

***Już jesień, już liście spadają z jaworów,
nastaje czas chłodnych i długich wieczorów....***



fot.A.Lis

W tym numerze:

- 1. Sposób na lenia! s.2**
- 2. Dobry humor to podstawa.s.3**
- 3. W zdrowym ciele zdrowy duch. s.4**
- 4. Konkursy jesienne. s.5**
- 5. Król Jesieni. s.6**
- 6. Jesień w obiektywie. s.7**
- 7. Wycieczki i wyjazdy. s.8**

Kochani Czytelnicy! Przed Wami kolejny, specjalny numer naszej szkolnej gazetki. Tym razem poświęciliśmy go jesieni. Wszyscy bowiem zastanawiamy się, jak przetrwać ten ciężki okres, kiedy słońce ukrywa się wysoko nad chmurami, odbierając nam chęci do działania.

Jak przezwyciężyć jesienną chandrę?

Na następnej stronie znajdziecie garść świeżych pomysłów na odnalezienie w sobie chęci i zapału do pracy. Podpowiemy Wam, jak należy postępować, aby nie popaść w jesienną depresję i utrzymać dobry nastrój. W tym numerze przeczytacie również o tym, co należy robić, by uniknąć przeziębienia i grypy. Czy przyjmowanie leków na odporność jest jedynym rozwiązaniem na zachowanie zdrowia? Nasza redaktorka Dominika odpowiada na wszystkie nurtujące Was pytania.

SPOSÓB NA LENIA!

LENISTWO TO STAN ZNANY KAŻDEMU. CZY ISTNIEJE METODA NA POSKROMIENIE WEWNĘTRZNEGO CHOCHLIKA, KTÓRY ODBIERA NAM CHĘĆ DO DZIAŁANIA?

Na tapczanie siedzi leń, nic nie robi cały dzień....

Chyba wszyscy znamy słowa wiersza Jana Brzechwy. Jedni z lekcji języka polskiego, inni słyszą je na co dzień od rodziców. Zastanawiacie się pewnie, czym jest spowodowana nasza niemoc? Czy jest ona uwarunkowana przeciążeniem organizmu, czy może po prostu słabym charakterem? A może to przytłaczająca pogoda odbiera nam energię, której niedawno mieliśmy w nadmiarze? Jedno jest pewne, każdego lenia można przewyciężyć. Oto kilka porad.

Działaj tu i teraz!

Prostym sposobem na drzemiącego w tobie lenia jest zniwelowanie nawyku odkładania czegoś na później. Im dłużej odraczamy w czasie daną czynność, tym trudniej jest nam do niej się zabrać.

W naszej głowie rodzi się strach i obawa związana z uciekającym czasem i w ten sposób tracimy energię i zdrowie. Warto więc trenować swoją siłę woli i starać się działać w ustalonym wcześniej terminie.

Zorganizuj swój czas

Innym sposobem na walkę z lenistwem jest zaplanowanie swojego dnia. Ustal, o której godzinie usiądziesz do lekcji i staraj się dotrzymać danego sobie słowa.

Pamiętaj o odpoczynku

Nie samą pracą żyje człowiek! Relaks jest równie ważny, jak intensywna praca. Dlatego też nie zapominaj o wyznaczeniu czasu, kiedy to twój organizm będzie po prostu wypoczywał. Ważne jednak jest, by ten stan miał swoje granice:).

Redakcja



Warto wyjść na jesienny spacer

A.Lis

Żeby mi się tak chciało, jak mi się nie chce....

Jak często powtarzamy te słowa w ciągu dnia? W ten sposób komunikujemy naszej podświadomości, że nie mamy w sobie siły, jesteśmy zmęczeni i apatyczni. W rezultacie faktycznie tak się dzieje.

Nasz organizm funkcjonuje zgodnie z naszymi myślami. Jeśli wmawiamy sobie, że dana czynność jest nudna i czujemy do niej niechęć, najprawdopodobniej taka właśnie będzie. Dlatego też warto zmienić swój stosunek do otaczającego nas świata i zacząć czerpać radość z najmniejszych rzeczy. Szybko okaże się, że rzeczy, które wcześniej odrzucały nas i zniechęcały, wcale nie są aż tak złe. Pamiętajcie, nie taki diabeł straszny, jak go malują!



