



Zwariowana siódemka

Gazetka szkolna
przy Szkole Podstawowej nr 7
w Tczewie

Marzec 2024



Z ŻYCIA SZKOŁY

CO? GDZIE? KIEDY?

(BYŁO...JEST...BĘDZIE...)

- Życzenia świąteczne
- Wywiad z nowym uczniem z kl. VIII A Aleksandrem Panieczko
- EGZAMIN 2024 - startujemy!
- Temat numeru... "Jak ogarnąć egzaminacyjny stres?"
- Nasze sukcesy
- Recenzje do nowych książek zakupionych w ramach „Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa”
- Strefa śmiechu

Wielkanoc



* * *

Rozsiadły się świąteczne baby parami
na haftowanym obrusie.
Te w środku z lukrem, tamte z rodzynkami
i każda zapachem kusi.

Na półmisku rośnie owies – jak przystało –
prababci ręką wysiany,
cukrowany baranek skubie go nieśmiało,
A w poniedziałkowy ranek ...

Pisk! Krzyk! Śmiechy! Cała wieś tu biegnie!
Wiadra, miski, konwie i dzbanek ...
Któż się dzisiaj zimnej wody złęknie?
Chyba tylko ten z cukru baranek!

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych
życzymy naszym czytelnikom dużo zdrowia, pokoju
oraz tradycyjnie smacznego jajka i mokrego
dyngusa!

Redakcja "Zwariowanej siódemki"

Wywiad z nowym uczniem klasy ósmej Aleksandrem Panieczko

Red.: Cześć! Czy zgodziłbyś się na wywiad do naszej szkolnej gazetki "Zwariowana siódemka"?

Aleksander Panieczko: Oczywiście.

Red.: Najbardziej ciekawi nas dlaczego zmieniłeś szkołę w ósmej klasie?

A.P.: Ze względu na bezpieczeństwo i stronniczość nauczycieli w poprzedniej szkole.

Red.: Czy już się zaaklimatyzowałeś u nas?



A.P.: Tak.

Red.: Opowiedz coś o swojej starej szkole.

A.P. Sztywna, nauczyciele byli nieobiektywni, często ocenili uczniów pod aspektem ich prywatnych zatarć z uczniami.

Red.: Co sądzisz o swojej nowej klasie?

A.P.: Trudna, ale da się przetrwać!

Red.: Jaki jest twój ulubiony przedmiot?

A.P.: Geografia, Matematyka.

Red.: Jakiego nauczyciela lubisz najbardziej?

A.P.: Panią Alinę Stobińską.

Red.: Jakie masz zainteresowania?

A.P.: Sport a głównie siatkówka.

Red.: Czy już wiesz do jakiej szkoły się wybierasz?

A.P.: LO nr 1 w Gdańsku.

Red.: Co lubisz robić w wolnym czasie?

A.P.: Grać w siatkówkę.

Red.: Jaka jest twoja ulubiona potrawa?

A.P.: Pizza

Red.: Chodzisz na zajęcia pozalekcyjne?

A.P.: Na dodatkową matematykę.

Red.: Jaki jest twój ulubiony kolor?

A.P.: Zielony.

Red.: Kim chcesz być w przyszłości?

A.P.: Przedsiębiorcą.

Red.: Jakiej muzyki słuchasz?

A.P.: Hip Hop, rap, muzyka elektroniczna.

Red.: Kogo najbardziej lubisz z klasy ?

A.P.: Mateusza K. i Daniela K.

Red.: Masz dalej kontakt ze swoją byłą klasą?

A.P.: Oczywiście!

Red.: Gdzie mieszkasz i gdzie się urodziłeś?

A.P.: Mieszkam w Czatkowach a urodziłem się w Tczewie.

Red.: Gdzie chcesz mieszkać w przyszłości?

A.P.: Na Ukrainie, a dokładnie we Lwowie.

Red.: Jakie kraje odwiedziłeś i jakie chcesz odwiedzić?

