

ECHO INTERNATU

Pożegnanie maturzystów

Ważne tematy:	Str.
Pożegnanie maturzystów.	1
Dziwne nawyki ludzi kreatywnych.	2
Lepsza pamięć - sztuczki i techniki.	3
Na temat masturbacji.	4
Ogłoszenia, humor	4

Dnia 23 kwietnia pożegnaliśmy kolejnych maturzystów, którzy byli z nami trzy lub cztery lata. Uroczystość przygotowana przez p. Gosię Tarsę - Bielak i p. Halinę Popiela odbyła się w podniosłej atmosferze. Elegancki strój, ciekawy program artystyczny, wspólne podziękowania i pamiątki uświetniły akademię tak, że niektórym zakręciła się w oku łezka. Przybyli również CI maturzyści, którzy opuścili internat wcześniej. Wszystkim życzymy zdania „egzaminu dojrzałości” i trafnych oraz mądrych wyborów życiowych aby uśmiech nie schodził z Waszej twarzy - jak na tym zdjęciu.



Dziwne nawyki ludzi kreatywnych

Być może już słyszałeś, że każdy wielki umysł musi być trochę szalony. Taką postawę przynajmniej reprezentowali ludzie, którzy swoją kreatywnością zmienili ten świat. Czy na pewno jest to szaleństwo? A może ich umysł nie posiadał takich hamulców i filtrów jak normalni ludzie mają, co pozwalało im na tworzenie czegoś niesamowitego? Z drugiej strony to sprawiało, że ich zachowanie było dość nietypowe.

Oto kilka znanych postaci, którzy posiadają nietypowe sposoby na kreatywność:

Ludwig van Beethoven – jeden z najbardziej znanych kompozytorów wszech czasów. Ciekawym faktem z życia kompozytora okazują się jego kąpiele. Najwyraźniej traktował je jako narzędzie do tworzenia muzyki. Podczas kąpieli Beethoven miał zwyczaj pluskać wodą, śpiewać, ryczeć i nucić. W trakcie tej ekscentrycznej zabawy zapisywał nuty i po-

mysły, które przyszły mu do głowy. Czasem jednak wyciszał się i oddawał się głębokiej medytacji.

Z własnego doświadczenia wiem, że pod prysznicem przychodzą bardzo dobre pomysły. Często ludzie sukcesu i autorzy różnych książek podkreślają, że w ich przypadku jest podobnie. Po prostu odprężasz się, nie skupiasz całej swojej uwagi na myśleniu i głowie. Wszystko rozchodzi się po Twoim ciele, które pobudzone jest przez strumienie wody. Okazuje się, że to idealny stan dla kreatywności.

Charles Dickens – angielski powieściopisarz z XIX wieku, autor min. *Opowieści Wigilijnej*. Jego kreatywne hobby było dość przerażające. Mianowicie lubił przebywać w kostnicy i przyglądać się martwym ciałom. Często również pojawiał się na różnych miejscach zbrodni bawiąc się w detektywa. Próbując rozwiązać zagadki, tre-

nował swój umysł, który potem służył mu do tworzenia wielkich, momentami zawiłych dzieł

Thomas Edison – słynny wynalazca żarówki oraz genialny przedsiębiorca. Gardził snem. Spał tak mało jak to tylko możliwe. Jak podają źródła, potrafił pracować bez przerwy przez nawet 72 godziny. Sądził, że sen to strata czasu, witalności i nadarzających się okazji. Sam więc widzisz, że ludzie mają przedziwne sposoby na wzbudzenie kreatywności. Nie trzeba być geniuszem aby wysnuć wniosek, że spędzili wiele czasu próbując różnych podejść. Jeśli chcesz być równie kreatywny, zalecam zrobienie tego samego. Szukaj, kombinuj, próbuj, rób rzeczy nietypowe. Wszystko po to aby odkryć i uwolnić w sobie niezbadane, i całkowicie świeże pokłady kreatywnej energii!

za: www.brieftip.pl

WYRÓŻNIENIE

Nasz internacki zespół 3 Dna w składzie: Kacper Guskiewicz, Konrad Gołdyn, Adam Mastalski zdobył wyróżnienie na VII Powiatowym Konkursie Zespołów Wokalno-Instrumentalnych pod patronatem Starosty Nowosądeckiego Marka Pławiaka, który odbył się dn.28 kwietnia w Centrum Kultury i Sztuki w Starym Sączu.



