

## Uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego 2015/2016

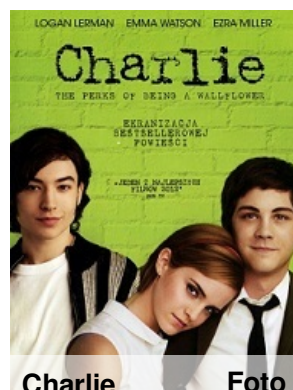


Witaj szkoło!  
Wakacje już za nami. Rok szkolny 2015/2016 rozpoczął się o godz. 8:00 uroczystym apelem na placu przed budynkiem gimnazjum. Pani Dyrektor Grażyna Bochińska przywitała wszystkich uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły

i życzyła im pomyślności oraz wielu sukcesów. Po apelu uczniowie udali się wraz z wychowawcami do klas, by spotkać się po wakacjach i poznać nowy plan lekcji. O godz. 10:00 w kościele pw. św. Mikołaja w Szemudzie odbyła się msza święta o pomyślność w nowym roku szkolnym.

Uczestniczyli w niej uczniowie i nauczyciele.

## Recenzja filmu "Charlie"



Charlie Foto



Charlie Foto



Charlie Foto

### CHARLIE

Film, który zapamiętasz na całe życie? „Charlie” – produkcja z 2012 roku, w której w rolę Charliego, cichego chłopca po przejściach, właśnie rozpoczynającego naukę w nowej szkole, gra Logan Lerman. Jego przyjaciół: szalonych, lubiących zabawę, imprezy i biorących życie na wesoło, grają Emma Watson i Ezra Miller.

Chłopak po przyjeździe do nowej szkoły nie umiał się z nikim zaprzyjaźnić, Dużo płakałam. Film

do nikogo nie pasował. Wtedy poznał grupę ludzi, których też odpychało środowisko szkolne. Oni pokazują Charlieemu, jak wygląda życie w college'u i zabierają go na szalone imprezy i wypadki. Wtedy doświadcza on innego życia niż dotychczas. Styka się z narkotykami, jest nieszczęśliwie zakochany. Oprócz tego przeżył samobójstwo przyjaciela i to najbardziej wpłynęło na jego psychikę.

Film opowiada o tym, że niełatwe jest życie nastolatków i każdy z nas musi radzić sobie ze swoimi problemami. Często jest tak, że tego nie potrafimy. Wtedy w naszym życiu ważną rolę odgrywają przyjaciele. Charlie trafił na wspaniałych, chociaż i oni mieli dużo problemów i nie do końca sobie z nimi radzili. Razem jednak potrafili przezwyciężyć wszystkie przeciwności. Oglądając tę opowieść, bardzo przeżywałam losy bohatera.

W tym miejscu co miesiąc będziecie mogli podejrzeć jakie utwory wybraliście jako swoje ulubione. Zapraszamy do głosowania.

### Top 10 – lista przebojów

1. Zeus - Będziemy dziećmi
2. K2 ft. Buka - 1 moment
3. Natalia Nykiel - Bądź duży
4. REMO GIMPSON MAMIKO - Bombsite A
5. KaeN feat. Cheeba, WdoWA - Zbyt wiele
6. Axwell & Sebastian Ingrosso - Sun Is Shining
7. B. R. O. & Keddi - Typowy Janusz
8. Charlie Puth - Marvin Gaye
9. Madcon - Don't Worry feat. Ray Dalton
10. KaeN feat. Gosia Kutyla - Mimo wszystko

### RECENZJA KSIĄŻKI - MORZE SPOKOJU

W pierwszym wydaniu naszej nowej, szkolnej gazetki chcę się podzielić refleksjami po lekturze książki, która uznawana jest przez wielu za najlepszą książką 2013 roku, a nawet za najlepszą książkę, jaka powstała w ogóle. Moim zdaniem te opinie są jak najbardziej słuszne i dlatego tę właśnie książkę chcę wam polecić.

