

wiosna 2024

SQLNIK



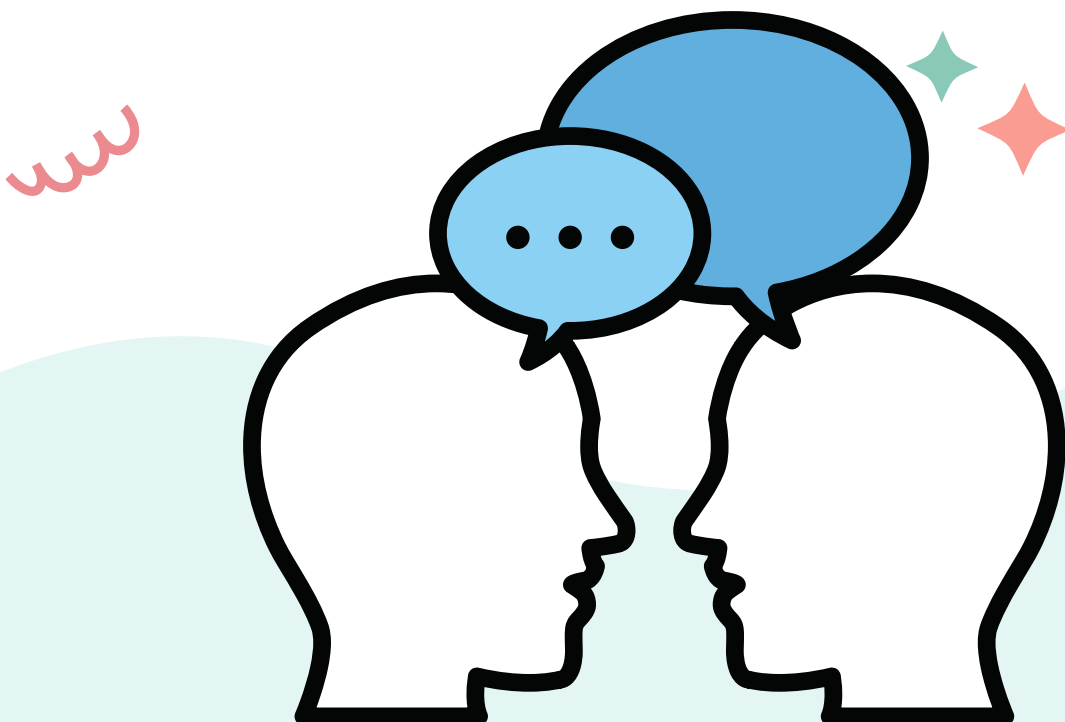
"Słowa, słowa słowa" - dlaczego są takie ważne?

Zacznijmy od czegoś ogólniejszego, od komunikacji. Komunikacja to proces, w którym wymieniamy się informacjami, wykorzystując mowę, gesty, mimikę, symbole i mowę ciała. To wszystko służy do przekazywania naszych emocji, myśli oraz woli. To także relacje międzyludzkie i ich właściwy odbiór.

Na co dzień porozumiewamy się za pomocą słów, czyli komunikacji werbalnej, co zdecydowanie upraszcza wymianę informacji i nawiązywanie relacji. Prawie od samych narodzin uczymy się poszczególnych wyrazów, aby móc się komunikować i dogadywać wszystkie ważne sprawy. Słowo mówione to precyzyjny przekaz od nadawcy, aby być właściwie zrozumianym.

Dlaczego to takie ważne? Zastanówmy się.

Co sprawia, że jako dzieci a potem dorośli, potrafimy, lub nie, myśleć o sobie pozytywnie? Skąd wiemy, że możemy być z siebie dumni? Kiedy możemy się cieszyć z sukcesu i wiedzieć, że to zależy od nas, a nie od przypadku? Wszystko to wyda nam się zupełnie normalne, jeśli od dziecka będziemy słyszeć, że zawsze tak jest, ale pod warunkiem, że nie będą to fałszywe pochwały.



