

# KOŃ KOŚCIUSZKI

PAŹDZIERNIK 2014  
NR 6

Cena 1 zł\*

\*zniżka dla uczniów 50%



Żonglujże, żonglerzu!

Czy trudno być  
geniuszem?

Gry komputerowe,  
a Twój umysł

Metoda organiczna,  
czyli jak się uczyć,  
żeby się nauczyć

Połam sobie główkę,  
czyli łamigłówki  
dla ambitnych

Czy nauka może być  
przyjemna? Słowno  
o mnemotechnikach

Postaw na swój  
umysł! Fakty i mity  
na temat ludzkiego  
mózgu

Reaktywuj swój  
mózg!

Anatomia naszej  
pamięci

Zielono mam  
w głowie!

Mądrej głowie dość  
dwie słowie...

„Świat jest jedną wielką liczbą,  
a życie ludzkie – skomplikowanym zadaniem matematycznym,  
z wieloma niewiadomymi i trudnym do obliczenia wynikiem...”

Wywiad z p. Iwoną Pyra - Mecka

**W każdym numerze wyjątkowy kupon promocyjny!**

## Initio

Już sławny polski poeta, Julian Tuwim stwierdził: „Koń ma cztery nogi. Po jednej na każdym rogu”. Tak na chłopski rozum – coś w tym jest, racji temu zaprzeczyć nie w sposób. I właśnie dzięki temu anatomiczno-fizjologicznemu uwarunkowaniu zwierzę to jest nie tylko zdolne do sprawnego chodu, ale również oszałamiającego w swej prędkości galopu. Mimo wszystko żaden najprzedniejszy rumak – nawet koń samego Kościuszki – nie jest w stanie dorównać szybkością impulsom nerwowym mknącym chyżo po ścieżkach naszych mózgów. Przemieszczają się one w tempie do 400 km/h! Prawdziwa autostrada! Mózg - istne centrum koordynacyjno – analityczno - decyzyjne! Hiperturbozaawansowany w kosmos biologiczny komputer o potencjalne nie do ogarnięcia. A wydawałoby się, że to taka pocziwa bryłka pomarszczonej galaretki... Taka różowa, spokojna, niepozorna... A jednak! To prawdziwy skarb spoczywający w czeluściach naszej kostnej czaszki. Ale uwaga: nie wystarczy tylko uświadomić sobie jego obecność ani nawet zachwycić się jego możliwościami. Trzeba go jeszcze do tego używać i to jak najczęściej, ponieważ, co potwierdzają zacne osoby świata naukowego, im częściej jest on w użytku, tym starczy na dłużej, zachowując przy tym niesłabnącą sprawność. Higiena, trening i reaktywacja mózgu... To jest to. I o tym właśnie będzie w tym numerze „Konia Kościuszki”. Już teraz serdecznie zapraszam do lektury wywiadu z p. Iwoną Pyrą - Mecką i zapoznania się z artykułami nt. technik zapamiętywania i efektywnego uczenia się. A' propos zapamiętywania – nie zapomnijcie też zajrzeć na pozostałe stronicie „Konia”!



Pozdrawiam!

Redaktor naczelna

***“Gutta cavat lapidem non vi, sed saepe cadendo, sic homo doctus fit non vi sed saepe studendo”  
„Kropla drąży kamień nie siłą, lecz częstym spadaniem, tak też człowiek nie staje się wykształconym gwałtownie, lecz przez to, że często się uczy.”***

**Redaktor naczelna:** Weronika Iwaniuk

**Zespół redakcyjny:** Ewelina Czyż,  
Małgorzata Raczyńska, Paulina Kiryluk,  
Michał Mikołajczak, Mateusz Kiryczuk,  
Oliwia Horbaczewska, Karolina Stachyra,  
Oskar Kuć, Michał Arciszewski, Ewelina Kratiuk,  
Ptryk Pryl, Ewelina Płócienniak,  
Joanna Arciszewska, Emilia Pawelec

**DTP:** Mateusz Kiryczuk

**Oprawa graficzna:** Aleksandra Oksytiuk,  
Ewelina Kratiuk, Eliza Januchta

**Opiekunowie:**

Renata Sidoruk, Michał Ignatiuk

**I Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza Kościuszki**

22-200 Włodawa, ul. Szkolna 1

tel. (82) 57 21 023, 57 21 473

www.1lo.wlodawa.pl

szkola@1lo.wlodawa.pl

**konkosciuszki@gmail.com.**

Polub nas na **facebook.com/kon.kosciuszki**

## „Sanitariuszki – morowe panny...”

*Rozwiąż quiz i sprawdź swoją wiedzę na temat powstania warszawskiego. Za każdą poprawną odpowiedź przyznaj sobie jeden punkt.*

1. Decyzję o rozpoczęciu powstania podjął dowódca AK gen. Tadeusz Bór - Komorowski, a zatwierdził delegat rządu RP na kraj:

- a) Jan Stanisław Jankowski
- b) Stanisław Jasiukowicz
- c) Jan Nowak - Jeziorański

2. W momencie, gdy zapadła ostateczna decyzja o terminie wybuchu powstania, do jego rozpoczęcia pozostawał(y):

- a) tydzień
- b) trzy dni
- c) jeden dzień

3. Kryptonimem oznaczającym godzinę rozpoczęcia powstania była litera:

- a) P
- b) W
- c) X

4. Dowódca sił powstańczych, komendant Okręgu Warszawa AK, znany pod pseudonimem „Monter”, miał na imię:

- a) Antoni
- b) Franciszek
- c) Tadeusz

5. W pierwszych dniach powstania oddziały AK zdobyły m.in. ważny strategicznie budynek – Pałac Blanka, będący siedzibą:

- a) generalnego gubernatora Hansa Franka
- b) gubernatora dystryktu warszawskiego Ludwiga Fischera
- c) starosty Warszawy Ludwiga Leista

6. W dniach 5 – 7 sierpnia oddziały SS i policji niemieckiej dokonały zbrodni masowego ludobójstwa na ludności cywilnej, wymordowując kilkadziesiąt tysięcy mieszkańców:

- a) Mokotowa
- b) Woli
- c) Żoliborza

7. 8 sierpnia rozpoczęła działalność powstańcza radiostacja:

- a) Błyskawica
- b) Iskra
- c) Jutrzenka

8. Dowódcą ogółu niemieckich oddziałów tłumiących powstanie był od połowy sierpnia:

- a) Erich von dem Bach - Zelewski
- b) Oskar Dirlwanger
- c) Heinz Reinefarth

9. „Polscy bandyci w Warszawie walczą fanatycznie i zaciekle” – meldowali niemieccy dowódcy po dwóch tygodniach jednego z najbardziej zaciętych bojów powstania – bezskutecznych próbach zdobycia opanowanego przez powstańców:

- a) Starego Miasta
- b) Muranowa
- c) Powiśla

10. Gdy w lewobrzeżnej części Warszawy trwało powstanie, Praga została wyzwolona przez Armię Czerwoną i 1. Armię Wojska Polskiego:

- a) w połowie sierpnia
- b) na początku września
- c) w połowie września

11. 20 sierpnia po ciężkich walkach żołnierze batalionu „Kiliński” zdobyli i utrzymali do końca powstania jeden z ówczesnych warszawskich wieżowców – gmach:

- a) PAST-y
- b) Pocztowej Kasy Oszczędności
- c) Prudentialu

12. Słynne bataliony „Zośka” i „Parasol” wchodziły w skład najsilniejszego, walczącego w powstaniu zgrupowania AK:

- a) pułku „Baszta”
- b) „Radosław”
- c) „Siekiera”

13. „Listonoszami” poczty polowej w powstańczej Warszawie byli najmłodszy, 12 - 14-letni członkowie Szarych Szeregów, zwani:

- a) Listkami
- b) Zawiszakami
- c) Zuchami

14. Podstawowym materiałem wybuchowym produkowanym przez Armię Krajową i stosowanym m.in. w granatach filipinkach był:

- a) ekrazyt
- b) szedyt
- c) trotyl

15. Zygmunt Berling dowodził nieudaną operacją sforsowania Wisły przez dwie polskie dywizje w celu wsparcia sił powstańczych. Dwa tygodnie później został przez Stalina:

- a) awansowany
- b) odznaczony
- c) zdymisjonowany

16. Jediną dzielnicą, która do końca pozostała w rękach powstańców, był(o):

- a) Mokotów
- b) Śródmieście
- c) Żoliborz

17. Akt kapitulacji powstania podpisano w nocy z 2 na 3 października w:

- a) Milanówku
- b) Ożarowie Mazowieckim
- c) Pruszkowie

18. Powstanie warszawskie trwało:

- a) dłużej
- b) krócej niż powstanie w getcie warszawskim

19. „Sanitariuszki – morowe panny” to fragment powstańczej piosenki:

- a) „Hej, chłopcy, bagnet na broń”
- b) „Marsz Śródmieścia”
- c) „Pałacyk Michła”

20. Warszawski Krzyż Powstańczy (odznaczenie nadawane uczestnikom powstania warszawskiego) wręczono po raz pierwszy w roku:

- a) 1981
- b) 1984
- c) 1989

21. Syrenka warszawska, pomnik projektu Ludwika Nitschowej na Powiślu, ma twarz poległej w drugim dniu powstania poetki i sanitariuszki:

- a) Heleny Bińkowskiej
- b) Krystyny Kraheleskiej
- c) Krystyny Wańkowicz

## PUNKTACJA

**0-13** – jest kiepsko. Sięgnij do literatury i popraw swoją wiedzę historyczną.

**14-18** – wynik średni. Nie można by trochę lepiej?

**18-21** – twoja pamięć i wiedza historyczna są bez zarzutu. Gratulacje!

## Mądrej głowie dość dwie słowie... Sonda wśród naszych nauczycieli nt. sztuki uczenia się

*Do udziału w sondzie zaprosiliśmy naszych ulubionych nauczycieli: p. Różę Szaranik, p. Joannę Uryniuk, p. Klaudię Marciochę i p. Michała Ignatiuka. Zachęcamy do lektury!*

**Z nauką jakich przedmiotów miał/a Pan/i największy problem w szkole i dlaczego?**

**P. Róża:** Z językiem rosyjskim- brak talentu i kontekst historyczny.

**P. Joanna:** Proszę Państwa. Chyba nikt, kto mnie zna, nie podejrzewa mnie o to, że miałam problemy z nauką!!!! (oburzenie i to wielkie!). Chociaż przyznam, że fizyka, chemia i matematyka przeszkadzały mi w beztróskim i miłym spędzaniu czasu w szkole. A taka sytuacja wynikała z faktu, że ówczesny program nauczania nie uwzględniał indywidualizmu niektórych uczniów, co niestety i mnie dotknęło.

**P. Klaudia:** Z przedmiotami ścisłymi, gdy opuściłam sporo lekcji, a zaległości się kumulowały.

**P. Michał:** Tak jak większość populacji przyszłych, obecnych i byłych uczniów miałem zawsze problemy z matematyką i fizyką, ale studia to zweryfikowały i okazało się, że nie taka straszna ta fizyka i matematyka.

## **Których przedmiotów w szkole najbardziej lubi/a się Pan/i uczyć i dlaczego?**

**P. Róża:** Oczywiście, języka polskiego i historii. Urodziłam się ze znamięm patriotyzmu i tak mi zostało.

**P. Joanna:** Lubiłam uczyć się historii i geografii. Geografii dlatego, że w pracowni geograficznej na ścianach wisiało bardzo wiele kolorowych map. Uczniowie, którzy mają lekcje w mojej sali, doskonale wiedzą, jak ogromną rolę w procesie nauczania odgrywa MAPA WISZĄCA NA ŚCIANIE i jak wiele radości wnosi ona w życie ucznia :). Natomiast historii uczyłam się chętnie, ponieważ miałam lekcje z bardzo fajnym nauczycielem, którego cechowało specyficzne poczucie humoru i potrafił nas zainteresować swoim przedmiotem.

