

Gazetka szkolna Gimnazjum Publicznego im. Jana Pawła II w Żarnowcu  
Marzec nr 3 (65)

# Sznurówka

Egzemplarz bezpłatny



## Sposoby nauki przed egzaminem

Publikacja jest współfinansowana przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej

## OD REDAKCJI

Oto trzeci numer gazetki szkolnej wydanej w ramach projektu „Młodzieżowa Akademia Obywatelska”, realizowanego przez Centrum Inicjatyw Lokalnych. W projekcie bierze udział 10 szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych z terenu powiatu zawierciańskiego, a z każdej z nich – 6 uczniów. Projekt jest współfinansowany przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej. Potrwa on do końca września 2014 roku.

W ramach projektu trwającego od maja 2013 roku odbyło się kilka edycji warsztatów dziennikarskich, spotkania ze znanymi dziennikarzami (Michałem Olszańskim, Romanem Czejarkiem, Jakubem Poradą i Bogdanem Rymanowskim), dwie debaty z samorządowcami i postaciami lokalnego biznesu, wyjazd dziennikarski do Łodzi (relacja z wycieczki znalazła się w piśmie „Zawiercianin” nr 17), a uczniowie intensywnie pracowali przy tworzeniu materiałów dziennikarskich. Efekt tych prac znajduje się na najbliższych kilkunastu stronach.

Trzeci projektowy numer „Sznurówki” to sześć tekstów dotyczących szkoły – Gimnazjum Publicznego w Żarnowcu – oraz miejscowości, w której znajduje się placówka. Oliwia Szasta rozmawia z dyrektorem szkoły, Iwoną Karoń. A szkoła to przede wszystkim nauka – o sposobach przyswajania wiedzy przed egzaminem pisze Wiktoria Mazurek. Co ciekawego znajduje się w Żarnowcu? Na to pytanie szuka odpowiedzi Paulina Bątołek w swoim artykule poświęconym atrakcyjności w gminie. Także o Żarnowcu, choć o jego rolniczej stronie, pisze Ewa Grabowska. Wśród tekstów w gazetce szkolnej znaleźć można także wywiad o dziennikarstwie Olgi Klarczyńskiej z Jakubem Jurczakiem – uczestnikiem projektu z Pilicy. Jest to wywiad przeprowadzony podczas pierwszego wyjazdu do Łodzi w ramach „Młodzieżowej Akademii Obywatelskiej” – wywiad będący zadaniem do wykonania na czas podróży. Ostatnim z tekstów jest artykuł Aleksandry Małoszewskiej o skateboardingu.

Bogatsi o doświadczenia zdobyte podczas tworzenia poprzednich numerów gazetki szkolnej i „Zawiercianina” oddajemy w Wasze ręce kolejne wydanie. Jest ono efektem intensywnej pracy uczniów – mamy nadzieję, że jeszcze lepsze, niż poprzednie. Każdy autor tekstów do gazetek szkolnych miał okazję przekonać się już zapewne nie raz o sile prasy – również takiej, jaką współtworzymy w ramach projektu „Młodzieżowa Akademia Obywatelska”. Istnieje powiedzenie, według którego „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. Młodzież biorąca udział w projekcie ma okazję uczyć się odpowiedzialności i poznać wartość aktywności społecznej. Te cechy są nieodłącznymi elementami społeczeństwa obywatelskiego – a o jego dobrym stanie i rozwoju jutro powinniśmy dbać już dzisiaj. Wszyscy.

## SPIS TREŚCI

### 3 Wymarzony zawód?

Oliwia Szasta

### 4 Gmina Żarnowiec

Paulina Bątołek

### 6 Sposoby nauki przed egzaminem

Wiktoria Mazurek

### 9 Na desce

Aleksandra Małoszewska

### 10 Inwestycje, gospodarka – Gmina Żarnowiec

Ewa Grabowska

### 11 Młodzi piszą

Olga Klarczyńska

#### Wydawca:



#### Adres redakcji:

Centrum Inicjatyw Lokalnych  
ul. Senatorska 14,  
42-400 Zawiercie  
tel. 32 670 20 14,  
e-mail: cil@cil.org.pl

#### Gazetę przygotował zespół w składzie:

Beata Wrzesień, Aleksandra  
Małoszewska, Ewa Grabowska,  
Oliwia Szasta, Paulina Bątołek, Olga  
Klarczyńska, Wiktoria Mazurek  
**Redakcja i korekta:** Remigiusz Okraska  
**Skład:** Bartłomiej Mortas



**Przeznacz CIL**  
**1% podatku**  
**KRS 0000215720**



---

# WYMARZONY ZAWÓD?

Oliwia Szasta

Każdy, będąc małym dzieckiem, zastanawia się, kim zostanie w przyszłości. Niektórych interesuje medycyna, a innych dziennikarstwo. Dorastając, musimy podejmować ważne decyzje, by później, w dorosłym życiu, osiągać sukcesy zawodowe. Zastanawiałam się w ostatnim czasie, jak to jest być kimś, kto poświęca wiele czasu dla innych, uczy ich, pomaga, stara się, by osiągnęli w swoim życiu bardzo wiele. Kimś takim jest nauczyciel.



