

# Gazetka Zespołu Szkół im. gen. W. Andersa w Częstochowie

## KRZYK

listopad / grudzień 2008

*W numerze polecamy m. in.:*

- *Nagrody dla nauczycieli*
- *90 rocznica Odzyskania Niepodległości*
- *Refleksje o Świącie 11 Listopada - Marta Ożarowska klasa 2d*
- *Wywiad z Rzecznikiem Praw Ucznia w naszej szkole – panią mgr Lidią Krytowską*
- *Strategie uczenia się część 2*
- *Dlaczego warto uprawiać sport? – Piotr Bartolewski klasa 1d*
- *Lance Armstrong – Grzegorz Bartolewski klasa 1d*
- *Kącik poetycki*
- *Zagrozenie grypa – zaszczep się! – pani Maria Szczurek*
- *Ciekawostki biologiczne*
- *Łamigłówki matematyczne – pani mgr Anna Głowacka*
- *Uśmiechnij się!*
- *Mało znane potrawy wigilijne*
- *Samotność wigilijna – Izabela Jędrzejczyk klasa 3g*
- *Święta w Rosji – Paulina Okunowicz klasa 3g*
- *Życzenia od redakcji*

# *Dzień Edukacji Narodowej*

Dnia 14 października 2008r. samorząd uczniowski pod kierunkiem pani mgr Anity Dudek zorganizował uroczystość dla wszystkich pracowników naszej szkoły oraz dla kolegów i koleżanek.

Po koncercie przygotowanym przez uczniów klas: 1e, 2d, 3h, 3b, 3e, 3d, 3a, 3g, miła niespodzianka dla naszych kochanych nauczycieli oraz obsługi - wręczenie nagród : ANDERSIKI 2008 . Młodzież naszej szkoły przebrana za znane postaci przyznawała nagrody w poszczególnych kategoriach:

- **NAJBARDZIEJ LUBIANY NAUCZYCIEL – Jacek Tomalski (Beata Kozidrak)**
- **JEST SPRAWIEDLIWY – Robert Smyka (Doda)**
- **JEST ZAWSZE UŚMIECHNIĘTY – Anna Lewandowska (Enrique Iglesias)**
- **ZAWSZE DOTRZYMUJE SŁOWA – Dariusz Ciuk ( Genowefa Pigwa)**
- **ZAWSZE ŁADNIE, MODNIE UBRANY – Tadeusz Perkowski ( Maryla Rodowicz)**
- **NAJLEPSZY PRZYJACIEL UCZNIA – Katarzyna Ryś ( Justyna Steczkowska)**
- **ŻARTUJE NA LEKCJI – Lidia Krytowska (wiedźmin Michał Żebrowski)**
- **POMYSŁOWY – Marta Madejska ( Piotr Kupicha Feel)**
- **NAJBARDZIEJ WYLUZOWANY– Łukasz Sierszeń (Kayah)**
- **JEST WYROZUMIAŁY DLA UCZNIA – Renata Bartosik ( Kuba Wojewódzki)**
- **Najlepszy Konserwator Powierzchni Płaskich – Stanisława Szastaj (Genowefa Pigwa)**
- **SKRUPULATNY LICZYRZEPA – Renata Pasięka (Maryla Rodowicz)**
- **ZDROWA SZKOŁA – Maria Szczurek (siostra Basen)**
- **DUET ROKU – Andrzej Solski i Jan Ślęzak ( Faceci w czerni)**

Wszystkie nagrody wzbudziły sympatyczną reakcję publiczności i samych laureatów.

Po części artystycznej odbyły się zajęcia w klasach, gdzie uczniowie prowadzili lekcje dla nauczycieli „na wesoło” oraz przeprowadzili quiz „Czy znasz swoją klasę”.



## **GRATULUJEMY!!!**

## 90 Rocznica Odzyskania Niepodległości

Jest wiele doniosłych wydarzeń w dziejach naszego narodu i państwa.

Wśród nich jedno ma szczególne znaczenie dla naszej tożsamości narodowej.

**Dziewięćdziesiąta rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości w dniu 11 listopada 1918r. jest wielkiej rangi świętem narodowym, obchodzonym uroczysto jako Święto Niepodległości. Z tą historyczną datą łączy się powrót Polski po 123 latach niewoli.**

Tamten listopad 1918r., kiedy odrodziło się wolne Państwo Polskie, jest okresem o wielkopomnym znaczeniu i zdumiewającej niezwykłości, godnym gorącego wspomnienia i uczczenia. Kończył on długie lata niedoli narodu polskiego, który poprzednio przez osiem wieków cieszył się własnym i potężnym państwem. Nowoczesny naród polski zaczął się kształtować w warunkach prześladowań i powstań. Kolejne trzy zabory unicestwiły potężne niegdyś państwo polskie, nie zniszczyły jednak nigdy tożsamości jego narodu. Pielęgnował on język ojczysty, obyczaje i kulturę oraz zachował pamięć o swej przeszłości, często pełnej chwały i zwycięstw. Te wartości duchowe i gorące pragnienie niepodległości stanowiły fundament, na którym wzrastała działalność spiskowa i przygotowania do zbrojnych powstań przeciwko ciemnościom. Prześladowania ze strony zaborców i jednocześnie usiłowanie pozyskania ludności polskiej poprzez dopuszczenie pewnych swobód demokratycznych nie przyniosło dla okupantów oczekiwanych rezultatów. Naród polski trwał nadal, tak jak o tym mówiły słowa „Mazurka Dąbrowskiego” – „Jeszcze Polska nie zginęła”.

Trzeba było jednak jeszcze tysięcy ofiar zabitych i pomordowanych podczas powstańczych zrywów w listopadzie 1830r. i 1863 roku. Nie załamały one jednak morale narodu. Dopiero czasy I wojny światowej 1914r. przyniosły realną okazję do odzyskania niepodległości Polski. Dotychczasowi zaborcy znaleźli się po przeciwnych frontach. Nadeszła dogodna chwila dla Polaków. Jednak nikt z nich nie wątpił, że upragnioną niepodległość trzeba wywalczyć czynem zbrojnym. Taką postawę w pełni doceniał wybitny działacz PPS – Józef Piłsudski. Przygotowania do udziału Polaków w walce zbrojnej rozpoczął w zaborze austriackim. Przyjął on koncepcję wystąpienia zbrojnego po stronie austriacko-niemieckiej przeciwko Rosji.

