

CDN...

Nr 2/2016

Grudzień 2016

Życzenia...

Niech czas Świąt Bożego Narodzenia
będzie pełen atmosfery radości,
wytchnienia i zatrzymania
od codziennego pędu.
Życzymy, by Św. Mikołaj
przyniósł Wam i nam wszystkim
najpiękniejszy prezent - dużo miłości!
Życzymy wszystkim gimnazjalistom
i nauczycielom wszystkiego najlepszego.
Wesołych Świąt !

Redakcja



Spis treści:

- ✚ Życzenia
- ✚ Top 10 prezentów
- ✚ Jak wytrwale dążyć do celu...
- ✚ Wycieczka zatykająca nosy
- ✚ Czasami trudno jest złapać oddech
- ✚ Humory z naszych wypracowań
- ✚ Wybrano patrona naszej szkoły

Ważne ogłoszenia

Z dniem 16 grudnia 2016 roku,
szkoła podstawowa nosi nazwę:

**Szkoła Podstawowa im. Danuty
Siedzikówny „Inki” w Jeleniewie.**

Boże Narodzenie

Boże Narodzenie to wyjątkowy czas,
który wiele uczy nas!
Spotkanie z bliskimi to coś wspaniałego,
ten moment ma w sobie coś wyjątkowego.
Prezenty to również super sprawa,
ale w życiu nie jest najważniejsza zabawa.
Doceńmy to co bliscy dla nas zrobili
oraz ile wysiłku w to włożyli.
**Zatem życzę Wam wszystkim świąt wesołych,
miłej atmosfery i bombek kolorowych!**

Autor: Antenkowa



Gdy gwiazdka błysnie na niebie
i Św. Mikołaj przybędzie do Ciebie,
pomyśl szybko o jednym marzeniu,
a ja pomyślę o jego spełnieniu.
Niech te święta tak wspaniałe,
będą całe jakby z bajek.
Niechaj gwiazda z nieba leci,
niech Mikołaj tuli dzieci.
Biały puch niech z nieba spada,
niechaj piesek w nocy gada.
Niech choinka pachnie pięknie,
no i radość będzie wszędzie.

Autor: Nellusskaa



TOP 10 prezentów pod choinkę.

Przed nami wzmożony okres z prezentami w roli głównej. Już za chwilę Mikołaj. Za nie cały miesiąc wypadałoby położyć też coś pod choinkę. Najwyższy czas, aby rozejrzeć się za podarkami zarówno dla tych najmłodszych jak i starszych. Przygotowaliśmy 10 propozycji prezentów pod choinkę.

1. Prezent własnej roboty.
2. Sprzęt elektroniczny
3. Rowery
4. Książki
5. Ubrania
6. Pieniądze
7. Perfumy(w przypadku dziewczyn)



- 8. Piłkę(w przypadku chłopaków)
- 9. Bilet na koncert ulubionego zespołu
- 10. Słodycze

Gumiś

Jak wytrwale dążyć do celu, nawet gdy nie mamy na to ochoty?

Na wstępie należy wspomnieć o ważnym i błędnym sposobie “działania”. Standardowym, błędnym modelem działania jest: motywacja rodząca działanie, czyli aby działać w określonym kierunku potrzebujemy motywacji. Jest motywacja, jest działanie, są efekty. Jeśli nie mamy motywacji, nie ma działania, nie ma efektów.

W takim wypadku należy wzbudzić motywację, wtedy ruszymy do działania, to jest “klucz”. Mimo iż wszystko tu wygląda sensownie, okazuje się jednak, że to nie jest prawda.

Prawidłowy model zawiera dwa mechanizmy regulujące i kontrolujące, jest to system chłodny i gorący. Jak się okazuje, oba te systemy pełnią ważniejszą rolę od motywacji. Te dwa mechanizmy jesteśmy w stanie wywołać w każdej chwili, a motywację niekoniecznie.

Podsumowując, aby uzyskać cel, aby zacząć działać, potrzebny nam jest system chłodny, gorący i motywacja odgrywająca mniejszą rolę. Dzięki takiemu modelowi możemy zdobyć się na działanie efektywne i systematyczne.

Co to jest system chłodny? To system poznawczy, który sprawia, że potrafimy coś na chłodno przeanalizować, podejmujemy racjonalne decyzje, które maksymalizują nasze korzyści. Ten system jest wolniejszy w reakcji, bardziej skomplikowany, rozbudowany, ale pozwala wyzwać w sobie racjonalne i najlepsze w danej sytuacji zachowanie, np. sprawia, że zrobimy coś pożytecznego, zamiast robić coś nieprzydatnego.

