

C
K
N

CZASOPISMO KAŻDEGO
NORWIDOWCA

WIOSNA/LATO 2021

NAJLEPSZA UCZELNIA ŚWIATA?

DZIEŃ SPORTU W NORWIDZIE

GALA OLIMPIJCYKA

Poczucie bezpieczeństwa ucznia a budowanie relacji
empatia w relacji nauczyciel - uczeń

blurred pink

młodzi artyści

HOROSKOP WAKACYJNY 2021

Z OGRÓDU SZKOLNEGO

PEDAGOGA..

BLURRED PINK



Blurred Pink to zespół muzyczny stworzony przez uczniów naszej szkoły – Basię Urbańczyk z klasy 2bP i Michała Kapicę z klasy 2cP. Artyści współpracę muzyczną rozpoczęli już w trakcie nauki w szkole podstawowej - wówczas wykonywali utwory na potrzeby szkolnych akademii. Początki zespołu to maj 2020 roku. Dużo wolnego czasu (w Polsce trwał lockdown z powodu pandemii) pozwoliło na wykreowanie czegoś swojego i autentycznego.

Spontaniczna próba stworzenia piosenki zakończyła się sukcesem. W ten sposób powstał utwór „Little Destiny”. Kolejne utwory – „Right To Feel” oraz „Czy tu jest nasz dom?” były przyjmowane przez słuchaczy z jeszcze większym entuzjazmem. Ogromnym sukcesem było dostanie się na listę piosenek Radia 357 oraz wzięcie udziału w audycji „Głośni jak miłość”. W ostatnim czasie utwór „Czy tu jest nasz dom?” czterokrotnie zajął pierwsze miejsce na cotygodniowej liście piosenek Radia 357. Trzymamy kciuki za dalsze sukcesy!

MISS POLONIA 2021

8 marca 2021 roku w Teatrze Narodowym w Łodzi odbyła się Finałowa Gala Miss Polonia 2020. Ubiegłoroczna zwyciężczyni przekazała koronę Natalii Gryglewskiej, urodzonej w Częstochowie absolwentce naszego liceum. O koronę oraz nagrodę pieniężną rywalizowała z innymi pięknymi kobietami z całej Polski.

„Nie spodziewałam się tego. Jest to dla mnie ogromny szok i zaskoczenie i naprawdę bardzo się cieszę, że udało mi się zdobyć ten tytuł. Jestem osobą, która lubi nowe wyzwania.

Jestem osobą otwartą i chciałabym zainspirować młode kobiety.

Chciałabym być prawdziwą, autentyczną miss. Chcę pokazać, że miss może być też normalną kobietą, normalnie podejść do jakiś problemów kobiecych. To nie tylko piękno zewnętrzne i aparycja, ale również to, co mamy w środku”- wyznaje Miss Polonia 2020.

Jesteśmy dumni z sukcesu absolwentki IX Liceum Ogólnokształcącego w Częstochowie. Życzymy dalszych sukcesów!



DZIEŃ SPORTU

1.06.

- to data, którą chyba znają wszyscy. Światowy Dzień Dziecka to jeden z lepszych dni w roku dla najmłodszych.

Tony prezentów to marzenie każdego dziecka. Również w Norwidzie nie zapomniano o tym szczególnym dla uczniów dniu. Mimo dnia wolnego od zajęć edukacyjnych nie był to dzień wolny od innego typu zadań i aktywności - przygotowano specjalny program, który dawał uczniom możliwość sprawdzenia się w różnych kategoriach sportowych, i nie tylko. Konkurencje, w których udział brali nie tylko uczniowie, ale również ich wychowawcy, miały zapewnić wszystkim dużo radości i dać możliwość wspólnej zabawy. Skakanie na skakance, rzut do kosza czy escape room - to tylko niektóre z przygotowanych zadań. Na tle konkurencji sportowych wyróżniało się kasyno - dla osób, które lubią tego typu atrakcje, była to



na pewno jedna z ciekawszych propozycji. Wszystkie rywalizacje były punktowane. Pierwsze miejsce zajęła klasa 2dP. Tuż za nią, odpowiednio drugie i trzecie miejsce zajęły klasy 1c oraz 1b. Dla zwycięzców Samorząd przygotował wspaniałe nagrody. Dodatkowo odbył się kiermasz ciast, a pieniądze z ich sprzedaży zostały przekazane na rzecz akcji „Naszkicuj mi nowe życie”. Relację z tego dnia można obejrzeć na kanale szkoły (YouTube: NorwidTV).



