

# u mistrza Paderewskiego

GAZETA INFORMACYJNO - KULTURALNA ZESPOŁU SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH I ZAWODOWYCH IM. I. J. PADEREWSKIEGO W CIĘŻKOWICACH

ul. Łuczkiwiczów 12, 33-190 Ciezkowice, tel. 14 651 10 80, [www.umistrzapaderewskiego.pl](http://www.umistrzapaderewskiego.pl)

egzemplarz bezpłatny  
Nr 1/1/2021/2022/listopad

## W SZKOLE

Byliśmy w kinie „Milenium” w Tarnowie. 10 września 2021 roku młodzież naszej szkoły miała możliwość obejrzenia filmu „Mistrz” w reżyserii Macieja Barczewskiego



w Centrum Sztuki Mościce. Wyjazd został zorganizowany w ramach edukacji patriotycznej i obywatelskiej dla młodzieży szkół powiatu tarnowskiego.

21 września 2021 roku w naszej szkole odbyło się spotkanie z misjonarzem księdzem Pawłem Żurowskim, pracującym w Boliwii. Książd przybliżył nam specyfikę pracy na misjach oraz warunki w jakich żyje ludność w Ameryce Południowej.

29 września 2021 roku przeprowadzone zostały w naszej szkole wybory do prezydium Samorządu Uczniowskiego. Uprawnieni do głosowania byli wszyscy uczniowie szkoły. Wzięło w nim udział 217 uczniów wybierających swoich przedstawicieli spośród 12 kandydatów. Wśród wszystkich głosów oddanych 2 były najważniejsze.

Komisja w składzie: Gabriela Chrzęszcz z kl. II LO, Jakub Synowicz kl. II LO, Magdalena Rapała kl. II LO, Szydłowska Justyna kl. II LO, Agnieszka Migacz kl. I THI, Marcel Famuła kl. III LO, oraz opiekun SU Jowita Jurkiewicz- Drąg, czuwała nad prawidłowym przebiegiem głosowania i po jego zakończeniu dokonała obliczeń głosów.

Zgodnie z Regulaminem w skład prezydium Samorządu Uczniowskiego weszło cztery osoby o największej liczbie głosów z następującym przydziałem czynności w roku szkolnym 2021/2022:

**Jakub Mirek** z kl. III HIG – 79 głosów – PRZEWODNICZĄCY SU

**Marcin Kasztelewicz** z kl. IV TFŻ – 34 głosy – ZASTĘPCA PRZEWODNICZĄCEGO

**Jakub Gurgul** z kl. IV THI – 21 głosów – SKARBNIK

**Amelia Romańska** z kl. II TFŻ – 19 głosów – SEKRETARZ

**Wszystkim zwycięzcom serdecznie gratulujemy!!!**

Dnia 30 września 2021 roku obchodziliśmy Europejski Dzień Języków. Z tej też okazji odbył się Szkolny konkurs Piosenki Obcojęzycznej, podczas którego mogliśmy dowiedzieć się ciekawostek dotyczących języków obcych oraz posłuchać wykonań utworów przygotowanych przez naszych kolegów i koleżanki. W konkursie udział wzięło 8 uczniów: Oliwia Jamrozy, Szymon Dyl, Kinga Bania, Roksana Kapałka, Karolina Kostecka, Natalia Hering, Wiktoria Janas i Sylwia Małecka.

Na podium uplasowali się:

1. Natalia Hering
2. Szymon Dyl
3. Oliwia Jamrozy

13 października 2021 roku obchodziliśmy w naszej szkole Dzień Komisji Edukacji Narodowej - Dzień Nauczyciela. Z tej okazji odbyła się uroczysta akademia przygotowana przez uczniów z naszej szkoły, a po niej – ślubowanie pierwszaków.