Czym jest system gorący? To system pozwalający na szybkie i intuicyjne reakcje na różne bodźce i sytuacje, np. widzimy apetyczne ciastko, zjadamy je. To tak naprawdę naturalne reakcje. System gorący dominuje u dzieci, więc można zobrazować sobie jego działanie jako takie zachowanie czterolatka, który złości się, bo chce dostać zabawkę.

W zależności od tego który system jest teraz aktywny, taką mamy zdolność do sprawnego działania. Aktywowanie systemu gorącego sprawia, że chcemy “to coś” już teraz, nie chcemy na to pracować, nie odczuwamy potrzeby działania, chcemy to po prostu mieć w tej chwili. Aktywowanie w większej mierze systemu chłodnego pozwala podjąć działanie, które doprowadza do tego, co mamy zamiar osiągnąć, ale nie musimy mieć tego teraz, bo jesteśmy w stanie to bardziej na chłodno przeanalizować.

To w systemie chłodnym tkwi motywacja, której potrzebujemy, gdy mówimy o osiągnięciu celów których nie możemy zdobyć w trakcie najbliższych pięciu minut.

Podsumowanie

Po pierwsze, jeśli chcesz osiągnąć swój cel, stosuj się do prawidłowego modelu, który mówi nam, że niezbędne do tego są: **motywacja, system gorący i przede wszystkim system chłodny.**



Po drugie, nie wizualizuj sobie nagrody jaką dostajesz po "dotarciu na szczyt", ponieważ włącza to nasz system gorący, przez który zapominamy o systematyczności.

Po trzecie, zamiast marzyć, przypominaj sobie o nagrodzie przez odpowiadanie sobie na pytania: Do czego dążysz, dlaczego i po co?

Możesz używać do tego haseł, cytatów czy nawet fotografii, ponieważ to aktywuje system chłodny.

Wycieczka zatykająca nosy

Klasa druga gimnazjum, jak co roku, wybrała się na wycieczkę do oczyszczalni ścieków i do zakładu segregacji śmieci. W zakładzie segregacji przewodnik opowiedział nam o wykonywanej przez ludzi pracy oraz o tym, ile dziennie i rocznie jest przywożonych śmieci. Było tam wiele skupisk (w kształcie kostek) odpadów, które następnie były sprzedawane i używane do innych celów. Zakład ze względu na nowe przepisy zamierza rozbudować się. Obecnie pracuje tu około trzydziestu pięciu osób, którym niestety nie powiodło się w życiu. Pracują tu ludzie z niskim wykształceniem, trudną sytuacją rodzinną albo ci, którzy niedawno wyszli z więzienia, dlatego spotkaliśmy wiele osób (przeważnie mężczyzn) z dużymi tatuażami i kolczykami. Firma zaadoptowała wiele kotów ze schroniska, bo jak się okazało ludzie wyrzucają wiele bardzo dobrego jedzenia, które teraz dostają kociaki. Teraz są one grube i szczęśliwe.

W oczyszczalni ścieków poznaliśmy mnóstwo sposobów oczyszczania fekalii. Było tam wiele głębokich zbiorników z nimi. Obecnie firma inwestuje w „suszarkę”, która ma tak wysuszyć pozostałości, że z normalnej gromady zostanie tylko 1/5. Aby pracować w tym zakładzie, trzeba skończyć studia. Spotkaliśmy wielu

wykształconych

wykonywali tę

Kiedy

do niektórych

dosłownie nie

oddychać przez

zapach.

oczyszczalni

NIE WYRZUCAĆ

PATYCZKÓW OD

WACIKÓW DO

Przez te rzeczy

się psuje, a

trwa godzinami.

pracy jest to, że

wykonywać

nawet w święta.

Po wycieczce

mieszane uczucia co do niej, ale z jednym się zgadzaliśmy: to była najbardziej śmierdząca wycieczka na jakiej

byliśmy. ☺

Mrs.E.



ludzi, którzy

pracę z chęcią.

wchodziliśmy

budynków,

mogliśmy

nieprzyjemny

Pracownicy

apelują, żeby

DO KANALIZACJI

USZU I

DEMAKIAŻU.

wiele maszyn

naprawienie ich

Minusem tej

trzeba ją

codziennie,

każdy z nas miał

mieszane uczucia co do niej, ale z jednym się zgadzaliśmy: to była najbardziej śmierdząca wycieczka na jakiej

byliśmy. ☺

Mrs.E.

Czasami trudno jest złapać oddech.