**P. Klaudia:** Humanistycznych – bo zawsze bardzo łatwo mi to przychodziło i nie musiałam ślęczeć nad nimi.

**P. Michał:** Pytanie:!) Oczywiście, że biologii. Trochę dziwne byłoby zostać nauczycielem biologii, lubując się w języku polskim. Dlaczego? Hm... bo lubię wiedzieć, jak co się nazywa, jak jest zbudowane i dlaczego jest tak a nie inaczej.

**Czy poleci Pan/i jakiś nietypowy sposób na bardziej efektywną naukę, tak aby zapamiętać nowe wiadomości szybko, łatwo i przyjemnie?**

**P. Róża:** Niestety, nie okazałam się odkrywczą i oryginalną. Pewne wiadomości trzeba sobie po prostu „wbić do głowy” i nie jest to czynność jednorazowa, raz na zawsze, trzeba ją powtarzać.

**P. Joanna:** Książka pod poduszkę i można spokojnie spać:.)

**P. Klaudia:** Nietypowych sposobów na naukę chyba nie znam. Stosuję dwa, które najbardziej się w moim przypadku sprawdzają. Pierwszy to nauka poprzez kolory. Większość z nas jest wzrokowcami, w związku z czym łatwiej zapamiętuje informacje, jeśli tekst nie jest jednolity i coś się w nim wyróżnia. Ucząc się, używam różnych kolorów, różnych czcionek, etc. Drugim sposobem są skojarzenia.

Jeśli chodzi o naukę słówek, kojarzę je z innymi słówkami z danego języka lub naszego ojczystego. Bywa też, że ułożenie jakiegoś krótkiego zdania albo nawet historyjki w głowie również pomaga w zapamiętaniu czegoś nowego.

**P. Michał:** Nie. Myślę, że każdy z was doskonale wie, jaki sposób przynosi mu największe korzyści i każdy umie go dostosować do swoich potrzeb.

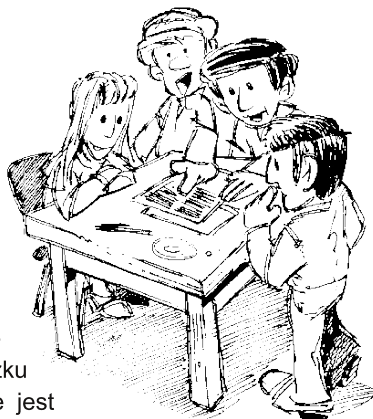
## **Jak radził/a Pan/i sobie na studiach ze stresem przed egzaminacyjnym?**

**P. Róża:** Szturmowałam Niebo.

**P. Joanna:** Stres przedegzaminacyjny łagodziły spotkania towarzyskie z kolegami z roku na dzień przed egzaminem.

**P. Klaudia:** Odpowiedź będzie nudna, ale niestety – jedynym skutecznym sposobem zredukowania stresu do minimum było obkucie się na tzw. „maxa” i tyle.

**P. Michał:** Na szczęście nie odczuwałem takowego. Ogarniał mnie dopiero przed wejściem na salę, kiedy widziałem kolegów panicznie powtarzających różne rzeczy. Ale wtedy to już zostawało tylko przeczekać tego czasu.





**Czy zdarzyło się Panu/i pójść na zaliczenie/egzamin nieprzygotowanym i ku swojemu zaskoczeniu otrzymać pozytywną ocenę?**

**P. Róża:** Nie. W moim przypadku to nie wchodziło w grę. Przygotowywałam się zawsze, oczywiście z różnym skutkiem. Zdarzyło się wręcz odwrotnie. Wydawało mi się, że już „jestem tak obkuta, że tylko- 5” i ... pycha moja została poskromiona. Profesor w głębokiej swojej wiedzy okazał mi moją głęboko małą wiedzę.

**P. Joanna:** Raz mi się zdarzyła taka sytuacja. To był egzamin z historii polskiego średniowiecza. Wylosowałam (według mnie) trudne pytania i udzieliłam bardzo lakonicznej odpowiedzi. Mimo to otrzymałam ocenę bardzo dobrą. Nie wiem, co wpłynęło na taką decyzję profesora.

**P. Klaudia:** Wstyd przyznać, ale tak. To był po prostu fart, który jednak nie chciał zdarzać się zbyt często...

**P. Michał:** Nie! Nigdy w życiu! Byłem bardzo grzecznym i pilnym studentem i starałem się bardziej lub mniej solidnie przygotować do egzaminu.

**Czy w wyniku natłoku obowiązków, roztargnienia zdarzyło się Pan/i zapomnieć o czymś ważnym, jakie to miało konsekwencje i czy udało się Panu/i jakoś z tego wybrnąć?**

**P. Róża:** Z tym u mnie nie najlepiej. Zapominam, gubię. Święty Antoni, zapewne coraz mniej ma do mnie cierpliwości, zresztą, zgubiłam podarowaną mi przez przyjaciółkę jego figurkę. Ale dobry Duch nade mną czuwa. Nie zapomnę sytuacji - zaproszona zostałam do pewnej miejscowości (z okazji jubileuszu) do wygłoszenia referatu dotyczącego życia na pograniczu, na styku kultur. Przygotowałam się bardzo starannie (aż za..), napisałam referat, zebrałam mnóstwo przykładów, cytatów, fragmentów tekstów. Gdy przyjechałam na miejsce, okazało się, że pomyliłam teczkę, wzięłam nie tę, co trzeba. Sparaliżowało mnie od stóp do głów - żałowałam, że nie mam „czapki niewidki”, która pozwoliłaby mi uciec, gdzie pieprz rośnie. Trzeba było się ratować. Włączył się instynkt obronny, przywrócił myślenie. Spojrzałam pewniejszym okiem na audytorium i zrozumiałam, że mój ambitny referat zanudziłby na śmierć słuchaczy. Sięgnęłam więc do najbliższej historii, do wydarzeń, przykładów wszystkim znanych, do twórczości ludowej z tych terenów. Pośpiewaliśmy, powspominaliśmy, wypiliśmy herbatę, pojedliśmy kresowych specjałów, zrobiliśmy wspólne zdjęcia. Zapadający zmrok przypominał, że już kończy się czas.

**P. Joanna:** Zająć mam bardzo dużo i za osobę rozważną i skupioną raczej nie uchodzę. Często zdarza mi się o czymś zapomnieć. Z trudnych sytuacji najlepiej wybrnąć, przyznając się do popełnionego błędu.

**P. Klaudia:** Tak, zdarzyło mi się zapomnieć dostarczyć czegoś na czas. Na szczęście udało mi się to potem jakoś załatwić, ale musiałam jeszcze dwa razy dodatkowo jeździć do odległego miasta, czekać godzinami i prosić o możliwość naprawienia błędu. Masakra!

**P. Michał:** Czasami zapominam o sprawdzianach, ale to chyba nie jest szczególnie szkodliwe z Waszego punktu widzenia.

**Czy stosuje Pan/i jakieś techniki poprawiające koncentrację? Jeżeli tak, to jakie?**

**P. Róża:** Techniki koncentracji - dla humanisty! Brzmi zimno i obco. Najbardziej twórcze myśli mam, gdy nie jestem skoncentrowana.

**P. Joanna:** Nie stosuję żadnych technik poprawiających koncentrację. SKONCENTROWANY TO MA BYĆ UCZEŃ A NIE JA!!!!

**P. Klaudia:** Koncentrację? Może nie bezpośrednio, ale na pewno jakieś krzyżówki, rebusy, gry logiczne, itp.

**P. Michał:** Kawa, kawa i jeszcze raz kawa. A jak nie pomoże - to jeszcze trochę kawy. A potem magnez, żeby wyrównać jego niedobory w organizmie:).

**Jak Pan/i ocenia, czy nasi uczniowie są bardzo kreatywni w wymyślaniu powodów, z jakich spóźnili się na lekcje, z jakich należy przełożyć termin sprawdzianu, z jakich zapomnieli odrobić pracy domowej itd.?**

**P. Róża:** Kreatywni zapewne są, ale belferskie oko i ucho potrafi wytworzyć taką przeciwwagę, że twórcza fantazja błędnie.

**P. Joanna:** Proszę Państwa! Absolutnie nie jesteście kreatywni w wymyślaniu usprawiedliwienia dla waszego nieuctwa i lenistwa. A oto kilka przykładów:

„Przepraszam za spóźnienie, ale przeprowadzałem staruszkę przez ulicę.”- żenada !!!!!!!!!!!!!

„Prosimy o przełożenie sprawdzianu, ponieważ mamy bardzo dużo nauki z innych przedmiotów”- żal. pl. !!!!!!!!!!!!!!!

„Nie mam pracy domowej, bo ..... pies zjadł mi zeszyt”- brak słów!!!!!!!!!!

**P. Klaudia:** Jeśli miałabym napisać teraz jakąś książkę, to myślę, że byłaby to książka o tytule „50 twarzy kreatywnego ucznia”.

**P. Michał:** Uczniowie raczej się nie spóźniają na moje lekcje. W innych przypadkach jestem od nich szybszy. Zanim zdążą wymyślić jakiś fikcyjny powód nieprzygotowania czy nieodrobienia pracy domowej, przy ich nazwisku w dzienniku stoi już jedynka.

**Jaką radę dałaby/dałby Pan/i uczniom, którzy zniechęcają się do nauki, popadają w przynębienie, załamanie, ponieważ chociaż bardzo się starają i bardzo im na tym zależy, nie mogą czegoś zrozumieć czy się nauczyć?**

**P. Róża:** Jeśli naprawdę spełnione są wymienione warunki: 1. Bardzo się starasz, 2. Bardzo ci na tym zależy – to trzeci warunek jest do zrealizowania. Zawsze jest ktoś, kto rozumie. Poproś, niech ci wytłumaczy, ale nauczyć się musisz już sam!

**P. Joanna:** Proszę bardzo. Oto moje rady: 1. Nikt nie obiecywał, że będzie „LETKO”.:) 2. Lepiej weźcie się do roboty, bo w innym przypadku pokażę Wam, gdzie jest sekretariat i wytłumaczę, jak odebrać dokumenty ze szkoły. 3. „Ucz się i pracuj, a dojdiesz do celu, bo takim sposobem doszło już wielu.”

**P. Klaudia:** Trzeba podzielić materiał na mniejsze części, pogrupować go sobie jakoś, opracować system uczenia się, który będzie najefektywniejszy i małymi, ale codziennymi krokami dążyć do celu.

**P. Michał:** Nie przejmować się tym!!! Bo albo się to przyda jeszcze kiedyś w życiu i trzeba będzie się nauczyć tego choćby na pamięć, a jak się nie przyda - to żadna strata!

**Prosimy dać nam trzy proste wskazówki (rady) - jaki sposób należy ćwiczyć swój umysł i pamięć.**

**P. Róża:** Koniecznie otworzyć książkę, zeszyt lub inny „nośnik wiedzy”. Koniecznie przeczytać ze zrozumieniem. Koniecznie powtórzyć, powtórzyć, powtórzyć....Powodzenia!

**P. Joanna:** Proszę bardzo. Oto moja rada: jak Ci za mało 5 godzin na naukę, to ucz się 10 godzin (doba ma 24 h)!

**P. Klaudia:** A) wypracować własny system nauki; B) uczyć się systematycznie; C) nagradzać się za własne osiągnięcia – i to jest chyba najfajniejsze;).

