



Holtei „Pod Lupą”



Nr 3

PAŹDZIERNIK, LISTOPAD 2021

20 LISTOPADA—MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ PRAW DZIECKA



Logo Organizacji działającej w ramach ONZ zajmującej się ochroną Praw Dzieci

Jak co roku 20 listopada na całym świecie obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka. Dlaczego właśnie 20 listopada? Data ta jest nieprzypadkowa, gdyż tego dnia w 1989 r. została uchwalona przez Zgromadzenie Ogólne ONZ Konwencja o Prawach Dziecka. Warto wspomnieć, że powstanie Konwencji było Polską inicjatywą.

- Kim jest dziecko wg. Konwencji?

“dziecko” oznacza każdą istotę ludzką w wieku poniżej osiemnastu lat, chyba że zgodnie z prawem odnoszącym się do dziecka uzyska ono wcześniej pełnoletność

- Jakie prawa przysługują dzieciom?

Dzieci mają m.in. prawo do: życia i rozwoju, swobody myśli, sumienia i wyznania, wyrażania własnych poglądów, do wychowywania w rodzinie i kontaktów z rodzicami w przypadku rozłączenia z nim, wolności od przemocy fizycznej lub psychicznej, wyzysku, nadużyć seksualnych i wszelkiego okrucieństwa, do godności i szacunku. Prawo do nietykalności osobistej;

Zapraszamy do zapoznania się z tekstem Konwencji: [Konwencja o prawach dziecka – Rzecznik Praw Dziecka \(brpd.gov.pl\)](#)

- Gdzie szukać pomocy?

800 12 12 12 **Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

116 111 **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

800 080 222 **Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli**

W tym numerze:

CZYM JEST MOTYWACJA?	2
JAK SKUTECZNIE SIĘ MOTYWOWAĆ?	3
LOSY ŻOŁNIERZA...	3
PÓŁMETEK	4
ROZKŁAD IMPREZ SU SU LO	5-6
WYWIAD Z KS. PRZEMYSŁAWEM	7-8
WYWIAD Z KONRADEM	9
11 LISTOPADA	10

Autor: Zespół Redakcyjny

CZYM JEST MOTYWACJA ??



Motywacja popycha nas do działania. To dzięki niej zaczynamy wykonywać czynności, które potem stają się naszym hobby. Jest ona także jednym z ważniejszych czynników wpływających na tworzenie przydatnych nawyków. Gdybyśmy mieli do niej nieograniczony dostęp praktycznie nic nie stanowiłoby dla nas trudności.

Jednak w dzisiejszych czasach coraz częściej zaczyna nam jej brakować. Nie tylko w dodatkowych projektach czy przymusowych zadaniach, ale także w codziennych czynnościach, które nie powinny sprawiać problemów.

Motywację można podzielić na dwa rodzaje – motywację wewnętrzną i motywację zewnętrzną. Motywacja wewnętrzna pochodzi z chęci zrobienia czegoś ze względu na wewnętrzne pragnienia np. dlatego, że dana czynność sprawia przyjemność, albo ze względu na chęć rozwinięcia się. Motywacja zewnętrzna z kolei pochodzi ze źródeł zewnętrznych np. z chęci zdobycia pieniędzy, pochwał czy strachu przed karą za niewykonanie danej czynności.

Naukowe badania pokazują, że o ile nagroda za wykonanie działania lub kara za jego niewykonanie może motywować w podobnym stopniu, a czasem nawet większym od wewnętrznej chęci zrobienia czegoś, to wiążą się z tym niemiłe konsekwencje. Po pierwsze, myślenie o nagrodzie bądź karze zmniejsza zdolność mózgu do skupienia się, co skutkuje zmniejszeniem jego wydajności w skomplikowanych zadaniach i zapominaniem wcześniej nauczonych informacji. Po drugie, jeśli wykonamy jakąś czynność ze względu na motywację zewnętrzną, nasz mózg nie będzie zmotywowany do wykonania jej ponownie, o ile nie otrzyma nagrody.

W życiu jesteśmy bombardowani przez motywację zewnętrzną, często zapominając o tej wewnętrznej. Skutkuje to tym, że przyzwyczajamy się do zewnętrznego nagradzania bądź karania, przez co, kiedy tego zabraknie ciężko jest wykonać czynności które mogą wiele dać nam w przyszłości, nawet jeśli nie są one nieprzyjemne lub nudne.

