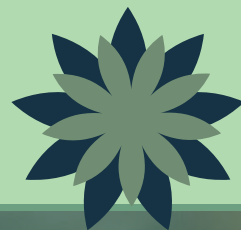
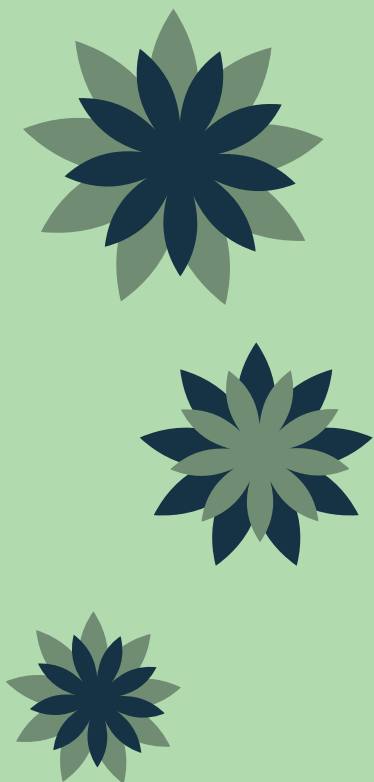


BYŁE DO PRZERWY...

wydanie numer 6
maj 2023





WITAJCIE!

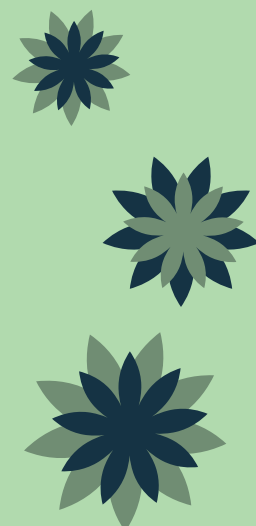
To ostatnie wydanie naszego pisma w tym roku szkolnym. Już za kilka tygodni wakacje. Czy też się zastanawiacie, jak to się stało? We wrześniu wydaje się, że czas nauki nigdy się nie skończy, a jednak... Przed nami upragniony odpoczynek. Mamy nadzieję, że wszyscy otrzymacie promocję i będziecie mogli cieszyć się dwumiesięczną labą. Życzymy Wam słońca i niezwykłych wakacyjnych przygód.
Do zobaczenia we wrześniu

Redakcja



Obserwuj Nas na Tiktoku!

@zs14_warszawa



ZAKOŃCZENIE ROKU

KLAS CZWARTYCH

W piątek 28 kwietnia 2023 r. w sali gimnastycznej naszego technikum odbyło się uroczyste zakończenie roku szkolnego dla klas czwartych. Po blisko czterech latach wspólnej nauki przyszedł czas rozstania, który oznacza jednocześnie początek egzaminu dojrzałości i prawdziwego dorosłego życia. Z tej okazji uczniowie wraz z nauczycielami spotkali się, aby podziękować za wspólnie spędzone chwile oraz życzyć wszystkiego najlepszego na przyszłość.

Po uroczystym wręczeniu absolwentom świadectw ukończenia naszej szkoły, przyznano im również wyróżnienia i nagrody. Kochani, to koniec pewnej epoki – klasy czwarte, które właśnie opuściły mury naszej szkoły, były ostatnim rocznikiem, które będzie wiedziało, co to nauka w gimnazjum. Od teraz zostaliśmy tylko MY, absolwenci ośmioletniej szkoły podstawowej i my w tej szkole spędzimy nie cztery, ale pięć lat.



MATURA

Samo słowo matura pochodzi z łaciny i dosłownie jest tłumaczone jako „dojrzały”. Zdanie egzaminu maturalnego wiąże się z potwierdzeniem swojej dojrzałości naukowej, której kolejnym krokiem jest przyjęcie do szkoły wyższej. Młodzież w tych krajach, w których egzamin dojrzałości jest znany jako matura, podchodzi do niego w wieku między 17 i 20 rokiem życia. Zdanie wszystkich egzaminów maturalnych wiąże się z otrzymaniem świadectwa, które uprawnia do udziału w rekrutacji na wymarzony kierunek. Takim formalnym określeniem na wstąpienie byłego ucznia szkoły średniej w szeregi studentów jest immatrykulacja – słowo pochodzące z łaciny od immatriculatio, które we współczesnej polszczyźnie oznacza „wpisanie, zaliczenie”.



