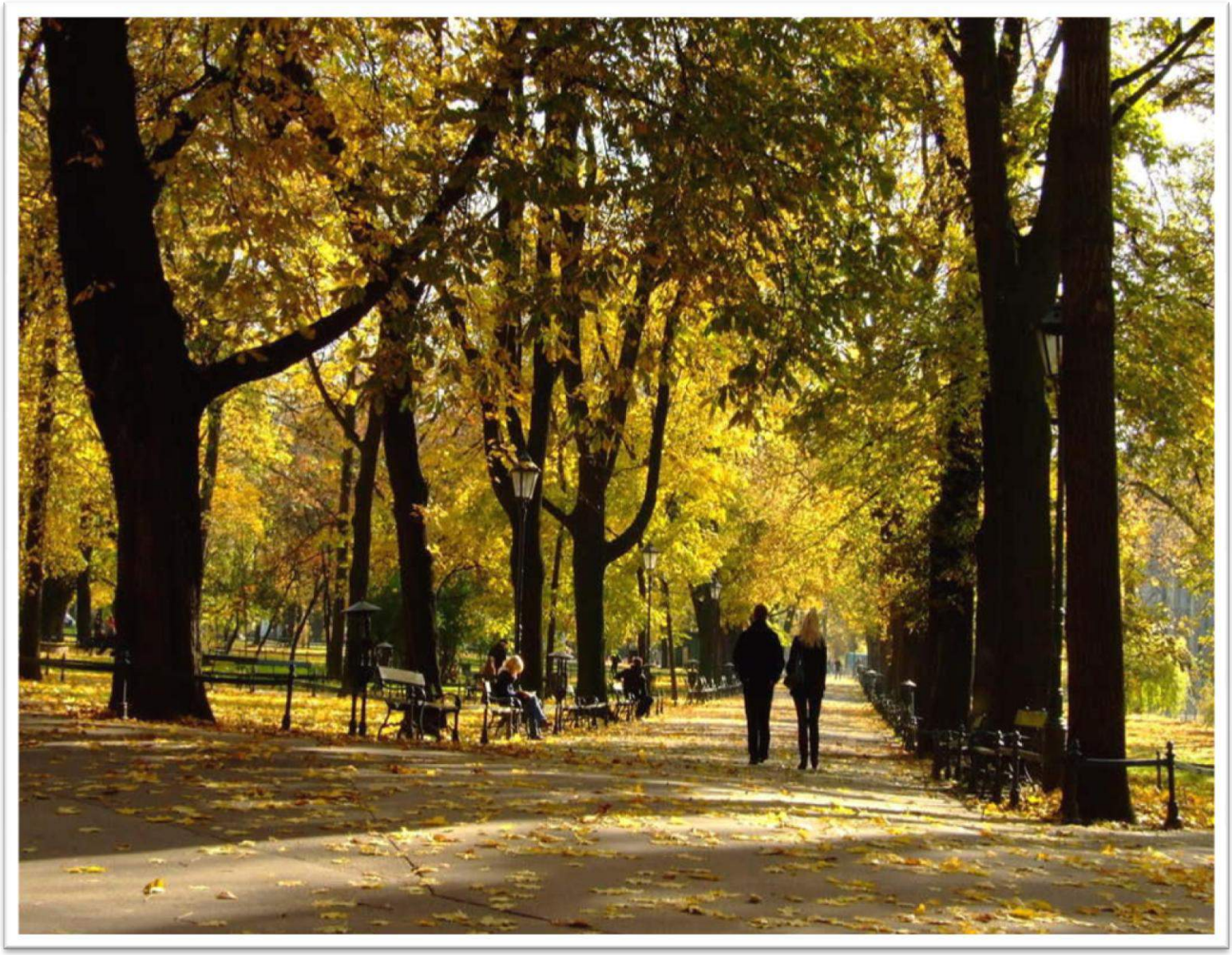
trzypotrzy

Listopad 2019



Od redakcji...

