



ÓSEMKA

UCZNIOWSKI KWARTALNIK SP8 W ŻORACH

1/2025/2026

Witaj, szkoło! Witaj, szkoło!

Już wakacji minął czas...

Dzisiaj różne i wesoło

Powracamy do swych klas!

Choć nam było dobrze nieraz

Cieszyć się przygodą, słońcem...

To nam nie jest smutno teraz,

Gdy nas wołasz pierwszym dzwonkiem!

Chociaż plecak pachnie tąką,

Przewiązany żdźbłem jak wstążką...

Teraz trzeba znów z rozłąką

Zrobić miejsce szkolnym książkom!

Witaj, szkoło! Witaj, szkoło!

Czas zdobywać nowe stopnie!

Witaj, szkoło! Witaj, szkoło!

Stęskniliśmy się okropnie!

Krzysztof Roguski

W numerze:

- Jak uczyć się mądrzej, a nie więcej
- Jak być dobrym kolegą/koleżanką w nowym roku szkolnym





„JAK UCZYĆ SIĘ MĄDRZEJ, A NIE WIĘCEJ?” – MINI PORADNIK

Współczesna szkoła wymaga od uczniów nie tylko zapamiętywania, ale przede wszystkim umiejętności pracy z informacją. Długie godziny nad zeszytem nie gwarantują sukcesu. Liczy się sposób, w jaki się uczymy – a nie czas spędzony przy biurku.

1. Ucz się krócej, ale w blokach

Badania pokazują, że mózg najlepiej pracuje w rytmie 25–30 minut nauki + 5 minut przerwy. To tzw. metoda Pomodoro. Krótka przerwa pozwala odpocząć, a koncentracja nie spada tak szybko.

2. Zmieniaj sposób nauki

Każdy przedmiot wymaga innego podejścia:

- do historii: mapy myśli, oś czasu, kolorowe notatki,
- do matematyki: zadania krok po kroku, powtarzanie schematów,
- do języka polskiego: streszczenia, własne przykłady,
- do języków obcych: fiszki, krótkie dialogi, słuchanie nagrań.

Im bardziej różnorodne metody, tym lepiej mózg zapamiętuje.

3. Rób notatki, które naprawdę pomagają

Dobra notatka to nie przepisanie podręcznika. Powinna zawierać:

- najważniejsze pojęcia,
- krótkie definicje,
- przykłady,
- kolory i symbole, które ułatwiają zapamiętywanie.

Notatki mają być dla Ciebie, nie „ładne do pokazania”.





"JAK UCZYĆ SIĘ MĄDRZEJ, A NIE WIĘCEJ?" - MINI PORADNIK CD



4. Powtarzaj... ale z głową

Najskuteczniejsza jest powtórka rozłożona w czasie: 1 dzień po lekcji → 3 dni później → tydzień później → przed sprawdzianem. Mózg kocha powracanie do informacji w różnych odstępach czasu.



5. Ucz się, tłumacząc innym

Jeśli potrafisz wyjaśnić temat koledze lub koleżance, to znaczy, że naprawdę go rozumiesz. Możesz też „tłumaczyć” na głos samemu sobie – działa równie dobrze.



6. Ogranicz rozpraszacze

Telefon, powiadomienia, muzyka z TikToka – to wszystko rozbija koncentrację.

Warto:

- odłożyć telefon do innego pokoju,
- wyłączyć powiadomienia,
- uczyć się przy spokojnej muzyce lub w ciszy.



7. Sen to część nauki

Bez snu mózg nie potrafi utrwalić informacji. Nawet najlepsza nauka nie zadziała, jeśli śpisz 5 godzin. Minimum to 8-9 godzin dla nastolatków.

Uczenie się mądrzej to nie magia, tylko zestaw prostych nawyków. Dzięki nim można mieć lepsze oceny, mniej stresu i więcej wolnego czasu. Wrzesień to idealny moment, by zacząć.





JAK BYĆ DOBRYM KOLEGĄ/KOLEŻANKĄ W NOWYM ROKU?

Nowy rok, nowa szansa na dobre relacje

Wrzesień to nie tylko nowe zeszyty i nowe plany lekcji. To także świeży start w relacjach – okazja, by budować atmosferę, w której każdy czuje się bezpiecznie, zauważony i ważny. Dobry kolega lub dobra koleżanka nie musi być „idealny”. Wystarczy kilka prostych gestów, które naprawdę zmieniają szkolną codzienność.

1. Słuchaj, a nie tylko mów

Czasem ktoś potrzebuje po prostu powiedzieć, że ma gorszy dzień, że boi się sprawdzianu albo że pokłócił się z bratem. Dobre koleżeństwo zaczyna się od uważności – krótkiego „co tam?”, „chcesz pogadać?”, „jestem tu”.

2. Pomagaj, kiedy możesz

Nie chodzi o odrabianie za kogoś pracy domowej. Pomoc to:

- wytłumaczenie trudnego zadania,
- pożyczenie długopisu bez marudzenia,
- pokazanie nowemu koledze, gdzie jest stołówka,
- przypomnienie komuś o zmianie sali.

Małe rzeczy robią wielką różnicę.

