

Zespół Szkół Technicznych w Nysie



FORUM ZST

KWARTALNIK NR 37, Jesień 2019

Po wakacjach wróciliśmy do szkoły wypoczęci, wyluzowani, z nowym zapasem energii.

My, uczniowie starszych klas wiemy co nas czeka w szkole. Przez rok lub więcej czasu, który już tutaj spędziliśmy, wiemy czego możemy się spodziewać, poznaliśmy w końcu dość dobrze naszych nauczycieli, wiemy czego od nas wymagają, jaki mają styl pracy z nami, czyli przyszłość jest mniej więcej przewidywalna. Mamy też bezcenny zasób wiedzy jak naszym nauczycielom nie podpaść, co zrobić żeby nie mieć kłopotów, jakie zachowania są tolerowane, a jakie wcale nie przejdą. Bogaci w tą wiedzę i doświadczenia jesteśmy spokojniejsi o naszą przyszłość w szkole, w kolejnym roku szkolnym, który jest przed nami. W dzisiejszym numerze podpowiemy Wam, naszym młodszym kolegom i koleżankom, którzy rozpoczynacie naukę w naszej szkole, jak wejść w okres nowych doświadczeń związanych z nową szkołą, jak stworzyć swój pozytywny wizerunek – ucznia solidnego, zdyscyplinowanego, kulturalnego, który bez problemu ma szansę ukończyć szkołę.

Wiemy, że tym co najbardziej nas ogranicza, przeszkadza w zdobywaniu wiedzy i potęguje kłopoty na lekcjach jest platoniczna miłość do używania telefonów, zawsze i wszędzie. Zatraciliśmy się w tym całkowicie, uważamy, że są nam one potrzebne jak powietrze. Wiemy coś o tym, bo żyjemy na tej samej planecie. Niestety w naszej szkole, podobnie jak w wielu innych obowiązuje zakaz używania telefonów, jedynie można z nich korzystać w pewnych sytuacjach na lekcjach, za zgodą nauczycieli. Postaramy się przybliżyć Wam na czym polega problem z telefonami.

Żeby wyniki w nauce były dobre, ważne jest to jak się żywimy, jaki styl życia preferujemy, podpowiemy jak zrobić, żeby nasz tryb życia był zdrowy.

Do szkoły przychodzimy we wrześniu, nadchodzi szybko czas jesieni, a wraz z nią krótsze i chłodniejsze dni. Ten czas sprzyja nauce i takiej przyjemności jak długie wieczory z książką i kocem. A w materii czytania chyba każdy z nas ma wiele do nadrobienia, chociażby możemy zapoznać się z twórczością naszej noblistki Olgi Tokarczuk. W dzisiejszym wydaniu FORUM przybliżymy Wam dorobek tej wybitnej pisarki.

Życzymy Wam samych sukcesów w nauce, wielu dobrych kolegów i koleżanek u których znajdziecie pomoc i wsparcie.

Redakcja FORUM

Uroczyste ślubowanie uczniów klas pierwszych

W dniach: 18 i 19 września 2019 r. w Zespole Szkół Technicznych odbywało się uroczyste ślubowanie uczniów klas pierwszych.

Ta podniosła uroczystość należy do tradycji naszej szkoły. Uroczystość odbywała się w auli szkolnej. Gościli na niej: dyrekcja, nauczyciele, wychowawcy oraz uczniowie, którzy rozpoczęli naukę w murach Zespołu Szkół Technicznych 2 września bieżącego roku. W programie uroczystości przygotowanym pod kierunkiem Pani Marty Kufiety wystąpili uczniowie z klasy 2BF: Gabriela Jędrocha, Zuzanna Kosińska, Nikola Kozdraś i Krzysztof Skrzyniarz. Uczniów klas pierwszych zapoznano z historią szkoły, rolą jaką odgrywa w kształceniu młodych ludzi w wielu zawodach potrzebnych na rynku pracy w Nysie, powiecie nyskim, województwie i kraju. Przytoczono zapisy Statutu Technikum nr 4 oraz Branżowej Szkoły I stopnia nr 3 i nr 5 odnoszące się do praw i obowiązków uczniów, obowiązującego stroju, zasad w zakresie bezpieczeństwa.

Podczas uroczystości głos zabrał wicedyrektor mgr Grzegorz Fornalik, który zwrócił uwagę na problemy pojawiające się w szkole, uczulił na konieczność odpowiedniego zachowania się i przestrzegania zasad, które obowiązują wszystkich uczniów naszej szkoły.

Następnie delegacje uczniów z poszczególnych klas złożyły uroczyste ślubowanie na sztandar szkoły, stając się w ten sposób jej pełnoprawnymi członkami.



