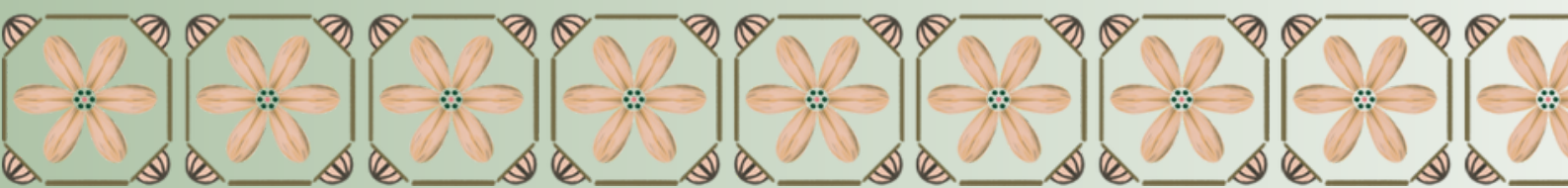


matura 2023



Co to jest stres?

Stres to reakcja fizyczna, emocjonalna i behawioralna, która występuje, gdy człowiek zetknie się z jakąś presją lub wyzwaniem.

Może pojawić się w odpowiedzi na realne lub wyimaginowane zagrożenia i prowadzić do zmiany zachowania lub dostosowania się do nowej sytuacji. Stres może mieć pozytywny lub negatywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne, w zależności od tego, jak długo się go doświadcza i jak dobrze jest on znoszony.

Teraz powiemy Wam jak można sobie z nim radzić
Z najpopularniejszych metod na walkę ze stresem warto wyróżnić na samym początku medytację, dla początkujących jest wiele filmów na youtube z prowadzącym, który pomoże ci się wyciszyć i pozbierać myśli lub naprowadzi je na dobry tor. Samo słuchanie muzyki przeznaczonej do medytacji czy przyjemnych dla ucha odgłosów natury i głębokie oddechy nabierane tylko i wyłącznie nosem (!) mogą sprawdzić się w uspokojeniu myśli. Medytacja i słuchanie działa podobnie. Warto rozmawiać o naszych uczuciach i problemach, dlatego gdy pojawia się problem warto przyjść do zaufanej ci osoby i poprosić o rozmowę na ten temat, możesz zapytać co zrobiłaby na twoim miejscu, albo jak ona widzi daną sytuację.

Bardzo często nie mogąc wcielić się w osobę trzecią mamy problemy w dostrzeżeniu jak naprawdę wygląda dana sytuacja i jak wiele wyjść z niej jest, negatywne emocje przysłaniają logiczne myślenie, co prowadzi do powiększenia się stresu.

Kiedy niepokój osiąga już dużą skalę warto spróbować "groundingu".

Wykorzystuje on 5 zmysłów.

Usiądź lub połóż się w jak najcichszym i najbardziej komfortowym miejscu. Weź parę głębokich oddechów nosem (jeśli chodzi o oddechy podczas stresu warto unikać oddechu przez usta ponieważ może prowadzić on do ataku paniki i zapowietrzenia)

Wymień na głos lub w myślach:

— 5 rzeczy, które możesz teraz zobaczyć

— 4 rzeczy, które możesz dotknąć, poczuć fizycznie

— 3 rzeczy, które możesz usłyszeć

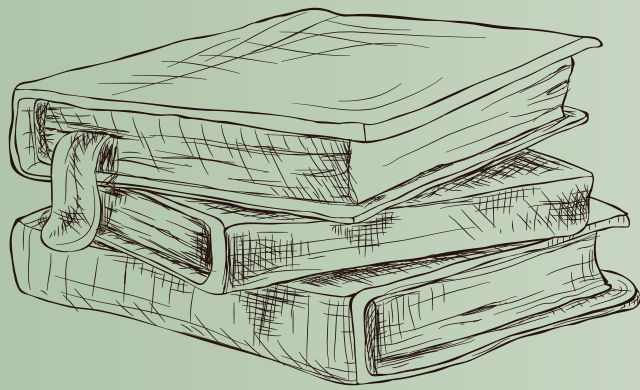
— 2 rzeczy, które możesz powąchać

— 1 rzecz, którą możesz posmakować

Gdy stres obiera niebezpieczną drogę, przybiera na sile, a ty masz już problemy z prawidłowym funkcjonowaniem. Zasięgnij pomocy lekarza, zadzwoń na telefon zaufania

