

Mój jesienny kącik

Opowiem wam o pewnym miejscu
wspaniałym
Dokładnie o moim, ulubionym kąciku małym
Usłyszysz tam tajemniczy szum drzew
A gdy dobrze się wsłuchasz, również krzyk
mew.

W kąciku tym stoi niewielka ławka
Wkoło niej krzewy, kwiaty i trawka.
Kwiaty żółtą barwą dodają uroku.
I lubię tam siedzieć aż do zmroku.

Miejsce wyjątkowe, mój sekret jedyny
W sam raz dla takiej, jak ja dziewczyny.

Agnieszka Leśniewska, kl.VIa



Agnieszka Leśniewska



Mikołaj Jędrzejczak



Agnieszka Leśniewska

Jesień w Postcrossingu

Jesień można spotkać nie tylko na podwórku, lecz również na pocztówkach! Coraz częściej użytkownicy Postcrossingu (w tym ja) dostają widokówki z jesiennymi widokami, lecz często nie takimi, jakimi możemy się nacieszyć za oknem. Na przykład, pocztówka z Korei Południowej to kartka nie z widokiem jesieni, lecz z bardzo symbolicznym napisem dla Koreańczyków, który po prostu oznacza początek jesieni. Jest to czas, w którym wszyscy Koreańczycy świętują razem początek tej pory roku tańcem w maskach. Podczas "Andong Maskdance Festival" Koreańczycy palą liście czerwonego klonu, aby uniknąć pecha przed nowym rokiem.

Pocztówka z Rosji, którą otrzymałem od jednej użytkownicy z Petersburga, również pokazuje jesień, lecz tym razem podobną do naszej, polskiej. Nie jest ona podobna do tej z Ameryki, która ukazuje bardzo popularne jesienne amerykańskie święto- Halloween. Jak to powiedziała jedna z Amerykanek: "Jesień w Ameryce to tylko i wyłącznie Halloween".

Niestety, więcej pocztówek z jesiennymi wizerunkami jeszcze nie otrzymałem, lecz mam nadzieję, że jakieś jeszcze "napłyną", tym razem może z Afryki! Zapraszam wszystkich do spróbowania postcrossingu, bo "Postcrossing to nie tylko zbieranie pocztówek, lecz również poznawanie świata po kawałku" ~ administrator z Czech

