

Wywiad z nauczycielką
matematyki Wiesławą Mułą
str. 2

Jeden dzień z życia
gimnazjalisty
- pierwszoklasisty
str. 3

W szponach anoreksji str. 4

21

MOTTO NUMERU:

„Dobroć jest czynieniem tego, o czym
inni głośno mówią.”
/ Friedl Beutelrock /

Jak odnaleźć się
w gimnazjum?
str. 2

Pokolenie agresywnych
str. 2

08.01.2008



Życie Szkoły

Miesięcznik Zespołu Szkół im. Zygmunta Mineyki przy Ambasadzie RP w Atenach

Już wkrótce XVI Finał WOŚP



13 stycznia 2008 r. odbędzie się po raz 16. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. To świetna okazja, aby włączyć się do akcji i przyczynić do pomocy potrzebującym. Ojcem duchowym WOŚP jest – co chyba każdy wie – charyzmatyczny Jurek Owsiak – polski dziennikarz radiowy i telewizyjny. To on przed laty założył fundację. Pierwsza zbiórka pieniędzy odbyła się w 1992 r. i była zorganizowana spontanicznie po apelu kardiologów z Centrum Zdrowia Dziecka.

XVI Finał WOŚP będzie przebiegał pod hasłem „Finał z głową” i jego celem będzie pomoc dzieciom ze schorzeniami laryngologicznymi. Od kilku lat nasza szkoła aktywnie włącza się do akcji. Uczniowie chętnie zostają wolontariuszami, chcą bowiem w ten sposób włączyć się do tego „pospolitego ruszenia” – jak nazwał akcję sam Jurek Owsiak.

redakcja

Drodzy Czytelnicy!

witamy Was w Nowym Roku i życzymy, aby spełnił on wszystkie Wasze marzenia i oczekiwania. A siły, których zaczerpnęliście w czasie świąt, aby służyły Wam do samego zakończenia roku szkolnego. To przecież zaledwie kilka miesięcy. Zbliżamy się do półmetka, przed nami zakończenie semestru. A co się z tym wiąże więcej pracy i wysiłku. Mamy nadzieję, że ze wszystkim sobie poradzicie. A chwile umiłą Wam teksty, jakie przygotowaliśmy dla Was w czasie świątecznych ferii. Znajdziecie tam trochę porad dotyczących skutecznych metod uczenia się, co z pewnością bardzo przyda się tuż przed wystawieniem ocen. Ponadto inne artykuły, wywiad, wyniki sond przeprowadzonych tuż przed świętami oraz fotoreportaż z urokliwych i pięknie przystrojonych na święta i Nowy Rok Aten.

redakcja



Młodzieżowe Kalendarium Wydarzeń

W Nowym 2008 Roku życzymy Wam Drodzy Czytelnicy spełnienia marzeń. A gdy wyczerpicie dotychczasowy ich limit, pragniemy, abyście mieli wiele następnych. Takich, które was uskrzydla i dadzą siły do codziennych działań.

Zespół redakcyjny „Życia Szkoły”

- 1 stycznia – Nowy Rok – wszystkiego naj..., naj..., naj... od nas, czyli całej redakcji „Życia Szkoły”. Zapowiada się wspaniały rok 2008 !!! Żegnaj stary roku 2007 !!! Jesteś już przeszłością. :-)))
- 6 stycznia 2008 – święto Trzech Króli... króli trzech ! Kacpra, Melchiora, Baltazara. A może by tak zaprojektować i wykonać szopkę wraz z całą rodziną ?
- 7 stycznia – prawdziwy powód do rozpaczycy wśród młodzieży!!! Trzeba spakować plecak i iść do szkoły! Żegnaj słodkie nieróbstwo i nicnierobienie.
- 13 stycznia – urodziny aktora Orlanda Bloom
- 16 stycznia – urodziny modelki Kate Moss
- Ciekawe, gdzie i z kim spędzi swoje urodziny...?
- 21 stycznia – Dzień Babci. Nie zapomnij przygotować laurki dla ukochanej babuni. Jeśli jesteś szczęśliwcem i

masz ją w Grecji przy sobie, możesz liczyć na pyszne ciasto. Pamiętaj, że kartka do Polski wcale nie dochodzi lotem błyskawicy. Poczta potrafi „mle” zaskoczyć.

- 22 stycznia – Dzień Dziadka – wszystkiego najlepszego dla naszych dziadków od kochających wnuków.

Jak tylko wstaniecie z łóżek, bierzcie telefony do ręki i dzwońcie do Waszych kochanych babć i dziadków, aby złożyć im życzenia lub wyslijcie własnoręcznie wykonane kartki.

- 31 stycznia – urodziny piosenkarza Justina Timberlake, który jest zapewne obiektem westchnień wielu nastolatek :)

Pozdrawiamy cieplutko, noworocznie:

Athina Jurkowska, Aleksandra Bober, Ewelina Lipiec

Grecja ma coś w sobie ,że chce się tu wracać

- wywiad z nauczycielką matematyki Wiesławą Mułą

Ile lat jest Pani w Grecji?

Obecnie jestem trzy miesiące, ale dwadzieścia lat temu byłam tutaj przez dwa lata, później zaczęłam wracać tu na ferie, a teraz wróciłam, myślę, że na dłużej. Grecja ma coś w sobie, że chce się tu wracać

Więc podoba się tu Pani?

Tak, jednak ciągnie tu po latach. Nie wiem, co ta Grecja ma w sobie, może ten klimat sześć miesięcy trwające lato i na dodatek ciepłe

Może zmienimy teraz trochę temat: Czy satysfakcjonuje Panią wykonywana praca?

Raczej tak, pracuję już dwadzieścia siedem lat w zawodzie nauczyciela. Trochę rutyna, trochę przyzwyczajenie, no a przede wszystkim jest to mój zawód

Jakie ma Pani zdanie o uczniach naszej szkoły?