116

111, jednak jeśli obie opcje z jakiegoś powodu ci nie odpowiadają, udaj się do pedagoga lub psychologa szkolnego, gwarantuję, że to o czym mówi się w gabinecie, zostaje w gabinecie, a ilość rad lub rozwiązań danego problemu jest niezliczona. Zapamiętaj uczniu, nie jesteś robotem, lecz człowiekiem, to naturalne czuć, myśleć i reagować w różny sposób na dowolne bodźce. Każdy jest inny i to jest najpiękniejsze.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY? PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE, KANAŁY NA YOUTUBE, BLOGI I NARZĘDZIA

Podręczniki, repetytoria, kursy, warsztaty, korepetycje... Poza uczestnictwem w zwykłych lekcjach jako uczniowie szukamy uzupełnienia naszej nauki, jako maturzyści - uzupełnienia przygotowań do egzaminu dojrzałości. Ilość proponowanych pomocy naukowych może wręcz przytłaczać, ale spokojnie - zebrałam dla Ciebie materiały, które przez lata pomagały mi w nauce. A co jeśli na dodatek powiem Ci, że wszystko, czego potrzebujesz, to zaledwie jedno urządzenie? Laptop, tablet, telefon — co tylko wolisz.

W swoim artykule postanowiłam skupić się przede wszystkim na języku polskim, ale pojawi się również kilka propozycji dla innych przedmiotów.

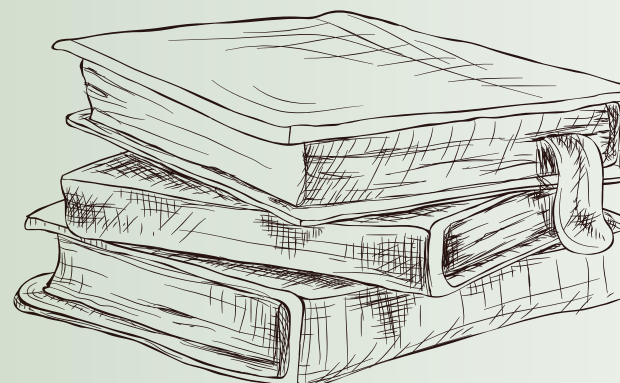
Język polski

Wiedza z Wami

To propozycja znana zapewne wielu uczniom. Kanał na YT prowadzi pani Izabela, która pomogła już wielu maturzystom. Znajdziecie tam mnóstwo wartościowych materiałów - od omówienia motywu, epok po propozycje opracowania odpowiedzi na pytanie jawne. Oprócz tego możesz zajrzeć na stronę internetową wiedzazwami.com.pl, gdzie również znajdują się różne pomoce - w tym odpowiedzi na pytania jawne przygotowane przez panią Izabelę lub propozycje innych maturzystów. Na Spotify znajdziesz również podcast. Koniecznie zajrzyj!

Pracownia Literacka

Nauczyciele Pracowni Literackiej to Rita Larek i Michałek Larek, choć częściej widzimy panią Ritę. A gdzie? Pani Rita prowadzi kanał na YouTube (Pracownia Literacka), ma również konto na TikToku i Instagramie. W tych miejscach znajdziesz darmowe propozycje. Pani Rita prowadzi również kurs (kursydomatury.pl) i sprzedaje notatki (notatkidomatury.pl). Razem z członkami grupy Kursy do Matury przygotowuje także darmowe wydarzenia dla maturzystów. Niedawno uczestniczyłam chociażby w TURBOprzyspieszeniu. Odwiedź panią Ritę w mediach społecznościowych! Zachęcam również do zapisania się do darmowego newslettera, dzięki któremu odbierzesz darmowe materiały.