Po raz kolejny, 19 października 2021 roku w naszej szkole obchodziliśmy Dzień Papieski. To święto upamiętniające wielkiego rodaka – papieża św. Jana Pawła II, organizowane jest w Polsce już od 21 lat. Tegorocznym mottem stało się hasło „Nie lekajcie się” Hasło było jednym z pierwszych słów, z jakimi zwrócił się do wiernych papież Polak, niosło nadzieję i było motywem przewodnim właściwie całego Jego pontyfikatu. Uczniowie zaprezentowali piękny montaż słowno – muzyczny poświęcony św. Janowi Pawłowi II. Młodzież śpiewem i deklamacją wierszy uczciła pamięć o wielkim rodaku, przyjacielu młodych. Podczas uroczystej akademii przypomniano ważne momenty z Jego życia. Papież zawsze dla młodych miał czas, dobre rady. Wskazywał im odpowiednie drogi. Współczesna młodzież nadal potrzebuje takiego nauczyciela

## W NUMERZE

str. 1. w numerze

str. 2. byliśmy w kinie, w teatrze, na wycieczkach, odbyły się zawody sportowe i szachowe, konkurs piosenki, uroczystości niepodległościowe, inne... – informacje

str. 2. informacje c.d. , powtórz przed egzaminem zawodowym

str. 3. kalendarium maturzysty, trudna sztuka koncentracji

str. 3-4. trudna sztuka koncentracji

Warto przypominać słowa naszego rodaka, które nadal mogą zapalać do działania, dodawać otuchy, wskazywać na cenne wartości w życiu człowieka. „szukajcie tej prawdy tam, gdzie ona rzeczywiście się znajduje!”

## Witamy Was!

W naszej gazecie znajdziecie: informacje wybrane z wielu dziedzin, porady wyszukane dla Was:

- ✓ linki,
- ✓ humor,
- ✓ krzyżówkę,
- ✓ konkursy.

Zapraszamy :) redakcja:

**Konkurs na recenzję filmu MISTRZ Najlepszą zamieścimy! Dostarczcie do 15 grudnia 2021 roku.**



13 października 2021 roku obchodziliśmy w naszej szkole Dzień Komisji Edukacji Narodowej - Dzień Nauczyciela. Z tej okazji odbyła się uroczysta akademie przygotowana przez uczniów z naszej szkoły, a po niej - ślubowanie pierwszaków.

22 października 2021 roku 12 uczniów wraz z nauczycielami, po zajęciach lekcyjnych, wyruszyło na wycieczkę do Krakowa, a dokładniej do Teatru Słowackiego na spektakl pt. *Imię Róży*. Uczniowie ocenili sztukę jako dość poważną i trudną do odebrania, lecz bardzo interesującą. Wycieczkę spędziliśmy bardzo miło i chętnie pojechalibyśmy na taką ponownie :-)

26 października 2021 roku w naszej szkole odbyły się „Otrzęsiny” klas: I TH1, I TFZ i I BSI. Całą zabawę zorganizowała klasa III LO, która zasiadła w jury i pilnowała przebiegu zabawy. Aby dołączyć do grona uczniów naszej szkoły pierwszaki musiały m.in.: namalować jak najpiękniej portret swojego wychowawcy, zjeść 3 plasterki cytryny z jak największym uśmiechem, odpowiedzieć na pytania dotyczące szkoły i jej społeczności oraz stworzyć spersonalizowane mundurki. Całą konkurencję wygrała klasa I BSI, która w nagrodę otrzymała Voucher, upoważniający do tygodniowego lenistwa w szkole.

Tegoroczne Święto Niepodległości uczciliśmy 10 listopada przez uroczyste odśpiewanie Hymnu Polski. Następnie wszyscy udaliśmy się pieszo do Dworku Paderewskiego w Kańskiej Dolnej. Wzięliśmy udział w przedstawieniu teatralnym na temat życia, błogosławionego ks. Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Bardzo poruszające było spotkanie z panią Anną, wieloletnią sekretarką Prymasa Tysiąclecia.

Parę dni po Święcie Niepodległości, 17 listopada 2021 roku mieliśmy okazję wziąć udział w uroczystych obchodach tego święta oraz DNIU PATRONA. Z tej okazji cała społeczność szkolna zebrała się w Centrum Ignacego Jana Paderewskiego w Kańskiej Dolnej. Tam część uczniów zaprezentowała przepiękny polonez, a po nim w dworkowej „stodole”, mieliśmy okazję zobaczyć montaż słowno-muzyczny o życiu naszego patrona. Zwieńczeniem tego dnia był Piknik klasowy.