Udało mi się porozmawiać z osobą, która wiele na ten temat wie. Ta osoba to pani **Iwona Karoń** – dyrektor Gimnazjum Publicznego im. Jana Pawła II w Żarnowcu.

► **Czy od dziecka marzyła Pani, by zostać nauczycielką?**

► **Iwona Karoń:** Kiedy byłam małą dziewczynką, interesowały mnie wyłącznie męskie zajęcia. Z wielkim oddaniem

pomagałam sąsiadom w gospodarstwie, wspinałam się po drzewach i udawałam komandosa, bawiąc się z chłopakami w wojnę. Pozostało mi z tego czasu nawet kilka blizn, bo były to zajęcia dość niebezpieczne. Potem, na szczęście dla mnie i ku uciesze rodziców, okazywałam już zainteresowania typowe dla dziewczynek. Wśród ulubionych pojawiła się zabawa w szkołę i uczenie dzieci – lalek, misiów i młodsze- go rodzeństwa, które, w przeciwieństwie

do zabawek, nie było zachwycone występowaniem w roli uczniów starszej siostry, więc początki mojej pedagogicznej kariery były naprawdę trudne.

► **Lubi Pani swoją pracę?**

► To zależy, co robię. Moje obecne obowiązki są bardzo różnorodne: jestem pedagogiem, wychowawcą, nauczycielem, menedżerem, osobą sprawującą nadzór pedagogiczny i gospodarczy nad szkołą,

zajmuję się m.in. finansami, sprawami kadrowymi, sprawozdaniami statystycznymi, jestem odpowiedzialna za jakość pracy całej szkoły. Staram się wypełniać jak najlepiej wszystkie swoje obowiązki, ale najchętniej występuję jednak w roli nauczyciela. Na lekcjach z uczniami czuję się zdecydowanie najlepiej.

► **Gdyby miała Pani teraz możliwość zmiany, to na jaki zawód by się zdecydowała?**

► Szczerze mówiąc, nie widzę się w żadnej innej pracy.

► **Czy trudno jest pełnić funkcję dyrektora gimnazjum? Ciężko jest zaprowadzić nad tyloma uczniami?**

► Myślę, że w ogóle trudno jest być dyrektorem szkoły, ale w moim przypadku powodem tych trudności nie są bynajmniej niesforni uczniowie. Największym problemem jest wywiązywanie się z naprawdę bardzo licznych obowiązków dotyczących zarządzania szkołą. Natomiast uczniowie, oprócz tego, że, jak każdy, popełniają różne błędy, mają lepsze i gorsze chwile, są naprawdę wspaniali. To oni właśnie sprawiają, że mimo różnych kłopotów mam świadomość, iż moja praca jest wartościowa i ma sens.

► **Zastanawiała się kiedyś Pani nad tym, żeby zrezygnować z pełnienia tej funkcji? Bywały takie chwile wątplenia?**

► Chwile wątplenia zdarzały mi się nie raz, ale któż ich nie ma? Są takie

dni, kiedy mam ochotę rzucić wszystko i wieść spokojne życie polonisty, ale przecież nie można się poddawać z powodu każdej porażki. Uważam, że jeśli podjęłam się określonych obowiązków, to muszę zrobić wszystko, aby się z nich wywiązać. To kwestia odpowiedzialności za podjęte decyzje. Na szczęście mam wielkie wsparcie w nauczycielach, pracownikach, w was i waszych rodzicach, dlatego łatwiej mi pokonywać chwile wątplenia.

► **Jak wiele czasu poświęca Pani na swoją pracę? Są to tylko godziny spędzone w szkole?**

► Staram się jak najwięcej zrobić w szkole, ale nie zawsze mi się to udaje. Żeby na przykład przygotować ciekawą lekcję, sprawdzić uczniowskie wypracowania czy opracować jakiś szkolny dokument, potrzebny jest spokój, o który w szkole raczej trudno, dlatego pracuję także w domu. Jako dyrektor szkoły często muszę też wykonywać różne obowiązki kosztem urlopu, jednak nie narzekam – raz kocham swoją pracę, innym razem mam jej dość, ale na pewno nie chciałabym zamienić jej na inną.

► **Co lubi Pani robić w wolnym czasie? Ma Pani jakieś hobby?**

► Muszę się przyznać, że nieraz wracam z pracy tak zmęczona, iż jestem zdolna wyłącznie do tego, żeby przerzucić kanały w telewizorze, bo nie jestem w stanie „zresetować” swoich myśli i oderwać

się od szkolnych spraw. Myślę, że właśnie dlatego nauczyciele mają więcej urlopu na regenerację, w przeciwnym razie po prostu zwariowaliby. Oprócz wspomnianego wyżej niechlubnego i zupełnie niepedagogicznego przykładowo spędzania wolnego czasu, wiosną, latem i jesienią chętnie wykorzystuję wolne chwile na pracę w moim małym ogródku. Sportsmenka ze mnie żadna, ale lubię jeździć na rowerze, chodzić po górach, pływać, a zimą chyba całkiem nieźle jeżdżę na nartach. O każdej porze roku niezastąpioną rozrywką jest dla mnie dobra książka czy film.