**P. Michał:** 1. CZYTAC KSIĄŻKI. 2. OTACZAĆ SIĘ MĄDRZEJSZYMI OD SIEBIE. 3. GRAĆ W GRY LOGICZNE.

*Dziękujemy za udzielenie wypowiedzi!*

## **„Świat jest jedną wielką liczbą, a życie ludzkie – skomplikowanym zadaniem matematycznym z wieloma niewiadomymi i trudnym do obliczenia wynikiem...” Wywiad z p. Iwoną Pyra - Mecką**

*Jak wszyscy wiedzą, pani Iwona Pyra – Mecka uczy w naszej szkole matematyki. Jest bardzo sympatyczną, życzliwą i pogodną osobą, zafascynowaną przedmiotem, który wykłada. Wytrwale próbuje również w nas zaszcześcić pasję zdobywania wiedzy i umiejętności matematycznych. Z jakim skutkiem? Przeczytajcie sami! Zapraszamy do lektury!*

**Choć wakacje już za nami, powróćmy do nich jeszcze na chwilę. Jak spędziła Pani letni urlop i czy tak jak my, wypoczęta, pełna nowych sił, energii i entuzjazmu wróciła do szkoły?**

Jak co roku razem z rodziną pojechaliśmy nad polskie morze. Mamy tam takie swoje ulubione miejsce, w którym odpoczywamy jak nigdzie indziej.

**Kiedy i w jakich okolicznościach rozpoczęła Pani pracę w naszej szkole?**

Kilka lat temu przysłałam na zastępstwo i już zostałam...

**Czy została Pani nauczycielem z wyboru czy może z przypadku? Czy nauczycielstwo to praca Pani marzeń?**

Praca z młodzieżą zawsze była moim marzeniem. Nie wyobrażam sobie pracy w żadnym innym zawodzie.

**Czy od zawsze wiedziała Pani, że matematyka to Pani przyszłość? A może spotkała Pani kogoś na swojej drodze życiowej, kto zainteresował Panią tą dziedziną nauki?**

Matematyka stała się moją pasją, kiedy uczyłam się w naszym liceum. Miałam to szczęście, że naszą klasę uczyła pani profesor Czerniak, która do dziś jest dla mnie wzorem nauczyciela z prawdziwego powołania.

**Jak Pani wspomina swoje młodzińcze lata szkolne i studenckie?**

Wspominam je bardzo dobrze. Co prawda nauki było bardzo, bardzo dużo, ale zawsze znalazł się czas na rozrywki i przyjemności życia uczniowskiego i studenckiego.

**Co w pracy nauczyciela sprawia Pani największą radość, daje największą satysfakcję, a co najbardziej smuci, martwi, denerwuje?**

Cieszę mnie faktem obcowania z młodymi, inteligentnymi ludźmi, cieszą mnie wyniki, jakie osiągają. Ciemnych stron tego zawodu raczej nie dostrzegam.

**Czy lubi Pani sprawdzać kartkówki, klasówki, matury próbne? Jak dużo czasu dziennie poświęca Pani na to?**

Uwielbiam!!! Mogę je sprawdzać w każdym miejscu i o każdej porze.

**Jaki dział matematyki sprawia uczniom największe problemy? Jak Pani myśli – dlaczego?**

Z tego, co zauważam, to chyba rachunek prawdopodobieństwa. A szkoda, bo chyba warto wiedzieć, jaką ma się szansę na wygraną w loterii czy grze towarzyskiej.

**Czy zna Pani i stosuje w praktyce jakieś sposoby, techniki poprawiające koncentrację, pamięć?**

Dzięki Bogu nie mam problemów z koncentracją. Problemy z nią byłyby prawdziwą katastrofą w moim zawodzie! A tak na poważnie - mój sposób na dobrą pamięć to codzienne rozwiązywanie krzyżówek, sudoku i łamigłówek. Trochę dla odpoczynku, relaksu, a trochę dla treningu umysłowego.





**Jacy uczniowie zapadają Pani w pamięć? Których uczniów wspomina Pani z sentymentem?**

Pewnie Was zdziwię, ale pamiętam wszystkich swoich uczniów. Ach, ta pamięć matematyka!

**Czy matematyk może lubić literaturę piękną? Czy znajduje Pani czas na czytanie książek i jakiego gatunku są to książki?**

Jeśli tylko mam wolną chwilę, bardzo chętnie sięgam po jakąś ciekawą książkę. Ostatnio na przykład przeczytałam powieść „Cień wiatru” Zafona. Niezwykła, porywająca lektura. Zapewnia świetny odpoczynek i relaks! Naprawdę polecam!

**Pani ulubiona książka z dzieciństwa to...**

Podręcznik i zeszyt ćwiczeń do matematyki. Nie ulega najmniejszej wątpliwości!

**Czy umie i lubi Pani gotować? Jeżeli tak, to czy ma Pani jakąś swoją popisową potrawę?**

Mój talent do gotowania nie może się równać z talentem pań kucharek z naszej stołówki szkolnej. One są w tym bezkonkurencyjne i dlatego moje gotowanie ogranicza się do wykupienia abonamentu u pani Basi.

**Gdyby wygrała Pani w totolotka 1000000 zł, to co by Pani zrobiła z wygraną?**

Biorąc pod uwagę moje szczęście, to pozostaje to jedynie w sferze marzeń. Ale gdyby taki cud się wydarzył, to pojechałabym z moją rodziną w podróż dookoła świata, a resztę (o ile jeszcze by została) rozdałabym potrzebującym. Im w końcu też się coś od życia należy!

**Jaka jest Pani filozofia życiowa? Jak brzmi Pani credo życiowe?**

Bez względu na okoliczności zawsze warto być przyzwoitym człowiekiem.

**Czy ma Pani jakieś wskazówki, rady dla tegorocznych maturzystów? Jak mają się przygotować do egzaminów, aby zdać je jak najlepiej?**

Moja rada będzie zaskakująco banalna: uczyć się, uczyć się i... jeszcze raz uczyć się. Zdaję sobie sprawę, że nauka jest trudem, mozolem, wyrzeczeniem, ciężką pracą, ale wiercie mi – naprawdę się opłaca! Trzymam kciuki za wszystkich tegorocznych maturzystów!

**Jak Pani sądzi, czy ukończenie studiów politechnicznych jest dzisiaj przepustką w świat, szansą na karierę zawodową i sukces życiowy?**

Myślę, że studia politechniczne mają przed sobą przyszłość, ponieważ na naszych oczach dokonuje się proces intensywnej cyfryzacji życia ludzkiego. Jest to proces nieuchronny i nieodwracalny. Czy wyjdzie na dobre dla ludzkości? To się dopiero okaże za jakiś czas. Niewątpliwie absolwenci kierunków politechnicznych są dzisiaj poszukiwani na rynku pracy, a ci najlepsi – wprost rozchwytywani przez pracodawców. Trudność studiów politechnicznych rekompensuje dobra praca i płaca po ich ukończeniu. Jeżeli są to studia Waszych marzeń, to nigdy się nie poddawajcie i z konsekwencją i uporem dążcie do wyznaczonych celów!

**Czy chciałaby Pani kogoś pozdrowić na łamach naszej gazetki?**

Oczywiście! Przede wszystkim naszą szanowną dyrekcję, koleżanki i kolegów z pokoju nauczycielskiego, pracowników administracji i obsługi, swoją klasę II B oraz całą społeczność uczniowską!



*Dziękujemy za udzielenie wywiadu!*

## Czy nauka może być przyjemna? Słówek o mnemotechnikach

Czy zadałeś sobie kiedykolwiek pytanie: „Jak uczyć się szybko i skutecznie?”. Odpowiedzią na to pytanie jest właśnie ten artykuł.

Co zrobić, aby nie zapomnieć wiadomości na sprawdzianie? Jak zapamiętać listę zakupów lub długość Wisły? Sposobem na efektywną naukę są mnemotechniki czyli techniki pamięciowe ułatwiające zapamiętywanie, przechowywanie i przypominanie sobie informacji. Dzięki technikom pamięciowym łatwiej zapamiętasz daty, hasła komputerowe, PIN-y kart, numery telefonów czy treści książek. Mnemotechniki są dobrym treningiem naszej pamięci, poprawiają koncentrację, pozwalają szybko się uczyć oraz ułatwiają naukę języków obcych.

Jak zastosować mnemotechniki do nauki języków obcych?

Aby coś zapamiętać, musisz dobrze wyobrazić sobie daną rzecz. Szukajmy skojarzeń z ojczyzną mową. Ważne, aby skojarzenia były bardzo dokładne, nie zmieniamy też pierwszych sylab. Następnie układamy krótką historię, w której powinny znaleźć się najpierw skojarzenia, a później znaczenie słowa. Chcąc zapamiętać obcojęzyczne słowo, wplemy w ten proces zmysły. Wyraz można narysować tak, aby odzwierciedlał znaczenie. Warto wykorzystać również siłę kolorów - przykładowo słowa związane z uczuciami notować na czerwono, z przyrodą na zielono itd. Poza rysunkami kolorów warto użyć do podkreślania: na żółto - słowa powtórzone pięć razy, na pomarańczowo - dziesięć razy, a te powtórzone piętnaście razy - na czerwono. Na koniec pamięć kinestetyczna. Jest to pamięć związana z ruchem. Jak można wykorzystać ją przy uczeniu się języków obcych? Otóż ucząc się rzeczownika "chair" czyli „krzesło” po angielsku, dotknijmy tego przedmiotu. Ważne jest, aby jak najczęściej powtarzać wyuczone słówka.

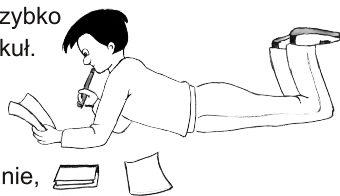
Jak zapamiętać PIN-y, hasła, daty?

Współczesny świat jest pełen cyfr. Musimy pamiętać ważne daty, loginy, numery telefonów. Zapamiętywanie ciągów cyfr jest bardzo trudne. Pierwsze czego potrzebujecie, to stworzenie własnej "dziesiątki"- czyli dziesięciu obrazków, z których każdy będzie przyporządkowany konkretnej cyfrze. Mając już swoich dziesięć skojarzeń, można dowolny ciąg cyfr przedstawić mózgowi jako śmieszny obraz, a tym samym łatwiej go zapamiętać. Ważne, by zawsze powiązać zapamiętywaną wartość z rzeczą, do której się odnosi. Łatwe, prawda?

Jak zapamiętać listę zakupów?

Do zapamiętania listy wykorzystaj łańcuchową metodę skojarzeń. Metoda polega na tym, aby połączyć ze sobą ciąg rzeczy, wydarzeń lub wyrazów, które chcesz zapamiętać. Układasz historyjkę z każdym z elementów, łącząc każdy z kolejnym. W ten sposób wystarczy, że zapamiętasz pierwszy, skojarzony z elementem bazowym, a reszta przypomni się automatycznie. Wybierz listę elementów, które chcesz zapamiętać. Skojarz pierwszą rzecz z elementem, który kojarzy Ci się z całością (np. zakupy-supermarket). Układaj kolejne historyjki od elementu bazowego aż po ostatni. Kilkakrotnie powtórz listę. Od dziś idąc na zakupy niczego nie zapomnisz kupić.

Spróbuj każdego dnia poświęcić kilka minut na trening pamięci, wykorzystując mnemotechniczne sztuczki, a szybko zauważysz efekty!



## **Chcesz mieć dobrą pamięć? Poprawi ją sen i relaks!**

Znowu uczyłeś się przez cały dzień, jesteś już zmęczony, a jutro masz ważny egzamin, którym bardzo się denerwujesz... Z przerażeniem odkrywasz, że nie pamiętasz już wiadomości, których uczyłeś się na samym początku. Spokojnie, dzieje się tak, ponieważ po intensywnej nauce ilość zapamiętanego materiału początkowo spada, później zaś wzrasta, jest to tzw. efekt Kamina. Czytając ten artykuł, dowiesz się, jaki wpływ na naukę mają sen i stres.

