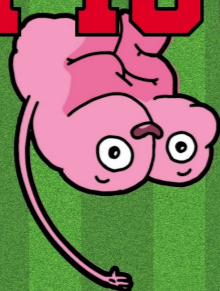


OLIMPIJCZYK



WIELKI WYWIAD Z DYREKTOREM

"Nie lubię pracy biurowej, jest męcząca. Wolę pracę w ruchu. Gdybym mógł, to wołałbym pielęgnować ogródek niż wypełniać te wszystkie dokumenty..."



CIEKAWOSTKA

Mózg jest w stanie przetrwać około 4 minuty bez dostępu do tlenu, później umiera



PRZYJACIELE I WROGOWIE MÓZGU

**WSZYSTKO ZNAJDZIESZ
W ŚRODKU DODATKOWO
ZAOPINIOWANE PRZEZ
PANIĄ MARTE KUJAWĘ!**

**NIEOCZEKIWANA NAGRODA MOŻE CZEKAĆ
NA CIEBIE W ŚRODKU!
ZOBACZ CO!**

Drodzy Czytelnicy!

Mam wielką przyjemność powiedzieć (a raczej napisać), że pierwsze wydanie gazetki szkolnej pt. "Olimpijczyk" doszło do skutku! Napisanie tych wszystkich artykułów i złożenie w całość nie należało wcale do najłatwiejszych rzeczy. Dlatego duże brawa należą się całej ekipie dziennikarskiej, jak i opiekunom, którzy cały czas czuwali nad jej tworzeniem. A zatem nie zamierzam już przynudzać i zapraszam Państwa do przeczytania, czy też (choć mam nadzieję, że nie) przejrzenia naszej gazetki!

PS To od Was - czytelników będzie zależało czy będzie to dopiero pierwsze z kolei naszych czasopism lub też tylko jednorazowy, twórczy wybryk.

Raul Chojnacki

Spis treści

Wywiad z Mózgiem Naszej Szkoły	3
Co z tym mózgiem?	6
Pozytywne i negatywne czynniki wpływające na mózg	7
Czym się różnimy?	8
Ciekawostki	9
Podział mózgu	10
W zdrowym ciele, zdrowy duch	11
Wyjątkowy, Tajemniczy czy Niezrozumiały?	11
Krzyżówka	12

Wywiad z Mózgiem Szkoły

Mózg jest najważniejszym organem naszego ciała. Bez niego nie bylibyśmy w stanie funkcjonować. Każda firma, placówka, przedsiębiorstwo czy organizacja potrzebuje „głowy”, dzięki której wszystko będzie miało ręce i nogi. Na świecie żyje wiele osób, które nie bez powodu nazywane są „mózgami operacji”. Jacy są? Jakie mają zainteresowania i pasje? Czy lubią swoją pracę?

Postanowiliśmy zapytać o to osobę, która jest mózgiem naszej szkoły, a dokładnie Dyrektora Szkoły Mirosława Chojeckiego.

Jaką drogę musiał Pan przejść, by zostać dyrektorem szkoły?

„Dyrektorem tej szkoły jestem od 2011 roku. Funkcję tę pełni się zgodnie z przepisami kadencyjnie na okres pięciu lat i po tym czasie każdy z ubiegających się o to miano powinien przystąpić do konkursu, bądź też organ prowadzący, Prezydent Miasta Bydgoszczy, może powierzyć w wyjątkowej sytuacji taką funkcję dyrektorowi bez konkursu. Ja do takiego konkursu przystąpiłem osiem lat temu i ostatecznie wygrałem, natomiast w roku 2016 miałem to szczęście, że prezydent miasta powierzył mi tę funkcję na kolejne pięć lat. Jednymi z warunków przystąpienia do konkursu jest posiadanie wyróżniającej oceny pracy, legitymowanie się wykształceniem wyższym i dodatkowymi studiami z zakresu zarządzania, a także stopień awansu zawodowego minimum nauczyciela mianowanego.”

Dlaczego wybrał pan szkołę sportową?