Dobre słowa, zwłaszcza te wypowiedziane we właściwym momencie, mogą sprawić cuda. Jeśli rodzice głośno wyrażają aprobatę, zauważają nasze wysiłki, doceniają zarówno słowem, jak i gestem, to dają nam poczuć, że cieszą się z naszych osiągnięć. Dostajemy jasny komunikat, że również możemy cieszyć się ze swoich dokonań, że mamy prawo być z siebie dumni. Dzięki temu będziemy wiedzieć, jakie są nasze mocne strony. Badania mówią, że dziecko wyraźnie chwalone za swoje osiągnięcia, jako dorosły będzie potrafiło doceniać innych i samego siebie. Taki dorosły będzie bardziej świadomy swoich kompetencji i zasobów, ale będzie je także umiał dostrzec u innych. W przyszłości, gdy sam stanie się rodzicem, naturalne będzie docenianie własnego dziecka. Moc doceniania jest ogromna i wędruje z pokolenia na pokolenie.



Na drugim biegunie są słowa negatywne. O ich wpływie na naszą psychikę mówi eksperyment, jaki przeprowadzono w latach 80. – setki napisów ze słowem WAR (wojna) pojawiły się w jednej z dzielnic dużego miasta. Po paru tygodniach odnotowano zwiększoną liczbę zwolnień lekarskich na nerwice, zmniejszoną obecność ludzi po zmroku i nastroje nietolerancji wobec obcych. A wcale nie było realnego zagrożenia wojną...



W 2004 roku japoński naukowiec Masaru Emoto przeprowadził badanie, które miało na celu zademonstrować, jak niezwykła jest siła słów. Eksperyment polegał na ugotowaniu ryżu i spakowaniu go do trzech pojemników o jednakowych wymiarach. Jeden z nich miał mieć etykietę pozytywną, drugi etykietę negatywną, a ostatni – neutralną. Jaki rezultat przyniosła siła słów?



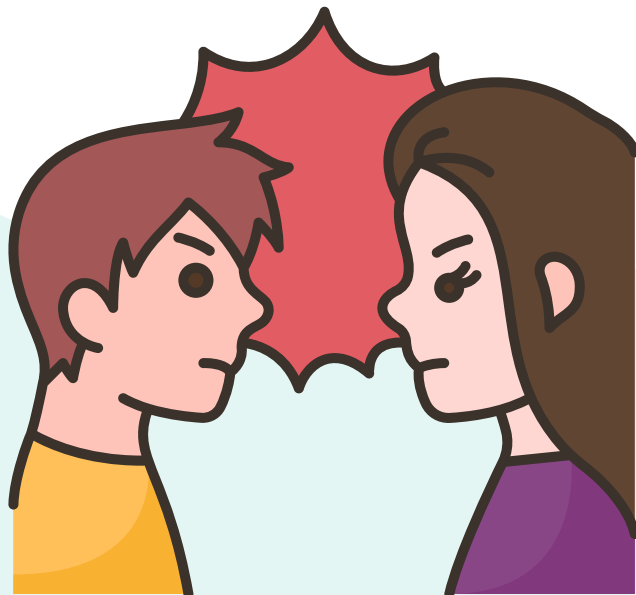
Każdego dnia przez cały miesiąc Emoto otaczał ryż z pozytywną etykietą przyjemnymi i pozytywnymi słowami. Przeciwnie postępował z pojemnikiem z negatywną etykietą, kierując ku niemu obelgi, słowa pogardy, obojętność i nienawiść. Po miesiącu ryż, który otrzymał przyjemne, pozytywne komunikaty zachował swój wygląd znacznie lepiej i nie wydzieliał nieprzyjemnego zapachu. Z drugiej strony pojemnik, który „przyjął” nieprzyjemne słowa i obelgi, był wypełniony pleśnią, powodującą, że ryż stał się czarny i brzydko pachniał.

