NAKŁAD 3000 EGZ. ISSN 1730-9085

www.mlodziez.net

94

Śmigło

KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

LUTY 2014

Jak być **skutecznym?**

GIMNASTYKA MÓZGU i inne sposoby na potwora

Nastolatki **gotują**

Komiks na dobry początek

Rysuje **PATRYCJA DELA**

Pamiętnik nastolatki

3 lutego, poniedziałek

Niedawno był ostatni dzień pierwszego semestru w szkole. Już wcześniej wychowawczyni zapowiedziała, że przeczyta na głos nasze oceny i średnią, jaką udało nam się uzyskać, ale dotarło to do mnie dopiero na godzinie wychowawczej.

– O rany, ona przeczyta to przy całej klasie – szepnęłam do siebie.

– No pewnie, a czegoś się spodziewała? – powiedziała z uśmiechem Ula, która jest dumna ze swojej średniej. Chciałam coś odpowiedzieć, ale tylko odwzajemniłam uśmiech, bo nauczycielka zaczęła uciszać klasę. „O rany, co to będzie?" – myśli zaczęły mi się kotłować w głowie. Najbardziej obawiałam się złośliwego rudzielca, który zawsze szukał okazji, aby mi dopiec.

– Dobrze, a więc zaczynamy! – zawołała wychowawczyni. Nawet zaczęło mi się wydawać, że mierzy całą kasę lekceważącym wzrokiem. Spojrzała na kartkę.

– Numer pierwszy. Wychowawczyni przynajmniej darowała sobie wyczytywanie nazwisk. – Średnia cztery trzydzieści sześć, zachowanie bardzo dobre. Moje gratulacje! – jeszcze dodała swoją opinię! Źle, oj, źle! Z napięciem czekałam na swoją kolej. Numer jedenasty, dwunasty, trzynasty... i wreszcie ja! Wychowawczyni spojrzała w tabelkę, a na jej czole pojawiły się kropelki potu.

– Ekhm... średnia trzy osiemdziesiąt cztery, zachowanie bardzo dobre. Alu, chyba będziesz musiała popracować nad swoimi ocenami – powiedziała, a widząc przerażenie w moich oczach, dodała: – No, ale nie jest tak źle...

Z tyłu dobiegło mnie ciche prychnięcie. Gdy się odwróciłam, zobaczyłam wyszczerzone w złośliwym uśmieszku zęby rudego Filipa.

– Co za nieuk – mruknął pod nosem. Posłałam mu nieprzyjemne spojrzenie i wróciłam do normalnej pozycji. Ela położyła mi dłoń na ramieniu i wyszeptała coś w stylu:

– Nie przejmuj się tym głupkiem – ale nie dosłyszałam, bo zagłuszyła ją Ula:

– Masz jeszcze cały drugi semestr. Będziesz miała czerwony pasek na świadectwie, zobaczysz.

Uśmiechnęłam się do nich i już miałam odwrócić głowę, gdy nagle wychowawczyni gwałtownie zmieniła ton głosu.

– Numer dwadzieścia jeden, pan Filip Ryba. Hmm... no szczerze mówiąc, to wychodzi panu najniższa średnia ze wszystkich pierwszych klas: dwa sześćdziesiąt pięć, a zachowanie masz poprawne...

– Co za nieuk – powiedziałam cicho do rudzielca, odpłacając mu jego własną bronią. Chłopak zrobił się cały czerwony. Z Ulą i Elą przybiłyśmy sobie żółwiki. I znów nasza paczka rządzi!

13 lutego, czwartek

Ferie już się kończą. Cztery dni spędziłam w Zakopanem, potem pojechałam do babci i pod koniec przerwy zimowej wróciłam do domu. Te wolne dni dobrze mi zrobiły. Wypoczęłam i jestem w pełni sił do dalszej walki z Ognistym Gnomem – tak z przyjaciółkami nazywamy Filipa.

Ostatnio w telewizji leciał film dokumentalny o kotach. Nigdy nie miałam kota. Jedyne moje zwierzątko to klasowe rybki, które stoją w naszej sali na szafce. Mam z nimi kontakt tylko wtedy, kiedy jestem dyżurną i muszę je nakarmić albo zmienić wodę w akwarium. To niesprawiedliwe! Zaczęłam surfować po Internecie w poszukiwaniu informacji o kotach domowych. Siedziałam już dobre dwie godziny, gdy nagle zobaczyłam ogłoszenie o sprzedaży małych czarno-białych kociątek. Gdy tylko powiększyłam zdjęcie, musiałam się powstrzymać, aby nie pisnąć z zachwytu. Kotki wchodziły na siebie i spoglądały w obiektyw błyszczącymi oczkami. Zerwałam się z fotela i pobiegłam do taty.

– Tato, tato! – zawołałam, zanim dotarłam do pokoju.

– Co się stało?

– Lubisz śliczne, małe kotki? – zapytałam niewinnie.

– Tak średnio. A o co chodzi? – tato oczywiście nie zauważył podniecenia w moim głosie.

– Jest takie ogłoszenie o sprzedaży kociątek. Niedrogo i w naszym województwie – starałam się go zachęcić najlepiej jak umiałam.

– Aha. No to super. Możesz powiedzieć o nim swoim koleżankom, bo my nie możemy mieć kota.

– Ale dlaczego?! – nie na taką odpowiedź liczyłam.

– Koty są niebezpieczne. Mogą podrapać, zrzucić rzeczy z półek, a co zrobisz z kotem w wakacje? Nie ma mowy. Za duża odpowiedzialność.

Wybałuszyłam oczy i wydęłam usta. Byłam wściekła. Dlaczego rodzice zawsze sprzeciwiają się moim pomysłom? Ale to jeszcze nie koniec. Udowodnię, że jestem odpowiedzialna. Tylko może nie teraz, bo mam straszny bałagan w pokoju, a jestem zmęczona. Może od jutra...

Tekst: Małgorzata Talaczyńska

MODA

KOLOR MIESIĄCA PROSTO Z LASU

Na dworze brakuje śniegu, ale to nie oznacza, że wiosna już zapukała do naszych drzwi. Ponury przedwiosenny klimat warto ożywić kolorami! Co proponuje wielki świat mody? LEŚNĄ ZIELEŃ, czyli harmonijny, ciepły kolor, który może ocieplić nasz strój w szare dni. Barwa ta fantastycznie współgra z szarym, granatowym, bladozielonym, a także z różem w odcieniu fuksji. A co z dodatkami? Akcesoria, takie jak torebka, sprawdzą się w czerni, a jeśli chodzi o biżuterię, to warto wybrać złoto. Leśna zieleń jest wyrazista, dlatego do stroju można nosić nawet same dodatki w tym odcieniu.

Kolor ,,naturalnej'' zieleni jest symbolem obfitości, bogactwa i harmonii. Ma też właściwości uspokajające, dlatego często stosuje się go na stołach do bilarda i gabinetach lekarskich.

FASON MIESIĄCA, CZYLI BIKERY

Bikery to kurtki wykonane ze skóry lub eko-skóry, które... pasują prawie do wszystkiego! To właśnie dlatego są tak popularne. Nieważne, czy założysz sukienkę, czy wybierzesz jeansy i top. Czasem nawet nie potrzeba biżuterii, bo ten fason uzupełni cały ,,look''.
Typowy wzór: klapy, asymetryczne zapięcie na suwak błyskawiczny, dwie boczne kieszenie, suwaki/klamry na rękawach oraz patki w pasie. Dzisiejsi producenci tworzą jednak wiele innych bikerów, więc każda dziewczyna może wybrać odpowiednią długość oraz typ kurtki. Najlepszym uzupełnieniem są botki oraz ćwieki.

tekst i zdjęcia: Sandra Khiralla

Śmigło
KRAKOWSKI MAGAZYN MŁODYCH

Projekt „Młody Kraków – Młode Media”, a wraz z nim magazyn „Śmigło” otrzymał nagrodę Europejskiej Sieci Miast Przyjaznych Dzieciom w Stuttgarcie w roku 2011.