A.P.: Odwiedziłem: Niemcy, Czechy, Słowację, Węgry, Turcję.
A chciałbym zobaczyć jeszcze USA, Rosję, Włochy i Japonię.

Red.: No to tylko można Ci pozazdrościć i życzyć spełnienia
podróżniczych marzeń.

Dziękujemy bardzo za wywiad i życzymy powodzenia w nowej
szkole!

EGZAMIN 2024 - STARTUJEMY!

5 KROKÓW DO SUKCESU

No dobra, marzec to sygnał, że czas na poważnie zabrać się za powtórki. Od czego zacząć, jak rozłożyć materiał?

Podpowiadamy!

- 1) Na początek **rozwiąż po trzy testy z każdego przedmiotu**. Nie "strzelaj", bo to nie ma sensu - nie robisz tego dla punktów, ale by poznać swoje mocne i słabe strony. Zaznaczaj zadania, nad którymi szczególnie mocno się głowisz. Nie omijaj zadań wymagających dłuższej wypowiedzi!
- 2) Skończyłeś/skończyłaś? **Wypisz na kartce zagadnienia, z którymi masz szczególnie duże problemy**. Możesz przejrzeć też podręczniki (ale tylko przejrzeć!) i dopisać na kartce te działy i zagadnienia, które "wyleciały z głowy", co do których nie jesteś pewien. **Podziel materiał na trudny, średni i łatwy**. Musisz wiedzieć, na co potrzebujesz najwięcej czasu, a co wystarczy tylko sobie przypomnieć.
- 3) Rozplanuj, które zagadnienia kiedy powtórzysz. Weź kalendarz i rzetelnie to ustal. Masz do dyspozycji 3 miesiące. Nie pomijaj trudnych zagadnień, nie zostawiaj ich na koniec - wręcz przeciwnie, **od tych trudniejszych**

zaczniij, by potem nie zabrakło ci czasu!

Nie daj się zwieść! Ludzie w klasie bagatelizują, wszyscy mówią, że wcale się nie uczą, nic nie robią. Zwykle to nieprawda! Wiele osób już od września chodzi na korki czy kursy lub uczy się samodzielnie. Nie przyznają się do tego głośno, ale działają.

4) Jeśli uznasz, że potrzebujesz pomocy, powiedz o tym rodzicom jak najszybciej. Wspólnie możecie poszukać kursu czy korepetytora. A może wystarczy repetytorium, które pozwala uporządkować wiadomości i uzupełnić braki. Dobrze też, by rodzice zapoznali się z twoim planem. By swoim okiem ocenili, czy jest realny, czy masz szansę go wykonać. A może pomogą ci z zagadnieniami, które uznałeś za trudne.

5) Powtarzaj naprzemiennie - raz polski, kolejnego dnia czy za kilka dni matematyka, a potem język obcy. Może to też być zupełnie inna kolejność, sam to ustal. Ważne, by nie skupiać się tylko na jednym przedmiocie kosztem innych.

Kiedy się uczysz, nie rozpraszaj się włączonym komputerem czy telefonem, nie zaglądaj na media społecznościowe. Godzina pełnego skupienia jest więcej warta niż trzy przerywane innymi zajęciami.

Temat numeru...

"Jak ogarnąć egzaminacyjny stres?"

Jak poradzić sobie z emocjami, które są jak rollercoaster, raz na dole, raz na górze? Jak zapanować nad myślami: jestem beznadziejny i nie zdam", "nic nie umiem, mam pustkę w głowie", "pierwszy egzamin zawałam - to następne też"!?)

Na każdą sytuację mamy rozwiązanie.

Sytuacja 1.

Nic nie umiem, nic nie pamiętam

Za dwa dni egzamin, a ty czujesz, że nic nie umiesz, nic nie pamiętasz. Co robić?

1. Świadomie oddychaj - liczenie oddechów zmniejsza napięcie.

- Nastaw budzik na 5 - 10 minut. Usiądź w wygodnej pozycji.