Czasami w życiu człowieka przychodzi czas zadumy. Takim okresem niepodważalnie są pierwsze dni listopada, kiedy odwiedzamy groby swoich najbliższych, wpadamy w szał zakupów zniczowych, aby już za parę dni zastąpić go szałem przedświątecznym, który potrwa półtora miesiąca. W sklepach już od początku listopada na półkach możemy znaleźć liczne świąteczne drobiazgi - te duże jak i te małe. W naszym "trzypotrzy" również znajdziecie artykuły małe i duże, w tym numerze m.in: parę informacji z życia szkoły, comiesięczny horoskop, zagadki, recenzje filmów i książek na długie listopadowe wieczory czy metody szybkiego przyswajania wiedzy. Każdy, kto poszuka, z pewnością znajdzie coś dla siebie. Nie zwlekajcie! Szukajcie i czytajcie! Miłej zabawy!

Zatem do kolejnego numeru!

Redaktor naczelna

Karolina Słodkowska

Spis Treści

1.Od Redakcji
2.Sposób na naukę
3.Stres naszym wrogiem?
4.Halloween
5.Fotorelacja
6.Musicale
7.Quiz Andrzejkowy
8.Recenzja filmu
9.Horoskop
10.CO Was chŁODZI?

Jak uczyć się szybko i efektywnie?

Każdy z nas bardzo dobrze zna ten znajomy stres, towarzyszący nam przed ważnymi egzaminami czy kartkówkami. Wywoływany jest on często obawą przed porażką i otrzymaniem złej oceny. Jak w takim razie przygotować się do sprawdzianu, aby zminimalizować stres, a zarazem nauczyć się materiału szybko i produktywnie, żeby rezultaty naszej ciężkiej pracy były wreszcie widoczne?

Żeby osiągnąć sukces, warto przeanalizować kilka poniższych czynników:

1. Otoczenie
2. Rozdzielnie pracy
3. Dobre notatki
4. Dostarczenie sobie wystarczającej ilości energii

OTOCZENIE

Aby pomieszczenie, w którym się znajdujemy, było przystosowane w jak najlepszym stopniu do naszej nauki, należy pozbyć się wszelkich rzeczy, które mogłyby rozpraszać naszą uwagę. Równie ważne jest oświetlenie, które nie powinno być bardzo wyraźne, lecz przyjazne dla naszego oka. Włączony telefon i przychodzące nam non stop powiadomienia z Facebooka czy Instagrama będą powodować, że nie skupimy się odpowiednio na przyswojeniu materiału, dlatego należałoby wyłączyć lub wyciszyć komórkę.

ROZDZIELENIE PRACY

Ważne jest, aby przed rozpoczęciem nauki wyznaczyć sobie jakiś cel. Powinniśmy zaplanować sobie, bądź rozpisać plan działania, pozwoli nam to lepiej zaplanować sobie czas i nie odkładać wszystkiego na ostatnią chwilę. Często wydaje nam się, że damy radę nauczyć się wszystkiego dzień przed sprawdzianem, niestety z reguły wychodzi zupełnie odwrotnie i kończy się to po prostu słabszą oceną.

DOBRE NOTATKI

Kiedy zbliża się egzamin, a materiał do przyswojenia jest spory, powinniśmy wybrać z niego najważniejsze rzeczy, i wypisać je na osobnych kartkach.
Wyselekcjonujemy wtedy tylko te istotne treści, które z pewnością pojawią się na teście. Dobre notatki to podstawa efektywnej nauki!

ODPOWIEDNIA ILOŚĆ ENERGII

W trakcie nauki istotne jest, aby dostarczać naszemu organizmowi odpowiednią ilość energii. Jest to niezwykle ważne, ponieważ w momencie kiedy będziemy osłabieni czy przemęczeni, materiał i tak „nie wejdzie nam do głowy", bądź będzie to trwało o wiele dłużej.

Dlatego podczas nauki wskazane jest, żebyśmy byli najedzeni i wyspani.Możemy sobie również przygotować herbatę lub kawę, ale należy pamiętać, że działa ona jedynie chwilowo i bez niezbędnego snu i tak niczego nie zdziałamy.

Stres naszym wrogiem, czy…?

Codziennie każdy z nas ma do czynienia ze stresem. Jedni w mniejszym stopniu, inni w większym. Stres jest naturalną reakcją naszego organizmu na, najczęściej negatywne, doświadczenia (stresory). Ich źródło może być społeczne lub fizyczne.

Jak radzić sobie ze stresem?

Jest wiele dobrych odpowiedzi na to pytanie. Najczęściej stosowanymi sposobami na poradzenie sobie z ową reakcją organizmu są:

1. Aktywność fizyczna, ponieważ podczas uprawiania sportu produkowana jest dopamina, która ma pozytywny wpływ na nasze ciało.
2. Zachowanie spokoju - weź głęboki oddech i pomyśl o czymś przyjemnym.
3. Czynności relaksacyjne (np. ciepła kąpiel, czytanie ulubionej książki).