OLIMPIJCZYK = MISTRZ

Gala Olimpijczyków i Mistrzów – to już tradycja naszej szkoły. Uroczystość jest ukłonem w stronę uczniów, którzy wzięli udział w olimpiadach przedmiotowych i odnieśli sukcesy.

Oto lista osób, które zdobyły tytuł finalisty lub laureata w olimpiadach w roku 2021:



Krystian Stanuchiewicz (2d) – laureat 47. Olimpiady Geograficznej

Mateusz Motyl (2c) – finalista 47. Olimpiady Geograficznej

Tomasz Derda (3a) – finalista 50. Olimpiady Biologicznej

Maksymilian Łebek (2b) – finalista 50. Olimpiady Biologicznej

Jakub Borowicz (2bP) – finalista 67. Olimpiady Chemicznej

Krystian Stanuchiewicz (2d) – laureat Olimpiady o Losach Żołnierza i Dzieje Oręża

Adrian Czechowicz (2b) – finalista Olimpiady o Losach Żołnierza i Dzieje Oręża

Miłosz Olszewski (2b) – finalista Olimpiady o Losach Żołnierza i Dzieje Oręża

Patryk Wiśniewski (2b) – finalista Olimpiady o Losach Żołnierza i Dzieje Oręża

Bartłomiej Rozenberg (2cP) – finalista 19. Olimpiady Lingwistyki Matematycznej

Dawid Skowronek (3c) – finalista 19. Olimpiady Lingwistyki Matematycznej

Bartosz Marchewka (2c) – finalista Olimpiady Filozoficznej

Monika Klar (2bP) – finalista Olimpiady Teologii Katolickiej

Piotr Kaźmierczak (2bP) – finalista Olimpiady Wiedzy Historycznej

Natalia Czerwik (3b) – finalista Olimpiady Wiedzy o Mózgu

Jakub Borowicz (2bP) – finalista Olimpiady Wiedzy o Mózgu

Olimpiada Statystyczna (2cP) – finalista Olimpiady Statystycznej

Natalia Czerwik (3b) – 1 miejsce w Olimpiadzie Chemicznej

UNIwersytet Oksfordzki - NAJBARDZIEJ RENOMOWANA PLACÓWKA EDUKACYJNA

Uniwersytet Oksfordzki to brytyjska uczelnia publiczna, założona przed 1167 rokiem, co czyni ją najstarszym uniwersytetem w Wielkiej Brytanii i krajach anglosaskich. Obok Uniwersytetu w Cambridge, jest to najbardziej renomowana uczelnia w Wielkiej Brytanii, wysoko ceniona w Europie i na świecie. Stale zajmuje miejsce w pierwszej dziesiątce wszelkich światowych rankingów uczelni, tak w klasyfikacji ogólnej, jak i w poszczególnych dziedzinach nauki. Według rankingu sporządzonego w 2016 przez czasopismo *Times Higher Education* Uniwersytet Oksfordzki zajmuje pierwszą pozycję na świecie. Ale co doprowadziło do tak wysokiego poziomu nauczania?