Po przeczytaniu tej historii miałam zupełną pustkę w głowie, nie mogłam zebrać myśli. Kiedy zaczynałam czytać „Morze spokoju” myślałam, że będzie podobna do wszystkich książek dla młodzieży.

Nic podobnego. Książka jest napisana tak, że zmienia życie i postrzeganie świata wielu osób, nie tylko nastolatków.

„Morze spokoju” zostało napisane przez Katię Millay. Autorka opisała życie dwojga młodych ludzi bardzo skrzywdzonych przez los i nieradzących sobie ze swoim życiem. Nastya przeprowadza się do innego miasta, idzie do nowej szkoły i tam poznaje Josha, który, jak się okazuje, ma podobne doświadczenia życiowe jak ona. Dziewczyna jest bardzo skryta, z nikim nie dzieli się tym, co czuje. Chłopak natomiast ma dosyć tego, że cały świat mu współczuje i dlatego odtrąca od siebie

wszystkich. Co może wyniknąć z tego, że stają oni na swojej drodze? Wiele bólu, cierpienia i jeszcze więcej miłości, z którą nie tak łatwo mogą sobie poradzić.

Bardzo polecam tę powieść. Jest ona jedną z tych, którą chciałoby się czytać w kółko i w kółko. Nie chce się, żeby książka miała koniec i cały czas wydaje się za krótka. Po przeczytaniu ma się niedosyt i pragnie się, żeby powstała druga część. Mam nadzieję, że zachęciłam was do tej lektury, bo „Morze spokoju” to książka, którą naprawdę warto przeczytać.

### Jak dbać o swoje zdrowie i życie? – warsztaty profilaktyczne

Dnia 29.09.2015 roku w naszej szkole odbyły się warsztaty profilaktyczne, które miały na celu uświadomienie nam, że nie wolno pić alkoholu i prowadzić samochodu, będąc pod jego wpływem, bo może mieć to tragiczne skutki, a nawet doprowadzić do śmierci.

Byśmy mogli się przekonać o negatywnych skutkach spożywania alkoholu, przeprowadzono kilka doświadczeń z naszym udziałem, m.in. zakładaliśmy algogogle. Jedna z naszych koleżanek otrzymała polecenie napisania wiadomości (SMS-a) z prośbą o pomoc, a następnie powtórzenia tej samej czynności w algogoglach. Wszyscy byliśmy zaskoczeni wynikiem tego eksperymentu. W algogoglach widzi się niewyraźnie, co uniemożliwia napisanie wiadomości czy zadzwonienie z prośbą o pomoc w wypadku. Wynika z tego, że osoba będąca pod wpływem alkoholu ma bardzo zaburzoną zdolność widzenia, a co za tym idzie mniejsze szanse na wezwanie służb ratowniczych.

Warsztaty profilaktyczne w ciekawej formie ukazały nam szkodliwość alkoholu i tragiczne w skutkach konsekwencje płynące z jego spożywania. Połączenie scenek dramatycznych z wykładem sprawiło, że lepiej



Warsztaty

Foto

**SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE**

Liceum Ogólnokształcące im. Króla Jana III Sobieskiego w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1

ul. Bukowa 1

84-200 Wejherowo

www: [www.liceum1.pl](http://www.liceum1.pl)

**LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE (3 lata)****przedmioty realizowane w zakresie rozszerzonym**

- biologia i chemia
- matematyka i geografia
- matematyka i fizyka
- język polski i historia
- matematyka i informatyka
- język angielski i język niemiecki

**Oddział humanistyczny****ze specjalnością medialno-dziennikarską**

język polski, historia, język angielski

Przygotowuje do studiów na kierunkach humanistycznych, związanych z socjologią, pedagogiką i psychologią, w tym nauczanie początkowe. Swoje zdolności aktorskie rozwiniesz w teatrze szkolnym „Prawie Lucki”, a wokalnoinstrumentalne w chórze i zespole.

**Oddział prawniczy**

historia, wojsko, język angielski

Zdobędziesz na nim niezbędną wiedzę i umiejętności wymagane od kandydatów na radców prawnych, sędziów, adwokatów, prokuratorów, pracowników administracji i polityków.