W różnych państwach świata spotkamy się z różnymi nazwami egzaminu dojrzałości. „Matura” jest najpopularniejszą – tak nazywa się egzamin uprawniający do rekrutacji na studia nie tylko w Polsce, ale również w Albanii, Austrii, Bośni i Hercegowinie, Bułgarii, Chorwacji, Republice Czeskiej, Czar-

nogórze, na Węgrzech, we Włoszech, w Kosowie, Liechtensteinie, Macedonii, Serbii, Słowacji, Słowenii, Szwajcarii i na Ukrainie. Test na tym samym poziomie, co matura, który kończy szkołę średnią w Anglii i Walii nosi nazwę „A-level”. W Niemczech, Estonii i na Litwie spotkamy się z egzaminem „Abitur”, zaś we Francji i krajach frankofońskich w użyciu jest nazwa „baccalauréat”.

Przyjrzymy się dokładnie kilku interesującym egzaminom maturalnym w krajach europejskich.

Matura we Włoszech przebiega i jest oceniana całkowicie inaczej, niż matura w Polsce. Składa się z części pisemnej i ustnej, natomiast od roku szkolnego 2018/2019 część pisemna dotyczy wyłącznie dwóch egzaminów (nie trzech, jak było do tej pory). Pierwszy pisemny egzamin zdawany jest z języka włoskiego i wygląda identycznie na terenie całego kraju. Drugi pisemny egzamin jest zależny od rodzaju szkoły, do jakiej uczęszcza uczeń – w liceach naukowych może to być matematyka, w liceach klasycznych łacina, zaś w liceach lingwistycznych język angielski. Włoskie ministerstwo edukacji dokonuje wyboru na kilka miesięcy przed terminem egzaminu maturalnego i określa, do jakiego przedmiotu muszą się przygotować wszyscy uczniowie z danego typu szkoły średniej.

Zdecydowanie trudniejszy jest egzamin ustny – ma on potwierdzić, czy uczeń opanował wiedzę, przekazaną mu z różnych przedmiotów w ostatnim roku nauki. Komisja egzaminacyjna ma prawo zapytać o każdy przerobiony w szkole temat, jak również sprawdzić, czy uczeń potrafi podejść do danego zagadnienia interdyscyplinarnie.



Egzaminy A-level (dokładnie General Certificate of Education Advance Level) to podstawowe kryterium przyjęcia na uniwersytet w **Anglii, Walii i Północnej Irlandii**. Większość uczniów szkół ponadpodstawowych przygotowuje się do egzaminów A-level przez dwa lata, wybierając trzy lub cztery przedmioty z bardzo szerokiej listy. Jeśli o samą listę przedmiotów chodzi, wyobraźcie sobie zdawanie matury z antropologii, kryminalistyki, mody czy dziennikarstwa. Z bardziej egzotycznych języków obcych dla młodych Anglików dostępne są między innymi afrikaans, bengalski czy urdu. Brytyjskie uniwersytety wymagają przynajmniej trzech zdanych egzaminów A-level, aby przyjąć ucznia w szeregi studentów.

Egzamin dojrzałości we Francji

Uczniowie we Francji na zakończenie szkoły średniej mają możliwość zaliczenia jednego z trzech rodzajów egzaminu dojrzałości:

- baccalauréat général, który uprawnia do ubiegania się o przyjęcie na studia,
- baccalauréat technologique, dzięki któremu można uczyć się na krótkich, technicznych kursach oferowanych przez szkoły wyższe,
- baccalauréat professionnel, który pozwala na przyjęcie do pracy.

W Niemczech, Estonii i na Litwie egzamin dojrzałości nosi nazwę Abitur. Certyfikat, jaki niemieccy uczniowie otrzymują na zakończenie szkoły średniej zawiera zarówno wyniki egzaminu dojrzałości, jak i oceny wystawione na koniec ostatniej klasy. Procedura podejścia do egzaminu dojrzałości różni się w zależności od kraju związkowego – uczniowie zwykle podchodzą do egzaminu z czterech lub pięciu przedmiotów, z których przynajmniej jeden jest ustny. Przedmioty wybierane są zwykle przez samego ucznia, ale muszą pokrywać trzy ogólne dziedziny wiedzy:

- umiejętności językowe, artystyczne i z zakresu literatury,
- umiejętności socjalne,
- umiejętności matematyczno-przyrodnicze

[na podstawie <https://nauczsieszybko.pl/>]

JAK NIE ZMARNOWAĆ CZASU W WAKACJE?

Co roku jest to samo – obiecujesz sobie, że tym razem wyciśniesz wakacje jak cytrynę: będziesz wszędzie, zapiszesz się do jakiś kurs, pójdziesz do pracy, przeczytasz milion książek, będziesz pisać bloga, ćwiczyć, grać na gitarze i jeść lody za własnoręcznie zarobione pieniądze.