Wydawca:
Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa
Os. Centrum C 10, 31-931 Kraków

Adres redakcji:
Dzienny Ośrodek Socjoterapii „Na Mogilskiej”
ul. Mogilska 58, 31-545 Kraków

Kontakt z redakcją:
tel. 12 616-78-10, e-mail: redakcja@mlodziez.info

Redaguje zespół: Tomasz Talaczyński (redaktor naczelny), Klaudia Piotrowska (sekretarz redakcji), Magdalena Chyłka, Marysia Grajewska, Angela Mazurczak, Krzysztof Materny, Maciek Wnęk, Jadzia Uljasz, Magdalena Badura, Beata Puchalska, Małgorzata Talaczyńska, Sandra Khiralla, Mateusz Ciochoń, Wiktoria Dziedzic, Ola Kornecka, Patrycja Dela, Nikoletta Bębenek, Anna Bojdo

Opracowanie graficzne, pomoc redakcyjna i korekta: Pracownia Register, ul. Halczyna 7, 30-086 Kraków, tel. 12 378-48-33, e-mail: biuro@pracowniaregister.pl **www.pracowniaregister.pl** (Agata Gruszczyńska, Jacek Gruszczyński, Katarzyna Zalewska)

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo ich skracania, zmiany tytułów oraz redakcyjnego opracowywania tekstów przyjętych do druku. Fotografie zamieszczone w magazynie są ogólną ilustracją tekstów, nie zawsze przedstawiają bohaterów artykułów.

Młody Kraków

KRAKÓW krakow.pl

Program „Młody Kraków” jest kontynuacją realizowanego od 1999 roku w Krakowie Miejskiego Programu Przeciwdziałania Przestępczości Młodzieży (MPPPM). Adresatem programu są dzieci i młodzież w wieku szkolnym oraz środowiska związane z ich codziennym życiem, edukacją, wychowaniem i czasem wolnym.

Program „Młody Kraków” realizowany jest w Urzędzie Miasta Krakowa przez Referat ds. Młodzieży i Seniorów (Wydział Spraw Społecznych) przy współpracy ze Społecznym Doradcą Prezydenta Miasta ds. Młodzieży ks. Andrzejem Augustyńskim CM.

Magazyn powstaje we współpracy ze Stowarzyszeniem „Siemacha”.

Stowarzyszenie SIEMACHA

Projekt okładki: Maciek Wnęk

Gdy główka pracuje,
czyli jak pokonać szkolnego potwora

Oddajemy do rąk Czytelników „Śmigło” po liftingu, w nowej oprawie graficznej, z kilkoma nowymi pomysłami na działy stałe. Mam nadzieję, że nowa wersja czasopisma przypadnie Wam do gustu. Oczywiście, jak dotychczas każdy numer będzie zawierał myśl przewodnią, w której próbujemy zmierzyć się z jakimś ważnym dla nastolatków tematem. Tym razem mierzymy się z poszukiwaniem sposobów na skuteczne uczenie się.

Życie ucznia ma swoje blaski i cienie. Z jednej strony wycieczki, przyjaźnie, miłości i związane z nimi wspaniałe wspomnienia na lata. Z drugiej, stres, konflikty z nauczycielami, walka o oceny, utrata wiary w siebie, czy po prostu najzwyczajniejszy brak chęci do nauki. Każdy z nas radzi sobie, jak umie – jedni z nas ściągają, drudzy wagarują, a jeszcze inni dla nauki i dobrych ocen zupełnie tracą głowę. Ale czy nie da się wypośrodkować? Znaleźć siłę i dobre chęci? W niniejszym wydaniu „Śmigła” próbujemy zastanowić się nad sposobami na skuteczne zdobywanie wiedzy. Opowiadamy, jak przebrnąć przez typowe szkolne problemy i problemiki, szukamy sztuczek wzmacniających koncentrację, lepszą pamięć; i wreszcie co zrobić, by mieć czas na to, co jest równie istotne – czas dla siebie. Mamy nadzieję, że chociaż kilka naszych pomysłów przypadnie Czytelnikom do gustu i przysłuży się ułatwianiu szkolnej codzienności. Miłej lektury ☺.

Angela Mazurczak

SPIS TREŚCI

TEMAT NUMERU
6 Żeby nam się chciało chcieć
8 Jak być skutecznym?
9 Jak urządzić kąt do nauki?
10 Mnemotechniki, czyli jak pokonać kłopoty z pamięcią?
12 Geniusze pamięci i systematyczności
13 Gimnastyka mózgu i inne sposoby na potwora

WYDARZENIA
16 Dzień Hobby w „Czwórce”
17 Bal KAS
18 Festiwal Młodego Słowa

STREFA ROZRYWKI
2 Komiks
3 Pamiętnik nastolatki
4 Moda
14 Domowe pralinki
15 Muzyczna skrzynka „Śmigła”
15 Sudoku

Z TEKSTÓW NADESŁANYCH
19 Bartel – Fundacja sercem dla młodych

TEMAT NUMERU

Żeby nam się CHCIAŁO CHCIEĆ

Jak zjeść całego słonia? Najlepiej po kawałku!

Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce... Myślę, że każdy z nas miewał takie momenty, że nie miał już zupełnie sił i chęci, żeby zabrać się do czegokolwiek, a w szczególności do nauki. Przecież jest tyle seriali do obejrzenia, znajomi namawiają na imprezę, no i jakoś się „nie składa". Do książek zabieramy się na ostatnią chwilę, zarywamy nockę, a do szkoły idziemy „na energetyku". A po kolejnej pałce pojawiają się wyrzuty sumienia i obietnica, że zaczniemy się uczyć systematycznie. A potem sytuacja się powtarza – i tak w kółko.

NIEPOWODZENIA DEMOTYWUJĄ, MARZENIA USKRZYDLAJĄ

Porażki nas niszczą. Bywają takie sytuacje, że nie mamy już siły na walkę: rodzice „czepiają się" o wszystko, w szkole nie idzie za dobrze, a do tego dochodzą jeszcze problemy sercowe i towarzyskie. Ostatnią rzeczą, o jakiej myślimy, jest nauka. Jednak w pewnym momencie pojawia się wola walki. Ale, jak wiadomo, dobrymi chęciami piekło jest wybrukowane. Podstawową kwestią jest odpowiedź na pytanie: po co właściwe się uczyć? Czy dla osobistych korzyści (np. dobra praca), czy może traktujemy wiedzę jako wartość samą w sobie? Na to musimy sobie odpowiedzieć sami, a gdy już to zrobimy, mamy wystarczający powód, by się do tej nieszczęsnej nauki zmotywować. Swego czasu wypróbowałam to sama. Byłam zmuszona do tego, by na nowo określić swoje priorytety i na nowo odpowiedzieć sobie, czego właściwie chcę. Oczywiście, nie jestem ekspertem w zakresie motywacji, jednak wydaje mi się, że tych kilka wskazówek może okazać się przydatnych.

ZACZYNAMY OD DZIŚ

Przede wszystkim nie wmawiajcie sobie: od jutra, od poniedziałku, od następnego semestru. Albo zaczynasz teraz, albo w ogóle się za to nie zabieraj! Nie ma sensu oszukiwać samego siebie, bo to strata czasu. Jeśli już postanowisz, że chcesz coś zmienić, zostaw za sobą wszystkie niepowodzenia, zacznij od nowa i wyznacz sobie określony cel, który będzie stanowił odpowiedź na to fundamentalne pytanie: po co? (pomińmy tutaj odpowiedź – dobra praca, bo to jest oczywiste). Nie powinien być on jednak zbyt wygórowany, bo unikniemy niepowodzeń, które będą nas zniechęcać.

CELE BLISKIE I ODLEGŁE

Zamierzenia mogą być krótko- lub długoterminowe. Przykładowo: nauczę się na sprawdzian z anatomii człowieka, dzięki czemu z biologii będę miała czwórkę na koniec roku, a to zaowocuje świadectwem z biało-czerwonym paskiem, potem

dostanę się do klasy biologiczno-chemicznej, a ostatecznie na medycynę. Dla niektórych osób odpowiedniejsze jest ustalanie celów krótko- lub długoterminowych, ale to zależy już od osobistych predyspozycji. Często słyszymy również, żeby cały czas powtarzać sobie: „osiągnę to i tamto", „będę najlepsza w tym i w tym". Z własnego doświadczenia wiem, że nie zawsze jest to skuteczne, ponieważ mózg automatycznie „programuje" osiągnięcie celu, przez co odczuwamy mniejszą motywację. Kiedy mamy już cel i motywację, czas przystąpić do czynów. Przede wszystkim trzeba określić sobie coś w rodzaju schematu działania. Dla jednych odpowiedni jest szczegółowy plan dnia, dla innych rozpisanie sobie pewnych czynności na określone pory dnia (np. między godz. 16 a 20 uczę się poszczególnych przedmiotów, a czas od 20 do 22 mam dla siebie). Oczywiście potrzebna jest tu pewna konsekwencja ☺.