► **Uważa Pani swoją pracę za nudną i niezbyt ciekawą czy raczej za fascynującą przygodę, dzięki której uczy się Pani i poznaje nowe rzeczy?**

► Zdecydowanie to drugie. Moja praca to nieustanna współpraca z innymi ludźmi – pracownikami, uczniami, ich rodzicami – nudzenie się w takim towarzystwie jest po prostu niemożliwe. Nawet przedmiot, którego uczę, nie pozwala mi popaść w rutynę – każda lekcja języka polskiego, mimo że dotyczy na przykład tego samego tekstu czy zagadnienia, przeprowadzona w innej klasie wygląda zupełnie inaczej. Prawdę jest też to, że ucząc i wychowując innych, sami zyskujemy nieocenioną wiedzę i umiejętności. ☘

# GMINA ŻARNOWIEC

*Paulina Bątołek*

**Gmina Żarnowiec jest obszarem, który może urzec nas swoim malowniczym krajobrazem, a także dość różnorodnym ukształtowaniem terenu. Znajduje się tu wiele ciekawych miejsc oraz zabytków powiązanych z historią Polski i naszego regionu.**

W skład gminy Żarnowiec wchodzi następujące miejscowości: Chlina, Udórz, Zabrodzie, Koryczany, Łany Średnie, Łany Wielkie, Łany Małe, Wola Libertowska, Otoła, Otoła Mała, Brzeziny, Małoszyce, Jeziorowice i Żarnowiec.

Co warto zobaczyć w naszej gminie? Na południowy zachód od centrum leżą dwie malownicze miejscowości: Udórz i Chlina.

W Udorzu, w Lesie Kleszczowskim, znajdują się fragmenty murów zamku z XIV w. Pozostałością po dawnej zabudowie dworskiej są także dwa spichlerze – drewniany (z 1783 r.) i murowany (z 1830 r.).

Przy drodze do wsi znajduje się tablica upamiętniająca śmierć pięciu żołnierzy Armii Krajowej poległych w walce z Niemcami 11 listopada 1944 r.

Wspaniałą atrakcją jest także czynna stadnina koni, leżąca na terenie Jurajskiego Parku Krajobrazowego. W obydwu miejscowościach można zobaczyć wiele przydrożnych krzyży i kapliczek, natomiast w Chlinie warto zobaczyć zabytkowy kościół św. Bartłomieja.

Innym ciekawym miejscem, przyciągającym przede wszystkim wędkarzy,



jest starorzecze rzeki Pilicy w Brzezinach. Częstościami gościami, których możemy tam spotkać, są bobry.

Wielokrotnie powtarzającym się widokiem w gminie Żarnowiec są przydrożne krzyże, kapliczki, a także kościoły. W Łanach Wielkich znajduje się zabytkowy kościół pod wezwaniem św. Wojciecha z XVII w. Kościół ten szczyli się pięknie zdobionym wnętrzem z zabytkami z różnych epok, wykonanym w różnych stylach, m.in. gotyckim.

W niewielkiej wsi Wola Libertowska, na północny zachód od centrum, znajduje się Muzeum Krzyży i Kapliczek, które zachęca oryginalnością pomysłu.

Punktem centralnym naszej gminy jest oczywiście Żarnowiec. W tej miejscowości można dokładnie poznać historię gminy, a także wypożyczyć ciekawą książkę dzięki Gminnej Bibliotece Publicznej. Znajduje się tu również dom kultury, w którym odbywają się ważniejsze spotkania i uroczystości, np. coroczna zbiórka pieniędzy WOŚP, w trakcie której organizowane są przeróżne występy i konkursy. Obok domu kultury znajduje się marmurowa płyta pamiątkowa ku czci 60 zabitych przez hitlerowców mieszkańców Żarnowca i pobliskich wsi. Za rynkiem stoi kościół pod wezwaniem Narodzenia Najświętszej Maryi Panny i św. Jakuba Starszego. Nieopodal znajduje się stadion, na którym są rozgrywane różne mecze, a co roku na jego terenie organizowane są tzw. Dni Żarnowca, które dostarczają wiele rozrywki mieszkańcom całej gminy i nie tylko. ☘





# SPOSOBY NAUKI PRZED EGZAMINEM

Wiktoria Mazurek

Odpowiedź przy tablicy, kartkówka, sprawdzian, test – zmory wszystkich uczniów, ale również ich nieunikniona przyszłość. Nauka to proces długi i męczący. Nikt nie lubi siedzieć nad książkami i zapamiętywać wiadomości.

Postanowiłam więc pomóc w szybkim uczeniu się pamięciowo. Opisane sposoby są proste i sprawdzone, a efekt może was pozytywnie zaskoczyć.