Matura na Maksa

Matura na Maksa to strona internetowa, kanał na YouTube, profil na Instagramie i FaceBooku, a wszystkie te miejsca łączy osoba prowadzącego – pana Iwo Sceliny. Polonista z 25-letnim stażem, certyfikowany egzaminator CKE. Nie zawiedziesz się krótkimi

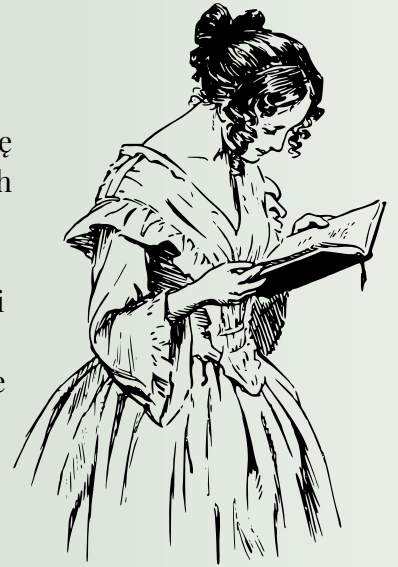
formami, które znajdziesz na YT czy Instagramie ani dłuższymi filmikami, w których rozpracowuje lektury, motywy, analizuje arkusze, oferuje cenne rady dla maturzystów.

Tom Fijałkowski – Pan od Polaka

Niezaprzeczalnie jeden z najbardziej wartościowych kanałów na YT, jeśli chodzi o przygotowanie do matury czy też naukę na bieżąco. Znajdziesz tu krótkie wykłady na temat całych lektur, konkretnych zagadnień z dzieł literackich, materiały dotyczące nowej matury, które ułatwią Ci zrozumienie tego, co czeka Cię w maju (m.in. film o kontekstach, wypracowaniu). Jeśli wciąż nie rozumiesz, włącz lekcję Pana od Polaka!

Matura po ludzku

czyli Joanna Łucka. Co prawda firma pani Joanny zakończyła już działalność (zarówno tę płatną, jak i darmową), ale wciąż warto skorzystać z tego, co pozostawiła dla następnych roczników. Pani Joanna przygotowywała maturzystów 2022, stąd uwaga, aby nie kierować się wskazówkami dotyczącymi czysto teoretycznej formy egzaminu. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by skorzystać z materiałów merytorycznych: motywy, lektury, przydatne porady, wskazówki dotyczące wypracowania – znajdziesz tego mnóstwo na stronie internetowej (maturapoludzku.pl) oraz profilu na Instagramie.



POLina

Pani Paulina Czernek-Pasierbek to młoda nauczycielka, która zachwyciła mnie swoim rozumieniem, interpretowaniem i traktowaniem literatury. Miałam tę przyjemność, że zdążyłam wziąć udział w Parlatorium 2022 (kursie z języka polskiego), które zorganizowała Joanna Łucka, a w którym zajęcia prowadziła właśnie pani Paulina. Wykłady pani Pauliny były nie tylko wartościowe pod względem merytorycznym, maturalnym, ale przede wszystkim przyjemnie się ich słuchało! Może dacie więc szansę literaturze i odwiedzić kanał YT pani Pauliny (POLina), na którym znajdziecie opracowania lektur, filmy dotyczące rozprawki oraz interpretacji. To – tak jak w przypadku pani Joanny – materiały tworzone z myślą o maturzystach 2022, ale sama treść merytoryczna będzie jak najbardziej aktualna. Możecie odwiedzić też profil instagramowy pani Pauliny!

KLP

Zdecydowanie jedna ze stron must-have w przygotowaniach maturalnych czy też nauce na bieżąco. Streszczenia i opracowania lektur, analizy i interpretacje wierszy, omówienie epok czy motywów literackich (klp.pl).

Lektury bez Cenzury | Jakub Kowalik

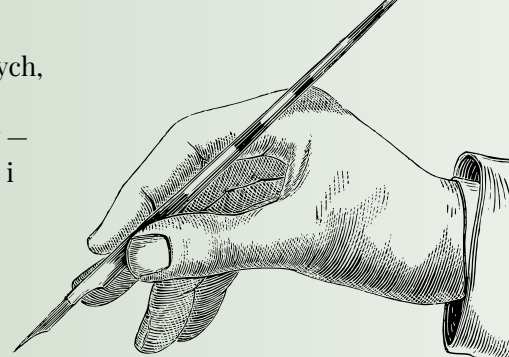
Kanał na YouTube, na którym znajdziesz omówienie motywów oraz lektur. “Bez Cenzury” to być może określenie na wyrost, ale z pewnością język jest bardziej przystępny niż ten w niektórych lekturach. Nie możesz przebrnąć przez Potop? Zajrzyj na Lektury bez Cenzury!