University of Oxford ma duże wymagania związane z wynikami w nauce. Posiada również inną strukturę nauczania aniżeli większość uczelni na świecie. Należy do grupy sześciu uniwersytetów, które mają podział na kolegia (college). Łącznie funkcjonuje aż 45 niezależnych od siebie kolegiów. Kandydat zobligowany jest do przystąpienia do dodatkowych egzaminów wstępnych oraz rozmowy kwalifikacyjnej. Ciekawostką jest fakt, że grupy studentów są maksymalnie 11-osobowe, a koszty zakwaterowania w akademiku należą do najniższych w Wielkiej Brytanii.

To tutaj studiowało wielu uczonych. Z uniwersytetem powiązanych jest aż 64 laureatów Nagrody Nobla (w tym 27 to absolwenci Oxford University), studiowało tutaj także 26 premierów Wielkiej Brytanii, prezydent USA Bill Clinton i ponad 30 prezydentów innych państw, ponad 120 medalistów olimpijskich, 12 świętych (m.in. Tomasz Morus), 8 błogosławionych, antypapież (Aleksander V), liczni aktorzy, kompozytorzy i artyści, pisarze tacy jak J.R.R. Tolkien, Oscar Wilde, a także sławny fizyk, Stephen Howking. Na Oxford University studiował również były marszałek Polski, Radostaw Sikorski. Związany z uniwersytetem jest również profesor nauk politycznych Zbigniew Pełczyński. Wykładowcami byli także ekonomista prof. Włodzimierz Brus oraz polski filozof Leszek Kołakowski.



Jedno ciepłe muśnięcie po policzku,
Przelotny dotyk pozostawiający poczucie bliskości,
Intensywne spojrzenie,
Wbijające się głębiej niż igły
Uśmiech
Niezwłocznie powalający,
Zagościł uśmiechowi na twoich ustach
Świadomość właśnie wyjątkowości,
Utwierdzanej przez każdy ruch,
Oddech i najmniejszy gest
Chęć widzenia go nieustannie,
Bezdenna tęsknota przez najkrótszą rozłąkę,
Oczekiwanie na kolejny widok,
Który znów podnosi ciśnienie w żyłach,
Przyspiesza pracę serca
Niezatrzymane pragnienie poczucia tego zapachu,
Choć zna się go na pamięć
Gorączkowe poszukiwanie oczami ust,
Rządnymi rękami miękkich kosmyków włosów,
Prześlizgujących się między palcami
Znalezienie schronienia dla zgubionej duszy,
W opiekuńczych ramionach,
Czekanie z nadzieją,
Na nieznane dni
Miłość jest jak poezja,
Zaskakuje i oczarowuje



*W dniu szesnastych urodzin Śnieżki królowa, jak zwykle, stanęła przed lustrem.
– Lustreczko, lustreczko, powiedz przecie, kto jest najpiękniejszy w świecie? – zapytała
– Śnieżka jest najpiękniejsza – odpowiedziało lustro.
Królowa była wściekła.*





Śnieżka biegła przez las, aż usłyszała szum strumyka. Wtem pośród drzew dojrzała niewielką chatkę. Podkraǳła się do niej i delikatnie pchnęła drzwi, które zaskrzypiały i otworzyły się.