## ŁAŃCUCHOWA METODA ZAPAMIĘTYWANIA

Uczenie się na pamięć nie jest dobrym rozwiązaniem. Dlatego przede wszystkim warto jest uczyć się w języku zrozumiałym dla mózgu, czyli za pomocą obrazów i skojarzeń. Metoda ta polega na kojarzeniu ze sobą poszczególnych elementów na zasadzie łączenia jednego z następnym, a tego z kolei z innym tak, aby wszystkie

utworzyły połączenie na wzór łańcucha. Ogólna zasada polega na ułożeniu sobie w głowie całej historyjki, która będzie łatwiejsza do zapamiętania, jeżeli dodatkowo ją wyolbrzymimy i sprawimy, aby była jak najbardziej komiczna. Na przykład rodzaje chmur: wyobraź sobie lecącego wśród chmur pierzastego ptaka (pierzaste), z kanapką z kilku warstw szynki i sera w dziobie (warstwowe), związaną kłębką wełny (kłębiaste).

## TECHNIKA RZYMSKIEGO POKOJU

Ile razy musiałeś nauczyć się długiej listy, składającej się z wielu niedających się w żaden sposób ze sobą powiązać elementów? Jest pewien sposób, aby to zapamiętać. Otóż wyobraźcie sobie, że wchodzić do zwykłego pokoju. Znajduje się w nim mnóstwo różnych mebli i przedmiotów, które można wykorzystać jako... zakładki pamięci – czyli

znaki przypominającym nam o rzeczach, które mieliśmy zapamiętać. Teraz wybieramy z pokoju kilka właśnie takich zakładek, które przykuwają nasz wzrok po wejściu do niego (np. drzwi, okno, łóżko). Naszym zadaniem jest powiązać przedmioty z konkretnymi prawami na liście. Rzymskim pokojem mogą być także rzeczy znajdujące się w piórniku czy w torebce lub w portfelu. Ludzie również mogą być wspomniałymi zakładkami pamięci. Zapamiętując całą grupę przedmiotów, należy także brać pod uwagę ich miejsce położenia. Zamiast przedmiotów naszym punktem zaczepienia mogą być pomieszczenia w naszym domu. Przykład? W nauce historii – w domowych pomieszczeniach wyobrażaj sobie kolejne wojny. Jeśli to np. bitwy w czasie powstania listopadowego, to możemy w przedpokoju wyobrazić sobie bitwę pod Stoczkiem, a w pokoju bitwę pod Dobrem (każdą bitwę zapamiętuj tak, jak wchodziłbyś do domu – po kolei mijasz pokoje, w których każdy oznacza inną walkę). I tak dalej, by zapamiętać kolejność wojen w danym okresie.

### KSZTAŁTOWO-LICZBOWA METODA SKOJARZEŃ

Metoda ta pozwala na zapamiętywanie długich list na pozór niepowiązanych ze sobą informacji, uwzględniając także kolejność poszczególnych elementów listy. Będziemy mogli zapamiętywać także listy, na których ważna jest kolejność ułożenia poszczególnych elementów. Schemat nauczania się takiej listy wraz z zapamiętaniem kolejności polega na przyporządkowaniu konkretnym liczbom symboli i przypisaniu ich, przy pomocy wyobraźni, do konkretnego postępowania. Teraz pojawia się pytanie: jakie to mają być symbole? Otóż powinny to być obrazki-kształty, które przypominają liczby (np. 1 – miecz, kij; 2 – kobra; 3 – orzeł). Następny krok to zapamiętanie, której liczbie który kształt odpowiada, a później należy po kolei skojarzyć każdy kształt z odpowiednią czynnością. Mamy np. zapamiętać kolejno takie wyrazy: pies, głaz, szpony. Do tego wymyśliamy historyjkę: Idąc drogą, zobaczyłam psa, zamiast ogonem merdającego wielkim mieczem, którym przez przypadek mnie ukuł. Nagle na ogromnym głazie ujrzałam wielką kobrę, którą szponami schwytał straszliwy orzeł.



Aby mieć się z czego dobrze uczyć, trzeba umieć dobrze notować. Najlepszym sposobem na zapamiętanie zapisanych informacji jest podkreślanie i zakreślanie ważniejszych dla nas treści kolorami (pomaga to wzrokowcom, a większość z nas nimi właśnie jest). Tabelki, wykresy, strzałki również mogą nam pomóc. Wymyślenie własnego systemu symboli to dość dobry pomysł, np. przy dacie na historii rysujemy symbol skrzyżowanych mieczy – bitwa, krzyżyk – śmierć, list – pokój. Ważne jest oczywiście pisanie z odstępami między treściami o różnej tematyce. Wtedy nie dość, że łatwo odczytać, to można to łatwiej zapamiętać.

Jeżeli mamy nauczyć się jakiejś definicji, najlepiej na początku ją zrozumieć i próbować ją sobie wyjaśnić, a następnie powtarzać jak najczęściej, robiąc przerwy.

Ucząc się słówek, po prostu musisz przyporządkować każdemu z nich jakiś obrazek, który będzie ci przypominał dane słówko. Gdy przyswoisz sobie nowe słowa, to pomocnicze środki – obrazki czy skojarzenia – nie będą ci już potrzebne. Tak więc tworzone przez ciebie w wyobraźni śmieszne czy absurdalne sceny nie pozostaną na stałe w twoim umyśle. Metoda ta rozwinie w tobie spostrzegawczość, która wspierana wyobraźnią i skojarzeniami stanowi klucz do zapamiętywania i uczenia się. Obecnie języka najłatwiej jest się uczyć, słuchając dialogów, muzyki, oglądając filmy, czytając jakiś tekst w tymże języku oraz ucząc się w grupie (wzajemnie się odpytujac).