W przypadku bardzo silnego stresu warto się skonsultować ze specjalistą!

Przyczyny stresu mogą być różne. Wiele z nich zostało spisanych przez Holmesa i Rahe'a i ocenionych w skali 1-100 z czego 100 jest najbardziej stresującym wydarzeniem.

Przyczyny stresu w skali Holmesa i Rahe'a:

1. Śmierć współmałżonka (100)
2. Rozwód (73)
3. Separacja małżeńska (65)
4. Pobyt w więzieniu (63)
5. Śmierć bliskiego członka rodziny (63)
6. Zranienie ciała lub choroba (53)
7. Zawarcie małżeństwa (50)
8. Zwolnienie z pracy (47)
9. Pogodzenie się ze skłóconym współmałżonkiem (45)
10. Przejście na rentę lub emeryturę (45)
11. Choroba w rodzinie (44)

Itd.

Stres będzie towarzyszył nam do końca życia. Dlatego właśnie warto wiedzieć, jak sobie z nim radzić.

Haloween!

Halloween. Któż z nas o nim nie słyszał? Co roku, 31 października, widać nawiązania do niego w sklepach, mediach, ale i w naszych strojach. Pierwotnie przebieranie się miało odstraszać złe duchy, a symbol tego święta, Jack-o'-lantern, czyli wydrążona dynia, była na początku… rzepą. Mimo iż zwyczaj obchodzenia Halloween jest popularny przede wszystkim w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych, coraz bardziej rozprzestrzenia się także po innych krajach. Trafił również do naszej szkoły. W czwartek, ostatniego dnia października, na korytarzach dostrzec mogliśmy uczniów przebranych za najróżniejsze postacie. Od klasycznych już diabłów, czarownic i cyganek, na korytarzach pojawiły się takie osobistości jak stereotyp polaka po czterdziestce, czy papież. Wielu zabawa w zmianę osobowości sprawiła dużo radości, a uwieńczeniem całego dnia było wspólne zdjęcie na auli.

Fotorelacja

W obliczu zbliżającej się szybko ponurej zimy na pewno energetyzującą dla uczniów będzie wiadomość o postępach w remoncie parku Sienkiewicza, który trwa już od jakiegoś czasu. Jak zapewne wiadomo, po całkowicie ukończonym remoncie, wiosną zaczną odbywać się tam zajęcia wychowania fizycznego.

Czy musicale muszą być nudne?
Współczesny Broadway.

Spektale połączone z muzyką kojarzą nam się z przydługim, patetycznym i nudnym przedstawieniem, wyróżniającym się jedynie tym, że większość tekstu jest śpiewana. Myślimy o nich jako mniej poważnej, mało wymagającej sztuce dla ludzi, dla których opera jest zbyt wysublimowana. Jednak współczesny Broadway to coś zdecydowanie więcej.

Trudne (a może i nie?) początki

O musicalu, jako o formie wystawianej „na poważnie" na scenie, możemy mówić już od XIX wieku. Powstał wtedy, uważany za pierwszy w historii, spektakl musicalowy pt. „The Black Crook". Premiera odbyła się w 1866 roku, a przedstawienie odniosło wielki sukces – zostało wystawione aż 474 razy. Okazało się ono tak popularne, że w 1933 zrobiono na jego podstawie niemy film.

Musical a opera

Wiele osób myli te dwie formy, a są to dwa skrajne pojęcia. W tym pierwszym rzadko zdarza się, aby cały scenariusz został „wyśpiewany" – wyjątkiem może być tutaj JesusChrist Superstar. W przypadku opery najważniejszymi umiejętnościami osoby grającej są te wokalne, natomiast w musicalu aktor powinien bardzo dobrze tańczyc, a co ważniejsze – MUSI umieć zsynchronizować taniec ze śpiewem. Jest w nim dozwolone użycie różnych gatunków muzyki popularnej lub chociażby znanych stylów śpiewania, natomiast w tym drugim rodzaju spektaklu jest narzucona pewna formuła.

