

Listopad jest miesiącem powszechnie nie lubianym: za jego długie wieczory, za to, że jest szaro, buro i ponuro. Miesiąc ten jest jednak szczególny. Listopad rozpoczynamy Dniem Wszystkich Świętych- odwiedzamy wtedy groby najbliższych, to czas refleksji, a także czas spotkań rodzinnych i wspomnień. Dla Polaków jest też szczególny miesiąc ze względu na Narodowe Święto Niepodległości. To także dzień św. Marcina. W związku z tymi świętami istnieją pewne wierzenia i przepowiednie np.:

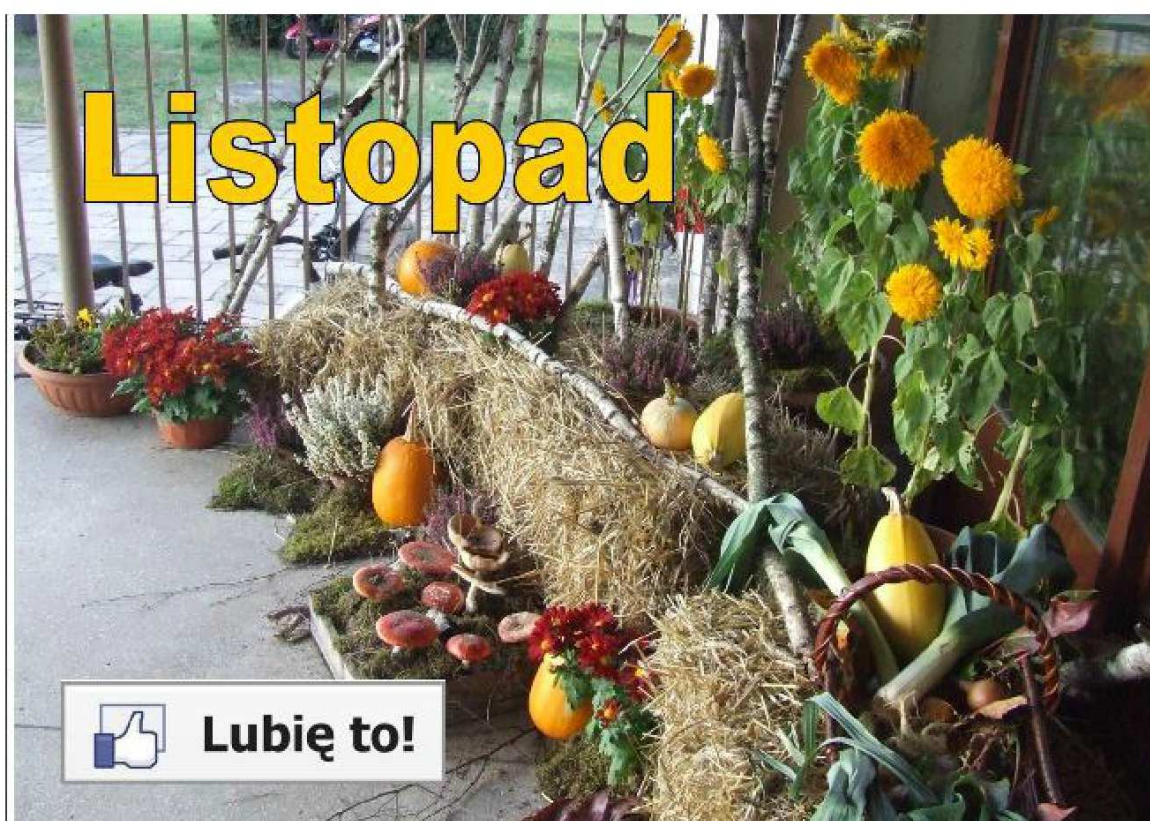
**Dzień Zaduszny** dawno temu ludzie wierzyli, że jest taki dzień kiedy dusze zmarłych powracają na ziemię. W domach wyprawiano wtedy uczyty i część jedzenia zanoszono na cmentarz i kładziono na grobach. W niektórych regionach Polski pieczono specjalnie "zaduszne bułki" z odcisniętym pośrodku krzyżem. Dziś już nie zanosimy jedzenia lecz znicze i kwiaty, pamiętamy o tych którzy odeszli.