„Szkołę sportową wybrałem z czystego przypadku, ponieważ pracuję w tej szkole od 2003 roku. Zaczynałem pracę w niepełnym wymiarze godzin, uzupełniając w ten sposób moje zatrudnienie na uniwersytecie, czyli równoległe pracowałem w dwóch miejscach. Po kilku latach zacząłem wchodzić w tę społeczność szkolną i w 2011 roku doszedłem do przekonania, że potrzeba tutaj radykalnych zmian i stąd koncepcja, żeby ubiegać się o to stanowisko. To, że jest to szkoła mistrzostwa sportowego jest wynikiem wniosku jaki w imieniu społeczności szkolnej złożyłem do Prezydenta Miasta o przekształcenie liceum ogólnokształcącego w liceum mistrzostwa sportowego. Wydaje się, że brak takiej decyzji przełożyłby się na problemy rekrutacyjne, a że tradycje sportowe w tej szkole były bardzo żywe, albowiem od końca lat dziewięćdziesiątych XX w. funkcjonowały oddziały sportowe, to dawało szansę utworzenia profesjonalnego ośrodka sportowego.”

Czy uprawiał pan kiedyś jakiś sport?

„W domu rodzinnym byłem wychowany w atmosferze szacunku do wysiłku i kultury fizycznej. Mój ojciec i moje rodzeństwo trenowało sztuki walki. Ja z kolei biegałem, a na etapie liceum skakałem w dal, do momentu kontuzji kolana, której konsekwencją było zakończenie mojej przygody ze sportem. Kiedyś nie mieliśmy szansy korzystać z tylu obiektów jak w obecnej rzeczywistości. W Bydgoszczy było np. jedno kryte lodowisko, czynne tylko w sezonie, a jazdę na łyżwach bardzo lubiłem. Sport w moim życiu to jednak tylko przygoda, rozwijająca elementarną sprawność fizyczną. Dzisiaj występuję bardziej w roli kibica.”

Czy lubi pan swoją pracę?

„Kocham...” – **zażartował dyrektor szkoły.**

„ Żeby w ogóle coś w życiu robić, to trzeba mieć do tego odrobinę sentymentu, albo najlepiej kochać. Jeżeli praca jest pasją to gwarantuje człowiekowi szczęście w każdej sferze jego życia. Jest takie zacne powiedzenie, do którego ja często się odwołuję „jeżeli ktoś szuka w pracy tylko chleba, to chleb może i znajdzie, ale pustki tym w swym życiu nie wypełni”. Praca jest jednym z najistotniejszych elementów życia człowieka. Jeżeli ktoś pracuje wyłącznie po to, żeby zabezpieczyć swoje potrzeby socjalne, to w konsekwencji może to prowadzić do niezadowolenia, frustracji, poczucia braku realizacji. Dlatego trzeba się starać lubić swoją pracę, albo szukać takiej, która da tę satysfakcję. Pracowałem w różnych miejscach, mam na plecach багаж doświadczeń, wobec czego jestem w stanie szybko znaleźć taką satysfakcję w rozmaitych działaniach. Moja praca nie polega tylko na siedzeniu przy biurku, częściej nie ma mnie w gabinecie, a dowodzi temu sterta papierów która się w nim znajduje. Nie lubię pracy biurowej, jest męcząca. Wolę pracę w ruchu. Gdybym mógł, to wolałbym pielęgnować ogródek niż wypełniać te wszystkie dokumenty, ale mam również świadomość potrzebę wykonywania tych czynności. Nie postrzegam tej funkcji jako pracy typowo biurowej i lubię tę posadę.”

Co robi pan w wolnym czasie? Jakie ma pan hobby?

„Marzę o emeryturze i o tym, by w końcu mieć czas i rozwijać swoje pasje. Od półtora roku mam w końcu wolne weekendy i jestem tym zachwycony. Mam dużą działkę, wobec czego zacząłem interesować się ogrodnictwem i pszczelarstwem. Natura mnie strasznie fascynuje i cieszę się, że nie mieszkam już w mieście i wróciłem na wieś. Próbuję naśladować mojego ojca, który wyposażył mnie i moje rodzeństwo w miejsca do życia, aktualnie kończymy budowę domu dla mojego syna, więc budownictwo szalenie mnie interesuje. Gdybym dzisiaj miał dokonywać wyboru profesji, to kto wie, pewnie zostałbym jakimś kierownikiem budowy. Obok tego postawiłbym muzykę, filmy, literaturę, ogród, teatr, drobne rzemiosło. Kiedyś trochę rysowałem. Lubię gotować, piec. Nie nudzę się ze sobą.”