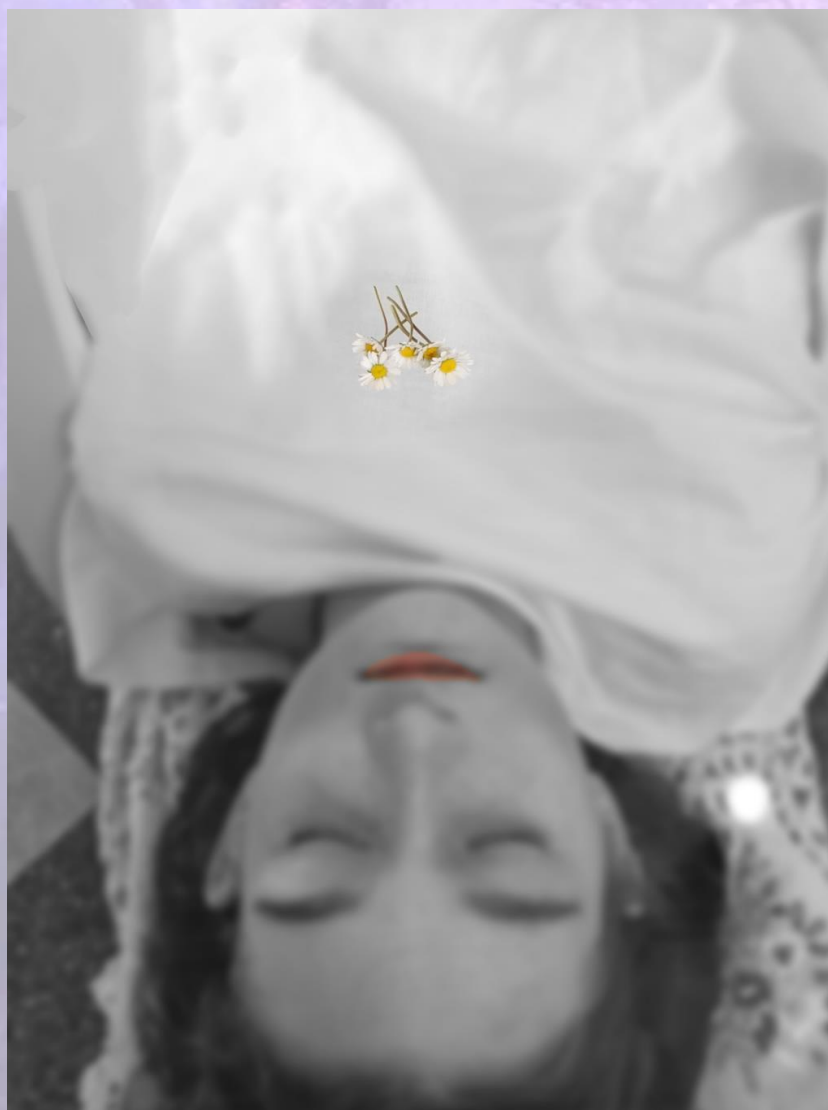


*– Czyli Śnieżka wciąż żyje! – wykrzyknęła królowa. – Pozbędę się jej raz na zawsze.
Wzięła buteleczkę z trucizną i polalała jabłko, po czym wyruszyła do lasu w przebraniu żebraczki.
Czekała, aż Śnieżka zostanie sama w chatce, a potem zapukała do drzwi.*





*Kiedy krasnoludki wróciły do domu i znalazły
Śnieżkę, zapłakały, myśląc, że jest martwa.
– Zbudujemy jej trumnę i zaniemiemy ją
do lasu – postanowiły, używając swoich
narzędzi do wykonania szklanej skrzyni.*



Gdy Śnieżka i książę pobrali się w wielkim pałacu, rozległ się dźwięk weselnych dzwonów. Po złej królowej wszelki ślad zginął, a wszyscy pozostali żyli długo i szczęśliwie.



POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA UCZNIA A BUDOWANIE RELACJI



Znany niemiecki neurobiolog Joachim Bauer w swojej książce

pt. *Co z tą szkołą* pyta, czy dzisiejsze szkoły to miejsce budzące grozę czy „szklarnie przyszłości”. Dlaczego to takie ważne? Ponieważ miejsce, w którym przebywamy, ma istotne znaczenie w odczuwaniu bezpieczeństwa.

Uznanie i akceptacja w procesie nauczania

Kiedy uczeń czuje się w szkole bezpiecznie, wie, że nic i nikt mu nie zagraża, że jest lubiany, doceniany jest jego wysiłek, a nauczyciel i jego rówieśnicy są do niego nastawieni przyjaźnie i życzliwie, w jego mózgu uaktywniają się zupełnie inne substancje, niż kiedy odczuwa stres i napięcie. Substancje, które się uaktywniają, to m.in. dopamina czy endorfiny.