Pamiętaj o aktywności fizycznej!

DC

2015 11 13

DOBRY HUMOR TO PODSTAWA

Często zastanawiamy się, czy w dzisiejszych czasach warto być optymistą? Patrząc na otaczających nas ludzi, szarych, smutnych, przytłoczonych codziennymi problemami, nie jest to na pewno łatwe. Optymiści postrzegani są jako ludzie naiwni, czasem nawet głupsi. Dlaczego więc tylu wybitnych lekarzy dostrzega w pozytywnym myśleniu tak ogromną moc?

Pozytywny stosunek do życia zakłada, że świat jest miejscem, w którym czeka na nas wiele dobrego. Ludzie myślący w ten sposób są z natury szczęśliwsi i lepiej radzą sobie z porażkami. Nie oznacza to jednak, że nie przytrafiają się im niepowodzenia. Po prostu potrafią sobie z nimi radzić i szybko podnoszą się po każdym nieszczęściu. Zakładają, że każde wydarzenie w życiu niesie ze sobą coś dobrego. Co ciekawe, jak dowodzą autorzy psychologicznych poradników, każdy z nas może stać się optymistą. Wystarczy tylko popracować nad sobą, by za chwilę móc zobaczyć świat przez różowe okulary.

Często wydaje nam się, że z danej sytuacji nie ma już wyjścia. Optymiści zakładają, że zawsze istnieje jakieś rozwiązanie i najczęściej jest ono korzystne dla samego zainteresowanego. Autorzy poradników psychologicznych przekonują nas, że ludzie sukcesu nigdy nie zakładają swojej przegranej. Wierzą usilnie, że ich starania przyniosą oczekiwany efekt i zakończą się wygraną. Co ciekawe, najczęściej tak się właśnie dzieje. Myślenie pozytywne pomaga bowiem osiągnąć spokój umysłu, wpływa na poprawę zdrowia oraz powoduje nieustający napływ energii. Dzięki temu twoje życie może być pełne radości i satysfakcji. DT



Jesień to najpiękniejsza pora roku.

K.Kostan

Mimo że pogoda za oknem nie nastraja nas do pozytywnego myślenia, postanowiliśmy pokazać Wam, że nawet jesienią możemy zachować dobry nastrój i tym samym nie dać się jesiennej chandrze. Przede wszystkim nie powinniśmy narzekać. Ludzie, którzy wciąż opowiadają o swoich niepowodzeniach, przyciągają do siebie złe wydarzenia. Jeszcze raz przypominamy, psychologowie jednogłośnie twierdzą, że człowiek jest tym, o czym myśli. Jeśli więc ciągle powtarzamy, że coś nam nie wychodzi, przyciągamy do siebie niepowodzenia i porażki. Dlaczego więc nie spróbować zmienić swojego nastawienia do życia i zacząć myśleć pozytywnie? Jak to zrobić? Nic prostszego. Po prostu w każdej sytuacji staraj się dostrzec coś dobrego.



Uśmiech to podstawa!

D.C

2015.11.13

WYBIERALIŚMY NAJLEPSZEGO

Inicjatywy Samorządu Uczniowskiego w naszej szkole nie mają sobie równych. Po Dniu Gofra i Dniach Kolorowych przyszedł czas na.....wybory Króla Jesieni.



Filip Ostrowski i Przemek Pluta

2015 09 23 DC

Kolorowe szaleństwo - tymi słowami można określić to, co działo się ostatnio w naszym gimnazjum. Zgodnie z założeniami konkursu, każda klasa miała wyłonić swojego przedstawiciela, którego zadaniem było przebranie się za Króla Jesieni. Oryginalność strojów zaskoczyła chyba wszystkich. Królowie zebrali się na długiej przerwie, by skonfrontować swoje pomysły. Tam, w oryginalnych strojach, zaprezentowali się zebranej publiczności. Uczniowie wiwatowali Królom, a ci, dumnie przechadzali się po sali, ukazując swoje wdzięki. Uwagę komisji przykuwały niecodzienne i niezwykle oryginalne, jesienne stylizacje.