Zebrała dla Was:  
Maja Jezierska

## POWTÓRZ PRZED EGZAMINEM ZAWODOWYM!

1. Pęczek ziół wrzucanych do gotujących się potraw (tymianek, liść laurowy, oregano, szaflwia, kolendra, pietruszka) to:

- Quarte-epices
- Gremolata
- Zioła prowansalskie
- Bouquet garni



2. Najdroższa przyprawa na świecie to:

- Pylek kopru włoskiego
- Szafran
- Wanilia
- Pieprz długi

3. Popularny w krajach Bliskiego Wschodu mahlab powstaje z:

- Kory platanu
- Liści i strąków akacji
- Nasion wiśni wonnej
- Żywyca balsamowca



4. Z jakich części rośliny uzyskuje się te przyprawy?

- Cynamon
1. Kłącze
- Goździki
2. Torebka strąk
- Imbir
3. Pąki kwiatowe
- Wanilia
4. Kora



5. Która z przypraw jest uznawana za przyczynę *syndromu chińskiej restauracji*? Objawy to ból głowy, mdłości, potliwość, uczucie niepokoju.

- Pieprz syczański
- Glutaminian sodu
- Imbir lekarski
- d. Anyż gwiaździsty

7. Oregano jest bliskim krewnym:

- Bazylii
- Tymianku
- Majeranku
- Szaflwii

6. Czym był sylfion?

- Wymarłą w starożytności rośliną przyprawową
- Sosem ze sfermentowanych ryb
- Pastą ze nasion figi
- Roztworem pereł w occie winnym

8. Z korzeni i kłaczy zapalniczki cuchnącej otrzymuje się:

- Adżwan
- Garam masalę
- Asafetydę
- Curry

9. Gin zawdzięcza swój aromat:

- Korzeniowi kozłka lekarskiego
- Liściom kozieradki
- Nasionom muszkatołowca
- Szyszkogajdom jałowca

10. Mieszanka *Vegeta* pochodzi z:

- Węgier
- Chorwacji
- Serbii
- Słowenii

Czekamy na poprawne odpowiedzi do 15 grudnia. 3 pierwsze osoby otrzymają NAGRODY w postaci niezwykłych przypraw.

Kontakt: [ina.s@wp.pl](mailto:ina.s@wp.pl)

W razie wątpliwości zapytaj nauczycieli przedmiotów zawodowych.

Naprawdę dobra pamięć musi sprawnie działać na dwóch etapach: pierwszym jest zapamiętanie informacji, drugim – odnalezienie jej w pamięciowym magazynie. Trudno powiedzieć, który z nich jest ważniejszy, ale jedno jest pewne: na tym pierwszym proces zapamiętywania można naprawdę bardzo usprawnić. Gdzie tkwi tajemnica sukcesu? W koncentracji uwagi.

## KALENDARIUM MATURZYSTY – CZAS POWTÓREK

### RENESANS

poziom podstawowy

Język – schemat komunikacji

- ✓ podstawowe funkcje tekstów językowych (funkcja komunikacyjna, impresyjna, poetycka)
- ✓ funkcje tekstów językowych

Teoria literatury

- ✓ podstawowe zasady interpretacji tekstów literackich
- ✓ interpretacja porównawcza dwóch tekstów literackich
- ✓ rym, rytm, wers, zwrotka
- ✓ gatunki: fraszka, tren, sonet, sielanka
- ✓ dramat szekspirowski

poziom rozszerzony

Lektury

- ✓ Jan Kochanowski, wybór fraszek i pieśni, wybór Trenów/Treny (całość)
- ✓ William Szekspir Makbet

Zagadnienia

- ✓ ramy czasowe epoki
- ✓ znaczenie nazwy/nazw epoki
- ✓ ważne wydarzenia historyczne oraz odkrycia
- ✓ główne kierunki filozoficzne
- ✓ najwybitniejsze dzieła sztuki
- ✓ najważniejsi pisarze i ich dzieła
- ✓ pojęcia: humanizm, reformacja, mecenat