Po całym dniu nauki należy się zdrzemnąć, bo sen przywołuje wspomnienia dotyczące uprzednio zgłębianych zagadnień. Aby pamięć była trwała, musi nastąpić jej konsolidacja (utrwalanie nabytych informacji). Sprzyja jej relaks czy sen. Właśnie dlatego ucząc się do egzaminu, najlepiej pamiętamy materiał przerobiony rano, kiedy jesteśmy dobrze wyspani. Przystępując do nauki, nie należy być też sennym czy ociężałym np. po jedzeniu, gdyż jak mawiali starożytni Rzymianie: „plenus venter non student libenter” - pełny brzuch niechętnie się uczy.

Znacząco na naszą naukę wpływa również stres, który towarzyszy nam od zawsze, bez niego normalne funkcjonowanie nie byłoby możliwe. Zbyt mało stresu sprawia, że nie uzyskujemy właściwej motywacji do uczenia się, zbyt wiele sprawia, że nie jesteśmy w stanie właściwie wykorzystać wszystkich swoich możliwości intelektualnych. Uczeń odpytujący przy tablicy w stresie często zapomina wielu informacji i nie do końca przekazuje to, czego się nauczył, lecz kiedy usiądzie do ławki, wszystko mu się przypomina. Pomocny w świadomym zapamiętywaniu jest stres krótkotrwały o niezbyt dużym natężeniu. Stres, który towarzyszy nam podczas egzaminu, blokuje nam dostęp do naszych zasobów pamięciowych. Jak więc go uniknąć? Najlepszym sposobem jest relaks, nie powinniśmy myśleć wtedy o ogromie nauki, jaki nas czeka czy o stresujących sytuacjach. Stres należy również na bieżąco rozładowywać. Na rozładowanie go i towarzyszących mu emocji najlepszy jest sport.

Tak więc, aby być dobrze przygotowanym do egzaminu, najpierw przede wszystkim wyśpij się i nie martw się dodatkowo tym, że czegoś nie pamiętasz, gdyż rano po przespanej nocy na pewno wszystko Ci się przypomni, a stresujące sytuacje zwalczaj relaksem!

AA

### **Anatomia naszej pamięci**

Czy nie zastanawialiście się nigdy, w jaki sposób nasz mózg zapisuje informacje? Do niedawna pytanie to nurtowało także naukowców, jednak najnowsze badania pozwoliły uzyskać choć częściową odpowiedź.

Otóż okazało się, że kluczową rolę w zapisywaniu wspomnień odgrywa umieszczony w płacie skroniowym kresomózgowia hipokamp. To właśnie w jego części zwanej zakrętem zębatym powstają neurony, w których „zapisywane” są wspomnienia. Ponadto hipokamp decyduje, czy informacje trafiają do pamięci krótkotrwałej i zostaną zapomniane po najwyższej kilku minutach, czy utrwala się w pamięci długotrwałej. Naukowcy ustalili także, iż wspomnienia zakodowane w zakręcie zębatym wędrują następnie do różnych części mózgu. Kiedy potem je przywołujemy, muszą najpierw zostać poskładane przez hipokamp. Ta część mózgu jest, jak widać, niezwykle ważna, zaś jej uszkodzenie skutkuje znacznym upośledzeniem uczenia się i zapamiętywania.

Kolejną ciekawostką na temat ludzkiego mózgu jest fakt, że podobnie jak w przypadku mięśni, im częściej go używamy, tym lepiej jest rozwinięty. Szczególnie ważny jest trening pamięci krótkotrwałej. Szybkość przywoływania wspomnień zależy między innymi od połączeń pomiędzy neuronami, na których są one zapisane. Połączenia te stają się silniejsze i trwalsze, gdy często przebiegają nimi impulsy elektryczne, więc nie bójmy się używać mózgu – na pewno mu to nie zaszkodzi.

Dodam jeszcze, że osoby, które intensywnie trenują ten organ, cieszą się do późnej starości świetną pamięcią i są mniej narażone na choroby neurodegradacyjne, takie na przykład jak choroba Alzheimera.

m.j.

## **Postaw na swój umysł! Fakty i mity na temat ludzkiego mózgu**

Jako że dzisiejszy numer poświęcony został nauce, grzechem by było pominąć jeden z najważniejszych organów w ciele, jakim jest mózg i nie napisać o nim chociaż krótkiego artykułu.

Jak wszyscy wiemy, składa się z dwóch półkul, które dzielą się na płaty, oraz pnia. Jest to bardzo uproszczony podział (dla zainteresowanych, polecam książki o bardziej zaawansowanym stopniu opisu).

Z pewnością każdy z Was mógłby powiedzieć co nieco o mózgu, ale czy każda z tych informacji byłaby prawdziwa? Przykładowo, czy jest jakaś osoba, która nie słyszała o tym, że rzekomo wykorzystujemy tylko 10% możliwości naszego umysłu? Prawdopodobnie nie. Otóż to najbardziej mijający się z prawdą mit. Zdecydowana większość naszego mózgu jest aktywna nieprzerwanie i ciężko pracuje, zużywając ogromne ilości energii, nawet podczas snu. Dowiodły tego niezliczone badania funkcjonowania mózgu przeprowadzone za pomocą emisyjnego tomografu pozytonowego (PET) i funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (fMRI). Wynika z nich, że wszystkie kluczowe rejony mózgu są mniej lub bardziej aktywne przez cały czas. Poza tym, jak argumentuje znany kanadyjski neurolog prof. Barry Beyerstein z Simon Fraser University, byłoby to nielogiczne, gdyby ewolucja stworzyła tak wielki i kosztowny dla organizmu organ, a potem wykorzystywała zaledwie kilka czy kilkanaście procent jego możliwości.

Kolejny mit do obalenia. Któż nie był świadkiem narzekań starszych osób, że nie mogą przypomnieć sobie pewnych faktów nawet z niedalekiej przeszłości, więcej czasu zajmuje im rozwiązanie szarady w gazecie czy zrozumienie zasad działania nowego telefonu komórkowego, czyli ich mózg nie pracuje już tak jak powinien? Niezależnie od tego jaka będzie Wasza odpowiedź, te wszystkie uskarżania nie są spowodowane gorszym działaniem na starość naszego bohatera dzisiejszego numeru. Dowiedli tego naukowcy z Uniwersytetu Eberharda Karola w Tybindze w Niemczech. Mózg ludzki, mimo upływu czasu, ma się świetnie, lecz potrzebuje więcej czasu na „przetrawienie” informacji i doświadczeń, których, nie oszukujmy się, w wieku dojrzałym jest o wiele, wiele wię



analizując pracę mózgów ponad tysiąca kobiet i mężczyzn. Stwierdzili, że u płci męskiej większość połączeń między neuronami w mózgu przebiega od czoła do tyłu głowy, natomiast u kobiet zdecydowanie więcej połączeń jest pomiędzy prawą i lewą półkulą. To wyjaśnia, dlaczego kobiety lepiej radzą sobie z wieloma zadaniami naraz, np. jednoczesnym odpowiadaniem na e-maile i rozmawianiem przez telefon, a mężczyźni wygrywają, kiedy zadanie wymaga skupienia się na jednej rzeczy, np. na czytaniu mapy czy jeździe na rowerze. U kobiet zaobserwowano w tym badaniu większe umiejętności językowe oraz rozpoznawania twarzy, a u mężczyzn – lepszą wyobraźnię przestrzenną i szybszą reakcję wzrokowo-motoryczną.

Teraz jeszcze coś, co ucieszy nas wszystkich. Muzyka rozwija mózg. Jak wskazują najnowsze badania naukowców ze słynnego Boston Childrens Hospital, kilkuletnie dzieci regularnie uczęszczające na lekcje muzyki w dorosłym życiu mogą się cieszyć większą aktywnością mózgu w rejonach odpowiedzialnych za uczenie się i przetwarzanie informacji. Podczas tych badań naukowcy za pomocą rezonansu magnetycznego obserwowali mózgi dzieci w wieku 9 - 12 lat oraz dorosłych, zarówno muzykujących, jak i niemających kontaktu z muzyką. Wzmoczoną aktywność określonych partii mózgu, odpowiadających m.in. za zdolności poznawcze, zaobserwowano już u dzieci i utrzymywała się ona w wieku dorosłym.

Maturzyści! Nie samo "kucie" jest drogą do sukcesu, jak widać jest wiele innych sposobów, które nauki, niestety, nie zastąpią, lecz mogą wspomóc Was w przyswajaniu wiedzy. Warto je znać i korzystać z nich. Dowiedzie się o nich z innych artykułów w tym numerze. Powodzenia!

Ewelina

## **Czy trudno być geniuszem?**

Co wpływa na naszą inteligencję? Większość zapewne odpowie: środowisko i geny. Otóż nie do końca. Sami też decydujemy o naszej inteligencji! Co czytamy? Z kim się spotykamy? Otaczając się ludźmi, którzy dostarczają nam intelektualnych bodźców, rozkwitamy i żyjemy lepiej!

Chociaż...czasem inteligencja przeszkadza w życiu. Osoba inteligentna jest zawsze we wszystkim przed innymi – w szkole się nudzi, w pracy więcej i szybciej rozumie, a to drażni innych. W konsekwencji tacy ludzie rzadko robią szybkie kariery. To między innymi z tego powodu angielski adwokat Lancelot Ware utworzył Mensę - stowarzyszenie osób o wysokim ilorazie inteligencji.

Szkodzi również pokutujący stereotyp, że osoba inteligentna to zawsze ktoś arogancki lub życiowo niepraktyczny. Tak bywa na przykład z kreatywnością, która u dzieci myłona jest z niegrzecznością. Ludzie czasem deprecjonują takie osoby, uważając, że nie spełniają oczekiwań czy ogólnie przyjętych norm zachowania.

Kiedy czytamy biografie wybitnych artystów czy pisarzy, odnosimy wrażenie, że wielu z nich miało bardzo bolesne dzieciństwo. Mało który z nich miał sielską i beztrudną młodość. Ale te trudności nie były dla nich przeszkodami, co nie znaczy, że uczyniły ich twórczymi. Po prostu im nie przeszkodziły. Trudne sytuacje z reguły powodują wcześniejsze dojrzewanie i dojrzałość intelektualną albo skłaniają do ucieczki w twórczość.

Niestety, dzieci wybitnie inteligentne często poddane są większej presji otoczenia i wymagają szczególnej opieki. Często się zdarza, że w swoim środowisku traktowane są jako „nienormalne”, a nawet intelektualnie opóźnione, ponieważ drastycznie odbiegają od przeciętności. Młodzi ludzie o dużych możliwościach intelektualnych dość wcześnie szukają interesujących problemów do rozwiązywania. Prędzej czy później natrafiają na bariery, które muszą omijać w niestandardowy sposób. Stąd powszechne wrażenie, że geniusze są dziwaczeni. Taki Einstein nie nosił skarpetek, a Picasso robił dziury w kieszeniach spodni, przez które wpuszczał zegarek na sznurku. Trudno sobie wyobrazić,

by inni tolerowali to bez problemu. Z badań jednak wynika, iż większość wybitnie zdolnych dzieci to jednostki dobrze przystosowane, zrównoważone emocjonalnie i popularne wśród rówieśników. Niebezpieczne jest co innego – czasem wybitnie zdolne dzieci są wręcz „hodowane” i obarczane przez swoich rodziców zbyt dużą ilością zajęć. To też nie jest dla nich dobre.

