

XIX Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych w Katowicach



„Weekend z Wieczorynką”



**ROK SZKOLNY
2021/2022
LISTOPAD**

Nr 2

Spis treści:

- | | |
|-------------------------------------|--------|
| • O listopadzie | str. 2 |
| • Narodowe Święto Niepodległości | str. 3 |
| • Narzekanie niszczy | str. 4 |
| • Recenzja książki | str. 5 |
| • Porady: Jak uczyć się skutecznie? | str. 6 |
| • Zebranie Samorządu Słuchaczy | str. 7 |
| • Ciekawe informacje o szkole | str. 8 |



Po październikowym wstępie do jesieni
z przymrozkami oraz zmianą czasu przywitał nas liściopad wraz
z dniem Wszystkich Świętych.



Liściopad

Piąta rano, a właściwie piąta w nocy.

Ciało wyszło już z łóżka,
ale dusza jeszcze w piernatach.



Hm, czy pobudka o piątej rano w listopadzie może być
przyjemna?

Nie?



No to wyobraź sobie , że wygrześ milion dolarów
i musisz wstać właśnie o piątej, by jechać odebrać
tę nagrodę.

I co będzie to przyjemne wstawanko czy nie?



Czyli to nie godzina, ale powód, dla którego musimy
wstać decyduje o naszym nastroju w chwili przebudzenia



Jarosław Borszewicz

Tak więc pomimo czasami niesprzyjającej aury życzymy w tym
przedzimowym czasie wesołych pobudek.



Julia

Narodowe Święto Niepodległości

Święto to jest obchodzone w Polsce corocznie dla upamiętnienia odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918r, po 123 latach zaborów.

Odzyskiwanie przez Polskę niepodległości było procesem stopniowym. Wybór 11 listopada uzasadnić można zbiegiem wydarzeń w Polsce z zakończeniem I wojny światowej dzięki zawarciu rozejmu w Compiègne 11 listopada 1918, pieczętującego ostateczną klęskę Niemiec. Dzień wcześniej przybył do Warszawy Józef Piłsudski.

W tych dwóch dniach, 10 i 11 listopada 1918, naród polski uświadomił sobie w pełni odzyskanie niepodległości, a nastrój głębokiego wzruszenia i entuzjazmu ogarnął kraj.

Jędrzej Moraczewski opisał to słowami:

„Niepodobna oddać tego upojenia, tego szalu radości, jaki ludność polską w tym momencie ogarnął. Po 120 latach prysły kordony.

Nie ma „ich”.

Wolność! Niepodległość! Zjednoczenie!

Własne państwo! Na zawsze! Chaos? To nic. Będzie dobrze.

Wszystko będzie, bo jesteśmy wolni od pijawek, złodziei, rabusiów, od czapki z bączkiem, będziemy sami sobą rządzili. (...)

Cztery pokolenia nadaremno na tę chwilę czekały, piąte doczekało". (...)

Narzekańie niszczy

Naukowcy z Uniwersytetu Stanforda dowiedli, że czyjeś narzekanie wywołuje u nas stres. Jeśli ktoś marudzi, to udziela nam się jego zmartwienie, przygnębienie czy lęk. Choćby mówił o złej pogodzie, polityce czy sytuacji w kraju, to szybko mamy poczucie, że jest źle i że trzeba coś zrobić, żeby się przed tym złem obronić.

Naukowcy dowiedli, że nasz mózg automatycznie interpretuje narzekanie jako zagrożenie i dlatego uruchamia szereg procesów fizjologicznych, które w sytuacji niebezpieczeństwa byłyby nieodzowne. Gdy jednak nie ma z czym walczyć, działają destrukcyjnie na organizm.

Wtedy mózg (przysadka mózgowa) wydziela dużo kortyzolu - hormonu stresu.

Najbardziej zagrożona jest kora przedczołowa, która odpowiada za kontrolę emocji i podejmowanie decyzji oraz hipokamp – odpowiedzialny za zapamiętywanie, uczenie się i inteligencję.

Słuchanie narzekania jest jak bierne palenie – nie musisz palić, żeby odczuwać dotkliwe skutki tego nałogu. Narzekanie jest zaraźliwe jak wirus. Odpowiadają za to tzw. neurony lustrzane, które są podstawą naszej zdolności do odczuwania empatii. Im bardziej jesteś empatyczny, tym łatwiej zły nastrój drugiej osoby może cię opanować.

Jaka jest odporność na wirus narzekania?

Według Trava Bradberrego należy w sobie wykształcić postawę wdzięczności; dla każdej złej myśli znaleźć pozytywną.

Przykłady:

Znów muszę zostać w pracy – nie cierpię tego robić. Jednak byłoby gorzej, gdybym nie miała żadnej pracy i żadnych oszczędności.

Mam odciski na palcach i bolą mnie nogi. Ale mam nogi i mogę dotrzeć do wielu miejsc.

Jest gorąco – to koszmarnie. Ale stać mnie na wiatrak.