## DLACZEGO KONCENTRACJA?

W naszym mózgu nie ma jednego, konkretnego miejsca, będącego centrum pamięci. To, co zapamiętujemy, zapisywane jest w różnych jego częściach w postaci tzw. engramów. Jak dochodzi do takiego zapisu? Najpierw musi powstać tzw. ślad pamięciowy. Kiedy nasze zmysły coś zarejestrują, szybko zapisują to w specjalnym pamięciowym magazynie podręcznym, zwanym pamięcią bezpośrednią lub natychmiastową. To właśnie ów ślad pamięciowy, który jest przechowywany bardzo krótko. Jeszcze nie dostał etykiety „będzie dalej opracowywany” albo „usunąć i zapomnieć”. Aby został zapamiętany, musi dostać etykietkę numer jeden i zostać przeniesiony do kolejnego „magazynu” – pamięci krótkotrwałej, zwanej też roboczą. W tym „magazynie” wiadomości są przechowywane nieco dłużej – od kilku minut do kilku godzin. A jeśli ulegną tzw. konsolidacji, zostaną przeniesione do kolejnego „magazynu”: pamięci długofalowej. Tutaj informacje przechowywane są często przez całe lata.

No dobrze, ale gdzie tu pojawia się koncentracja? Otóż, na samym początku. Tym bowiem, co decyduje, czy informacja dostanie etykietkę „będzie dalej opracowywana”, jest nasza uwaga. Do stworzenia śladu pamięciowego potrzebne są sprawnie funkcjonujące zmysły – ale do przetworzenia go w pamięć roboczą potrzeba koncentracji, skupienia na danym bodźcu. Łatwo można to zobaczyć na przykładzie: zwiedzając biegnącą przez centrum dowolnego miasta ulicę na pewno minimy wiele restauracji. Nasze zmysły postrzegają je, ale my przechodzimy obok i... zapominamy. Zapamiętujemy natomiast pomniki i inne zabytki – bo jesteśmy turystami, skoncentrowani na zwiedzaniu. Ale sytuacja się zmienia, gdy jesteśmy głodni – wtedy będzie przyciągać naszą uwagę wszystko, co się kojarzy z jedzeniem. **Koncentracja jest narzędziem, odsiewającym niewarte zapamiętania dane od tych, które warto zachować. To umiejętność skupiania uwagi na potrzebnych informacjach (np. w trakcie nauki) i wydobywania ich z pamięci na życzenie. Często, narzekając na problemy z pamięcią, mamy tak naprawdę na myśli kłopoty z koncentracją. Bo bez koncentracji ślad pamięciowy nie zostanie przetworzony i przeniesiony do pamięci roboczej, a następnie pamięci długofalowej. Zginie więc, rozplynie się, przepadnie...**

Psychologowie twierdzą, że jest kilka zjawisk, które sprzyjają koncentracji. Pierwszą jest zainteresowanie. Nie jest dla nikogo tajemnicą, że łatwiej się uczyć tego, co nas interesuje. Każdy wie, jak trudno jest zapamiętać wiadomości podawane podczas długiego wykładu na temat, który znać musimy, choć nas nie zaciekawia. Każdy też

wie, że np. zapalony kibic sportowy otworzy gazetę, raz tylko rzuci na nią okiem i... zapamięta bez trudu całe tabele wyników sportowych rozgrywek.