Kim chciał pan zostać, gdy był pan dzieckiem?

„Miałem marzenie na, które rodzice nie chcieli się zgodzić, albowiem chciałem trafić do Liceum Morskiego w Gdyni, ale okazało się, że w moim roczniku to liceum nie prowadziło naborów. Potem wpadłem na genialny pomysł, by trafić do Technikum Żeglugi Śródlądowej, ale niestety jedyna taka szkoła średnia była tylko we Wrocławiu i ze względu na to rodzice finalnie się nie zgodzili. Ostatecznie wybrałem IV LO w Bydgoszczy. Wtedy było mi bardzo przykro, natomiast dzisiaj nie wiem, czy dobrze czułbym się pracując w żegludze. To było marzenie, wydaje się mocno niedojrzałe. Młodzieńcza fanaberia, nie żałuję że trafiłem do innych miejsc w swoim życiu.”

Co z tym mózgiem?

Kto jest pańskim autorytetem?

„W kontekście naukowym z uwagi na moje przeszłe zainteresowania penitencjarystyką jest wielu ludzi, którzy są moimi autorytetami ze względu na swoje osiągnięcia i dorobek naukowy. Mam swojego ulubionego kryminologa Nilsa Christie. Natomiast w kontekście bardziej prywatnym to zdecydowanie mój ojciec. Wywarł na mnie największy wpływ i był moim jedynym prawdziwym przyjacielem i autorytetem. Był wyjątkowo silnym człowiekiem, niezwykle inteligentnym. Zachęcał mnie do obcowania z literaturą, do codziennej pracy i do przyglądania się światu. Spełniał wszystkie moje oczekiwania, nigdy nie podniósł na mnie głosu, darzyłem go wielkim szacunkiem. Był wzorem głowy rodziny. Dla niego nigdy nic nie było niemożliwe, był nadzwyczajnym człowiekiem ”

DJ, AZ



Do rozmowy na temat mózgu poprosiliśmy nikogo innego jak nauczycielkę biologii z naszej szkoły - panią Martę Kujawę.

"Mózg to najważniejszy narząd w naszym ciele. Ma bardzo skomplikowaną budowę, kontroluje przebieg wielu procesów życiowych. Zanim rozpoczniemy wykonywać jakąś czynność, w mózgu dochodzi do aktywowania różnych ośrodków."

"Co ciekawe ludzki mózg jest aktywny cały czas..."

... nawet podczas snu, odpoczynku i nie tylko dlatego, że w tym czasie kontroluje podstawowe funkcje życiowe - takie jak oddychanie czy bicie serca, lecz odpowiada za bardzo złożone operacje." - odpowiada nauczycielka biologii. - "W czasie snu różne obszary mózgu stale komunikują się ze sobą - bo jak tłumaczy rozmówczyni - przetwarzają, porządkują wiadomości, przygotowują w ten sposób organizm na podejmowanie decyzji po przebudzeniu." Co ciekawe, mózg nawet podczas snu jest zajęty umacnianiem wspomnień, naprawianiem fizycznych uszkodzeń czy tworzeniem snów.

"Jak to jest z tymi % ?"

Wspólnie z panią mgr M. Kujawą podjęliśmy się określenia wpływu używek na mózg. **"Przeprowadzono szereg doświadczeń na temat wpływu alkoholu na organizm człowieka. Błędnie sądzi się, że działa pobudzająca i odprężająca na układ nerwowy, wręcz odwrotnie – działa hamująco, zaburzając sprawne jego funkcjonowanie."** Nie trzeba dodawać chyba, że z coraz większą ilością wypitą alkoholu osłabia się działanie naszego wzroku, słuchu czy naszej precyzji ruchu, a także jak Pani Kujawa wspomina: **"Upośledzona zostaje tzw. uczuciowość wyższa - obejmuje ona: etykę, moralność, poczucie więzi rodzinnych czy międzyludzkich. "**