KĄCIK FRYZJERSKI

Trendy w modzie fryzjerskiej jesień – zima

Trendy fryzjerskie na ten sezon przewidują kilka różnych opcji - dla romantyczek, zwolenniczek klasyki i chłopięcego stylu.

1. Bob w wersji do ucha bądź nieco dłuższy, sięgający za brodę to jedna z najmodniejszych fryzur damskich w tym sezonie.



2. Trendy fryzjerskie rodem z letnich festiwali muzycznych. **Luźne, słowiańskie warkocze** z lekko falowanych włosów są w sam raz dla romantyczek. Urodzone sportsmenki mogą zdecydować się na fryzurę a la bokserka, czyli dwa ciasne, dobierane warkocze po obu stronach głowy.

3. Nada modne będą pastelowe odcienie dla blond włosów: pudrowe różowe, sprane rudości, a nawet mleczne odcienie żółtego.



4. Włosy ścięte na jeża, zwłaszcza, jeśli masz ładny kształt głowy, symetryczne rysy twarzy, duże oczy i wyraziste brwi. **Ta modna fryzura wygląda świetnie w wersji naturalnej albo platynowej.**



5. Klasyczna fryzura z przedziałką pośrodku głowy.

6. Grzywka curtain bang.

7. Fryzury z ozdobami do włosów.



MK.

Jak budować pozytywny wizerunek ucznia?

Może w szkołach, które ukończyliście, czy było to jeszcze gimnazjum, czy szkoła podstawowa mieliście jakieś kłopoty z nauką i zachowaniem, które nie zawsze były winą szkoły, czy nauczycieli, bo tak najczęściej lubimy je tłumaczyć. Może, przyznajcie to otwarcie, wiele razy sami coś zawaliście.

Rozpoczęliście naukę w nowej szkole, ta sytuacja jest wielką szansą na dokonanie zmian na lepsze w zachowaniu, stosunku do obowiązków szkolnych, relacjach z rówieśnikami, nauczycielami czy rodzicami. Bardzo dużo w tej kwestii zależy od nas samych. Nasze zachowanie, sposób i styl wypowiedzania się, traktowanie swoich obowiązków, czy relacje z innymi ludźmi złożą się na nasz wizerunek i w konsekwencji ułatwią lub utrudnią nam pobyt w nowej szkole.

Czym kierować się, gdzie znaleźć wskazówki na temat właściwego zachowania?

Wskazówki takie znajdziemy w **statutach szkół wchodzących w skład Zespołu Szkół Technicznych.**

§ 31 1. Uczeń ma obowiązek:

- 1) przestrzegania zasad zawartych w Statucie;
- 2) systematycznego i aktywnego uczestniczenia w zajęciach lekcyjnych i życiu szkoły;
- 3) wykorzystania w pełni czasu przeznaczonego na naukę, rzetelnej pracy nad poszerzeniem swej wiedzy i umiejętności, systematycznego przygotowywania się do zajęć szkolnych;
- 4) przestrzegania zasad zawartych w Przedmiotowych Systemach Oceniania;
- 5) postępowania zgodnego z dobrem szkolnej społeczności, dbania o honor i tradycję szkoły, współtworzenia jej autorytetu, godnego, kulturalnego zachowywania się w szkole i poza nią, dbania o piękno mowy ojczystej;
- 6) przestrzegania przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisów przeciwpożarowych,
- 7) przestrzegania wewnętrznych regulaminów pracowni, gabinetów, biblioteki, zajęć wychowania fizycznego oraz regulaminów wycieczek i innych imprez organizowanych przez szkołę;
- 8) okazywania szacunku nauczycielom i innym pracownikom szkoły, podporządkowywanie się zaleceniom i zarządzeniom dyrektora szkoły, rady pedagogicznej oraz ustaleniom rady samorządu klasowego lub uczniowskiego, przestrzegania zasad współżycia społecznego, a szczególnie:



