

ADOLESCENT

MAGAZYN NAŚTOLATKÓW Z GIMNAZJUM NR 7

Numer 3/2014-2015

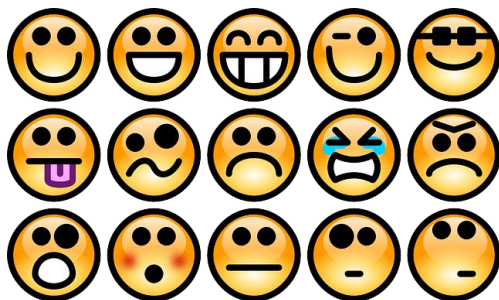
29 marca 2015 r.

Witajcie Adolescenci!

Za niewiele ponad 2 tygodnie wielki dzień, a właściwie wielkie 3 dni! Nie mam na myśli Triduum Paschalnego, które wprowadzie też zbliża się wielkimi krokami, ale testy gimnazjalne! Nauczni? Albo jak to mówi p. Osiński „naumieni”? W tym momencie pewnie klasy 1. i 2. uśmiechają się pod nosem, aczkolwiek nie martwcie się, Was to też niedługo czeka ;) Ten czas jednak bardzo szybko leci, przed chwilą były próbne, a teraz już te oficjalne, które zaważą na naszej przyszłości. Brzmi groźnie, prawda? Można się nieźle zestresować. Całe szczęście, że w tym numerze Adolescента znajdziecie porady, jak poradzić sobie ze stresem. Mamy nadzieję, że choć trochę pomogą. Więc bez dalszej zwłoki – zapraszam do czytania!

Już dziś.

1. Twarz prawdę ci powie (str. 2)
2. Teoria wszystkiego (str. 3)
3. Kącik z nauczycielem (str.4)
4. Cytat miesiąca (str. 4)
5. „Wyczesane” fryzury (str. 5)
6. Przepis na... brownie z kaszy jaglanej (str. 6)
7. Jak radzić sobie ze stresem (str. 7)



Twarz prawdę ci powie

Twarz jest uniwersalnym identyfikatorem każdego z nas – jest unikalna i trudno ją zmienić bez interwencji chirurgicznej. Patrząc wyłącznie na nią, można wiele powiedzieć o rozmówcy. W przypadku tej części ciała stosunkowo łatwo jest zafatsować prawdziwe odczucia. Mimika jest łatwo kontrolowalna i osoby doświadczone potrafią zapanować nad emocjami, ukrywając przekaz za uśmiechem.

"Ze wszystkich sygnałów wysyłanych przez mowę ciała, te pochodzące z twarzy są najważniejsze". To przede wszystkim na twarz patrzymy, gdy ktoś do nas mówi. I to twarz jest tą częścią, która zdradza odczucia osoby mówiącej. Jeśli twierdzisz, że jesteś zadowolony, a twoja twarz pokazuje coś przeciwnego, słuchacze uwierzą bardziej w to, co widzą, niż w to, co słyszą. Jest najbardziej ekspresyjną częścią organizmu i takie jej elementy jak brwi (uniesione lub opuszczone), czoło (pomarszczone czy gładkie), podbródek (ustawiony zdecydowanie czy niepewnie), kolor skóry (zmieniony czy nie) najsilniej wpływają na przekaz komunikacyjny.

Każdy człowiek bez względu na rasę, płeć czy kulturę przybiera podobny wyraz twarzy przy przeżywaniu określonych emocji. Paul Ekman - psycholog, który jest pionierem w badaniu uczuć, wyróżnił siedem podstawowych wyrazów twarzy i związanych z nimi emocji - radości, smutku, gniewu, strachu, zaskoczenia, pogardy i wstrętu. Podkreśla jedna, że ludzka twarz może ukazać ponad 10 tysięcy różnych typów ekspresji mimicznej.

Radość

Widoczna jest wybrzuszona skóra

poniżej oczu i zmarszczki przy ich zewnętrznych kąciach.

Kąci ust kierują się do góry.