Coś starego, coś nowego…

Najlepszym przykładem musicalu, w którym użyto muzyki popularnej (co zresztą wyszło mu na dobre) jest Hamilton – An American Musical. Premiera odbyła sie stosunkowo niedawno, bo w styczniu 2015 roku, i, mimo że jest to sztuka stosunkowo młoda w porównaniu z np. Upiorem w Operze (teraz już teatralnym klasykiem, będącym w repertuarze wielu teatrów muzycznych nieprzerwanie od 1986 roku), zarobiła gigantyczne pieniądze dzięki swojej unikalności. Łączy on w sobie rzeczy pozornie niepasujące do siebie – historię Ojca Założyciela Stanów Zjednoczonych, oraz muzykę rapową, czyli tak naprawdę sposób śpiewania wywodzący sie z ulicy. Lin Manuel–Miranda, autor muzyki, scenariusza, tekstów piosenek oraz libretto, a także odtwórca głównej roli w oryginalnej broadwayowskiej obsadzie, zainspirował się biografią Alexandra Hamiltona autorstwa Rona Chernowa. Wcześniej Miranda był znany ze swojej sztuki In the Heights, która niestety nie sprzedała się tak dobrze, jak Hamilton. Spektakl ten na Broadwayu zarabia ok. 60 milionów rocznie, podczas gdy takie klasyki jak wspomniany wcześniej Upiór, czy LesMiserables mniej niż 10 milionów. Fenomen tego przedstawienia polega też na tym, że jest on bardzo poprawny politycznie – większość obsady ma inny kolor skóry niż biały, co czyni go dobrym przykładem we wszelkich dyskusjach na temat rasowych różnic. Samego Jerzego Waszyngtona, który przecież był rasy białej, gra czarnoskóry aktor – i nikomu to nie przeszkadza. Musical ten spełnia rolę sztuki tak, jak powinien. Dzięki niemu osobom niezainteresowanym historią Stanów Zjednoczonych otworzyły się na nią oczy. Hamilton przyciąga do siebie rzesze widzów, co pozwala coraz większej ilości osób na poznanie, jak wyglądały początki dzisiejszej „stolicy świata".

Coś pożyczonego...

Jestem pewna, że część z Was, drodzy czytelnicy, widziała Heathers – czarną komedię z końca lat osiemdziesiątych. Opowiada ona o klasycznym konflikcie dwóch „kast" w amerykańskim liceum – tych popularnych i lubianych, oraz tych stojących w ich cieniu. Tyle że w tym konkretnym przypadku, do tego jakże typowego schematu filmu dla i o nastolatkach, dołącza morderstwo. Nawet dwa morderstwa. I samobójstwo, a także dwie próby samobójcze. Brzmi dziwnie, ale i interesująco, prawda? Nie będę streszczać ani filmu, ani musicalu osobom, które miałyby ochotę obejrzeć jedno lub drugie, ale od siebie mogę powiedzieć, że jest to sztuka mniej znana, lecz ważna. Pokazuje ona nie tylko „błahe sprawy" licealnego środowiska, ale także te o głębszym znaczeniu – np. choroby psychiczne wynikające z braku akceptacji samego siebie lub wyśmiewania w szkole, tudzież zaburzenia wynikające z braku uwagi czy miłości, dawanej przez rodziców. Sądzę, że Heathers jest warte obejrzenia w obu formach – a która lepsza, to już zdecydujecie sami.

Co z tego wynika?

Jak widać, nie taki musical straszny, jak go malują. Często niechęć wynika z niewiedzy – ja sama uważałam takie spektakle za nieco nudne, bezsensowne próby odtworzenia operowej formuły w taki sposób, by była ona dostępna dla szarych mas. Dopóki nie odkryłam, jak niezwykłe jest patrzenie na osoby performujące równocześnie głosowo i ruchowo. W moim przypadku ta fascynacja zaowocowała tym, że do Hamiltona odwołuję się w większości prac pisemnych, a także cytuję teksty piosenek na porządku dziennym. Mogłabym się rozpływać nad cudownością LesMiserables, Człowieka z La Manczy, Kotów, Wicked, Falsettos, Króla Lwa, lub wspominanego już wiele razy Upiora, ale boję się, że Was zanudzę czy zniechęcę. Dlatego też serdecznie polecam wybranie się do Teatru Muzycznego raz na jakiś czas, kupienie biltów na jakikolwiek spektakl Was przekonujący, zajęcie miejsca i cieszenie się doznaniami płynącymi z musicalu, bo kto wie, do czego Wam to się może przydać. Dzięki teatrowi muzycznemu wiele osób znalazło niszę, którą się interesują, czego życzę i Wam, drodzy Czytelnicy.