No cóż, porównania mam na świeżo. Po pracy w liceum i gimnazjum, w Polsce były to duże szkoły osiemnasto- dwiętnastooddziałowe, mogę tylko

powiedzieć tak że z takim, powiedzmy sobie szczerze, brakiem kultury osobistej, jeszcze się nie spotkałam.

A poziom, jaki jest?

Moim zdaniem w Polsce jest zdecydowanie wyższy poziom nauczania

Czy uważa Pani, że jest coś, co powinniśmy zmienić w naszej szkole?

Wszyscy powinniśmy chyba być bardziej kulturalni wobec siebie, a szczególnie uczniowie, wobec nauczycieli. Powinna panować większa dyscyplina. Szkoła jest miejscem pracy, nauki ucznia, więc powinniśmy o nie dbać, dostosować się do norm panujących w szkole.

Jakie studia Pani ukończyła?

Wyższą Szkołę Pedagogiczną - wydział matematyki i fizyki, kierunek matematyka, następnie skończyłam informatykę na Politechnice Warszawskiej, w międzyczasie jeszcze studia podyplomowe z matematyki.

Co zadecydowało o tym, że

została Pani nauczycielką matematyki?

Wybrałam sobie ten kierunek

Ale czy Pani zaczęła się może interesować matematyką, jakoś szczególnie w dzieciństwie? Może jakieś przeżycia z dzieciństwa, może rodzice wywarli jakiś wpływ?

Nie. Mój ojciec uczył języka polskiego, mnie bardziej interesowała zawsze matematyka, ale tradycję nauczycielską wyniosłam z domu

Czy jest Pani zwolenniczką mundurków szkolnych?

Hmm.....szczerze mówiąc, nigdy się nad tym nie zastanawiałam. Nie przeszkadza mi specjalnie kolorowy strój ucznia, jednak mam zastrzeżenia co do strojów niektórych uczniów naszej szkoły. Są to stroje zdecydowanie wyzywające. Myślę, że uczeń powinien rozróżnić, w czym się chodzi do kościoła a w czym do szkoły a w czym na plażę. I jeśli to rozróżnia, to nie ma problemu :)

Czym interesowała się Pani uczęszczając do szkoły?

To były inne czasy. Wtedy były różne drużyny harcerskie, potem w szkole średniej było koło turystyczne, które organizowało różne biwaki, wycieczki, wyjazdy pod namiot. Lubiłam spędzać czas bardzo aktywnie, tak podróżniczo, turystycznie. Myślę, że poznałam wówczas niemal całą Polskę wzdłuż i wszerz.

To może na zakończenie dałaby nam Pani kilka dobrych rad, jak efektywnie uczyć się matematyki?

Systematyczność i rozwiązywanie zadań. Tylko to doprowadzi do celu. Dużo zadań, szczególnie tekstowych. Nie wolno też się nigdy poddawać. Nie wyjdzie raz, próbować drugi, trzeci, może „od tyłu” ... Na matematykę nie ma schematu, po prostu trzeba próbować

Dziękujemy za wywiad i poświęcony nam czas

Wywiad przeprowadziły:
werol* & papol*

Pokolenie agresywnych

Agresja jest to wrogi, napastliwe zachowanie, które powoduje krzywdę drugiej osobie. Może różnie się objawiać, np. biciem, kopaniem, pluciem, przezywaniem lub grożeniem. Agresja może się rodzić w ludziach z wielu powodów. Problemem okazywania agresji może być przemoc w rodzinie, szkole lub między rówieśnikami. Oglądanie nieodpowiednich filmów, które źle działają na psychikę człowieka i wyzwalają w nim złe emocje, które powodują, że zachowuje się on często jak agresywni bohaterowie. Wielu chłopców w naszej szkole i nie tylko gra w „Tibie”. Niekiedy są wręcz od niej uzależnieni. Jest to gra, w której jest dużo przemocy. Po przerwaniu im zabawy są agresywni. Ta gra pobudza ich wielo-

rotnie do złego, niewłaściwego postępowania. Często agresja jest następstwem, ukrywania swoich uczuć i emocji. Ludzie, którzy nie radzą sobie w życiu, często bywają agresywni wobec innych. Agresję można porównać do wulkanu, z którego wypływają tylko złe uczucia, emocje i przemoc. Charakterystyczne jest kierowanie agresji na osoby bezbronne, które są odmienne, np. inaczej ubrane, otyłe lub kalekie.

Naszym zdaniem agresja jest uczuciem bardzo negatywnym, szkodzącym innym ludziom i najlepiej będzie, jeżeli każdy będzie wyładowywał swoje złe emocje w inny, dobry sposób.

Karolina Antos i Dominika Drabik,
kl. I gim. b

Przyjaźń – lekiem na całe zło sonda przeprowadzona na przerwie

Co według ciebie oznacza słowo przyjaźń?

Blondi – trzymanie się zawsze razem, dotrzymywanie obietnic.
Laura – przyjacielowi mówisz sekrety i masz pewność, że ich nie zdradzi.

Sara – dotrzymywanie obietnic, trzymanie się razem w każdych chwilach złych i dobrych, a zwłaszcza wtedy, kiedy ma się problemy.

Daria – jak się z kimś bawi, jak się razem śmieje, i nawzajem lubi
Lol – przyjaźń jest to zaufanie do drugiej osoby.

Karolina – można komuś zaufać.

Ania – zaufanie do drugiej osoby

Klaudia – pomoc w trudnych sytuacjach, wspólne zaufanie, ten, kto pomaga w trudnych zadaniach.

Paula – zaufanie do kogoś, wspieranie go w trudnych sytuacjach nie tracenie do niego wiary,

wzajemna przyjaźń

Natalia – wierność, zaufanie, koleżeństwo.