W nauce pomagają dobre emocje. Lepiej się wtedy zapamiętuje. Pamiętaj, aby zrobić sobie wolne przed sprawdzianem. Umysł ma wtedy czas, by poukładać wiedzę i zakodować ją głęboko w pamięci.

Aby trwał się czegoś nauczyć, musimy to często powtarzać (najlepiej pamiętamy to, co jest na początku i końcu każdego bloku nauki). Nasz mózg może efektywnie zapamiętywać, jeśli tworzy powiązania właśnie nauczanych wiadomości z innymi, już znanymi.

Na efektywność nauki wpływa nie tylko sposób jej przyswojenia, lecz także nasze otoczenie. Oto kilka rad, w jakim stanie powinno znajdować się miejsce, w którym planujemy się czegoś nauczyć, i kilka czynności, które pomogą w uczeniu się.

**Temperatura** – zbyt wysoka temperatura panująca w miejscu nauki, połączona z dużą wilgotnością, powoduje, iż mózg pracuje gorzej, a zdolność koncentracji na dłużej niż 20 min (przeciętny czas koncentracji – ok. 45 min), to maksimum, jakie możesz osiągnąć.

**Świeże powietrze** – oprócz glukozy jest niezbędne jako paliwo dla komórek nerwowych. Brakuje nam go zazwyczaj w czasie zimy. Bojąc się mrozu, szczelnie zamykamy okna i nie pozwalamy mózgowi prawidłowo się dotleniać. Ale niestety nawet w zimie musimy o tym pamiętać. Jeśli boisz się przeziębienia, to podczas przerwy w nauce po prostu uchyl okno i udaj się do innego pokoju. Twoja efektywność wzrośnie co najmniej dwukrotnie.





**Wygodne ubranie** – dobrze dobrane zwiększa komfort i nie rozprasza – nie myślimy, że coś nas uwiera czy ciśnie lub drapie. Należy nosić tkaniny naturalne bez domieszki syntetycznych, bo te nie przepuszczają powietrza. Aby umożliwić lepsze krążenie krwi, a wraz z nią dostęp tlenu do mózgu, trzeba wyeliminować wszelkie elementy uciskowe, takie jak opaski, gumki itp.

**Bałagan** – ważne jest, szczególnie gdy uczysz się więcej niż jednego zagadnienia, abyś uprzątnął wszelki bałagan z miejsca nauki. Nic bardziej nie dekoncentruje jak to, że nagle musisz odszukać potrzebne informacje w stercie szpargałów. Takie długie poszukiwanie może cię niepotrzebnie zdenerwować i rozproszyć.

**Oświetlenie** – powinno być w miarę możliwości naturalne, więc staraj się uczyć w dzień. Z tego powodu najlepiej, żeby biurko, przy którym się uczysz, stało obok okna. Niestety, nie zawsze można uczyć się przy świetle naturalnym, tak więc pojawia się pytanie: ile lamp i gdzie je umieścić? Na pewno oprócz głównego oświetlenia pokoju pomocna okaże się mała lampka boczna, której światło powinno padać bezpośrednio na notatki lub książkę. Światło powinno znajdować się zawsze z lewej strony (dla leworęcznych odwrotnie). Pamiętaj też, żeby nie mieszać światła sztucznego z naturalnym.

**Kolory** – powinny być istotną częścią wystroju twojego miejsca nauki, np. czerwony lub pomarańczowy silnie mobilizują, więc elementy tego koloru powinny się znaleźć w twoim pokoju, jeżeli potrzebujesz aktywizacji. Niestety, ich wadą jest powodowanie szybkiego zmęczenia, więc dla uspokojenia i relaksu nie powinno zabraknąć rozmieszczonych elementów zielonych, np. kwiatów, które działają kojąco na nasz wzrok. Poza tym kwiaty nie tylko pochłaniają dwutlenek węgla, ale też niezwykle pozytywnie wpływają na samopoczucie.

**Biuurko i krzesło** – wysokość biurka odgrywa niebagatelną rolę. Biurko powinno być tak zgrane z krzesłem, abyś nie czuł potrzeby garbienia się. Dla dobrego oddychania i dotlenienia mózgu niezmiernie ważny jest wyprostowany kręgosłup. Krzesło, na którym siedzisz, nie może być za twarde – bo szybko się zmęczysz, ani za miękkie, bo... usniesz. Pod żadnym pozorem nie ucz się na leżać – do odpowiedniego skupienia i koncentracji potrzebne jest lekkie napięcie mięśni. Unikaj uczenia się w łóżku lub w miejscach, które kojarzą się z rozrywką i snem.