**11 listopada** w Wielkopolsce i na Pomorzu w dniu imienin Marcina, po obiedzie wróży się pogodę z wyglądu kości. Jeśli kości są białe to spadnie dużo śniegu, a jeżeli kości są czerwone to będzie ostry mróz. Nieodłącznym elementem tego dnia w Wielkopolsce są rogalce marcińskie. Tradycję tę miał zapoczątkować poznański cukiernik Józef Menzler, który upieczone rogalce miał rozdać ubogim.

Agnieszka Wróbel

**Powiedzenia i przysłowia:**

1. Deszcz w połowie listopada, tęgi mróz w styczniu zapowiada.
2. W listopadzie liście opadają, a ludzie znicze na grobach stawiają.
3. Słońce listopada mrozy zapowiada.
4. Gdy w listopadzie liść na szczytach drzew trzyma, to w maju na nowe liście spadnie jeszcze zima.



**W wydaniu m.in.:**

- > Wyjazd uczniów do Brukseli. Wywiad z Sabiną Juszcak
- > Jak przetrwać zimę?
- > Konkurs "Choinka 2011"
- > Czy wiesz...
- > Akademia z okazji Święta Niepodległości
- > Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu
- > Kącik poezji - Monika Małyska
- > Fotolaleria

**Dni świąteczne LISTOPAD**

1 XI Wszystkich Świętych	13 XI Dzień Niewidomych	20 XI Dzień Tolerancji
2 XI Dzień Zaduszny	14 XI Dzień Seniora	21 XI Światowy Dzień Telewizji
3 XI Światowy Dzień bez Papierosa	15 XI Międzynarodowy Dzień Pamięci Ofiar Wypadków Drogowych	21 XI Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień
10 XI Dzień Młodzieży	17 XI Światowy Dzień Rzucania Palenia	24 XI Katarzynki
11 XI Święto Niepodległości	17 XI Dzień bez przekleństw	28 XI Dzień bez Kupowania
		29 XI Andrzejkki

**Już dziś zapraszamy do lektury świątecznego wydania SK, które już w grudniu!**

**Chciał(a)byś złożyć życzenia świąteczne i noworoczne przyjaciołom, którzy nie mieszkają w Polsce?**



<http://www.noworoczne.com.pl/zyczenia-bozonarodzenioweswiatecznewroznychjezykachachswiata.html>

**Interesujesz się fotografią? Chciałabyś/chciałbyś, aby Twoja twórczość literacka ujrzała światło dzienne - DOŁĄCZ DO NAS!**

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**

Redaktor Naczelny:  
Anna Wróblewska

Zastępca Redaktora Naczelnego:  
Iwona Idzikowska



Dziennikarze:  
Beata Balcer  
Monika Małyska  
Żaneta Kulok  
Agnieszka Wróbel  
Patrycja Kieroń  
Dagmara Ostrycharz  
Łukasz Lenort

Na zaproszenie eurodeputowanego Filipa Kaczmarka uczniowie Sabina Juszcak i Krzysztof Mordal w dniach 11-13 października zwiedzali Brukselę i Antwerpię. Uczniowie mieli możliwość przyjrzenia się pracy europosłów, zasad funkcjonowania Parlamentu Europejskiego oraz poznać zabytki i kulturę stolicy europejskiej polityki. Podczas wizyty w Parlamencie Europejskim odbyło się spotkanie z europosem Filipem Kaczmarkiem. Poseł opowiadał o swoich doświadczeniach związanych z życiem politycznym Parlamentu Europejskiego. Następnie przyszedł czas na zadawanie pytań. Nie zabrakło pytań o Prezydencję Polski w Unii Europejskiej i bieżące sprawy życia społecznego w Polsce. Po wyczerpującej turze pytań uczestnicy przeszli do sali obrad Parlamentu Europejskiego. W programie przewidziano także wizytę w Stałym Przedstawicielstwie Rzeczypospolitej przy Unii Europejskiej, zwiedzanie Grand Place w Brukseli i innych niezwykle ciekawych miejsc. Ważnym punktem programu było także zwiedzanie Antwerpii - największego w świecie ośrodka szlifierstwa diamentów. "Jesteśmy bardzo zadowoleni z wyjazdu" - powiedziała Sabina Juszcak podczas konferencji prasowej, która odbyła się 18 października w szkole. Celem konferencji było także zachęcenie młodzieży do przystąpienia do Szkolnego Klubu Europejskiego, którego animatorami będą Sabina i Krzysztof. Zapraszamy do przeczytania wywiadu z uczestniczką wyjazdu.

## Wywiad z

### Sabiną Juszcak

przeprowadziła  
Żaneta Kulok

#### 1. Czym zaskoczyła Cię Bruksela?

Zaskoczyła mnie otwartością na innych ludzi.