I tak 6 sierpnia 1914r. garstka gotowych na wszystko żołnierzy – tułaczy pod wodzą Piłsudskiego przystąpiła do boju. Pierwsza kadrowa przekroczyła granicę rosyjską i po paru dniach wkroczyła przed Niemcami do Kielc. Wkrótce potem dzięki wsparciu Naczelnego Komitetu Narodowego Józef Piłsudski utworzył Legiony

Polskie. Został dowódcą I pułku, potem I brygady, ale faktycznie był wodzem naczelnym. W marę zdobywania doświadczenia bojowego jego legionieści byli pewni powodzenia swojej walki pod dowództwem ukochanego wodza.

Piłsudski był realistą i zdawał sobie sprawę z tego, że Legiony mogą wyrosnąć w boju w poważną siłę zbrojną, która będzie pod koniec wojny argumentem podczas pertraktacji lub też okażą się przemijającą gwiazdą, ofiarnie i dumnie świecącą dla przyszłej Polski.

Okazało się jednak, że wyniki I wojny światowej przeszły najśmielsze oczekiwania Polaków. Niemcy i Austria zadały cios Rosji carskiej i wyparły jej wojska z ziem polskich. Rewolucja 1917r. obaliła tron carski i przyniosła narodowi polskiemu prawo do posiadania własnego państwa. Wkrótce również padły pozostałe monarchie zaborcze.

11 listopada 1918 roku w mieście Compiègne marszałek Foch przyjął kapitulację sił zbrojnych Niemiec. Tego samego dnia został rozbrojony garnizon niemiecki w Warszawie. Stolica kraju była wolna.

W kraju błyskawicznie tworzyło się Wojsko Polskie i polska administracja. Spełniły się ponad stuletnie marzenia ojców, dziadów i pradziadów. Wracala do życia Rzeczpospolita Polska, na czele której stanął najwybitniejszy wówczas mąż stanu Józef Piłsudski. Odzyskanej niepodległości towarzyszyło wszakże bardzo trudne położenie gospodarcze i konieczność walki zbrojnej z sąsiadami

o granice. Nadal pozostawały groźne mocarstwa: Niemcy i Rosja Sowiecka.

Po 20 latach istnienia niepodległego Państwa Polskiego stały się one znowu groźne dla budującej swą niezależność Rzeczpospolitej. Rozumiał to dobrze marszałek Józef Piłsudski chcąc utworzyć federację składającą się z państw otaczających Polskę. Idea ta nie znalazła jednak uznania wśród narodu polskiego ani też u Litwinów, Ukraińców i Białorusinów. Zaczęły się walki zbrojne. Wybuchły powstania przeciwko Niemcom w Wielkopolsce i na Górnym Śląsku. Trwała krwawa wojna przeciwko najazdowi bolszewików chcących ogniem komunizmu opanować kraje Europy Zachodniej.

Trzeba było znowu ogromu wyrzeczeń i morza krwi, by powstająca z grobu Polska mogła się obronić i zjednoczyć swe ziemie. Polacy obronili swą niepodległość, wywalczyli granice państwa o 388 tys. km<sup>2</sup> powierzchni. Odbudowywali i rozbudowywali kraj pod względem gospodarczym i kulturalnym.

**Odrodzenie się państwa polskiego było w 1918 roku dla naszego narodu wydarzeniem epokowym. Niepodległa Polska pojawiła się znów na mapie Europy i w dalszych swych dziejach wykazała, że z najcięższych prób, jakich jej los nie szczędził, potrafiła wychodzić z honorem i z chwałą.**



**„Nie wrócą już dni cierpienia w niemocy!”  
– refleksje o Święcie Niepodległości.**

Święto 11 listopada jest symbolem miłości ojczyzny, wiary, walki o wolność i zwycięstwa. Polska w 1795r. na 123 lata popadła w niewolę. Przez kolejne lata ciężko znosiła zaborców, którzy chcieli wymazać ją z map świata, zniszczyć kulturę, historię, język, tradycje i cały naród polski. Mijały lata, Polacy walczyli o swój kraj przelewając krew. Rok 1830 – powstanie listopadowe, rok 1863 – powstanie styczniowe.

1 sierpnia 1914 roku wybuch I wojny światowej. W sercach Polaków pojawiła się iskra nadziei na wyzwolenie. Trzy państwa zaborcze rozpoczynają między sobą wojnę. Żołnierze polscy walczą na frontach modląc się o wolność. Za sprawą Józefa Piłsudskiego zostają utworzone Legiony, poprowadzone do walki o wolną Polskę.

11 listopada 1914 roku w Compiègne we Francji podpisane zostaje zawieszenie broni, będące kapitulacją Niemiec i kończące I wojnę światową.

Dzień 11 listopada został Ustawą Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z 1937r. ustanowiony

polskim Świętem Narodowym i pozostaje oficjalnie świętem państwowym RP do 1944 roku. W 1945r. władze komunistyczne PRL jako święto państwowe ustanowiły 22 lipca, znosząc tym samym i zakazując oficjalnych obchodów w listopadzie. Dopiero w 1989 roku obchody Święta Niepodległości 11 listopada przywrócił Sejm III RP.

Obecnie wiele wartości zanika, trzeba jednak pamiętać, że 11 Listopada jest najważniejszym świętem dla Polski. Czczymy przodków, którzy walczyli o to, byśmy dziś mogli mieć swój własny wolny kraj – Polskę, która jest Ojczyzną i domem dla wszystkich Polaków.

**90 lat temu 11 listopada na ulice wyszli ludzie, którzy cieszyli się z Odzyskania Niepodległości. Tak i my dziś radujmy się niosąc dobro naszej Ojczyźnie.**

**Święto 11 listopada jest wyrazem szacunku dla minionych pokoleń walczących o wolną Ojczyznę oraz nadziei przyszłych.**

Swoje rozważania pragnę zakończyć wierszem Ludwika Wiszniewskiego :

„ Dzisiaj wielka jest rocznica –  
jedenasty listopada!...  
Tym, co zmarli za Ojczyznę,  
hołd wdzięczności Polska składa.

Przystrojony portret „Dziadek”.  
Wzdłuż ram sphywa czarna wstęga...  
Odszedł od nas Wódz w zaświaty –  
ból do głębi serca sięga.

Żył dla Polski, walczył za nią,  
na bój krwawy wiódł legiony,  
siał i orał dla Ojczyzny –  
my zbieramy dzisiaj plony.

Żołnierzyków mamy dzielnych,  
bacznie strzegą granic kraju –  
Od nas tylko dziś zależy,  
aby było nam jak w raju.