**Pora nauki** – nie ucz się po nocach. „Zarwanie nocy” nie jest najlepszym sposobem na jakąkolwiek formę nauki. Ryzykujesz przez to kumulowanie się zmęczenia, apatię, rozregulowanie organizmu. Będziesz bardziej podatny na stres oraz zauważysz, że „gubisz” fragmenty przyswajanego materiału. Podczas snu mózg koduje wiedzę. W trakcie nauki w razie zmęczenia możemy zdrzemnąć się 20 minut. Największą koncentrację mózg osiąga w godzinach 12-14. Lepiej uczyć się rano i wieczorem niż popołudniem.

**Przerwy** – rób sobie przerwy, opuszczając miejsce nauki. Wychodź do innego pokoju, może na spacer. Czas oraz długość przerwy muszą być zaplanowane z góry. Czynności wykonywane podczas przerwy w nauce nie mogą przypominać nauki. Należy unikać ciekawych zajęć, które niełatwo szybko zakończyć. Niewybaczalnym błędem jest oglądanie w czasie przerwy telewizji, czytanie książki kryminalnej, granie na komputerze itp. Najlepszym rozwiązaniem jest spacer na świeżym powietrzu, wykonanie kilku ćwiczeń fizycznych, które wpływają też pośrednio na funkcjonowanie naszej pamięci oraz na koncentrację. Dzięki

ćwiczeniom krew wzbogaca się w tlen, która dociera do mózgu. Jego brak zabija szare komórki, które są jedynymi nieodradzalnymi komórkami organizmu. W chwili urodzenia mamy najwięcej szarych komórek, a w dalszym życiu mogą one jedynie zanikać.

**Odżywianie** – jedzenie zbyt dużej ilości mięsa jest niezdrowe. Pamięć poprawia dieta bogata w lecytynę (orzyszki ziemne, soja i kiełki pszenicy). Brak kwasu foliowego (olej kukurydziany) powoduje osłabienie koncentracji, utratę pamięci, a nawet apatię i halucynacje. Następnym ważnym elementem jest żelazo (sałatki i zielone warzywa). Jego niedobór prowadzi do spadku zdolności rozumowania, upośledza pamięć i zdolność uczenia się. Potas znajduje się głównie w takich owocach, jak banany, pomarańcze, morele, awokado, melony, nektarynki i brzoskwinie, oraz w warzywach takich jak pomidory i ziemniaki, a sód w większości pokarmów. Tłuszcze rybne i roślinne są niezastąpionym źródłem kwasu linolowego. Ryby i orzechy zawierają kwasy omega-3, które zwiększają wydajność mózgu. Warto jeść dużo warzyw i owoców. Staraj się pić dużo wody niegazowanej (nasz mózg składa się w 80% z wody i jeśli jest słabo nawodniony, to gorzej pracuje. Prowadzi to do zaburzeń uwagi i problemów z koncentracją). Odstaw kawę i napoje energetyzujące (dostarczają energii na krótko, po czym nasze siły gwałtownie opadają).

**Nagrody** – może to być przerwa, obejrzenie filmu, spotkanie z przyjaciółmi. Nagradzaj siebie za wykonanie dziennego planu nauki, za przygotowanie się do egzaminu, za jego zdanie, za zakończenie roku szkolnego. Chodzi tu przede wszystkim o świadomość otrzymania nagrody za włożony w naukę wysiłek. Ma ona motywować do nauki na przyszłość. Nie odkładaj nagrody na później. Stosuj zasadę: „mały krok” – „nagroda”, „duży krok” – „nagroda”.

Nie zmuszajmy się do nauki. Powinniśmy znaleźć motywację: tę zewnętrzną (cele, wartości i zainteresowania innych i ich wpływ na twoją osobę, np. pochwały rodziców, nauczycieli, rówieśników), jak i wewnętrzną (chęć poznania danego tematu, zagłębienia się w problemie oraz pragnienie znalezienia odpowiedzi). ✎



---

# NA DESCE

*Aleksandra Małoszewska*

**Kto z was wie, że 21 czerwca obchodzony jest Światowy Dzień Deskorolki?**



Skateboarding to wyczynowa jazda oraz wykonywanie różnych trików na deskorolce. Osobę, która zajmuje się tą dziedziną, nazywamy skaterem. Zawody deskorolkowe rozgrywane są zazwyczaj w określonych kategoriach, zależnie od przeszkód, na jakich się odbywają: w specjalnym betonowym wgłębieniu, na drewnianych rampach, na zwyczajnych skateparkowych przeszkodach.

Dla młodzieży skateboarding to sposób na życie, środek transportu, sport, a co najważniejsze – jest to pasja. Tak. Pasja. Pomimo wielu wypadków i upadków nie można się poddawać. Z kolei dla niektórych deskorolka jest wszystkim. Pomaga zapomnieć o złym humorze oraz uciec od problemów. Jest

szczęściem na czterech kółkach. Jest po prostu sensem życia.