#### 2. Poznałaś ciekawych ludzi podczas wyjazdu?

Od samego początku nawiązaliśmy dobry kontakt z całą grupą, pomimo tego, że była ona zróżnicowana wiekowo. Do tej pory utrzymujemy kontakt z znanymi rówieśnikami z wyjazdu.

#### 3. Program zwiedzania był napięty?

Nie było czasu na nudę :) Podczas pobytu zwiedzaliśmy Brukselę i Antwerpię. Poznaliśmy historię miast, mieliśmy okazję zobaczyć wystawę obrazów Rubensa w katedrze, spacerowaliśmy ulicą Żydowską, Diamentową. Zobaczyliśmy dwa główne symbole Brukseli czyli ogromny złożony atom oraz postać siusiającego chłopca. Najważniejszym punktem było jednak zwiedzanie budynku Parlamentu Europejskiego.

#### 4. Europoseł Filip Kaczmarek zaprosił was do Brukseli...

Tak i mieliśmy okazję osobiście podziękować



mu za ten pobyt w świecie wielkiej polityki :) Podczas spotkania z p. Kaczmarkiem mieliśmy okazję zadawać pytania dotyczące pracy i funkcjonowania Unii Europejskiej. Europoseł bardzo chętnie odpowiadał na nasze pytania.

#### 5. Gdzie się stołowaliście?

Pierwszą kolację zjedliśmy na rynku w

Brukseli, drugą pędziliśmy poza miastem.

#### 6. Jedzenie smaczne?

Tak, nawet bardzo, ale porcje ogromne :) Wiele dań było podobnych do naszych polskich, ale była także okazja do spróbowania krewetek i małż. Mieliśmy również okazję do spróbowania najlepszych brukselskich frytek :)  
7. W szkole ma powstać

**Klub Europejski to prawda? Tak.** Razem z Krzysiem będziemy głównymi animatorami klubu, opiekunem p. Renata Jany. Chcemy szczegółowo podziękować się z klubowiczami naszą wiedzą zdobytą podczas wyjazdu oraz zgłębiać wiedzę nt Unii Europejskiej. Każdy może zostać członkiem klubu. Zapraszamy!  
Dziękuję za rozmowę.



10 listopada w szkole odbyła się akademie poświęcona 93. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. Uroczystą akademię rozpoczęto od odśpiewania Mazurka Dąbrowskiego. Następnie uczniowie pod opieką nauczycielki historii Renaty Jany zaprezentowała program artystyczny. Wiersze, pieśni patriotyczne pozwoliły wszystkim zgromadzonym po raz kolejny zatrzymać się i zadumać nad wielką wartością jaką jest

niepodległość naszego kraju wywalczona krwią i ofiarą wielu pokoleń. Uzupełnieniem tekstów mówionych i pieśni były prezentacje multimedialne. Podczas całej uroczystości panowała podniosła atmosfera. Po zakończonej uroczystości dyrektor szkoły Andrzej Tyra zachęcił wszystkich, aby 11 listopada w ten ważny dla Polski dzień wywiesić przy domach i mieszkaniach flagę Polski - "to dowód naszego patriotyzmu"- dodał.

## Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

Od 1991 roku w trzeci czwartek listopada obchodzony jest w Polsce Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu. Tysiące palaczy starają się wytrwać ten jeden dzień w niepaleniu, a część z nich przestaje w ogóle palić. A Ty zastanawiałeś się już, jaki wpływ na Twój organizm ma palenie-

co się dzieje gdy palisz? Palisz bo ... czy wiesz co zyskujesz, a co tracisz? Rozważ za i przeciw paleniu i papierosom. Sam odpowiedz sobie na pytanie, czy pałac więcej zyskujesz, czy tracisz? Pamiętaj, że każdy powód jest dobry, aby rzucić palenie! Twoja motywacja jest tu bardzo ważna. Zostań "Eks -Palaczem"!



## Czy wiesz... ?

Jak brzmi imię Mikołaja w innym kraju?

