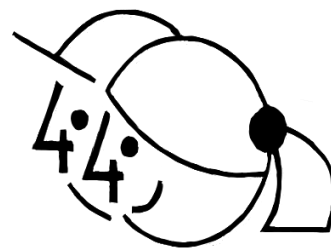


SEKATOR

GAZETKA SZKOLNA

MAJ 2021 | WYDANIE II



W tym numerze

> Wstęp

> Jak radzić sobie ze stresem?

> Plan przetrwania: nauczanie stacjonarne

> W krainie indie rocku...

> "Znajdź i posłuchaj"

> Rysunki na nudę...

> Recenzja gry:
"Królestwo królików"



WSTĘP

Witaj w kolejnym wydaniu naszej gazetki szkolnej! Bardzo dziękujemy za pozytywny odzew po poprzednim numerze. Jesteśmy zmotywowani do działania!

W dalszym ciągu funkcjonuje nasza skrytka mailowa pod adresem: sekatormoralizator@gmail.com. Gorąco zachęcamy do przesyłania swoich prac czy spostrzeżeń.

Już wkrótce przejdziemy w tryb stacjonarny. Wiemy, że jest to dla nas wszystkich ogromna zmiana. Niektórzy są z tego tytułu zadowoleni, a inni woleliby zostać w trybie zdalnym. Nie pozostaje nam nic innego, jak życzyć Wam powodzenia! W dalszej części tego wydania znajdziecie kilka przydatnych porad, które pomogą Wam przetrwać tę zmianę. Miłego czytania!

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

DARIA WIECHNO 7C

Zanim przytoczę porady dotyczące zwalczania stresu, należałoby wyjaśnić, czym jest to zjawisko i dlaczego występuje. Stres to zjawisko, które jest odpowiedzią organizmu na pewne zagrożenie. Można go podzielić na:

- mobilizujący, czyli taki, który motywuje nas do pracy. Wówczas wytwarzany jest hormon adrenaliny. Taki rodzaj stresu jest pozytywny (np. zadanie do wykonania, sprawdzian),
- przedłużający się, czyli taki, który trwa długo. Taki rodzaj stresu jest dla nas bardzo negatywny, powoduje szereg problemów psychicznych i fizycznych (np. ktoś nie może znaleźć pracy).

Stres powodują stresory, czyli przyczyny. Tutaj można wyróżnić:

- codzienne, czyli takie, które dotyczą codziennych sytuacji (np. spóźnienie, kartkówka, brak zadania domowego),
- poważne, czyli takie, które dotyczą większych wydarzeń w życiu (np. rozwód, przeprowadzka),
- katastrofalne, czyli takie, które dotyczą większej grupy ludzi (np. zamachy, wojny).

Przejdźmy do pytania zadanego w nagłówku:

"Jak radzić sobie ze stresem?"

1. Medytacja.

Być może brzmi to absurdalnie. Osobiście również byłam sceptycznie nastawiona do tej metody, ale naprawdę mi pomogła! W Internecie można znaleźć wiele poradników (polecam ten z serwisu Netflix). Medytacja polega na oddychaniu, pozwalaniu myślom przychodzić i odpływać. W zależności od techniki dodaje się też różne wyobrażenia (np. leżenie na plaży).

2. Zimne prysznice.

- Pewnie w tym momencie powiedziałaś/-aś w głowie: "W życiu!". Otóż zaskoczę Cię - mówiłam to samo. Pewnego dnia postanowiłam spróbować i efekty były niesamowite. Oprócz szeregu innych plusów, po takowym prysznicu czułam się rozluźniona (w końcu co gorszego może mnie spotkać?).

3. Zwalczaj przyczyny, a nie skutki!

- Tutaj chyba nie trzeba tłumaczyć. Należy zwalczać jak najszybciej stresory, a nie męczyć się ze stresem. Na przykład, gdy masz na jakąś pracę tydzień, ale cały czas o niej myślisz - zrób ją w tej chwili!

4. Zajmij się czymś.

Stresujemy się wtedy, gdy stresor wysuwa się nad inne myśli. Warto wpięrow wykonać punkt 3, ale jeśli nie masz takiej możliwości, postaraj się nie myśleć! Pójdź na rower, obejrzyj ulubiony serial, spotkaj się ze znajomymi :).