Skateboarding narodził się w latach czterdziestych XX wieku w Kalifornii. W Polsce skateboarding rozwinął się w latach 1980-1990 i rozwija się nadal, zrzeszając młodszych i starszych skaterów. Dzięki wielu dobrym skaterom oraz filmom, a także poprzez liczne туры do Polski (podróże ekip deskorolkowych znanych firm zagranicznych, w których znajdują się najlepsi skaterzy z całego świata) Polska jest już bardzo dobrze rozpoznawalna w świecie skateboardingu nie tylko w Europie, ale także w Stanach Zjednoczonych. Niestety skateboarding jest sportem niebezpiecznym i dlatego był przez długi czas zwalczany. ☘



# INWESTYCJE, GOSPODARKA – GMINA ŻARNOWIEC

*Ewa Grabowska*

Gmina ta, o powierzchni 12 477 ha, leży w południowo-wschodniej części powiatu zawierciańskiego, na Wyżynie Miechowskiej. Dominują tu gospodarstwa rolne, gdyż 202 osoby fizyczne z 275 prowadzą działalność gospodarczą. Mimo to gmina rozwija się dość intensywnie. Pozwala mieszkańcom na samorealizację, np. organizując różne warsztaty.



Ponad 90% ludności czerpie dochody z rolnictwa, uprawiając głównie zboża i ziemniaki oraz hodując bydło mleczne, młode bydło rzeźne i trzodę chlewną. Średnia wielkość gospodarstwa rolnego wynosi 8,56 ha. Użytki rolne stanowią 9065 ha, natomiast 2820 ha lasy, a nieużytki 44 ha. Gmina obejmuje 14 sołectw, tj. Brzeziny, Jeziorowice, Małoszyce, Otolę, Otolę Małą, Łany Wielkie, Łany Średnie, Łany Małe, Zabrodzie, Koryczany, Wołę Libertowską, Udórz, Chlinę i Żarnowiec, w których mieszka 4 846 osób.

Rolnicy mogą dokształcać się poprzez szkolenia. Śląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Częstochowie zorganizował kurs chemizacyjny dla rolników zamieszkujących naszą gminę. Rolnicy mogli wziąć również udział w szkoleniu

„Szkody łowieckie wyrządzone przez dzikie zwierzęta w uprawach rolnych oraz sposoby ich szacowania”. Odbyło się ono w Starostwie Powiatowym w Myszkowie.

Rolnicy mogą otrzymywać pieniądze z różnych źródeł. Dopłaty to ogromna pomoc dla osób pracujących w gospodarstwach rolnych. Można się starać o zwrot podatku akcyzowego zawartego w cenie oleju napędowego, a w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa o przyznanie tegorocznych płatności bezpośrednich, ONW i rolnośrodowiskowych, oraz o dopłaty z tytułu zużytego do siewu lub sadzenia materiału siewnego kategorii „elitarny” lub „kwalifikowany”.

W wyniku ulewnych deszczy w czerwcu ubiegłego roku naszą gminę nawiedziła powódź. Ze względu na ogromną powierzchnię podtopień wójt gminy

Eugeniusz Kapuśniak ogłosił alarm przeciwpowodziowy. Został on odwołany po dwóch dobach. Zalanych zostało ok. 750 ha łąk i ok. 500 gruntów ornych, kilkanaście budynków, zostały uszkodzone drogi i most. Poszkodowani rolnicy mogli złożyć wnioski o przydzielenie kredytu preferencyjnego oraz ubiegać się o pomoc finansową ze strony Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa.

Gmina w roku ubiegłym zrealizowała dużą ilość inwestycji. Dzięki dotacjom udało się zamontować 561 zestawów instalacji solarnych. Wykonano termomodernizację we wszystkich budynkach strażnic Ochotniczych Straży Pożarnych na terenie gminy. Wymieniono m.in. eternit na blachodachówkę, odnowiono lub ocieplono elewacje wraz z pomalowaniem, zagospodarowano otoczenie. Dla



wygodniejszego przemieszczania się samochodami wybudowano nowy most na rzece Pilicy (pieniądze pochodziły z Powiatowego Zarządu Dróg w Zawierciu), wyremontowano drogi: powiatową nr 1769S Żarnowiec Charsznica (część pieniędzy z Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji), drogi dojazdową do pól i łąk w Udorzu (pieniądze pochodziły w części z Funduszu Ochrony Gruntów Rolnych), Żarnowiec-Staszyn, Koryczany Północne-Koryczany Południowe. Wybudowano nowy parking na kilkadziesiąt samochodów obok Urzędu Gminy w Żarnowcu i przy zmodernizowanym budynku Szkoły Podstawowej w Małoszycach. Gmina Żarnowiec zakupiła za kwotę 615 tys. zł samochód bojowy Mercedes dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Chlinie. Zmodernizowano wodociąg relacji Koryczany Żarnowiec i wodociąg relacji Koryczany Zabrodzie. W lipcu 2013 r. dokonano odbioru końcowego nowoczesnej

oczyszczalni ścieków. Zakupiono mobilny agregat prądowłoczy o mocy 50 kW. Zakończono prace przy zagospodarowaniu placu obok Przedszkola Publicznego w Żarnowcu.

