



Bursa Szkolna w Ostrowcu Św.
os. Słoneczne 48
tel./fax.041 247-61-49
NIP: 661-21-30-889
bursasekretariat@poczta.onet.pl
<http://www.bursaostrowiec.pl/>



„BURSUŚ”

Gazetka Młodzieżowa

Rok szkolny 2020/2021

Kilka słów... Pani Dyrektor

Czas wolny ... czyli co? Ciągłe jesteście w sieci, teraz Internet to ciężka praca - nauka zdalna! Czas wolny to kiedy? Nie marnujcie czasu, wyciśnijcie z każdej minuty czas dla siebie, na swoje pasje, zainteresowania. Oderwijcie się od Internetu, który już nie kojarzy się już przecież z luzem, swobodą, beztrąską. Social media nie są tak kuszące. Bądź aktywny w wolnym czasie! Proszę bardzo, co kto chce, ale rusz się od komputera, zostaw telefon! Może doskonalenie użytecznego artyzmu - fotografia, prace plastyczne, florystyczne, sztuka kulinarna, dekoracje, aktywność fizyczna, robótki ręczne? Wykorzystajcie te chwile. Relaks poza wirtualną rzeczywistością jest Wam potrzebny w rozwoju psychicznym, równowaga musi być zachowana. Zregeneruj się młody człowieku, pozwól wypocząć ciału i umysłowi, rozwinąć się w ulubionej dziedzinie.

*Pozdrawiam Wszystkich
Dyrektor Bursy Szkolnej
mgr Katarzyna Jedlikowska*

Z ostatniej chwili- myślenie pasjami to też dobry pomysł na czas wolny.

Zima i wczesna wiosna to trudny okres dla zwierząt.

W czasie zimy pamiętaliśmy o naszych „braciach mniejszych”. Staraliśmy się wspomóc naszych leśnych przyjaciół i tych w przydomowych ogródkach.

Wszystkie zwierzęta te małe i te trochę większe są nam wdzięczne za odrobinę czasu jaki im poświęcimy i „kawał” serca jaki im oddamy.



WOLONTARIAT



U początku swojego istnienia wolontariat nie miał ram instytucjonalnych, z czasem zaistniał w organizacjach kościelnych, samopomocowych, a wreszcie pozarządowych.

Zasadniczym pojęciem związanym z wolontariatem jest motywacja. Aby praca wolontariusza była pomyślna, zazwyczaj konieczne jest, aby zarówno on sam, jak i organizacja z nim współpracująca były świadome jego motywacji.

Najczęstsze motywacje wolontariuszy:

- chęć zrobienia czegoś dobrego, pożytecznego;
- potrzeba kontaktu z ludźmi lub nawiązania nowych znajomości;
- chęć bycia potrzebnym;
- chęć spłacenia dobra, które kiedyś od kogoś się otrzymało;
- chęć zdobycia nowych umiejętności oraz doświadczeń zawodowych i życiowych;
- pobudki religijne.

Wolontariusz to osoba pracująca na zasadzie wolontariatu. Według ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie wolontariuszem jest ten, kto dobrowolnie i świadomie oraz bez wynagrodzenia angażuje się w pracę na rzecz osób, zwierząt.

Wolontariat w Polsce rozwija się od 1990 r. w licznie powstających od tego roku organizacjach pozarządowych. Z ogólnopolskich badań Stowarzyszenia Klon/Jawor z 2008 roku wynika, że około 11,3%, czyli blisko 4 mln dorosłych Polaków jest lub bywa wolontariuszami.

Młodzież mieszkająca w Bursie Szkolnej bardzo chętnie pomaga innym, nie tylko osobom z najbliższego otoczenia ale również zwierzętom. Bardzo chętnie uczestniczymy w różnego typu akcjach charytatywnych (Zbiórka zakrętek, Betlejemskie Świąteczko Pokoju, WOŚP, Kartka dla Mariki, Kartka dla Bartka na 5urodziny). Współpracując z Leśnictwem Zwierzyniec dokarmiamy naszych leśnych przyjaciół. Angażujemy się w prace na terenie placówki (pomoc w porządkowaniu stołówki, pomoc w portierni, przygotowania do różnych uroczystości itp.),

Śpieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą...