- a) okazywania szacunku dorosłym i kolegom,
- b) przeciwstawiania się przejawom brutalności i wulgarności,
- c) poszanowania poglądów i przekonań innych ludzi,
- d) poszanowania wolności i godności osobistej drugiego człowieka,
- e) zachowania w tajemnicy korespondencji i dyskusji w sprawach osobistych powierzonych w zaufaniu, chyba, że zaszkodziłoby to ogółowi lub życiu i zdrowiu powierzającego,
- f) dbania o bezpieczeństwo i zdrowie własne oraz swoich kolegów,
- g) troszczenia się o mienie szkoły i dbania o utrzymanie czystości i porządku na terenie szkoły,
- 9) usprawiedliwiania każdej nieobecności, w terminie tygodniowym od przyjścia do szkoły, według zasad określonych przez wychowawcę, przedstawionych rodzicom na pierwszym spotkaniu klasowym oraz klasie na pierwszych zajęciach z wychowawcą,
- 10) uczniowie pełnoletni mogą sami usprawiedliwiać swoje nieobecności, według zasad opisanych w punkcie 9. Wychowawca nie ma obowiązku uznać powodu nieobecności ucznia, jeśli stwierdzi, że usprawiedliwienie nie uzasadnia wystarczająco opuszczenia zajęć lekcyjnych,
- 11) niekorzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń telekomunikacyjnych (poza użyciem, za zgodą nauczyciela, w procesie dydaktycznym) w salach lekcyjnych i budynkach szkolnych podczas zajęć szkolnych w jakiegokolwiek formie, chyba, że wystąpi pilna potrzeba i nauczyciel wyrazi zgodę na wykonanie połączenia telefonicznego,
- 12) nierejestrowania przy pomocy urządzeń technicznych obrazów i dźwięków bez wiedzy i zgody zainteresowanych,
- 13) przebywania na terenie szkoły w czasie zajęć lekcyjnych i przerw (za bezpieczeństwo ucznia, który samowolnie opuścił budynek szkoły, szkoła nie ponosi odpowiedzialności).



2. W celu zapewnienia bezpieczeństwa uczniów:

- 1) w czasie przerw porusza się po budynku szkolnym w sposób niezagrożający bezpieczeństwu swojemu i innych,
- 2) na terenie szkoły i posesji szkolnej nie zachowuje się agresywnie,
- 3) uczniowie, nauczyciele oraz wszyscy pracownicy Zespołu Szkół Technicznych posiadają indywidualną kartę dostępu umożliwiającą wejście do budynku szkoły.

3. Uczeń dba o kulturę języka:

- 1) nie używa wulgaryzmów,
- 2) nie obraża słowem lub gestem innych osób,
- 3) nie żartuje w sposób naruszający godność osobistą innych.

§ 32 1. Uczeń ma obowiązek noszenia skromnego, schludnego i kompletnego stroju. W szkole zabronione jest noszenie odzieży odsłaniającej brzuch i plecy, bluzek na ramiączkach oraz krótkich spódnic (długość spódnicy nie może być krótsza od długości ręki opuszczonej wzdłuż tułowia) oraz krótkich spodenek. Strój ucznia nie może promować postaw, wartości i zachowań, sprzecznych z programem wychowawczo profilaktycznym szkoły. Obowiązek wywiązywania się uczniów z noszenia odpowiedniego stroju ma wpływ na ocenę zachowania.

2. Podczas uroczystości szkolnych (rozpoczęcie roku szkolnego, zakończenie roku szkolnego, próbnych i właściwych egzaminów maturalnych i zawodowych, właściwych egzaminów oraz zawsze na polecenie przełożonych) ucznia obowiązuje strój galowy.

3. Strój galowy składa się:

1) dla dziewcząt:

- a) z białej bluzki, czarnej lub granatowej spódnicy (długość spódnicy nie może być krótsza od długości ręki opuszczonej wzdłuż tułowia), ewentualnie wizytowych spodni, żakietu,
- b) z czarnej, szarej lub granatowej sukienki (długość sukienki nie może być krótsza od długości ręki opuszczonej wzdłuż tułowia),

2) dla chłopców:

- a) z białej koszuli z długim lub krótkim rękawem, b) z ciemnych spodni wizytowych,
- c) z ciemnej marynarki lub kamizelki.

Stopień respektowania przez ucznia zasad zawartych w statutach ma wpływ na ocenę z zachowania.

Znajomość tych przepisów, pomoże Wam odnaleźć się szybko w nowej szkole i sprawi, że unikniecie wielu niepotrzebnych kłopotów.

MK.

Warto wiedzieć

Dieta na myślenie i dobrą pamięć: co jeść, by poprawić pracę mózgu?

Dieta dla mózgu to ważna kwestia. Dlaczego? Ponad 40 lat temu naukowcy udowodnili, że istnieje ścisły związek między zdolnościami umysłowymi a dostarczaniem organizmowi witamin i składników mineralnych. Sprawdź szczegóły!



Dieta dla mózgu i jej wpływ na pamięć i koncentrację jest bezdyskusyjny. To pokarmy uruchamiają setki mechanizmów wpływających na intelektualne funkcje mózgu. Stymulują produkcję enzymów, hormonów i chemicznych substancji zwanych **neuroprzekaźnikami**. Zwłaszcza neuroprzekaźniki odgrywają znaczącą rolę w procesach zapamiętywania i przypominania. Są to substancje chemiczne potrzebne do przesyłania sygnałów między komórkami nerwowymi - neuronami. Bez tych impulsów niemożliwe byłoby myślenie, kojarzenie, przyswajanie wiedzy.