Współczesne środowisko życia też nie pomaga. Na co dzień jesteśmy zalewani przyjemnością nie wymagającą wysiłku lub nawet myślenia. Przeciąża to nasze receptory dopaminy, powodując przyzwyczajenie ich do jej wysokiego stężenia. Skutkuje to brakiem chęci robienia cokolwiek co nie wiąże się z nagłą i dużą ilością przyjemności.

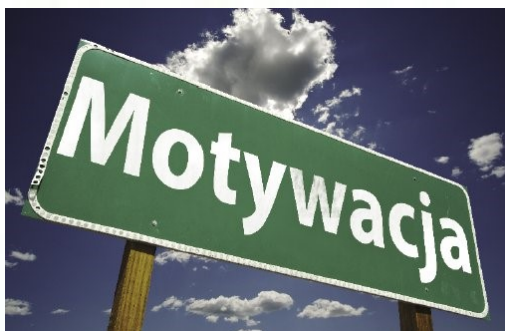
Na motywację wpływa wiele czynników. Jednym z nich jest poczucie umiejscowienia kontroli. Osoby o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli, czyli Ci wierzący, że to od nich zależy powodzenie w ich życiu i że mają oni wpływ na wydarzenia które im się przytrafiają, są zazwyczaj dużo bardziej zmotywowani, niż ludzie z zewnętrznym umiejscowieniem kontroli, czyli Ci wierzący, że nie mają wpływu na swoje życie, którym według nich steruje przypadek, los itd. Pokazują to badania, w którym dwóm grupą dano do rozwiązania te same zagadki. Po ich rozwiązaniu jednej z nich powiedziano, że poszło im dobrze ze względu na ich inteligencję, a drugiej, że wynikało to z ich ciężkiej pracy. Następnie, obie grupy dostały do rozwiązania kolejne zadania. Grupie, której powiedziano, że poszło im dobrze ze względu na ich ciężką pracę, poszło lepiej niż tej, której powiedziano, że to ze względu na ich inteligencję. Dodatkowo, grupa ta spędzała więcej czasu nad trudniejszymi zadaniami, a po zakończeniu w przeciwieństwie do drugiej grupy stwierdzili, że spędzili ten czas w przyjemny sposób.

AUTROR: RADOSŁAW BIEDROŃ

JAK SKUTECZNIE SIĘ MOTYWOWAĆ?

Kilka sposobów na zwiększenie poziomu motywacji:

Zacznij od małych rzeczy. Jeśli np. musisz zrobić duże zadanie, rozbij je na małe elementy. Dzięki temu postępy będą bardziej widoczne, a ty nie będziesz miał/miała większych problemów z zaczęciem zadania.



Spróbuj dać sobie nagrodę za zrobienie działania. Dzięki temu być Ci może łatwiej zacząć i kontynuować zadanie. Najlepiej sprawdza się to jeśli czynność nie jest przyjemna lub jest narzucona np. zadania i sprawdziany w szkole.

Spróbuj zrobić zadanie najprzyjemniejszym jak to możliwe. Jeśli twoim celem jest ćwiczyć, może łatwiejsze od serii będzie bieg ze znajomymi.

Otocz się zmotywowanymi ludźmi. Dzięki temu poczujesz się bardziej zmotywowany w ich towarzystwie, a może nawet zaczniesz myśleć o sobie jako zmotywowanej osobie, co bardzo mocno wpłynie na twoje działania.

AUTOR: RAODSŁAW BIEDROŃ

ETAP SZKOLNY—LOSÓW ŻOŁNIERZA...

Dnia 21 października odbył się w naszej szkole etap szkolny XV Ogólnopolskiej Olimpiady Przedmiotowej im. mjr. Marka Gajewskiego „Losy żołnierza i dzieje oręza polskiego w latach 1531–1683. Od Obertyna do Wiednia”. Z przyjemnością pragniemy poinformować, że do kolejnego etapu Olimpiady awansowali:

- Marcin Trzpiot - klasa 3LOa;
- Tomasz Standio—klasa 3LOa;
- Maja Majewska—klasa 3LOc;
- Zuzanna Sygut—klasa 3LOc
- Dominika Włodarczyk—klasa 3LOc.

Gratulujemy i życzymy sukcesu w etapie międzyszkolnym, który odbędzie 9 grudnia!!!!

Autor: Zespół Redakcyjny



Logo Olimpiady Przedmiotowej „Losy żołnierza i dzieje oręza polskiego (...)”