Książka z plecaka

To bardziej propozycja dla pasjonatów, zaciekawionych literaturą lub przygotowujących się do matury na poziomie rozszerzonym



Na tym kanale YT oprócz omówienia niektórych utworów, które znajdują się w wymaganiach egzaminacyjnych, znajdziecie dużo innych, „ponadprogramowych” dzieł. Nie jest to bowiem kanał typowo o charakterze przygotowującym do matury. Nie znajdziecie tu schematów opracowywanych dzieł – „geneza, autor, czas i miejsce, streszczenie...”; to bardziej forma wykładów, analiz i interpretacji, które pozwalają lepiej zrozumieć tekst literacki, faktycznie się nim zainteresować.



Matematyka

Matemaks

Być może najbardziej znany, obok kanału Wiedza z Wami i pani Izabeli, z dzisiejszej listy. Przez uczniów nazywany bogiem matematyki, świętym. Czy faktycznie potrafi zdziałać cuda? Możecie przekonać się sami, odwiedzając stronę internetową oraz kanał na YouTube. Oprócz tego pana Michała Budzyńskiego znajdziecie też na Instagramie oraz Facebooku.

Szach MAT | Kornelia Duda

Pani Kornelia również należy do grupy Kursy do Matury. Stworzyła kurs oraz jest autorką pomocy naukowych dla maturzystów (w tym książki Pewniaki Maturalne), ale oferuje również darmową pomoc. Panią Kornelię znajdziesz na Instagramie, TikToku, YouTube i Facebooku, a także stronie internetowej (szachmat.net), gdzie możesz zapisać się na darmowy newsletter.

MiedzianyFsor

Pan Łukasz Czeremański oferuje filmiki wspomagające maturzystów. Na kanale YT (MiedzianyFsor) znajdziesz ponad 200 filmików! Ale spokojnie, niech nie przeraża Cię ilość – dużo tu krótkich form, dzięki którym już w kilka minut przyswoisz materiał.

Język Angielski

Pani Anglistka

Pani Anna Klisz to także członkini grupy Kursy do Matury, ale poza płatną ofertą panią Anię znajdziesz na Instagramie (i to w dwóch formach – pani.anglistka i matura.pani.anglistka), a także na kanale YT (matura.pani.anglistka) oraz stronie internetowej (annaklisz.pl)

RockYourEnglish

Strona internetowa, kanał YT, Instagram, FaceBook czy TikTok to przestrzeń, w której aktywnie działa Paweł Grabias, nauczyciel angielskiego, który słynie z pasji do języka, ale i rocka!

Kilka ogólnych propozycji

Wielka Powtórka Maturalna

Możesz wziąć udział w płatnym wydarzeniu na całą Polskę – Wielkiej Powtórce Maturalnej, o której informacje znajdziesz na stronie internetowej (wielkapowtorkamaturalna.pl), lub też skorzystać z darmowych wydarzeń na Facebooku czy też materiałów publikowanych na Instagramie. W ofercie przedmioty takie jak: język polski, matematyka, język angielski, chemia, biologia, geografia, fizyka. Na Spotify znajdziesz również podcast z języka polskiego!

AleKlasa (strona internetowa)

Znajdziesz tu materiały z języka polskiego, historii, wiedzy o społeczeństwie, matematyki, fizyki, języka angielskiego. Ja najczęściej korzystałam z pomocy do języka polskiego, stąd wiem, że AleKlasa przeprowadzi Cię przez utwory literackie, epoki, motywy, pisanie wypracowań, interpretacje, gramatykę.