Dieta dla mózgu: węglowodany złożone

Mózg stale odbiera, przetwarza i przesyła miliony informacji. Choć niewielki (u osoby dorosłej 2 proc. masy ciała), jest bardzo energochłonny. Zużywa aż 20-25 proc. energii dostarczanej organizmowi (w życiu płodowym ponad połowę!). Jego pokarmem są glukoza i tlen. Sam mózg wykorzystuje prawie połowę krążącej we krwi **glukozy**. Reszta zaspokaja zapotrzebowanie innych komórek, także komórek nerwowych, na energię. Bez glukozy i tlenu obumierają już po 10-15 minutach. Źródłem glukozy są węglowodany. Ale to nie znaczy, że należy jeść cukier, aby odżywić mózg. Cukier nie wymaga trawienia – błyskawicznie przenika do krwi i stanowi bombę kaloryczną, a zarazem spore utrudnienie dla trzustki. Musi ona bowiem wytworzyć dużą ilość insuliny, by zagospodarować taką ilość cukru (jeśli wówczas organizm nie potrzebuje zbyt dużo energii, cukier zamieni się w tłuszcz zapasowy). Inaczej jest z węglowodanami złożonymi. Znajdują się one w nasionach, ziarnach zbóż, mące z pełnego przemiału (białe pieczywo zastęp razowym!), niełuskany ryż, kaszach, ziemniakach, fasoli, soczewicy. Ich trawienie trwa pewien czas. Dzięki temu cukier jest uwalniany do krwi stopniowo – i organizm może go dobrze spożytkować. Poza tym węglowodany złożone zawierają dużo błonnika oraz witaminy i minerały niezbędne do właściwego wykorzystania składników odżywczych.

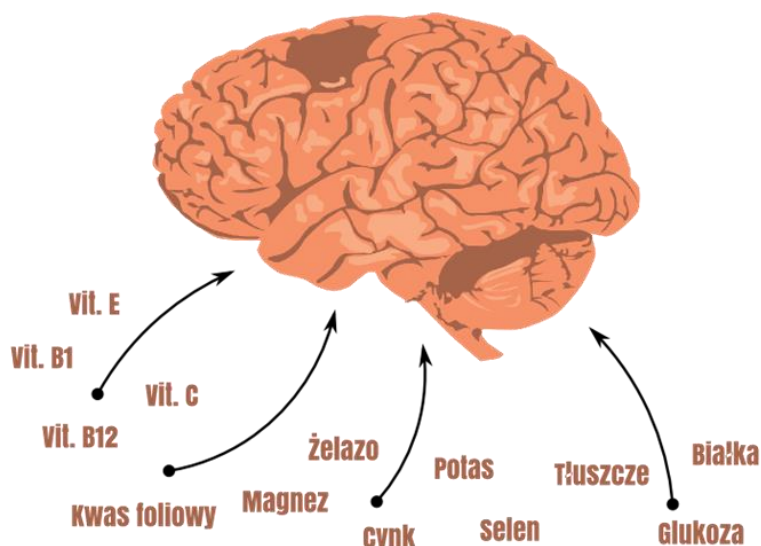
Dieta dla mózgu: witaminy i minerały

Szczególnie ważne dla rozwoju umysłowego są witaminy z grupy B i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), których najbogatszym źródłem są ryby i oleje.

- **Witaminy z grupy B**, zwłaszcza cholina (witamina B4) i niacyna (B3, inaczej PP), są odpowiedzialne za sprawne funkcjonowanie układu nerwowego. Występują choćby w soi i właśnie w pieczywie z pełnego przemiału. Niedobór witaminy B3 powoduje m.in. osłabienie pamięci, kłopoty ze skupieniem uwagi i kojarzeniem, bezsenność. Osoby jedzące słodczyce

i pijące alkohol potrzebują jej 2-3 razy więcej niż wynosi norma. Niacyna jest w tuńczyku, wątrobie, mięsie indyka, pełnym ziarnie zbóż, suchej fasoli i grochu, nasionach słonecznika, orzeszkach ziemnych (trzeba je właściwie przechowywać – wystarczy odrobina wilgoci, by uległy zakażeniu grzybkami, który produkuje silnie rakotwórcze toksyny).