3. Bądź życzliwy – nawet w drobiazgach

Uśmiech, „dzięki”, „spoko, nic się nie stało”, „fajnie, że jesteś” – to słowa, które budują klimat klasy. Życzliwość nie kosztuje nic, a działa jak supermoc.





JAK BYĆ DOBRYM KOLEGĄ/KOLEŻANKĄ W NOWYM ROKU?

4. Nie wykluczaj

Najgorsze, co można zrobić, to udawać, że ktoś „nie istnieje”. Dobry kolega:

- zaprasza do gry,
- nie tworzy zamkniętych grup,
- nie śmieje się z czyichś błędów,
- nie komentuje wyglądu czy pochodzenia.

Szkoła jest miejscem dla wszystkich – nie tylko dla „swoich”.

5. Mów wprost, ale z szacunkiem

Jeśli coś ci przeszkadza, powiedz to spokojnie. Jeśli ktoś cię zranił – powiedz. Jeśli chcesz przeprosić – powiedz. Dobre relacje nie polegają na zamykaniu problemów pod dywan, tylko na rozmowie bez atakowania.

6. Ciesz się sukcesami innych

Dobry kolega nie zazdrości – dopinguje. Gratulacje po konkursie, pochwała za fajny referat, docenienie czyjejś pracy to gesty, które wzmacniają całą klasę.

7. Pamiętaj, że każdy jest inny

Nie wszyscy są głośni, pewni siebie, zabawni czy odważni. Niektórzy potrzebują więcej czasu, żeby się otworzyć. Dobry kolega daje przestrzeń, nie naciska, nie ocenia.

Bycie dobrym kolegą lub koleżanką to nie wielkie deklaracje, tylko codzienne drobne wybory: życzliwość zamiast złośliwości, pomoc zamiast obojętności, rozmowa zamiast plotek. Nowy rok szkolny to idealny moment, by zacząć budować klasę, w której każdy czuje się częścią drużyny.





DLACZEGO W NOWYM ROKU WARTO DBAĆ O SVOJE EMOCJE?

 Emocje są jak kompas

Każdy z nas codziennie coś czuje – radość, stres, zaskoczenie, złość, dumę, niepewność. Emocje nie są „dodatkiem”, ale informacją o tym, co jest dla nas ważne. Dzięki nim wiemy, kiedy coś nas cieszy, kiedy coś nas boli i kiedy potrzebujemy wsparcia. Dbając o emocje, dbamy o siebie.

 1. Lepsze samopoczucie = lepsza nauka

Gdy jesteśmy spokojni i wyregulowani, mózg pracuje szybciej, łatwiej zapamiętuje i lepiej się koncentruje. Stres działa odwrotnie – blokuje myślenie, męczy i odbiera energię. Dlatego troska o emocje to nie „fanaberia”, tylko realna pomoc w nauce.

 2. Emocje wpływają na relacje

Kiedy rozumiemy własne uczucia, łatwiej nam zrozumieć innych.

To pomaga:

- dogadywać się w klasie,
- rozwiązywać konflikty,
- budować przyjaźnie,
- mówić o tym, czego potrzebujemy.

Świadome emocje = mniej nieporozumień i więcej życzliwości.





DLACZEGO W NOWYM ROKU WARTO DBAĆ O SVOJE EMOCJE? - CD

3. Niewyrażone emocje nie znikają

Udawanie, że „wszystko jest okej”, gdy wcale nie jest, działa tylko na chwilę. Z czasem niewypowiedziany stres czy smutek mogą przerodzić się w:

- wybuchy złości,
- problemy ze snem,
- brak motywacji,
- poczucie przytłoczenia.

Dlatego warto reagować wcześniej – zanim emocje zaczną nas przytłaczać.

4. Jak dbać o swoje emocje na co dzień?

Kilka prostych sposobów:

- Mów o tym, co czujesz – do przyjaciela, rodzica, pedagoga.
- Rób przerwy – mózg potrzebuje odpoczynku.
- Oddychaj głęboko – to naprawdę uspokaja.
- Zapisuj myśli – pomaga uporządkować chaos.
- Szukaj rzeczy, które cię wzmacniają – muzyka, sport, spacer, rysowanie.

Małe kroki robią wielką różnicę. Nowy rok szkolny to świetny moment, by zacząć traktować swoje uczucia tak, jak na to zasługują: z uwagą i troską.





STREFA HUMORU

Na lekcji geografii pani pyta Jasia:

- Z czego słyną Chiny?
- Nie wiem - odpowiada chłopiec.
- A skąd masz herbatę w domu? - podpowiada pani.
- Mama kupuje w sklepie.



Nauczyciel:

- Jeżeli na stole będą cztery muchy i ja jedną z nich zabiję,
to ile zostanie?
- Tylko ta zabita - odpowiada uczeń.



- Jaka jest ta wasza nowa pani od fizyki? - pyta ojciec syna.
- Bardzo fajna. Już trzeci raz w tym miesiącu choruje.



Jasiu czy lubisz chodzić do szkoły?

Tak, bardzo lubię. I lubię wracać ze szkoły.

Nie lubię tylko tego czasu między pójściem a
przyjściem.