KIJEM CZY MARCHEWKĄ?

Jeżeli już zupełnie nie masz siły na jakikolwiek wysiłek umysłowy, przeanalizuj zyski i straty wynikające z zaniechania nauki. Przykładowo: zyski = więcej czasu wolnego (ale tylko doraźnie), błogie lenistwo, oddanie się przyjemnościom; straty = słaba ocena, zniszczenie dotychczasowej pracy (np. w przypadku gdy już czegoś się uczyłeś), stres.

Lepsza jest metoda kija czy marchewki? Myślę, że większość z nas odpowie, że marchewki. Dlatego nagradzajcie się. Mogą to być drobiazgi, jak np. obejrzenie filmu, czy coś poważniejszego, jak pójście do kina.

NIGDY NA OSTATNIĄ CHWILĘ

I ostatnia wskazówka: pamiętaj, że jedyny sposób na zjedzenie całego słonia, to jedzenie go po kawałku. Staraj się dzielić materiał na partie. Wiem, że świadomość posiadania czasu „na zapas" nie działa zbyt motywująco, jednak warto tak nim gospodarować, żeby nie zostawiać zbyt wiele na ostatnią chwilę.
Jednak nic z rad, jeżeli sami nie będziecie chcieli czegoś zmienić. Zawsze znajdziecie wymówkę. Może warto zagryźć zęby na te kilka następnych lat? W końcu nagrodą nie będzie nic innego jak spełnione marzenia.

Angela Mazurczak

Jak być skutecznym?

Sukces nie bierze się z przypadku. Chcesz wygrać? Zacznij od korzystania ze sprawdzonych wzorów.

Kasia jest bardzo ambitna. Niektórzy uważają, że zapomina o czerpaniu radości z życia, pracuje bardzo ciężko: wstaje o piątej, żeby się uczyć, i chodzi spać po pierwszej w nocy, aby jak najlepiej przygotować do lekcji. Piotrek wybrał inną strategię, wszystko robi na skróty, niedokładnie. To, co najmniej ważne, robi najpierw, a rzeczy naprawdę ważne zostawia na sam koniec. Chodzi bez celu po mieszkaniu, ogląda ten sam odcinek serialu po raz setny, surfuje po Internecie.
Gdyby Kasia więcej spała, byłaby bardziej systematyczna i lepiej zorganizowana, być może osiągnęłaby sukces mniejszym wysiłkiem. Piotrek, jeśli miałby pewne zasady, nawyki i ich przestrzegał, to w jego przypadku sukces również byłby możliwy.

POTRZEBUJEMY WIERZYĆ W SIEBIE

Aby odnieść sukces, trzeba pracować, mądrze rozkładać siły i wierzyć, że jesteśmy w stanie osiągnąć cel. Jeśli na przykład uważasz, że i tak nie dostaniesz się na medycynę, bo nie jesteś dość dobry, to samo takie nastawienie powoduje, że już na początku wątpisz w osiągnięcie swojego celu. Nasze przekonania mają wpływ na to, jak oceniamy swoją sytuację. Jeśli wychodzisz z założenia, że jesteś tępy, już samo to przeświadczenie takim cię uczyni. Nie należy zakładać niepowodzeń przed podjęciem działań. W swojej książce „7 nawyków skutecznego nastolatka" Sean Covey wymienia kilka nawyków, które pomagają osiągnąć szczęście i sukces.

BĄDŹ KOWALEM SWOJEGO ŻYCIA – TO PIERWSZY Z NICH

Zamiast roztkliwiać się nad swoimi porażkami, trzeba umieć się z nimi zmierzyć i wziąć odpowiedzialność za swoje wybory i wyniki. Musisz uwierzyć, że to ty sam rządzisz swoim życiem, nikt inny. Przestań usprawiedliwiać swoje niepowodzenia, obwiniając inne osoby czy sytuacje. Mój kolega wciąż narzeka na to, że gdyby miał więcej czasu podczas klasówki, to na pewno dostałby lepszą ocenę albo powtarza, że grałby lepiej w siatkę, gdyby nauczyciele przestali robić „niepotrzebne ćwiczenia rozgrzewające", a więcej czasu poświęcali samej grze. Według niego przyczyna leży na zewnątrz. Nie przyszło mu do głowy, że to jego nastawienie czy niedostateczne zaangażowanie mogą być problemem. To samo dotyczy rzeczy, które już minęły: nie mamy na nie wpływu, myślmy więc o tym, co będzie, co możemy zrobić od teraz, a nie rozpamiętujmy tego, co było.

POD DRUGIE: CEL

Drugi nawyk zakłada, że jeśli coś zaczynasz, to powinieneś określić sobie cel działania. Często nie zastanawiamy się, jakie konsekwencje mogą wyniknąć ze źle podjętych decyzji. Kiedy stoimy już przed wyborem, nie myślimy dłużej o skutkach. Andy nigdy niczego nie planował, po prostu zajmował się tym, co przynosił mu los. Jednak kiedy odkrył, że łatwiej jest żyć, kiedy się ma określony cel, zaczął wybiegać w przyszłość: myśleć o swojej dalszej edukacji, a nawet o tym, jak będzie wychowywał swoje dzieci. Dzięki temu przejął ster swojego życia, zrozumiał, że to on ma na nie wpływ.

PO TRZECIE: PLANOWANIE

Następny nawyk to przyzwyczajenie, by najpierw wykonywać rzeczy najistotniejsze, dopiero potem te mniej ważne. Często zwlekamy z wykonaniem jakiejś pracy domowej, bo przecież zawsze jest jeszcze trochę czasu... a w końcu przychodzi dzień oddania zadania, a my go nadal nie mamy. Jednak gdybyśmy zaplanowali swoje działania, przemyśleli, co jest naprawdę ważne i pilne, a co nie, następnie stworzyli listę spraw pilnych oraz nieistotnych i zaczęli pracę od tych ważniejszych, na pewno zdążylibyśmy na czas. To nie wymaga więcej czasu, tylko troszkę więcej planowania.

Aby dowiedzieć się, jak brzmią i czego dotyczą pozostałe nawyki, koniecznie przeczytaj książkę Seana Covey'a: „7 nawyków skutecznego nastolatka".

Maciek Wnęk

Jak urządzić kąt do nauki?

Przytulny, wygodny, dobrze oświetlony.

Własny kąt – najważniejsze miejsce w domu. Może to być pokój lub jego część. Jest urządzony w twoim stylu. Uczysz się tam, spotykasz ze znajomymi, grasz na komputerze, czytasz. Jednym słowem: spędzasz tam mnóstwo czasu. Czasem masz wrażenie, że jesteś zmęczony od wpatrywania się w podręcznik lub monitor. Bolą cię plecy od długotrwałego ślęczenia nad wypracowaniem lub zadaniem z matmy. Jaki jest tego powód? Lenistwo? Nie, najzwyczajniej na świecie twoje miejsce do pracy jest niewłaściwie zorganizowane. Oto kilka sposobów, jak sprawić, żeby czas spędzony na nauce był bardziej efektywny i żeby twoje ciało i umysł nie odczuwały tego jako czegoś nieprzyjemnego.

Zadbaj o odpowiednie ustawienie mebli. Jest to ważne nie tylko ze względu na optymalne zagospodarowanie przestrzeni, ale dlatego, żebyś czuł się komfortowo. Ustaw biurko w taki sposób, żeby mieć drzwi w zasięgu wzroku. Zniweluje to nieprzyjemne wrażenie, że ktoś za tobą stoi.