Czy w dzisiejszych czasach istnieje naprawdę wielkie przyjaźnie? Wszyscy uczestnicy, z którymi przeprowadziłam sondę odpowiedzieli TAK.

Masz jakąś przyjaciółkę lub przyjaciela?

Blondi – Laura, Weronika, Emilia, Paulina, Sara

Laura – Ola, Dominika, Asia, Sara, Agnieszka, Paulina, Patrycja

Sara – Ola, Dominika, Ania, Ewelina, Laura, Mateusz

Daria – Patrycja, Karol, Arek, Daria

Lol – Sara, Paulina, Łukasz

Karolina – Dominika, Janek, Kuba

Ania – Ewka, Karolina, Sandra

Klaudia – Madzia, Monika

Paula – Natalia

Natalia – Paula, Kasia, Magda

Jak odnaleźć się w gimnazjum?

Świat gimnazjalistów nie jest wcale taki poukładany. Kończąc szkołę podstawową, rozpoczynamy nowy etap swojego życia. Gimnazjum to początek samodzielności, zakazów i nakazów, odpowiedzialności i początek drogi zawodowej. Nowa szkoła, przyjaciele i sytuacja, w której trzeba się odnaleźć. Nie jest to łatwe, ponieważ mamy tyle nowych obowiązków...W gimnazjum niestety kończy się „dziecinada” z podstawówki, wolny czas i tolerancja dla braku myślenia.

W gimnazjum trzeba uczyć się dziesięć razy więcej niż w podstawówce. Tak naprawdę: dziesięć razy więcej to przesada. Jest więcej przedmiotów, więc w naturalny sposób też więcej pracy, ale jesteśmy starsi i mamy pewien potencjał wiedzy, więc teraz sztuka w tym, by z niego skorzystać.

W nowej szkole ważne też jest, aby nie dać się zastraszyć przez starszych gimnazjalistów, trzeba pamiętać, że oni rok, dwa temu byli w tej samej sytuacji co my, więc na pewno obawiali się, jak to będzie i czy sobie poradzą.

Jak już wcześniej wspomnieliśmy w gimnazjum nie ma tolerancji dla braku myślenia. Trzeba zorganizować sobie czas zupełnie inaczej niż w podstawówce, z naszego doświadczenia wynika, że może być to na początku mały problem, bo kiedy my to mamy wszystko zrobić, gdy „na naszej głowie” tyle obowiązków?! Ale po pewnym czasie wszystko uporządkujemy i odnajdziemy się w tym szalonym świecie. Bycie gimnazjalistą nie jest wcale takie łatwe, ale musimy przez to przejść.

Każdy kieruje się jakimiś swoimi zasadami, których mocno się trzyma. Podamy wam 10 przykazań ucznia, nie traktujcie ich jednak poważnie, lecz jako humor z zeszytów szkolnych:

1. Nie kuj na blachę, pamiętaj, że możesz wykorzystać tylko 4% swojego mózgu.
2. Przerwa to krótkie święto, ciesz się, byłoby nie za głośno.
3. Nie zjadaj ołówków-lasów coraz mniej.
4. Nie obgryzaj paznokci na pierwszej lekcji-zostaw na później.
5. Nie bój się nauczycieli- to też ludzie.

6. Nie traktuj odpowiedzi przy tablicy jak końca świata, to dopiero początek.

7. Nie zgrzytaj zębami przed sprawdzianem, twój dentysta ma też innych pacjentów.

8. Nie denerwuj się podczas oddawania sprawdzianów, módl się, by twój zginął.

9. Jeśli dostaniesz jedynkę, nie załamuj się tylko wyżał się przyjacielowi lub przyjaciółce.

10. Nie ucz się tyle- raz się żyje!

opracowały: Justyna Pała,
Anna Bagińska
I gimn. a

Jeden dzień z życia gimnazjalisty - pierwszoklasisty

10 grudnia 2007- poniedziałek

„...To był pierwszy dzień szkoły po weekendzie, i na dodatek sprawdzian z języka polskiego, kartkówka z matematyki, a na dokładkę pani z angielskiego pyta!!! Wszystkie by byłyby dobrze, gdyby nie to, że w piątek po szkole nie miałam siły zajrzeć do książek, w sobotę byłam umówiona z kumpelkami, a w niedzielę była cała rodzinka w domu, więc nie miałam najmniejszej ochoty się uczyć. Tak, więc szansa nauki była w poniedziałek rana (przed szkołą), lecz kolega pożyczyc mi superancką grę i nie mogłam przecież odstawić jej na półkę, żeby się kurzyła! Potem umówiłam się z koleżanką na przystanku autobusowym, gdzie przyjeżdża nasz szkolny autobus. Oczywiście wszystkiego starałam się nauczyć w godzinę w autobusie (gdzie panował zupełny chaos). Pierwsza lekcja to biologia tu nie miałam, czego się bać, bo pani oddawała sprawdziany, więc nie pyta. Z druga lekcja było gorzej: kartkówka z matematyki.

Ajć...trudna. Kiępsko mi poszło, i z tego, co wiem to reszcie klasy też źle. Czyli można się przygotować ze na następnej lekcji pani matematyka w złości wyładowuje całą swoją złą energię na nas i będzie niedobrze (to grozi stracie zaufania nauczyciela do uczniów). Trzecia lekcja to angielski, pani mnie wzięła do odpowiedzi, poszło dobrze, bo słuchałam na lekcji, więc znałam odpowiedzi na wszystkie pytania. Następne były dwie lekcje języka polskiego i sprawdzian. Bez komentarza...trudny sprawdzian. Zobaczmy wyniki. I na koniec religia, ta lekcja już przeszła szybko. Wystarczyło siedzieć cicho (ja z tym problemem nie miałam, ale z resztą klasy był problem, bo u nas religia znaczy= dzieci zwierzyńca). Po skończonych lekcjach czas jechać do domu, zwykle w poniedziałki kończymy późno, więc jest mało czasu na naukę, na wtorek, ale ja zawsze się wyrabiam, bo na wtorek nie ma dużo nauki, bo są 2-wf-y...”