**Anglia** - Father Christmas  
**Austria** - Christkind  
**Belgia** - Christkind, Noel, Saint Nicholas  
**Brazylia** - Papai Noel  
**Chiny** - Che Dun Lao Ren  
**Chorwacja** - Bozic Bata.  
**Sveti Nickola**  
**Dania** - Julemanden  
**Finlandia** - Joulupukki  
**Francja** - Pere Noel lub le Petit  
**Holandia** - Christkind, Noel, Saint Nicholas,

**Sinterklaas**  
**Islandia** - Jolasveinn  
**Japonia** - Santa Kurousu  
**Litwa** - Kaledu Senu  
**Meksyk** - San Nicols, Santa  
**Niemcy/Szwajcaria** - Kris Kringle, Christkind, Saint Nicholas,  
**Norwegia** - Julenissen  
**Rosja** - Died Moroz, Dieduszka Moroz  
**Szwecja** - Jultomten  
**Włochy** - Babbo Natale

Pierwszy śnieg, chlapa na drogach, zmarznięte dłonie i dni krótkie to wszystko sprawia, że nawet największym optymistom zdarza się trochę ponarzekać. Czy można nie marnować zimy na marudzenie i cieszyć się z prószącego białego pyłku?

Dobrym lekarstwem na melancholijną pogodę jest uprawianie sportu. Nie tylko narty, snowboard, czy łyżwy poprawiają nastrój. Latem miejskie parki zalewają tłumy biegaczy, którzy przeważnie robią to nie tylko by mieć ładniejszą sylwetkę, ale też by przez aktywność fizyczną poprawić sobie nastrój i odstresować się po pracy. Zimna aura odstrasza jednak od biegania, ale czy słusznie? Niektórzy już od 10C przestają biegać, a inni spokojnie wytrzymują nawet temperaturę poniżej zera. Jeżeli, więc w lecie wysiłek fizyczny daje nam satysfakcję, czemu robić sobie zimową przerwę? Ciepły dres i czapka z pewnością nie okażą się dużym wydatkiem.

Dla mniej odważnych zawsze pozostaje narciarstwo. Jest, co prawda, mniej dostępne od biegania, ale praktycznie w całej Polsce są już stoki dostosowane do zjeżdżania. Narty, czy deska również stanowią pewien wydatek, ale kupuje się je raz na kilka lat. Satysfakcja z jazdy, szczególnie tych pierwszych udanych zjazdów, pomaga również zapomnieć o srogiej zimie.

Łukasz Lenort

## Ruszaj się !

Im więcej się ruszamy, tym więcej energii mięśnie przerabiają na ciepło. Tupiąc przez 10 minut, spalamy 50 kalorii. Połowa tej energii idzie na napędzenie mięśni, a połowa zamienia się w ciepło. W organizmie powstaje go mniej więcej tyle, ile zawarte jest w półtoralitrowej butelce gorącej wody.

## Zadbaj o ciepłą czapkę

Nasz organizm ma naturalny mechanizm obronny przed zimnem. Kiedy przebywamy w niskiej temperaturze, naczynia krwionośne skóry kurczą się, aby zapobiec utracie ciepła. Te umiejscowione na głowie tego nie potrafią. Dlatego ucieka przez nie dużo ciepła - od 10 do 20 proc. Jednak najwięcej ciepła tracimy przez oddech - do 50 proc. Dlatego przy mroźnej pogodzie trzeba zakrywać usta i nos szalikiem, aby zapobiec gwałtownemu wtargnięciu zimnego powietrza do płuc. Ciepłe ubranie pomoże zapobiec chorobie, która na pewno korzystnie nie wpłynęłaby na nasz zimowy nastrój.



Najlepiej ubierać się na cebulkę, bo powietrze między kolejnymi warstwami ubrania oraz to uwięzione w splocie tworzących je tkanin świetnie izoluje termicznie. Kiedy jednak ubranie wilgotnieje, sytuacja diametralnie się zmienia.

## Nie pozwól zamknąć ubranii

Warstwy odzieży sklejają się, likwidując przestrzenie powietrzne, a uwięzione w tkaninach powietrze wypierane jest przez wodę. Jej cząsteczki są zaś znakomitym przewodnikiem ciepła, dlatego gdy zamknie nam kurtka czy

sweter, błyskawicznie przedostaje się ono ze skóry na zewnątrz, a my bardziej marzniemy. Przemoczone ubranie sprawia, że wychłodzenie organizmu następuje aż 25 razy szybciej niż wtedy, gdy odzież jest sucha.

Jadłospis powinien różnić się od letniego. Dieta w zimie powinna być bogata w warzywa i owoce oraz pełnoziarniste pieczywo. Spożywając potrawy co 3-4 godziny, ułatwiamy organizmowi utrzymać równowagę cieplną.