Bezpieczeństwo i relacje a piramida Masłowa

Teoria piramidy potrzeba A. Masłowa sytuuje potrzebę bezpieczeństwa zaraz po potrzebach fizjologicznych, które są podstawą naszego przeżycia. Kiedy uczeń czuje się w szkole bezpiecznie, jest w stanie nawiązać szczęśliwe i karmiące go relacje, które z kolei są gwarancją sukcesu. Zaspokojona potrzeba bezpieczeństwa mówi o tym, że uczeń nie doznaje w szkole krzywdy fizycznej ani psychicznej. Ma pewność, że jest lubiany, szanowany i akceptowany. Wie, że nikt go w szkole nie skrzywdzi i że może liczyć na pomoc i wsparcie. Dopiero kiedy uczeń ma zaspokojoną potrzebę bezpieczeństwa, możemy mówić o zaspokajaniu kolejnych potrzeb z piramidy. Oznacza to, że nie da się budować wspierających relacji, bez zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa.

Zapewnienie uczniom bezpieczeństwa w szkole nie dotyczy tylko tzw. aspektów technicznych, czyli bazy technicznej. W głównej mierze chodzi o takie traktowanie ucznia, które da mu komfort psychiczny i fizyczny i wpłynie pozytywnie na jego dobrostan. Wydaje się, że tego celu nie da się osiągnąć bez zwrócenia uwagi na jakość relacji w szkole. Takich relacji, dzięki którym uczeń będzie miał poczucie, że jest w szkole mile widziany i że jego obecność cieszy nauczyciela i rówieśników, którzy werbalnie i niewerbalnie przekazują mu komunikat: „jak dobrze, że jesteś tutaj z nami”.

Źródło: librus

EMPATIA W RELACJI UCZEŃ-NAUCZYCIEL

Marshall Rosenberg, twórca porozumienia bez przemocy (NVC), mówi, że empatia to podstawowa potrzeba człowieka, która jest fundamentem do budowania relacji.



Dlaczego empatia jest konieczna w szkole?

Mózg jest organem społecznym. Uczymy się, przyswajamy informacje i umiejętności, obserwując innych. Uczniowie uczą się, obserwując nauczyciela w myśl zasady „słowa pouczają, czyny pociągają”. Uczenie się jest możliwe tylko wtedy, kiedy rzeczywistość szkolna pozbawiona jest strachu i przemocy, czyli kiedy są w niej dobre relacje i dobry kontakt. Mówi się, że dobre relacje to wręcz warunek efektywnego uczenia się, a bez empatii raczej nie jest możliwe budowanie dobrych relacji. W empatycznym środowisku dzieci czują się akceptowane i widziane takie jakie są. Czują się rozumiane, szanowane, traktowane z godnością.

Empatyczny nauczyciel

Jesper Juul pisze, że „dopóki jesteś czuły na człowieka w sobie, będziesz miał kontakt z innymi. Jeśli jednak stracisz szacunek do ludzi, to znajdziesz się na drodze, żeby stracić siebie. Nasz wpływ na innych ludzi, zawsze ma swój początek w naszym wnętrzu”. Podstawowe hasło empatii zdaje się brzmieć – zrozumieć siebie i akceptować siebie. Żeby tego dokonać, trzeba spotkać się ze swoimi potrzebami i uczuciami i wziąć za nie odpowiedzialność w ich wyrażaniu i zaspokajaniu.

Empatia jako słuchanie drugiego człowieka

Podstawowym elementem empatii jest słuchanie. Słuch to narząd zmysłu, który rozwija się jako pierwszy. Mówi się, że natura dała nam dwie pary uszu i jedno usta, żebyśmy więcej słuchali niż mówili. Słuchania też musimy się uczyć, bo w empatii nie chodzi o słyszenie słów czy zdań, ale tego, co się pod nimi kryje, czyli tego, co uczeń czuje i czego potrzebuje. Słuchanie to również uważność na komunikację niewerbalną.