Więc o przyszłość walczyć społem  
Pod sztandarem z Orłem Białym,  
tylko pracą i nauką  
przysporzymy Polsce chwały!

**Marta Ożarowska klasa 2d**



## **Funkcję Rzecznika Praw Ucznia w Zespole Szkół im. gen. Władysława Andersa pełni nauczycielka języka angielskiego mgr Lidia Krytowska**

Aby przybliżyć uczniom obowiązki i zadania Rzecznika, uczennice klasy III G Anita Ryczek i Emilia Kasperek przeprowadziły wywiad z panią profesor.

Uczennice : Dzień dobry, chciałybyśmy zadać Pani kilka pytań związanych z pełnieniem funkcji Rzecznika Praw Ucznia w naszej szkole.

**Rzecznik : Z przyjemnością odpowiem na pytania.**

U : Kim jest Rzecznik Praw Ucznia?

**Rzecznik : To nauczyciel obdarzony zaufaniem i wybrany przez społeczność uczniowską w drodze głosowania.**

U : Jakimi są jego podstawowe zadania?

**R : Podstawowymi zadaniami są stanie na straży przestrzegania Praw Uczniów i reprezentowanie ich interesów przed Radą Pedagogiczną czy Dyrekcją szkoły , informowanie uczniów o przysługujących im prawach i sposobie ich dochodzenia oraz podejmowanie interwencji w razie naruszenia podstawowych praw ucznia i rozwiązywanie spraw spornych.**

U : Czy Rzecznik jest zobowiązany do informowania chętnych uczniów jakie mają prawa?

**R: Tak, to osoba zobowiązana do udostępnienia zainteresowanym wszelkich szkolnych regulaminów, informowania o prawach ucznia i obywatela.**

U : Czy do Rzecznika może przyjść po pomoc grupa osób ?

**R: Owszem, Rzecznik może wystąpić nie tylko w interesie indywidualnym, ale także całego zespołu np. całej klasy.**

U : A w jakich sytuacjach należy się zwrócić do Rzecznika Praw Ucznia?

**R: Działania Rzecznika zmierzają do ochrony dziecka przed przemocą, okrucieństwem, wyzyskiem, demoralizacją, zaniedbaniem oraz innym złym zachowaniem. Jeżeli uczeń jest prześladowany przez kolegów, poniżany lub, gdy dostał karę niewspółmierną do zachowania , to wtedy może się do mnie zgłosić.**

U : I w jaki sposób rozwiązuje się takie sytuacje konfliktowe?

**R: Sytuacje konfliktowe są rozwiązywane przy współdziałaniu wszystkich zainteresowanych stron. Spory są**

**rozstrzygane na zasadzie negocjacji, porozumienia i wzajemnego poszanowania stron. Po dokładnym wyjaśnieniu wszystkich okoliczności sprawy, Rzecznik dąży do polubownego załatwienia sprawy, pełniąc funkcję mediacyjną między stronami znajdującymi się w konflikcie.**

U : Czym kieruje się Rzecznik w swoim postępowaniu?

**R: Rzecznik kieruje się tzw. zasadą dobra ucznia (wszystkie działania podejmuje w najlepiej rozumianym interesie ucznia), zasadą równości (troszczy się o ochronę praw i dobro każdego ucznia) oraz zasadą poszanowania praw i odpowiedzialności obojga rodziców ( szanuje autonomię rodziny i ingeruje tylko w szczególnie uzasadnionych przypadkach)**

U : Co może Rzecznik Praw Ucznia?

**R: Przede wszystkim zwrócić się do dyrektora szkoły i innych organów funkcjonujących w szkole o złożenie ustnych bądź pisemnych wyjaśnień celem uzyskania niezbędnych informacji w przedmiotowej sprawie. Może również zwrócić się do właściwych organów : organu prowadzącego szkołę, Rzecznika Praw Dziecka, Rzecznika Praw Obywatelskich lub innych organizacji i instytucji o podjęcie na rzecz dziecka działań z zakresu ich kompetencji, po wcześniejszej konsultacji z Dyrektorem szkoły i pedagogiem szkolnym.**

U : Jaki jest dokładny tryb postępowania w sporach "nauczyciel-uczeń"?

**R: Na początku Rzecznik zapoznaje się z opinią stron konfliktu, potem podejmuje mediację ze stronami i w przypadku nie rozstrzygnięcia sporu występuje do dyrektora szkoły o podjęcie decyzji.**

U : A w przypadku sporu "uczeń-uczeń"?

**R: Również zapoznaje się z opinią stron i podejmuje mediację , w razie potrzeby przy współdziałaniu wychowawców uczniów. Następnie kieruje sprawę do Zespołu Wychowawczego i w razie potrzeby zasięga opinii Rady Rodziców. Ostateczną decyzję**

*podejmuje jednak Dyrektor szkoły.*

U : Jakie są środki działania Rzecznika?

**R: Na pewno załatwianie indywidualnych skarg, udzielanie porad dotyczących sposobów ochrony praw uczniów. Rzecznik współpracuje z fachowcami takimi jak psycholog, pedagog, prawnik. Współdziała także w prowadzeniu programów przeciwdziałających wielu problemom szkolnym.**

U : Zadaniem Rzecznika jest zwiększenie świadomości prawnej młodzieży, rodziców i nauczycieli. Czy mogłaby Pani udzielić nam informacji, gdzie znajdują się prawa ucznia?

**R: Oczywiście. Prawa ucznia określone są w Konwencji o Prawach Dziecka, przyjętej przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych z dnia 20 listopada 1989r. Jak również w Ustawie o Systemie Oświaty z dnia 18 lutego 1991r.**

U : Jakie są prawa dziecka w szkole?

**233 55 77- Pogotowie makowe**

**234 72 12 -Policyjny telefon zaufania**

**233 82 10 - telefon zaufania -Towarzystwo Przyjaciół Dzieci-Ośrodek Pomocy Dziecku i Rodzinie**

**0 800 12 00 02 - telefon dla ofiar przemocy w rodzinie -BEZPŁATNY**

**0 800 39 22 18 - dyżury policyjnej infolinii - BEZPŁATNY**

*Jeśli jakieś dziecko (uczeń) ma problem i nie potrafi sobie z nim poradzić, może zadzwonić pod któryś z tych telefonów .Na pewno spotka się ze zrozumieniem i przyjaznym nastawieniem.*

U : Udzieliła nam pani wielu cennych informacji. Dziękujemy bardzo i życzymy dalszej owocnej pracy.