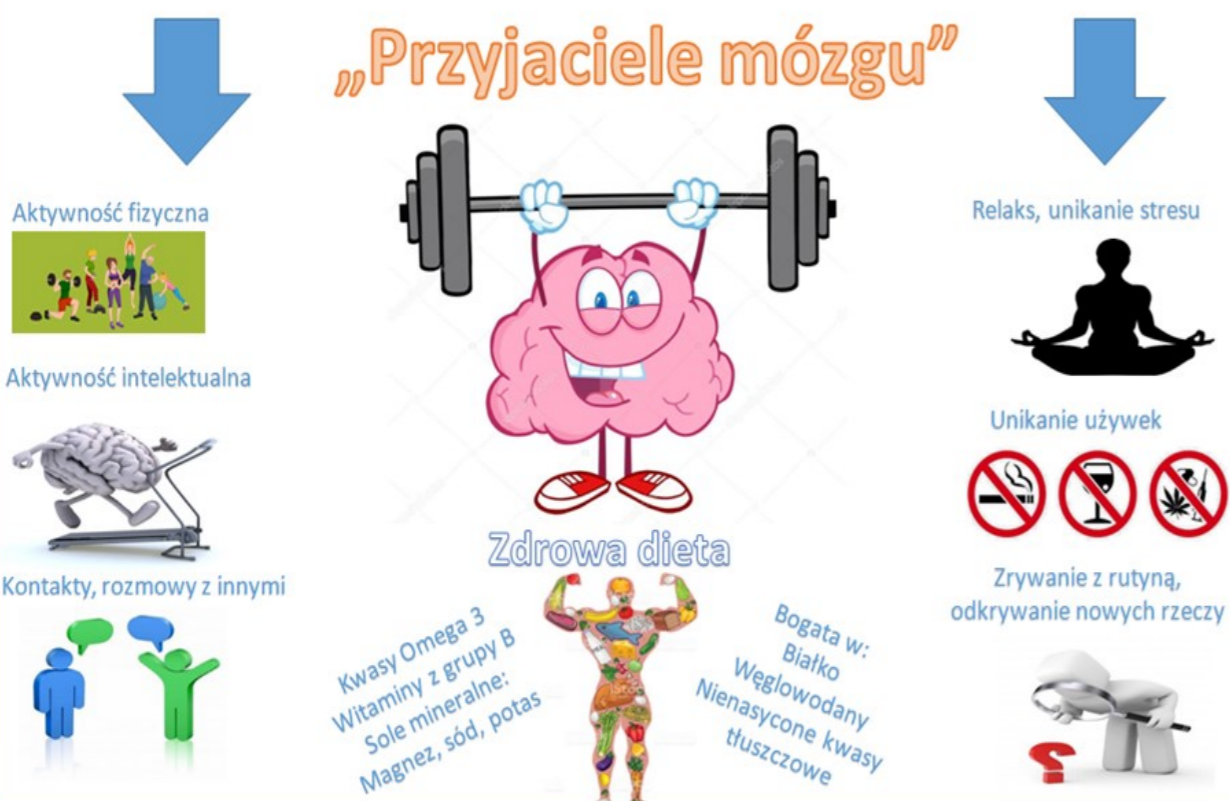
"Czy lekcje o 7.00 mają sens?"

"Według mnie podejście do nauki i styl życia są bardzo indywidualne. Nie istnieje uniwersalny czas, który wskazywałby na to, o której porze dnia warto się uczyć, aby była to nauka efektywna." Ciekawym faktem jest to, że tak naprawdę nie ma ogólnej pory, kiedy mózg pracuje najlepiej - **" Często rytm naszego dnia uzależniony jest od obowiązków, które musimy wykonać. Rozkład dnia najczęściej nie zależy od nas samych i trzeba się po prostu dostosować. Najlepszym przykładem jest chociażby plan lekcji w szkole, praca czy zajęcia dodatkowe.**