Na twoim biurku pewnie znajduje się mnóstwo ważnych kartek. Kup małą szafkę lub regał z półkami. Dzięki temu będziesz mógł poukładać swoje dokumenty tak, jak tego potrzebujesz, a co za tym idzie – zyskasz wolne miejsce do pracy i wszystkie potrzebne rzeczy będą w pobliżu. Możesz też powiesić w pobliżu tablicę magnetyczną lub korkową. Przyczep do niej plan lekcji i kalendarz, w którym będziesz zaznaczać ważne daty. Sprawi to, że o niczym nie zapomnisz.

Ważne jest też odpowiednie oświetlenie. Przy niewystarczającym świetle oczy szybko się męczą. Najlepszym rozwiązaniem tego problemu jest umieszczenie biurka pod oknem. Jednak wiadomo, że uczysz się również zimą, a wtedy nie ma zbyt wiele światła na zewnątrz. Idealnym rozwiązaniem jest lampka stolikowa z regulowaną wysokością. Dzięki niej będziemy mieć odpowiednio oświetlone biurko, więc nie będziesz musiał wytężać wzroku. Pamiętaj jednak, żeby ją odpowiednio ustawić. Osoby praworęczne powinny mieć źródło światła po lewej, leworęczne po prawej.

Jednak odpowiednie oświetlenie i dobrze zagospodarowana przestrzeń nie załatwia całej sprawy. Ważne jest też odpowiednie krzesło, które będzie wygodne i jednocześnie zapewni ci odpowiednią postawę. Najlepsze będzie krzesło z podłokietnikami, wysokim oparciem i regulowaną wysokością. Powinno mieć lekkie wklęśnięcie na wysokości odcinka krzyżowego, sprawi to, że twój kręgosłup nie będzie zmęczony długim siedzeniem przy wertowaniu notatek.

Jeżeli zastosujesz się do tych rad, możliwe, że czas spędzony na nauce przestanie być torturą. Ale nawet najlepsze oświetlenie kiedyś zmęczy twój wzrok. Wtedy można popatrzeć w dal lub na coś zielonego, ewentualnie niebieskiego. Dobrze byłoby postawić jakąś roślinkę na parapecie – podczas nauki zużywasz dużo tlenu, a drobna pomoc kwiatka jeszcze nikomu nie zaszkodziła.

Jeżeli lubisz się uczyć w ciszy, wywieś na drzwiach wywieszkę typu: nie przeszkadzać. Niech nic i nikt nie rozprasza cię podczas nauki. Możesz też puścić w tle jakąś muzykę, ale tylko w tle, żeby cię nie dekoncentrowała. Warto również zjeść coś słodkiego przed otwarciem podręczników. Dzięki temu twój mózg będzie miał energię na przetworzenie nowych wiadomości ☺.

Klaudia Piotrowska

Mnemotechniki,
czyli jak pokonać kłopoty z pamięcią?

Uczenie się na pamięć dat, liczb czy niepowiązanych ze sobą list to katorga. Metoda „na siłę" nie zawsze się sprawdza i zajmuje dużo czasu.

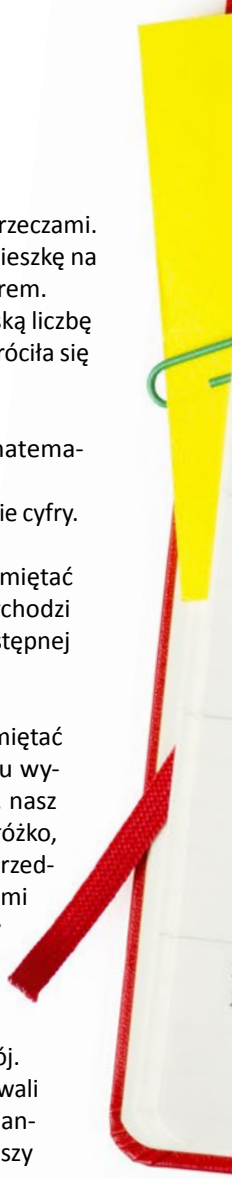
Dużo łatwiej i chętniej niż liczby i daty zapamiętujemy sytuacje czy opowieści, zwłaszcza gdy są ciekawe, śmieszne lub budzą emocje. To upodobanie do pamiętania historii ciekawych i zabawnych wykorzystuje mnemotechnika. Zamiast zapamiętywać bezsensowny ciąg cyfr czy długą listę zakupów, przy użyciu wyobraźni zamieniamy je w śmieszne historyjki, które same zostają w pamięci.

Przykład: chcemy zapamiętać ciąg cyfr 3383502. Możemy ułożyć je w pamięci jako opowieść o pochodzie **33** bałwanków, (ich kształt przypomina **8**), maszerujących **trójkami**, co widzę z okna autobusu **502**.
Głupia scena, fakt, ale właśnie dzięki temu łatwiej ją zapamiętać. Byłoby jeszcze lepiej, gdyby była śmieszniejsza, bardziej absurdalna, budząca wspomnienia czy zawierająca „mocniejsze" fragmenty. Każdy obraz powinien łączyć kilka elementów – wtedy historia będzie krótsza.
Najprościej podczas układania takich historyjek użyć przedmiotów, które kojarzą nam się z daną cyfrą (np. kształtem), np. bałwanek – 8, łabędź – 2, świeca – 1. Jeśli wytworzymy sobie takie trwałe skojarzenia (2 zawsze będzie się nam kojarzyć z łabędziem) – to znaczy, że wyrobiliśmy sobie tzw. haki pamięciowe. Wtedy potrzebne historyjki będziemy tworzyć w mgnieniu oka.
Na przykład: listę rozpoczynającą się od 1. kupić masło 2. kupić chleb… zapamiętujemy, wyobrażając sobie kostkę masła topiącą się nad świecą i karmienie łabędzia chlebem.
Co ciekawe, zapamiętana w ten sposób lista zostaje w pamięci, nawet gdy sama scenka się już zatrze.

Oczywiście skojarzenia można tworzyć nie tylko z rzeczami. By zapamiętać PIN 0820, wyobrażamy sobie wywieszkę na sklepie: otwarte od ósmej rano do ósmej wieczorem.
Data: 966 rok – chrzest Polski; przypomina diabelską liczbę 666, jednak dzięki chrztowi pierwsza szóstka odwróciła się i zmieniła w 9.

Możemy też zapamiętywać cyfry w bardziej „matematyczny" sposób:
123789 – trzy pierwsze (nie licząc zera) i trzy ostatnie cyfry.
2468 – wszystkie cyfry parzyste.
47948 – bardziej skomplikowane; możemy zapamiętać to tak: chcemy uzyskać wielokrotność 4. 8 nie wychodzi nam od razu, wychodzi nam 7, 9, dopiero przy następnej próbie 8.

Inną metodą jest „rzymski pokój". Chcemy zapamiętać listę zakupów – winogrona, jabłka... W tym celu wyobrażamy sobie jakieś znane pomieszczenie, np. nasz pokój. Znamy go dobrze, wiemy, co w nim jest – łóżko, biurko, na nim laptop, lampa. Następnie kolejne przedmioty z listy zakupów łączymy z różnymi miejscami w pokoju. Wyobrażamy sobie, że zamiast lampy z sufitu zwisają winogrona. Patrzymy na biurko – z zamkniętego laptopa z ikoną firmy Apple wypadają jabłka. Potem w sklepie wystarczy przypomnieć sobie, jak wyglądał „zmieniony" pokój. Metoda pochodzi od starożytnych Greków, a stosowali ją tak różni bohaterowie literaccy jak morderca Hannibal Lecter z „Milczenia owiec" i jeszcze słynniejszy detektyw Sherlock Holmes.



Prostym sposobem na zapamiętanie kolejności planet w Układzie Słonecznym jest zdanie, którego kolejne wyrazy zaczynają się na literę odpowiadającą kolejnej planecie, na przykład: **M**oja **W**iecznie **Z**apracowana **Ma**ma **J**utro **U**piecze **N**am **P**lacki – **M**erkury, **W**enus, **Z**iemia, **Ma**rs, **J**owisz, **U**ran, **N**eptun, **P**luton. Podobnie z kolorami tęczy: **C**zemu **P**atrzysz **Ż**abo **Z**ielona **Na** **G**łupiego **F**anfarona – czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, granatowy, fioletowy.