Podobnie dzieje się z policzkami.

Wściekłość

Opuszczone i ściągnięte ku sobie brwi.

Czasami szeroko otwarte oczy.

Wargi są mocno napięte.

Smutek

Wewnętrzne końce brwi podniesione są do góry, co zazwyczaj nadaje trójkątny kształt górnym powiekom.

Wstępują zmarszczki na środku czoła.

Kąci ust kierują się ku dołowi.

Pogarda

Kąci ust jest napięty i lekko uniesiony.

Zachowanie mimiczne koncentruje się na jednej stronie twarzy.

Strach

Brwi są uniesione i ściągają się ku sobie.

Dodatkowo można dostrzec maksymalnie uniesione górne powieki przy jednoczesnym napięciu dolnych.

Usta rozciągają się w kierunku uszu.

Wstręt

Na nosie rysują się specyficzne zmarszczki.

Górna warga jest uniesiona tak wysoko jak to możliwe.

Zaskoczenie

Brwi podnoszą się.

Usta są zazwyczaj ostre i rozluźnione.

Oh!

TEORIA WSZYSTKIEGO

czyli o drodze ku nieskończoności Stephena Hawkinga

Wicie kim jest Stephen Hawking? „Teoria wszystkiego” to film właśnie o nim. Gdy mówiłam znajomym, że wybieram się na ten film do kina, to praktycznie nikt nie wiedział, o kim mówię. Szczerze mówiąc, gdyby nie to, że oglądam serial „The Big Bang Theory”, gdzie niejednokrotnie jest mowa o Hawkingu, to pewnie też bym nie wiedziała, kto to. Zatem przybliżę Wam jego postać.

Stephen Hawking to brytyjski astrofizyk, zajmujący się głównie czarnymi dziurami i fizyką kwantową. Jest twórcą teorii znanej jako promieniowanie Hawkinga i autorem książek naukowych, m.in. „Krótkiej historii czasu”. Próbował również w jednym równaniu ująć całą teorię o istnieniu wszechświata. Cierpi na nieuleczalną chorobę neuronu ruchowego, która powoduje całkowity paraliż ciała. Wykryto ją u naukowca podczas jego studiów na Uniwersytecie Cambridge. Aktualnie od kilkadziesiątu lat (mimo że lekarze w momencie wykrycia choroby dawali mu zaledwie kilka lat życia) porusza się na wózku i porozumiewa za pomocą syntezatora mowy.

Wielu ludzi zarzucało „Teorii wszystkiego”, że za mało w tym filmie jest o nauce, a za dużo o miłości. Warto w tym momencie zwrócić uwagę na to, że film powstał na podstawie książki „Podróż ku nieskończoności” autorstwa Jane Hawking (w którą w filmie wciela się Felicity Jones). Była żona Stephena opisuje swoje życie u boku naukowca. Biorąc to pod uwagę, logiczne się wydaje, że jako żona, Jane skupia się bardziej na przeżyciach i trudnościach w ich wspólnym życiu spowodowanych chorobą Stephena, niż na jego kolejnych dokonaniach naukowych, których jednak mimo wszystko nie zabrakło. Problemy naukowe zostały przedstawione w taki sposób, żeby były zrozumiałe nawet dla niezbyt zorientowanego w tych tematach odbiorcy.

„Teoria wszystkiego” zdobyła łącznie 32 nominacje i 5 nagród, w tym m.in. Oscara dla Eddiego Redmayna, który wcielił się w postać Stephena Hawkinga, za najlepszą rolę pierwszoplanową. Muszę przyznać, że fantastycznie odegrał rolę sparaliżowanego fizyka – w końcu co innego tylko wypowiadać tekst z odpowiednimi emocjami, ale prawdziwa sztuka to grać całym sobą, całym ciałem, każdym mięśniem, co Eddie z pewnością wykonał w mistrzowski sposób.