**Rzecznik : Było mi bardzo miło rozmawiać z wami i mam nadzieję ,że większość uczniów będzie się zwracać do mnie w ważnych sprawach.**

Rzecznik Praw Ucznia w naszej szkole przyjmuje codziennie w sali 216 .

**Oto godziny urzędowania mgr Lidii Krytowskiej:**

**Poniedziałek 9:40-11:25**

**Wtorek 8:00-14:05**

**Środa 9:40-13:05**

**Czwartek 8:50-12:15**

**Piątek 10:40-13:05**

Wywiad przeprowadziły uczennice kl. III G

Anita Ryczek i Emilia Kasperek.

## STRATEGIE UCZENIA SIĘ CZĘŚĆ II

*„Ludzie myślą często, że im więcej się wie, tym lepiej. To nieprawda. Rzecz nie w tym, żeby wiedzieć dużo, lecz aby ze wszystkiego, co dostępne, wiedzieć to, co najniezbędniejsze.”*

*Lew Tołstoj*

Wspomaganiu powtarzania służy „technika salami”, czyli dzielenie danego materiału na mniejsze, zamknięte, logiczne całości.

Innym sposobem jest zasada od ogółu do szczegółu, najpierw ogólne spojrzenie na całość, a potem kolejne etapy zagadnienia, przy czym najważniejsze przy powtarzaniu jest wydobywanie esencji zagadnienia, gdyż nie jest ważna ilość, ale jakość wiadomości.

Im więcej zmysłów uczestniczy w procesie uczenia się, tym lepsze powinny być efekty. Głośne czytanie aktywizuje zmysł słuchu, czytanie w czasie spacerowania po pokoju – zmysł czuciowo – ruchowy, natomiast rysowanie, zapisywanie, a zwłaszcza tworzenie mapy myśli (Mind Mapping) uaktywniają cały kompleks zmysłów.

Kolejny sposób zapamiętywania to uruchomienie wyobraźni, zgodnie z twierdzeniem Alberta Einsteina, że wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy. Odniesienie uczonych treści do własnej osoby pomaga w trwałym kodowaniu informacji. Powinieneś dbać o to, aby uczyć się o stałych porach, w stałych miejscach.

Jeśli podręcznik jest Twoją własnością stosuj podkreślenia, uwypuklenia istotnych treści, strzałki, ramki itp. To nie wandalizm, ale nieoceniona pomoc przy nauce!!! (nie

dotyczy to książek z biblioteki! Wtedy mazanie jest niszczeniem wspólnej własności!)

Ucząc się powinieneś wzbudzić w sobie nastawienie na zapamiętywanie. Taka zamierzona, aktywna postawa bardzo sprzyja przyswajaniu wiedzy, gdyż nasz umysł jest jak naiwne dziecko – święcie wierzy w podawane mu mniej lub bardziej świadomie informacje o nas samych i zbyt rzadko je weryfikuje. Takie zakodowane autosugestie działają jak ukryte programy destrukcyjne – paraliżują wolę, chęć działania, wpływają na jakość pracy i uzyskiwane wyniki.

Podsumowując : - unikaj karmienia własnej pamięci negatywnymi sadami o niej i nie zaśmiecaj jej stertami niepotrzebnych, błahych informacji

- opracuj własną strategię uczenia się!
- używaj wyobraźni
- nie wstydź się zadawać pytania, aktywnie poszukuj odpowiedzi
- zadbaj o regenerację pamięci poprzez przerwy, relaks i sen; bądź aktywny fizycznie, wycieczki rowerowe, pływanie, spacer, piesze wędrówki, jazda na nartach, tenis i inne rodzaje aktywności fizycznej są nieocenionym stymulatorem Twojego mózgu.

**Opracowano na podstawie książki:**

**Grębski M.: Sukces na egzaminie. WSiP Warszawa 2004**

**W następnym numerze dowiesz się drogi Czytelniku na czym polega sztuka notowania. Zapraszamy!**



## Dlaczego warto uprawiać sport?

Niektórzy ludzie myślą, że sport zawsze musi się wiązać z jakimś niewyobrażalnym wysiłkiem, kontuzjami itp. Natomiast ja przekonałem się, że jest całkiem inaczej. Najpierw trenowałem kolarstwo, jest to ciężki i drogi sport. Wygrywałem, ale nie do końca to była moja ulubiona dyscyplina sportowa.

W szkole byłem najlepszy w biegach, więc postanowiłem spróbować. Okazało się, że bieganie to dla mnie przyjemność, mój nowy życiowy cel, a na zgrupowania uczęszcza mnóstwo sympatycznych ludzi, z którymi można wspaniale spędzać wolny czas. Zaczęłem startować w zawodach. Bardzo pragnąłem stawać na najwyższych stopniach podium, jednak początki były trudne. Zajmowałem piąte, szóste miejsca, ale przez to zrozumiałem, że muszę jeszcze więcej nad sobą popracować. Zaczęłem więc trenować jeszcze ciężiej, lecz na kolejnych zawodach zdobyłem dopiero czwarte miejsce. Byłem sobą trochę rozczarowany, jednak zdecydowałem się dalej walczyć i nie rezygnować.

Moje wysiłki w końcu przyniosły sukces. Po jakimś czasie wreszcie zająłem

pierwsze miejsce i zdobyłem upragnione złoto. Byłem wtedy chyba najszcześniejszą osobą na świecie. Wiedziałem, że zwycięstwo zawdzięczam nie przypadkowi, ale mojej naprawdę ciężkiej pracy i poświęceniu. Do dziś chodzę na treningi z wielką ochotą. Udaje mi się też bez problemu pogodzić sport ze szkolnymi obowiązkami. Znajduję również czas dla znajomych, którzy są, oprócz rodziny, moimi najwierniejszymi kibicami.

Nie jestem pewny czy w przyszłości zostanę zawodowym sportowcem. Na tę decyzję mam chyba jeszcze trochę czasu, lecz na pewno nigdy nie zapomnę tych wszystkich – mniej lub bardziej szczęśliwych – chwil, spowodowanych moimi kolejnymi startami.

Zdecydowanie mogę dzisiaj powiedzieć, że sport pozwala nie tylko poprawić naszą sylwetkę, osiągać sukcesy i dobrze się bawić. Sport to też zdrowa rywalizacja, która kształtuje nasz charakter, uczy systematyczności, a przede wszystkim jest świetnym sposobem na wypoczynek w ruchu.