Sposobów skutecznego uczenia się jest wiele. Każdy z nas powinien poszukać takiego, który jest dla niego najbardziej przydatny. Dlatego dobrze jest dowiedzieć się, do jakiego typu osobowości należymy. Pomoże nam to ułożyć taką historyjkę, którą będzie nam najłatwiej zapamiętać. Typy osobowości to:

Wzrokowiec – dobre metody to mapy myśli i wszelkiego rodzaju schematy i listy. Ważne są odpowiednio przygotowane notatki: nie tylko estetyczne, ale też wykonane tak, by pobudzać wyobraźnię. Przykładowo w nauce języków prawdopodobnie lepsza od tabelki ze słówkami i ich tłumaczeniami będzie mapa myśli – pogrupowane tematycznie słówka. Znaczące są też kolory, obrazki czy symbole. Elementem nauki jest też samo tworzenie mapy.
Ma to związek z półkulami mózgu – widząc tabelkę, wykorzystujemy lewą półkulę mózgu odpowiedzialną m.in. za logiczne myślenie. Oglądając mapę myśli, używamy również prawej, odpowiedzialnej za wyobraźnię.

Słuchowiec – główną rolę odgrywa słuchanie, więc dobrze odsłuchiwać sobie wykłady, omawiać to z innymi lub po prostu mówić do siebie. Ciekawszą metodą może być też śpiewanie sobie określonych pojęć. Przy nauce języka pomaga słuchanie w nim filmów i piosenek.

Kinestetyk – ważny jest dotyk i ruch. W nauce przedmiotów przyrodniczych dobrze jest wykonywać eksperymenty lub oglądać coś na żywo. Podczas nauki pomaga chodzenie po pokoju i gestykulacja, zabawa jakimś przedmiotem. W przerwach można robić ćwiczenia gimnastyczne i dodatkowo powtarzać materiał, będąc w ruchu, np. biegając lub pływając.

Dotykowiec – w nauce pomaga im wykonywanie rysunków i szkiców, pisanie pomaga im w zapamiętywaniu. Pomocna może też być ulubiona muzyka.

Stosowanie mnemotechnik wymaga pewnego wysiłku i wyobraźni. Ważne, by dana historia była dość barwna i niezbyt skomplikowana. Z kolei rozpoznanie swojego typu osobowości może pomóc wybrać odpowiednie dla nas metody nauki.

Magdalena Badura

Geniusze pamięci i systematyczności

Czy mnemotechnika i systematyczność rzeczywiście przynoszą rezultaty? Ich skuteczności dowodzi nie tylko teoria, ale potwierdzają konkretne przykłady.

Józef Ignacy Kraszewski był polskim pisarzem, publicystą, działaczem społecznym i politycznym. Dlaczego o nim piszę? Ponieważ to autor z największą liczbą wydanych książek i wierszy w historii literatury polskiej. Kraszewski napisał ponad dwieście powieści. Jak osiągnął ten wynik? Nie zatrudniał pomocników, wszystkie dzieła napisał sam, w dodatku nie pisał bez przerwy. Udało mu się to, ponieważ był świetnie zorganizowany. Oto jak wyglądał jego porządek dnia: na prace literackie poświęcał godziny popołudniowe i nocne, „potrzebował zaledwie 5 do 6 godzin dziennie, gdyż pisał mniej więcej od wpół do ósmej wieczorem do dwunastej, do pierwszej lub najdalej do wpół do drugiej w nocy", zasiadłszy raz do biurka, pisał już bez wytchnienia, pisał nieustannie, nieoderwanie. Dwutomową powieść pisał 10 dni. To dzięki swojej pracowitości udało mu się napisać tyle utworów.
Tajemnicę jego kreatywności wyjaśnia także jedna z myśli, które kładł na kartach tytułowych wielu swych dzieł – „Nulla dies sine linea" – „Ani dnia bez linijki" – maksyma przypisana przez Pliniusza greckiemu malarzowi Apellesowi.

Salomon Szereszewski to rosyjski dziennikarz z przełomu XIX i XX wieku, obdarzony fenomenalną pamięcią i chętnie korzystający z technik pamięciowych. Potrafił bezbłędnie powtarzać dowolnie długie listy słów i liczb. Mógł je odtwarzać potem w dowolnej kolejności (od przodu równie łatwo jak od tyłu), a jeśli powiedziano mu jakąś liczbę z listy, potrafił od razu przypomnieć sobie wszystkie sąsiadujące z nią. Nie popełniał przy tym żadnych błędów. Także po wielu latach bezbłędnie odtwarzał dowolną wcześniej zapamiętaną listę. Przypominał sobie również moment, w którym zapamiętywał dany ciąg liczb. Podobnie było z ciągami słów, a także np. tekstami w obcych językach.
Zainteresował się nim twórca neuropsychologii dr Aleksander Łuria, który po prawie 30 latach badań napisał o nim książkę „Umysł mnemonisty". Podczas jednego z eksperymentów dziennikarzowi pokazano cyfry ułożone w cztery kolumny, (13 cyfr w dwóch środkowych kolumnach i 12 w brzegowych). Szereszewski przyglądał się im przez trzy minuty. Następnie odtworzył tablicę bezbłędnie, wymieniając wszystkie liczby w ciągu 40 sekund. Natomiast 90 sekund zajęło mu przekształcenie wszystkich 50 cyfr w jedną liczbę 50-cyfrową.

KILKA ANEGDOT NA TEMAT SZERESZEWSKIEGO

Jako dziennikarz musiał słuchać każdego dnia wytycznych przełożonego, przekazującego informacje zawierające np. adresy, które trzeba było sprawdzać. Pewnego dnia przełożony zirytował się, że Szereszewski niczego nie notuje. On twierdził, że wszystko pamięta i udowodnił to, powtarzając słowo w słowo wypowiedzi szefa także z poprzednich zebrań. Był także zdziwiony, że inni muszą robić notatki i nie potrafią przypomnieć sobie dosłownie słów przełożonego – uważał, iż każdy posiada zdolności zapamiętywania takie jak on sam.

Mimo fenomenalnej pamięci nie potrafił niekiedy rozpoznać znajomych osób np. przez telefon, bowiem pamiętał ich głos tak dokładnie z przeszłości, że wszelkie zmiany sprawiały, iż nie był w stanie zidentyfikować tej osoby jako znajomej.

W zapamiętywaniu bardzo przeszkadzały mu bodźce uboczne. Na przykład gdy podczas słuchania tekstu, który miał zapamiętać, ktoś kaszlnął, w wyobraźni jego pojawiały się obrazy mgły, która zasłaniała zapamiętywany materiał.

Szereszewski miał ogromne kłopoty z zapominaniem, co było dla niego bardzo nieprzyjemne. Nie potrafił zapominać informacji. Wpadł na pomysł, aby zbędne dane zapisywać w „wyobraźni na tablicy", a następnie je wymazywać. Jednak ta metoda nie zawsze działała.

Szereszewski miał kłopoty z zapamiętaniem informacji abstrakcyjnych, które trudno było przełożyć na obrazy np. „nicość", „nieskończoność".

Marysia Grajewska

GIMNASTYKA MÓZGU i inne sposoby na potwora

Nazywa się stres. Często wygrywa z wiedzą i umiejętnościami. Potrafi spowodować, że zapomina się, ile wynosi pierwiastek ze 144.

To uczucie ogarnia nas każdego dnia w szkole średnio kilka razy.

Rozszerzona historia. 96 cesarzy rzymskich w kolejności chronologicznej. – Uczyłam się dwa tygodnie, rozpisałam cesarzy według dynastii. Umiałam wymienić wszystkich bez problemu. Ale nauczyciel wymyślił, że zrobi 60-sekundówkę. Kartkówkę, która trwa minutę. Tak się zestresowałam, że nie napisałam ani jednego cesarza – opowiada Kasia z VI Liceum. Czy wiedza staje się bezużyteczna, gdy pojawia się stres i napięcie? Większość uczniów bez wahania odpowiada twierdząco. – Nauka i szkoła nie stresują. Jedynie chwile, gdy moja wiedza ma zostać sprawdzona – wyjaśnia Patrycja, uczennica klasy z rozszerzonym językiem polskim.