„UCZ SIĘ UCZ, BO NAUKA TO POTĘGI KLUCZ” 😊

Skuteczna nauka to marzenie chyba każdego. Szczególnie, gdy oprócz szkoły, masz swoje zainteresowania, pasje i jeszcze mieć czas dla przyjaciół. Ile zostaje czasu wolnego, gdy czytasz jedną stronę książki przez 4 minuty, a później pamiętasz z niej 20% treści? Czy skuteczna nauka jest na wyciągnięcie ręki?

Zadaj sobie 3 proste pytania:

- ✓ Czy od razu zabierasz się do nauki?
- ✓ Czy tracisz poczucie czasu, gdy się uczysz?
- ✓ Czy wiesz jak długotrwale zapamiętywać różne rodzaje informacji?

Jeśli choć na dwa pytania odpowiedziałeś NIE, to ten artykuł jest dla Ciebie!!!

Skuteczna nauka to kompetencje w 3 ważnych obszarach:

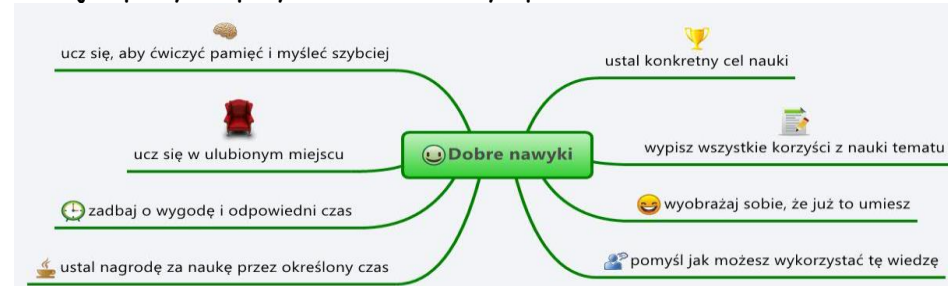
- ✓ **Nastawienie** (Twoje samopoczucie, emocje oraz myśli przed i w trakcie nauki; gotowość do popełniania błędów i aktywnego poszukiwania rozwiązań; Twoja motywacja)
- ✓ **Twój styl uczenia się** (które zmysły pobudzają Twoją koncentrację?; jakiego rodzaju informacje zapamiętujesz najszybciej i najwolniej?)
- ✓ **Narzędzia nauki** (Na ile korzystasz z możliwości Twojego mózgu? Czy korzystasz z zasad działania pamięci i koncentracji? Czy używasz różnych narzędzi do nauki różnych rodzajów informacji?)

Podstawą skutecznej nauki jest to, co robisz we własnej głowie.

Chcąc uczyć się skutecznie, najpierw zadбай o swoje nastawienie i samopoczucie.

Ludzie, którzy uczą się skutecznie szybko zabierają się do działania, ustalają konkretny cel i myślą o tym jak wykorzystać nową wiedzę w praktyce. Ty też zacznij tak działać!

Poniżej mapa myśli z pomysłami na dobre nawyki podczas nauki.



Wybierz jeden z pomysłów i wprowadź go w życie jak najszybciej. Mocno polecam Ci stworzenie atrakcyjnej dla Ciebie wizji Twojej przyszłości, w której na przykład jesteś znanym i dobrze opłacanym ekspertem w dziedzinie, której chcesz się nauczyć. Skuteczna nauka to nauka w Twoim stylu! Każdy jest inny i będzie uczył się w swój unikalny sposób.

Podsumowując, jeśli zależy Ci na skutecznej nauce to:

- ✓ bądź pozytywnie nastawiony, gdy zaczynasz naukę
- ✓ poznaj swój unikalny styl uczenia się i korzystaj z niego
- ✓ dobieraj narzędzia nauki do rodzaju wiedzy, którą opanowujesz
- ✓

POWODZENIA!!!



Uczestniczymy w projekcie „TO(działa)MY!” - UNICEF Polska/Fundacja Santander Bank Polska.

Obszar: Ekologia i Środowisko.