Na edukacji prawniczej spotykamy się z pracownikami sądów i prokuratury, prowadzimy także modelowe rozprawy sądowe na podstawie oryginalnych akt spraw.

Oprócz tego spotykamy się z politykami i urzędnikami w czasie prowadzonych debat.

**Oddział ekonomiczny**

matematyka, geografia, język angielski

Ten kierunek otwiera przed tobą perspektywy świetnego menagera, księgowego czy bankowca.

**Oddział medyczny**

biologia, chemia, język angielski

Przygotowuje do studiów medycznych w zawodach lekarz, stomatolog, farmaceuta, weterynarz, dyplomowana pielęgniarka. Dobre przygotowanie do studiów zawdzięczamy wielu warsztatom na wydziałach biologii i chemii UG, GUM i Błękitnym szkołom. Zajęcia te często prowadzone są na świeżym materiale biologicznym, np. na mózgu.

**Oddział politechniczny**

matematyka, fizyka, język angielski

Profil ten pozwoli ci zdobyć indeks na uczelnie techniczne, kierunki informatyczne, elektryczne, mechaniczne czy budownictwo. Uczestniczymy w zajęciach laboratoryjnych zarówno w szkole, jak i na wyższych uczelniach, m.in. na Uniwersytecie Gdańskim.

**Oddział politechniczno-informatyczny**

matematyka, fizyka, informatyka

Profil ten pozwala uzyskać dodatkową wiedzę i umiejętności komputerowe, co w znacznym stopniu ułatwia przyszłe studia na kierunkach informatycznych.

Potrąfimy wykonywać obliczenia w wielu systemach liczbowych, programować i obsługiwać zarówno stare (muzealne) komputery, jak i te najnowsze.

*Wszystkie informacje zostały zaczerpnięte ze strony internetowej prezentowanej szkoły.*

**DOPALACZE - Czym one są?** Dopalicze to termin używany potocznie dla nazw grup różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym lub faktycznym działaniu psychoaktywnym. Wszystkie te substancje są niestety legalne. Dopalicze bywają mieszankami substancji naturalnych, np. ziół, lecz mogą też być syntetyczne, czyli wytworzone w laboratorium chemicznym. Cała specyfika tzw. „legalnych narkotyków” polega na tym, że są one produkowane z substancji nieuznawanych za szkodliwe czy niedozwolone. Dopiero mieszanka powoduje ich szkodliwe działanie.

**Jak one działają?** Twórcy dopalaczy tak dobierają składniki, aby wywołać konkretne działania po jego zażyciu. Mogą też występować niepożądane działania, np.: uszkodzenie układu oddechowego i krążenia, gwałtowne skoki ciśnienia, zatrzymanie akcji serca, śmierć.

**Dlaczego tak trudno walczyć z dopalaczami?**

1. Są one produkowane z substancji w 100% legalnych.

2. Ich skład jest często zmieniany – szybciej niż przepisy sankcjonujące wykorzystanie poszczególnych składników.

3. Producenci specyfiku bardzo sprytnie zabezpieczają się przed wszelkimi konsekwencjami, dopisując na opakowaniach, że są to „produkty kolekcjonerskie, nie do spożycia”.

4. Dopalicze nie zniknęły!!! Spektakularne zamknięcie w Polsce sklepów z dopalaczami nie zlikwidowało problemu. W krótkim czasie wiele sklepów wznowiło swoją działalność.

## TROCHE MODY ;-)

Timberlandy – najmodniejsze stylizacje na jesień

Timberki opanowały świat mody. Są wygodne, ciepłe i stylowe, nic więc dziwnego, że szafiarki je pokochały. Jeśli i wy jesteście ich zwolennikami, to koniecznie zobaczcie nasze propozycje zestawów z tymi butami. Zarówno dla dziewczyn, jak i chłopców.

Buty te są dostępne w każdym dobrym sklepie obuwniczym.