- Wykonaj głęboki wdech. Wstrzymaj na chwilę powietrze.

- Wykonaj wydech i zacznij liczyć. Licz każdy wydech do 10, jeśli się pomylisz, zacznij liczyć od początku. Skup się tylko na liczeniu wydechów.

- Powtarzaj tę czynność przynajmniej raz dziennie.

2. Myśl pozytywnie! Optymistyczne myślenie mobilizuje do

działania i można się go nauczyć!

Natrętne myśli w naszej głowie pojawiające się z prędkością światła: "Nic nie umiem, nie dam rady!", "Nic nie pamiętam" - są tylko myślami. Obserwuj je jakby były czymś zewnętrznym, a po czasie nabierzesz do nich dystansu. To ty masz mieć kontrolę nad myślami, a nie myśli nad tobą.

3. Zadbaj o aktywność fizyczną.

Założ buty, wyjdź z domu i "wybiegaj stres przedegzaminacyjny" lub go "wyspaceruj". Wystarczy 10 - 20 minut szybkiego chodu. Dzięki wysiłkowi fizycznemu w organizmie wydzielają się endorfiny - hormony wywołujące dobre samopoczucie i zadowolenie z siebie.

4. Wyśpij się.

Podczas spania twój organizm regeneruje się, a umysł wycisza. Utrwala się cała wiedza, której się uczyłeś wcześniej. Zadbaj, aby przed egzaminem być wypoczętym. Na śniadanie zjedz produkty zawierające magnez i witaminę B6. Stres powoduje niedobór tych witamin, a to skutkuje kłopotami z koncentracją uwagi, zmęczeniem i nerwowością.

5. Na egzaminie nie rozpraszaj się.

Głęboko pooddychaj i policz w myślach do 10. Uważnie i w skupieniu słuchaj poleceń i tego, co mówią nauczyciele. Sprawdź, czy dostałeś kompletny arkusz ze sprawdzianem. Dokładnie przeczytaj polecenia. Zaczniij od tych zadań, które oceniasz jako łatwe, a te, które są trudniejsze, zostaw na koniec.

Stres może działać mobilizująco, jednak kiedy zaczniesz zauważać dyskomfort i jego destrukcyjne efekty, to znaczy, że czas na twoją reakcję!

Sytuacja 2.

Pierwszy egzamin przeszedł kiepsko

Podszedłeś do pierwszego egzaminu i poszedł ci kiepsko.

Dopadły cię stres, rozpacz, że następne też zawalisz? Jak ogarnąć te emocje?

Zajmij się tym, na co masz wpływ! Podejdź do kolejnego egzaminu i daj z siebie wszystko. Nie skupiaj się teraz na tym, to nic nie da, a tylko cię osłabi!

Jeśli w dniu egzaminu dopadnie cię duży stres i twoje myśli będą bardzo natrętne, sięgnij koniecznie po techniki oddechowe.

Sytuacja 3.

Boję się o wynik

Egzaminy już za tobą, ale czujesz, że osiągniesz słaby wynik...

Martwisz się, czy zdobędziesz wystarczającą ilość punktów, aby dostać się do wymarzonej szkoły? To normalne, że chcesz dla siebie jak najlepiej i jesteś przekonany, że taka, a nie inna liczba punktów będzie dla ciebie najbardziej odpowiednia.

Odpuść! I nie zajmuj się tym, na co nie masz już wpływu, szkoda twojej energii. Obserwuj swoje myśli dotyczące złego wyniku z egzaminu jakby były czymś zewnętrznym - myśli przychodzą i odchodzą, a ty stoisz z boku i obserwujesz.

Nasze sukcesy

Nasi uczniowie wzięli udział w Miejskim Konkursie na "Palmę Wielkanocną". I to piękny udział z sukcesami.