Pocieszające jest to, że można być mało inteligentnym i jednocześnie tworzyć rzeczy wartościowe społecznie lub artystycznie. Współcześni psycholodzy uważają bowiem, że nie ma związku między inteligencją a kreatywnością. Przeprowadzono sporo badań, które porównywały uczniów twórczych i inteligentnych. Według nich ci obdarzeni inteligencją wyższą od przeciętnej wyobrażają sobie przyszłość w konwencjonalnych zawodach, podczas gdy uczniowie twórczy widzieli się raczej w rolach odkrywców lub wynalazców. Poza tym obie grupy różniły się jeszcze jedną cechą – dzieci twórcze miały znacznie lepiej rozwinięte poczucie humoru.

Jako ciekawostkę podam, że w latach 60. psycholog Robert Rosenthal przeprowadził eksperyment badający wpływ oczekiwań społecznych na zachowania osób. W szkole podstawowej w West Coast w San Francisco przeprowadzono testy na inteligencję wśród uczniów rozpoczynających naukę. Następnie wylosowano grupę dzieci i powiedziano nauczycielom, że są to dzieci o największym ukrytym potencjale rozwoju IQ. Po roku testy powtórzono i okazało się, że właśnie ci uczniowie rzeczywiście poprawili wyniki testów na IQ. Rosenthal oszukał nauczycieli – rzekomo najlepiej rokujący byli przypadkowo wybranymi uczniami. Po prostu nauczyciele zaczęli poświęcać im więcej uwagi, a dzieci, nie chcąc zawieść oczekiwań, lepiej się uczyły, co dało świetne efekty. Wniosek: wszyscy mamy skłonność do etykietowania. Skoro już uznaliśmy kogoś za osobę inteligentną, to tak ją odbieramy, a jak ktoś nas uznał za geniusza, to staramy się sprostać takiej ocenie. Z kolei jeżeli komuś nadamy etykietkę niezdolnego i nieinteligentnego, to cokolwiek taka osoba zrobi, i tak będzie postrzegana gorzej. Za każdym razem otoczenie od razu dostrzeże, że coś się jej nie udało, a jak się uda, to będzie to przypisywane np. szczęściu.

A tak naprawdę wszystko zależy od naszego IQ. Pojęcie „iloraz inteligencji” stworzył niemiecki psycholog Wilhelm Stern. Przyjął on, że wartość IQ uzyskuje się, dzieląc wiek umysłowy dziecka przez wiek biologiczny, a wynik mnożąc przez sto. Jeśli jakiś pięcioletek funkcjonuje na poziomie typowym dla sześciolatek, to jego iloraz inteligencji określa się na 120, jeśli funkcjonuje na poziomie czterolatek, to 80. Pozwala to ocenić poziom intelektualny jednostki na tle populacji. Rozkład ilorazu inteligencji przedstawia krzywa Gaussa. Wierzchołek stanowią osoby o IQ wynoszącym 100, z lewej są ci, którzy osiągnęli na testach gorsze wyniki, z prawej – lepsze od oczekiwanej dla populacji. Osób z IQ powyżej 120 jest nieco ponad 2 proc. Tych wybitnych, o IQ wynoszącym 130 i więcej, niecały 1 proc. Zatem w Polsce żyje ok. 380 tys. osób wybitnie zdolnych, w tym 50 tys. takich dzieci.

Dlaczego tak przedstawia się krzywa Gaussa? Dlaczego ogólna sprawność myślenia (bo tak można określić inteligencję) jednym wychodzi lepiej, a innym gorzej?

Otóż jak twierdzi Joshua Green, psycholog z Harvardu, umysł ludzki działa podobnie jak aparat fotograficzny – w trybie automatycznym albo ręcznym. Można go ustawić na portret, pejzaż albo scenę nocną i aparat sam dobiera parametry. Można też samemu ustawić ostrość, czułość itp. Rozwiązywanie nowych problemów jest jak działanie w trybie ręcznym, więc wyczerpuje fizycznie – jest dla umysłu trudne, powolne, obciążone



ryzykiem błędu. Dlatego najczęściej pracuje on w trybie automatycznym. Inteligencja jest włączana, gdy niezbędne jest ręczne ustawienie, bo problem, który należy rozwiązać, jest nowy. Gdybyśmy w testach dali ludziom do rozwiązania dobrze znane zadania, to nie dostrzegliśmy żadnej różnicy w inteligencji, wszyscy poradziłoby sobie równie dobrze. Jednak osoba bardziej inteligentna lepiej sobie poradzi z nowymi zadaniami, szybciej opanuje takie, które wymagają trybu ręcznego. Inteligencja polega też na tempie automatyzowania, czyli na szybkości przechodzenia z trybu ręcznego na automatyczny. Im bardziej ktoś inteligentny, tym szybciej to robi i wtedy jego mózg uwolni zasoby na kolejne zadania. Osoba mniej inteligentna będzie dłużej się uczyć, bardziej męczyć, a zadanie wykona ułomnie.

Czy budowa mózgu ma wpływ na inteligencję? Długo uważano, że nie, ale to nieprawda. Już sama masa mózgu w stosunku do masy ciała jest wyznacznikiem inteligencji. Drugim bardzo ważnym czynnikiem jest sposób działania. Mózg składa się z komórek szarych i białej masy, czyli włókien przewodzących, które są osłonięte otoczką mielinową – u osób inteligentnych ta otoczką jest dobrze rozwinięta. Jeśli porównać białą masę do izolacji na drucie, byłaby to izolacja lepszej jakości, przez co przewodzenie nerwowe staje się sprawniejsze. Odbiór bodźców jest wtedy mniej podatny na zakłócenia, a procesy mózgowe przebiegają z mniejszym nakładem

Może zmieniać się na niekorzyść ze względu na choroby, starzenie się, ale nawet tym zmianom możemy do pewnego stopnia przeciwdziałać. To prawda że z wiekiem spada aktywność umysłowa, ale osobom inteligentniejszym – mniej. Poziom wykształcenia i aktywność intelektualna łagodzą skutki starzenia się oraz chorób wynikających ze zmian w mózgu, np. choroby Alzheimera. Skuteczna jest każda aktywność intelektualna, np. rozwiązywanie krzyżówek czy sudoku. Doskonale efekty daje czytanie literatury pięknej, najgorsze natomiast – oglądanie TV.

Jeśli przyrzeć się genezie inteligencji, to można wyciągnąć ciekawe wnioski. Homo sapiens został w nią wyposażony na drodze ewolucji, bo pomagała w rozumieniu relacji społecznych. Nasi przodkowie nie musieli myśleć abstrakcyjnie czy świetnie dodawać dwucyfrowe liczby, za to do przeżycia niezbędne im było zrozumienie: kto z kim, dlaczego i przeciwko komu, i co z tego może wyniknąć. Niezbędne stawało się rozumienie coraz bardziej złożonych relacji społecznych i radzenie sobie z konfliktami. Prawdopodobnie ten mechanizm jest genetycznym źródłem inteligencji. Jak już nasz mózg rozwinął się do obecnej postaci, to okazało się, że fantastycznie nadaje się także do logiki formalnej, matematyki, filozofii i innych nauk. Zatem inteligencja społeczna jest źródłem wszystkich innych rodzajów inteligencji, m.in. emocjonalnej, werbalnej, twórczej czy analitycznej. Łączy je jeden wspólny czynnik – rdzeń, który jest sprawnością ogólną. Mówimy o inteligencjach z różnym przymiotnikiem dopiero wtedy, gdy mamy do czynienia z tą ogólną sprawnością umysłową, która dotyczy rozumienia złożonych i nowych problemów, abstrakcyjnych czy społecznych. I tak na przykład nie jest inteligencją sama skuteczność – ktoś bardzo skuteczny w załatwianiu swoich spraw może być po prostu bezczelny albo nie mieć hamulców moralnych. Natomiast jeśli ktoś jest skuteczny, bo rozumie, co się dzieje między ludźmi, i do tego dopasowuje sensowne działania, wówczas nazywamy to inteligencją społeczną czy emocjonalną. Ten typ inteligencji współwystępuje zawsze z inteligencją ogólną.

Jako ciekawostkę podam, że w latach 80. w Wenezueli powołano ministerstwo inteligencji. Kraj wzbogacił się dzięki eksploatacji złóż ropy i rząd postanowił wydać sporą sumę pieniędzy na wyrównanie szans najbiedniejszych dzieci. Programy opracowali specjaliści z najlepszych amerykańskich uczelni. Eksperyment trwał, aż skończyły się fundusze. Pokazał jednak, że można zorganizować lekcje myślenia, tak samo jak lekcje biologii czy historii. Uczono na nich, jak zmagać się z trudnymi, nowymi problemami, ćwiczono pamięć, myślenie, rozumowanie i inne sprawności. Przykład Wenezueli pokazał, że najbardziej na takich programach korzystają dzieci z dołów społecznych – nauka myślenia pozwalała im rekompensować ubytki na starcie, a poprawa inteligencji miała znaczący wpływ na jakość ich dalszego życia.

Nie dziwi już nas fakt, że pośród różnych czynników, które pozwalają przewidzieć powodzenie w życiu, pracy, na studiach, iloraz inteligencji jest najważniejszy. Na przykład jeśli chcielibyśmy jak najdokładniej przewidzieć, czy ktoś będzie dobrym pracownikiem, to powinniśmy o nim wiedzieć całą masę rzeczy: o jego zdolnościach, wiedzy, charakterze, pracowitości, relacji z ludźmi – łącznie to wszystko pozwala dość skutecznie przewidzieć potencjał konkretnej osoby. Ale zwykle nie mamy takiej wiedzy, a z pojedynczych wskaźników to właśnie z IQ dowiemy się najwięcej. Nawet to, czy będziemy w przyszłości zamożni, zależy od tego, jakie miejsce zajmujemy na skali ilorazu inteligencji. Osoby wykształcone zwykle lepiej zarabiają, ale wykształcenie zdobywają ci bardziej inteligentni. Studiując, uszlachetniają swoją inteligencję.

Podsumowując, według obecnego stanu wiedzy rzeczywistym sprawcą tego, jak wygląda nasze życie, jest niewątpliwie INTELIGENCJA! Inwestujmy więc w swój umysł! To nasz najlepszy kapitał! Geniusz jest w każdym z nas!

J. Kamyczek

# Metoda organiczna, czyli jak się uczyć, żeby się nauczyć

Każdy uczeń, któremu choć trochę zależy na posiadaniu wiedzy, powinien znaleźć dla siebie dobrą i skuteczną metodę przyswajania wiedzy. Dzięki temu jego nauka będzie łatwiejsza, szybsza i efektywniejsza.

Jak więc znaleźć „złoty środek”? Pomóc nam może Tony Buzan. Ten niezwykle człowiek

opracował metodę, dzięki której zdobywanie i utrwalanie nowej wiedzy staje się przyjemną czynnością, a czas nauki skraca się do minimum.

Autor metody, o której mowa, nazwał ją organiczną techniką nauki. Porównać ją można do algorytmu. Buzan opracował zasady postępowania i ujął je w kolejnych punktach. Algorytm tej metody uczenia się polega na tym, że analizując punkt, nie możemy przejść do kolejnego, jeśli nie opanowaliśmy poprzedniego.

Jeżeli chcesz się uczyć tak, żeby się nauczyć i zrobić to w szokująco krótkim czasie, zastosuj w swoim życiu etapy podane przez tego naukowca.



## 1. Usiądź. Przemyśl. Przygotuj się.

Etap ten jest prosty. Chodzi w nim o to, by odprężyć umysł, aby ten mógł bardziej skupić się na przyswajanym materiale. Dodatkowo w tym czasie powinieneś określić, ile materiału musisz przerobić. Jest to ważne, gdyż ułatwi Ci to „ogarnięcie” czasu, którego potrzebujesz na naukę.