Autor: Rebecca Donovan

Kategoria: Literatura młodzieżowa

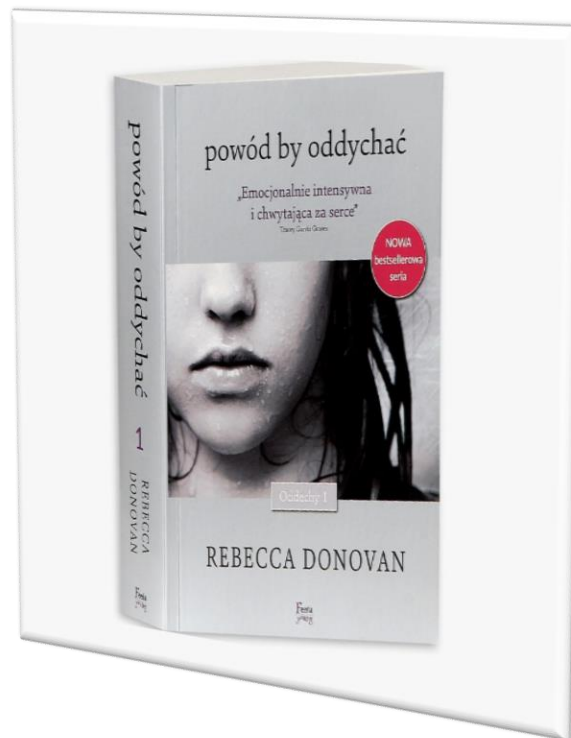
Główną bohaterką książki „Powód, by oddychać” jest Emma, która pomimo młodego wieku doświadczyła wielu przykrych rzeczy. W wieku siedmiu lat straciła ojca, a jej matka została alkoholiczką, przez co dziewczyna trafiła do domu swojej ciotki. Obecnie pod ubraniem ukrywa liczne siniaki, blizny i zadrapania. Ciotka znęca się nad nią fizycznie i psychicznie. Emma codziennie odlicza dni do momentu swojej wyprowadzki z tego domu. Jest najlepszą uczennicą w szkole. Pewnego dnia w jej życie wkracza przystojny Evan. Czy wyjdzie coś dobrego z ich znajomości? Czy przyniesie Emmie tylko więcej cierpienia? Serdecznie zapraszam do przeczytania tej książki, gdyż świetnie ukazuje życie oczami osoby, która pochodzi z patologicznej rodziny.

Książka znajduje się w gminnej bibliotece publicznej.

Ocena książki: 9/10

Następne części: „Oddychając z trudem” , „Biorąc oddech”.

Mrs.E.



Humor z naszych wypracowań

- Jan Kochanowski był w rozsypce, ale pomogły mu Treny.
- Odys pokonał potwory i wiele innych kobiet.
- Widmo Złego Pana pluje z gęby iskrami.
- Roland umierając, czuje się tak dobrze, że biegnie na górę.
- Aniołki dostali, co chcieli i odlecieli.
- Mickiewicz wyjechał do Paryża , gdzie zmarł w Konstantynopolu.
- Uważam, że Świtezianka zrobiła dobrze, podtapiając niewiernego młodzieńca.



Wybrano patrona naszej szkoły!

Doczekaliśmy w końcu dnia, w którym odbyły się wybory patrona naszej szkoły. Wybór był niełatwy, gdyż mieliśmy trzech wspaniałych kandydatów: Danutę Siedzikówną ps. „Inka”, Janusza Korczaka oraz Jana Pawła II.



Przygotowania do przedstawienia były bardzo ciężkie. Po pierwsze, uczniowie w bardzo krótkim czasie musieli nauczyć się niemałych tekstów. Po drugie, szybko trzeba było zorganizować dekoracje i rekwizyty.

Na szczęście wszystko wyszło tak, jak chcieli tego organizatorzy. Występ był przepiękny. Młodzież doskonale przybliżyła nam wszystkie trzy postacie przez co dokonanie wyboru było jeszcze cięższe. Zgadzam się z panią dyrektorem, że ten występ można by było wynieść na scenę spoza naszej szkoły.

Tego dnia prawie każdy był ubrany tak jak trzeba, czyli na galowo. Niestety jedna z klas wyłamała się i nikt oprócz dwóch dziewcząt, nie przyszedł ubrany tak jak tego wymagano. Dobrze, że zechciało im się zagłosować 😊. Wyniki głosowania są następujące:

1. Danuta Siedzikówna "INKA"-132 głosy,
2. Janusz Korczak-84 głosy,
3. Św. Papież Jan Paweł II-57 głosów.

Wygrała Inka. Myślę, że większość osób (nawet te, które głosowały na kogoś innego) jest zadowolona z dokonanego wyboru. Teraz przed nami najważniejsze i najtrudniejsze zadanie: uroczystość nadania imienia szkole. Ta ważna chwila nastąpi 16 grudnia 2016r.

Mrs.E.