Jak ćwiczyć empatię

Ćwiczenia w empatii należy zacząć od pracy nad sobą, od aktywnego i empatycznego słuchania siebie, swoich potrzeb i uczuć. Można to rozwijać przez ćwiczenia uważności, medytacje, kiedy mamy okazję przyglądać się temu co czujemy w ciele bez oceniania czy to jest dobre czy złe. Kiedy nauczymy się słuchać siebie, będziemy potrafili słuchać ucznia.

Źródło: librus

**NIE JESTEŚ KROPLĄ W OCEANIE.
JESTEŚ CAŁYM OCEANEM ZAWARTYM W KROPLI (Rumi)
AFIRMACJE**



Afirmacje w powyższym rozumieniu mogą wnieść dużo dobrego do życia człowieka. Jednakże - stosowane w sposób bardzo uproszczony, zakładający niemalże bezwysiłkowe osiągnięcie rezultatów - budzą różne skojarzenia i są w stanie uczynić spore zamieszanie.

Afirmacje - słowa mające znaczenie, w formie krótkich zdań, wypowiedzianych do siebie - stosujemy bardzo często - zazwyczaj jednak nieświadomie (więc zdarza się, że robimy to z niewłaściwym oczekiwaniem).

Afirmacje to efekt przekonań, pragnień, są wyrażane za pomocą słowa, obdarzone mocą kreowania, umożliwiania zdarzeń i sytuacji. Jednakże to nie są magiczne zaklęcia zmieniające wszystko według naszego życzenia. Ich moc sprawcza wynika z prawdziwego wysiłku: uruchomionego słowem a włożonego w pracę na rzecz własnych spraw.

A skoro już są jednym z narzędzi pracy nad sobą, to dobrze byłoby wykonywać je w sposób poprawny. Poprzez słowa wypowiedziane do siebie budujemy zarówno swój obraz świata jak i świat wokół siebie.

Dlatego warto słuchać uważnie, tego co do siebie mówimy. Uświadamiamy sobie to, czym - metaforycznie - się karmimy; jeśli trzeba to zmieniamy pokarm (dla duszy).



RODZAJE AFIRMACJI:

- + uwalniające: pomagają uwolnić się od negatywnych przekonań, nawyków, emocji – robią miejsce na nowe, pozytywne treści (ja... uwalniam się od poczucia winy, żalu, pretensji, roli ofiary)
- + wybaczące: dają ulgę i umożliwiają ruszenie z miejsca (ja ... wybaczam sobie/x ...)
- + uświadamiające: kiedy zapominamy o podstawowych prawach (ja ... uświadamiam sobie że ...)

Pomyśl o trudnych chwilach swojego Przyjaciela, kogoś Bliskiego. Jakimi słowami dawałaś/dawałeś mu pocieszenie? Czy podobnie troskliwie zwracasz się do Siebie w trudnych chwilach?

Słownik języka polskiego:

afirmacja «zgoda na coś, uznanie czegoś za dobre»

Encyklopedia:

afirmacja [łac. affirmatio 'potwierdzenie', 'przyjęcie'];

w filozofii poznania stwierdzenie lub uznanie czegoś (prawdy, istnienia);

w logice stwierdzenie przynależności 2 pojęć do siebie (np. „zwierzę jest czującą istotą”) w odróżnieniu od negacji wykluczającej łączność 2 pojęć („zwierzę nie jest rzeczą”);

w psychologii pozytywny stosunek do własnego życia przez odnalezienie sensu istnienia, pomimo rozczarowań, nietrwałości szczęścia i nieszczęśliwych przypadków;

pot. potwierdzenie czegoś, zgoda na coś, aprobatą.

HOROSKOP WAKACYJNY

BARAN

Okres wakacji będzie trudnym czasem dla bliskich barana, skup się więc na pomaganiu im. Staraj się komunikować z ludźmi wokół ciebie i zmienić nastawienie do osób, które cię irytują. Nie staraj się za wszelką cenę wyróżniać z tłumu. W sierpniu mogą pojawić się problemy w miłości, ale pamiętaj o rozwijaniu swoich umiejętności komunikacyjnych.