## 2. Ucz się.

Ten etap wymaga już więcej pracy. Teraz musisz uważniej przeglądać książkę. Obejrzyj mapki, wykresy, rysunki, zdjęcia, przeczytaj informacje, które są zaznaczone jako „ważne”. Pomoże Ci to w stworzeniu Twojej własnej mapy myśli, która przyda Ci się jeszcze nie jeden raz. Przejrzyj podręcznik jeszcze kilka razy, uwzględniając trudniejsze partie materiału, za każdym razem dodając do swojej mapy braki, które zauważyłeś.

## 3. Sprawdź swoją wiedzę. Zrób korektę.

Na tym etapie masz możliwość zamienić swoją chaotyczną mapę myśli w mapę właściwą. Bardziej przejrzystą, z której nauka będzie łatwiejsza. Przypatrz się swojemu dziełu, a następnie przez kilka najbliższych minut zajmij się czymś innym. Po tym czasie sprawdź, ile zapamiętałeś. Jeżeli coś ci umknęło – nie martw się, spróbuj zapamiętać jeszcze raz. W międzyczasie prześpij się, posłuchaj ulubionej piosenki, wyjdź z przyjaciółmi. Nie zapomnij powtórzyć materiału przed snem. To też pomaga. Kolejną powtórkę zrób następnego dnia. Później możesz powtórzyć po tygodniu. Ostatnią zostaw sobie na dzień przed egzaminem. Poukładaj sobie to, co już na pewno potrafisz. I najważniejsze – nie denerwuj się.

Jeżeli zastosujesz się do tych kilku punktów, osiągniesz sukces oraz będziesz dumny, że dałeś radę. Organiczna metoda nauki to nie tylko szybki sposób na przyswojenie wiedzy, ale też doskonały trening twórczego myślenia i rozwoju, więc mam nadzieję, że wykorzystasz pomysły Tony’ego Buzana i będziesz odnosić sukcesy w nauce!

Emily



# Połam sobie główkę, czyli łamigłówki dla ambitnych

## 1. Trzy patyczki.

Na stole leżą 3 patyczki. Nie dodając ani jednego patyczka, zrób z trzech cztery. Patyczków nie wolno przełamywać.



## 2. Trzech mędrców.

Król miał trzech mędrców: Wysokiego, Średniego i Niskiego. Aby sprawdzić czy rzeczywiście są dobrzy, wymyślił fortel.

- Słuchajcie moi mędrcy! Oto mam pięć szlafmyc: 2 czarne i 3 białe, każdemu z was nałożę jedną i każę zgadywać, jaki kolor ma szlafmyca na jego głowie.

Król ustawił mędrców w kolejności: Niski, Średni, Wysoki, w ten sposób, aby Wysoki widział dwóch pozostałych, a Średni tylko Niskiego.

- Zgadujcie! - wykrzyknął.

Wysoki odpowiedział: Nie wiem.

Średni odpowiedział: Nie wiem.

Niski pomyślał i odpowiedział...

**Pytanie: Co odpowiedział?**

Odpowiedział: Mam białą! Wysoki mógł wiedzieć tylko wtedy, gdybyśmy mieli oboje czarne szlafmyce, czyli przynajmniej jeden z nas ma szlafmycę białą!. Średni mógł wiedzieć tylko wtedy, gdyby na głowie miał szlafmycę czarną!

## 3. Żarówka.

Mamy dwa pomieszczenia połączone dość długim korytarzem. Oba pomieszczenia są niewielkie - nie można się nawet wyprostować. Znajdujemy się w pierwszym pomieszczeniu, w którym są trzy włączniki. W drugim pomieszczeniu zwisa z sufitu żarówka. Możemy przejść z pierwszego pomieszczenia do drugiego, ale zawrócić nie możemy (drzwi zamykają się po przejściu i już nie otwierają).

**Pytanie: W jaki sposób stwierdzić, który z 3 włączników włącza żarówkę, jeśli z pierwszego pomieszczenia nie widać, czy żarówka świeci się w drugim?**

Odpowiedź:

1. Włączyć pierwszy włącznik i poczekać 10 minut.

2. Wyłączyć pierwszy włącznik i włączyć drugi włącznik.

3. Przejść natychmiast do drugiego pomieszczenia.

- Jeśli żarówka się nie świeci i jest gorąca, to znaczy, że włącza ją pierwszy włącznik.

- Jeśli żarówka się świeci, to znaczy, że włącza ją drugi włącznik.

- Jeśli żarówka się nie świeci i jest zimna, to znaczy, że włącza ją trzeci włącznik.

## 4. Kierowca fiata.

Kierowca fiata ma brata, lecz brat kierowcy fiata nie ma brata.

Pytanie: Kim jest kierowca fiata?

Odpowiedź: Kierowca fiata to dziewczyna.

5. Co powstanie z połączenia 2 stonóg wyedukowanych matematycznie?

Odpowiedź: Suwak logarytmiczny.



6. Dlaczego białe owce jedzą więcej od czarnych?

Odpowiedź: Bo jest ich więcej.

## Rozwiązanie quizu „Powstanie warszawskie”

1-a, 2-c, 3-b, 4-a (Chruściel), 5-c, 6-b, 7-a, 8-a, 9-a, 10-c, 11-a, 12-b, 13-b, 14-b, 15-c, 16-b, 17-b, 18-a, 19-c, 20-a, 21-b.

## Mapowanie myśli manierą efektywnego przyswajania wiedzy

Wszyscy chyba wiemy, że tempo opanowywania wiadomości jest odwrotnie proporcjonalne w stosunku do czasu spędzonego na próbie ich przyswajania.

W praktyce okazuje się to być winą niewłaściwego podejścia do zagadnienia kreatywnego uczenia się.

W dobie obecnej uczeń liceum pozostaje skupiony na jak najszybszym opanowaniu materiału, zapominając przy tym, iż zasadniczo efektywna nauka stanowi rezultat operatywnej metody, a nie – jak mu się jawi – zaprzętania sobie głowy encyklopedycznymi definicjami. W sytuacji tej pomocą posłużyć mogą mnemotechniczne sposoby zapamiętywania.

Bezsprzecznie za remedium na szkolne kłopoty i kompleksową receptę na niebotycznie wysokie oceny, obok takich prostych mechanizmów jak na przykład akrostychy, pałace pamięci, łańcuchy haków, uznaje się tworzenie map myśli, które w proces pochłaniania informacji angażują zarówno umiejętności odpowiedzialne za logiczne myślenie, jak również wszechstronnie rozwiniętą wyobraźnię. Owa droga podsumowywania za pomocą porcjowania niedawno przeczytanych, obejrzanych lub usłysanych kwestii niejednokrotnie składa się także na pomysłny obrót pozornie trzystycznych spraw. Dzięki niej pojawia się możliwość ujrzenia różnorodnych alternatyw i punktów spornych z szerszej perspektywy, poprawy zdolności rozwiązywania problemów, dopracowywania błyskotliwego a zarazem krytycznego myślenia, doskonalenia koncentracji i pamięci fotograficznej, radzenia sobie z natłokiem całkowicie zbędnych informacji i ich przekazywaniem innym w postaci przemówień i prezentacji oraz skutecznego planowania czasu.

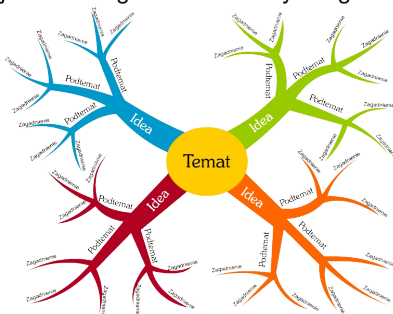
Aby dostarczyć sobie ogólnego oglądu na dany materiał, uwzględniając przy tym relacje i powiązania istniejące pomiędzy poszczególnymi jego elementami, należy wziąć dużą kartkę ułożoną poziomo, na której środku powinno się narysować składający się z minimum trzech kolorów, oddający istotę przenoszonych na papier idei, obraz centralny. Następnie należałoby uformować cztery grube, rozchodzące się z kluczowego wizerunku, gałęzie, wzdłuż których trzeba zamieścić słowa bazowe wsparte symbolami o wręcz absurdalnej

lub śmiesznej wymowie. Jednakże najważniejsze słowa powinny być przedstawione jako te zwracające największą uwagę poprzez zastosowanie różnych stylów i wielkości liter oraz tylko jedno z nich powinno znajdować się na jednej z gałęzi. Ponadto ich linie powinny być takiej długości jak wyrazy, a także rozchodzić się w kolejne gałązki będące swoistymi podtematami zawierającymi nie tylko fakty i problemy, ale też w równym stopniu skojarzenia.

Zalecane jest używanie dużej ilości kolorów i symboli, gdyż pobudza to wiązanie ze sobą płaszczyzn myśli przewodnich przez ludzki umysł.

Pokrótkie mówiąc, mapy myśli wynoszą samokształcenie się poprzez tworzenie notatek do nowej rangi. Stanowią one cenne narzędzie wykorzystywane do nieustannego rozwoju i zwiększające bieg, regularność i wydajność podejmowanych codziennie zobowiązań.

Ewelina



## Reaktywuj swój mózg!

Podążając za modą XXI wieku, zapewne większość z Was w wakacje ćwiczyła swoje mięśnie i dbała o ciało. Lecz czy pamiętaliście o swoim mózgu?

Otóż mózg również potrzebuje ćwiczeń zarówno podczas urlopu, jak w trakcie roku szkolnego czy pracy. Nie mówimy o codziennej nauce do późnych godzin, lecz o pewnych czynnościach, które pomogą nam trenować szare komórki.

Oto kilka wskazówek pomocnych w pobudzeniu pracy mózgu:

**-Mieszaj** – pomieszaj np. rzeczy w pokoju tak, aby rozpoznawać od nowa kształty i kolory przedmiotów.

**-Dotykaj** – z zamkniętymi oczami staraj się, za pomocą dłoni rozpoznać przedmiot i materiał, z którego jest zrobiony.

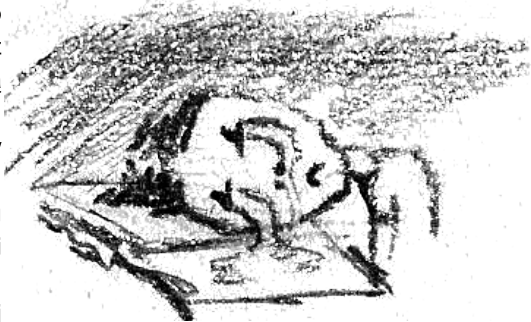
**-Zmieniaj** - staraj się inaczej niż zawsze wykonywać proste codzienne czynności np. pisz na telefonie inną ręką niż zwykle.

**-Słuchaj** - pracuj przy dźwiękach szumu morza, wiatru, lasu.

**-Jedz** - spróbuj czasem jeść w innym miejscu lub na świeżym powietrzu. Celebryj posiłki! Ciesz się pięknym wyglądem i zapachem potraw!

Takie zmiany i lekki bałagan wprowadzi mózg w stan większej gotowości do aktywnej pracy! Powodzenia!

Leo



## Kultura jest cool!

Pokaż się z lepszej strony! Stać Cię na to!

-Wchodząc do szkoły kłaniamy się, witamy wszystkich napotkanych pracowników szkoły.

-Rozmawiając z kimś, nie trzymamy rąk w kieszeniach.

-Zdejmujemy okrycie głowy, wchodząc do pomieszczenia.

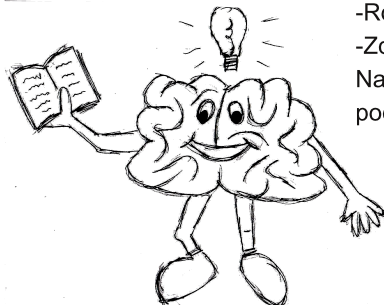
Na pewno znasz powyższe zasady, ponieważ są one podstawą dobrego zachowania. A co wiesz o plotce?