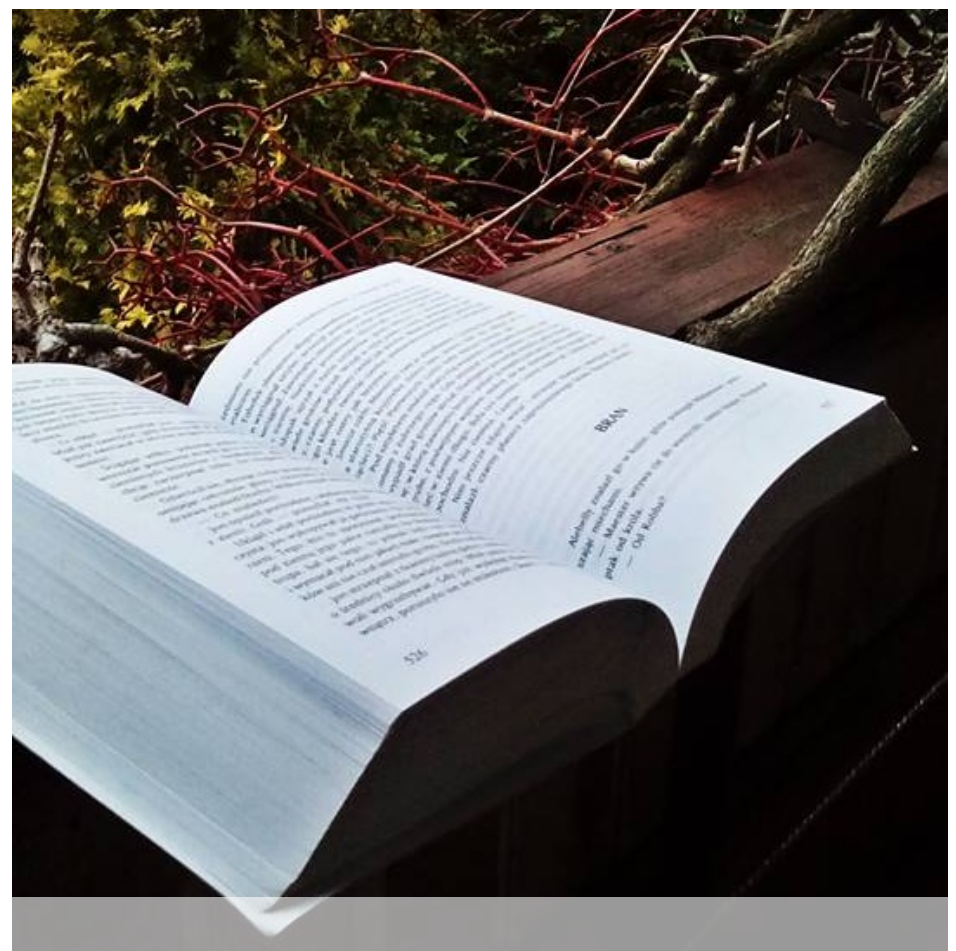
Szymon



Jesienne czytanie



Jesień mimo wyjątkowo wysokich temperatur w tym roku, wciąż pozostaje mglista, deszczowa i szara, ale nie musi to wcale oznaczać, że ma być nuda. A wręcz przeciwnie. Jesień według mnie to najlepsza pora na czytanie książek. W ponury listopadowy dzień warto sięgnąć po książki kryminalne, których klimat idealnie pasuje do smętnej jesieni. Osobiście polecam książkę S.J. Watsona pt. "Zanim zasnę". Bohaterką książki jest Christine, która budzi się codziennie, nie pamiętając poprzedniego dnia i otaczających ją ludzi – a nawet własnej twarzy. Luki w pamięci stara się uzupełniać pisząc pamiętnik, dzięki któremu tajemnice zaczynają wychodzić na jaw. Im bardziej zbliża się do prawdy, tym bardziej staje się ona nieprawdopodobna. Książka wywarła na mnie duże wrażenie, z kartki na kartkę stawałem się coraz ciekawszy, co się wydarzy dalej. Z biegiem czasu zwroty akcji coraz bardziej mnie zaskakiwały. Powieść trzyma w napięciu do samego zakończenia, którego się spodziewałem, ale i tak był satysfakcjonujący. Tej książki nie sposób wyrzucić z pamięci, gorąco zachęcam do przeczytania. K.



Jesienne bieganie



CSIR Sępólno



CSIR Sępólno

Bieganie o tej porze roku i w tej pogodzie brzmi dość dziwie, lecz okazuje się, że to świetny sposób na odreagowanie emocji, zdrowe spędzenie czasu czy polepszenie kondycji. Aby biegać jesienią czy zimą trzeba pamiętać o trzech bardzo ważnych rzeczach: 1. Motywacji, 2. Ubiórze i 3. Odżywianiu. O co w tym chodzi? Więc przede wszystkim każdy z nas wie, że jesienną porą, kiedy od samego rana pada, nie mamy ochoty, żeby wyjść z ciepłego łóżka w to zimno. Lecz trzeba pamiętać, że najtrudniejszy jest pierwszy krok. Następnie o czym wspomniałam - ubiór. Jesienią nie możemy wyskoczyć w krótkich spodenkach i krótkim rękawku jak latem, kiedy temperatura jest nie mniejsza niż 20 stopni. Z własnego doświadczenia wiem, że najwygodniejszym strojem do biegania w takie dni są getry czy dresy, na górę podkoszulek (obowiązkowo), na to krótki rękaw i bluza lub cienka kurtka, nie można również zapomnieć o czapce czy materiałowej opasce specjalnej do ćwiczenia na dworze i rękawiczkach. Bardzo istotną sprawą jest także odpowiednie odżywianie. W deszczowe, zimne dni nasz organizm potrzebuje znacznie większej dawki energii, jeżeli dochodzi do tego wysiłek, wówczas popyt na energię jest jeszcze większy. Porządne śniadanie przed biegiem, nie zbyt ciężkie, ale dostarczające odpowiedniej ilości potrzebnych nam do funkcjonowania węglowodanów. Podczas biegania nasz organizm wydziela endorfiny – hormony szczęścia. Dodam jeszcze kilka rad: 1. Wieczorem, przed porannym treningiem przygotuj pełny strój biegowy. Ułóż go w miejscu blisko łóżka, byś łatwo i szybko mógł w niego wskoczyć. 2. W kuchni połóż na widoku banana lub postaw kubek z torebką herbaty (zależnie, co zwykle spożywasz przed treningiem) 3. Powiedz mamie i tacie, że rano ruszasz na trening i chcesz, by wygonić Cię z łóżka, jeśli nieopatrznie wciśniesz przycisk „drzemka” na budziku 4. Przed snem pomyśl sobie, że poranny bieg da Ci energię na cały nadchodzący dzień i bez niego będziesz czuć się fatalnie. 5. Jeśli nie biegasz sam, umów się z kompanem biegowym o konkretnej godzinie w konkretnym miejscu. Jeśli się nie podniesiesz, będziesz mieć świadomość, że kogoś zawiodłeś. Kończąc serdecznie zapraszam wszystkich do ruchu obojętnie czy to będzie rower, bieganie czy ćwiczenia. No i trzeba pamiętać o tych 3 rzeczach a dopiero wtedy będą one dla nas korzystne. JS