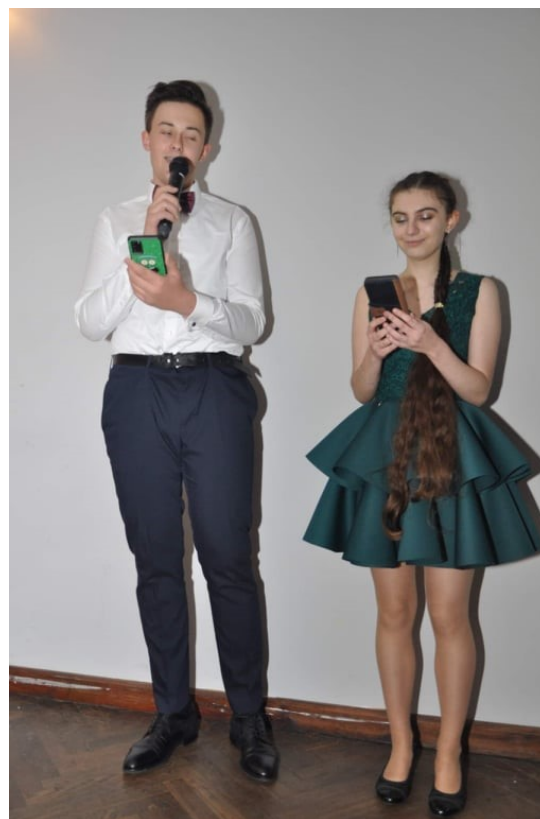
PÓLMEK KLAS 3

22 października w obornickiej Remizie odbył się uroczysty półmetek klas 3, gdzie uczniowie z 3c i 3d mogli razem świętować.

Zabawa rozpoczęła się oficjalnym powitaniem przez reprezentantów klas, Maksymiliana Ośnickiego oraz Kingę Kraus, którzy zaprosili przybyłych nauczycieli i rodziców do obejrzenia „belgijki” w wykonaniu trzecioklasistów i ich osób towarzyszących.

Podczas imprezy towarzyszyła im muzyka, którą miksował jako DJ sam Pan Artur Przyszarz. Oczywiście nie obyło się bez tańców. Przez całą imprezę parkiet był prawie pełny, a dziewczyny ustawiały się w kolejkę by zatańczyć z Panem Bolkiem. Półmetek zakończył się o północy i mimo iż wszyscy pragnęli by ta chwila trwała dłużej wspólnie posprząтали i wrócili w dobrych humorach do domu.

Autor: Kinga Kraus





ROZKŁAD IMPREZ SU LO

L.p.	Zadanie do realizacji	Odpowiedzialni	Termin
	Andrzejkki	3LOb	Listopad 2021
	Mikołajki	3LOa	Grudzień 2021
	Dzień Patrona Liceum - uroczysta akademia; - złożenie kwiatów na Wzgórzu Holteia - konkurs wiedzy o Patronie; - początek obchodów 30-lecia LO	3LOc	Styczeń/luty 2022
	Walentynki	2LOb	Luty 2022
	Pierwszy Dzień Wiosny	1LOa	Marzec 2022
	Zakończenie klas 3 LO	Samorząd Uczniowski 3LOd	Kwiecień 2022
	Międzynarodowy dzień radości	1LOb	18 lub 21 marca
	Dzień Dziecka	2LOa	Czerwiec 2022
	Wybory Miss i Mistera Szkoły	Samorząd Uczniowski	Marzec – w ramach I Dnia Wiosny



SAMORZĄD LO—2021/2022

SAMORZĄD LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO

*PRZEWODNICZĄCA: KLAUDIA
CERKOWNIAK
ZASTĘPCA: OSKAR KRYŚ
SKARBNIK: OLIWIA BALCERZAK*

Członkowie Szkolnego Samorządu:

Maksymilian Ośnicki

Amelia Unrug

Dimitrij Smycz

Jakub Mierzwa

Maciej Pietrowicz

Oliwia Lankiewicz

Zuzanna Wołkowicz

Zuzanna Bachanek

**OPIEKUN SAMORZĄDU:
PAN MATEUSZ BŁAŻKÓW**

Autor: Klaudia Cerkowniak

WYWIAD Z KSIĘDZEM PRZEMYSŁAWEM ANTONIUKIEM



Zuzanna Sygut (ZS):
W jaki sposób trafił ksiądz do naszej szkoły?