Plotka, jak mówi wikipedia, to niesprawdzona lub kłamliwa pogłoska, powodująca utratę dobrego wizerunku osoby, której dotyczy. Wiem, że mówisz „plotki są złe”, „plotki wprowadzają zamieszanie”, „plotki to tylko kłamstwo” i doskonale wiem, że lubisz plotki.

Każdy choć raz w życiu przekazał drugiej osobie niesprawdzoną informację, która wzbudzała emocje i choć powiedział: „tylko nikomu nie mów”, to z pewnością ta rewelacja poszła w świat.

Ktoś powie że to kobiety kochają plotki i są w tym mistrzyniami. Całymi dniami rozmyślają nad nowymi historyjkami o znajomych i nad tematami do rozmów o koleżankach, których nie cierpią lub są o nie zazdrosne, aby przy lunchu dzielić się tym z przyjaciółkami.

To tylko stereotypy! Nic bardziej mylnego niż stwierdzenie, że mężczyźni nie plotkują.



Naturalnie, mężczyźni również plotkują! Chociaż w inny sposób. Jeśli kobieta mówi o braku znajomości najnowszych trendów tej drugiej, to mężczyzna zwróci większą uwagę na jej nogi lub dekolt. Jeśli dziewczyna powie, że koleżanka całowała się z jej kolegą na przyjęciu, to chłopak skłamię mówiąc, że całowała się z nim. Tak więc niektórzy nawet sami wymyślają o sobie przeróżne ciekawostki i je rozpowszechniają, aby być tylko w centrum zainteresowania innych.

Jak widzimy, plotka i powtarzający ją plotkarze napędzają świat. Większość seriali i powieści jest oparta na takich właśnie historiach. Czy to jest dobre? Zdecydowanie nie! Dlaczego? Bo szkodzi innym! Dlaczego więc ludzie plotkują? Odpowiedź brzmi: prawdopodobnie ich własne życie jest bardzo szare, nudne i monotonne, dlatego gonią za kolejnymi sensacjami i skandalami.

Chcesz być kulturalny? Zawsze sprawdzaj informacje, które przekazujesz! Zwłaszcza te, które dotyczą innych ludzi!

Leo

## Pociąg do czytania. Stacja Czytelnik

**„Zofia Glavani zostaje Zofią de Witt. Madame de Witt. Jaśnie Panią Zofią de Witt. Żoną polskiego szlachcica.”**

W jaki sposób córka greckiego handlarza byłem stała się żoną polskiego arystokraty? Jak zyskała poparcie elit europejskich? Dlaczego w gronie jej adoratorów znaleźli się najpotężniejsi mężczyźni XVIII-wiecznej Europy?

**„Ogród Afrodyty” Ewy Stachniak** to zbeletryzowana opowieść o życiu hrabiny Zofii Potockiej, trzeciej żony Szczęsnego Potockiego i ulubienicy europejskich salonów, okrzykniętej najpiękniejszą kobietą Europy. Wśród jej przyjaciół i licznych kochanków znajdowały się najznamienitsze postacie tego okresu, m.in. cesarz Austrii Józef II, król Stanisław Poniatowski oraz książę Potiomkin.



Zofia pochodziła z ubogiej rodziny. Jej matka zdecydowała się na ryzykowny krok – zaferowała urodę i wdzięki swojej córki ambasadorowi Polski w Turcji, z nadzieją na poprawę ich losu. Zofii jednak nie zadowoliliła rola utrzymani. Dzięki swojemu sprytowi i inteligencji stała się poważaną arystokratką i szturmem wkroczyła na polskie salony.

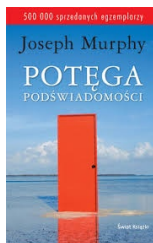
Akcja powieści przebiega dwutorowo. Poznajemy Zofię Potocką na łożu śmierci jako schorowaną staruszkę, która wspomina swoje życie. Obserwujemy jej dojrzewanie i późniejsze starania o godne życie. Autorka nie szczędzi nam szczegółów, nawet tych najbardziej kontrowersyjnych. Główna bohaterka jest kobietą silną i zdeterminowaną, która bez względu na przeszkody realizuje swoje cele. Początkowo była żoną syna generała Witt, później zaś kochanką, a następnie żoną najbogatszego polskiego arystokraty Stanisława Szczęsnego Potockiego.

Na kartach powieści możemy zaobserwować przemianę Zofii z młodej, nieco naiwnej dziewczyny w kobietę, która potrafi pokierować mężczyznami tak, aby osiągnąć swoje cele. Potrafi posłużyć się manipulacją, a nawet szantażem, by przetrwać w patriarchalnym

świecie, w którym kobieta mogła być tylko „żoną albo dziwką”. O dziwo, udało jej się wygrać swoją walkę, którą, niestety, przerwała choroba. Zofia Potocka jest zdecydowanie jedną z najbarwniejszych postaci XVIII-wiecznej Europy, wokół której powstało mnóstwo mitów i legend. Dzięki tej książce możemy poznać wiele z nich i zrozumieć motywy postępowania tej jakże niezwykłej kobiety.

Evil woman

### „Potęga podświadomości”, czyli jak usunąć psychiczne bariery między Tobą a Twoimi marzeniami



„Potęga podświadomości” to jeden z najlepszych poradników, który ma na celu dać nam siłę do pokonywania kłopotów, wyzwolić nas od psychicznych i fizycznych cierpień i pomóc znaleźć wolność, szczęście i spokój ducha. Jeśli pragniesz bowiem szczęśliwego życia, wystarczy zmienić sposób myślenia.

Joseph Murphy opisuje w „Potędze podświadomości” w bardzo interesujący sposób procesy psychiczne przebiegające poza naszą świadomością. Autor wyjaśnia, jaką siłę ma sugestia i jak jej odpowiednio używać. Namawia do wiary w siebie, odrzucenia negatywnych myśli, zachęca do optymizmu i do walki o własne szczęście.

Zmiana myślenia nie jest trudna, sprowadza się do stosowania pewnych technik: „Wyobraź sobie, najbardziej wyraziście jak potrafisz, spełnienie swoich pragnień i uznaj, że już się urzeczywistniły. Jeśli nie zabraknie ci wytrwałości i koncentracji, sukces nie każe na siebie długo czekać”. Po przeczytaniu tej książki uświadomisz sobie, jak wiele możesz osiągnąć, uwalniając swój umysł.

Z lektury „Potęgi podświadomości” płynie przekaz, że gdy nauczymy się ufać wewnętrznym siłom, w naszym życiu nastanie wszelka pomyślność. Osiągniemy sukces, zdobędziemy przyjaciół, pokonamy lęki, pozbedziemy się złych nawyków i nałogów. Warto sięgnąć po tę książkę, aby uwierzyć w siebie i spełnić swoje marzenia.

limelie

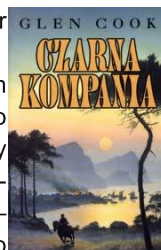
### „Ciemność walczy z mrokiem...”

...gdy pokryci bliznami najemnicy z Czarnej Kompanii bezwzględnie wykonują swoją robotę”. Tak zapowiedziany został **pierwszy tom „Czarnej Kompanii” autorstwa Glena Cooka** i trzeba przyznać, że są to słowa, które doskonale oddają charakter tej osadzonej w klimacie mrocznego fantasy serii.

Żaden z członków tytułowego oddziału nie jest z całą pewnością miłym mężczyzną, a podczas swojej długiej służby popełnili wiele zbrodni. Mimo to nie sposób nie polubić tej bandy straceńców, a w szczególności pary pokracznych i wiecznie ze sobą skłóconych czarodziejów: Goblina i Jednookiego oraz obdarzonego wisielczym poczuciem humoru Konowała – lekarza i kronikarza Kompanii, pełniącego w powieści rolę narratora. To właśnie od nich będzie zależał ostateczny wynik wojny pomiędzy potężną i bezlitosną Panią, a zapowiadaną w proroctwach buntowniczką Białą Różą.

Mroczna, epicka historia, wartka akcja, stopniowo odsłaniane tajemnice, mistrzowska narracja i specyficzne poczucie humoru autora – to wszystko sprawia, że nie sposób odebrać się od ponurego świata „Czarnej Kompanii”!

m.j.





## Żonglujże, żonglerzu!

Chcesz lepiej zapamiętywać, szybciej czytać i skuteczniej się koncentrować? Kup trzy piłeczki i zacznij żonglować.

Niezwyktemu wpływowi żonglowania na ludzki mózg przyjrzeni się naukowcy z Uniwersytetu Oksfordzkiego pod przewodnictwem dr. Jana Scholza. Dzięki ich badaniom wiadomo, że żonglowanie zaledwie

trzema piłeczkami zwiększa objętość tzw. istoty białej w mózgu (to skupisko wypustek nerwowych – aksonów i dendrytów) aż o 5 procent. To zaś wpływa na usprawnienie komunikacji między różnymi rejonami mózgu. Zmiany te były znaczące bez względu na to, jak dobrze badane osoby nauczyły się podrzucać i łapać piłeczki. Oznacza to, że dla naszego mózgu ważniejszy jest sam proces uczenia się niż osiągnięcia. Co najważniejsze, naukowcy zeskanowali mózgi uczestników eksperymentu po miesięcznej przerwie i stwierdzili, że ilość istoty białej się nie zmieniła, a szarej nawet wzrosła. – To jest jak jazda na rowerze – tłumaczył dr Scholz w rozmowie z tygodnikiem „New Scientist”. – Kiedy się jej nauczysz, już nigdy nie zapomnisz.



Dlaczego żonglowanie zmienia architekturę mózgu? Bo choć kojarzy się z dziecięcą zabawą, to tak naprawdę jest skomplikowanym zadaniem wzrokowo-ruchowym. Aktywuje pracę bruzdy śródcieniowej, czyli tej części płata ciemieniowego, która odpowiada za połączenia tego, co widzimy, z tym, jak się ruszamy. Angażuje obie strony ciała, równomiernie uaktywniając obie półkule mózgowie. Wtedy zaś rozwija się spoidło wielkie mózgu, które dyryguje procesami poznawczymi pomiędzy obydwoma półkulami, umożliwiając łączenie przepływających informacji. Dodatkowo rozwija nasze widzenie obwodowe oraz zmysł kinestetyczny.

Dobroczynny wpływ podrzucania piłeczek można zastosować w praktyce. „Juggling for success” to program zachęcający do żonglowania, który wprowadziło wiele amerykańskich (i nie tylko) szkół podstawowych i średnich. Jego celem jest wspomaganie uczenia dzieci i młodzieży koncentracji, cierpliwości, wytrwałości oraz... czytania (uczniowie, którzy mają kłopot z żonglowaniem, słabo też czytają – ma to związek ze złą koordynacją wzrokowo-ruchową). Program ten realizowany jest z sukcesem już od 15 lat.

Chcesz więc dobrze przygotować się do trudnego sprawdzianu, świetnie zdać egzamin? Wyłącz komputer, poszukaj piłeczek i żongluj nimi chociaż 10 minut dziennie. Codziennie! Efekty zobaczysz już wkrótce!

xyz

## Zagadka historyczna

Tym razem dla naszych czytelników przygotowaliśmy zagadkę związaną z historią naszej szkoły. Pytanie jest następujące: kiedy nasze liceum otrzymało sztandar i imię Tadeusza Kościuszki oraz jak nazywał się ówczesny dyrektor szkoły?

Odpowiedzi prosimy przysyłać na adres naszej skrzynki redakcyjnej: [konkosciuszki@gmail.com](mailto:konkosciuszki@gmail.com).