Ścieżka zdrowia jesienią

Ścieżki zdrowia to mini kompleksy sportowe. Znajdują się najczęściej w lasach lub w parkach. Choć w Polsce nie są jeszcze tak znane jak za granicą, ale można spostrzec, że pojawia się ich coraz więcej. Ścieżki zdrowia stanowią doskonałą alternatywę dla siłowni i klubów fitness. Ze względu na to, że znajdują się na powietrzu, są dostępne dla wszystkich. Za pomocą specjalnych przyrządów takich jak poręcz, drążki czy drabiny poziome możemy zawsze dbać o kondycję fizyczną. Ścieżki zdrowia idealnie nadają się do ćwiczeń wykonywanych przez dorosłych jak i dzieci oraz młodzież. Ćwiczenia na ścieżkach zdrowia są doskonałe na jesienne dni. Dzięki takim miejscom możemy zadbać o nasze zdrowie i kondycję o każdej porze roku. Zapraszamy na ścieżkę zdrowia! Kacper i Jacek

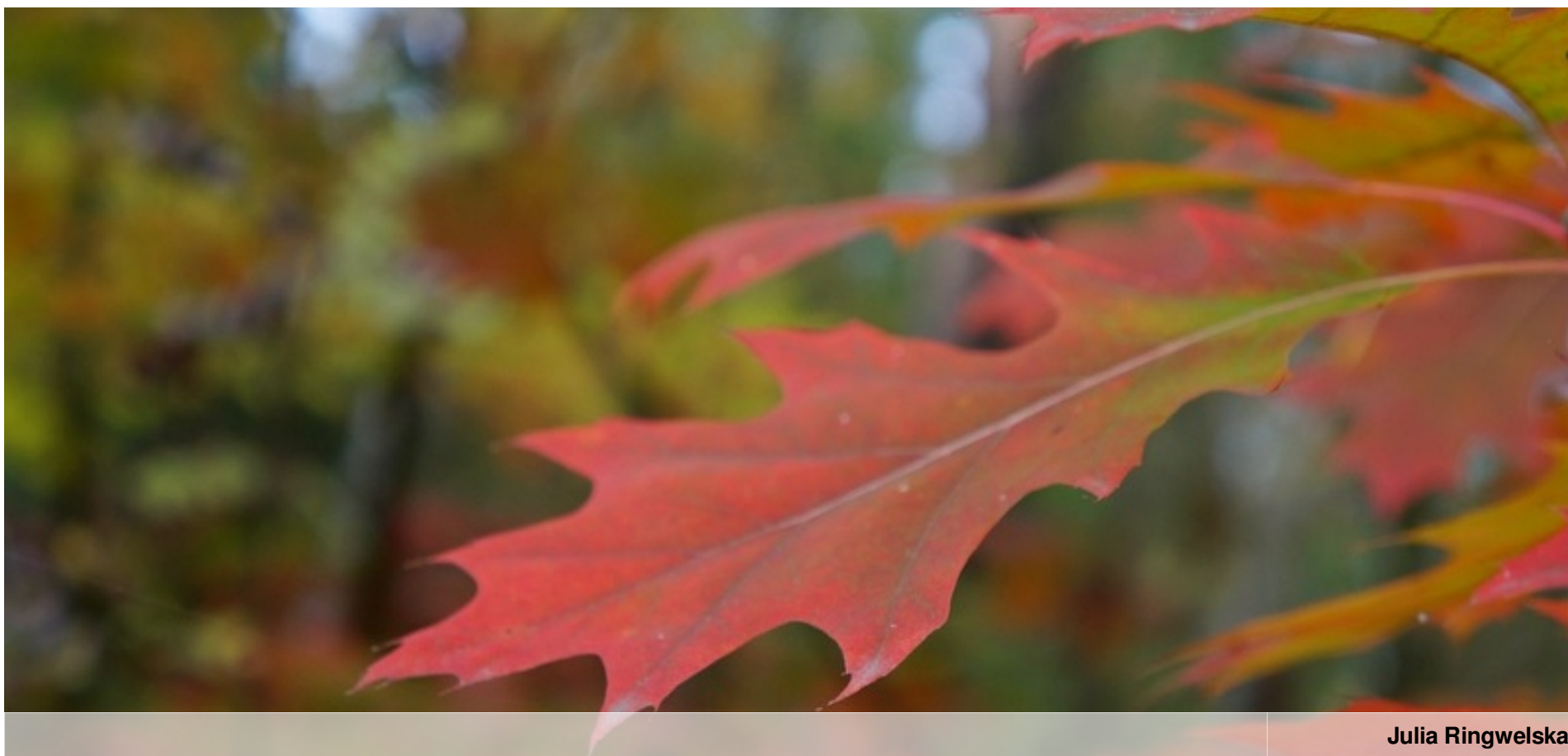


Jesień puka nam do okien

Z czym Wam kojarzy się jesień? Może z przeziębieniami, z nieciekawą panującą pogodą? Ale ona wcale taka nie musi być. Może być zaskakująca, romantyczna, a także wywołująca rozmyślenia w naszych głowach. Co widać na lekcjach... Opowiem Wam dlaczego. Od wielu, wielu lat na naszym boisku rosną drzewa iglaste, jak i liściaste. Można je nazwać "mieszkańcami" naszego szkolnego boiska :) Jednak to, jaką dają aurę jesienią, jest po prostu nie do opisania. Patrząc codziennie, jak liście zmieniają kolor, jaka pustka i smutek panuje na dworze, ale mimo to tak ciepło na sercu. Patrząc przez okno, dostrzegamy coś, czego latem nie można ujrzeć. A to powoduje, że marzymy. Na lekcji też. Jesień to najlepszy okres na miłość, zakochania się, zauroczenia, ale także spełnianie swoich najskrytszych marzeń. To właśnie w tym okresie relacje damsko-męskie się najbardziej poprawiają. Podczas tej pory roku towarzyszy nam niechęć, nic nam się nie chce, czujemy się nie za ciekawie, ale jeśli przełamiemy to i zaprosimy swą sympatię na spacer, to na pewno relacje będą jeszcze lepsze. W końcu czy jest coś lepszego od wspólnego spaceru, podczas którego cieszymy się wspólnym towarzystwem, gdy wszyscy inni chcą jak