Jednak mimo wszystko istnieją przypuszczalne ramy, które wskazują kiedy efektywność nauczania jest najwyższa. - **" Naukowcy podają, że godziny przedpołudniowe, zwłaszcza między godziną 9 a 12, sprzyjają przyswajaniu wiedzy przez pamięć krótkotrwałą. W związku z tym zaleca się wprowadzanie w tym czasie nowych wiadomości, zapoznanie się z nimi, a w godzinach popołudniowo-wieczornych powtarzanie. Godziny popołudniowe, szczególnie między 16 a 19, służą zapisywaniu informacji i w pamięci długotrwałej są one uznawane za najbardziej sprzyjające nauce, bo pozwalają najlepiej wykorzystać magazyn pamięci i tym samym pobudzają skuteczność uczenia się.** Wynika z tego po prostu, że to od nas samych zależy, kiedy nasza efektywność nauki będzie najlepsza. Każdy funkcjonuje inaczej, ma inne zdolności czy nawet chęci do przyswajania tego typu wiadomości. Najlepszym podsumowaniem naszej rozmowy jest wypowiedź rozmówczyni: **" Doby nie da się wydłużyć, a organizmu oszukać. Każdy z nas musi znaleźć swój własny „zegar”. To efekt biologii."**

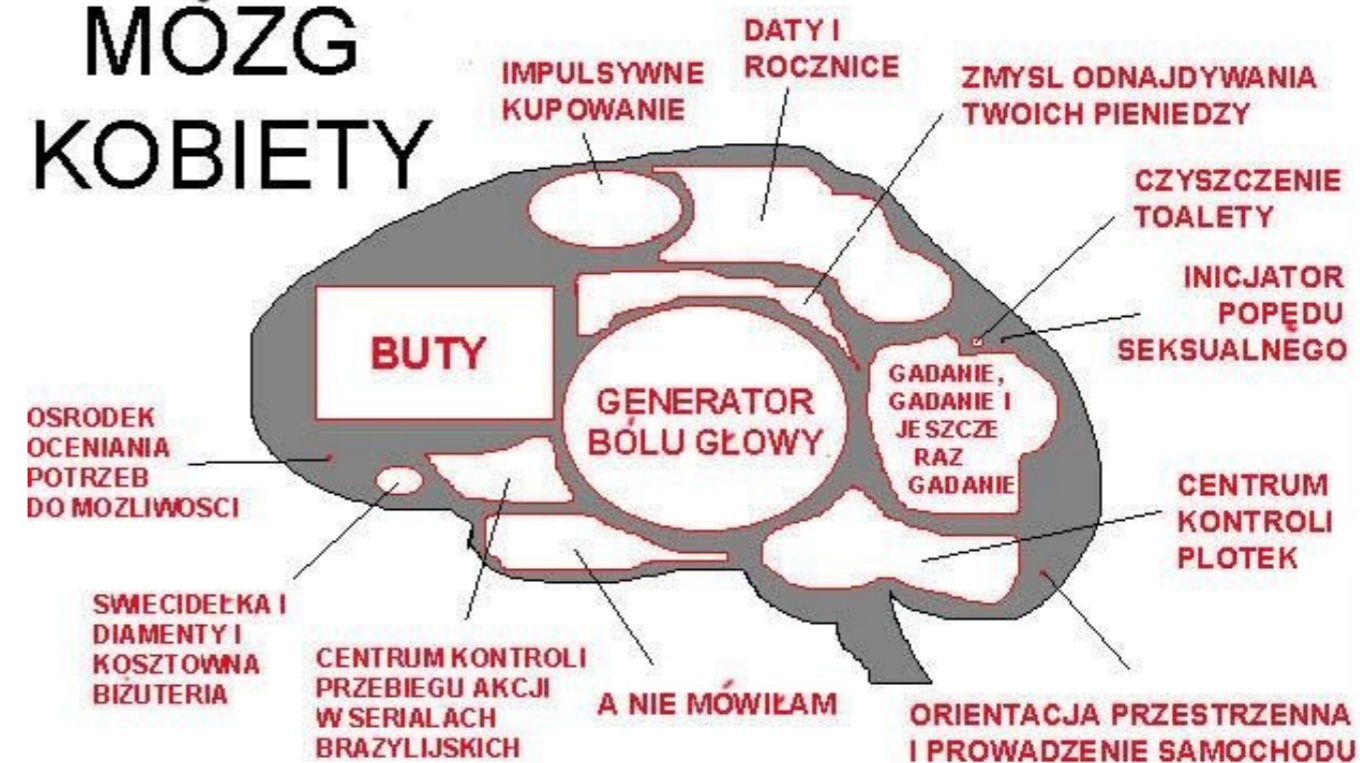
RCh

Wrogowie i przyjaciele naszego mózgu według nauczycielki biologii Marty Kujawy:



Czym się różnimy ?