- **Lecytyna** jest najlepszym źródłem choliny potrzebnej do powstania acetylocholiny – jednego z neuroprzekaźników. W znacznym stopniu poprawia pamięć. Niedobór choliny prowadzi do ospałości, demencji starczej i spadku zdolności pamięciowych. Odkryli to naukowcy zajmujący się chorobą Alzheimera. Lecytyna występuje w orzeszkach ziemnych, soi i kielkach pszenicy. Można ją także kupić w aptece. Uwaga! Dobra lecytyna zawiera ponad 30 proc. fosfatydylocholiny (warto sprawdzić skład).
- **Żelazo** to nośnik tlenu. Jest w orzechach, roślinach strączkowych, owocach pestkowych, warzywach liściastych, rodzynekach. Jego niedobór upośledza zdolność rozumowania i uczenia się.
- **Cynk**, którego większe ilości wykrywa się w organizmach dzieci o wybitnej inteligencji, jest w ostrygach. Ale nie musimy ich sprowadzać z Marsylii: obficie występuje też w pestkach dyni.
- **Magnez** jest niezbędny do produkcji enzymów współpracujących z witaminami B1 i B6. Razem w wapniem pomaga w przewodzeniu impulsów nerwowo-mięśniowych. Chroni przed metalami ciężkimi, które uszkadzają mózg. Podobnie jak witaminy B jest wypłukiwany przez kawę i alkohol oraz niszczone przez nikotynę. Trudno go przyswajamy, warto więc łykać tabletki.
- **Potas** poprawia dotlenienie mózgu. Jego źródła to: winogrona, banany, pomarańcze, morele, awokado, melony, nektarynki, brzoskwinie, pomidory i ziemniaki.
- **Fosfor** poprawia nastrój, zwiększa inteligencję, dodaje sił witalnych. Jest potrzebny, by nie zawodziła nas pamięć. Dużo go w rybach.
- **Kwas linolowy (CLA)** znajduje się w tłuszczach rybnych i roślinnych. Jego brak powoduje osłabienie koncentracji, utratę pamięci, apatię, a nawet halucynacje.



Zrób to koniecznie

- Staraj się jeść codziennie ciemne pieczywo razowe i produkty z pełnego ziarna (np. brązowy ryż).
- Na drugie śniadanie i na podwieczorek jedz owoce.
- Do obiadu koniecznie zjadaj sałatkę z mieszanki świeżych warzyw.
- Nie zapominaj o tłuszczach rybnych i roślinnych.
- Pij dużo wody mineralnej - wspomaga przemiany biochemiczne w mózgu.
- Ruszaj się, ćwicz, a przynajmniej spaceruj! Oddychaj świeżym powietrzem. Wzbogacisz krew w tlen, która go dostarczy mózgowi. Nawet najbardziej zdrowe posiłki bez dostatecznej ilości tlenu nie wystarczają do sprawnego funkcjonowania pamięci. Jego brak zabija szare komórki, które się nie odradzają.
- Wysypiaj się. Nieprzerwany nocny sen również zapewnia odpowiednie dotlenienie. Podczas snu organizm osiąga stan naturalnego odprężenia. Już 72 godziny bez snu wyniszczają mózg.

Tego nie rób

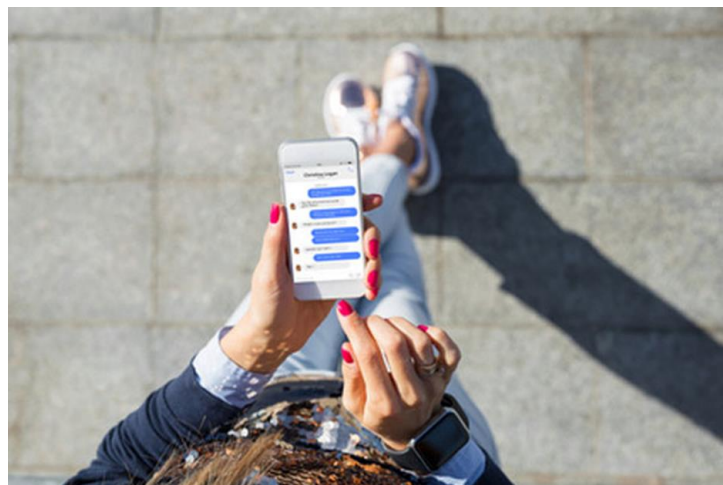
- Kawa (kofeina), choć szybko pobudza, w rzeczywistości osłabia koncentrację.
- Chron się przed zatruciem dymem tytoniowym i metalami ciężkimi: kadmem i ołowiem.

Źródło: <https://www.poradnikzdrowie.pl/diety>

Uwaga problem!

Fonoholizm wśród polskiej młodzieży

Fonoholizm to uzależnienie, które polega na nadmiernym i szkodliwym używaniu telefonu komórkowego. Jakie są jego symptomy, z czego może wynikać i jaka jest skala tego zjawiska wśród polskich nastolatków?



Problem jest coraz bardziej widoczny w szkole. Wspólne ustalenie zasady: wyciszamy telefony podczas lekcji, było do niedawna wystarczające. Teraz już nie jest. Uczniowie rzeczywiście wyłączają dźwięk, ale po chwili okazuje się, że część z nich jednak telefonów używa. “Bo mam bardzo pilną wiadomość, mama pisze” – słyszą często nauczyciele.