Jeśli ktoś często marudzi i narzeka i nie robi nic, żeby rozwiązać swoje problemy, daje upust swemu negatywnemu myśleniu to trzeba się nauczyć dystansu psychicznego. Nie możesz być pojemnikiem na gorzkie żale.

Uwaga: Nie należy jednak pod wpływem tych odkryć zamykać się w bańce egoizmu i odcinać

od cierpiących. Wysłuchanie przyjaciela jest ważną częścią zdrowych relacji. Trzeba szukać dla niego rozwiązań.

oprac. na podst. Michał Wąsowski(<https://businessinsider.com.pl>; <https://pl.aleteia.org>)



Bohater „Świra” od rana narzekał.



Paulina

Recenzja

„ZAKAZ NARZEKANIA Działaj, aby zmieniać na lepsze życie swoje i innych” Noe Salve to książka inspirująca czytelnika do wprowadzenia korzystnych zmian w swoim życiu.

Lektura ta jest przystępna dla każdego - od nastolatka do emeryta, każdy odnajdzie w niej coś dla siebie. Jest swoistym remedium na jeden z głównych problemów naszych czasów - narzekanie. Autor, włoski psycholog, analizuje toksyczne zachowania, które źle wpływają na daną osobę oraz otoczenie. Omawia konkretne przykłady, a - co najważniejsze - podaje praktyczne propozycje zmian. Prezentuje różne relacje jednostki ze społeczeństwem:

1. Ja nie jestem OK, inni są OK. *To wszystko moja wina, inni są lepsi.*

(pozycja depresyjna)

2. Ja jestem OK, inni nie są OK. *To wszystko twoja wina.*

(pozycja paranoidalna)

3. Ja nie jestem OK, inni nie są OK. *Nic się nie da zrobić.*

(pozycja bezużyteczności)

4. Ja jestem OK, również inni są OK. *Ja jestem OK, tak jak ty, choć jestem inny od ciebie, który jesteś OK* (pozycja zdrowa)

Jak widać każdy odnajdzie siebie w tym schemacie i znajdzie konkretne rady niwelujące złe nawyki i przyzwyczajenia.

Książka ta udowadnia, że warto wierzyć w marzenia, że warto sądzić, iż nasze cele są możliwe do zdobycia, podążając za przykładami zachowań opisanymi w książce.

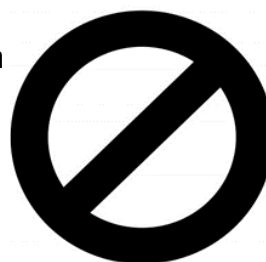
W mojej opinii ta lektura jest obowiązkowa do przeczytania dla każdego człowieka. Uważam, że jest bardzo pomocna i można z niej wyciągnąć wiele wniosków, które zdecydowanie pomogą nam w życiu.

Na końcu książki autor wyjaśnia, dlaczego wymyślił afisz ZAKAZ NARZEKANIA.

Afisz jest pozytywnym stymulatorem świadomości. Zawiera zachętę, by się nie załamywać, nie rozpamiętywać porażek, nie tkwić w zniechęceniu, bo to niczego nie zmienia.

Trzeba reagować, działać.

Paulina



**ZAKAZ
NARZEKANIA**

Prawo nr 1 o ochronie zdrowia
i dobrego samopoczucia

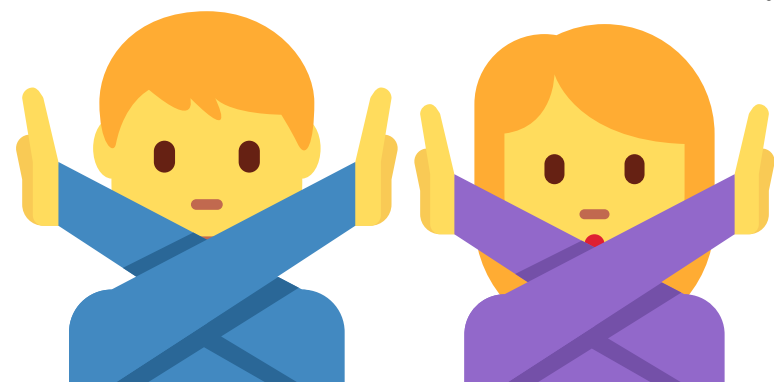
Łamiących ten zakaz dotknie syndrom cierpiętnictwa wraz z wynikającym stąd pogorszeniem humoru oraz obniżeniem zdolności rozwiązywania problemów.

Kara zostanie podwójona w przypadku, gdy złamanie zakazu nastąpi w obecności dzieci.

Aby stać się sobą w najlepszym wydaniu, trzeba się skoncentrować na swoich możliwościach, a nie na swoich ograniczeniach, zatem:

Przestań narzekać i działaj, aby zmienić swoje życie na lepsze.

Dr Salvo Noè



Porady: Jak uczyć się skutecznie?

„Zaczynij od Bacha...”