Asia

KARTKA Z PAMIĘTNIKA

Święta, święta i po świętach. Nawet nie spostrzegłam, jak szybko minęły...Hmmm...Jakby się tak zastanowić, to jest to naprawdę bardzo dziwne. Dwa tygodnie spędzone w szkole wloką się jak kolejne odcinki „M jak miłość” (mówię serio pamiętniku, mogliby wymyślić coś nowego, w końcu Rafał mógłby powiedzieć tej Madzi, że...oj nieważne, o czym to ja mówiłam? =P), a te tygodnie świąt i ferii minęły tak szybko, że ledwo się spostrzegłam a już było po nich.

Te święta były chyba najlepszymi świętami w moim dotychczasowym, króciutkim życiu. Jeszcze nigdy nie przeżyłam świąt, których częścią świątecznych atrakcji nie byłby śnieg. Tak. Gdyby tak spojrzeć w przeszłość, to nie miałam świąt bez śniegu. Jeszcze rok temu w życiu bym nie przypuszczała, że zobaczę światełka na drzewkach z mandarynkami, i nie będę musiała nosić czapki (szczerze mówiąc to było moim marzeniem, wiesz co czapka robi z włosami? :P). Fakt, to był dla mnie szok. Przez cały ten cudowny okres czułam się jak we śnie.

Najbardziej podobało mi się w dzień Wigilii i Sylwestra. Ta Wigilia była tak nietypowa, że aż sobie nieraz myślałam, czy to prawda, że ja tu w ogóle jestem (co ja tu robię? To za duże szczęście, jak na taką pechową osobkę jak ja:)) Punktem programu dnia była jednak spadająca choinka(chyba głodna, ale nie jestem pewna). Właśnie tak. Siedziemy sobie przy stole, jemy rybeńkę, a tu nagle prosto na stół leci choinka (jak się potem okazało przypadko-

wo potracona przez nogę taty, nie przez tatę, tylko jego nogę. Jestem pewna :PP Ale to nie wszystko. Zadzwoń cię ciocia z Polski i oznajmiła, że przyjeżdża. Ta sytuacja spadła na mnie jak grom z jasnego nieba. Omg, ten mały „krecik” (czyt. brat ciocieczny) TU przyjeżdża. Co ja zrobię ze swoimi rzeczami? Muszę je pochować. I to zaraz. Teraz! A ja, gdzie mam się schować?? Ale za to Sylwester był okropnie świetny (pewnie spytasz czy to w ogóle możliwe, aby coś takiego było, ale rzeczywiście ja to tak nazywam). Jak było do przewidzenia spędziłam go z rodzicami i moją młodszą sis(jak ja wytrzymałam? Jestem z siebie dumna: PP). Oczywiście cały czas siedziałam przed komputerem, klikając z kimś na necie, aż w końcu z transu wyrwał mnie huk, którego źródłem było tłuczone szkło. Jak się w późniejszym czasie okazało, to szampan wystrzelił nie w tę stronę, niż było zaplanowane i tak właściwie jedyną myślą, która teraz zaprząta mi głowę to to, czy to dobry, czy zły znak! Wydaje mi się, że chyba raczej dobry, bo zapewnił dużo śmiechu (czyt. tarzania się po podłodze, z określeń rzucających przez moją sis). Mówi się, że jaki Sylwester, taki cały rok, więc chyba będzie fajnie. Kiedy wystrzeliły pierwsze petardy, nie miałam co do tego żadnych wątpliwości. Pomyślałam też życzenie. To które wypowiedziałam w tamtym roku, spełniło się (w końcu tu jestem :P), więc teraz poprosiłam, żebym *** wreszcie do mnie zagadał(=) Ale kto to jest tego nikt się nigdy nie dowie:))

Eska=D

Jak odnaleźć radość uczenia się ?

Już niebawem koniec I semestru. Oceny są, jakie są. Czasami niezbyt zadawalające i warto znaleźć sposób, by je poprawić. Może niejednokrotnie zastanawiałeś się, co jest przyczyną tych szkolnych niepowodzeń. A może nie śpisz nocami, pocisz się i trudnisz, by jak najlepiej zapamiętać i nauczyć się, a jednak nadal nie widać efektu twoich starań. Jeśli dręczy cię ten problem, zrób sobie chwilę przerwy, usiądź wygodnie i przeczytaj ten artykuł, bo to coś dla ciebie !!! Od tej chwili będziesz miał czas na wszystko, my mamy na to sposób. Przede wszystkim nie rozdzieraj szat. Nie tylko ty się musisz uczyć. Dzisiaj wszyscy uczą się na potęgę. Dorośli podejmują studia podyplomowe, zaoczne, wieczorowe, kursy dokształcające. Nauka to inwestycja we własny rozwój, czyli w powodzenie, zamożność, satysfakcję zawodową. Nie zapominaż najgorszą z możliwych rzeczy, jest metoda uczenia się na ostatnią chwilę. Nie da się ukryć większość z nas ma skłonność do odlewiania w czasie tego, co trzeba wykonać teraz. Zwłaszcza, gdy dotyczy to szkoły, nauki. Gdy trzeba usiąść przy biurku nad książkami, nagle przypominamy sobie, że jesteśmy głodni, nie przejrzelismy maili, nie obejrzelismy ciekawego filmu, nie przeczytaliśmy gazety. Odkładamy naukę na wieczór, a wieczorem dręczy nas niepokój, że nie zdążymy. W końcu czujemy się bardzo zmęczeni i kładziemy się spać. W ten sposób czas nam przecieka przez palce. Jak z tym walczyć? Myślę, że trzeba dobrze się zorganizować i nauczyć się uczyć efektywnie (czyli skutecznie i z sukcesem), ponadto czytać, notować i zapamiętywać. To prawda, że najtrudniej nauczyć się kierowania sobą i ciągłego mobilizowania. Jak radzą specjaliści trzeba działać systematycznie i zgodnie

z planem oraz według zasad zarządzania czasem. Przy okazji nie możemy zapominać o celu, bo zawsze uczymy się dla lepszej przyszłości (przed nami pieniądze, wysoka pozycja, spełnienie).