RZUCIĆ STRESOWI WYZWANIE

Istnieje wiele sposobów na rozładowywanie napięcia, ale który okaże się skuteczny, to kwestia indywidualna i każdy musi znaleźć swój własny. W istocie nie chodzi o samo pojawianie się emocji, lecz o wykorzystanie ich potencjału. Nikt nie jest w stanie ustalać, kiedy będzie czuł się zestresowany i spięty. To nie zależy od człowieka. Natomiast reakcja na doświadczane emocje już zależy od nas.

– Boli mnie brzuch. Nie potrafię kontrolować swojego ciała. Zaczynają mi się pocić dłonie i kłębić myśli. Ale to sprawia, że myślę szybciej. Czuję ekscytację – mówi Paweł, który często wygłasza przemówienia i to nie tylko na forum szkoły. – Gdy ostatnio prowadziłem galę Młodych talentów w teatrze, byłem strasznie zdenerwowany. Nie mówię, że przeżywanie stresu jest czymś przyjemnym, ale można czerpać z tego korzyści. Stojąc przed dużą publicznością, słowa „Dzień dobry. Witam szanownych gości...” wypowiadam drżącym głosem. Ale po chwili mówię pewnie i spokojnie.

GIMNASTYKA MÓZGU

Jednym ze skutecznych sposobów na wyciszenie i odprężenie jest metoda opracowana przez kinezjologów edukacyjnych. Ten sposób terapii nazywają gimnastyką mózgu. Szkolny pedagog tłumaczy: – Ćwiczenie to fachowo nazywane jest pozycją Cooke'a. Osoba leży na plecach tak, aby dotykać podłogi lub łóżka całą powierzchnią ciała. Składa ręce na piersiach i zakłada nogę za nogę. Następnie zamyka oczy i dotyka podniebienia czubkiem języka.

Możliwe, że ta pozycja odstresowuje, ale praktykowanie jej w szkole jest nie tyle niewykonalne, co dość żenujące.

ROZMAWIAJ ZE SWOIMI EMOCJAMI

Niektórym osobom pomaga wyrażanie swoich obaw i emocji. Wypowiedzenie na głos prostego zdania jak: – Boję się, że na majcy weźmie mnie do tablicy – przynosi ulgę. Inni znów stosują metodę racjonalizacji. Tłumaczą sobie, że to tylko sprawdzian, który nie decyduje o tym, kim są i jakie jest ich życie. Może warto powtórzyć sobie w myślach, że jestem wartościowy, nawet jeżeli dzisiaj dostałem banię z funkcji kwadratowej?

– Gdyby spróbować wsłuchać się w siebie, to okaże się, że zazwyczaj problem nie leży w tym, że stresuje nas nauczycielka od polskiego, stanie przy tablicy przed całą klasą czy możliwość niezaliczenia ważnego sprawdzianu. To tylko zewnętrzny wyraz tego, co kryje się wewnątrz nas. Tego, że nie jesteśmy przekonani o własnej wartości. Nie jesteśmy przekonani o swoich możliwościach – wypowiada się tegoroczna maturzystka z IV LO.

Pierwszym krokiem, aby zmienić swoje zachowanie w stresujących sytuacjach, jest zmierzenie się z problemem twarzą w twarz. Posłuchać siebie, zastanowić się i spróbować poradzić sobie z trudnością w sposób świadomy.

Katarzyna Bylica

NASTOLATKI GOTUJĄ

Domowe pralinki

Cześć,
Czy wy tak samo jak ja jesteście fanami pralinek i moglibyście je jeść na okrągło całymi dniami i nocami? Nie zawsze macie czas i pieniądze na to, żeby wpadać do sklepu jak opętani i wykupywać cały asortyment? Chyba mam na to skuteczny sposób: domowe pralinki. Za składniki potrzebne do ich przygotowania zapłacicie mniej niż za pudełko z kilkoma sztukami, które jesteście w stanie zjeść w ciągu niecałych dziesięciu minut. Możecie ich zrobić, ile tylko chcecie i sporo na tym zaoszczędzić. Pralinki są dobrym pomysłem na deser lub na przyjęcie urodzinowe. Ich uroczy wygląd i smak zachwyci każdego.

SKŁADNIKI:

1 tabliczka białej czekolady	(ok. 2 zł)
1 tabliczka brązowej czekolady	(najtańsza ok. 1,19 zł)
Ok. 2 łyżek śmietanki 30 % do ciast i deserów	(ok. 3,90 zł)
Opakowanie posypek do ciastek	(ok. 2,30 zł)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Najpierw do garnka wlałam słodką śmietankę, a następnie dodałam tabliczkę brązowej czekolady i mieszałam dopóki się nie rozpuści. Rozpuszczoną czekoladę przelałam do pojemnika i wsadziłam do zamrażalnika na ok. 2-3 h. Ja wyjęłam po 4 h. Masa była już gotowa, więc wzięłam się za formowanie z niej małych kuleczek. Jeśli w waszym przypadku okaże się, że z tej zamrożonej czekolady nie da się uformować kulki, to trzeba ją jeszcze wsadzić do zamrażalnika. Następnie rozpuściłam białą czekoladę tak samo jak brązową.
2. Uformowane z brązowej czekolady kulki obtoczyłam w rozpuszczonej białej czekoladzie, a potem w posypce. Położyłam je na talerzyku i wsadziłam do zamrażalnika na ok. 30 min, aby nie rozpuszczały się w palcach. Najlepszym sposobem jest włożenie ich do lodówki na całą noc, wtedy mamy pewność, że są gotowe na 100%.

SMACZNEGO!

Patrycja Dela

MUZYCZNA SKRZYNKA „ŚMIGŁA"

THE DUMPLINGS

The Dumplings to polski duet Justyny Święś i Kuby Karasia z Zabrza. On komponuje, ona śpiewa. Razem grają już dwa lata, ale zespół założyli na początku 2013 roku. Są jeszcze nastolatkami, a już jest o nich głośno. Zaczęło się od tego, że Kuba napisał do internetowego dziennikarza Łukasza Jakubiaka z prośbą o przesłuchanie ich piosenek. Na odpowiedź nie musiał długo czekać i już po dwóch tygodniach wystąpili w programie „20 m² Łukasza". Ten wywiad pomógł im się wypromować. Ich piosenka „Słodko-słony cios" ma już ponad 250 tysięcy wyświetleń na YouTube. 4 lutego podpisali umowę z Warner Music Poland, a na wiosnę ma się ukazać ich pierwsza płyta.

LORDE

Lorde jest nowozelandzką piosenkarką, która zasłynęła singlem „Royals". Utwór uzyskał status podwójnej platynowej płyty w Nowej Zelandii, a na YouTube był wyświetlony ponad 200 milionów razy. 30 września zeszłego roku został wydany jej debiutancki album „Pure Heroine". Na rozdaniu nagród Grammy otrzymała dwie statuetki w kategorii Song of the Year oraz za najlepszy występ popowy solo. Kariera Lorde bardzo szybko nabrała tempa. Przy okazji zaczęły pojawiać się pogłoski o tym, że artystka wyśmiewa się z innych piosenkarzy. Niestety, to zaszkodziło jej wizerunkowi. Ludzie zaczęli inaczej na nią patrzeć, przez co jest częstym tematem żartów. Mimo to Ella Yelich-O'Connor, bo tak naprawdę nazywa się piosenkarka, nie przejmuje się tym i ostatnio wyznała w jednym z wywiadów, że bardzo chciałaby współpracować z amerykańską wokalistką country Taylor Swift.

Przygotowała Beata Puchalska

sudoku SUDOKU sudoku sudoku Sudoku sudoku SUDOKU sudoku

3	1	2		9	5		7	6
		9	1		7	3		2
4		7		6		5		
9		1	7		6	2	4	
	2			1				3
	3	4			2		5	7
	4		6			8	3	
1			3	5		9		4
8		3	4		1	7		5

SUDOKU sudoku SUDOKU sudoku SUDOKU sudoku SUDOKU

Przygotował Mateusz Ciochoń

Co w samorządzie piszczy?

Dzień Hobby w „Czwórce"

Rada Samorządu Gimnazjum nr 4 zorganizowała dzień poświęcony pasjom uczniów. Pomysłodawczynią akcji była Sandra Khiralla, ale realizacją zajął się prawie cały samorząd. Po dopracowaniu szczegółów, przydzieleniu zadań, zredagowaniu regulaminu i uzyskaniu zgody pani dyrektor 30 stycznia w auli mogliśmy zobaczyć, czym zajmują się w wolnym czasie ,,Czwórkowicze''.