Jesienna stylizacja z ciepłym szalem

Z każdym dniem robi się coraz zimniej, więc czy jest sposób na to, żeby wyglądać modnie, a zarazem chodzić tak ubranym, aby było nam wygodnie i ciepło? Tak! Okazało się, że modna stylizacja z ciepłym szalem jest wręcz idealna na jesień.

Wyciągnijcie z szafy jakiś ciepły szal, ubierzcie do tego koszulę, skórzaną kurtkę i ciemne spodnie, a będziecie wyglądać oszałamiająco.

Modna i wygodna stylizacja – idealna na codzienne wyjścia. :)

Jesienna stylizacja z koszulą w kratę

Krata jest wciąż hitem, tym razem mamy dla was różne stylizacje. Być może któraś wam się spodoba

...



moda

Foto



moda

Foto



## OPOWIADANIE...

Skutki mojej wakacyjnej bezmyślności przeciągnęły się aż do teraz. Otóż na początku wakacji razem z chłopakami z osiedla postanowiliśmy skakać z pobliskiego usypiska. Wśród moich kompanów znajdował się ten jedyny, który od początku nie popierał tego pomysłu. Nazywał się Maciek i oprócz tego, że był najodpowiedzialniejszy z całej naszej grupy, to był też niezwykle przystojny. Miał piękne, brązowe oczy, gęste, bujne włosy i cudowny uśmiech, który często doprowadzał mnie do zachwyty.

Jego opinia na mój temat była dla mnie niezwykle istotna, ale nie chciałam przed resztą chłopaków wyjść na jakąś lalunię, więc skoczyłam.

Po moim upadku reszta chłopaków uciekła, został tylko Maciek, który od razu zadzwonił po pogotowie. Mogłam wtedy bardziej przejąć się wielką kałużą krwi pod moim ciałem, ale opinia Maćka tym razem wydawała mi się ważniejsza.

W szpitalu lekarze założyli mi kilka szwów i bandaży. Ponadto powiedzieli mi, że złamałam lewą nogę i prawą rękę, ale i tak miałam wielkie szczęście.

Gdy wczoraj poszłam pierwszy raz do szkoły, okazało się, że miałam straszne braki. Nasza wychowawczyni powiedziała mi, że wyznaczyła osobę, która miała mi pomóc w uzupełnianiu zaległości.

W domu podczas czytania lektury usłyszałam pukanie do drzwi. Otworzyłam je i zamarłam.

– Maciek?!

– Maciek. Miło, że pamiętasz.

– Co tu robisz?

– Zgłosiłem się u pani wychowawczyni jako twój osobisty korepetytor.

Sen stał się jawą. Największe ciacho z naszej klasy z własnej woli postanowiło pomóc mi w nauce. Usiedliśmy przy biurku i trochę nieśmiało wyciągnęłam książki z szafki.

– Jak się czujesz? – zapytał.

– Już lepiej. Nie wiem, co by się stało, gdyby tam ciebie nie było. Głupia byłam, wiem. Po tych słowach rozplakałam się, nie wiedziałam dlaczego.

Przysunął się do mnie cicho i objął mnie za ręce i cicho szeptał:

– Spokojnie, już dobrze.

To było niesamowite. Chłopak niczym księżę z bajki. Nie śmiał się ze mnie, jak reszta. Dzięki niemu łatwiej było mi zapomnieć. Ten dzień na zawsze zostanie w mojej pamięci.

**Trochę zdrowia!****Zdrowe kanapki śniadaniowe**

Na pewno wielokrotnie słyszeliście, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia i nie powinno się z niego nigdy rezygnować. Niestety, zbyt wiele osób lekceważy sobie podobne mądrości, twierdząc, że na jedzenie nie mają ani czasu, ani tym bardziej ochoty. Ważne też jest to, co jemy. Odgrzewany kawałek pizzy, słodki pączek czy smażone jajka na tłustym bekonie, choć potrafią chwilowo poprawić nastrój, na dłuższą metę nie przysłużą się ani naszemu zdrowiu, ani figurze. Dobre śniadanie powinno być pożywne, bogate w błonnik i białko, powinno zawierać złożone węglowodany, będące dobrym źródłem energii. Dzisiaj proponuję wam sycące, zdrowe i smaczne kanapki rewelacyjne na początek dnia, drugie śniadanie czy lunch.