MÓZG KOBIEТЫ



BUDOWA MÓZGU MĘŻCZYZNY



Uwaga: ze względu na śladową wielkość nie zaznaczono komórki wrażliwej na płacz dziecka w nocy

Test Ridleya Stroopa

spróbuj nazwać kolory w czasie krótszym niż 15 sekund

Żółty, Czerwony, Niebieski, Zielony, Czarny,
Czerwony, Fioletowy, Zielony, Żółty,
Niebieski, Czerwony, Pomarańczowy, Niebieski,
Zielony.

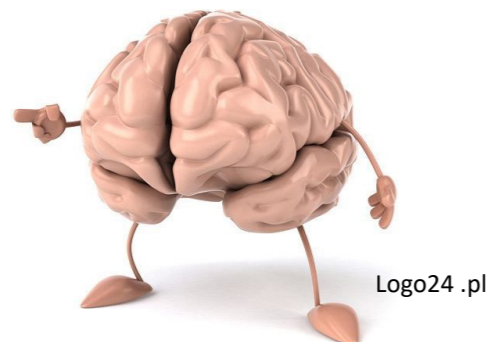
Jeśli robiłaś/eś to w szybkim tempie to nastąpił konflikt między półkulami mózgowymi. PRAWA próbuje nazwać kolory... natomiast LEWA analizuje definicje wyrazów.

Czy wiesz, że:

- * Mózg w prawie 80% to woda. Dzięki temu ma konsystencję podobną do galarety. Gdy wytnie się jedną część mózgu reszta się przesuwa.
- * Gdy nie śpisz, twój mózg generuje około 25 watów energii. Wystarczy aby rozświetlić żarówkę.
- * Każdego dnia w naszej głowie pojawia się aż 70 000 myśli.
- * Muzyka wyzwała aktywność w tej samej części mózgu, która uwalnia dopaminę podczas seksu i jedzenia.
- * Mózg jest w stanie przetrwać około 4 minuty bez dostępu do tlenu, później umiera.
- * Długotrwałe używanie telefonów komórkowych wiąże się z podwyższonym ryzykiem wystąpienia guza mózgu.
- * Mit o tym, że wykorzystujemy 10% potencjału naszego mózgu to nieprawda. Zawsze i wszędzie wykorzystujemy cały nasz mózg, każda jego część ma przypisaną jakąś funkcję.