5. Zmiana Mindsetu.

Najprawdopodobniej jest to najważniejszy punkt tego poradnika. Bez zmiany mindsetu, czyli nastawienia, sposobu myślenia, nic nie zrobimy. Dzieje się tak, ponieważ bez nastawienia się na zmianę, nie zrobimy tego, bądź zrobimy to w sposób niewystarczający. Jeśli chcesz przestać się stresować, musisz zacząć podejmować w tym kierunku kroki. Samo robienie poprzednich punktów nic nie zmieni w twoim życiu, jeśli nie nastawisz się na polepszenie swojego samopoczucia.

6. Plan działania.

Bardzo często stresuje nas brak planu postępowania. Co wy na to, aby ogniem zwalczać ogień? Najpierw musisz wypisać na kartce swoje zmartwienia. Napisz wszystko, nie oceniaj swoich myśli. Następnie zapisz obok tych rzeczy powód stresu. Na koniec zastanów się, jak możesz zwalczyć ten stresor. Pomyśl, czy rzeczywiście świat się zawali, gdy nie podołasz zadaniu? Jak duże masz szanse na niepowodzenie i co musisz zrobić, by je zminimalizować? Pozwól, że przedstawię Ci przykład:

1. Stresor: Stresuję się powrotem do szkoły.
2. Powód: Boję się, że nauczyciele będą nas odpytywać.
3. Lek na stres: Przygotuj się do szkoły, porozmawiaj kulturalnie z nauczycielami, nie nastawiaj się na najgorsze, świat nie zawali się przez gorszy stopień, wciel w życie porady z poniższego artykułu. Nauczyciele to też ludzie!

7. Wizyta u psychologa lub psychiatry.

- Jeśli występuje u Ciebie stres długotrwały, poważny lub podane wyżej metody nie działają, udaj się do specjalisty! Tylko on będzie mógł Ci pomóc. Wybierz polecanego i odważ się zrobić pierwszy krok - potem będzie tylko lepiej.

Ja sama miałam swego czasu nerwicę. Powyższe metody pomogły mi i teraz nie przejmuję się wszystkim w tak dużym stopniu jak wcześniej. Trzymajcie się, w razie chęci wygadania się, piszcie na naszego maila ♥!

RELAX

PLAN PRZETRWANIA: NAUCZANIE STACJONARNE

PATRYCJA LEŚNIEWSKA 7C



Jako iż powracamy znów do nauczania stacjonarnego, jedni z nas na pewno się cieszą, a drudzy nie podzielają tego szczęścia. Nieważne jednak jak bardzo powrót nam się podoba bądź nie, ten plan z poradami przyda się każdemu! Przejdźmy zatem do naszego poradnika:



1. Nie stresuj się! Łatwo powiedzieć, ale nadmierne stresowanie się to najgorsze wyjście. Wiem i rozumiem, że może być trudno, ale damy radę. Więcej na temat stresu i jak go pokonać, znajdziesz w wartościowym artykule powyżej. Dacie radę!



2. Jeśli już pokonaliśmy stres, pora na generalne przygotowania. Po tak długim czasie przebywania na zdalnym nauczaniu każdy z nas był w takim momencie, kiedy nie było go na lekcji, umknęła mu notatka. Uporządkuj je! To samo tyczy się zadań domowych.



3. Pozytywne nastawienie - najważniejsze w każdej sytuacji, to to, aby znaleźć plusy. Pomyśl, co takiego jest dla Ciebie plusem. Spotkanie ze znajomymi/przyjaciółmi? Możliwość swobodniejszej nauki, bez ciągłych problemów technicznych? Odpoczynek od ekranu? Pomyśl, co takiego sprawi Ci przyjemność i nie zwracaj sobie głowy negatywnymi myślami. Wszystko będzie dobrze!



4. Organizacja - każdego wieczora postaraj się przygotować na następny dzień. Spakuj wszystkie książki i zeszyty, sprawdź, czy odrobiłeś/-aś to, co było zadane! Przygotuj sobie ubrania i strój na w-f. Zapobiegnie to porannemu chaosowi, a może będzie również okazją, aby się wyspać.