PIOTR BARTOLEWSKI klasa 1d



## lance armstrong



Z wielu wybitnych sportowców największe wrażenie jako człowiek i sportowiec wywarł na mnie amerykański kolarz Lance Armstrong. Karierę tego kolarza śledzę od kilku lat, ponieważ sam uprawiam tę dyscyplinę sportową i wiem ile potrzeba zdrowia, siły charakteru i ile wyrzeczeń kosztuje kolarstwo. Lance'a podziwiam za wyniki sportowe m.in. 7-krotne zwycięstwo w najcięższym wyścigu o nazwie Tour de France.



Armstrong udowodnił nie tylko mi, ale także wielu ludziom, że oprócz niesamowitego zwycięzania na szosie można także przezwyciężyć ciężką chorobę jaką jest nowotwór. Rak uniemożliwił mu na 2 lata treningi oraz wyścigi na rowerze.

Pokonując chorobę Lance Armstrong wrócił na kolarski tor w pięknym stylu wygrywając wyścigi na Wielkiej Francuskiej Pętli. Oprócz ścigania się Armstrong założył fundacje na rzecz walki z rakiem o nazwie LIVE STRONG. Symbolem tej akcji charytatywnej były żółte

opaski na rękę, które nosiły miliony ludzi. Poprzez swoje dotychczasowe życie Armstrong udowodnił, że jest wielkim sportowcem i człowiekiem, że jego osoba jest godna dawać przykład. Teraz Lance po trzech latach przerwy ogłosił, że ma zamiar znowu startować w TdF i wygrać po raz ósmy.



Bartolewski Grzegorz

### **Nienawidzę cię!**

Nienawidzę cię!  
A ty wciąż jesteś.  
Nienawidzę cię!  
A ty przytulasz mnie.  
Nienawidzę cię!  
A ty nie chcesz mnie opuścić.  
Nienawidzę cię!  
A ty mnie kochasz.  
Nienawidzę cię!  
Odejdź ode mnie!  
Zniknij!  
Czemu wciąż tu jesteś?  
Czemu nie chcesz mnie puścić?  
Nienawidzę cię! moja samotności...

Nela Stacewicz klasa 2f



### **Narodziny**

Z łona matki jedynej zrodzona  
Pozbawiona pępownicy  
Oddalam się od Twego ciała  
Co oni robią? Gdzie zabierają?  
Matko!  
Ja nie chcę Boję się  
Jestem taka bezbronna  
Nic nie zrobiłam  
A oni wyrwali mnie z Twoich ramion  
Matko!  
W białych fartuchach w koło  
Ludzie stoją  
Tryskają zimną czystą wodą  
Chcę się wtulić z powrotem  
Poczuć z piersi Twojej  
Czyste drgania  
Bicie Twego serca  
Gdzieś jest?  
Rozlegający się płacz  
Nowonarodzonego dziecka...  
Marta Ożarowska klasa 2d

Strach,  
Niepokój.  
Nieustanny wyścig szczurów...  
Kto jest lepszy?  
Kto silniejszy?  
Bierze wszystko -  
Komu uda się zwyciężyć.

Ciemna ulica,  
Samotny człowiek...  
I ta cicha modlitwa,  
Towarzysząca wśród mroku,  
Nieprzeniknionej ciemności.  
Nagle trzask!  
Zbliża się zło!  
Nicość!  
Lucyfer w całej okazałości!  
I biedny człowiek -  
Opuszczony i zbłąkany.

Próba ucieczki,  
Nadzieja...  
Choć tylu ludzi wokół - nikt nie pomoże.  
Choć tyle oczu patrzy - nikt nie chce spostrzec.  
Ludzie brną ku swoim sprawom,  
Każdy myśli o sobie.  
A zagrożona dusza nie otrzyma pomocy.  
Pozostaje modlitwa...  
Modlitwa w całej swej mocy.

I Bóg...

Nadchodzi wyciszenie,  
Wiara,  
I cud...  
Pewien szary człowiek otwiera oczy,  
Widzi zagrożenie,  
Krzyczy:  
"Pomóżmy ocalić życie bezbronnemu!"  
Lecz nikt nie słyszy,  
Nikt nie chce zrozumieć słów.  
Ludzie dalej brną ku swoim sprawom,  
Każdy myśli o sobie.

Lecz ten jeden szary człowiek daje nadzieję.  
Nadzieję na lepsze jutro.  
Wiarę w modlitwę i Boga...  
A zagrożona dusza otrzymuje pomoc,  
Tę najcenniejszą - bezinteresowną.  
Jej cicha i skromna modlitwa zostaje usłyszana...  
A zbudzony z obłądy szary człowiek - zbawiony.

Krzyknijmy wszyscy - "Pomóżmy ocalić życie  
bezbronnemu!"  
Nieśmy pomoc uciśnionym,  
A otrzymamy najwspanialszy skarb:  
Nawrócenie i życie wieczne.

Emilia

Emilia Kasperek 3g

## WIRUS GRYPY NADLATUJE !!!

Czy zdajesz sobie sprawę z ryzyka???

- Co roku średnio 750 osób ginie na świecie w wypadkach lotniczych
- Co roku średnio 15 000 osób ginie na świecie z powodu klęsk żywiołowych
- Co roku pomiędzy 250 000 a 5000 000 osób ginie na świecie z powodu powikłań grypy!
- Grypa może osiągnąć każdego! Spytaj swego lekarza o szczepionkę nie zawierającą rtęci i wolną od konserwantów



Zaszczep się zanim przyleci !!!

Informacje zebrała Higienistka szkolna - **pani Maria Szczurek**

### Trucizny w pożywieniu i ich neutralizowanie

*Trucizna jest używana jako obrona przed zjedzeniem, a także jako broń do zdobycia pożywienia, ale może stać się bronią obosieczną.*

#### Trujący pokarm roślinny

Dieta niektórych zwierząt składa się z trujących roślin, których inne zwierzęta nie dotkną. Żółtoskrzydłe ary zamieszkujące Amerykę południową zjadają owoce, których nasiona zawierają śmiertelną truciznę-strychninę, ale papugi unikają jej zjadając tylko otaczający nasiona miąższ. Tak jak ludzie z bólem żołądka zjadają lekarstwo na nadkwasotę, tak papugi neutralizują truciznę zjadając kaolin, minerał, który wiąże toksyny a te stają się względnie nietoksyczne.