Ks. Przemysław Antoniuk (PA): Generalnie nie wybrałem tej szkoły (śmiech) dostałem z początku lipca dekret, czyli, pisemny dokument w której była opisana decyzja mojego przełożonego, hmm zostałem tutaj "przysłany". Nie żałuję, generalnie otwarty jestem na współpracę, dobrze się tutaj czuję, poznaję środowisko młodych ludzi, myślę że będzie dobrze. Ludzie uśmiechają się na razie do mnie, więc

chyba nie jest źle. Generalnie – pozytywnie się nakręcam na prace w tej szkole i działanie w Obornikach Śląskich (śmiech) -

ZS: Czyli podoba się księdzu szkoła?

PA: Na razie tak (śmiech) Przypominam, że dziś jest 6 września, więc na razie tak. - Jak długo pracuje ksiądz jako nauczyciel? Dopiero albo aż trzeci rok. **ZS: Co robi ksiądz w wolnym czasie?**

PA: O! Dużo rzeczy. Jeżdżę rowerem, tak jak „ksiądz Mateusz” (śmiech) nie rozwiązuje jakichś tam problemów na mieście, ale w wolnym czasie lubię książki czytać, staram się spożytkować wolny czas. Kiedyś dużo grałem w piłkę nożną, więc jeśli jest taka możliwość, to z ministrantami albo jakąś młodzieżą idę grać a jak nie to sam idę trochę pokopać – trzeba się ruszać by brzuch nie urósł (śmiech). Czasami

chodzę na siłownię w Obornikach, i jedna osoba rozpoznała, że jestem księdzem (śmiech), trochę śmieszna sytuacja. Generalnie dbam o swój rozwój, nie tylko duchowy jako ksiądz ale również ten fizyczny jako mężczyzna. -

ZS: Rozumiem. Czy ma ksiądz jakieś zwierzęta?

PA: (śmiech) Nie, ale w naszym domu zakonnym na dachach jest dużo gołębi -Też się liczy? Nie, nie mam, aczkolwiek ostatnio mam jakąś fazę na to żeby mieć psa. Może dlatego, że na sierść kota jestem uczulony (śmiech) W przeszłości miałem psa, i jakiś sentyment pozostał. -

ZS: Czy jest ksiądz otwarty na rozmowy z uczniami którzy nie są pewni swojej wiary?

PA: Myślę, że dla mnie jest to, w ogóle, priory-

WYWIAD Z KSIĘDZEM PRZEMYSŁAWEM ANTONIUKIEM

tet. Ja przez kilka lat jeździłem na Woodstock, przystanek „Jezus”. Lubię kontrowersję, lubię osoby które mają w sobie jakieś poglądy, nie idą przez tylko tak jak "zawieje", mają swoje zdanie a je oczywiście szanuje ale zawsze jest to pretekst do dialogu a nie monologu. Lubię rozmawiać z ludźmi, chociaż nie spotkałem nigdy osoby niewierzącej, prawdziwego ateisty – hmm wiele jeszcze przede mną. Zawsze po dłuższej rozmowie dochodziliśmy do wniosku, że ktoś został źle potraktowany na spowiedzi, albo miał złego katechetę, który obrzydził mu wizję Kościoła. Ogółem, z miłą chęcią - jeśli znacie takie osoby, to miło mi będzie porozmawiać.

ZS: Czy od dziecka wiedział ksiądz o swoim powołaniu?

PA: (śmiech) Oj nie, nie, nie, absolutnie. Tataś chciał bym zostać piłkarzem a mama zawsze mówiła „Bądź szczęśliwym człowiekiem cokolwiek wybierzesz w życiu i co będziesz robić”. -

ZS: A kim ksiądz chciał być jako dziecko?

PA: Szczerze? Nie pamiętam, pewnie jak wiele małych dzieci – strażakiem lub policjantem (śmiech), ale mój tata bardzo inwestował we mnie jeśli chodzi o sport i piłkę nożną hmmm chyba miałem być jak Lewy (śmiech) ale obrońca a nie napastnik hmm w końcu to najlepszy rocznik no ale nie pykło. Wierze, że Bóg miał inny plan dla mnie. Piłkarzem nie jestem ale z wieloma

znany mi się przyjaźnie i chyba tak miało być bo jako ksiądz duchowo im towarzysze w życiu i tym bardziej rozumiem co przeżywają jako sportowcy. Hmm bliższa ciału, koszula.

ZS: Dziękuję za rozmowę!

PA: Dziękuję!

WYWIAD Z KONDRADEM MAŁKIEM—STYPENDYSTĄ STYPENDIUM PREZESA RADY MINISTRÓW



Kinga Kraus (KK): Czy ciężko pracowałeś na to aby dostać stypendium za wyniki w nauce..?