Kłopot mają również rodzice – coraz trudniej z dzieckiem spokojnie porozmawiać, spędzić rodzinie czas bez irytującego przerywania przez dzwonki wydobywające się z telefonu nastolatka.

W marcu 2011 r. przeprowadzone zostało ogólnopolskie badanie „Młodzież a telefony komórkowe” na reprezentatywnej grupie 400 Polaków w wieku 12-19 lat.

Na podstawie tego badania powstał raport, a jego dane są niepokojące.

Spędzenie dnia bez “komórki” jest czymś niewyobrażalnym dla co trzeciego nastolatka. Na pytanie, „co byś zrobił, gdybyś zapomniał zabrać telefonu”, “na pewno wróciłbym się do domu” odpowiedziało 27% badanych, czyli prawie co trzecia osoba. Zbliżona liczba uczniów (28%) wprawdzie nie wróciłaby, ale odczuwałaby w związku z tym niepokój. Do czego telefon jest tak bardzo niezbędny? Przede wszystkim uczniowie wykorzystują go do kontaktowania się z innymi ludźmi – czyli wysyłania sms-ów (76%) i dzwonienia (70%). Na następnym miejscu znalazło się słuchanie muzyki – do tego celu używa telefonu codziennie lub prawie codziennie 65% nastolatków. Robienie zdjęć i filmów z wykorzystaniem komórki zdarza się wśród 92% badanych. Aż 30 % osób we wskazanej grupie wiekowej zdjęcia i filmy robi kilka razy w tygodniu, 17% – codziennie lub prawie codziennie. Surfowanie w Internecie i chatowanie za pomocą telefonu z podobną częstotliwością dotyczy 12% badanej młodzieży. Zgodnie z wynikami badań telefon jako niezbędne narzędzie pozyskiwania danych traktuje prawie dwie trzecie nastolatków – 68%. Prócz częstotliwości korzystania, wyzwaniem okazuje się też telefoniczny savoir vivre. Zgodnie z jego zasadami istnieją sytuacje i miejsca, w których nie korzystamy z komórki, a w razie pilnej konieczności robimy to w sposób dyskretny i nie przeszkadzający innym. Tymczasem 60% młodych osób używa telefonu w czasie lekcji, (także w trakcie sprawdzianów i klasówek – 18%). Ostatni bastion tradycyjnie pojmowanej rodzinności – obiad spożywany w gronie bliskich – nie jest już powodem do niekorzystania z telefonu dla niemal połowy nastolatków – aż 44%. Kino,

a w szczególności teatr, to jedno z ostatnich miejsc, gdzie ktoś ma odwagę głośno i wprost poprosić o wyłączenie komórek. Przyzwyczajone (czy już uzależnione?) nastolatki używają telefonów także tam – aż 28%, czyli prawie co czwarty z respondentów. Podczas nabożeństwa w kościele korzystało z komórki 8% młodych ludzi. Co okazuje się tak ważne, by używać telefonu w “zabronionych” miejscach? W świetle badania, dla 68% młodzieży telefon stanowi źródło rozrywki i sposób na utrzymywanie kontaktów towarzyskich.

Zamiast podsumowania:

- telefon komórkowy pełni w dzisiejszym świecie wiele pożytecznych funkcji, istotne jest skupienie się na racjonalnym z niego korzystaniu;
- warto zachować czujność, by nie “przegapić” momentu, w którym “zwykłe” używanie telefonu zaczyna być niepokojące;
- jednym z pierwszych symptomów fonoholizmu jest stałe trzymanie komórki przy sobie i ciągłe z niej korzystanie, które staje się najczęściej wykonywaną w ciągu dnia czynnością (zdarza się, że wstają nawet w nocy, by sprawdzić, czy “coś nie przyszło”);
- osoba zagrożona fonoholizmem na prośbę o odłożenie telefonu reaguje agresją, niepokojem, trudno mu się skoncentrować, jest pobudzona, świetnie orientuje się w ofertach dotyczących komórek, najnowocześniejszych modelach telefonów, funkcjach, a korzystanie z nich ma dla niego coraz większe znaczenie;
- z czasem u osoby uzależnionej od telefonu komórkowego da się zaobserwować takie dolegliwości jak: bóle głowy, kłopoty ze snem, kłopoty ze skupieniem uwagi;
- jednym z najbardziej wymownych objawów fonoholizmu są nadmiernie agresywne reakcje, pojawiające się w sytuacji, gdy rodzice próbują dziecku telefon odebrać. Zdarza się, że nastolatki nie poprzestają na agresji słownej, niszczą przedmioty, trzaskają drzwiami.