najszybciej być w domu? W kroplach deszczu zapomina się o całej rzeczywistości, a serca skupiają się tylko na tym, co jest pomiędzy Tobą, a osobą, z którą właśnie jesteś. Jednak nie przesadzaj z tą pogodą. Widząc, że są mocne ulewy deszczu i na dodatek jest porywczy wiatr, pod żadnym pozorem nie zapraszaj swojej wybranki/wybrankę na wspólne przejście się, w tym nie ma już nic romantycznego. To nie oznacza, że masz cały dzień przesiedzieć przez telewizorem. Przygotuj jakiś film i smakołyki. Zawsze też możecie pouczyć się razem, wspólnie odrobić zadania. To na pewno poprawi Wam obojgu humor. Pamiętajcie, jesień to nie tylko zimna pora roku, w której jesteśmy chorzy. Popatrz teraz przez okno, spójrz, jak wszystko się zmienia, jak świat staje się mimo ponurej pogody kolorowy. Widzisz piękną aurę? To dobrze! Jesień to piękna i romantyczna pora roku. Idealna do wyznawania miłości ukochanej osobie. Dlatego próbujcie, a może znajdziecie drugą połówkę na całe swoje życie. Powodzenia :) Życzę Wam bardzo dużo miłości i radości.. //KK



Jesienne „Odkrywamy wam siebie”



Julia Ringwelska



Julia Smuniewska

Jedną z felietonistek w naszej gazetce jest Julka Leśniewska. To właśnie ona umiła wam czas swoimi artykułami, przedstawiającymi przepisy na smakołyki, które z pewnością każdy potrafi przygotować. Julka ma 15 lat. Jest dość wysoką blondynką. Jej główne zainteresowanie to fotografia. Julka często bierze udział w konkursach fotograficznych i często odnosi sukcesy. Jej drugie hobby to zakupy. Każdy wolny czas poświęca albo na zakupy, albo na fotografię, albo bierze aparat na zakupy i dokumentuje to, co kupuje. Julka interesuje się również sportem. Niegdyś grała w tenisa stołowego, badmintona oraz tańczyła. Posiada również talenty artystyczne. Uczyła się rok w angielskiej szkole „Haven High Academy” i tam występowała na szkolnej scenie, biorąc w swoje zdolne ręce główne role musicalowe. Nasza koleżanka z redakcji to prawdziwa dusza artystyczna, posiadająca także wiele nagród z dziedziny wokalistyki. Julia to po prostu miła osoba o wielu pasjach!