**SKŁADNIKI:**

bułka pełnoziarnista

masło

świeży szpinak

1/4 awokado

1/2 pomidora

kielki

**PRZYGOTOWANIE:**

Bułkę kroimy wzdłuż na pół, smarujemy masłem, układamy awokado, plastry pomidora, kielki, świeży szpinak i przykrywamy drugą połówką bułki. Gotowe, życzę smacznego :)

**Napój imbirowy – idealny na jesienne wieczory****Składniki**

(na 2 porcje)

– kawałek imbiru,

– 1/2 cytryny (ok. 40 g),

– łyżeczka miodu (ok. 12 g),

– 2 szklanki ciepłej wody (ok. 0,5 l)

**Sposób przygotowania**

1. Obieramy imbir i kroimy na cienkie plasterki.

2. Do ciepłej wody dodajemy imbir, miód i sok z cytryny.

Napój imbirowy jest bogaty w:

– substancje przeciwbakteryjne, pochodzące z miodu,

– substancje przeciwzapalne i przeciwwymiotne, pochodzące z imbiru.

**Jak powstrzymać się od jedzenia słodczy?**

W tym miesiącu mamy również kilka wskazówek dotyczących niejedzenia słodczy. Każdy z pewnością bardzo lubi zjeść sobie kawałek ciasta lub jakiegoś batonika. Oczywiście nic w tym złego, o ile robimy to raz na jakiś czas. Niestety cukier w dzisiejszych czasach jest prawie we wszystkich produktach. Zawsze masz coś słodkiego w zasięgu ręki i zajadasz w każdej wolnej chwili. Uwaga to zgubna namiętność. Podpowiadamy, jak się z niej wyzwolić. Zmień swoje przyzwyczajenia żywieniowe.

Staraj się codziennie zjadać pięć posiłków. W ten sposób wyregulujesz swój apetyt. Niech to będą 3 większe dania i dwie przekąski. Jedz dużo pełnoziarnistego pieczywa, bo to na dłużej zapewni ci uczucie sytości.

Poszukaj dla siebie niesłodkich przysmaków.

Kiedy dopada cię chęć na coś pysznego, sięgnij po kawałek dobrego serka, oliwkę, marynowane grzybki. Im więcej nowych smaków sobie zaserwujesz, tym łatwiej przyjdzie ci zrezygnować ze słodczy.

Postaw na ruch.

Gdy poczujesz ochotę na coś słodkiego, wyjdź na krótki spacer, włącz sobie muzykę i potańcz chwilę, przebiegnij się. Dzięki temu zapasy cukru pozostające w wątrobie zostaną pobrane przez organizm, a tobie minie ochota na ciacho.

**Trochę sportu!**

**Piłka nożna** jest to gra zespołowa. Aktualnie jedna z najpopularniejszych na świecie. Dyscyplina olimpijska od 1900 r. do dziś.

Niemalże każdy kraj na świecie ma swoją reprezentację. Ten sport jest głównie uprawiany przez mężczyzn, lecz kobiety także mają swoje przedstawicielki

**Sukcesy Polski****Igrzyska olimpijskie**

Złoto	Monachium	1972
Srebro	Montreal	1976
Srebro	Barcelona	1992

**Mistrzostwa świata**

III miejsce	RFN (Niemcy)	1974
III miejsce	Hiszpania	1982

Robert Lewandowski jest reprezentantem Polski w piłce nożnej. Gra w niemieckim klubie Bayern Monachium. Cechuje się niesamowitymi umiejętnościami strzeleckimi. Aktualnie rozgrywa swój najlepszy sezon w karierze. Jest nominowany do otrzymania "Złotej piłki". Niedawno, grając w swoim klubie przeciwko VfL Wolfsburg, zdobył 5 bramek w ciągu 9 minut! Jest to rekord Bundesligi. Wiele osób na świecie uważa go za bardzo dobrego, utalentowanego gracza piłki nożnej.