – pomyśl o wakacjach nad morzem” . Mogą również być bardziej szczegółowe, odnoszące się do konkretnej sytuacji, np. „zachowam spokój, przecież on nie robi mi tego na złość” , „opanuj się, na pewno nie miał niczego złego na myśli” .
- Staraj się myśleć o konsekwencjach swojego działania – gdy choć chwilę poświęcisz na myślenie o skutkach swojego wybuchu złości, zwiększysz prawdopodobieństwo powstrzymania się od destrukcyjnych zachowań.
- Oceń „obszary ryzyka” i przygotuj się do trudnych sytuacji – zastanów się i przeanalizuj, w jakich sytuacjach tracisz cierpliwość, zaczynasz oddawać się we władanie swoim emocjom? Niektórych sytuacji można uniknąć, inne można przewidzieć i przygotować się do nich.



Jak skutecznie się uczyć?



W życiu ucznia rzadko zdarza się tydzień bez niespodzianek w postaci sprawdzianów, kartkówek, wzywania do odpowiedzi. Ciągłe musi się czegoś uczyć i utrwalać wiadomości. Na pewno nieraz zastanawialiście się nad tym, czy może być coś nudniejszego niż ślęczenie nad książką. Tymczasem nauka wcale nie musi być czasochłonna i nużąca. Podpowiemy wam, jak uczyć się szybko i skutecznie. Poznajcie metody efektywnej nauki.

Przede wszystkim nie uczcie się w ostatniej chwili i nie siedźcie nad książką godzinami.

To nie pomoże. Pamiętajcie, że wasz mózg zapamiętuje więcej, jeśli uczycie się częściej i krócej, niż gdy robicie to przez wiele godzin, w dodatku tuż przed sprawdzianem. Zatem, jak szybko się uczyć i zapamiętywać? A zwłaszcza, jak nauczyć się dużej partii materiału w krótkim czasie?

1. Im wcześniej zaczniecie się uczyć, tym lepiej. Łatwiej zapamiętacie materiał podzielony na mniejsze części. Jeśli jest to niemożliwe, zabierzcie się do pracy najpóźniej dwa dni przed sprawdzianem czy kartkówką, by mieć czas na powtórzenie nowych wiadomości.

2. Uczcie się poszczególnych zagadnień w krótkich 15–20 minutowych cyklach i róbcie między nimi przerwy. Naukowcy są zdania, że ludzki mózg nudzi się, gdy przez dłuższy czas zajmuje się tym samym tematem. Zapewnijcie mu różnorodność: przerwę wykorzystajcie na rozwiązanie zadania z matematyki albo przejrzenie słówek z angielskiego. Taka zmiana wpłynie pozytywnie na efektywność nauki i poprawi waszą pamięć. Dowiedziono, że kiedy zajmujemy się kilkoma tematami jednocześnie, pracujemy wydajniej, niż gdybyśmy zajmowali się tylko jednym.

3. Aby szybko się czegoś nauczyć, musicie często powtarzać, ponieważ człowiek zaczyna zapominać już podczas pierwszej godziny po zakończeniu nauki. By do tego nie dopuścić, każdy następny cykl zaczynajcie od powtórki tego, czego nauczyliście się w poprzednim. Większą powtórkę zaplanujcie na następny dzień. W nocy, gdy zaśniecie w swoich śpiulkołotach, wasz mózg uporządkuje nowe informacje i rano pozytywnie zaskoczy was to, ile zapamiętaliście.

4. Uczcie się o takich porach, kiedy umysł jest najbardziej wydajny, na przykład po śniadaniu, które zapewni waszemu mózgowi energię niezbędną do pracy, albo po spacerze. Nie róbcie tego „na głodnego” zaraz po przebudzeniu, po obfitym obiedzie, po którym naturalne jest uczucie senności, czy też wieczorem, gdy jesteście zmęczeni i wygodnie leżycie w śpiulkołocie. W takich chwilach nauka będzie nieefektywna. Większość energii będziecie musieli poświęcić na walkę z potrzebami waszego organizmu: głodem albo sennością.