Poznaliście już Julkę Smuniewską, felietonistkę, która pisze o sporcie, który jest jej pasją, poznaliście również Julkę Leśniewską, która jest osobą o wielu zainteresowaniach, a te dwie dziewczyny łączy talent do pisania świetnych artykułów. W następnych wydaniach gazetki przybliżę wam postaci następujących osób z naszej redakcji „Top Uczeń”

Agata

Jesienne zdjęcia uczniów klas VI-tych



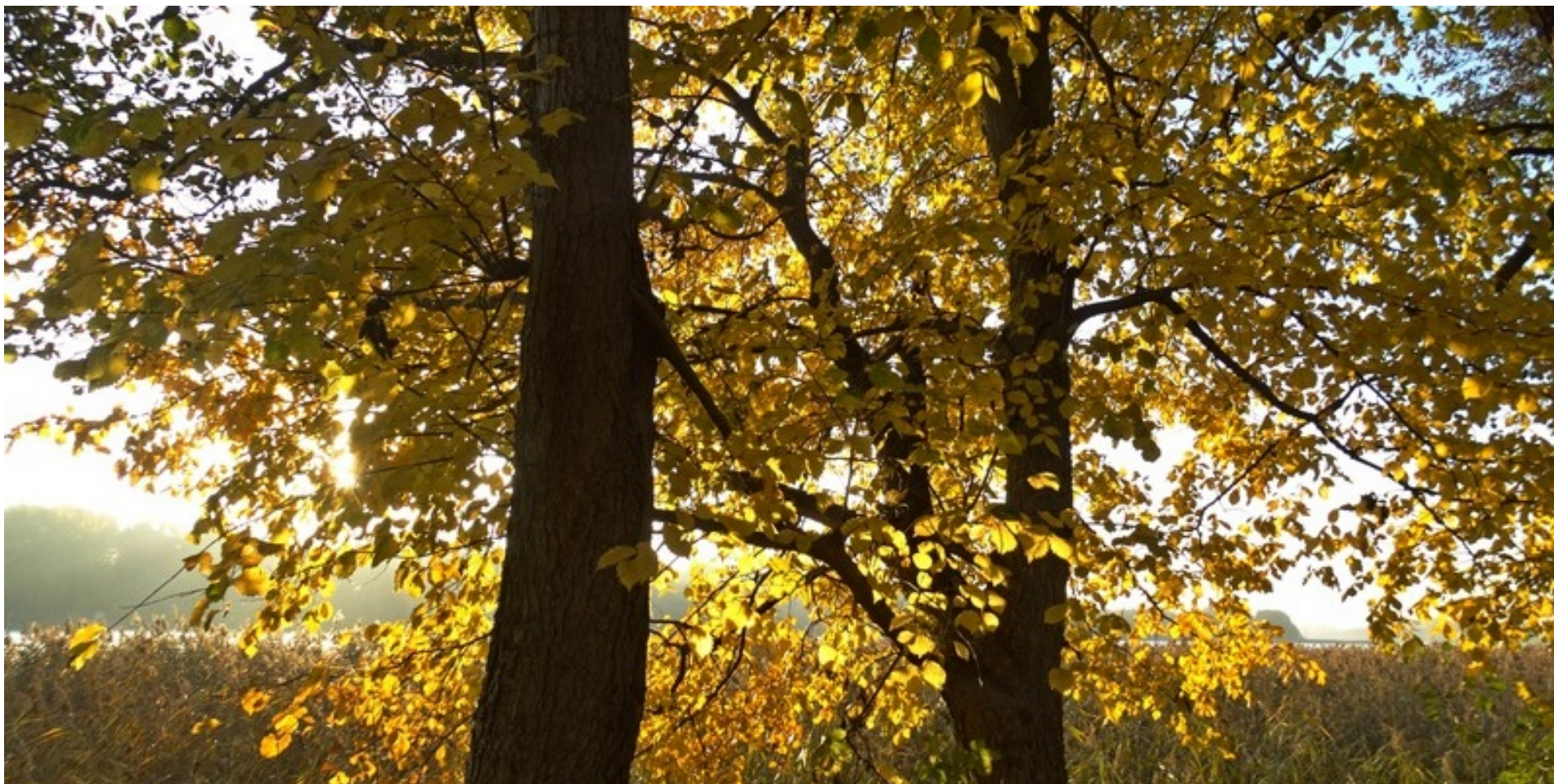
Kacper Górski



Weronika Panuś

Top Uczeń

WWW.JUNIORMEDIA.PL



Igor Siekierka



Magda Borowicz