No tak, ale gdybyśmy musieli zapamiętywać w życiu tylko to, co nas interesuje, ze skupieniem uwagi nie byłoby problemu. Trudniej jest zmusić umysł do skupionej, nieprzerwanej pracy, kiedy materiał nas interesuje, bo musi... Jednak i tu można sobie pomóc. Po pierwsze, gdy materiał jest naprawdę trudny, możemy koncentrację stopniowo rozbudzać. Sięgajmy po książkę czy materiał, który musimy przyswoić, początkowo na chwilę, powiedzmy pięć minut dziennie. Przez ten czas uda się nam utrzymać koncentrację nawet na trudnych i nudnych informacjach. Stopniowo czas będziemy wydłużać – drugiego, trzeciego i czwartego dnia czytamy już 10 minut, piątego i szóstego – przez kwadrans. W ten sposób dochodzimy do pół godziny i odkrywamy, że po 10-14 dniach materiał nas na tyle wciągnął, a nasza koncentracja jest tak wyćwiczona, że nie mamy już problemu, by wiedzę opanować. Innym sposobem jest programowanie koncentracji. Tę metodę stosują często trenerzy sportowi, pomagający swoim podopiecznym osiągnąć stan maksymalnego skupienia na czas ważnych rozgrywek, kiedy trzeba pokonać stres i naprawdę intensywnie się skoncentrować, by osiągnąć dobre wyniki. Chodzi o wytworzenie rodzaju odruchu bezwarunkowego, takiego jak np. przyływ śliny na widok jedzącej cytrynę osoby. Przypomnijmy sobie chwilę, kiedy nasza uwaga była naprawdę skupiona. Teraz przywołajmy szczegóły związane z tą sytuacją i wzmocnijmy to wspomnienie jakimś gestem, np. klepieniem dłonią w udo, strzeleniem palcami czy silnym zaciśnięciem palców dłoni wokół kciuka. Powtórzmy ćwiczenie kilka razy, by zapisać w mózgu, że ten gest jest związany z koncentracją. To pomaga: kiedy później będziemy go wykonywać, koncentracja się szybciej pojawi. Łatwiej o skupienie, jeśli mamy wydzielone miejsca, w których odpoczywamy i te, w których się uczymy. Podobnie jak gesty, tak i miejsca oddziałują na nas. Jeśli mamy kąpiel, w którym tylko i wyłącznie siedzimy z książkami, nasz umysł sam będzie dążył do koncentracji, gdy się w nim znajdziemy. Dlatego **nie uczmy się w łóżku i nie jedźmy przed komputerem**. Ułatwmy umysłowi właściwe skojarzenia.

### Dokładnie jak z krzyżówką

Trzecia sprytna metoda to zaczynanie nauki od czegoś, **co lubimy** i co łatwo wejdzie nam do głowy, lub od czegoś, co jest prosto rozpisane graficznie czy lekostrawnie przedstawione. Działa tutaj ten sam mechanizm, co podczas rozwiązywania krzyżówek: kiedy siadamy do krzyżówki i bez trudu rozwiązujemy kilka pierwszych haseł, choćbyśmy nie mieli na to czasu lub z początku tego nie planowaliśmy – łapiemy „wiatr w żagle” i rozwiązujemy całą krzyżówkę.

Początkowy sukces napęłnił nas takim entuzjazmem, że sami zaczęliśmy chcieć ją rozwiązać – a to ważne z punktu widzenia psychologii. Bo kiedy coś chcemy zrobić, musimy pokonać tylko tzw. opór zewnętrzny, czyli związany z materiałem do nauczania. A jeśli czujemy, że czy nam się to podoba, czy nie, po prostu trzeba to zrobić, do oporu zewnętrznego dochodzi opór wewnętrzny: nasza niechęć, poczucie, że coś musimy. Przesuwając materiał z kategorii „muszę” do kategorii „chcę”, ułatwiamy naszej koncentracji zadanie. Pamiętajmy jednak, że nie możemy być skoncentrowani bez przerwy. Nasz mózg to nie maszyna, która może cały czas pracować pełną parą. Dlatego trzeba podczas nauki robić przerwy – ale z góry powinniśmy zaplanować, kiedy i ile będą trwały, żeby nie trwonić energii na „zaganianie” siebie z powrotem do pracy. W ogóle nie powinniśmy trwonić energii: nie odbieramy w trakcie nauki telefonów, nie zmieniamy płyt w odtwarzaczu, nie robimy sobie co kwadrans herbaty. Menedżerowie powiadają, że biznesowa godzina to nie to samo, co sześć razy po 10 minut – bo na początku każdego z nich trzeba na nowo przywołać koncentrację uwagi, a to każdorazowo kosztuje czas i energię.