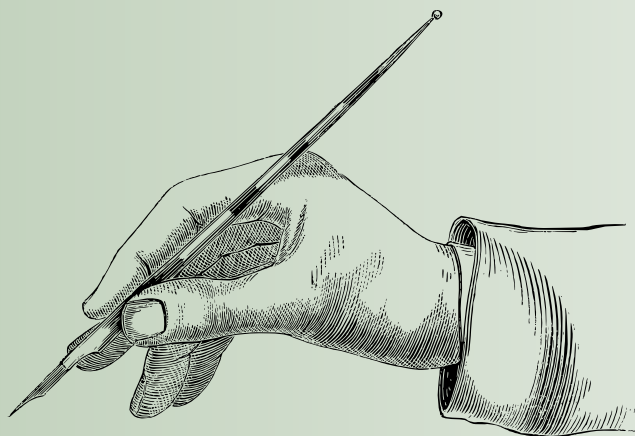
KhanAcademy (strona internetowa)

Często niezastąpiona pomoc w czasach lekcji zdalnych. Oferta z wielu przedmiotów: matematyka, nauki ścisłe, nauki humanistyczne i sztuka, informatyka. Może przydać się zarówno w nauce szkolnej, jak i wtedy, gdy chcesz zdobywać wiedzę z czystej ciekawości, fascynacji, kiedy chcesz rozwijać swoje zainteresowania.

Przydatne narzędzia

Pisanie

Word
Dokumenty Google
Notion
Synonimy.pl
Encyklopedia PWN online
Słownik PWN online



Sprawdzanie pisowni

Languagetool
Ortograf
Matematyka
Photomath

Organizacja

Notion
Forest

Przechowywanie plików

OneDrive
Dysk Google

Tłumaczenie

Tłumacz Google
DeepL

Zdjęcia

Unsplash - możesz
korzystać ze zdjęć za
darmo, bez konieczności
kupowania licencji

Projekty graficzne

Canva
Pixlr x

Słówka

Quizlet
Fiszki
Feyn - samodzielne
tworzenie fiszek

Współpraca

Notion
SharePoint
Microsoft Teams
Here.fm
Zdjęcia (PDF)
Noteblock

Na zakończenie

Mam nadzieję, że chociaż jedna z propozycji okaże się pomocna. A kiedy już zaczniesz naukę, nie zapominaj o tym, jak ważny jest odpoczynek, odpowiednie żywienie, nawodnienie oraz ruch!

Sz szczególnie kiedy wkładasz tyle wysiłku w przygotowania maturalne lub szkolne. Trzymam

za Ciebie kciuki. Powodzenia!

Kasia Kaczorkiewicz IVE



PEWNIAKI MATURALNE



Jakie zadania pojawią się w tegorocznych arkuszach maturalnych? Tego nie da się przewidzieć. Jednak z pomocą przychodzą najlepsi nauczyciele z całej Polski, którzy już w roku 2022 przedstawili nam najważniejsze pewniaki do tegorocznej matury. Wielu z was mogło o tym zapomnieć, ale nic straconego, bo jesteśmy tu, aby wam je przypomnieć!

LEKTURY

1. Adam Mickiewicz - „Dziady cz. III”
2. Juliusz Słowacki - „Kordian”
3. Bolesław Prus - „Lalka”
4. Eliza Orzeszkowa - „Gloriavictis”
5. Henryk Sienkiewicz - „Potop”
6. Fiodor Dostojewski „Zbrodnia i kara”
7. Stanisław Wyspiański - „Wesele”
8. Stefan Żeromski - „Przedwiośnie”
9. Adam Mickiewicz - „Dziady cz. II”, „Pan Tadeusz”
(znane z podstawówki)
10. Juliusz Słowacki - „Balladyna”

W których lekturach znajdziemy najwięcej motywów?