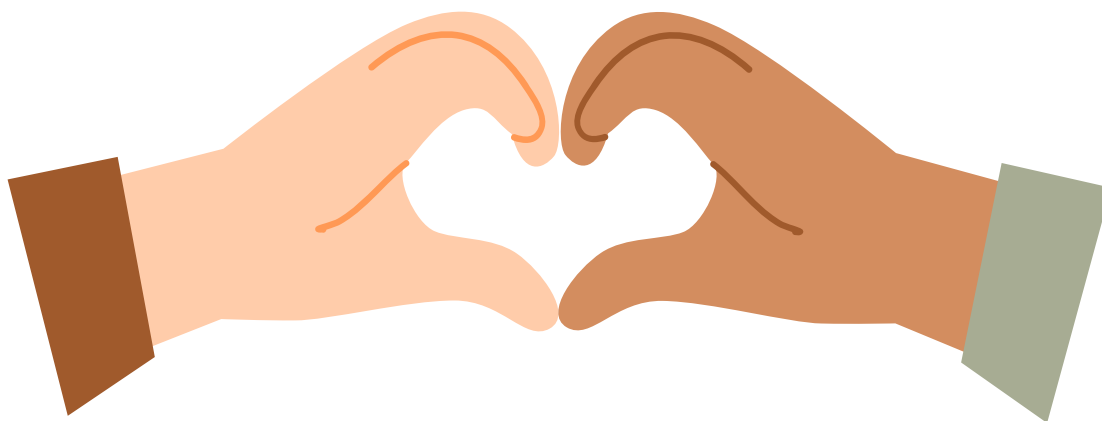
Eksperyment Masaru Emoto udowadnia, jak duża jest siła słów i przekazów, które wydajemy. Jeśli dzieje się tak z prostym jedzeniem, takim jak ryż, o ile większy może być efekt w przypadku ludzi, z którymi się komunikujemy na co dzień?



Ten eksperyment może być tylko pseudonauką i nie ma potrzeby traktować go jako czegoś całkowicie prawdziwego i naukowego, ale przesłanie, które przekazuje, jest oczywiste. Siła słów, czy to pisanych, czy mówionych, jest niesamowita i powinniśmy być tego świadomi.

Słowami można zadać ciosy nie mniej bolesne od tych zadanych pięścią, a pozostawiane w psychice rany o wiele trudniej się goją i równie długo pozostają w pamięci. Wokół nas rośnie agresja, zwłaszcza ta słowna. Hejt staje się wszechobecny, pleni się jak chwast i niszczy relacje, ludzi, życia.





W słowach tkwi siła, która może budować pokój i może wzniecać wojny. Może dodawać skrzydeł lub je podcinać. Może budować wspólnotę lub ją niszczyć, dewastować i skłócać. Każdego dnia, od każdego z nas zależy, jak będziemy komunikować się z innymi – z rodziną, kolegami i koleżankami, osobami spotkanymi w sklepie, urzędzie czy autobusie. Każdego dnia to MY, każdy z nas z osobna, podejmujemy decyzję, co i jak powiemy, a co przemilczymy. Każdego też dnia, otwierając usta, możemy pokazać własną kulturę i szacunek dla rozmówcy lub dać wyraz braku klasy.

Piotr Jaskulski

"Spotkał katar Katarzynę..." Rozmowa ze szkolną pielęgniarką

Na pewno znacie naszą Pielęgniarkę szkolną. Jakże byśmy sobie bez niej poradzili? Przeprowadziłam z nią wywiad, a możecie go przeczytać w tym artykule.

**Ile ma pani mniej więcej pacjentów
dziennie?**

To jest bardzo różnie (...) dlatego, że są dni kiedy jest ponad dwadzieścia osób, a są takie dni, że na przykład jest tylko trzy czy cztery, tego się nie da tak przewidzieć ile średnio dziennie przyjdzie osób.

A ma Pani wrażenie, że ma Pani dużo pacjentów?

Zawsze mam wrażenie, że mam dużo, dlatego że oprócz tego, że przyjmuję was wtedy, kiedy macie jakieś dolegliwości albo urazy, to mam jeszcze inne zadania do wykonania. Muszę zrobić badania przesiewowe prawie połowie uczniów w szkole, robię fluoryzację, pogadanki, więc zawsze wydaje mi się, że tego wszystkiego jest dużo bardzo.

Jaki jest najciekawszy, najdziwniejszy przypadek, jaki Pani spotkała?

Mogę powiedzieć przypadek taki z poprzedniej szkoły gdzie wzywałam karetkę pogotowia do ucznia, który się źle czuł, wymiotował. Do szkoły przysłała po niego babcia z siostrą z przedszkola, która również była w takim stanie.