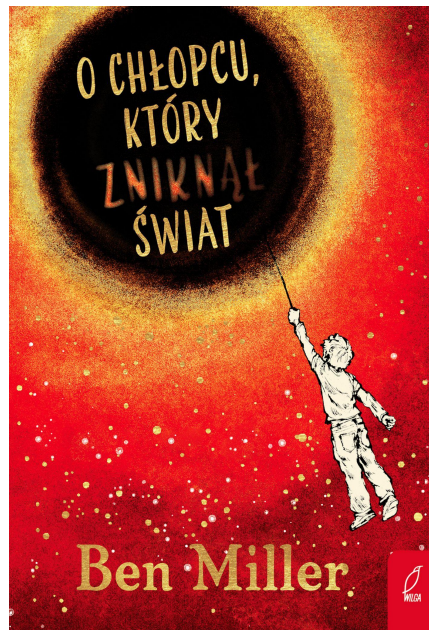
Klasa II A i OP 1 zajęły II miejsce.

Uczniów przygotowały Panie ze świetlicy - p. Katarzyna Murdzia, p. Bożena Danecka i p. Anna Kinder.

Serdecznie gratulujemy za godne reprezentowanie naszej szkoły i życzymy dalszych sukcesów.

Recenzje do nowych książek zakupionych w ramach "Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa"

W tym numerze chcemy zachęcić wszystkich do przeczytania książki Bena Millera pt.: "O chłopcu, który zniknął świat" ".



"O chłopcu, który zniknął świat" to pełna humoru opowieść o tym, jak radzić sobie z wybuchami złości.

Harrison jest dobrym chłopcem, a przynajmniej stara się nim być, na ile potrafi. Nie podkrada słodyczy, dzieli się wszystkim z siostrą, nie oszukuje podczas wspólnych gier. Dlaczego więc tak często wpada w złość? Chłopiec nie zawsze potrafi zapanować nad swoim wybuchowym charakterem. Pewnego dnia, na przyjęciu urodzinowym kolegi ze szkoły, Harrison za złe zachowanie otrzymuje czarny balonik. Z pozoru to zwykły czarny balonik, ale pozory niekiedy mylą, prawda?

W rzeczywistości okazuje się on czarną dziurą. Harrison odkrywa, że można tam wrzucić różne irytujące go rzeczy. W czarnej dziurze znikają więc brokuły, których serdecznie nie znosi i szkolne podręczniki. Nagle jednak

wszystko wymyka się spod kontroli. Czarna dziura zaczyna pochłaniać również rzeczy i ludzi bardzo drogich sercu Harrisona.

W życiu każdego człowieka następuje wiele zmian. W życiu dorastającego dziecka zmiany te są wyjątkowo częste. Nic zatem dziwnego, że młodzi ludzie nie zawsze i nie od razu potrafią sobie z nimi poradzić. I właśnie o tym jest prezentowana tutaj książka.

"O chłopcu, który zniknął świat" to fascynująca, pełna ciepła i humoru opowieść o emocjach i dorastaniu. W przewrotny sposób ukazuje problemy, jakim każdy z nas, będąc dorastającym dzieckiem, musi stawić czoła. I w tym przede wszystkim tkwi siła opowieści Bena Millera. A poza tym książkę tę po prostu świetnie się czyta.

Zapraszamy do lektury!!!

Opracowało Koło Przyjaciół Biblioteki

Strefa śmiechu

- Jak nazywa się śpiewająca Foka?
- Fokalistka!



- Jakich kamieni jest w morzu najwięcej?
- Mokrych!

- Tato, dlaczego trzymasz gazetę w lodówce?!
- Chcę mieć zawsze świeże wiadomości.

**Kiedy wiesz, że w lodówce nie ma
nic dobrego, ale po prostu ją
otwierasz i oczekujesz cudów**



Gazetkę redagują pod opieką pani Zdzisławy Mszanowskiej:
Dominik Wojtanowski - redaktor naczelny, Filip Knieć, Blanka
Krzemińska, Weronika Kropidłowska, Natalia Feister, Nikola
Tkaczyk

Opracowanie graficzne - pani Dorota Żyśko