1. Bolesław Prus - „Lalka”: motyw cierpienia, motyw dzieciństwa, motyw miłości,

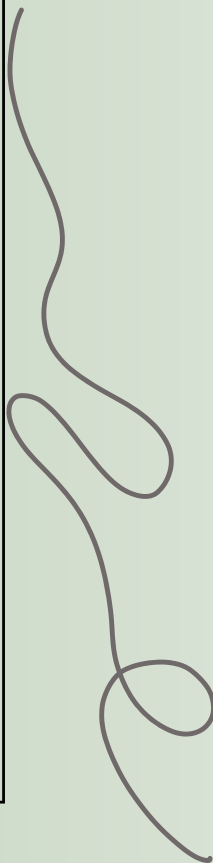
motyw małżeństwa;

2. Adam Mickiewicz - „Pan Tadeusz”: motyw zbrodni, motyw dzieciństwa, motyw

wsi, motyw arkadii, motyw rodziny, motyw polowania, motyw winy i kary;

3. Juliusz Słowacki - „Kordian”: motyw buntu, motyw władzy, motyw wędrowności,

motyw zbrodni, motyw ojczyzny, motyw miłości, motyw historii.





NIE ZAPOMNIJ!

Czytając ostatnie polecenie (wypowiedź argumentacyjna) dokładnie przeanalizuj jaki temat masz poruszyć

oraz wypisz sobie lektury, które będą najlepiej pasować. Zwiększasz w ten sposób swoją szansę na dobre uargumentowanie tezy/hipotezy!

Przykład:

Człowiek - samotnik w poszukiwaniu swojego miejsca na ziemi.

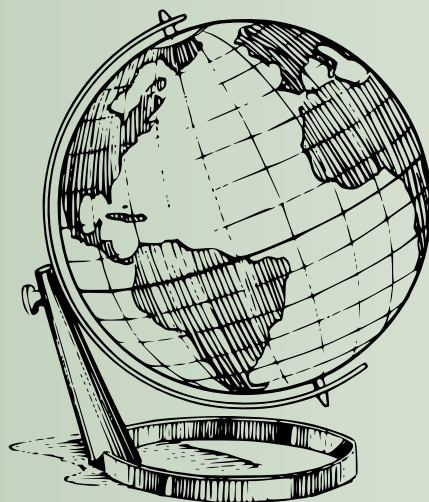
Każda część tego tematu jest dla Ciebie ważna, lektury jakie wybierzesz muszą dotyczyć

CZŁOWIEKA SAMOTNEGO POSZUKUJĄCEGO swojego miejsca na ziemi, pamiętaj, że

nie możesz wykorzystać lektur, które poruszają jedynie temat człowieka samotnego.

WSZYSTKIM MATURZYSTOM POWODZENIA NA MATURZE!

Weronika Stenka, Aleksandra Mazek IVe



Życzymy
wszystkim nauczycielom
oraz uczniom spokojnej,
szczęśliwej i rodzinnej
Wielkanocy, Великдень, Jaruch
Godów,
Równonocy Wiosennej
oraz Ostary.

Redaktorzy naczelni: Julia
Dzbanuszek, Roksana Duda

Opiekun: Agnieszka
Tomaszewska

Artykuły: Klasa IIIc i IVe



Dlaczego warto wybrać LO8?

Miła atmosfera – Atmosfera panująca w szkole sprzyja nauce. Czujemy się tutaj swobodnie.

Nauczyciele – Są nauczyciele, którzy umieją przeprowadzić lekcję naprawdę ciekawie i potrafią nią zainteresować.

Są szafki – Niby nic wielkiego, a cieszy, gdyż wspaniale jest odciążyć sobie torbę o kilka kilogramów niepotrzebnych książek.

Jest nowe boisko szkolne – do gry w piłkę nożną, lub kosza i siatkówki

Uczestniczymy w warsztatach! Zgodnie z wybranym profilem mamy możliwość uczestniczenia w

warsztatach tematycznych:

- WARSZTATY DZIENNIKARSKIE
- POKAZY CHEMICZNE
- WIZYTA W SĄDZIE
- WARSZTATY EKOLOGICZNE

Odbywają się u nas różne ciekawe imprezy:

- DZIEŃ DZIECKA
- INTEGRACJA KLAS PIERWSZYCH
- DZIEŃ KAPCIA
- DZIEŃ SPORTU
- FESTIWAL PIOSENKI
BOŻONARODZENIOWEJ
- EUROPEJSKI DZIEŃ JĘZYKÓW OBCYCH

LO8 to również szkoła przyjazna osobom niepełnosprawnym. Do naszej szkoły mogą uczęszczać osoby niepełnosprawne.

ZAPRASZAMY DO NASZEJ SZKOŁY!