„Teoria wszystkiego” to piękna i poruszająca historia, na której można uronić łzę, ale również zaśmiać się w kilku zabawnych momentach. To opowieść o sile miłości, która nie zawsze ma jednoznaczny happy end, o przewyciężaniu trudności i ograniczeń oraz o potędze umysłu. Szczerze każdemu polecam ten film, ponieważ jest to naprawdę ciekawa historia zekranizowana w fantastyczny sposób. Jedyne co mogę zarzucić to fakt, że moim zdaniem zabrakło jednego elementu z życia prywatnego Hawkinga, ale wolę nie spojlerować o co chodzi, jeśli ktoś będzie zainteresowany, to z łatwością można to wygoogłać ;)

paulanatka

KĄCIK Z NAUCZYCIELEM

Dzisiaj o sobie opowie **p. Anna Pawełczak** – nasza nauczycielka chemii.

Ulubiony film: Nie mam jednego. Z polskich „Seksmisja”, z zagranicznych „Amelia”, „Leon zawodowiec”.

Ulubiony serial: „Skazany na śmierć”, „Detektyw Monk”, „Mentalista”.

Ulubiona książka: A. Rybakow „Dzieci Rabatu”, N. De Mille „Córka Generała”, a na polepszenie nastroju książki Joanny Chmielewskiej. Bawi mnie jej poczucie humoru.

Ulubiona muzyka: Czerwone Gitary, The Beatles, poezja śpiewana np. Anna Szałapak, Gaba Kulka, Dyjak.

W szkole najbardziej lubiłam: życie towarzyskie, a z przedmiotów - język polski.

W szkole najmniej lubiłam: pierwszą lekcję na 8:00, bo nie lubiłam wcześniej wstawać i mam to do dziś.

Zawsze marzyłam, by być: dobrym człowiekiem, który pomaga innym.

Żałuję, że: czas mija tak szybko.

Nie mogę się doczekać: wiosny, słońca, a długoterminowo - wnuków.

Nie wiecie o mnie tego, że: jestem kociarą. Mam dwa żywe koty i sporo kocich gadżetów.



Cytat miesiąca

*„DON'T WAIT FOR THE PERFECT MOMENT,
TAKE THE MOMENT AND MAKE IT PERFECT”**

Natknęłam się na ten cytat jakoś w zeszłym roku, całkiem przypadkiem w Internecie i od razu bardzo mi się spodobał. Jest taki... życiowy i prawdziwy. Bo komu nie zdarzyło się pomyśleć o czymś: „nie, nie teraz, teraz nie jest dobry moment, później, kiedy indziej”, a potem żałować, że się tego nie zrobiło? Dlatego moja

propozycja na ten miesiąc to nie wahać się, tylko działać. Czasami nie jest to łatwe, ale spróbujmy zrobić to, co od jakiegoś czasu chcemy zrobić, ale zwlekaliśmy z tym, bo np. zabrakło nam odwagi. I nie czekajmy na ten „odpowiedni moment”, bo taki nigdy nie nadchodzi.

„Nie czekaj na idealną chwilę, chwyć chwilę i uczynj ją idealną”

paulanatka

„Wyczesane” fryzury

Pierwszy dzień astronomicznej wiosny już za nami, zbliża się kwiecień, więc z pogodą będzie bywało różnie, jak mówi przysłowie: „kwiecień plecień, bo przeplata trochę zimy, trochę lata”. Trzeba nastawić się na te cieplejsze i na te bardziej wietrzne dni, lecz nie tylko mentalnie. Na pogodowe „rewolucje” warto przygotować też nasze włosy, czyli dobrać odpowiednie dla nich fryzury.

„Francuskie upięcie”

Sposób wykonania:

- Najpierw rozczesujemy dokładnie włosy na całą długości.
- Następnie dzielimy je na dwa równe pasma od środka głowy i robimy dwa kucyki tylko po to, żeby je chwilowo przytrzymać.
- Jednego kucyka rozpuszczamy i wydzielamy z niego pasmo wzdłuż twarzy. Pasma dzielimy na trzy równe części (tak jak do warkocza). Część najbliższą ucha przekładamy nad środkową, górne pasmo nad środkowym pasmem itd. Powtarzamy te ruchy dobierając do każdego pasma kosmyki włosów.
- Kiedy zapleciemy już wszystkie włosy z danej części (która została) robimy warkocza. Z drugim kucykiem powtarzamy te same czynności. Obydwa warkoczki łączymy w kucyka i rozpuszczamy gumki, które je przytrzymywały, w efekcie



otrzymamy dobierane z dwóch stron schodzące się w kucyka.

