CKN

CZASOPISMO KAŻDEGO NORWIDOWCA

LATO 2022

Otwarcie Dziewiątki!

Co się dzieje? Świat się chwieje?!

HOROSKOP WAKACYJNY

Nagrody Prezydenta Miasta Częstochowy

NORWIDOW OLIMPIJCZYCY

ERASMUS+

Ćwiczenie odporności psychicznej

Jak dobrze spać?

Dziewiątka

W IX LO cały czas coś się dzieje i nie brakuje co raz to nowych rozwiązań i pomysłów. Pod koniec I semestru grupa uczniów naszej szkoły wyszła z pewną inicjatywą – stworzenia Norwidowskiej Spółdzielni Uczniowskiej i szkolnej kawiarni „Dziewiątki". Pomysłodawcą całego przedsięwzięcia jest obecny przewodniczący Samorządu Uczniowskiego Maksym Kimla. Propozycja reaktywacji szkolnego bufetu pojawił się w jego planie wyborczym podczas wyborów do SU. Przez kilka miesięcy wraz z pomocą nauczycieli starał się o wprowadzenie tego pomysłu w życie.

Po 2 latach przerwy bufet szkolny został ponownie otwarty. Kilkumiesięczne przygotowania zarówno lokalowe jak i prawne pozwoliły na huczne otwarcie „Dziewiątki" – - bufetu prowadzonego przez Norwidowską Spółdzielnię Uczniowską. Od 21 kwietnia można zakupić kanapki, smoothie, sałatki, kawę, herbatę, wodę inne przekąski lub napoje.

8 maja nastąpiło natomiast rozstrzygnięcie konkursu na logo naszej kawiarenki. Zwycięzcą został Paweł Chądzyński, a jury wyróżniło prace Roberta Feniga i Małgorzaty Mikulskiej.

Codziennie od godziny 8:00 do 14:25, na każdej przerwie, „Dziewiątka" zaprasza uczniów i nauczycieli na aromatyczną kawę i smaczne przekąski.

IX LO im. Cypriana Kamila Nor

IX LO Norwida od wielu lat angażuje się w międzynarodowe programy wymian uczniowskich. Jednym z nich jest ERASMUS wspomagany przez Unię Europejską. Pozwala on uczniom uczestniczyć w międzynarodowych wymianach. Niestety przez dwa lata program ten nie mógł być realizowany ze względu na pandemię COVID i obostrzenia w wielu państwach. Jednak w tym roku powróciliśmy do tradycji.

W marcu grupa naszych uczniów wraz z opiekunami miała okazję uczestniczyć w wyjeździe do Słowenii. Towarzyszyli im rówieśnicy właśnie ze Słowenii, a także z Hiszpanii, Finlandii, Grecji oraz Islandii. Tegoroczny wyjazd skupiał się w dużej mierze na zadaniach związanych z ochroną środowiska. Uczniowie mieli okazję uczestniczyć w lekcjach dotyczących degradacji środowiska przez człowieka. Ponad to wyjazd ten pozwalał na poszerzanie wiedzy o innych kulturach, językach i tradycji. Oprócz samych zadań jakie czekały na uczestników programu, wszyscy mieli okazję zwiedzić Lublanę oraz Wiedeń.

Uczniowie Norwida zdobywają 45% Nagród Prezydenta Miasta Częstochowy

31 maja 2022 roku w Miejskim Domu Kultury w Częstochowie zostały wręczone nagrody najzdolniejszym uczniom z częstochowskich szkół podstawowych i średnich.

W tym roku na ten cel Urząd Miasta Częstochowy przeznaczył 55 200 zł a nagrodę otrzymało 76 uczniów szkół podstawowych, 33 uczniów szkół ponadpodstawowych, 3 uczniów szkół technicznych oraz 2 uczniów narodowości ukraińskiej.

Wśród tegorocznych laureatów znalazło się aż 15 uczniów naszej szkoły, co stanowi 45% wszystkich nagród przyznanych w kategorii liceów ogólnokształcących.