5. W dzisiejszych czasach jesteśmy zabiegani, nie mamy czasu na wiele rzeczy, a w pośpiechu umykają nam najzwyklejsze drobiazgi. Jednak, by przebywać w szkole w lepszym samopoczuciu, należy pamiętać o paru rzeczach. Po pierwsze - staraj się **być zawsze wyspanym**. Mała ilość snu jest niezdrowa. Po drugie - **zjedz śniadanie**. Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia, mózg musi mieć energię, by pracować! Po trzecie - **pij wodę**. Przychodzą coraz cieplejsze dni, a niepicie niczego, może być bardzo niebezpieczne dla Twojego zdrowia.



6. Baw się dobrze! - pamiętaj, że szkoła to miejsce, w którym spędzamy znaczną część naszego czasu, więc nie powinniśmy tego czasu marnować. Możesz poznawać nowych ludzi, trzymać się z Twoimi dotychczasowymi znajomymi, a jeśli nie przepadasz za kontaktami z ludźmi, możesz udać się do biblioteki. Dla każdego coś się znajdzie. Pamiętaj również, że oceny nie definiują Twojej inteligencji. Każdemu zdarzy się słabszy dzień i to wcale nie znaczy o Twojej słabości. Wyniki trochę niższe niż wzorowe, również są wynikami dobrymi!

Tymi prostymi punktami, możemy zakończyć nasz plan. Jesteśmy gotowi! Jeśli udało Ci się spełnić chociaż jeden z tych punktów, to możesz być z siebie dumny! Mogę Cię zapewnić, że wszystko będzie dobrze. Chodziliśmy wszyscy razem do szkoły przez tyle lat, za chwilę znów się przyzwyczaimy. Na koniec chcę dopisać, że trzymam za nas wszystkich mocno kciuki! Przetrwanie będzie łatwiejsze, niż nam się wydaje!

W KRAINIE INDIE ROCKU...

MIŁOSZ PRZERWA 7C

Murder by Death to anglojęzyczny zespół muzyczny, zajmujący się muzyką indie rock oraz indie folk. Grupa ta dzisiaj liczy sześciu członków: Adama Turlę, Sarah Balliet, Dagana Thogersona, Davida Fountaina, Tylera Morse'a i Emmę Tiemann.

Murder by Death powstało w 2000 roku w niedużym mieście Bloomington w stanie Indiana. Zespół rozpoczynał z pięcioma osobami: głównym wokalistą i gitarzystą - Adamem Turlą, wiolonczelistką - Sarah Balliet, perkusistą - Alexandrem Schrodtem, pianistą - Vincentem Edwardsem oraz basistą - Mattem Armstrongiem. Ich początki były dość skromne, zaczynali od występów w kawiarniach, dzięki którym udało im się zwrócić uwagę wytwórni TEAM AV. Dzięki niej w 2002 roku mogli wydać pierwszy album, który nosił nazwę *Like The Exorcist, But More Breakdancing*. Po odejściu Vincenta Edwardsa oraz zmiany wytwórni na ich własną Tent Show Records, zespół w 2006 wydał następny, koncepcyjny (bazowany na wcześniejszych muzycznych eksperymentach) album pod nazwą *In Bocca Al Lupo*. Dopiero w roku 2008 grupie udało się wydać album, który był znacząco popularniejszy niż poprzednie, nazywał się *Red of Tooth and Claw*. Utwór *Comin' Home*, z najnowszego albumu, pojawił się w filmie *Bękarty wojny* w reżyserii Quentina Tarantino. Po ukazaniu się piątego pełnowymiarowego albumu *Good Morning, Magpie* grupa zaczęła tworzyć projekty na Kickstarterze (popularnej witrynie do crowdfundingu) dla swoich następnych albumów. Celem ich szóstego albumu, pod tytułem *Bitter Drink, Bitter Moon*, było zebranie 100.000\$, lecz otrzymali oni aż 187.048\$, prawie podwajając ustalony cel. Do dziś fundusze zebrane z każdego kolejnego albumu przekraczają kwoty otrzymane za poprzedni, pobijając rekord. Najnowszy album *The Other Shore* zbierał aż 327.407\$.

Moim zdaniem **Murder by Death** gra swoje utwory świetnie i jeszcze lepiej je komponuje. Bardzo polecam każdemu czytelnikowi, który lubi muzykę z pogranicza indie i alternatywnego country, posłuchać utworów właśnie tego zespołu.



Znajdź i posłuchaj!