- Z niego robimy koka (czyli oplatamy kitka wokół gumki tak by włosy przylegały do głowy) lub koka na wypełniaczu (w skarpecie). Jeżeli chcecie by było bardziej wiosennie podepnijcie kwiaty lub inne ozdoby.

Karola

Przepis na... brownie z kaszy jaglanej z orzechami pekan:)



Zbliżają się święta, więc pewnie przydałoby się coś ugotować!!! Coś słodkiego, smacznego i niezbyt kalorycznego :) Zatem podrzucam przepis na brownie z kaszy jaglanej z orzechami pekan. Myślę, że może godnie zastąpić tradycyjnego mazurka.

Składniki:

- ½ szklanki kaszy jaglanej EcoBlik
- 1 szklanka wrzącej wody (do ugotowania kaszy)
- szczypta soli
- 3 jajka
- 50 ml oleju
- ½ szklanki kremówki 30%
- ¾ - 1 szklanki drobnego cukru do wypieków
- ½ szklanki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Dodatkowo:

- pół szklanki orzechów pekan

Przygotowanie:

Do garnuszka z wrzącą wodą wsypać kaszę, dodać sól. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć moc palnika i gotować na małym ogniu przez około 15 minut, do miękkości lub do momentu, gdy cała woda odparuje. Przystudzić.

Wszystkie pozostałe składniki na brownie przełożyć do naczynia, dodać ugotowaną kaszę i zmiksować blenderem (można również mikserem) do połączenia się wszystkich składników.

Płaską formę do Brownie o wymiarach 16x26 cm. wyłożyć papierem do

pieczenia. Przełać do niej ciasto, na wierzch wyłożyć orzechy.

Piec w temperaturze 180 stopni przez 40-45 minut lub do tzw. suchego patyczka. Wyjąć, wystudzić.

Smacznego...

Zdjęcie ze strony: mojewypieki.com



Jak radzić sobie ze stresem?

Wielkimi krokami zbliża się 21 kwietnia czyli dzień testów próbnych trzecio-gimnazjalistów. A co za tym idzie, ogromny stres i przerażenie. W końcu od tych testów zależy nasza późniejsza nauka. Jednak stres dopada nas, uczniów, dużo częściej, na przykład na pracach klasowych, podczas odpowiedzi ustnych lub występów publicznych czy przedstawień. Jest na to kilka sposobów. Jakich? Dowiedźcie się sami. ☺

Problem stresu oraz procesów radzenia sobie z nim i jego skutkami jest stale aktualny. Do tej pory przeprowadzono wiele badań nad stresem w różnych jego aspektach. Analizując te prace, można zauważyć liczne, często odmienne, definicje stresu i radzenia sobie z nim.

Analizując poszczególne teorie stresu, można wyciągnąć następujące wnioski:

- Stres jest stanem całego organizmu.
- Jest stanem bardziej ekstremalnym niż stan zwykłego napięcia nerwowego.
- Stres zakłada interakcję organizmu i otoczenia.
- Stres wymaga obecności zagrożenia, które jest spostrzegane i oceniane poznawczo.

Odpowiedzią na stres jest uruchomienie regulacyjnych funkcji psychiki.

Gdy wzrasta nasz poziom stresu podnosi się nasze ciśnienie krwi, serce zaczyna bić szybciej, zwiększa się częstotliwość fal mózgowych, a oddech przyspiesza. Dzieje się tak, ponieważ nasze ciało przygotowuje się do potencjalnego zagrożenia.