Na jednym z grudniowych spotkań Rady uznaliśmy, że wprawdzie jesteśmy małą szkołą i wszyscy praktycznie się znamy, to wciąż mało o sobie wiemy. Stąd pomysł na myśl przewodnią i hasło, które towarzyszyło nam zarówno podczas przygotowań, jak i w samym dniu prezentacji: „Poznajmy się lepiej. Poznajmy się od nowa".

Celem przedsięwzięcia była integracja społeczności szkolnej, stworzenie możliwości naszym koleżankom i kolegom pokazania się od innej strony oraz dzielenie się pasjami, pomysłami na spędzanie wolnego czasu. Przede wszystkim jednak zależało nam na stworzeniu okazji do bliższego poznania się, dowiedzenia o sobie czegoś więcej niż to, co na co dzień wiemy. Dlatego postawiliśmy sobie także za cel zaangażowanie jak największej liczby osób!

Choć zwiedzający mieli się pojawić w auli dopiero po drugiej lekcji, już od rana było w niej pełno ciekawskich. Przygotowania ruszyły bowiem pełną parą na długo przed planowanym otwarciem targów. Uczniowie chętnie odpowiedzieli na zaproszenie i już od drugiej przerwy było ich w auli bardzo dużo. Zaciekawieni stoiskami nawet nie poczuli, na czym zleciała im przerwa. Ale wiedzieli już, gdzie mogą spędzić kolejne. Nikt się nie nudził, każdy znalazł coś dla siebie.

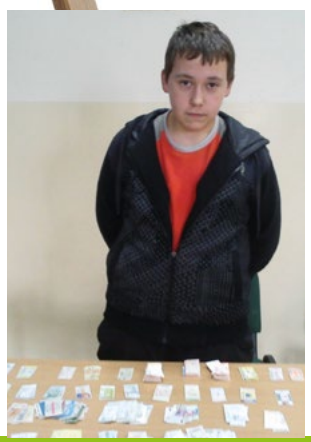
Dziewczyny mogły wyprostować włosy, poznać swój typ skóry lub zostać umalowane przy stanowisku wizażu (skusiła się nawet pani Agnieszka). Wyrób biżuterii to zajęcie wymagające skupienia i precyzji, co pokazała nam Ola Małek. Jazda konna też cieszyła się dużym zainteresowaniem! Dzięki Oli Łabudzie i Madzi Ziomek uczniowie mogli zobaczyć kask jeździecki, lejce, odznaki jeździeckie, a także dowiedzieć się, jakie mamy rasy koni i jak się je przygotowuje przed wyścigiem. A co z resztą? Boguś Stancelewicz przedstawił swoje niezwykłe hobby – zbieranie biletów! Miał ich ponad 300, z różnych miast, o różnej wartości. Speed stacks to popularne w USA rekordowo szybkie składanie kubków na specjalnej macie, które przedstawił Maciek Dróżdż. Miłośnicy Warhammera mogli podziwiać kolekcję figurek. Gry RPG poznaliśmy dzięki Brunowi.

Przez cały dzień można było zagłosować na najfajniejsze stanowisko i sprawić, że jego gospodarz zostanie wyróżniony. Nad prawidłowym przebiegiem głosowania czuwała Ola Paluch, głosy przeliczyła Madzia Mączko, a niekwestionowanym zwycięzcą został Maciej Dróżdż!

Wszyscy zwiedzający targi byli pod wrażeniem, nauczyciele nie szczędzili pochwał i miłych słów pod adresem zarówno organizatorów, jak i prezentujących swoje hobby.

Było nam naprawdę miło patrzeć, jak wszyscy dobrze się bawią, uczą od siebie, lepiej i od nowa poznają! W „Dniu Hobby" wzięło łącznie udział ponad 120 osób – dziękujemy!!!

Sandra Khiralla, Gimnazjum nr 4
Fot.: archiwum Gimnazjum nr 4



BAL w magistracie

Olimpijska zabawa młodych liderów

W sobotę 22 lutego w Urzędzie Miasta odgłos szpilek stukających o schody słychać było w całym budynku. Przed godziną 17-tą panie dopracowywały ostatnie detale makijażu, a panowie poprawiali mankiety garniturów.

Tegoroczny bal młodych liderów Krakowskiej Akademii Samorządności był balem olimpijskim. Tuż po oficjalnym otwarciu wydarzenia na parkiecie pojawił się redaktor naczelny „Śmigła" ubrany tak, jakby przybył prosto z Soczi. Z narciarskim kaskiem na głowie i flagą Polskiego Związku Olimpijskiego na plecach przywitał serdecznie KAS-owiczów, przedstawicieli krakowskich samorządów oraz redaktorów „Śmigła" i zaprosił na pierwszy pokaz.

DANCE W RYTMIE IGRZYSK

Organizatorzy balu od samego początku prezentowali olimpijski poziom. Pierwszy występ osiemnastoletniej gimnastyczki Oli Bracht zasługiwał na złoty medal. Wstążka wirowała po całej sali, a tancerka razem z nią. Zarażeni chęcią zabawy po chwili i my podbiliśmy parkiet, tradycyjnie rozpoczynając Macareną. DJ-e zadbali, żeby nikt nawet nie pomyślał o zejściu z *dancefloor*u. W głośnikach brzmiały największe hity: klubowe, radiowe, a nawet dico polo.

Bardziej wytrwali przetańczyli każdą piosenkę, co dla dziewczyn nie było takie proste. Pierwsze zostawione w kątach sali buty pojawiły się dopiero po dwóch godzinach. Dziewczyny zrozumieją, że to niezły wyczyn! Zmęczeni zabawą w drugiej części sali mogli delektować się prawdziwie balowym poczęstunkiem. Ogromne tace z małymi kanapeczkami, słonymi babeczkami, sałatkami, bułeczkami, zapełniały cały stół. Dla bardziej zgłodniałych podawane były włoskie makarony na ciepło z sosem pomidorowym lub grzybowym. Nie zabrakło również przepysznych ciast – serniki, szarlotki, murzynki, tiramisu... Wszystko, czego dusza zapragnie!

POKAZY MIAŻDŻĄ SYSTEM

Organizatorzy jak zwykle zapewnili wiele dodatkowych atrakcji. Gdy cichła muzyka, natychmiast rozbrzmiewał głos konferansjera, który ogłaszał kolejne konkursy i występy. Uczestnicy balu zmagali się w konkurencjach wymagających znajomości sportów zimowych, polskich olimpijczyków i innych zagadnień związanych z tematem balu – igrzyskami w Soczi.

Fot: Krzysztof Staszkiewicz

Równie wielkich emocji dostarczyły nam kolejne występy zaproszonych gości. Młodzi tancerze ze szkoły tańca „Elita" podbili serca całej sali – największe oklaski otrzymała jednak para sześcioletnich tancerzy, którzy oczarowali nas sambą. Od kolejnych, młodzieżowych duetów również nie mogliśmy oderwać oczu. Dziewczyny z zapartym tchem przyglądały się tancerzom perfekcyjnie wykonującym figury, a wzrok chłopców skupiony był raczej na przepięknych sukniach i ruchach ich właścicielek.

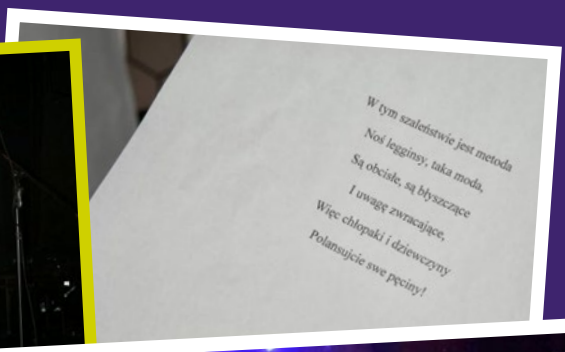
MAŁYSZ NA PARKIECIE

Około godziny dwudziestej przybył do nas specjalny gość. W obcisłym stroju skoczka, kasku, goglach, z nartami w ręku i oczywiście wąsikiem pod nosem – to mógł być tylko Adam Małysz. Dookoła natychmiast pojawił się tłum chętnych do pamiątkowego zdjęcia. Chwilę potem nasz Adaś tańczył już razem z innymi.