Na terenie gminy znajdują się liczne placówki upowszechniania kultury, m.in. biblioteki, dom kultury, świetlice wiejskie. Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Turystyki organizuje wiele imprez o charakterze kulturalnym, charytatywnym i sportowym, m.in. gminny finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, międzygminny przegląd kolęd i pastorałek, konkurs recytatorski (eliminacje gminne do Regionalnego Konkursu Recytatorskiego), Biesiadę Ludową, „Mam talent” dla dzieci i młodzieży, Święto Konstytucji 3 Maja, akcję „Polska biega”, Gminny Dzień Dziecka, zawody sportowo-pożarnicze – festyn rodzinny, zawody jeździeckie w skokach przez przeszkodę, Gminny Rajd szlakiem żołnierzy

batalionu „Parasol”, uroczystości poległych żołnierzy batalionu „Parasol”, „Dni Żarnowca”, międzygminny turniej KGW, czempionat koni szlacheckich, rocznice odzyskania niepodległości, mikołajki.

W ostatnim czasie realizowany był projekt w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2007-2013, działanie 413 „Wdrażanie lokalnych strategii rozwoju dla małych projektów” o nazwie „Kultywowanie tradycji regionalnych. Cudze chwalimy, swego nie znamy”. W gminie działają też organizacje pozarządowe, np. Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania i Rozwoju Oświaty Wiejskiej, Ośrodek „Delphinus” (Niepubliczny Zakład Usług Medycznych i Rehabilitacyjnych), Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Żarnowieckiej, kółka rolnicze, koła gospodyń wiejskich.

Lubię swoją tętniącą życiem wiejskim gminę, w której co rusz napotykam pasy zieleni. Mogę w niej rozwijać swoje umiejętności i zainteresowania. ☘

## MŁODZI PISZĄ

Olga Klarczyńska

► **Czym dla Ciebie jest dziennikarstwo?**  
► **Kuba:** Dziennikarstwo to dla mnie przekazywanie w ciekawy sposób informacji zgodnych z faktami.

► **Co skłoniło Cię do udziału w projekcie?**  
► Możliwość dzielenia się z innymi swoimi artykułami na tak dużą skalę oraz w tak profesjonalnej formie, a poza tym to całkiem dobra zabawa.

► **O czym był pierwszy napisany przez Ciebie tekst do gazetki?**  
► Pierwszy tekst, który napisałem do gazetki, dotyczył fingerstyle, czyli techniki gry na gitarze, oraz Tommy’ego Emmanuel, australijskiego gitarzysty, który jest uważany za najlepszego przedstawiciela tego stylu gry.

► **Zdradź nam swoją opinię na temat pierwszego studyjnego wyjazdu do Łodzi.**  
Wyjazd do Łodzi, poza pozytywnymi wspomnieniami, zaowocował nowymi doświadczeniami związanymi z obyciem w radiu. Jako uczestnik wyjazdu miałem okazję poznać radio od strony praktycznej w Studenckim Radiu „Żak”, a także technicznej w Radiu Łódź. Wszystkie



informacje zdobyte podczas tego wyjazdu głęboko utkwiły mi w pamięci i mam nadzieję, że w przyszłości uczestnicy tych warsztatów będą mogli wykorzystać nabyte umiejętności.

► **Czy udział w projekcie zmienił coś w Twoim życiu?**  
► Projekt się jeszcze nie zakończył, ale do tej pory uczy mnie punktualności oraz odpowiedzialności za słowa. Takie cechy i umiejętności przydadzą się nie tylko w ewentualnej pracy dziennikarza, ale także w innych zawodach oraz w samym życiu.

► **Czy poznanie pracy dziennikarza od zupleca zniechęciło czy zmotywowało Cię do dalszego realizowania się w tym zawodzie?**

► Poznanie dziennikarstwa nie zniechęciło mnie do tego zawodu, a wręcz przeciwnie. Jest to ciekawa praca, w której można poznać wiele ciekawych osób z wielu środowisk. Brak monotonii i rutyny sprawia, że taki zawód jest przyjemny i sprawia, że nuda to obce zjawisko. Jeśli ktoś lubi utrzymywać kontakt z drugim człowiekiem, to jest to idealna praca dla niego. ☘

# Żarnowiec w obiektywie



Lider projektu:



Dane teleadresowe:  
ul. Senatorska 14,  
42-400 Zawiercie  
tel./fax: 32 67 020 14  
e-mail: cil@cil.org.pl

 KRS: 0000 215 720

Centrum Inicjatyw Lokalnych (CIL) to organizacja pożytku publicznego, mająca na celu wspieranie aktywności społecznej oraz animowanie lokalnych inicjatyw.

W 2010 r. zarząd CIL powołał do życia Fundusz Inicjatyw Lokalnych, zasilany odpisami 1% podatku, dzięki któremu wsparcie finansowe przekazywane jest na najciekawsze inicjatywy z terenu powiatów zawierciańskiego i myszkowskiego. Organizacja nie ogranicza się jedynie do wsparcia zarejestrowanych inicjatyw. Stowarzyszenie pomaga również grupom nieformalnym, jak również prowadzi swoje programy i projekty.

[www.cil.org.pl](http://www.cil.org.pl)

 /centrum.inicjatyw.lokalnych

Partner projektu:



Starostwo Powiatowe  
w Zawierciu