W momencie, w którym wezwałam karetkę pogotowia, to ratownicy medyczni zadzwonili na straż pożarną i zanim przyjechała karetka, przyjechali strażacy ubrani w kombinezony, takie od góry do dołu, jakby się ulatniał jakiś gaz w szkole i nastraszyli mi wszystkich uczniów. Potem się okazało, że dzieci miały wirusa jelitowego. To się tak panowie strażacy ładnie wystroili...

Czy uczniowie często symulują?

Nie wiem, dlatego że nigdy nie podejrzewam od razu ucznia, że symuluje. Zwykle staram się was wszystkich traktować poważnie i nawet jeżeli opowiadacie jakieś bajki, staram się uwierzyć i nie liczę tego. Natomiast jeżeli widzę, że sytuacja się powtarza, powtarza się cyklicznie, zbyt często, wtedy z rodzicami dochodzimy do wniosku, że to może być symulowanie i zastanawiamy się, co z tym zrobić, ale nigdy nie podejrzewam ucznia, że symuluje, chyba że przychodzi mi tutaj, bo są też tacy uczniowie, starsi, którzy mówią wprost, że nie są chorzy, ale chcieliby pójść do domu, no to wtedy jest sprawa jasna.

Z jakim problemem uczniowie przychodzą do Pani najczęściej?

Jest różnorodnie, ale dużo, zbyt dużo moim zdaniem, powtarza się takich sytuacji, kiedy po prostu uczniowie przychodzą przemęczeni, zmęczeni, niewyspani po nocy. Takich uczniów jest dużo - z typowo szkolnym stresem.

Czy uczniowie przychodzą do Pani żeby porozmawiać o swoim zdrowiu, pytać o różne rzeczy?

Tak. Są uczniowie, którzy dopytują właśnie, jak sobie poradzić ze swoimi dolegliwościami, tacy, którzy na przykład chorują przewlekłe na jakieś choroby, ale też tacy, którzy uczestniczą w badaniach przesiewowych i wychodzi im na przykład jakaś wada postawy czy jakaś inna nieprawidłowość, to dopytują się, co mogą z tym zrobić, jak sobie mają poradzić żeby było dobrze, prawidłowo, do kogo się zwrócić o pomoc.

A co Pani sądzi na temat różowej skrzyneczki?

Myślę, że to jest bardzo dobry pomysł, zresztą sama zgodziłam się uczestniczyć w tym programie i pilnować waszych skrzyneczek, ale niestety nie wszystkie uczennice korzystają z tego tak, jakbym chciała. Dziewczyny niszczą te podpaski, które tam są. Musimy się po prostu nauczyć korzystać z nich tak, żeby przynosiły korzyści, a nie straty.

Bardzo dziękuję Pani za rozmowę!



Aleksandra Kozłowska

Spotkanie z prof. Janem Miodkiem



25 kwietnia naszą szkołę odwiedził prof. Jan Miodek, we własnej osobie. Przeprowadził niezwykle interesujący wykład dedykowany klasom 7-8. Opowiadał o akcentowaniu poszczególnych wyrazów, o wyjątkach w tej dziedzinie, o skrótach i nieprawidłowych formach słów używanych na co dzień (przy tym temacie profesor naprawdę się wczuł, dawno nie widziałam, by ktoś z takim zapałem opowiadał o nadmiernym używaniu zwrotów "jakby" oraz "tak naprawdę". Odpowiedział też na nurtujące każdego pytanie. Czy my, tu na Dolnym Śląsku posługujemy się najpoprawniejszą polszczyzną?

Profesor błyskawicznie rozwiązał wszelakie wątpliwości, mówiąc, że owszem, nasz język jest jak najbardziej poprawny, lecz wynika to z faktu, że jest on po prostu PRZEZROCZYSTY (zabolało, prawda?). Jednak nie ma co się oszukiwać, ponieważ, no cóż, jest to prawda, żadnej gwary, własnych słówek, nic, wszystko aż nazbyt poprawne. Z drugiej strony, ta właśnie zwyczajność czyni nas wyjątkowymi, więc nie trzeba się zbytnio przejmować, prawda?