Nagle DJ zmienił klimat muzyki. Gdy tylko usłyszeliśmy „Lokomotywę" w kilka chwil powstał ogromy wąż złożony z wszystkich uczestników. Trzymaliśmy się za ramiona, wspólnie mijaliśmy slalomem stolik, aż wreszcie wszyscy z powrotem znaleźli się na parkiecie.

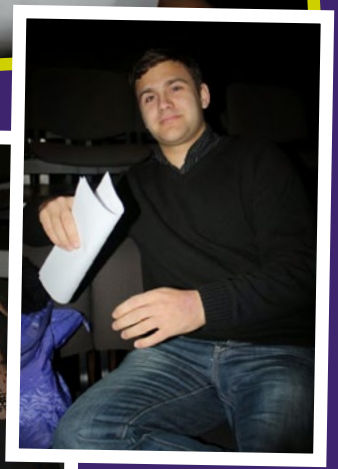
Około godziny 21:45 w głośnikach zabrzmiał ostatni utwór. Po prawie pięciogodzinnej zabawie zmęczeni, z obolałymi nogami zaczęliśmy się zbierać do wyjścia. Wszyscy byliśmy zgodni, że zabawa powinna trwać aż do samego rana. Jednak nic straconego – już za rok kolejny bal.

Jadzia Uljasz



FESTIWAL MŁODEGO SŁOWA

11 grudnia 2013 r. w Staromiejskim Centrum Kultury Młodzieży przy ul. Wietora 13-15 odbył się pierwszy krakowski Festiwal Młodego Słowa. Podczas wydarzenia, którego współorganizatorami byli Wydział Spraw Społecznych Urzędu Miasta Krakowa oraz Staromiejskie Centrum Kultury Młodzieży na teatralnej scenie zaprezentowali się młodzi poeci. Na konkurs napłynęło 27 zestawów wierszy, z których po wnikliwej analizie językowej i ocenie krytycznoliterackiej jurorzy wybrali do prezentacji najlepsze wiersze. Wśród wyróżnionych znaleźli się uczniowie krakowskich gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych: Zuzanna Radek, Małgorzata Żywicka, Kamila Kucia, Jadwiga Siek, Antonina Chmielewska, Stanisław Lorys, Agnieszka Talik, Karol Kowalski, Kacper Kozdęba, Kamila Leszczyńska, Karolina Krasny, Gabriela Hajduk, Joanna Surma, Bartosz Czosnyka, Michał Foryś, Monika Nigborowicz, Mateusz Kubisiak. Utwory laureatów będziemy prezentować w kolejnych wydaniach „Śmigła". Tymczasem zapraszamy do obejrzenia fotograficznego wspomnienia z festiwalu.



BARTEL – Fundacja sercem dla młodych

Gorąca plaża, dziewczyny w kolorowych strojach, mężczyźni przystojni niczym Brad Pitt, orzeźwiające napoje, obłędnie przezroczyste lazurowe morze. Tak, zamiast nudnej lekcji w sali, z matematyką przed noseeeem… chciałoby się zamknąć oczy, mocno o tym pomyśleć i... bach!, żeby sie stało. Zaciskam więc oczy, a moje myśli próbują urealnić marzenie. W niepewności otwieram najpierw jedno oko, potem drugie, no i... i dalej te same ściany, ta sama tablica, ten sam głos nauczycielki wołający mnie do zadania. Bilet na Hawaje z nieba nie spadł, a szkoda. Jeszcze gdyby był jakiś taki mniej pretensjonalny ten głos, a nie jak zwykle skrzeczący: – Gdzie bujasz w obłokach? Do zadania marsz.

Marzenia... no to sobie mogę pomarzyć. Ale są także marzenia, którym da się pomóc. Poza gorącą plażą w tej chwili również pragnę z całych sił, żeby ktoś zauważył mój talent i zwerbował mnie może na początek do reprezentacji siatkarskiej szkoły, a potem Polski. Ach, byłoby cudnie!
Jeśli zaś chodzi o matematykę, to na szczęście mam zdolną przyjaciółkę. Marzy, by zostać drugim Einsteinem. Że ten był fizykiem, to akurat teraz nieważne (pomaga mi z lekcjami, dzięki niej nawet matematyka czasem wydaje się ciekawa). Spełnienie marzenia pokroju mojego czy mojej Einsteinowej kumpeli jest możliwe, ale potrzeba wytrwałości, zaangażowania, właściwych ludzi na naszej drodze, którzy nam pomogą w realizacji celów. Ja takich ludzi już poznałam. Tworzą fundację, która od 7 lat wspiera nas, młodych zdolnych uczniów krakowskich szkół. Fundację założyła Cecylia, córka Kazimierza Bartla, premiera Polski z czasów dwudziestolecia międzywojennego. Przyświecał jej cel kontynuowania działań ojca – wspieranie polskiej młodzieży w nauce, rozwijanie jej talentów, fundowanie stypendiów, nagród, organizowanie imprez, warsztatów czy udostępniania narzędzi, by marzenia stawały się rzeczywistością.

Fundacja im. premiera profesora Kazimierza Bartla otrzymała status organizacji pożytku publicznego co prawda dopiero w grudniu ubiegłego roku, ale działa nieprzerwanie już od przeszło 7 lat. Osiągnięcia fundacji to przede wszystkim organizacja corocznego turnieju dla 250 siatkarzy z całej Polski, piękne spektakle artystyczne, warsztaty muzyczne, teatralne organizowane w ramach projektu Tuwima w Teatrze Ludowym, otwarcie sali komputerowej

im. Kazimierza Bartla, konkurs o sylwetkach premierów Polski, wspieranie młodzieży (m.in. grupy studentów UJ reprezentującej **polskie uczelnie w rundach międzynarodowego konkursu Philip C. Jessup International Law Moot Court Competition**, za co otrzymała szczególnie sympatyczne podziękowania prosto z Waszyngtonu) oraz wiele, wiele innych osiągnięć. A to dopiero początek.
Fundacja nie istnieje bez ludzi. Musi działać niczym domino, by osiągnąć sukces. Popchnięty raz klocek nie powinien zatrzymać pozostałych, a oddziaływać na kolejne, inspirować do pomocy w zbieraniu funduszy dla Fundacji, by mogła spełniać nasze marzenia. Radość i spełnienie młodzieży to dla nich największy prezent i satysfakcja, dlatego każda złotówka sie liczy.

Dziś możesz popchnąć kostkę domina razem z nami. Możesz podarować uśmiech swojej koleżance czy koledze, biorąc udział w akcji 1%. Poproś rodziców, znajomych. Wypełniając PIT wpisz nr **KRS: 0000 338823**. Domino radości nie może się zatrzymać z powodu tak banalnej przeszkody jak pieniądze. Nasze marzenia, zdolnych, pełnych pasji młodych ludzi powinny się spełniać.

Polub fundację na facebooku:
www.facebook.com/bartel.1procent

Ewa Iwanko

Krakowska Rada Samorządów Uczniowskich
działająca przy Centrum Młodzieży
im. dr. Henryka Jordana w Krakowie ogłasza
II edycję konkursu samorządowego

„MŁODY **LIDER** KRAKOWA"

skierowanego do młodzieży szkół gimnazjalnych
i ponadgimnazjalnych (14-19).

Honorowy patronat
nad konkursem objęli
Prezydent Miasta Krakowa
oraz Przewodniczący
Rady Miasta Krakowa.

Szukamy wyjątkowego
młodego krakowianina –
kogoś, kto może być wzorem
dla swoich rówieśników:
aktywnego, empatycznego,
angażującego się w życie
społeczności lokalnej,
pomagającego innym;
sprawnego organizatora,
dla którego żywiołem
jest działanie.

Zgłoszenia (z dopiskiem: „Konkurs Młody Lider Krakowa") można przesyłać lub dostarczać
do 16 marca 2014 roku na adres: Centrum Młodzieży im. H. Jordana, ul. Krupnicza 38, 31-123 Kraków.
Karta zgłoszeniowa oraz regulamin konkursu znajduje się na stronie **www.cmjordan.krakow.pl**