Quiz Andrzejkowy

1. Kiedy w Polsce obchodzimy andrzejki?

a) W noc 30 listopada/1 grudnia

b) W noc 2/3 grudnia

c) W noc 29/30 listopada

2. Św. Andrzej uznawany był za patrona:

a) Panien na wydaniu

b) Rzeczy zgubionych

c) Muzyki i śpiewu

3. Z jakiego okresu wywodzi się tradycja wróżb andrzejkowych?

a) Z czasów nowożytnych

b) Z czasów pogańskich

c) Z czasów słowiańskich

4. Jaki okres w Kościele katolickim zaczyna się tuż po andrzejkowych?

a) Nieszpory

b) Oktawa

c) Adwent

5. Aby moc wróżby była mocniejsza, należy przelewać wosk przez:

a) Lejek

b) Klucz

c) Obrączkę

6. Co symbolizuje paląca się podczas lania wosku świeca?

a) Szczęście

b) Życie

c) Miłość

7. Męski odpowiednik andrzejek to:

a) Balbinki

b) Walentynki

c) Katarzynki

8. Kiedy wszystkie panny w towarzystwie obierają jabłko, ta której obierka będzie najdłuższa:

a) Będzie najdłużej panną.

b) Będzie najkrócej panną.

c) Będzie miała długi i szczęśliwy związek.

9. Dokończ przysłowie ,, Święty Andrzej wróży szczęście":

a) A pannie zamęście.

b) I szybkie zamęście.

c) I daje nadzieję na zamęście.

10. Jakiego drzewa gałązkę wykorzystuje się do jednej z wróżb andrzejkowych?

a) Wiśni

b) Wierzby

c) Jabłoni

11. Imię Andrzej pochodzi z greckiego. Co oznacza to imię?

a) Mąż - mężczyzna

b) Herosi - Tytan

c) Chłop - Olbrzym

12. Kto wróży w andrzejkowy wieczór?

a) Zakonnice i księża

b) Panny i kawalerowie

c) Wdowy i dziadkowie

13. Kim był Św. Andrzej?

a) Pierwszym apostołem Jezusa

b) Wietnamskim męczennikiem

c) Duchownym protestanckim

14. Dokończ przysłowie: ,,Gdy Święty Andrzej ze śniegiem przybieży.."

a) W grudniu śnieg już nie poleży.

b) Sto dni śnieg na polu leży.

c) Szykuj kożuch dla młodzieży.

15. Jak zmarł Św. Andrzej?

a) Śmiercią naturalną.

b) Zarażony trądem przez chorych, którym pomagał.

c) Śmiercią męczeńską przez ukrzyżowanie.

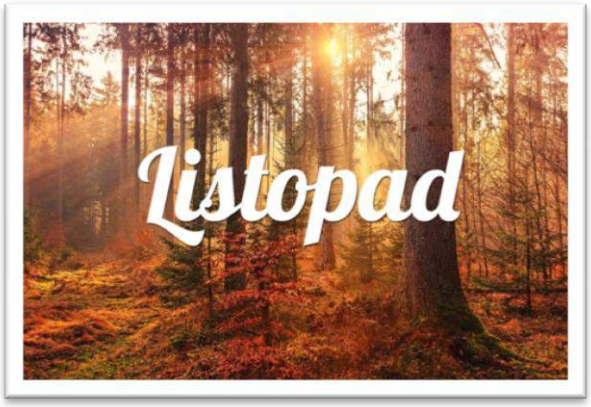
Najlepszy film października

Filmem, który ewidentnie królował na ekranach kin w październiku, był długo wyczekiwany przez wielu fanów produkcji super-hero, ale i nie tylko, Joker w reżyserii Todda Philipsa. Za granicą produkcję można było obejrzeć już nieco wcześniej, dlatego też do Polski dotarło sporo pozytywnych recenzji, które jeszcze bardziej zachęciły ludzi do tłumnego zawitania do kin.