A potem przychodzi wrzesień, siadasz i myślisz: kurczę, kiedy to wszystko minęło?

Wakacje są od tego, aby odpoczywać. Pewnie. Tylko bądźmy szczerzy: czy serio opłaca się przez dwa miesiące wstawać o trzy-nastej, oglądać seriale, grać w te same gry komputerowe, siedzieć na tik toku?

Oczywiście, że nie.

Nasze rady:

- zastanów się nad rzeczami, na które zawsze masz ochotę, ale nie masz na nie czasu: bierz kartkę i wypisuj wszystko, co ci przyjdzie do głowy.

- staraj się wstawać o stałej porze, najlepiej koło godziny dziewiątej. To na tyle późno, by zdążyć się wyspać i na tyle wcześnie, że masz cały dzień na spełnianie swoich celów.

- spróbuj przynajmniej raz w tygodniu wyjść z kimś... gdziekolwiek; cokolwiek, żeby tylko spotkać się z ludźmi.

- zapisuj sobie rzeczy, które chciałbyś dzisiaj zrobić albo na które masz ochotę. Ba-



sen, zakupy, książka, blogi, film – ten trik sprawia, że człowiek lepiej się trzyma swoich postanowień i łatwiej mu relaksować się w bardziej wartościowy sposób.

- jeśli masz ochotę – albo potrzeby finansowe – to zawsze możesz się złapać jakiejś dorywczej pracy w wakacje lub zaliczyć staż/praktyki.

- jak już wstaniesz rano, od razu się ogarnij – to łatwy sposób na szybki zastrzyk motywacji i energii, wieczne chodzenie w powyciąganych ciuchach i ogólne nieogarnięcie się sprawiają, że człowiek jest bardziej leniwy

- obejrzyj filmy, które wszyscy już widzieli poza tobą, przeczytaj książkę, którą ktoś ci polecił, przejrzyj stronę, którą zapisałeś kiedyś w zakładkach. Zadzwoń do znajomego, którego dawno nie widziałeś

- pamiętaj, wakacje się wreszcie skończą, więc nie odkładaj wszystkiego na jutro!

Powodzenia!
Asia

WARTO OBEJRZEĆ

Do tej pory polecaliśmy książki, tym razem czas na film. Czy widzieliście wcale nie nowy, ale genialny film w reż. **Stevena Spielberga** „**Złap mnie, jeśli potrafisz**”? Jeśli nie, musisz jak najszybciej to zrobić. Jest to oparta na faktach historia młodego fałszerza, który w latach 60., podając się za pilotów, lekarzy i profesorów, wyłudził z banków ponad 2,5 mln dolarów. Jak to robił? Dlaczego wszyscy dawali się nabrać? Sprawdź sam. Dodam, że w rolach głównych Leonardo DiCaprio i Tom Hanks.



„DIS” na stres

Okres matur, czas zaliczeń i popraw ocen generuje bardzo silne napięcie. Jak radzić sobie, gdy stres jest paraliżujący, uniemożliwia racjonalne działanie i ocenę własnej sytuacji?

Warto wiedzieć, że rozróżniamy dwa rodzaje stresu. Jeden z nich to eustres, czyli stres budujący, dobry i pozytywny. Oznacza napięcie na poziomie, które stymuluje nasz układ nerwowy do działania, w pozytywnym znaczeniu. W skrócie jego działanie opiera się głównie na wydzielaniu adrenaliny (ale też innych hormonów). To taki „zastrzyk energii”. Ma za zadanie pomóc nam się zmobilizować, „ogarnąć” i wziąć do pracy. Jego niski i umiarkowany poziom wiąże się z ekscytacją i pobudzeniem, które motywuje nas do efektywnych działań. Taki „pozytywny stres” może nam towarzyszyć np. w przypadku zawodów sportowych, zmiany szkoły, wyjazdu na wakacje. Na drugim biegunie jest dystres, czyli stres który wywołuje reakcje wyłącznie negatywne. Obniża on naszą odporność fizyczną, paraliżuje, obni-

ża poczucie sprawczości. Jego długie utrzymywanie się wiąże się z wysokim wydzielaniem kortyzolu (tzw. Hormonu stresu). Ma to negatywny wpływ na zdrowie psychiczne, ale i fizyczne, powodując np. objawy psychosomatyczne.