Nasi rodzice ciągle powtarzają: „Ucz się”. Łatwo im mówić, ale jak się uczyć, by te starania przynosiły efekty. Poza tym inaczej uczymy się przedmiotów humanistycznych (języka polskiego, historii, WOS-u), inaczej ścisłych (matematyki, fizyki, chemii).

Zacznijmy od przedmiotów humanistycznych. Tutaj najważniejsze jest, aby dużo czytać i dużo pisać. Czytanie wzbogaca wiedzę, daje inspirację do własnych przemyśleń, a pisanie pomaga w powtórzeniu zdobytej wiedzy oraz przyczynia się do zwiększenia umiejętności wyrażania myśli. W skrócie pracę humanisty można by opisać jako przeplatanie się dwóch czynności: zdobywanie wiedzy – podsumowanie, zdobycie nowej wiedzy – podsumowanie itd. Przejdźmy teraz do nauk ścisłych. Tutaj podstawowe znaczenie ma zasada: „działać= rozumieć”. Zamiast wielokrotnego wertowania „teorii” z fizyki, lepiej jest, po jednym czy dwóch czytaniach, wziąć się za rozwiązywanie zadań i problemów. W podsumowaniu zasad nauki przedmiotów ścisłych zdaje się brzmieć: „im więcej rozwiążemy zadań i problemów, tym lepsza będzie znajomość przedmiotów ścisłych”.

Metody, metodami, ale najlepiej wykręcać z siebie RADOŚĆ UCZENIA SIĘ.

I właśnie tej radości życzymy w Nowym Roku Wam i sobie.

Ania, Justyna



Gwiazdkowe szaleństwo już za nami

To prawda gwiazdki z nieba nie dostałeś, ale na pewno ktoś mile cię zaskoczył i obdarował miłym prezencikiem. Trudno nie zgodzić się z tymi, którzy na przekór stereotypom twierdzą, że miłsze jest wszakże dawanie niż branie.

Myślę, że wszystko musi być w normie i przyjemnie być także obdarowanym, zwłaszcza gdy ktoś spełnia nasze marzenia a w dodatku celnie trafia w nasz gust. Tuż przed feriami świątecznymi przeprowadziłam sondę, zadając pytanie: „Co chciałbyś otrzymać na gwiazdkę? Odpowiedzi były przeróżne: od banalnych do zaskakujących. Ponad połowa z zagadniętych przeze mnie odpowiadała „nie wiem”. Nauczyciele najczęściej odpowiedzieli: „Chciałabym/bym otrzymać

bilet do Polski na święta.” To pewno wyraz ich patriotyzmu bądź tęsknoty za rodziną w kraju. Najbardziej oryginalnie wypadła na tym tle pani G. Eliaz, mówiąc mi, że pod choinkę pragnie dostać złotego Rolexa. Ciekawa jestem czy marzenie pani od WOS-u spełniło się. A czas do dzwonek będzie odmierzał jej markowy, błyszczący zegarek. Młodszej najczęściej odpowiadała: „Jakieś fajne ciuszki”. I takich odpowiedzi udzielały nie tylko dziewczyny, ale i chłopcy. Wiele osób chętnie w prezencie otrzymałoby grę komputerową (to prawdziwa plaga naszych czasów), zestaw biżuterii, grę PSP itp. Jedną z zagadniętych osób zaskoczyła mnie i poraziła swoją skromnością: „Ja to w tym roku chyba różgę dostanę, bo niegrzeczny byłem.”

Paulina Florek, I gimn. a

Jak zachować zgrabną sylwetkę na długo?

Zapewne każda z nas chce wyglądać oszałamiająco. Jak to zrobić zwłaszcza po świętach i Sylwestrze, po których staliśmy się jeszcze bardziej ociążali i pogrążeni w letargu. Móc chodzić w krótkich spodenkach, spódniczkach i sukienkach, aby to osiągnąć naprawdę nie są potrzebne żadne długotrwałe głodówki, które tylko osłabiają organizm! Dzięki nim możemy nabawić się wielu groźnych chorób, jakimi są anoreksja i bulimia. Najważniejsza jest jednak odpowiednia dieta, która powinna składać się z samych zdrowych produktów, zarówno owocowych, warzywnych, mlecznych jak i mięsnych. Przerwa między głównymi posiłkami spożywanymi w ciągu dnia, powinna wynosić od 3-4 godzin. Ważne jest, aby dania były bogate w witaminy i białka, a nie same tłuszcze i cukry, które konsumowane w dużych

ilościach, mogą wywołać szereg chorób, takich jak: otyłość, cukrzyca, choroby serca itd. Następną ważną rzeczą – jak radzą specjaliści – są regularne ćwiczenia i dużo ruchu na świeżym powietrzu, które oprócz tego, że pomogą nam w utrzymaniu świetnej formy, wspomogą również nasze serce w prawidłowym funkcjonowaniu. Jak możemy zauważyć, zachowanie zgrabnej sylwetki na długo, nie jest wcale trudną rzeczą, jak mogłoby nam się wydawać. Zbędne są moim zdaniem jakiejkolwiek bezsensowne diety, polegające tylko na picu wody i całkowitej głodówce. Pamiętajcie, że najważniejsza jest konsekwencja w działaniu, czyli regularna gimnastyka i prawidłowe odżywianie się. A więc rozsądek i umiar we wszystkim. I właśnie tego sobie i Wam serdecznie życzę w Nowym 2008 Roku.