Oto lista nagrodzonych z Norwida:

1. Borowicz Jakub 3bP
2. Jabłoński Antoni 3a
3. Kępa Kacper 3dP
4. Klar Monika 3bP
5. Kozerski Aleksander 3dP
6. Lorin Matylda 3bP
7. Motyl Mateusz 3c
8. Pietrzak Maciej 3e
9. Piłat Łukasz 3e
10. Puzoń Paweł 3e
11. Rozenberg Bartłomiej 3cP
12. Stanuchiewicz Krystian 3d
13. Szajt Michał 3aP
14. Szmerdt Zofia 3aP
15. Szwejda Michał 3cP.

Co się dzieje? Świat się chwieje?!

Podczas szkolnego Dnia Dziecka i Sportu, ochotnicy doświadczyli tej niepewności, a pozostali ją obserwowali.

Alkogogle, przesłaniające trzeźwe spojrzenie, wyraźnie ukazywały niebezpieczeństwa związane ze zmienionymi stanami świadomości.

Zadaniem ochotników było założenie alkogogli i wykonie prostych zadań: najpierw pozbieranie drobnych przedmiotów porozkładanych na podłodze, a w drugiej kolejności - przejście po wyraźnej linii prostej. W pierwszym zadaniu głowa szybko zaczynała intensywniej pracować, aby zrekompensować niewyraźny obraz i niektórzy uczniowie próbowali na różne sposoby zbierać przedmioty. W drugim zadaniu - łatwym dla trzeźwego i świadomego - od razu było widać całościowe obniżenie sprawności w przetwarzaniu informacji oraz utrzymaniu właściwej koordynacji i postawy.

Najważniejszym elementem tego wspólnego doświadczenia było zobaczenie na własne oczy, że pozostawanie pod wpływem różnych środków psychoaktywnych zawsze powoduje zaburzenia w przetwarzaniu informacji, a co za tym idzie – - także w zachowaniu. Od indywidualnych predyspozycji zależy jedynie rozmiar i kierunek zmian.

Każdy uczestnik otrzymał możliwość osobistej refleksji i wyciągnięcia wniosków dla siebie. Jedna z pierwszych myśli może dotyczyć potrzeby i konieczności troszczenia się o siebie samego - poprzez podejmowanie przemyślanych i świadomych decyzji. W ślad za tym może pojawić się - szczególnie w sytuacjach towarzyskich, kiedy jesteśmy razem z innymi ludźmi - poczucie wzajemnej powinności. Jeśli razem się śmiejemy, bawimy, więc też - kiedy zajdzie taka konieczność - nie odwracamy wzroku tylko troszczymy się o siebie nawzajem.

Trzeźwa głowa rządzi!

IX LO im. Cypriana Kamila Nor

Olimpijczycy z Norwida

„per aspera ad astra" – przez trud do sukcesu

Motto to doskonale wpisuje się w charakter corocznej uroczystości poświęconej laureatom i finalistom olimpiad przedmiotowych i konkurów. XV Gala Olimpijska, która odbyła się 10 czerwca 2022 roku, jest zwieńczeniem całorocznej pracy i wyrazem wdzięczności dla wszystkich uczniów, którzy w kończącym się roku szkolnym godnie reprezentowali nasze Liceum.

Oto ich najważniejsze sukcesy:

1. Mateusz Motyl (3c) – laureat Olimpiady Geograficznej
2. Zofia Szmerdt (3aP) – laureat Olimpiady Wiedzy o Żywieniu i Żywności
3. Michał Szajt (3aP) – laureat Olimpiady Wiedzy o Żywieniu i Żywności
4. Bartłomiej Rozenberg (3cP) – laureat Olimpiady Lingwistyki Matematycznej
5. Aleksander Kozerski (3dP) – laureat Olimpiady Filozoficznej
6. Mateusz Jabłoński (3a) – finalista Olimpiady Chemicznej
7. Jakub Borowicz (3bP) – finalista Olimpiady Chemicznej
8. Bartłomiej Rozenberg (3cP) – finalista Olimpiady Matematycznej
9. Matylda Lorin (3dP) – finalista Olimpiady Języka Francuskiego
10. Paweł Puzoń (3e) – finalista olimpiady „Losy Żołnierza Polskiego"
11. Dawid Tutka (3cP) – finalista Olimpiady Fizycznej
12. Monika Klar (3bP) – finalista Olimpiady Teologii Katolickiej
13. Kacper Kępa (3dP) – laureat Olimpiady Wiedzy Historycznej
14. Maciej Pietrzak (3e) – laureat Olimpiady Widzy o Bezpieczeństwie i Obronności
15. Paweł Puzoń (3e) – laureat Olimpiady Widzy o Bezpieczeństwie i Obronności
16. Łukasz Piłat (3e) – laureat Olimpiady Widzy o Bezpieczeństwie i Obronności
17. Bartłomiej Rozenberg (3cP) – laureat Olimpiady Statystycznej
18. Michał Szwejda (3cP) – laureat Olimpiady Statystycznej

IX LO im. Cypriana Kamila Nor

Czego unikać w ciągu dnia, aby dobrze spać?

Jeśli mamy powtarzające się kłopoty z zaśnięciem lub wybudzaniem się w nocy i rozmyślaniem o problemach związanych z pracą lub przeżywaniem kłopotów osobistych, może dobrze byłoby przeanalizować swoje postawy, które mogą generować stres w ciągu dnia i utrudniać wieczorne wyciszenie.

Jakie zachowania w ciągu dnia, mogą negatywnie wpłynąć na zasypianie?

Zamartwianie się – powoduje, że nieustająco koncentrujemy się wokół trudności, błędów, pomyłek, braku czasu. Może to spowodować, że osiągnięcia i sukcesy będą wydawać się zbyt małe i rzadkie, a to wpłynie destrukcyjnie na nastrój i poczucie wartości.

Perfekcjonizm i nadmierny samokrytycyzm – skupia naszą uwagę na deficytach, utrudnia oderwanie się od zadań, bo eskaluje zaangażowanie w poprawianie.

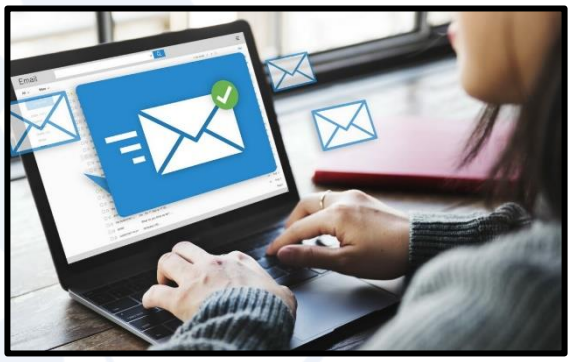
Impulsywne działania, bez planowania. Jeśli zastąpimy je planem opartym na celach (nie zadaniach, które mogą zawierać wiele celów), łatwiej osiągnąć zadowolenie, że coś jest zakończone. Np. inaczej podejdziemy do zadania: “Zorganizować…”, a inaczej do realizacji celów: “Zadzwonić, ustalić, opracować plan…”.

Zaburzony rytm dnia. Ważne jest wyznaczenie wyraźnej granicy czasu na pracę zawodową i czasu na życie prywatne. Bez tego (szczególnie jeśli pracujemy zdalnie) bardzo trudno będzie poradzić sobie z wieczornym wyciszeniem, ponieważ może tak być, że nasz mózg „ciągle jest w pracy”.

Do dzieła!