Ekranizacja zapowiadała się na niezwykle innowacyjną oraz świeżą i muszę przyznać, że właśnie taka była. Począwszy od połączenia wielu różnych gatunków, takich jak: dramat psychologiczny, akcja oraz kryminał, aż po realizację czy grę aktorską. Najjaśniejszą gwiazdą filmu okazał się oczywiście nie kto inny, jak Joaquin Phoenix - odtwórca głównej roli. Postać Jokera nie jest łatwo odpowiednio przedstawić, dlatego też wymagania były ogromne. Aktor podołał jednak wyzwaniu, jakim było ukazanie skomplikowanej psychologii postaci, jej problemów, wad, wątpliwości, ale przy okazji dodał coś zupełnie innego do jej charakteru tak, aby mimo istnienia wielu poprzednich kinowych wersji tegoż villaina, ponownie zaskoczyć i zadziwić odbiorcę. Tak znakomita gra aktorska to coś godnego wszystkich nagród, dlatego też mam nadzieję, że J. Phoenix dostaniewyróżnienie za ogrom pracy, jaką zapewne włożył, aby ekranizacja zaistniała w takiej formie, w jakiej możemy ją oglądać. Jego praca całym ciałem, nie tylko twarzą, to coś godnego podziwu i widać, że włożył w nią całe swoje serce. Na wielki plus filmu możemy zaliczyć również muzykę – będącą zawsze w punkt i stwarzającą odpowiednią atmosferę do pokazywanych na ekranie scen, a także budującą napięcie.

Tym, co równie mocno mnie zachwyciło, była strona wizualna. Estetyczne i idealnie dopasowane kolorystycznie kadry oraz miejsca. Bardzo przypadły mi do gustu piękne zdjęcia. Z kolei czymś, co budzić może największe kontrowersje, jest zapewne wydźwięk i przesłanie filmu. Po jego obejrzeniu i zapoznaniu się z całą historią Jokera w pewnym momencie po prostu nie da się już stwierdzić, kto tak naprawdę jest w filmie „tym złym". Nasuwające się na myśl wnioski są nieoczywiste i zgoła odmienne od tego, czego się można było spodziewać. Z pełną świadomością jestem w stanie polecić ten film dosłownie każdemu. Podejmuje on co prawda tematykę chwilami dość ciężką, czy brutalną, która na pewno nie jest dla wszystkich, natomiast myślę, że należy dać dziełu T.Phillipsa szansę. Ostatnie sceny napawają bowiem pewnego rodzaju nadzieją oraz dają satysfakcję z ich oglądania.

HOROSKOP



Każdy z nas ma coś, co szczególnie wprawia go w irytację. Sprawdź, co to dla Ciebie według Zodiaku.

BARAN: czekanie, powolność, przerywanie mu w rozmowie.

BYK: mlaskanie, ponaglanie, brak szacunku do jego mienia.

BLIŹNIĘTA: ocenianie go po pozorach, rozmowy bez konkretnego tematu, wymuszanie uwagi.

RAK: głośni ludzie, nieszanowanie pracy, zbytnie poleganie na nim.

LEW: krytyka, ludzie niepewni swych opinii, samokontrola.

PANNA: naruszanie osobistych granic, wścibskość, spóźnialscy.

WAGA: cisza zamiast wyjaśnienia problemu, szybkie podejmowanie decyzji, zakłócanie jej spokoju.

SKORPION: ludzie niewywiązujący się z obietnic, naruszanie prywatności, kłamcy.

STRZELEC: nieszczerość, dramatyczni ludzie, brak własnego zdania.

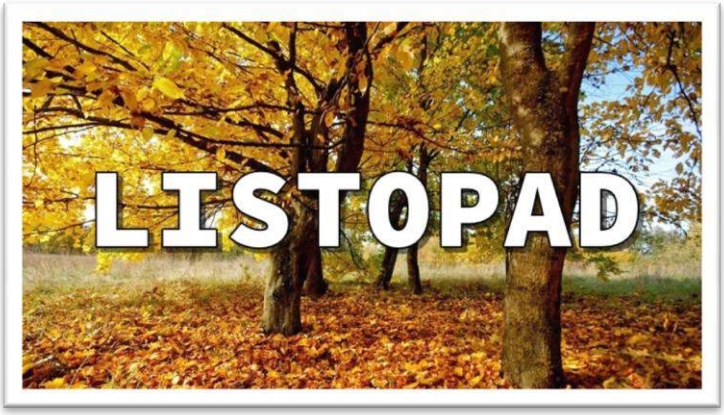
KOZIOROŻEC: brak kontroli nad sytuacją, lenistwo, niedokładność.