Ewelina Lipiec, II gimn. a

W szponach anoreksji

Co to właściwie jest?

Anoreksja to jądłowstręt psychiczny i jest – jak sama nazwa wskazuje – chorobą psychiczną, w której występuje spaczony obraz własnego ciała. Chorzy są przekonani, iż są zbyt grubzi, więc stosują dietę doprowadzającą do wyniszczenia organizmu.

Niestety książkowe regułki są bardzo dalekie od prawdy i nie opisują wszystkiego, co się podczas tej choroby z człowiekiem dzieje. Zazwyczaj – a właściwie w większości przypadków – zaczyna się niewinnie. Dziewczyna stwierdza, że ma za dużo kilogramów, więc zaczyna stosować dietę. Na początku ogranicza spożywanie tłustych potraw, a wraz z biegiem czasu odsuwa od siebie coraz to inne produkty. Dzieci towarzyszą też inne metody, aby „spalić parę zbędnych kilogramów”. Dziewczyna zwiększa swój wysiłek fizyczny, np. bardzo intensywnie ćwicząc na w-fie. To przykre, ale na tym się nie kończy. Wiele nastolatek w dalszym ciągu uważa się

za grube i jest przekonana o swojej wielkiej wadze, więc sięga po bardziej drastyczne środki. Zaczynają wymiotować każdy posiłek, który zjedzą. Jest to najczęstszy skutek, ponieważ rodzice często wypychają jedzenie dzieciom na siłę, kiedy tylko zauważą, że coś jest nie tak. Nie wiedzą jednak, że dzieci są sprytnie i zwracają całą zawartość żołądka. Niektórzy sięgają po środki przeczyszczające i mocznopędne. Wiele z was pewnie śmieje się z tego słowa, ale człowiek tak wycieńczony nie ma w ogóle radości życia i myśli tylko o jednym, aby nie jeść....

Tak, taki człowiek, który jest już na skraju swojej wagi, nie umie się cieszyć z niczego. Spróbujcie nie jeść nic przez jeden dzień, a wtedy poczujecie się być może tak jak oni. Być może, ponieważ takie osoby nie jedzą tygodniami... Choroba ta jest w dużej mierze spowodowana przez nas. Przez nas. Przez nas? – powiedziałby jakiś zarozumiały koleś. Tak, przez nas. Badania wykazały, że to właśnie przez niepoehleb-



Z Nowym Rokiem – nowym krokiem, czyli o postanowieniach noworocznych

Nowy Rok to tradycyjnie okres, kiedy dopuszczamy do głosu marzenia, pragniemy zmienić swoje dotychczasowe przyzwyczajenia, zrzucić zbędne kilogramy i upodobnić się do najatrakcyjniejszych gwiazd, poprawić oceny, więcej się uczyć... Tuż przed świętami zapytałam o postanowienia noworoczne swoje koleżanki i kolegów. Poniżej najczęściej pojawiające się odpowiedzi:

- „Na pewno będę się po Nowym Roku lepiej uczyła.”
- „W drugim semestrze będę się starał o lepsze oceny na koniec roku.”
- „Zazwyczaj nie podejmuję

po postanowieniach noworocznych a jak już, to i tak nie doprowadzam ich do skutku”

- „W nowym roku będę pomagała wreszcie mamie w pracach domowych.”

- „Nie podejmuję realizacji żadnych postanowień, co będzie, to będzie.”

Tak więc są wśród nas ci, którzy ciągle chcą się zmieniać a Nowy Rok to świetna do tego okazja. Są i tacy, którzy chcą żyć w taki sam sposób jak dotychczas. I nie wierzą w żadną moc noworocznych postanowień.

Sondę przeprowadziła:
Roksana Fiedel

na opinię innych młode dziewczyny zapadają na tę straszną, prowadzącą często do śmierci chorobę. Wystarczy, że ktoś rzuci hasło: spaślak, grubaska, schudnij trochę. I dziewczyna jest już w stanie zrobić wszystko, aby wtopić się w otoczenie, jakim są chude koleżanki. Anoreksja to okrutna choroba, ponieważ ze stanu cielesnego pada na psychikę człowieka. Osoby, które na taką chorobę zachorowały, widzą siebie jakby w krzywym zwierciadle. Co rano stają przed lustrem, i mimo iż ważą skrajną ilość kilogramów, widzą siebie jako puszyste i zdecydowanie za grube.

Wiele z was powie pewnie: to nie takiego, przecież to tylko odchudzanie, nie ma się czym martwić...Ci, którzy tak myślą, są w błędzie. Czy zwykła dieta doprowadza do śmierci?

Najczęściej choroba jest stwierdzana u dziewcząt i młodych kobiet, szczególnie w wieku od 13 do 18 lat. U chłopców anoreksja przejawia się 10-20 razy rzadziej.

Jak rozpoznać osobę chorą na anoreksję:

- Skrajnie szczupłe, wyniszczone ciało;
- Zaostrzone rysy twarzy;
- Sucha skóra;
- Skóra pokryta owłosieniem typu męskiego;
- Prawie całkowity zanik tkanki tłuszczowej;
- Wstręt do jedzenia;
- Ból brzucha;
- Wymioty.

To tylko niektóre z objawów tej choroby.

Z pokarmem organizm otrzymuje niezbędne do życia cukry, tłuszcze, białka, witaminy, makro- i mikroelementy. Stosowanie wyniszczającej diety

z ograniczeniem pokarmów przez osobę chorą na anoreksję jest bardzo niebezpieczne. Dla przykładu brak niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania serca mikroelementów (wapń, potas, sód) powoduje zaburzenia jego pracy. Spada odporność – bez białka, cukrów i tłuszczu organizm nie może stworzyć komórek odpornościowych i przeciwciał, nie może też budować innych komórek, tkanek i narządów. Brak energii niezbędnej do życia, by ją uzyskać organizm spala istniejące zasoby energetyczne, doprowadzając wkrótce do wyniszczenia. Krótko mówiąc, brak pokarmu to brak energii i materiału niezbędnego do życia organizmu.