Świadomość problemów występujących w środowisku naturalnym kieruje naszą uwagę w stronę konieczności podejmowania

działań na rzecz najbliższego otoczenia i planety. Akcja segregacja to nasze systematyczne działania w zakresie odzyskiwania surowców wtórnych. Staramy się żyć według zasad eko. Rozwijamy kreatywne postawy. Potrafimy łączyć rozrywkę ze wzbogacaniem wiedzy ekologicznej. Rozwijamy pasje ekologiczne. Tworzymy dekoracje w stylu Boho. Wykorzystujemy dostępne surowce przyrodnicze: wielobarwne liście klonu, pędy i kwiatostany traw, ziół, roślin ogrodowych, gałązki derenia. Spacerowanie mogą wzbogacić nasze otoczenie ciekawymi, niepowtarzalnymi dekoracjami. Zachęcamy do obserwacji zjawisk zachodzących w przyrodzie. Przełom Jesień/Zima to wyjątkowa pora roku. Czas refleksji i zadumy. Czas podsumowań i planów na nadchodzący rok.

**Żyj świadomie... „Żaden dzień się nie powtórzy...”
Dbaj o siebie i innych.**



„Jak uratować świat?”

autorka książki - Areta Szpura, ekologiczna aktywistka przekonuje, że rewolucja na poziomie makro musi zacząć się od jednostek. Co dobrego możesz zrobić dla planety? **Co możesz zmienić już teraz?**

Metoda #babysteps, czyli małych kroków zmieniających nasze codzienne nawyki na bardziej ekologiczne, **Dzień bez samochodu** - przynajmniej raz w tygodniu zostaw auto w garażu. Kiedy możesz korzystaj z roweru, komunikacji miejskiej albo idź pieszo.

Segreguj śmieci. Pamiętaj, że tylko 9% plastiku podlega recyklingowi, więc na zakupach staraj się wybierać produkty w szkle, puszkach albo papierowych opakowaniach **Kupuj do własnego pojemnika.** W wielu sklepach możesz bez problemu zapakować wędlinę czy sery do swoich pudełek, a produkty sypkie kupić na wagę.

Idź na zakupy z własną torbą. Czy wiesz, że Polacy wykorzystują dziennie ponad 10 milionów plastikowych reklamówek? Każda z nich rozkłada się ponad 400 lat, a średnio korzystamy z niej około kilku minut. Zamiast pakować owoce i warzywa do osobnych foliówek, noś przy sobie wielorazowe woreczki.

Kupuj świadomie. Przemysł odzieżowy to największy truciciel naszej planety, dlatego warto przyjrzeć się zawartości swojej szafy i dobrze zastanowić przed zakupem kolejnego T-shirta. Jeśli kupujesz coś nowego, wybieraj ubrania marek, które szyci odpowiedzialnie w Polsce.

Naprawiaj zamiast wyrzucać. Staraj się używać, to co już masz, a jeśli coś wymaga naprawy, skorzystaj z pomocy fachowców

Zastąp chemiczne środki własnoręcznie przygotowanymi produktami. Wystarczy ocet, soda oczyszczona i cytryna.

Nie marnuj i nie wyrzucaj jedzenia. Na zakupy idź z gotową listą i zaplanuj posiłki na cały tydzień.

Kupuj produkty od lokalnych dostawców i jedz sezonowo.

Ogranicz spożycie mięsa. Według Światowej Organizacji Zdrowia Polacy jedzą dwa razy więcej mięsa niż zalecają dietetycy. Jeśli nie możesz całkowicie zrezygnować z produktów zwierzęcych, zostań fleksitarianinem i jedz mięso raz w tygodniu.

Pij wodę z kranu. Plastikowe butelki zamień na wielorazowe. Pamiętaj, że w cenie półlitrowej butelki masz jakiegoś 360 litrów kranówki!

Szukaj wielorazowych zamienników. Płatki kosmetyczne na rękawicę do demakijażu, plastikowe szczoteczki do zębów na te wykonane z bambusa. Nie korzystaj z jednorazowych sztućców i słomek, kupuj papier toaletowy z recyklingu, zrezygnuj z papierowych ręczników.

Jak radzić sobie ze stresem w szkole?

Poznaj 7 sposobów

Konieczność opanowania materiału z różnych dziedzin, kartkówki, sprawdziany czy egzaminy wywołują stres u każdego z uczniów. Szczególnie zbliżający się, egzamin maturalny, może generować dodatkową dawkę stresu. Jak więc wygrać ze stresem? Warto wypróbować któryś z przedstawionych sposobów.