Zbliża się sesja, więc ...

Fantazja na organy G-dur, fantazja c-moll, trio d-moll, wariacje kanoniczne i toccata Jana Sebastiana Bacha to tylko niektóre muzyczne kompozycje w zadziwiający sposób poprawiające zdolność przyswajania wiadomości. Dlaczego mają taką „moc”? Tempo tych utworów wynoszące 60-70 taktów na minutę, odpowiada częstotliwości fal mózgowych ALFA i TETA. Badacze stwierdzili, że właśnie w stanach ALFA i TETA mózg sortuje nowe informacje i rozsyła je do odpowiednich komórek „banku pamięci”. Okazuje się, że dawni mistrzowie tworzyli muzykę według specyficznych wzorów przekazywanych prawdopodobnie członkom muzycznych gildii. Zawierali w swoich utworach wiele fragmentów utrzymanych w wolnym tempie largo czy andante. To wolne tempo w połączeniu z kojącym rytmem od 55 do 65 uderzeń na minutę wywiera bardzo silny, pozytywny wpływ na umysł i pamięć. Dawni muzycy tworzyli wolną, pogodną i uspokajającą muzykę, najczęściej na instrumenty strunowe - skrzypce, mandolinę, gitarę i harfę. Instrumenty te wydają dźwięki o naturalnej, wysokiej częstotliwości, dostarczające energii mózgowi i ciału (co zostało potwierdzone w wielu badaniach). Zatem siedemnastowieczne i osiemnastowieczne kompozycje sprzyjają uczeniu się, w przeciwieństwie do techno, rocka i hip-hopu (badania wykazały bowiem, że w najlepszym wypadku te gatunki muzyki nic mają żadnego wpływu na zapamiętywanie).

Utwory muzyczne wspomagające uczenie się:

- Ludwik van Beethoven: koncert skrzypcowy D-dur, op.61
- koncert fortepianowy V – S-dur, op.73
- Wolfgang Amadeusz Mozart: koncert na skrzypce i orkiestrę: koncert nr 7 D-dur
- Antonio Vivaldi: largo: Zima (Cztery pory roku)
- *Piotr Czajkowski: koncert B-mol (fortepianowy)
- Józef Haydn; symfonia nr 67 F-dur, symfonia nr 69 B-dur
- Arcangelo Corelli: Concerti grossi, op.6, nr 2,8,5,9
- Jerzy Fryderyk Haendel: Muzyka na wodzie



Zebranie Samorządu Słuchaczy

Zachowując czwartkową tradycję króla Stasia :) spotkaliśmy się 4 listopada. Zebranych powitała przewodnicząca Sylwia, podając program spotkania, który został zaakceptowany. Pani Osiecka odczytała protokół z poprzedniego zebrania, sporządzony przez Igora. Następnie omówiła realizację zadań samorządu. Wysoko oceniona została kartka z okazji KEN, wykonana przez Michała. Pochwały zebrali też redaktorzy: Julia i Artur, którzy pięknie zredagowali pierwszy numer gazetki. W trakcie opracowania jest kronika szkoły. Aktualizacja gablotek napotyka na kłopoty techniczne z powodu remontu szkoły. Atrakcją spotkania był akcent osobisty - urodziny Nicole, czyli moje :-] Były urodzinowe wafelki. Piosenka *Happy Birthday* wypadła zabawnie, bo sprzęt odmówił posłuszeństwa. Podobnie było przy prezentacji zdjęcia ze spotkania w teatrze. Pani Osiecka zaprezentowała tajemnicze zdjęcie przedstawione w Teatrze Śląskim na cyklicznym spotkaniu *Książka na scenę*. Bawiliśmy się skojarzeniami, wykazując się inwencją. Podobnie było przy *Językowej stonodze* - kto ułoży najwięcej wyrazów od wyrazu matematyka :-] Wszystko wskazuje na to, że remont w szkole zmierza ku końcowi. I tym optymistycznym akcentem zakończyło się spotkanie. Następne: 2 grudnia br.

Nicole



Ciekawe informacje o szkole

- Próbną maturę z języka polskiego, matematyki i języka angielskiego odbyła się 22, 23 i 24 listopada br. Przyszli maturzyści określili stopień trudności egzaminów jako średni.



- Zbliża się sesja egzaminacyjna. Prace kontrolne oddane zapewne... Teraz powtarzamy utrwalamy nabyte mądrości, umiejętności :-)
- Biblioteka po remoncie otwiera swoje podwoje. Gorąco zaprasza. Można już wypożyczać lektury.
- Niech każdy pamięta, że idą święta! Niech się sposobi :-)
- Hura, hura, kończy się remont.

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Julia Żebrowska
Artur Kubiś
Paulina Mamiak
Nicole Gacek

Zachęcamy do współpracy!

Jeśli macie jakieś ciekawe pomysły na artykuły do naszej gazetki, prosimy o kontakt:
redakcja.zsodd@gmail.com