Jurorzy, wybierając Króla Jesieni, mieli twarde orzech do zgryzienia, gdyż rywalizacja była naprawdę zacięta. W ostatecznym rozrachunku konkurs zwyciężyła klasa pierwsza, a jedynym i niepowtarzalnym Królem został Patryk Wręczycki. Na zakończenie pokazu nasi szkolni przebierańcy zatańczyli słynną "Macarenę" i "Kacuszki". Jak zwykle mieliśmy przy tym niezły ubaw!



Król klasy 2a

2015 09 23 DC



Ciekawe, kto wygra?

DC



To na pewno będę ja:)

2015 09 23

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Coraz więcej osób dostrzega znaczenie tego przysłowia i wciela je w życie. Aby jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem, należy zadbać o swoją kondycję fizyczną i jak najszybciej wziąć się za siebie!



Dbamy o zdrowie...

Jesień i zima to pory roku niezbyt sprzyjające aktywności na świeżym powietrzu. Statystyczny Polak w okresie jesienno-zimowy przybiera na wadze ok. 2 kg. Jak wykazują liczne badania, słońce jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Mniejsza ilość światła słonecznego ogranicza produkcję witaminy D i melatoniny, co wywołuje u nas zmęczenie i tzw. jesienną chandrę, która dotyka aż co 10 osobę na świecie. Jednym ze sposobów na jej zwalczanie jest sport. Według badania TNS OBOP „Aktywność fizyczna Polaków”, przeprowadzonego dla Ministerstwa Sportu i Turystyki, gdy kończy się sezon rowerowy, zaledwie 12% Polaków jest aktywnych fizycznie. Jak temu zaradzić? Ćwiczmy w domu!

Dobrym rozwiązaniem jest np. joga, która rozciąga mięśnie i wycisza organizm. Wolisz coś bardziej dynamicznego? Wybierz aerobik. Możesz wybrać się do fitness klubu lub znaleźć filmik na YouTube i ćwiczyć razem z instruktorem. Świetnym sposobem jest także ZUMBA - połączenie tańca i fitnessu, czyli przyjemnego z pożytecznym. Podczas tego typu zajęć tracimy mnóstwo kalorii, a przy tym świetnie się bawimy. Serdecznie zachęcamy do udziału w zajęciach w naszej szkole (w każdą środę o 20.10).

Wybór jest naprawdę duży - wystarczy tylko chcieć!
red. Dominika Tokarz



Ruch na powietrzu to świetna zabawa!

JAK NIE DAĆ SIĘ GRYPIE?

Wszyscy wiemy, że jesienią bardzo łatwo możemy nabawić się przeziębienia. Wszystko przez tę kapryśną pogodę! Czy są metody na jesienną słotę? Oczywiście! Podpowiadamy, jak można ustrzec się przeziębienia.

1. Ubieraj się "na cebulkę", zakładaj czapkę, szalik i ciepłe skarpety.
2. Unikaj ludzi przeziębionych i tłumów.
3. Hartuj organizm.
4. Spaceruj i wykonuj ćwiczenia.
5. Racjonalnie się odżywiaj.
6. Jedz śniadanie.

Oto kilka najprostszych sposobów na zapobiegnięcie infekcji. Dzięki nim przechrzysz każde przeziębienie. Życzymy zdrowia!
redakcja

KONKURSY! KONKURSY!

Jesień to nie tylko czas pluchy i przeziębień, to przede wszystkim okres, w którym świat staje się piękny i kolorowy.

JESIENNE KOSZE

W ostatnim czasie w naszej szkole odbyły się różnorodne konkursy związane z tematyką jesienną. Ja zwykle mogliśmy liczyć na Waszą pomysłowość i kreatywność.