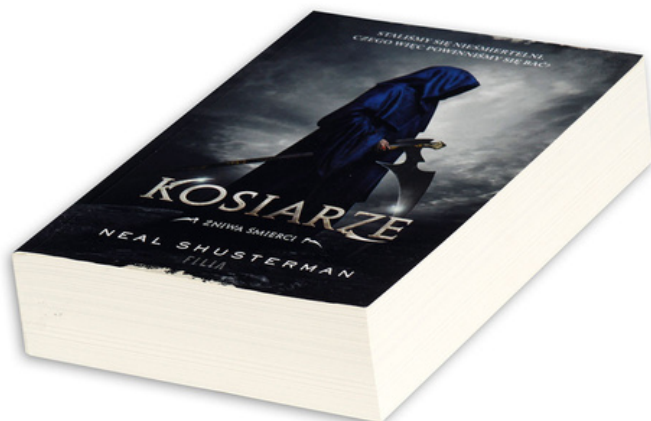
Pod koniec wykładu prof. Miodek został zasypany lawiną pytań ze strony uczniów. Odpowiedział na nie w sposób wyczerpujący i z pewnością satysfakcjonujący. Został on godnie pożegnany przez przedstawicieli naszej szkoły - Aleksandrę Sroczyńską z kl. 7a i Mateusza Myśliwca z kl. 8b.

Mamy wielką nadzieję, że jemu również się u nas podobało!



Recenzja "Kosiarze" Neal Shusterman

Świat bez głodu, chorób i nędzy. Ludzkość pokonała nawet śmierć. O zakończeniu czyjegoś życia mogą decydować jedynie kosiarze. To właśnie oni kontrolują wielkość populacji. Brzmi niepokojąco, prawda? A co, jeśli Ci powiem, że nasz świat może kiedyś tak wyglądać? Przynajmniej według **Neala Shustermana**, autora intrygującej serii "Kosiarze".





Trudno żyć ze świadomością, że w każdym momencie twojego życia może przyjść kosiarz i zabrać cię na tamten świat, nieprawdaż?

Tylko oni otrzymują immunitet, na mocy którego nie mogą zostać zabrani przez innego pana śmierci. Z jednej strony dobrze jest być kosiarzem - nie żyjesz w ciągłym strachu, lecz z drugiej strony, czy uważasz, że przyjemnie jest odbierać życie drugiemu człowiekowi? Gdy jakiś kosiarz znika, trzeba znaleźć godne zastępstwo. Wyłapywani są więc nastolatki, a potem szkoleni przez swoich mentorów na prawdziwego pana śmierci. Nie jest to oczywiście przymusowe, można się nie zgodzić. Są jednak tacy, których kusi zapewnienie bezpieczeństwa sobie i swojej rodzinie, która również zostaje objęta immunitetem. Do tej drugiej kategorii należy Citra i Rowan, dwójka przeciętnych nastolatków.

Mogą poczuć się wyróżnieni, ponieważ zazwyczaj kosiarz bierze pod swoje skrzydła tylko jednego ucznia, a tu kosiarz Faraday, ich nowy mentor, wziął oboje. Rozpoczyna się intensywne szkolenie, ponieważ na nadchodzącym konklawe (spotkaniu wszystkich kosiarzy) mają oni zdać test, który sprawdzi, czy w ogóle się do tego nadają. W dzień egzaminu otrzymują dość nieciekawą informację. Jednemu z kosiarzy nie spodobał się fakt, że Faraday opiekuje się dwójką praktykantów.

Rzuca więc makabrycznym pomysłem, który mówi o tym, że na Zimowym konklawe Rowan i Citra stoczą ze sobą pojedynek.

Ten kto wygra, otrzymuje pierścień mianujący go kosiarzem oraz dostaje nakaz zebrania przegranego. Na ich nieszczęście Kosodom przystaje na taki układ. Jak można się domyślać ani Citra, ani Rowan, ani tym bardziej ich opiekun nie są zadowoleni z takiego układu.

Po paru miesiącach intensywnych treningów życie nastolatków przerywa druzgocące zdarzenie. Kosiarz Faraday znika. Drogi przyjaciół rozchodzą się, lecz nie na długo.

Jak to wszystko się potoczy? Co wydarzy się na Zimowym konklawe? Czy przyjaźń Rowana i Citry, wystawiona na wiele prób, przetrwa? Aby się tego dowiedzieć, koniecznie musicie przeczytać "Kosiarzy"!