Wielu specjalistów zajmujących się problemami ze snem zwraca uwagę na znaczenie rytuałów: jeśli – szczególnie wieczorem – czas będzie upływał wedle określonego rytmu i czynności wpisujących się w rytuał wieczorny, mamy szansę nie tylko na zmniejszenie kłopotów z zasypianiem, ale także na lepszy sen i duuużo przyjemniejsze poranki. Czego wszystkim czytającym życzę!

Ile wiadomości e-mail wysyłasz każdego dnia? Kilka, kilkadziesiąt, setkę…
Czy pisząc je, pamiętasz o podstawowych zasadach poprawności językowej?
Nie można o nich zapomnieć szczególnie w korespondencji elektronicznej, która ma charakter formalny.
Skorzystaj z naszego krótkiego poradnika i dowiedz się, jakich błędów unikać, pisząc e-mail.



Poprawny tytuł e-maila

Temat e-mail to istotna rzecz i nie warto go pomijać. Nie tylko pomaga porządkować skrzynkę odbiorczą, ale także jest wyrazem szacunku dla adresata naszej korespondencji. Dzięki prawidłowo zatytułowanej wiadomości mamy większą pewność, że osoba, do której wysyłamy e-mail, otworzy naszą wiadomość, a także w razie potrzeby szybciej ją odszuka. Temat wiadomości powinien zawierać możliwie najkrótsze streszczenie tego, co znajduje się w treści.

Jak rozpocząć wiadomość e-mail

Każdą wiadomość należy zacząć od przywitania. Unikaj jednak formy „Witam" – – to jeden z najczęściej popełnianych błędów w korespondencji, nie tylko mailowej. Wyrażenie „witam" należy do słownictwa potocznego, które stosuje się zazwyczaj w mowie, nie w piśmie. Ponadto sugeruje ono podrzędność odbiorcy. W zależności od stopnia formalności korespondencji powinniśmy zacząć od zwrotów:

„Szanowna Pani/Szanowny Panie", „Dzień dobry" – gdy mail jest bardziej formalny.
„Cześć" lub „Hej", gdy wiadomość jest mniej oficjalna.
Pamiętaj, żeby zwrot powitalny zakończyć przecinkiem, unikaj wykrzykników i kropek. Treść właściwa maila po powitaniu zakończonym przecinkiem powinna zaczynać się od małej litery.

Jak napisać treść e-maila

Mail oficjalny powinien być możliwie jak najkrótszy, a przekazywana treść powinna zawierać najważniejsze informacje. Pamiętaj więc, aby:

pisać konkretnie,
stosować krótkie zdania,
unikać ogólnych stwierdzeń.
Jeśli masz do przekazania odbiorcy kilka informacji jednocześnie, warto je wypunktować. Dla przejrzystości treści można niektóre fragmenty również wyróżnić, używając podkreślenia lub pogrubienia.

IX LO im. Cypriana Kamila Norwida

Ćwiczenie odporności psychicznej

Odporność psychiczna to nasza dzielność w radzeniu sobie ze stresem, siła charakteru i elastyczność do różnych warunków życia. To umiejętność korzystania z wewnętrznych i zewnętrznych zasobów, aby osiągnąć dobre przystosowanie do pojawiających się trudnych okoliczności życia.

To psychiczny układ odpornościowy, o który należy dbać, wzmacniać, budować, rozwijać. Naszą dzielność należy ćwiczyć jak mięśnie. Odporność psychiczna rozwija się wtedy, gdy konfrontujemy się z ryzykiem, podejmujemy w związku z nim różne działania. Wówczas aktywuje się nasza zdolność do oderwania się od negatywnych doświadczeń i budzenia w sobie, mimo ich występowania, pozytywnych emocji.