## Zielono mam w głowie!

Wszyscy wiemy, jak ważne w naszym życiu jest zdrowe odżywianie. Staramy się spożywać wiele warzyw, owoców oraz innych witaminek. Nie wszyscy jednak świadomi są tego, że takie zdrowe odżywianie wpływa również na naszą pamięć. Kwas foliowy jest właśnie substancją, która sprawia, że nie mamy problemów z pamięcią. Tak więc jeżeli masz kłopot z nauczeniem się na klasówkę z matematyki bądź z zapamiętaniem trudnego słowa z angielskiego, to prawdopodobnie brakuje Ci kwasu foliowego. Gdzie należy go szukać? Tego dowiedzie się czytając ten artykuł!

Nazwa tej substancji wzięła się od łacińskiego słowa „folium” czyli „liść”. Najwięcej tego kwasu jest w ciemnozielonych liściach warzyw. Pod względem biologiczno-chemicznym kwas foliowy jest jedną z witamin z grupy B. Jego odpowiednia ilość w diecie oddziałuje na poprawę samopoczucia i stanu psychicznego organizmu, uczestniczy on również w produkcji i utrzymaniu właściwego poziomu neuroprzekaźników, które odpowiadają za koncentrację czy pamięć. Jego niedobór może powodować nawet upośledzenie funkcji układu nerwowego.

Gdzie więc należy go szukać? Głównym źródłem kwasu są zielone warzywa oraz owoce. Najbogatsze w kwas foliowy są: soja, szpinak, szparagi, brukselka oraz brokuły. Zaleca się spożywanie warzyw i owoców na surowo, bez obróbki termicznej, gdyż pod wpływem temperatury tracą one znaczną ilość witaminy B. Pod tym artykułem znajdziecie przepis na pyszną sałatkę, w której z pewnością nie brakuje kwasu foliowego.

Mam nadzieję, że choć trochę pomogłem tym, którym „mózg płata figle” podczas sprawdzianów lub nauki. Aby uniknąć kłopotów z koncentracją, pamiętajmy o dziennym spożywaniu 5 porcji warzyw oraz 3 porcji owoców. W ten sposób będziemy dbać zarówno o zdrowie, jak i pamięć!

Chemiq

## Sałatka szpinakowo-pomarańczowa

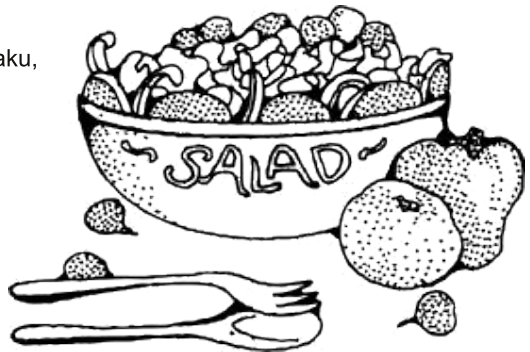
### Składniki (4 porcje):

- \* 300 g porwanych liści świeżego szpinaku,
- \* mandarynka,
- \* cząstki pomarańczy,
- \* posiekana czerwona cebula,
- \* 0,25 szklanki pokruszonych orzechów

### Sos:

- \* 2 łyżki octu balsamicznego,
- \* 0,25 szklanki soku pomarańczowego,
- \* 2 łyżki oliwy

Wymieszaj składniki i dodaj sos. Na zdrowie i smacznego!



## Gry komputerowe a Twój umysł

U wielu ludzi wyrażenie „gry komputerowe” lub „gry wideo” powoduje różne emocje – od uśmiechu politowania, na zdenerwowaniu kończąc. Ten wynalazek z lat 40. (wtedy to wydano symulator pocisku rakietowego, który był odpalany na lampach elektronowych. Jeśli nie wiecie co to jest, nie martwcie się. Ja też nie wiem...) jest oskarżany o wywoływanie przemocy, ogłupianie graczy, pożeranie czasu (tu się zgodzę – piszę ten tekst grając...). Jednak wielu ludzi stara się nie zauważyć pozytywów płynących z tego rozwijającego się ciągle medium.

Zacznijmy od początku, a jednocześnie zбочmy lekko z kursu – gry pozwalają nam rozwinąć umiejętności posługiwania się komputerem. Jest jakiś sprzeciw? Nie widzę. A więc przechodzimy dalej. Gry potrafią rozwijać zainteresowania. Przykładowo – grając w strategię czasu rzeczywistego (świetny przykład – seria Europa Universalis), można zainteresować się podbojem świata! Albo historią. Do wyboru. Poza tym obróbka grafiki, programowanie, komponowanie muzyki – a to wszystko dzięki grom!

O.k., wróćmy do tematu artykułu – jak gry wpływają na umysł? Ano okazuje się, że na kilka sposobów! Jak polepszyć koncentrację? Tak, zgadliście – grając. W końcu o tym jest moja pisanina. Pewien badacz z Wisconsin imieniem James Paul Gee stwierdził, że to dobre rozwiązanie dla dzieci z ADHD. Dajmy takiemu dziecku dobrą grę, a będzie siedział skupiony w taki sposób, w jaki w szkole nigdy tego NIE robi. Dlaczego? Ponieważ gracz nie jest biernym słuchaczem czy widzem – on bierze udział w rozgrywce. A tak serio, powstał system SMART BrainGames, który pozwala dzieciom z ADHD przenieść skupienie z gier do „reala”. W jaki sposób? Czujniki monitorujące pracę mózgu, gdy wyczują, że dziecko „odpływa”, wysyłają sygnał do konsoli i utrudniają w pewien sposób grę.

Kolejnym plusem jest poprawa... wzroku. Tak, wzroku. Nie oszukujmy się jednak – granie nie pomoże nam w zostaniu, nie wiem, snajperem albo operatorem wielkiej koparki do węgla brunatnego, ale pomaga w zwiększeniu spostrzegawczości. W 2007 roku na uniwersytecie w Rochester zrobiono badania – podzielono ludzi na 2 grupy – jedna grała w Tetrisa, a druga w Unreal Tournament. Okazało się, że ta druga poradziła sobie o 20% lepiej w teście okulistycznym (wyłapywanie literek spomiędzy natłoku rozprasających symboli). Czemu? Ponieważ „strzelanki” wymagają czujności i reakcji na zmieniające się małe elementy otoczenia. Poza tym, cóż... Trzeba czasem spędzić chwilę w wymierzeniu śmiertocnośnego „heada”.

Kolejny plus gier przed nami! Zdolności przestrzenne też mają swoją „działkę” w tym wszystkim. Przeprowadzono eksperyment, tym razem w Kanadzie. Wzięto 20 studentów. Część spędzała czas grając w Medal of Honor: Pacific Assault (gra akcji), a druga część przy Ballance (gra zręcznościowo-logiczna). Na koniec doświadczenia sprawdzono ich zdolności przestrzenne - „medalowcy” poradzili sobie z tym lepiej. Ponadto jeden z organizatorów tego badania stwierdził, że ludzie z lepiej rozwiniętymi

## Koń by się uśmieiał... czyli szczypta dobrego humoru na co dzień

- Byłeś dziś u szefa?
- A byłem!
- I walnąłeś pięścią w stół?
- Walnąłem!
- I zażądałeś podwyżki?
- Zażądałem!
- I co na to szef?
- Dziś jest w delegacji...

\*\*\*\*\*

Pułkownik z inspekcją w jednostce wojskowej. Ogląda wszystko po kolei: trawa skoszona, koszary blyszczą, krawężniki odmalowane... Idzie do kuchni, zwiędza, w końcu wkłada palec do jakiegoś zakamarka, wyciąga - i pokazuje warstwę kurzu towarzyszącym mu żołnierzom! Złośliwie uśmiechając się, pyta:

- I jakie wam teraz słowa przychodzą do głowy?
- Że prawdziwa świnią zawsze chlew znajdzie, panie pułkowniku.

\*\*\*\*\*

Pewnego dnia szef dużego biura zauważył nowego pracownika. Kazał mu przyjść do swego pokoju.

- Jak się nazywasz?
- Jurek - odparł nowy.

Szef się skrzywił:

- Słuchaj, nie dociekam, gdzie wcześniej pracowałeś i w jakiej atmosferze, ale ja nie zwracam się do nikogo w mojej firmie po imieniu. To rodzi poufałość i może zniszczyć mój autorytet. Zwracam się do pracowników tylko po nazwisku, np. Kowalski, Malinowski. Jeśli wszystko jasne, to jakie jest twoje nazwisko?

- Kochany - westchnął nowy. - Nazywam się Jerzy Kochany.
- Dobra, Jurek, omówmy następną sprawę.

\*\*\*\*\*

Pani na lekcji odpytywała kolegę Jasia. Potem przyszła kolej na niego. Kolega powiedział do Jasia:

- Odpowiedz na 1 pytanie to 1939 rok, na-2 to Adolf Hitler a na 3-naukowcy tego nie stwierdzili. Więc pani pyta Jasia:

- W którym roku się urodziłeś?
- W 1939- odpowiada Jasiu.
- Jak nazywa się twój ojciec?
- Adolf Hitler - rzekł.
- Czy ty masz mózg?
- Naukowcy tego nie stwierdzili.

\*\*\*\*\*

Nauczycielka od j.polskiego wchodzi do klasy i mówi:

- Zadam wam teraz do napisania wypracowanie, w którym musi występować wątek religijny, historyczny, miłosny i tragiczny.

No to zaczynajcie pisać.

Wszyscy zaczęli pisać, a Jasiu siedzi i huśta się na krześle.

Nauczycielka podchodzi do niego i pyta się:

- A ty Jasiu już napisałeś?
- Tak
- A mógłbyś nam przeczytać, co napisałeś?

No i Jasiu zaczął czytać:

O mój Boże - wątek religijny,  
westchnęła Hrabina - wątek historyczny,  
zaszłam w ciążę - wątek miłosny,  
ale nie wiem z kim - wątek tragiczny.





**WIERSZE KUBY  
PATRZĄC PRZEZ MOJE OKNO**

Otwieram okno  
Widzę świat pełen najróżniejszych barw  
Młode drzewko dopiero co wzrasta  
Odziewa się w szatę z białych kwiatów

Zamykam oczy

Wdycham świeże zapachy kwiatów i  
powietrza  
Wstuchuję się we wstający po długim śnie  
świat

Otwieram oczy

Drzewo rozrosło się dając światu cień  
Na swojej zielonej szacie tworzy  
soczyste owoce  
Zaprasza wszystkich do przyjścia

Zamykam oczy

Słońce mocnymi promieniami leniwie  
pieści moją twarz  
Całym sobą czuję pełnię otaczającego  
mnie życia

Otwieram oczy

Moje drzewo swoim majestatem  
onieśmiela  
Na jego głowie korona z różnobarwnych  
liści  
Niczym królowa macha do mnie gałęziami

Zamykam oczy

Leciutki podmuch wiatru ochładza  
rozpaloną twarz

I czuję piękny zapach dojrzałych już  
owoców

Otwieram oczy

Drzewo już stare i uschnięte acz mądre  
ponad miarę  
Niczym starzec konający przykrywa się  
białą pierzyną ze śniegu  
By odejść w spokoju i zasnąć na wieczny  
czas...

**SZUKAM PRZYJACIELA**

Przyjaciel potrzebny od zaraz!  
Będę bardzo się starał

Cena - nie gra roli  
Miejsce - moje serce  
Czas - nieograniczony

Potrzebny natychmiast

Tylko tobie powiem, co mi w duszy gra  
Będziesz strażnikiem mych tajemnic  
Nie wymagam dużo  
Bylebyś był

Wygląd - nieważny zupełnie  
Wiek - bez znaczenia  
Oferuję - siebie!

Przyjaciel potrzebny od zaraz!

Będę bardzo się starał  
Podlewał, doglądał, chronił od zimna mego  
złego humoru  
Chyba da się dbać o ciebie jak o kwiat?  
Obiecuję - przy mnie nie zwiędnie