W świetlicy szkolnej odbył się szkolny konkurs "Jesienne kosze". Naszym zadaniem było stworzenie pięknych kompozycji składających się z jesiennych owoców. Do zmagania przystąpiło kilkoro uczniów, a najpiękniejsze prace zostały nagrodzone przez jurorów. Najbardziej zachwycił wszystkich kosz przygotowany przez Mariusza Bednarczyka. Jego kompozycja była bardzo oryginalna, gdyż wykonano ją z artystycznie wyrzeźbionej dyni oraz z licznych owoców i roślin. Chyba nie było osoby, która przesłababy obojętnie obok pracy Mariusza. Ponadto, uwagę komisji przykuły też prace Katarzyny Lizurej, Angeliki Kuberskiej oraz Piotra Żarnocha. Autorzy jesiennych koszy zostali nagrodzeni punktami dodatkimi z zachowania oraz dyplomami. Już teraz zachęcamy do udziału w kolejnych konkursach przygotowanych przez wychowawców świetlicy.



fol. DC



Marcin Bucki



Dominika Tokarz

JESIEŃ W OBIEKTYWIE

W tym roku mogliśmy przyglądać się powolnym zmianom, jakie zachodziły w przyrodzie. Liście na drzewach zmieniały kolory, malując przy tym piękne obrazy. Te ulotne chwile szybko jednak przeminęły, zostawiając po sobie jedynie wspomnienie. Aby jak najdłużej zatrzymać w pamięci jesienny nastrój, w naszej szkole zorganizowano konkurs fotograficzny polegający na uwiecznieniu najpiękniejszych jesiennych pejzaży.

Do organizatorów konkursu wpłynęły liczne prace, na których uczniowie uchwycili niezwykle bogactwo kolorów otaczającego świata. Każde zdjęcie jest wyjątkowe i jedyne w swoim rodzaju.

Wszystkie fotografie zostaną ocenione przez jurorów, a najpiękniejsze prace już dzisiaj zamieszczamy w naszej gazetce. Jednocześnie zachęcamy do angażowania się w kolejne konkursy, w których czekają na Was atrakcyjne nagrody.



JESIEŃ W OBIEKTYWIE

A.Lis



JESIEŃ W OBIEKTYWIE

A.Lis

Szlakiem powstania warszawskiego

Nadeszła jesień... Piękny czas na zwiedzanie nowych miejsc. Ten moment wykorzystały klasy 2b,2c i 2e podczas wycieczki do stolicy „Szlakiem powstania warszawskiego”.

22 października o godzinie 6.00, uczniowie wraz z opiekunami: pp. Iwoną Chłąd, Anetą Kukułą, Anetą Wójcik oraz ks. Grzegorzem Dymkiem zebrali się przed budynkiem naszego gimnazjum i czekali na autokar. Po 3 godzinach jazdy ujrzeli długo wyczekiwaną tabliczkę z napisem: Warszawa. Pierwszym obiektem, jaki zwiedziliśmy, był Cmentarz Wojskowy oraz Stary Cmentarz na Powązkach. Zobaczyliśmy groby bohaterów narodowych i innych zasłużonych osób oraz wysłuchaliśmy ciekawych historii związanych z tym miejscem. Następnym punktem wycieczki było Muzeum Niepodległości Więzienia Pawiak. Mogliśmy tam zobaczyć, jak żyli ludzie w więzieniach podczas II wojny światowej. Wszyscy uczniowie i opiekunowie słuchali z niedowierzaniem. Następnie udaliśmy się na Stare Miasto, gdzie mogliśmy zakupić ciekawe pamiątki oraz obejrzeć Syrenkę. Później przeszliśmy na Plac Zamkowy pod Kolumnę Zygmunta i do Katedry św. Jana. Potem obejrzeliśmy jeszcze Pomnik Małego Powstańca i Barbakan. Mieliśmy także okazję zwiedzić Muzeum Powstania Warszawskiego. "Taką lekcję historii pamięta się do końca życia" - mówili uczniowie.