Ważne jest, żeby mieć własny stres pod kontrolą. Łatwo powiedzieć, prawda? Poniżej pokażę Wam kilka sztuczek, których stosowanie może pomóc w tym, żeby radzić sobie z dystresem. Ważne są działania długofalowe, jak i te doraźne, gdy z powodu stresu pocujemy się źle:

Metody długofalowe:

- **Planuj z wyprzedzeniem** przebieg nauki, tak żeby nie dać się zaskoczyć i popaść w panikę – dziel materiał na mniejsze części i sukcesywnie ucz się do sprawdzianu zgodnie z zaplanowanym harmonogramem
- **Spędzaj czas na świeżym powietrzu**, docień dobroczynny wpływ słońca na układ nerwowy (wydzielanie wit. D)

- **Uprawiaj sport** – hormony szczęścia (endorfiny) kontra hormon stresu (kortyzol)!

- **Dbaj o sen!** – rekomendowany czas snu dla nastolatków w wieku 14-17, to 8-10 godzin, dla wieku 18-25 – 7-9 godzin.

- **Dieta** – niby wszyscy to wiemy, ale to naprawdę ma sens i... uzasadnienie biologiczne. Aby nasz układ nerwowy mógł dobrze działać, potrzebuje dużo wody, odpowiedniej porcji owoców i warzyw oraz produktów bogatych w błonnik. W momentach kryzysowych można wspomagać się gorzką czekoladą (a magnez warto też regularnie suplementować).

Metody na tu i teraz:

- wykonuj ćwiczenia oddechow;

- zrób kilka ćwiczeń ruchowych;

- zrób przerwę w pracy;

- napij się wody, sięgnij po zdrową przekąskę (np. orzechy)

- Technika STOP – spróbuj przerwać stres! Zatrzymaj się na chwilę, weź głęboki oddech i przestań myśleć o nieprzyjemnych rzeczach, możesz powiedzieć sobie w myślach („nie będę myśleć już o tym, jak bardzo mnie to stresuje!”)

- Punkt koncentracji – znajdź sobie jakiś punkt i wpatruj się w niego tak długo, aż poczujesz ulgę. Np. podejdź do okna i zacznij liczyć przejeżdżające samochody, spójrz na zieloną koronę drzewa; możesz też

całą uwagę skupić na utrzymanym w ręku długopisie.

- Obiekt przywiązania – znajdź jakiś obiekt, który jest ci bliski – kojarzy się z czymś dobrym lub z kimś dla ciebie bliskim. Np. wisorek, bransoletka. Gdy stres bierze górę spójrz na dany przedmiot i pomyśl o dobrych rzeczach, sytuacjach lub osobach, z którymi Ci się kojarzy. Przywołaj kojące wspomnienia.

Mantra – bardzo popularna metoda radzenia sobie ze stresem. Polega na powtarzaniu w myślach określonej frazy, zdania lub fragmentu ulubionej piosenki czy wiersza (np. „dam radę”, „jestem w tym dobra/y”)

- Słuchaj ulubionej muzyki – odpręż się, zrelaksuj, potańcz!

- Włącz relaksacje – dostępne na YouTube

- Postawa ciała – wyprostowana postawa ciała dodaje pewności siebie i odwagi.

- Zadbaj o swoje miejsce pracy – ważne jest dobre oświetlenie i porządek

- Myśl pozytywnie – poradź sobie!

Stres jest nieodłącznym elementem codzienności każdego człowieka. Wbrew pozorom, w wielu sytuacjach mamy wpływ na to, czy jego wpływ na naszą aktywność będzie motywujący, czy raczej negatywny. Warto znać powyższe techniki, może w krytycznym momencie ich zastosowanie sprawi, że lepiej poradzimy sobie z trudną sytuacją.

Katarzyna Klonowska

CZEGO ŻYCZYMY NA WAKACJE?

- bezpiecznych wakacji
- zebrania sił przed nowymi wyzwaniem
- naładowania baterii
- wspaniałej zabawy na złocistych plażach
- wakacyjnych przygód
- niezapomnianych wrażeń
- wielu spotkań z interesującymi ludźmi

KOCHANI!!!

ODPOCZYNU, RADOŚCI, BEZTROSKI!!!
KORZYSTAJCIE Z KAŻDEGO PROMYKA SŁOŃCA, CIESZCIE SIĘ KAŻDĄ SPADAJĄCĄ Z NIEBA KROPLĄ DESZCZU, ZACHWYCAJCIE SIĘ TĘCZĄ, KAŻDYM ROZKWITAJĄCYM KWIATEM I KAŻDYM ZACHODEM SŁOŃCA!
NIEDŁUGO ZNÓW SIĘ SPOTKAMY PRZEPEŁNIENI WSPANIAŁYM HUMOREM, WYPOCZĘCI I PEŁNI SIŁ, BY PRZEZ KOLEJNY ROK SZKOLNY ZDOBYWAĆ NOWĄ WIEDZĘ!