Mieszkający na pustyni gryzoń, amerykański nowik gasi pragnienie sokiem z pędów pustynnych kaktusów. Chociaż 90% tego soku to woda zawiera on również kwas etanodiowy, który w dużych ilościach jest toksyczny. Ale zwierzęta te przemieniają go nieszkodliwy dwutlenek węgla.

#### Jak zwierzęta unikają zatrucia

Amerykańskie chomiki i skunksy odżywiają się aktywnym nocą gatunkiem chrząszcza z rodziny czarnuchowatych. Atakowany owad tryska z odwłoka mieszaniną trucizn. Poruszający się szybko gryzoń potrafi pochwycić chrząszcza i włożyć jego odwłok w piasek. Kiedy owad wstrzykuje truciznę w ziemię, chomik zaczyna go zjadać od głowy. Skunks natomiast opróżnia chrząszcza z trucizny, obracając go w przednich łapach.

Motyl Danaus plexippus wędrowny motyl z rodziny [Nymphalidae](#) nazywany monarchem lub monarchą składa jaja przede wszystkim na trujących liściach trojeści, którymi żywią się jego gąsienice. Chodzi nie tylko o to, że zapewnia im to stały dostęp do pożywienia, którego inne zwierzęta nie wykorzystują, ale także o to, że same stają się trujące dla drapieżników.

Morskie ślimaki nagoskrzelne są mistrzami w używaniu trucizn. Niektóre same wytwarzają trucizny, ale większość pozyskuje je z pokarmu. I tak np. przedstawiciele gatunków odżywiających się trującymi gąbkami magazynują w organizmie przekształcone związki drażniące, a w razie niebezpieczeństwa wypuszczają je z komórki skóry lub specjalnych gruczołów. Inne nagoskrzelne kolekcjonują parzydełka, czyli kapsułki zawierające zakreconą nić, która po wyrzuceniu umożliwia wstrzyknięcie toksycznego płynu. Zbierają je ze zjedzonych stułbiopławów czy ukwiałów i rozmieszczają na własnym ciele same są niewrażliwe na ten jad.

Mimo że nagoskrzelne są tak niestrawne i trujące, istnieją zwierzęta, dla których bywają przekąską. Zjadają je niektóre ryby, kikutnice ( grupa stawonogów ), żółwie, rozgwiazdy, kraby, ale też ludzie ( po usunięciu trujących narządów ). Chińczycy oraz mieszkańcy wysp wokół Alaski i pacyficznego wybrzeża Rosji jadają ślimaki na surowo, pieczone i gotowane.

Opracowała mgr Monika Duda



# „RUSZ GŁOWĄ”

Łamigłówki matematyczne –  
Opracowała mgr Anna Głowacka



## CZESKA LEGENDA

Stara legenda głosi, że czeska królowa Libusza obiecała temu z trzech ubiegających się o nią rycerzy oddać swą rękę, który pierwszy rozwiąże zadanie następującej treści:

Ile śliwek mieści się w koszyku, z którego połowę zawartości i jedną śliwkę odda pierwszemu, drugiemu połowę reszty i jedną śliwkę, wreszcie trzeciemu połowę pozostałych i trzy śliwki, po czym kosz będzie pusty.

Spróbuj, Czytelniku, wygrać z rycerzami i wyliczyć, że królowa miała w koszyku 30 śliwek.



## DROBNY ŻARCIK MATEMATYCZNY

Jak ułożyć w dziesięciu łóżkach jedenastu chłopców w taki sposób, żeby każdy spał oddzielnie?

Oto rozwiązanie: W pierwszym łóżku kładziemy tymczasowo dwóch chłopców, w drugim – trzeciego, w trzecim – czwartego, w czwartym – piątego, w piątym – szóstego, w szóstym – siódmego, w siódmym – ósmego, w ósmym – dziewiątego, w dziewiątym – dziesiątego. Dziesiąte łóżko pozostaje na razie nie zajęte, przenosimy więc do niego jedenastego chłopca, który tymczasem leżał w pierwszym łóżku – i oto każdy z 11 chłopców śpi oddzielnie.

Nieprawdaż?

(tekst opracowany w oparciu o książkę Szczepana Jeleńskiego „LILAVATI”)

## JAK SPRZEDAJĄC PO PÓŁ JAJKA MOŻNA SPRZEDAĆ CAŁE JAJKA?



Sprzedawczyni w sklepie osiedlowym opowiadała taką – zdawałoby się – niewiarygodną historię:

- Dzisiaj rano pierwsza klientka kupiła połowę wszystkich jajek i jeszcze pół jajka, druga kupiła połowę pozostałych i znowu pół jajka, trzecia kupiła połowę pozostałych i pół jajka – i tak samo było z czwartą, piątą i szóstą klientką. Wtedy zostało w koszu tylko jedno jajko.

- Opowiada pani niestworzone rzeczy! Komu by pani sprzedała pół jajka!

Tu wtrącił się do rozmowy student mówiąc:

- Ja byłem siódmym klientem. Kupiłem połowę całego zapasu jajek i jeszcze pół jajka.

Na to sprzedawczyni:

- Pamiętam, tak było! Pan kupił ostatnie jajko!

Otóż cała tajemnica polega na tym, że za każdym razem w koszu była nieparzysta liczba jajek.

Przypuśćmy, że w pewnej chwili było w koszu  $2n+1$  jajek... Kupujący wziął połowę tego zapasu, czyli  $n+\frac{1}{2}$  jajka, i jeszcze  $\frac{1}{2}$  jajka, razem  $n+1$  jajek, a więc wziął całe jajka – bez dzielenia na połowy! W koszu zostawało  $n$  jajek. Zgodnie z opowieścią sprzedawczyni, musiała to być znowu liczba nieparzysta. A teraz zapytamy: ile jajek było w sklepie na początku sprzedaży?

Zadanie to rozwiążemy postępując od końca do początku. Wiemy, że jeśli kupujący zastał w sklepie  $2n+1$  jajek, to kupił  $n+1$  jajek i zostawił  $n$  jajek. Ułożmy tabelkę:

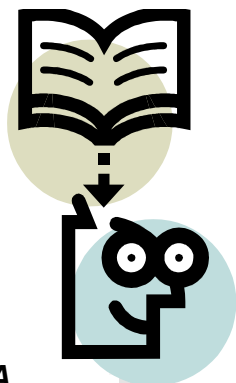
Kupujący	zostawił	kupił	zastał
Siódmy	0	1	1
Szósty	1	2	3
Piąty	3	4	7
Czwarty	7	8	15
Trzeci	15	16	31
Drugi	31	32	63
Pierwszy	63	64	127

Na początku sprzedaży było 127 jajek.