Autor: Agata Domańska, ŚWIAT ZDROWIA

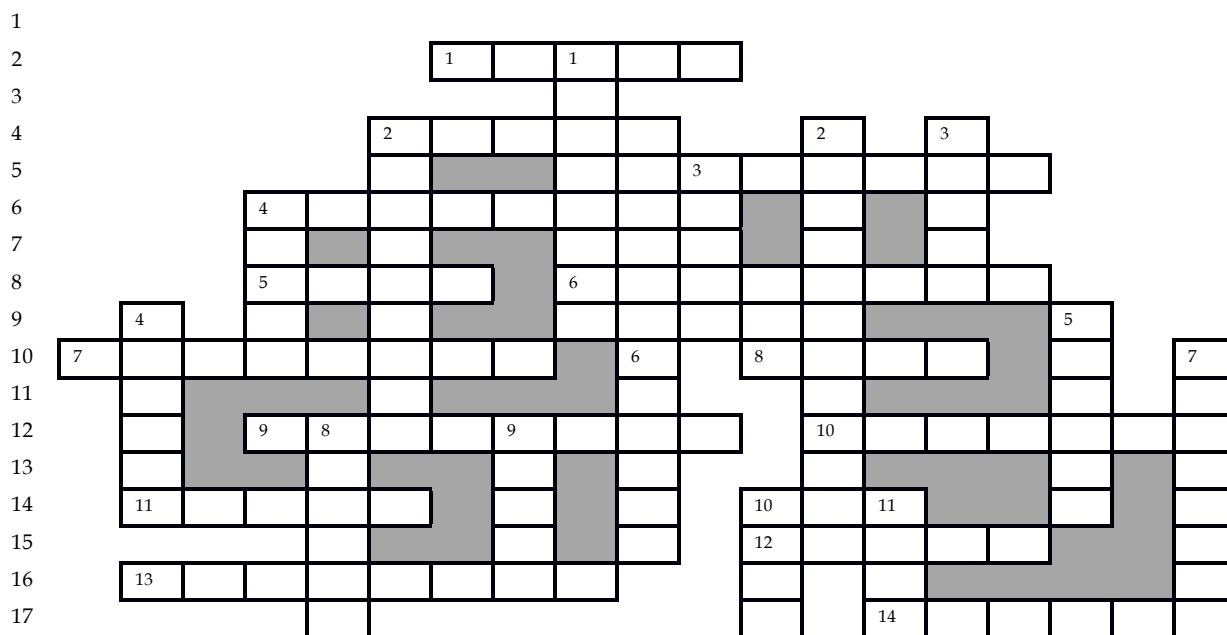
## KRZYŻÓWKA

### POZIOMO

1. Budowniczy labiryntu
2. Potwór, którego pokonał Apollo
3. Góra, siedziba muz
4. Dziewicza bogini łowów, siostra Apolla
5. Grecki bóg miłości
6. Bohater spod Troi, słynny ze swoich podstępów
7. Najślynniejszy grecki heros, syn Zeusa

### PIONOWO

1. Bóg winnej latorośli, z obrzędów na jego cześć rozwinął się teatr grecki
2. Dobry Tytan, twórca człowieka
3. Ponury władca podziemnego państwa zmarłych
4. Sprytny posłaniec bogów, opiekun handlu i złodziei
5. Najdzielniejszy obrońca Troi
6. Piękny bóg sztuki, nauki i kultury
7. Grecka bogini miłości
8. Wyspa nimfy Kalipso
9. Bohater wyprawy po złote runo



8. Zazdrosna żona Zeusa
9. Władca wszystkich mórz, z trójzębem
10. Słynny herold greckich wojsk pod Troją, patron wydawnictwa
11. Wciąż wtacza kamień na stromą górę
12. Skazał Antygonę na śmierć
13. Budowla o pogmatwanych korytarzach, mieszkanie Minotaura
14. Greckie miasto-państwo, słynące z dzielnych żołnierzy

10. Syn budowniczego labiryntu
11. Królował na Olimpie

## PORADY

„W tym, co osiągnąłem, jest 1 % talentu, 9% szczęścia i 90% usilnej pracy”

Ignacy Jan Paderewski

To optymistyczne! Warto wierzyć w swoje talenty i realizować marzenia, mimo trudności. Nasze pokolenie ma więcej możliwości niż ludzie 100 lat temu. Paderewskiemu też niektórzy nauczyciele mówili, że nie będzie pianistą.

Redaktor naczelny: mgr Irena Leś-Skiba, Projekt graficzny: mgr Józef Parys, Druk: ZSOiZ Ciężkowice  
Redaguje zespół: mgr Irena Leś-Skiba, mgr Józef Parys, uczniowie z klasy 3 Liceum Ogólnokształcącego



Gazetka do pobrania do druku: [www.umistrzpadereewskiego.pl](http://www.umistrzpadereewskiego.pl)

Gazetka wydana pod patronatem dyrekcji Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Ignacego Jana Paderewskiego w Ciężkowicach