Najczęstszymi przyczynami śmierci osób chorych są zaburzenia układu sercowo

- naczyniowego, infekcje (brak odporności), i samobójstwa (czynnik psychiczny).

Najgorsze w chorobie jest to, iż większość kobiet jest w takim stadium, iż nie da się ich wyleczyć, nie nawiązują już kontaktów i nic ich już nie cieszy...często nie dożywają nawet matury, pierwszego prawa jazdy...a w większości przypadków jest to nasza wina, więc może przed powiedzeniem jakiejś przykrej rzeczy zastanówmy się, czy chcemy potem patrzeć, jak ta osoba ze zwykłego człowieka zamienia się w ducha swojego ciała i osobowości....

Kiedy zauważysz, że któryś z twoich znajomych przejawia te objawy, natychmiast idź do wychowawcy albo szkolnego psychologa, bo niedługa droga do tego, aby osoba ta umarła. Przecież zaczyna się niewinnie, chcemy stracić tylko parę kilogramów....

Eska

C@fe Europa, czyli prawie wszystko, co najważniejsze o Finlandii

Tym razem zapraszamy Was na styczniowy, poświęcony spacer po Finlandii. Stąd już bardzo blisko do krainy wiecznych mrozów i bajkowej posiadłości św. Mikołaja Laponii. Nie róbcie sobie jednak ochoty na kolejne prezenty. I tak z pewnością dostaliście ich w tym roku stanowczo za dużo.

Finlandia

Informacje ogólne:

Powierzchnia: 338 145 km²

Liczba mieszkańców: 5 215 tys.

Gęstość zaludnienia: 15,4 os./km²

Stolica (liczba mieszkańców): Helsinki (551 tys.)

Ustrój: republika

Podział administracyjny: 6 prowincji, w tym autonomiczne Wyspy Alandzkie

Przynależność do organizacji międzynarodowych: CBSS, OECD, Rada Europy, UE

Waluta: 1 euro = 100 eurocentów

Języki urzędowe: fiński, szwedzki

Języki używane: fiński, szwedzki, rosyjski, lapoński

Zagadnienia społeczno-gospodarcze:

Religie: luteranie (85%), bezwyznaniowcy (9%), prawosławni (1%), katolicy, anglikanie, baptyści i pozostali (5%)

Analfabetyzm 0%

Bezrobocie: 9,0 %

Przeciętna długość życia: 74,7 – mężczyźni, 81,9 – kobiety (w latach)

Gwiazdy i gwiazdeczki...

Rihanna zmieniła się nie do poznania!! Na swoich koncertach zaskakuje fanów coraz bardziej odważnymi ciuzzkami i zachowaniem. Zdobywa coraz większą sławę i coraz więcej fanów, którzy czasami tęsknią za nieśmiałą nastolatką z Barbadosu. Podobno Rihanna zrobiła sobie tatuaż na lewej ręce przy-

PKB na jednego mieszkańca: 31 118 USD

Struktura PKB: rolnictwo 4%, przemysł 33%, usługi 63%

Główne towary eksportowe: maszyny i urządzenia elektryczne i elektroniczne, miazga drzewa, papier i wyroby papierniczne, drewno i wyroby z drewna, środki transportu, chemikalia

Główne towary importowe: żywność, paliwa (gł. ropa naftowa i jej przetwory), środki transportu, ruda żelaza i stal, tekstylia

Historia:

Napływ Finów od ok. 100 n.e (wcześniej koczownicy lapońscy); w XII-XIII w. podbita przez Szwecję i schryścianizowana (od XV w. luteranizm); 1809-1917 r. pod panowaniem rosyjskim jako autonomiczne Wielkie Księstwo Finlandii w unii z Rosją. 6.XII.1917 r. – proklamacja niepodległości; w I poł. 1918 r. wojna domowa z siłami rewolucyjnymi; w 1920 r. pokój z sowiecką Rosją w Dorpacie; od 1919 r. republika; 30.XI.1939 r. zaatakowana przez ZSRR; VI wystąpiła przeciw ZSRR u boku Niemiec; IX rozejm z ZSRR, po czym walki z oddziałami niemieckimi w Laponii do IV 1945 r. Po 1945 r. neutralna, faktycznie do 1989 r. zależna w zakresie polityki zagranicznej od ZSRR, zachowała znaczną suwerenność w polityce wewnętrznej.

Oprac.: Ewelina Lipiec, II gimn. a

pominający przełamany w połowie średniowieczny miecz. Na koncertach zakrywa go czarnym rękawem. Czyżby się wstydziła? Enrique Iglesias zakochany!! Jego wybranką jest rosyjska tenisistka Anna Kurnikowa, którą poznał na planie swojego teledysku w 2002 roku. Mówią, że Enrique poza nią świata nie widzi, a zdjęcia zrobione przez paparazzi, tylko to potwierdzają.

Wynotowała: Kici@

Zespół redaguje w składzie:

Joanna Markowska, Katarzyna Luba, Justyna Pala, Ania Bagińska, Rafał Bagiński, Małgorzata Barcewicz, Jakub Rzebka, Dawid Habdas, Ola Wierzbna, Weronika Frydrych, Kinga Łuczyszyn, Magda Młynarczyk, Patryk Gawryś, Joanna Malinowska, Karolina Karwowska, Paulina Florek, Angelika Suchocka, Agnieszka Sekulska, Bober Aleksandra, Krystian Kubrak, Ewelina Lipiec

Opiekunowie Szkolnego Koła Prasowego:

Lidia Sadkowska,
Edyta Wiercińska,
Sławomir Bagiński

HUMOR Z NASZYCH ZESZYTÓW napisało się...