Basia Alfut



Recenzja "Miasto Duchów" Victoria Shwab

Wierzycie w duchy? W przypadku Cassidy Blake trudno nie wierzyć, skoro jej rodzice to autorzy niezwykle popularnej serii książek o upiorach, przedziera się ona przez zasłonę między światami żywych a umarłych, a jej najlepszym przyjacielem jest nie kto inny, jak duch, we własnej osobie. Nazywa się Jackob i pomimo faktu, że jest martwy, nie różni się zbyt wiele od innych, przeciętnych nastolatków. Poznał Cassidy w ciekawych okolicznościach - uratował ją przed utonięciem. To zdarzenie zapoczątkowało ich przyjaźń, która trwa i będzie trwać jeszcze bardzo długo.



Jako iż dotychczas Jakob błąkał się po świecie i nie miał swego domu, Cassidy pozwoliła mu u siebie zamieszkać. Nie stwarzało to zbytniego problemu, ponieważ nikt prócz niej go nie widzi i każdy myśli, że jest on po prostu wytworem wyobraźni dziewczyny.

Minął rok a książki rodziców Cassidy zyskują coraz to większy rozgłos. W końcu stają się one tak popularne, że na ich podstawie ma powstać serial o nazwie „Duchodzeniowcy” z autorami w roli głównej. Będą oni jeździć do różnych, rzekomo nawiedzonych miejsc, rozrzuconych po całym świecie i o nich opowiadać. Pierwszy na liście jest Edynburg.

Cassidy wraz z Jackobem oczywiście jadą razem z nimi. Dziewczyna będzie miała dostatecznie dużo czasu, by rozejrzeć się po tym tajemniczym Edynburgu. Powietrze jest aż gęste od liczby zagubionych duchów próbujących wydrzeć się zza wspomnianej wcześniej zasłony. W trakcie nagrań Cassidy ze swoim przyjacielem mają mnóstwo czasu wolnego. Podczas jednego ze spacerów poznają niezwykle intrygującą dziewczynę. Nazywa się Lara, pochodzi z Anglii, jest, zdaniem Jackoba, najbardziej wyniosłą i oschłą osobą, jaka stąpa po tej ziemi. Cassidy jednak odczuwa między sobą, a nią jakąś dziwną więź, lecz jaką, tego wam nie powiem, musicie sprawdzić sami.

Już za niedługi czas Cassidy wraz z Jackobem będą mieli spory kłopot. Ktoś będzie czyhał na życie dziewczyny. Nie tak łatwo będzie tę osobę pokonać, skoro jest to... duch z legendy miejskiej, którego boi się każde miejscowe dziecko. Zaintrygowani? Jeżeli tak, to koniecznie przeczytajcie przepełnioną mrocznymi sekretami książkę „Miasto duchów” autorstwa Victorii Schwab.

Kacik chemiczny

CZY WIESZ, ŻE DZIĘKI SOLI KUCHENNEJ MOŻESZ SIĘ POZBYĆ WILGOCI?

Główna substancja, z której składa się sól kuchenna, to chlorek sodu, który wykazuje właściwości higroskopijne, czyli przyciągające wodę.

Chlorek magnezu, który też teoretycznie jest solą, lecz nie stosuje się go w kuchni, pochłania wilgoć jeszcze lepiej niż zwykła sól (poza tym świetnie rozpuszcza się w wodzie i zapobiega tworzeniu się lodu).



CZYM RÓŻNI SIĘ ZWYKŁA SÓL OD HIMALAJSKIEJ?

Skład chemiczny zwykłej soli i soli himalajskiej jest bardzo podobny – obie w ponad 97 proc. składają się z chlorku sodu (NaCl). Różnicą jest oczywiście kolor i - co za tym idzie - zawartość składników mineralnych, ponieważ sól himalajska nie jest zwykle oczyszczana ani rafinowana.

Mówi się, że sól himalajska zawiera aż 84 minerały, jednak warto podkreślić, że są to jedynie śladowe ilości, które nie wypełnią w żadnym wypadku dziennego zapotrzebowania.