Stres przed, jak i podczas samego sprawdzianu, jest zjawiskiem absolutnie naturalnym, jednak siła

odczuwanego stresu zależy w dużej mierze od samych uczniów, a dokładnie od tego jak oceniają swoje możliwości poradzenia sobie z sytuacją stresową.

Oto kilka rad dla uczniów, jak zapanować nad stresem:

- po pierwsze staraj się **nie myśleć o dobrym wyniku** (np. dostaniu piątki) tylko o tym, jak ten dobry wynik osiągnąć;
- **dobrze zaplanuj wszelkie ostatnie powtórki** – możesz to zrobić nawet na kartce papieru, zapisz kiedy (np. w poniedziałek), gdzie (np. w bibliotece), o jakiej porze (np. po południu) powtarzasz geometrię;
- **nie słuchaj innych uczniów** – oni mogą mówić, że są świetnie przygotowani i się nie boją – nawet jeśli faktycznie są przygotowani, to raczej boją się tak jak Ty;
- powtarzając materiał **staraj się korzystać** z tak zwanych **mnemotechnik**, czyli sztuczek zapamiętywania, dla przykładu ucząc się budowy serca wyobraź sobie jak po nim podróżujesz, widzisz komory i przedsionki, aortę i tak dalej; ucząc się dat ważnych wydarzeń wyobraź sobie

okoliczności zdarzenia, czy to była zima (pewnie padał śnieg), co poprzedziło dane zdarzenie i co było po nim;

- **znajdź czas na relaks** – pójdź na spacer, albo do kina;
- **zadbaj o sen** – gdy śpisz, to czego nauczyłeś się w ciągu dnia utrwala się a nowa wiedza tworzy sieć połączeń z już istniejącą;
- **pamiętaj – nikt nie jest Omnibusem** – każdemu może przydarzyć się wpadka czy gorszy dzień (inteligencja jest dość stabilną cechą ale intelekt bywa zmienny!);
- i na koniec – **stres może pomóc** w działaniu ale tylko wtedy, **gdy jesteś dobrze przygotowany** (znasz materiał), a poziom stresu nie jest ekstremalnie duży.

Jak zapanować nas stresem w trakcie egzaminu ?

- **nie myśl o ocenach, skup się nad zadaniem** – zastanów się, jak możesz je najlepiej wykonać czy rozwiązać;
- nawet jeśli dostałeś pytania, na które nie do końca wiesz jak odpowiedzieć – **nie panikuj**, pomyśl o tym, że jesteś uczniem nie od wczoraj, ale od wielu lat, masz dużą wiedzę – **postaraj się przeszukać pamięć** – jest duża szansa, że znasz odpowiedź, tylko chwilowo straciłeś do niej dostęp;

- **najpierw zrób zadania, których rozwiązania jesteś pewien**, a te bardziej złożone lub te, wobec których masz wątpliwości zostaw na koniec;
- **pamiętaj o oddychaniu!** Brzmi banalnie, ale niektórzy z nas w sytuacji stresowej praktycznie przestają oddychać i nie wiedzą o tym, że w ten sposób ograniczają swoje zasoby tlenowe, a co za tym idzie intelektualne;
- **przed wyjściem z domu zjedz coś, ale nie przejadaj się** – zarówno zbyt pusty, jak i zbyt pełny żołądek będzie tego dnia Twoim nieprzyjacielem;
- na koniec wiedz, że, **egzamin to nie koniec świata** a w zasadzie jego początek – prawdziwe życiowe egzaminy jeszcze przed Tobą!

Teraz już Wicie co to jest stres i skąd się bierze. Mam nadzieję, że rady okażą się pomocne.

POWODZENIA!! ☺

A.B.



Źródła - strony internetowe instytucji:
Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego
Towarzystwa Psychologicznego oraz SWPS
Szkoła Wyższa Psychologii Dziecięcej.



Opiekun Gazetki:
Miłosława Jaźwiecka-Belter
Redaktor naczelny:
Paulina Zdebik
Skład redakcji:
Aleksandra Bodnar, Aleksandra Hinz, Karolina Knop