Można to zadanie uogólnić na  $m$  kupujących. Wtedy na początku sprzedaży trzeba wziąć  $2^m - 1$  jajek.

Jeżeli na przykład  $m=7$ , to na początku dnia trzeba wziąć  $2^7 - 1 = 128 - 1 = 127$  jajek.

(tekst opracowany w oparciu o książkę Szczepana Jeleńskiego „LILAVATI”)

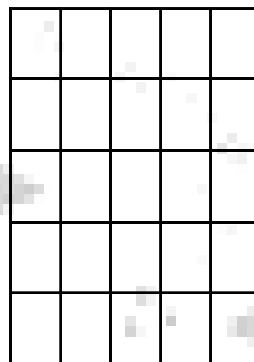


## ŁAMIGŁÓWKA

*Gdy zapytamy, ile jest prostokątów w tej figurze, Niejeden przeliczywszy szybko ilość podziałek odpowie bez namysłu, że prostokątów jest 25.*

*Tyle jest kratek, istotnie! Ale najróżniejszych prostokątów (a o to chodziło w naszym pytaniu) jest w tej figurze nieporównanie więcej, mianowicie 225.*

*Kto nie wierzy, niech sprawdzi!*



(tekst opracowany w oparciu o książkę Szczepana Jeleńskiego „LILAVATI”)

# HUMOR

*Pierwszy wykład z japonistyki. Profesor do studentów w auli :  
Na dzisiejszym wykładzie dowiemy się, jak rozpoznać,  
gdzie jest góra, a gdzie dół podręcznika.*

*Czy jest jakaś miara szczęścia?  
- Tak, promile.*

*Przychodzi pijany student na egzamin z matematyki  
i pyta profesora, czy może zdawać.  
Egzaminator z litości zadaje narysowanie sinusoidy.  
Student wziął kredę, podszedł do tablicy i narysował piękną sinusoidę.  
Egzaminator na to:  
- No widzi pan, jednak pan umie.  
- Niech pan profesor poczeka, to dopiero układ współrzędnych.*

Czy twój mąż pamięta datę waszego ślubu?

- Na szczęście nie.

- Na szczęście?!

- Wspominam mu o rocznicy kilka razy do roku i zawsze dostanę coś fajnego!

### **Picasso w anegdocie**

Pablo Picasso, jeden z najznakomitszych malarzy XX wieku, zwykł był mawiać:

” Nie zrozumiecie sztuki, póki nie zrozumiecie, że w sztuce  $1+1$  może dać każdą liczbę z wyjątkiem 2”

Picasso obejrzawszy wystawę rysunków dziecięcych, stwierdził: - W ich wieku malowałem jak Rafael, lecz musiałem przeżyć kilkadziesiąt lat, by nauczyć się malować tak jak oni...

Na wystawie obrazów Picassa zwrócił się do niego jeden ze zwiedzających :

Przepraszam, mistrzu, ale ja ciągle nie mogę zrozumieć pana dzieł.

A język chiński pan rozumie? – odpowiedział pytaniem Picasso.

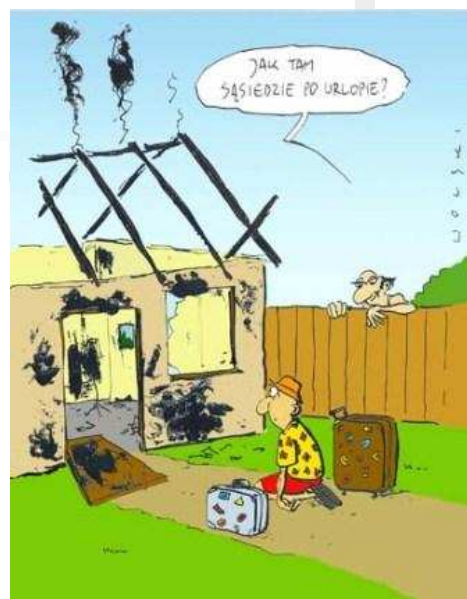
Nie.

Więc widzi pan, z malarstwem jest podobnie jak z chińszczyzną – trzeba się go uczyć, aby go zrozumieć.

W czasie okupacji hitlerowskiej Picasso był często we Francji odwiedzany przez Niemców. Każdemu, kto się zjawiał w atelier Picassa, mówiąc: „pamiątka”, wręczał kopię swego słynnego obrazu przedstawiającego zniszczone przez hitlerowców miasto hiszpańskie – Guernicę.

Pewnego razu do pracowni mistrza wszedł agent niemiecki. Wyjawszy z teczki kopię obrazu zapytał: Czy to pańskie dzieło?

Nie, wasze – odpowiedział Picasso.





# Mało znane potrawy wigilijne

## Mało znane potrawy wigilijne



### ***Staropolska zupa migdałowa (przepis na 4 porcje)***

15 dag migdałów parzymy, obieramy z łupki i odstawiamy do przechłodzenia. Zimne i suche drobno siekamy lub rozdrabniamy w specjalnej maszynie, wrzucamy do garnka, zalewamy 1,5 litrem gorącego mleka, stawiamy na niewielkim ogniu i gotujemy 10 – 12 min. Kto lubi, może zupełnie lekko osłodzić lub zaciągnąć surowym żółtkiem – samym lub z niewielką ilością cukru. Zupę podajemy z ryżem gotowany na sypko. Można dodać bezpośrednio na talerz garść rodzynek lub posiekanych daktyli czy fig.

### ***Śledź z grzybami po wileńsku***

Ugotować suszone grzyby, pokroić i usmażyć na oleju razem z cebulą, posolić. Śledzie pokroić w dzwonka, ułożyć na talerzu i poleć sosem grzybowym.

### ***Śledź "pod futerkiem" po wileńsku***

**2 filety śledziowe, cebula, 2 ugotowane marchewki, ugotowany burak, jajko ugotowane na twardo, jabłko, 2 ziemniaki w mundurkach, majonez, zielony groszek.**

Śledzie pokroić w dzwonka, pozostałe składniki kroić w drobną kostkę i układać warstwami na śledziu. Całość poleć majonezem i udekorować zielonym groszkiem i posiekaną natką pietruszki. Przygotować co najmniej 2 godziny przed podaniem na stół, aby potrawa nabrała smaku.