- „Hymn jest uroczysto skierowany do adresata”
- „Hiperbola jest to przesadność...”
- „Podmiot liryczny wyraża się w wielu postaciach.”
- „Utwór powstał na morzu, kiedy to Juliusz Słowacki widział zachodzące słońce.”
- „Narrator zwraca się w swojej osobie do adresata.”
- „Mały Książę kazał namalować baranka z kłatką i kagańcem”
- „Uważał siebie za naukowca, był biurokratą.”
- „Kolejnym wywnioskowanym morałem jest...”
- „Wszystko robiło nastrój mroczny, mrozący krew w żyłach.”
- „Autor, tworząc w „Dziadach” cz. II „przewodnik” do nieba, stanął na wysokości zadania.”
- „Bohaterowie Józio i Różia wiedli wesołe życie, bawiąc się, skacząc i śmiejąc.”

Czy wiesz, że....

Polska włączyła się do akcji Międzynarodowego Sprzątania Bałtyku, pod hasłem „Sprzątać morze, każdy może”. Biorą w niej udział wszystkie kraje nadbałtyckie – Polska, Rosja, Litwa, Łotwa, Estonia, Niemcy, Szwecja, Dania, Finlandia. Celem przedsięwzięcia jest czyszczenie wód i plaż z wszelkiego rodzaju śmieci, jakie pozostawiają po sobie ludzie.

- Za pięć lat pierwsi turyści będą mogli spędzić noc w kosmicznym hotelu. „Galaktyczny Apartament” zaprojektowali architekci z Barcelony a pomagali im amerykańscy inżynierowie kosmiczni.

- Prawdopodobnie pierwszymi ludźmi piśmiennymi byli mieszkańcy Mezopotamii (dzisiejszy Irak). Cztery tysiące lat przed narodzinami Chrystusa za pomocą papirusowych rylców utrwalali znaki w glinianych tabliczkach. Było to tzw. pismo klinowe, złożone z tysięcy symboli odpowiadających poszczególnym słowom.

- W krajach Europy Zachodniej, USA czy Arabii Saudyjskiej noszenie mundurków jest zastrzyżem. Strój świadczący o prestiżu szkoły, tym bardziej, jeśli wykonany jest z drogich materiałów i zaprojektowany przez światowej sławy kreatora. Tak jak np. w prywatnej szkole dla dziewcząt we Fryburgu (Szwajcaria), gdzie dwuczęściowy kostium stworzył sam Ives Saint Laurent!

wynotowała:Wiki

HUMORESKI

„Kwiaty”

- Szymku, jakie piękne kwiaty przyniosłeś. Sam je zebrałeś?
- Tak.
- A skąd?
- Z ogrodu sołtysa.
- Czy on o tym wie?
- Pewnie, właśnie będzie poświadczyć z kosą i psem.

„Tata”

Chłopiec wrzeszczy do telefonu:

- Taty nie ma w domu. Poszedł na zebranie. Mam mówić, że go przyniosą nad ranem.

„Gazeta”

Małgosia woła do mamy zajętej w kuchni:

- Mamo, Jasio je gazetę!

- Nie szkodzi, to wczorajsza.

W cyberprzestrzeni

Elegancki? Przenośny? Czy funkcjonalny? –

Test komputerów osobistych.

Głównymi osobami korzystającymi z komputerów jest, co oczywiste, młodzież. Cenią oni w nich sobie funkcjonalność, dobry wygląd i oczywiście zdolność obsługi nowoczesnych gier, mających wysokie wymagania sprzętowe, ale zapewniających niesamowite odczucia z grania. Jednakże korzystają z nich, także ludzie dorośli, którzy cenią sobie zarówno prostotę wykonania jak i łatwość ich obsługi. Wszystkich jednak zwolenników łączy chęć do posiadania komputera, który jest dla nich narzędziem pracy i zarówno rzeczą najbardziej osobistą. Komputery osobiste dzielimy na laptopy i desktopy. Większość ludzi w dzisiejszych czasach wybiera laptopy, gdyż cechuje ich mobilność, czyli możliwość przenoszenia ze względu na małe rozmiary, wewnętrzny akumulator i prostotę obsługi. Ponadto większość współczesnych notebooków jest wyposażona w wiele nowoczesnych i przydatnych technologii, takich jak Wi-Fi, Bluetooth i GPS. Wielkim plusem większości laptopów jest cicha praca w przeciwieństwie do komputerów stacjonarnych. Głównymi ich wadami jest brak możliwości wymiany, podatność na uszkodzenia i niska wydajność podzespołów. Wielkim minusem jest, także wysoka cena za dość dobre parametry.

Użytkownicy komputerów stacjonarnych uważają, iż są one lepsze pod względem funkcjonalności do ceny, a także mają łatwo wymienialne podzespoły.

Reasumując powyższe analizy osoby, które podróżują oraz ich nieodzownym narzędziem pracy jest komputer, powinny wybrać laptopa, gdyż jest on podręczny i można wykonywać na nim podstawowe zadania, a osoby, które cenią sobie wysokie parametry, nie tracąc przy tym na budżecie, powinny wybrać komputer stacjonarny. Do was ostateczni należy wybór rodzaju komputera.

Rafał Bagiński

Przyląć się do nas !!!

Jeśli jesteś osobą komunikatywną, ciekawą świata i ludzi, nie znośącą nudy, dociekliwą, potrafiącą do upadłego drażyć jakiś temat, znajdować coś interesującego i ważnego w otaczającym nas świecie, umiejącą odnaleźć się w różnych sytuacjach - dołącz do naszego zespołu redakcyjnego.

Kolegia redakcyjne będą odbywały się w każdy poniedziałek o godzinie 12 – tej.

Czekamy na Ciebie i Twoje wielkie tematy.

zespół „Życia Szkoły”