Konrad Małek (KM):

Właściwie to po prostu robiłem to co mi kazali mimo że czasem było tego dosyć sporo i trzeba się było wyrobić w dosyć krótkim czasie. 2

KK: Jakie masz plany na przyszłość ?

KM: Zamierzam dostać się na politechnikę i studiować informatykę, a co do tego dlaczego mi na tym zależało, to nie wiem, dowiedziałem się o stypendium kilka dni przed końcem roku.

KK: Co planujesz zrobić ze stypendium?

KM: Jeszcze nic ponieważ niedawno dopiero zaczęto mi je wypłacać, ale nie mam jeszcze jakichś planów na to, raczej będę odkładał na czarną godzinę.

KK: Czym się interesujesz ?

KM: Interesuje się historią

szczególnie wynalazcami i ogólnie wiekiem XX.

KK: Jak czuleś się, gdy dowiedziałeś, że zostałeś stypendystą?

KM: Czuję się z tym bardzo dobrze mimo że dowiedziałem się o tym niedługo przed końcem roku to i tak jest to dla mnie dosyć spore osiągnięcie

NB (Nina Bartosiewicz)- Czy chodzisz na zajęcia dodatkowe, korzystasz z korepetycji?

KM: Nie korzystam z korepetycji, nie potrzebuję ich, z wszystkim zawsze doskonale sobie radziłem, jedyne zajęcia dodatkowe na jakie obecnie chodzę są z angielskiego, w tym przypadku uważam, że są ciekawe, zawsze jest to nowe doświadczenie, być może akurat poznam coś nowego

NB: A może udzielasz korepetycji?

KM: nie udzielam korepetycji, nie widzę siebie w roli nauczyciela

NB: Czy już w „podstawówce” tak dobrze sobie radziłeś z nauką

KM: generalnie tak, aale o ile dobrze pamiętam to od 5 klasy

NB: Czy wtedy nastąpił pewien moment w którym

postanowiłeś, że będziesz się dobrze uczył, miałeś już wtedy jakiś pomysł na przyszłość?

KM: Czy miałem pomysł na przyszłość, tego nie pamiętam, ale postanowiłem że zacznę się lepiej uczyć

NB: Tak nagle postanowiłeś zmienić podejście do nauki? czy znalazłeś jakiś powód?

KM: Nawet jeżeli to niestety już nie pamiętam czy wtedy podjąłem decyzję co do tego co potem, na pewno zdawałem sobie sprawę, że jako trójkowo-czwórkowy uczeń nie dostanę się do jakiegś dobrze szkoły, jednak jako piątkowy szóstkowy również nie dostałem się do wymarzonej szkoły średniej, wtedy postanowiłem wybrać oborniki, nie tracę zbyt wiele czasu na dojazd, poznałem wielu znajomych, dzięki czemu nie ubolewam za bardzo nad tym

NB: Masz inspiracje, czy jest ktoś dla Ciebie autorytetem??

KM: rodzice, zawsze podziwiałem ich ciężką pracę, to ile wysiłku wkładają w wychowanie mnie, dlatego chciałem od siebie dać bardzo dobre wyniki w nauce

NB i KK: Dziękujemy Ci za ten wywiad, życzymy dalszych sukcesów

KM: Również dziękuję

11 Listopada

11 listopada to Nasze największe państwowe i narodowe święto, to dzień radości i dumy z odzyskania niepodległości. Na ten dzień czekały pokolenia Polaków. Cieszymy się świętem Ojczyzny wolnej i niepodległej. Dziś powiewają biało-czerwone flagi, płonął znicze pod pomnikami narodowych bohaterów. Święto Odzyskanie Niepodległości to radosne święto dla nas wszystkich. Cieszymy się naszą odzyskaną niepodległością, spożytkujmy ją dla dobra Polski i Naszej Małej Ojczyzny.



Zespół redakcyjny: Dominika Włodarczyk, Kinga Kraus, Karolina Nalaskowska, Zuzanna Sygut, Klaudia Cerkowniak., Radosław Biedroń, Nina Bartosiewicz

Opiekun: Mateusz Błażków

Opracowanie graficzne: Mateusz Błażków, zespół redakcyjny.

Źródła grafiki: : str. 1, 2, 3, 10—domena publiczna, strony 4, 5, 6 i 7 materiały pochodzą: ze zbiorów prywatnych autorów oraz Facebooka Powiatowego Zespołu Szkół