Jakie mogą być przyczyny nadmiernego korzystania z telefonu? Bezpieczeństwo i wygoda to najczęściej przedstawiane argumenty, mające uzasadnić częste jego używanie. Rzeczywiste przyczyny bywają różne: od fobii społecznej i lęku przed samotnością po próbę zaspokojenia potrzeby afiliacji, przynależności do grupy rówieśniczej. Dobry i drogi telefon stał się symbolem statusu społecznego, czymś, czym można się pochwalić. Przyniesienie do szkoły modnego modelu telefonu poprawia samopoczucie, powoduje, że czuje się kimś ważnym, może zaimponować rówieśnikom.

Źródło: www.uzaleznieniabehawioralne.pl/raporty-z-badan/fonoholizm

AG.



Polska noblistka Olga Tokarczuk

Pisarka, eseistka, autorka scenariuszy, poetka, psycholog.



Laureatka Nagrody Nobla w dziedzinie literatury za rok 2018, laureatka The Man Booker International Prize 2018 za powieść "Bieguni" (Flights) oraz dwukrotna laureatka Nagrody Literackiej „Nike” za powieści: "Bieguni" (2008) i "Księgi Jakubowe" (2015).

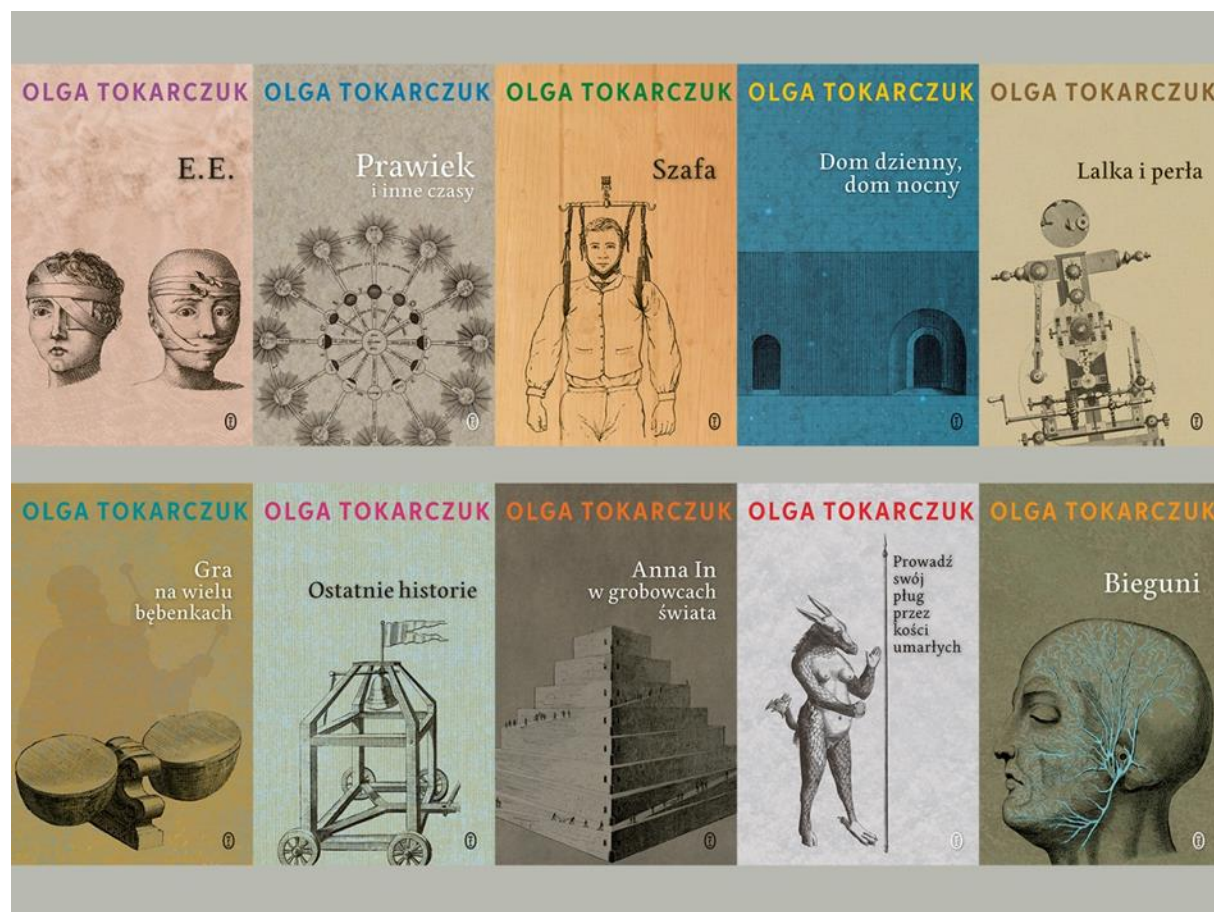
Wychowała się w Sulechowie, skąd przeniosła się z rodzicami do Kietrza, gdzie ukończyła Liceum Ogólnokształcące im. C.K. Norwida.