5. Wprawdzie własne uporządkowane miejsce pracy jest bardzo ważne, ale gdy chcecie skłonić mózg do intensywniejszego wysiłku, zafundujcie mu zmianę miejsca (przecież nie znosi nudy!). Uczcie się w parku, na kanapie, w bibliotece ... Efekt będzie lepszy, niż gdybyście uczyli się w jednym miejscu.
6. Zadbajcie o to, by mieć szklanekę z wodą w zasięgu ręki. Odpowiednie nawodnienie poprawia koncentrację, a co za tym idzie, zwiększa efektywność nauki.
7. Możecie korzystać z portalu dlaucznia.pl. Znajdziecie w nim usystematyzowane wiadomości z poszczególnych przedmiotów. Tylko to, co najważniejsze, w jednym miejscu! Warto tu być!



www.dlaucznia.pl

Inwestowanie w wiedzę, zawsze przynosi największe zyski
Benjamin Franklin

Wiedza jest jedyną rzeczą, która wzbogaca,
a której nikt nie może nikomu odebrać

Ignacy Paderewski

Wiedza jest drugim słońcem dla ludzi
Platon

Poradnik dla Ósmoklasistów

Do ilu szkół można złożyć podanie o przyjęcie w rekrutacji 2024?

Obowiązuje zasada, że można złożyć wniosek do maksymalnie trzech szkół. Ostateczną decyzję podejmuje organ prowadzący szkołę, więc może zdarzyć tak, że dopuści możliwość składania wniosków do więcej niż trzech szkół.

Rekrutacja składa się z takich etapów:

- otwarcie rekrutacji i złożenie wniosku,
- uzupełnienie podania o świadcstwo ukończenia szkoły podstawowej,
- uzupełnienie podania o zaświadczenie o wynikach egzaminu ósmoklasisty,
- publikację list zakwalifikowanych kandydatów,
- podanie do publicznej wiadomości przez komisję rekrutacyjną listy kandydatów zakwalifikowanych i kandydatów niezakwalifikowanych do szkoły.

Podczas rekrutacji do szkoły ponadpodstawowej należy przygotować:

- wniosek o przyjęcie do szkoły,
- zaświadczenie o wynikach z egzaminu ósmoklasisty,
- świadectwo ukończenia ósmej klasy.

Maksymalna liczba punktów, którą można uzyskać w trakcie rekrutacji do szkół ponadpodstawowych to 200. Połowę z nich uczeń ma szansę zdobyć za dobry wynik na egzaminie ósmoklasisty, a drugą połowę – za oceny na świadectwie, szczególne osiągnięcia czy działalność dodatkową (np. wolontariat).

OFERTA ŻORSKICH SZKÓŁ

I LO i. Karola Miarki OFERTA ŻORSKICH SZKÓŁ

- Klasa 1a „Politechniczna” – dwujęzyczna z drugim językiem wykładowym angielskim
- Klasa 1b – humanistyczno – prawna
- Klasa 1c – medyczno – eksperymentalna

<https://1lo.zory.pl/oferta-klas-liceum-i-technikum-2023-2024/>

Poradnik dla Ósmoklasistów

Technikum nr 4

<https://1lo.zory.pl/oferta-klas-liceum-i-technikum-2023-2024/>

ZS nr 2 im. ks. prof. Józefa Tischnera

<http://zs2zory.pl/rekrutacja-szkoly/>

ZS nr 3

https://zs3zory.pl/wp-content/uploads/2024/03/Rekrutacja_2024_2025.png

CKZiU

<https://www.ckziuzory.pl/rekrutacja-20242025-2.html>

Zespół Szkół Społecznych im. Wspólnej Europy

<https://szkoladlawas.edupage.org/?>



Zapraszamy do udziału
w konkursach



Uwaga!!

Ostatnia
Ósemkowa Liga Matematyczna
oraz
Ósemkowa Liga Ortograficzna
dla uczniów klas II i III
odbędą się
w najbliższy poniedziałek
20 maja 2024

Ósemkowa Liga Matematyczna - o godz. 15.15
Ósemkowa Liga Ortograficzna - o godz. 16.15

ZAPRASZAMY!
M. Przybyło i M. Michalik

UWAGA!
Szkolny Konkurs
Piosenki Wakacyjnej
dla uczniów wszystkich klas
Konkurs odbędzie się
w poniedziałek
17 czerwca
o godzinie 10.00
Zapisy do II. 06. 24

M. Przybyło, M. Michalik

Serdecznie zapraszamy wszystkich szanujących kulturę
żywego słowa do wzięcia udziału
w
Szkolnym Konkursie Recytatorskim.
który odbędzie się
4 czerwca 2024 r.
w sali nr 14 o godz. 10.00.