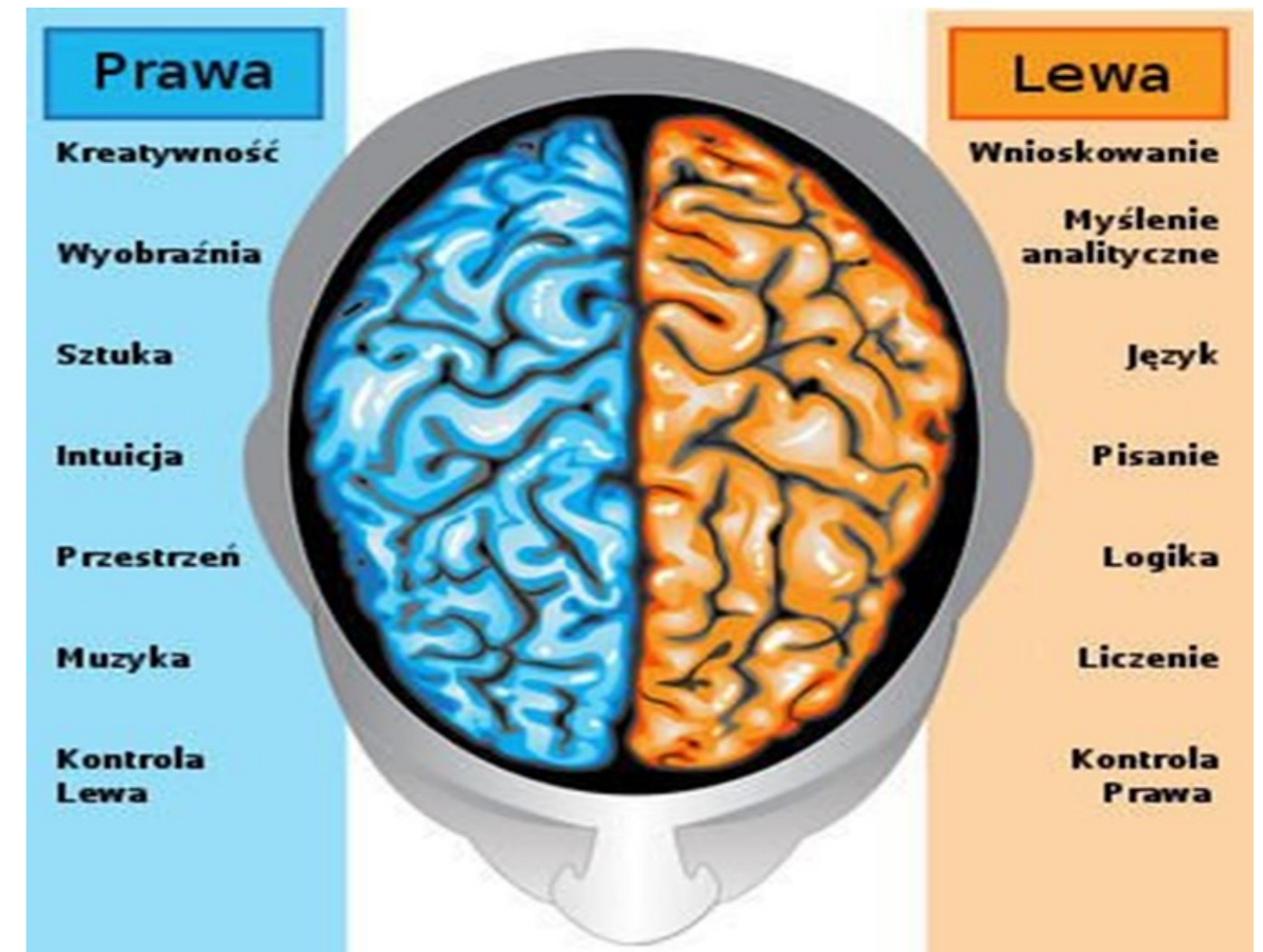


MG



Logo24 .pl

Podział zadań półkul mózgowych



źródło: dlamozgu.pl

Mózg zbudowany jest z dwóch części zwanych półkulami. Każda półkula posiada swoje funkcje.

Przyjęto się uważać, że funkcjonalnie lewa półkula odpowiedzialna jest za to, co ustrukturalizowane: język, wzory, układy. Zajmuje się przede wszystkim analizą i nastawiona jest na cechy lokalne.

Półkuli prawej bliższe są: przestrzeń, trójwymiar, muzyka, rytm. Jest bardziej syntetyczna i nastawiona na cechy globalne.

MG

W zdrowym ciele, zdrowy mózg!



Aktywność fizyczna reguluje nastrój, szybkość reakcji, dobre samopoczucie oraz vitalność. Dzieje się tak dlatego, że ruch jest bodźcem, który stymuluje mózg do większej aktywności, wydzielania hormonów oraz wytwarzania nowych komórek nerwowych. Dowiedzono także, że kiedy ćwiczymy, ciśnienie krwi i przepływ krwi wzrastają w całym ciele, w tym w mózgu. Proces ten zwiększa ilość dostarczanej energii i tlenu, co z kolei sprawia, że mózg