Jest absolwentką Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. W czasie studiów jako wolontariuszka opiekowała się osobami chorymi psychicznie. Po studiach pracowała jako psychoterapeutka w poradni zdrowia psychicznego w Wałbrzychu. Gdy jej pierwsze utwory literackie zyskały popularność, zrezygnowała z pracy i po przeprowadzeniu się do Nowej Rudy poświęciła się pisaniu. Mieszka obecnie we Wrocławiu, także w Krajanowie koło Nowej Rudy, w Sudetach Środkowych. Pejzaż i kultura tych okolic przewija się w kilku jej utworach. Prowadzi warsztaty prozatorskie w Studium Literacko-Artystycznym na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie.

Była współorganizatorem Festiwalu Opowiadania, podczas którego autorzy krótkich form literackich z Polski i zagranicy prezentują swoje utwory. Od 2008 prowadzi zajęcia z twórczego pisarstwa na Uniwersytecie Opolskim. Była członkinią Zielonych 2004 oraz redakcji „Krytyki Politycznej”.

Od 2015 Olga Tokarczuk organizuje w Nowej Rudzie i okolicach Festiwal Góry Literatury przy współdziale Karola Maliszewskiego, Stowarzyszenia Kulturalnego „Góry Babel” oraz Gminy Nowa Ruda. W programie festiwalu znajdują się: akcje

edukacyjne, debaty, koncerty, panele, pokazy, spotkania, Noworudzkie Spotkania z Poezją, warsztaty: filmowe, kulinarne, literackie; wystawy.



Zadebiutowała w 1979 na łamach pisma „Na przełaj”, gdzie pod pseudonimem Natasza Borodin ogłosiła pierwsze opowiadania. Jako powieściopisarka zadebiutowała w 1993. Wydała wówczas Podróż ludzi Księgi. Książka uzyskała nagrodę Polskiego Towarzystwa Wydawców Książek. Publikowała m.in. w „Mandratorze”.

SZKOLNY KWARTALNIK INFORMACYNY

Ciekawostki historyczne



Pięć faktów o II wojnie światowej

1. II wojna światowa była najbardziej destrukcyjnym konfliktem w historii. W trakcie jej trwania zginęło ok. 85 milionów ludzi, zniszczono masę budynków i doszło do największych zmian terytorialnych w historii.

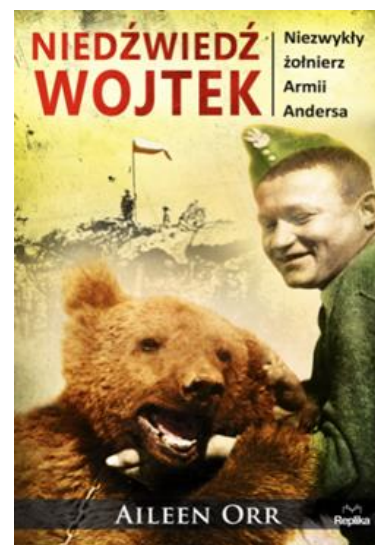
2. W XX wieku Polska wypowiedziała wojnę tylko jednemu krajowi - Japonii. Konflikt z Rosją Radziecką i Trzecią Rzeszą nie zostały formalnie rozpoczęte przez żadną ze stron.

3. Niemal 80% żołnierzy niemieckich poległo jedynie z rąk Rosjan.

4. Francja nie poddała się wbrew powszechnej opinii tchórzliwie i bez walki.

Wręcz przeciwnie, w ciągu 6 tygodni na froncie zginęło aż 360 tysięcy francuskich żołnierzy, a 2 miliony dostało się w niewolę. Po walkach na linii Maginota niemiecki generał von Reichenau powiedział, że Francuzi „walczyli jak lwy”.

5. Podczas wojny po stronie polskiej walczył Wojtek, był on kapralem, brał udział m. in. w bitwie o Monte Cassino. I nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby Wojtek nie był... niedźwiedziem brunatnym. Został adoptowany przez żołnierzy w 2 Korpusie Polskim dowodzonym przez gen. Władysława Andersa.



Jakub Bednarczuk kl. IV KB

Zespół redakcyjny: Jakub Bednarczuk, Adrian Gąsiorek

Skład komputerowy: mgr Magdalena Kruk-Cieślik,

Opiekunowie pisma: mgr Marta Kufieta, mgr Magdalena Kruk-Cieślik