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne opracowało 10 wskazówek, jak można rozwijać odporność psychiczną:

1. Utrzymuj dobre relacje z bliskimi członkami rodziny, przyjaciółmi i innymi osobami.
2. Unikaj postrzegania kryzysów lub stresujących wydarzeń jako problemów nie do rozwiązania.
3. Akceptuj rzeczy, których nie można zmienić.
4. Stawiaj przed sobą realistyczne cele.
5. Podejmuj zdecydowane działania w niekorzystnych sytuacjach.
6. Szukaj możliwości odkrywania siebie po stracie.
7. Rozwijaj pewność siebie.
8. Zachowuj długoterminową perspektywę i umiejętność postrzegania stresującej sytuacji w szerszym kontekście.
9. Miej nadzieję, myśl o dobrych rzeczach i dokonaj wizualizacji tego, co chcesz osiągnąć.
10. Dbaj o stan umysłu i ciała, regularnie ćwicz, zwracaj uwagę na własne potrzeby i uczucia.

IX LO im. Cypriana Kamila Nor

HOROSKOP WAKACYJNY

WAGA

W sferze miłosnej podczas wakacji możesz liczyć na brak większych zmian. Nastroje Wagi będą dość rozchwiane. Powodem jest zachowanie kogoś z najbliższego otoczenia.

SKORPION

Wakacje dla osób urodzonych pod znakiem skorpiona będą wyjątkowe i niezapomniane! Możesz spodziewać się wielu niespodzianek! Z całą pewnością Skorpion musi teraz postępować uczciwie.

STRZELEC

Udany początek lata może trwać, aż do końca sierpnia. Nie pozwól sobie jednak wpaść w rutynę i pozwól sobie na odrobinę szaleństwa. Prognoza astrologiczna ujawnia, że to dobry okres dla Strzelca.

KOZIOROŻEC

Wakacje 2022 dla większości koziorożców będą udane zarówno pod względem zawodowym jak i miłosnym. Pamiętaj, aby zadbać o swoje zdrowie. To nie jest dobry moment, by zajmować się organizacją pracy innych.

WODNIK

Osoby spod znaku wodnika podczas wakacji 2022 powinny pozwolić sobie na chwilę odpoczynku. Może wyjazd nad morze i relaks na plaży? Wodnik nie jest teraz gotowy na to, by czekać na swoją kolej. On musi działać.

RYBY

W trakcie wakacji 2022 może nadarzyć się szansa na poprawę sytuacji. Ryby podejmą nowe zobowiązanie, które jest związane z pracą zawodową. Może się to okazać kamieniem milowym w rozwoju ich kariery.

HOROSKOP WAKACYJNY

BARAN

Lato 2022 warto spędzić w gronie najbliższych. Każdy pomysł Barana zostanie teraz przynajmniej w części zrealizowany. To dlatego, że aktualna sytuacja zachęca do natychmiastowego działania. Nie ma sensu czekać na lepszy moment.

BYK

Wakacje 2022 to dobry moment dla osób spod znaku byka na zakopanie topora wojennego. Zakończenie konfliktu może być prostsze, niż myślisz! Byk będzie miał teraz wystarczająco dużo energii do osiągnięcia wszystkiego, co dla siebie

BLIŹNIĘTA

Początek wakacji może wydać się naprawdę trudny przez kumulujące się problemy. Ich koniec jednak powinien przynieść chwilę oddechu. W tym miesiącu tempo pracy znacznie osłabnie.

RAK

Prawdziwa miłość podczas wakacji może być na wyciągnięcie ręki. Jednak ktoś z twojego otoczenia może przypadkiem skomplikować sytuację. To będzie dziwny okres w życiu Raka.

LEW

Uważaj na osoby z twojego otoczenia. W trakcie wakacji 2022 jedna z nich może okazać się zupełnie inna niż myślisz! Nie zmuszaj nikogo do robienia rzeczy, na które nie ma ochoty. Odnosząc sukcesy, nie pozwól, by twoją duszę opanowała zachłanność.

PANNA

Ogólnie rzecz biorąc, Panna nie doświadczy w tym miesiącu zbyt wielu trudności. To, czego się podejmie, wykona z łatwością. Nawet nie potrzebuje teraz pomocy ze strony innych ludzi. Panna jest bowiem w stanie poradzić sobie ze wszystkim w