działa lepiej. Ćwiczenia fizyczne, które przyczyniają się do zwiększania częstości akcji serca, gdzie musimy się ruszać i pocić przez dłuższy czas (np. ćwiczenia aerobowe: bieganie lub pływanie) mają znaczący i korzystny wpływ na mózg. Wszystko, dlatego, że podczas tych ćwiczeń we krwi jest bardzo dużo tlenu, który może być zużywany do produkcji energii i dotlenienia wszystkich tkanek. Z kolei w ćwiczeniach anaerobowych, czyli krótkotrwałych, ale wymagających większego wysiłku, tlenu we krwi nie wystarcza, a zatem aby organizm mógł czerpać energię wykorzystuje zapasy cukrów. Powoduje to niedobór tlenu, a to dla mózgu bardzo zła informacja. Mimo, że stanowi zaledwie 2% ogólnej masy ciała, to zużywa aż 20% tlenu z krwi! Granie w siatkówkę, koszykówkę czy piłkę nożną również znacząco wpływa na wybrane funkcje mózgu np. na spostrzegawczość czy orientacją przestrzenną, wszystko dlatego, że w tych dyscyplinach trzeba mieć oczy dookoła głowy, doskonały refleks oraz umiejętność oceny odległości. Pamiętaj, że rzeźbiąc ciało, kształtujesz również swój umysł. Dlatego, zadbaj o lepszą pracę mózgu i ćwicz regularnie, a zobaczysz, że warto!

MM

Wyjątkowy, Tajemniczy czy Niezrozumiały?

Inteligencja Adama Mickiewicza jest tak fascynująca, gdyż jest odbiciem jego wewnętrznej siły. Trzeba było wiele kreacji wyobraźni, by stworzyć dzieła na miarę „Ballad i romansów”, „Pana Tadeusza”, „Konrada Wallenroda” czy „Dziadów”. Wielu komentatorów próbowało odkryć sedno owej tajemnicy Adama z Zaosia koło Nowogródka. Każdy z nich zwrócił uwagę na inny aspekt, wyróżniono m.in. motyw śmierci czy oddalenia od ojczyzny. Niemniej jednak, jedno jest pewne, nie byłoby Adama Mickiewicza i jego miejsca w literaturze polskiej, gdyby nie nieograniczone możliwości ludzkiego umysłu i inność poety.

Dlatego, aby zrozumieć oryginalność twórczości czołowego przedstawiciela epoki romantyzmu, należy przynajmniej próbować zrozumieć naturę epoki w której tworzył. Życie dla romantyka było tak samo nietrwale jak chwila, błysk czy cień. Dlatego młodzi ludzie starali się żyć szybko, by jak najszybciej odnaleźć drogę między znośnymi się przeciwieństwami. Powstało wiele książek o twórczości poety z Nowogródka i zapewne dlatego, że tyle o nim wiemy, zawsze pozostanie tajemniczy i niezrozumiały.

AK



Źródło: warszawski.przewodnikliteracki.pl

KRZYŻÓWKA O MÓZGU

1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									

1. W tym płacie istnieją struktury odpowiedzialne za czynności ruchowe i odczuwanie emocji:
2. W tym płacie przede wszystkim analizowane są rozmaite bodźce czuciowe:
3. Ma funkcję analizy bodźców słuchowych oraz węchowych: Płat ...
4. W tym płacie odbywa się analiza bodźców pochodzących z narządu wzroku:
5. Ośrodek do którego docierają rozmaite impulsy nerwowe:
6. Ten narząd wydziela szereg licznych hormonów kontrolujących m.in. czynność przysadki mózgowej:
7. Pełni funkcję regulatora rytmu dobowego człowieka:
8. Jest drugą, co do wielkości częścią całego mózgowia:
9. Mózg składa się w 90% z ...

KG

STOPKA REDAKCYJNA GAZETKI

Prezisi:

Redaktorzy naczelni:

Dyrektorzy artystyczni

Korekta tekstów:

Fotografowie:

Dziennikarze:

p. Aneta Kucińska, p. Mateusz Minda

Raul Chojnacki, Mateusz Grądzki

Adam Ślaziński, Szymon Kalla

Julia Witkowska, Jakub Marcinkowski

Agata Zabrocka, Kacper Dobrzyński

Dawid Brzeziński, Dominika Jasionowicz,

Kamil Goździkowski