### ***Staropolska zupa z suszonych owoców (przepis na 4 porcje)***

**½ kg suszonych owoców mieszanych, 1 szklanka słodkiej śmietany, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, cukier i sok z cytryny do smaku, 2 goździki, szczypta cynamonu**

Umyte pod bieżącą wodą suszone owoce moczymy w zimnej wodzie przez godzinę, następnie gotujemy w tej wodzie, w której się moczyły, aż będą miękkie.

W czasie gotowania dodajemy goździki. Gdy owoce będą miękkie, całość cedzimy, owoce lekko przecieramy, a zupę zaciągamy śmietaną wymieszaną z mąką ziemniaczaną. Zagotowujemy i doprawiamy do smaku cukrem, sokiem z cytryny i szczyptą cynamonu. Zupa powinna mieć wyraźny, esencjonalny smak. Do zupy podajemy domowe kluseczki lub makaron wstążki.

### ***Surówka z kapusty włoskiej lub pekińskiej ze śliwkami***

40 dag kapusty włoskiej lub pekińskiej, 20 dag śliwek mrożonych lub suszonych, 5 dag orzechów włoskich, 3 łyżki oleju, mięta, szaflwia, zielona pietruszka, sól, cukier, sok z cytryny. Kapustę drobno poszatkować. Śliwki pokroić w paski, orzechy posiekać. Składniki wymieszać z olejem, ziołami, pietruszką, przyprawić solą, cukrem i sokiem z cytryny.

# Samotność wigilijna

*Życie w pojedynkę nigdy nie daje się tak we znaki, jak podczas spędzanego samotnie wieczoru wigilijnego. To jest czas, kiedy nawet zdeklarowani single odczuwają potrzebę wspólnoty. Dzieje się tak, ponieważ w Polsce mamy szczególnie silne przywiązanie do spędzania świąt w gronie rodzinnym. W innych krajach ten obyczaj się rozluźnia. Bogatsze społeczeństwa zachodnie wybierają coraz częściej plaże Teneryfy, Cypru czy Majorki. Mimo to w Wigilię wielu z nas będzie samych - z wyboru albo przymusu. Podczas tak ważnych świąt, kiedy większość znajomych spędza czas w podobny sposób, odmiennosc jest szczególnie odczuwalna. Nawet gdy nasza samotność jest wyborem, nie oznacza to, że potrafimy szczerze oddzielić się od otaczającego nas świata. To przykre uczucie przenika nas wtedy, kiedy nasi koledzy zastanawiają się co kupić najbliższemu pod choinkę, by nie powtórzyć prezentu sprzed roku. Może to być sygnał, że życiowa droga, którą wybraliśmy, nie zaspokaja naszych emocji. Samotnością, która najbardziej doskwiera, jest ta wymuszona. Kiedy z przyczyn niezależnych od nas nie mamy bliskich czy znajomych. Kiedy zostajemy sami w szpitalu, bo po operacji nie możemy opuścić łóżka, a najbliżsi o nas zapomnieli. Jest jeszcze inny rodzaj samotności - samotność w tłumie. Fizycznie jesteśmy wśród ludzi, nawet w rodzinie, ale istnieją tak duże pokłady zaktamania, że w noc po Wigilii budzimy się z poczuciem pustki. Wigilia spędzona w pojedynkę, może być punktem zwrotnym. Chwila refleksji, zatrzymania się, podparta niejednokrotnie przeżyciem religijnym, może z jednej strony wywołać pogłębiającą się depresję, ale może być impulsem do decyzji o zmianie naszego dotychczasowego życia.*

*Jeśli w Wigilię poczujemy się osamotnieni, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia może być w podobnej sytuacji i po prostu zadzwońmy do tej osoby. Nie warto siedzieć w domu w takie dni i nawet jeśli duch świąt nas nie ujmuje, to warto spędzić te chwile z ludźmi. Święta są również dobrym pretekstem do naprawy popsutych relacji w rodzinie czy wśród dawnych przyjaciół. Jeden telefon w tę Wigilię może sprawić, że w następne święta nie będziemy już samotni. Warto to zrobić.*



## **Wieczór wigilijny**

*To właśnie tego wieczoru,  
gdy mróz lśni, jak gwiazda na dworze,  
przy stołach są miejsca dla obcych,  
bo nikt być samotny nie może.*

*To właśnie tego wieczoru,  
gdy wiatr zimny śniegiem dmucha,  
w serca złamane i smutne  
po cichu wstępuje otucha.*

*To właśnie tego wieczoru  
zło ze wstydu umiera,  
widząc, jak silna i piękna  
jest Miłość, gdy pięści rozwiera.*



*To właśnie tego wieczoru,  
od bardzo wielu wieków,  
pod dachem tkliwej kolędy  
Bóg rodzi się w człowieku.*

## **JAK TO JEST U NASZYCH SĄSIADÓW ZE WSCHODU?**

*Nocą z 31 XII na 1 I Rosjanie obchodzą Nowy Rok. Z tej okazji w każdym rosyjskim domu są przygotowywane smaczne dania, dzieci pomagają w ozdabianiu choinki. Składane są życzenia zdrowia, szczęścia i wszystkiego najlepszego. Obdarowują się prezentami, które wręcza Dziadek Mróz i jego wnuczka Śnieżynka.*

*7-go stycznia Rosjanie obchodzą Boże Narodzenia. Tego dnia panuje wyjątkowo radosna atmosfera. Wszyscy się cieszą, składają sobie życzenia, wielu z nich idzie do cerkwi.*

*W Rosji przez dość długi czas obowiązywał kalendarz juliański, chociaż w Europie już dawno używano kalendarza gregoriańskiego. Różnica między tymi dwoma kalendarzami wynosi 13 dni. Dlatego w Rosji Święta Bożego Narodzenia obchodzone są 7 I.*

*Wielkanoc jest największym i najbardziej uroczystym świętem. Przed nim obowiązuje 60- dniowy post – czas duchowego i cielesnego oczyszczenia z grzechów. Tydzień przed Wielkanocą jest Niedziela Palmowa, a w Wielką Sobotę święci się święconkę.*

*Wielkanoc zaczyna się o w nocy z soboty na niedzielę.*

*Paulina Okunowicz klasa 3g*

*Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia  
redakcja życzy swoim Czytelnikom, aby:*

*„ ...tajemnica Wigilijnej Nocy  
umocniła w nas dobro, a rodzinne ciepło  
i świąteczna tradycja napełniły nas mocą,  
którą z wiarą i optymizmem  
wniesiemy w Nowy 2009 Rok.”*

*Wesołych Świąt*