Murder by death -
Go to the light

Mery Spolsky -
Mazowiecka kiecka

Kasia Lins - Jeżeli Kochasz



Zespół murder by death

RYUNKI NA NUDE...

NIKOLETTA BROLA 6F



DRZEWO

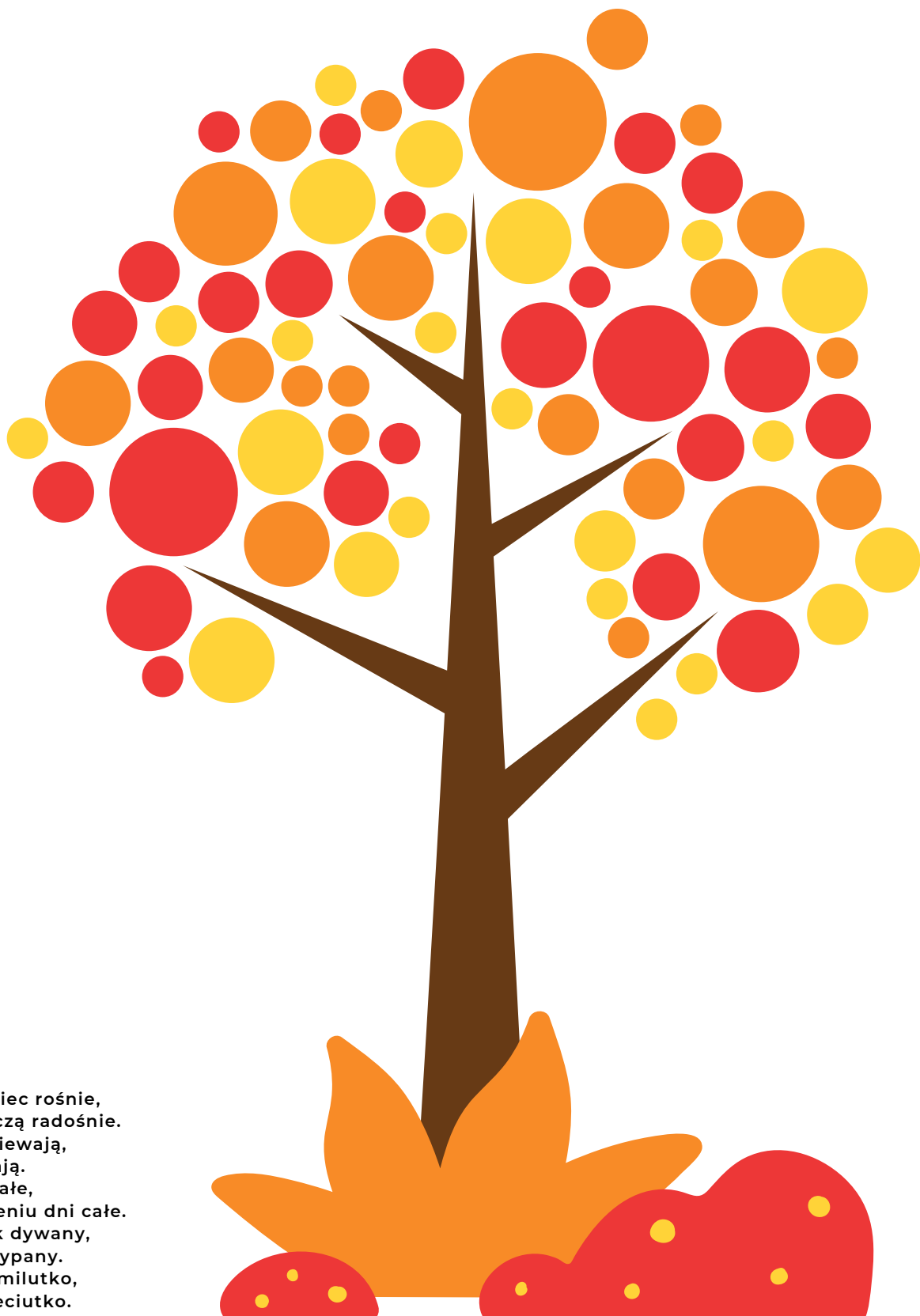
MAJA PORAJ 7F

wiatr owiewał
liściaste korony
krople deszczu
spadły z liści

długi pień
z małą dziuplą
młody wiewiór
w niej
szykujący się
do snu

przemoknięty ptak
siedzący na gałęzi
szczek psa biegającego
od drzewa do drzewa
krzyk dzieci
ganiających się po parku
czarny błysk wrony
zlatującej z brzozy

drzewo młode
ładne
błyszczące swoim kolorem
stało w oddali
niezauważone
niczym mała nornica
chowająca się
przed kotem
kot był żądny
krwi
tak samo
jak ludzie
niszczący
naszą
planetę