Lepsza pamięć- sztuczki i techniki

Odpowiednia dieta

Zrównoważone odżywianie się i dostarczanie organizmowi niezbędnych mu składników i minerałów przekłada się na dobrą pracę mózgu a więc i na lepsze zapamiętywanie. Warto dbać o stałe stężenie cukru we krwi i jeść regularnie. Zamiast pustych węglowodanów białe pieczywo czy makaron, wybieraj produkty bogate w błonnik. Jedz dużo owoców i warzyw. Sięgaj po produkty zawierające tzw. „dobre tłuszcze”- oleje roślinne, ryby, orzechy, nasiona i awokado. W okresie zwiększonego wysiłku intelektualnego sprawdzianów, egzaminów itp. możesz też pomagać sobie różnego rodzaju ziołami i preparatami poprawiającymi pamięć i koncentrację.

Ćwiczenia fizyczne

Bardzo ważne jest dostarczanie naszym komórkom nerwowym dużych ilości tlenu. Najlepszym sposobem zwiększenia przepływu krwi do mózgu jest intensywne ruszanie się, szczególnie na świeżym powietrzu. Naukowcy dowiedli, iż ćwiczenia mogą zwiększyć liczbę komórek nerwowych w mózgu. Nie znaczy to oczywiście, że chodzenie na siłownię czy basen zrobi z Ciebie geniusza, ale na pewno pozytywnie wpłynie na Twój umysł. Pomoże każdy rodzaj regularnych ćwiczeń, choć najlepszy wydaje się być aerobik, spacer czy jazda na rowerze. Ćwiczenia pomagają również uchronić się od różnych chorób, takich jak cukrzyca, udar, nadciśnienie krwi, które mogą później skutkować powstawaniem luk w pamięci

Ćwiczenia umysłowe

Warto ćwiczyć nie tylko swoje ciało, ale również swój umysł. Tak jak ćwiczenia fizyczne wzmacniają Twoje boki mięśnie, tak ćwiczenia intelektualne wzmocnią Twój mózg i usprawnią naukę i zapamiętywanie. Dobrym sposobem na polepszenie pamięci oraz zdolności koncentracji są różnego rodzaju gry logiczne, rozwiązywanie krzyżówek i zagadek, zabawy słowne, Scrabble oraz sudoku.

Mnemotechniki

Dzięki mnemotechnikom można znacznie zwiększyć możliwości swojej pamięci. Techniki ułatwiające zapamiętywanie mają wiele form, najczęściej opierają się na porządkowaniu i grupowaniu elementów, używaniu skojarzeń i elementów humorystycznych. Mnemotechniką może być układanie wierszyków, tworzenie skojarzeń, zastępowanie cyfr obrazami, wykorzystywanie pierwszych liter wyrazów, które musimy sobie przyswoić czy też tworzenie tzw. „map myśli”. dokładniejsze informacje na ten temat już wkrótce w kolejnym artykule

Sen i relaks

Śpij 7-8 godzin dziennie. Notoryczne niedosypianie wpływa na osłabienie pamięci i koncentracji. Znajdź też czas na relaks w ciągu dnia, spróbuj medytacji. Wypoczęty i wyciszony mózg będzie o wiele sprawniej pracować

Wąchanie zapachów

Możesz kupić buteleczkę eterycznego olejku rozmarynowego lub bazyliowego. Wg naukowców, wdychanie tych [zapachów](#) zwiększa wytwarzanie przez mózg fal beta, które wskazują na podwyższoną gotowość umysłu do pracy.

Poziome ruchy oczu

Kolejna ciekawostka zaserwowana przez naukowców- szybkie wodzenie wzrokiem z jednej strony na drugą przez około 30 sekund podobno sprawia, że obie półkule zaczynają się ze sobą intensywniej komunikować, a to z kolei wpływa na naszą pamięć. Badania wykazały, że w porównaniu do pozostałych grup, osoby zerkające na boki przed wkuwaniem wyrazów zapamiętywały ich poprawnie więcej, średnio o ponad 10

Pozytywne nastawienie

Jeśli będziesz wmawiać sobie „nie nauczę się tego”, „nie dam rady”, „nie ma szans, żeby to zapamiętać” raczej nie osiągniesz dobrych rezultatów. Uwierz w siebie i w możliwości swojego mózgu-są naprawdę ogromne. Pamiętaj, że pozytywne nastawienie i trochę włożonego wysiłku to podstawowe składniki recepty na sukces w efektywnej nauce i w każdej innej dziedzinie życia.