1. Ruszaj się!

Wielogodzinne przesiadywanie w domu nad książkami męczy nasz wzrok i organizm, do tego powoduje rozdrażnienie, zmęczenie i napady depresji. Dlatego codziennie warto znaleźć chwilę na rozruszanie się, oraz wyjście na świeże powietrze. Zakoduj więc w swoim codziennym planie, godzinę dziennie na aerobik, basen, lub krótki spacer. Jeśli już naprawdę nie masz czasu, lub warunki pogodowe nie zachęcają do wypełnienia z domu, zrób kilka skłonów i porozciągaj się. Możesz znaleźć również w Internecie wiele ciekawych ćwiczeń relaksujących i poprawiających samopoczucie.

2. Jedz zdrowo

W sytuacjach stresowych pij dużo wody mineralnej, jedz owoce, warzywa i produkty bogate w błonnik, białko, kwas foliowy, żelazo, cynk i witaminy. Staraj unikać się kawy i napojów energetycznych, łatwo się od nich uzależnić co skutkuje: rozdrażnieniem, migreną i uczuciem zmęczenia. Pozbywamy się również cennych witamin i minerałów.. W walce ze stresem może pomóc codzienny kawałek gorzkiej czekolady z wysoką zawartością kakao.

3. Uśmiechaj się

Jak najczęściej, o każdej porze i do wszystkich. To najlepsza super moc jaką ma każdy w walce ze stresem, ponieważ nasz organizm nie jest w stanie jednocześnie śmiać się i odczuwać stres. Nawet sztuczny i wymuszony uśmiech potrafi znacznie polepszyć samopoczucie.

4. Nie „zaszywaj się”

Nie ważne czy jesteś nawet „superintrovertym”, brak kontaktu z innymi ludźmi nie pomoże w rozładowaniu stresu. Czasami naprawdę nie wystarczy czas spędzony w szkole. Warto wyciągnąć na krótki spacer znajomych, spotkać się w neutralnym miejscu i pogadać o nawet największych głupotach świata. Pomoże Ci to oderwać myśli od stresujących sytuacji

5. Pij herbatki

Ziołowe herbatki pomagają rozładować stres i napięcie. Szczególnie zbawienne działanie ma niezastąpiona melisa. Wyciszyć pomoże Ci się też rumianek, a mięta oczyści i wyrówna metabolizm. Poprawić nastrój pomogą Ci również herbatki owocowe lub te o całkiem zaskakujących smakach. Skompletuj swój własny zestaw herbatek na zły humor i pamiętaj o nich, kiedy przyjdzie Ci ochota sięgnąć po kolejną super uspokajającą tabletkę. Jeśli jednak czujesz, że bez niej się nie obejdziesz, znajdź taką ziołową o łagodnym działaniu i bierz w okresie natężonego stresu.

6. Rób plan dnia

Kiedy masz dużo na głowie i nie wiesz od czego masz zacząć najpierw, zacznij od wykonania dokładnego planu zajęć na każdy dzień. Pomoże Ci to posegregować obowiązki i zaplanować czas potrzebny na ich wykonanie. Pamiętaj by w Twoim planie nie zabrakło czasu na hobby, wysiłek fizyczny oraz spotkania z przyjaciółmi. I pamiętaj by nigdy nie robić kilku rzeczy na raz, bo nie skończysz wówczas ani jednej z nich.

7. Popatrz na to z innej strony

Pamiętaj, że kolejny sprawdzian czy nawet tak ważna sprawa jak matura to jeszcze nie koniec świata. Pomyśl, ile osób przed tobą już ją zdało i dlaczego Ty miałbyś sobie nie poradzić. Myśl pozytywnie i pozbadź się stresu, a wszystko będzie dobrze :)



Zima

Antoni Lange

Niby potoki łez zamrzniętych,
Po niebie lila jasnoblonde,
Na srebrnych żaglach rozwiniętych,
Maleńkie chmurki płyną stadem.
Lodowym blaskiem gwiazd promienie
Skrzą się nad pola śnieżnobiałe

I rozlewają w krag milczenie
Melancholijne, oniemiałe.
I jakiś pokój dziwnie błogi
Ogarnął śnieżne mgły srebrzyste;
Na senne chaty, pola, drogi
Milczenie padło uroczyste.
I zamilkł wiatr, ucichły szумы
Korony topól szkieletowej;
Marzenia pełne i zadumy
W błękitny patrzą nieme sowy.
I tylko z dala niespokojne
Słychać huczenie, śmig wiatraka;
I duch ze sobą toczy wojnę
I w nim, śród ciszy, wrzawa taka.



Zdjęcia: Małgorzata Poziomek