DRZEWO

ALICJA ZDUNEK 7E

Pod moim domem kasztanowiec rośnie,
jego liście na wietrze szeleszczą radośnie.
Wśród dużych gałęzi ptaki śpiewają,
w smutne dni otuchy mi dodają.
Wiosną ma kwiaty piękne i białe,
latem odpoczywam w jego cieniu dni całe.
Jesienią kasztany pod nim jak dywany,
zimą puszystym śniegiem zasypany.
Gdy idę do szkoły, wita mnie milutko,
wieczorem w snach kołysze leciutko.
Z liści bukiety robię dla mamy.
I choć stary ten kasztan - bardzo go kochamy.

RECENZJA GRY: "KRÓLESTWO KRÓLIKÓW".

KALINA ROGALA 7F

Futerkowi wojownicy, potężne księstwa i lord królików. Brzmi jak przepis na ciekawą bajkę? Nie... To tylko gra familijna „Królestwo Królików” wydawnictwa Egmont. Piękna szata graficzna i proste zasady zdecydowanie zachęcają do rozgrywki.

Naszym celem, jako władcy królików, jest jak najbardziej rozbudować swoje księstwa i, oczywiście, zdobyć jak najwięcej punktów. Plansza, na której znajdują się nasze księstwa, oznaczona jest w poziomie od 1 do 10 oraz w pionie od A do J. Podzielona jest również na obszary, które mają swoje indywidualne symbole, np. 4J, widniejące na kartach terytoriów. Jedne z nich są puste, na innych znajdują się surowce, miasta, które punktuja nam królestwa (ale o tym później) lub skały będące polami „specjalnymi”, na których możemy wybudować część przystosowanych do tego kart. W talii mamy pięć rodzajów kart: surowce, miasta, pergaminy (cele), obozy i terytoria. Miasta i surowce dają nam punkty za księstwa. Dostajemy je, mnożąc co rundę ilość surowców przez ilość wież w miastach, w każdym z księstw osobno.

Na początku każdej z 4 rund dostajemy, w zależności od liczby grających, 10 lub 12 kart. Każdy wybiera po 2, które zagrywa, a resztę przekazuje graczowi po swojej lewej. Gdy zagrywamy kartę terytoriów, kładziemy swojego pionka na podanym na karcie miejscu (np. 4J). Karty obozów pozwalają nam zająć terytorium bez karty z jego oznaczeniem, jednak w momencie, gdy ktoś zagrywa kartę z tą współrzędną, nasz królik wraca do osobistej puli. Kiedy zagrywamy kartę surowców, dostajemy znacznik, który możemy położyć na miejscu zajęтым przez naszego królika. Jest to kolejny surowiec, który daje nam punkty. W przypadku karty miasta dostajemy budynek z ilością wież widniejącą na karcie (od 1 do 3). Możemy go wybudować w takiej samej sytuacji jak z surowcem. Pergaminy są po prostu celami. Dają nam pod koniec gry punkty za to, co jest tam napisane (np. 10 punktów jeżeli masz najwięcej królików na planszy). Grę wygrywa osoba, która zdobędzie pod koniec gry najwięcej punktów.

Zasady są dość proste, jednak jest to gra strategiczna. Liczy się, kto obok kogo siedzi, kto będzie miał karty przed kim, co weźmie, a co zostawi. Co zrobimy najpierw? Czy postawimy na jedno duże królestwo czy może kilka mniejszych? Chcemy bardziej punktować za księstwa, czy może pergaminy? Mało zasad, a dużo strategii. Bardzo dobrze dopracowana grafika z motywem króliczków dodaje grze klimatu oraz uroku i umila rozgrywkę. Osobiście bardzo lubię tę grę i mogę z całą pewnością polecić ją każdemu, kto lubi pomyśleć jak i temu, kto po prostu chce się zrelaksować.