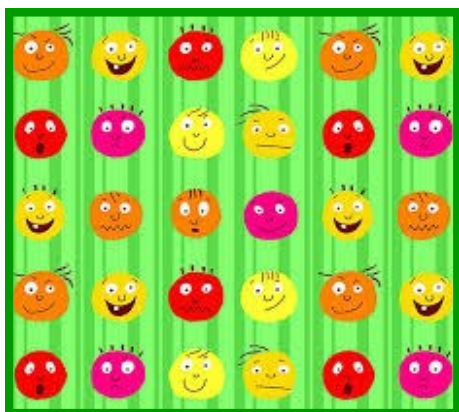
Internat Młodzieżowy
Redaktor: Elżbieta Piata
Email: eplata26@gmail.com

Jesteśmy w sieci
www.internat.com.pl

Ogłoszenia:

W najbliższym czasie planujemy w internacie podchody, prosimy o zgłaszanie się grup.

Dnia 28 maja odbędzie się festyn internacki.



Humor

Pani Fąfarowa mówi do koleżanki:

- Wczoraj mój mąż był u lekarza i ten zalecił mu palić najwyżej pięć papierosów dziennie.

- I co, pali mniej, niż wcześniej?

- Ależ skąd, on wcześniej w ogóle nie palił!

W tramwaju stoją: Spiderman, Batman i mądra blondynka.

- Kto z nich podniesie 10\$, które leży na podłodze?

- Nikt, bo każda z postaci jest fikcyjna.

Brunetka pyta się blondynki :

- Dlaczego schowałaś saszetkę herbaty w lodówce ?

- Ponieważ lubię pić mrożoną.

Na temat masturbacji.

Świadectwo młodego człowieka opublikowane na jednym z portali dla młodzieży:

W szkole byłem prymusem, dostawałem świadectwa z czerwonym paskiem, miałem dużo znajomych, wszystko zapowiadało (wróżyło) szczęśliwą przyszłość. Jednak gdy proces dojrzewania znacznie przyspieszył, ze spokojnego, sumiennego pracowitego i ambitnego człowieka zacząłem przeobrażać się w lenia, którego wszystko drażniło. Nauka pomalutku odchodziła na bok, zacząłem interesować się używkami: papierosami, alkoholem oraz wypadami z kumplami, jak typowy nastolatek. I wtedy pojawiła się pierwsza masturbacja. Pierwszy obraz w głowie nasycony nagimi kobietami i poczułem się inaczej, penis nabrzmiał i poczułem mrowienie, skurcz prostaty i ujrzałem pierwszy raz własną spermę. Zamykałem się w łazience albo w pokoju i „waliłem” nawet kilkanaście razy dziennie. Rozpocząłem naukę w liceum. Miałem plany pójścia na studia. Ale wtedy nie byłem już tym samym człowiekiem, co niegdyś, przed onanizmem. Zrobił się ze mnie wrak, chodziłem cały czas senny, nie miałem ochoty z nikim rozmawiać, moje kontakty z rówieśnikami zostały ograniczone do minimum. Im bardziej zagłębiłem się w nałóg, tym bardziej stawałem się egoistą. Nigdzie nie wychodziłem, kumpli odstawiłem na bok, nie mówiąc o dziewczynach, które w ogóle mnie nie interesowały. Widziałem w nich tylko obiekty seksualne, które trzeba „przelecieć w mojej wyobraźni”.

Gdy wracałem ze szkoły, pierwsze, co robiłem, to masturbacja. Z prymusa stałem się totalnym nieukiem ze średnią ledwie powyżej 2.0!

Popadłem w samotność i przygnębienie. Nie poszedłem na studia, bo miałem tak zryty mózg, że nie widziałem sensu, żeby tam iść, poza tym stałem się odludkiem, w takim miejscu jak uczelnia jest za dużo ludzi, a ja byłem chodzącym gratem z poszarpaną psychiką. Wpadłem w silną depresję. Samotność przybiła mnie do ściany. Jestem bezrobotny i próbuję walczyć z powodem moich życiowych porażek. Nie masturbuję się już dwa miesiące, regularnie ćwiczę na siłowni, codziennie medytuję i widzę pozytywne skutki tych działań. Przygotowuję moją psychikę, aby móc wreszcie zacząć od nowa – iść do pracy i cieszyć się życiem. Pragnę na nowo odzyskać pewność siebie, ambicję, coś, co utraciłem przez ten piekielny nałóg.

To, że masturbacja jest nieszkodliwa, to wcale nie prawda, ona wyniszcza cię od wewnątrz i robi z ciebie samoluba, który kocha tylko siebie. Walczcie z nią, a zobaczycie efekty, wróci wam chęć do życia i zaczniecie odnosić sukcesy. Życzę powodzenia zarówno sobie, jak i wam.

za: www.nastek.pl