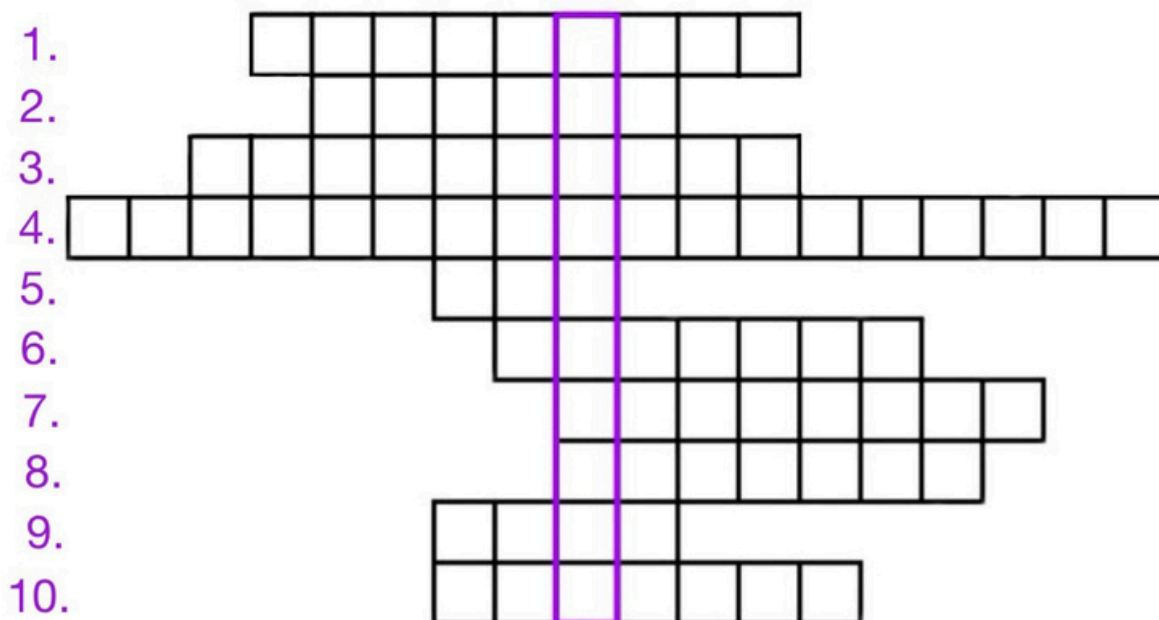
Magnez, cynk, miedź, żelazo, siarka, wapń, fosfor, chrom – to część minerałów, jakie zawiera sól himalajska. A zwykła sól? Też ma je w swoim składzie, ale w jeszcze mniejszej ilości niż himalajska. Jednak, w przeciwieństwie do zwyczajnej soli kuchennej, sól himalajska zazwyczaj nie zawiera jodu.

DOMOWE DOŚWIADCZENIE KRYSTALIZACJA SOLI

1. Wlej do słoika bardzo ciepłą wodę, około 2/3 wysokości.
2. Wsyp kilka łyżek soli i mieszaj, aż się rozpuści.
3. Dodawaj soli, mieszając. Gdy nie będzie się już rozpuszczać, tylko opadnie na dno, wtedy przestań ją dodawać. (Otrzymaliśmy roztwór nasycony).
4. Możesz dodać barwnik, ale nie musisz.
5. Przywiąż nitkę do patyczka i umieść go w słoiku tak, żeby był na dnie.
6. Postaw słoik na parapecie i czekaj.
7. Za kilka dni, „magiczne kryształy” powinny się zaczynać tworzyć na nitce.



KRZYŻÓWKA O MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE



1. Jak miał na imię ojciec Marii Skłodowskiej-Curie?
2. Maria zajmowała się między innymi doświadczalną.
3. Jak miała na imię matka Marii?
4. Jaką teorię rozwinęła Maria?
5. Jaki pierwiastek odkryła Maria?
6. Na jakim uniwersytecie studiowała Maria?
7. W jakim mieście urodziła się Maria?
8. Jak Maria ma na drugie imię?
9. Dzięki Marii prowadzono badania leczenia promieniotwórczością.
10. Do jakiego kraju przeprowadziła się Maria w 1891 roku?