Chętnych z klas 4-6 prosimy o przygotowanie wiersza
Ignacego Krasickiego, Aleksandra Fredry,
Juliana Tuwima lub Jana Brzechwy.

Chętnych z klas 7-8 prosimy o przygotowanie wiersza
Czesława Miłosza lub Kazimierza Wierzyńskiego.

Wszystkie osoby biorące udział w konkursie otrzymają
dodatkową ocenę z języka polskiego.

Zgłoszenie uczestnictwa przyjmuje
pani Lucyna Magiera w terminie do 28 maja 2024r.

Lucyna Magiera i Anna Staroń

KONKURS BIBLIOTECZNY

MEM
bibliote czny

ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU

KONKURS PLASTYCZNY
NA
FANTASTYCZNE ZWIERZĘ

Stwórzcie ilustracje niepowtarzalnych
zwierząt o niezwykłych cechach!

FORMAT PRACY - A3, TECHNIKA PŁASKA
PRACE MOŻNA ODDAWAĆ DO 21 MAJA

K. JACEK

Zapraszam uczniów klas 4-8
do udziału w konkursie literackim.

**Zadanie konkursowe polega na napisaniu opowiadania
o charakterze detektywistycznym.**

Praca musi spełniać kilka warunków:

- akcja opowieści powinna rozgrywać się w mieście Żory,
- w historię detektywistyczną powinien być zamieszany
Gang Puchatego Królika,
- sprawę powinien prowadzić komisarz Szczególny.

Opowiadanie powinno obejmować minimalnie 1 stronę A4,
maksymalnie 3 strony A4, znormalizowanego maszynopisu
(czcionka: Times New Roman, Calibri; wielkość czcionki: 12).

Prace konkursowe muszą być pracami własnymi,
które nie były wcześniej wystawiane i nagradzane.

Termin dostarczenia pracy:
30 maja 2024r. (sala nr 14)

Lucyna Magiera

SZKOLNY
TURNIEJ SZACHOWY

27 MAJ 2024
12:40-16:00
SALA 10 (II PIĘTRO)

6 RUND, TEMPO 10 MINUT
zapisy przez dziennik (zgłaszają rodzice) u p. Marceliny
lub na świetlicy do 24.05.2024

PUCHARY W KATEGORIACH 1-3 ORAZ 4-8

Chwila relaksu



Nauczyciel wyjaśnia uczniom:

- Ciepło powoduje powiększanie się rzeczy, natomiast zimno powoduje kurczenie się.

Kto może mi dać jakiś przykład?

Jasio:

- W lecie wakacje trwają dwa miesiące, a w zimie tylko dwa tygodnie!



Na biologii nauczycielka pyta ucznia:

- Powiedz Jasiu, ile mucha ma nóg?
- A nie ma pani przypadkiem innych zmartwień?



Jasiu, jeśli masz przed sobą północ, po lewej ręce zachód, a po prawej wschód, to co masz z tyłu? – pyta nauczyciel geografii.

- Powiedziałbym, ale się wstydzę – odpowiada Jasiu.

Mamo, a wiesz, że Marian tak się dogadał z rodzicami, że płacą mu za naukę?

Np. za piątkę dostaje 10zł, za szóstkę 20zł, za czwórkę 5zł ... Ale już za dwóję odejmują mu 5zł, a za jedynkę 10zł.

- No i ile już Marian tak zarobił?
- W tej chwili dorabia na myjni w weekendy, żeby rodzicom długi spłacić ...

Nauczycielka mówi do uczniów:

- Przypominam, że jutro klasówka. Zabierzcie na jutrzejszą lekcję wszystko, co będzie do niej potrzebne.

Jasio:

- Czy mogę wziąć starszego brata?

- Moja córka ma tylko piątki i szóstki.

- Biedactwo, próchnica jest okropna

Uczeń dzwoni do dyrektora i mówi:

- Tomuś nie przyjdzie dzisiaj do szkoły, bo zachorował.

- A kto mówi?

- Mój tata ...



Na lekcji pani mówi dzieciom:

- Pod żadnym pozorem nie całujcie zwierząt!

One przenoszą wiele zarazków!

- Eee tam, moja ciocia całowała swojego kota ...

- I co się stało?

- Kot zdechł ...



Znajdź 10 różnic!



<https://salagier.pl>

	+		+		= 45
	+		+		= 23
	+		+		= 10
	+		+		x  = ?