WODNIK: zbyt wrażliwi ludzie, upartość, nadmierne tłumaczenie swoich decyzji.

RYBY: manipulanci, przytłoczenie, brak szacunku dla ich zdania.

CO Was chŁODZI?

Listopad to czas zadumy, ale i konkretnego ochłodzenia. Wielu ciepłolubów woli pozostać wtedy w domu pod rozgrzaną kołdrą, bądź kocykiem. Ujawnia się wtedy coroczna skłonność do czytania książek, oglądania seriali, a wszystko to przy akompaniamencie dobrej herbaty lub kakao. Jednakże! Gdybyście mieli bardziej ambitne plany zapraszam do zapoznania się z listą, która znajduje się poniżej.



Listopad

15. godz.18.30 – „Osiecka po męsku" w Teatrze Muzycznym
15. godz.19.30 – Kino Jazz w Kinie Charlie
16. godz.10.00 (2 dni) – Finał Pucharu Świata w Mas-Wrestlingu w Powiatowej Hali Sportowej w Pabianicach
16. godz.10.00 (2 dni) – XXV i XXVI Międzynarodowa Wystawa Kotów w Hali UKS Anilana
16. godz.10.00 – warsztaty „Nauczymy się śpiewać" w Filharmonii Łódzkiej
17. godz.11.00 – Czapkowarsztaty „Powłóczeni" w Przędzy
17. godz.18.00 – Grupa MoCarta i przyjaciele w Filharmonii Łódzkiej
18. godz.19.00 – „Nie ma róży bez ognia" – projekcja filmu z taśm 35 mm w Starym Kinie
19. godz.19.00 – Spotkanie z Karolem Wójcickim w KEJA Pub
22. godz.17.00 – Disney On Ice w Atlas Arenie
24. godz.18.00 – Nocny Kochanek w Klubie Wytwórnia
26. godz.20.00 – „Komedia Pomyłek" w Klubie Scenografia
28. godz.19.00 – LemON Akustycznie w Klubie Wytwórnia
29. godz.19.00 – Stand-up „Nadwiślański Świt" w Klubie TU
30. godz.20.00 – Kortez Przedpremierowo w Klubie Wytwórnia

Grudzień

01.godz.12.00 – Łódzki Jarmark Bożonarodzeniowy na ulicy Piotrkowskiej
02. godz.17.15 – Spektakl „O co biega?" w Teatrze Muzycznym
03. godz.19.00 – Koncert Muzyki Kameralnej w Filharmonii Łódzkiej
04. godz.20.00 – Stand-up Pawła Chałupki w KIJ Bar
05. godz.21.00 – Celtyckie Mikołajki w KEJA Pub
06. godz.22.00 – Mikołajkowe Latino Party w Klubie Scenografia
06. godz.16.00 – Spektakl „Prywatna Klinika w Łodzi w Teatrze im. Stefana Jaracza
08. godz.18.30 – Koncert Bednarka w Klubie Wytwórnia
11. godz.20.00 – Moscow City Ballet w Teatrze Wielkim
13. godz.19.00 – Koncert COMA w Klubie Wytwórnia
14. godz.11.00 – Świąteczna Giełda Vinyli w Studiu Koncertowym Radia Łódź
15. godz.17.00 – Koncert „Skrzypek na dachu" w Teatrze Muzycznym

Odpowiedzi do quizu:

1C;2A;3B;4C;5B;6B;7C;8C;9B;10A;11A;12B;13A;14B;15C

Skład redakcji gazetki szkolnej:
Redaktor naczelna: Karolina Słodkowska
Nauczyciel koordynujący (redaktor naczelna): prof. Dorota Tomala
Zastępca redaktora naczelnego: Zuzanna Mrowińska
Sekretarz: Katarzyna Witek
Redakcja: Ania Dróżdżyńska, Artur Frącek, Joanna Nowak, Barbara Mokwińska, Cecylia Maślakiewicz, Jagoda Skóra, Jan Pilarski, Julia Grzegorczyk, Kacper Olszewski, Karolina Łuczak, Krzysztof Busiakiewicz, Marcela Zalewska, Marta Jurałowicz, Martyna Karaszkiewicz, Martyna Kowalińska, Matylda Chrzanowska, Natalia Sajpelt, Oliwia Bąk, Weronika Kowalczyk, Zuzanna Raducka.