BYK

Byk nie może liczyć na wypoczynek w te wakacje, będzie miał bardzo dużo pracy i nie wszystko uda się zakończyć powodzeniem. Dzięki cierpliwości uda się jednak nadrobić straty. Życie miłosne będzie stabilne, a wszelkie konflikty zostaną zażegnane.

BLIŹNIĘTA

W życiu Bliźniąt mogą pojawić się napięcia i konflikty. Nie podejmuj niepotrzebnego ryzyka. Co prawda może się wydawać, że uda się wygrać, ale w tym miesiącu jest to mało prawdopodobne. Jeśli pojawi się możliwość podróżowania, skorzystaj z niej.

RAK

Nastawienie Raka będzie teraz bardziej otwarte, co zaskoczy ludzi z jego najbliższego otoczenia. Zmiana będzie na tyle widoczna, że wpłynie także na poziom kreatywności. Efekty okażą się zachwycające. W te wakacje rozwijaj w sobie poczucie humoru.

LEW

W tym miesiącu mogą zostać ujawnione jakieś sekrety. Ich znajomość zmieni życie Lwa na zawsze. Jeśli popełnisz błąd, powinieneś wziąć za niego odpowiedzialność. Wakacje to najlepszy czas na miłość w tym roku. Nie będziesz w stanie oprzeć się płci przeciwnej.

PANNA

W życiu Panny mogą się pojawić nieoczekiwane zyski. Wydatki są czasami konieczne, ale nie tym razem. Tym bardziej że w dalszej przyszłości pieniądze okażą się bardzo potrzebne. Nie bądź tak wybredną osobą, jak do tej pory. : Choć w pracy doświadczysz pewnych problemów, zyskasz też nowych sojuszników, którzy chętnie będą cię wspierać.

WAGA

Waga przejmie inicjatywę w sprawie, która męczyła ją od dłuższego czasu. Nareszcie odważysz się walczyć o swoje przekonania. Twoja siła przebicia okaże się tak wielka, że pokona nawet najtwardszych przeciwników. Niestety walka często rodzi konflikty i musisz się na to przygotować.

SKORPION

W te wakacje nadarzy się okazja do odpoczynku, którego Skorpion tak bardzo potrzebuje. Relaks będzie również sprzyjał pozytywnym zmianom w życiu osobistym. Chociaż pojawi się kilka konfliktów, szybko zostaną one zażegnane, dzięki czemu miłość będzie mogła swobodnie kwitnąć.

STRZELEC

W życiu rodzinnym strzelca mogą pojawić się problemy. Na szczęście rozwiązanie jest proste: zacznij spędzać więcej czasu z bliskimi. W sierpniu Pasje będą dla ciebie najważniejsze. Mimo to inne dziedziny życia również będą się całkiem nieźle układać.

KOZIOROŻEC

To mogą być przelomowe miesiące dla Koziorożca. Będzie miał bowiem szansę na porzucenie niewygodnych nawyków, które skutecznie ograniczają jego możliwości. Powinieneś się teraz wykazać dużą dozą elastyczności. Nie ignoruj swoich emocji – są równie ważne jak intelekt.

WODNIK

Wodnik poświęci się teraz całkowicie nauce i własnemu rozwojowi. Pragnie bowiem poprawić swoją sytuację i zwiększyć możliwości, jakimi dysponuje. Istnieje niebezpieczeństwo, że ulegniesz mrocznym pokusom. Nie odcinaj się od ludzi, którzy mogą cię wesprzeć.

RYBY

Dbanie o najbliższych wysunie się na pierwszy plan, więc bardzo dużo czasu Ryby spędzą w towarzystwie rodziny. Jeśli zabraknie ci uważności, możesz przegapić sporo okazji do własnego rozwoju. Sierpień będzie najlepszym miesiącem pod względem miłości.