## Odpowiednia dieta

## Kącik poezji - Monika Małyska

Stąpam po ciepłej trawie pieszczonej wiatrem...  
Idę i wiem, że i tak nie dojdę.  
Ale wiem, jestem u siebie. Tu gdzie zrodziłaś mnie Ty.  
Dotykam dłońmi pni i konarów drzew powalonych.  
Przelana krwią ziemia usypuje się przede mną,  
Jakby przed królem padający na kolana poddani.  
Ale to ja chylę czoła, cześć oddając i Ciebie Matko wychwalając !  
Ucałowane słońcem pola, kłosa zbóż dumnie na wietrze falujących.

Jasne promienie słońca,  
Jakby sztyletami przebijają się przez skórę wroga by wyjść z chmur.  
Zza lasów dziewiczych, widnieje Ona.  
Dumnie i pręźnie nie dająca o sobie zapomnieć.  
Wzburzone morze w sercu czuję, więc pytam...  
Co Ona sama może ?  
Skoro już zapomina się o walczących w obronie jej kolorów Białego i Czerwonego.  
Co ma począć dumny Orzeł, kiedy z czasem szacunek przez tak wiele lat mu oddawany stracił?

## KONKURS "Choinka 2011"

### Biblioteka szkolna i RSU ogłaszają konkurs na najpiękniejszą szkolną choinkę

Konkurs rozpoczyna się > 1 grudnia 2011 r. i trwa do 19 grudnia 2011r.  
> 16 grudnia 2011 r. powołane jury wybierać będzie najładniejszą szkolną choinkę.  
> Ogłoszenie wyników nastąpi 19 grudnia 2011r.  
> Uczestnicy Konkursu: Wszyscy uczniowie szkoły - wszystkie klasy.  
> Zasady Konkursu Do 15 grudnia 2011 r. należy zaprezentować ozdobioną (przystrojoną) choinkę w alei choinkowej.  
> Każda choinka powinna



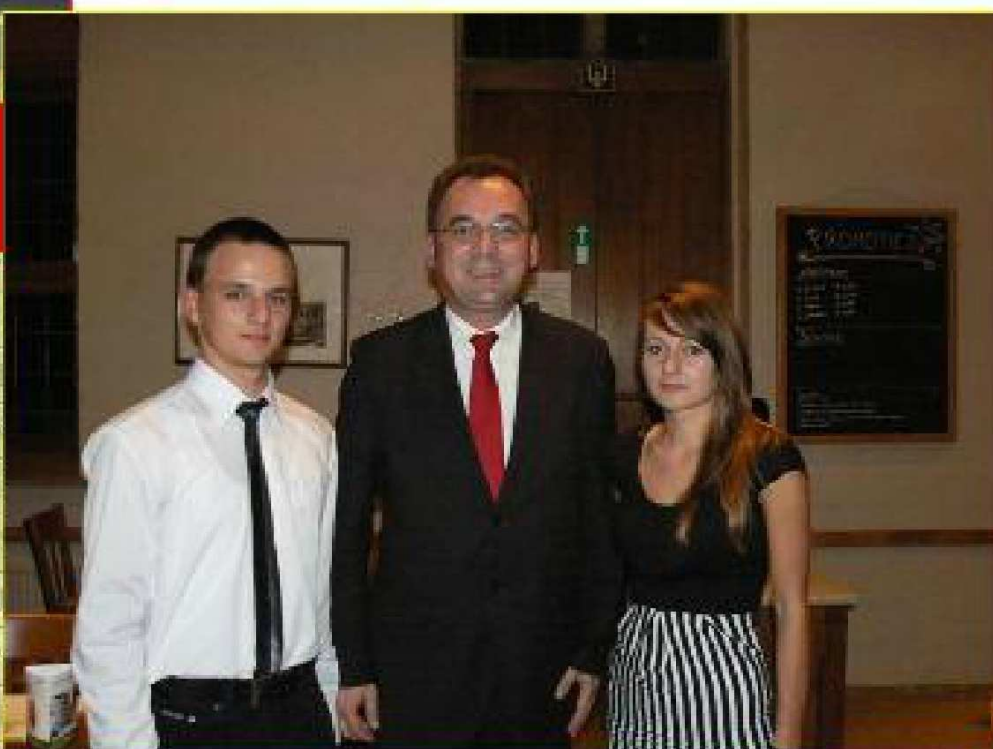
być podpisana należy odebrać z biblioteki szkolnej specjalnie przygotowane karteczki do oznaczenia choinki.  
> Każda klasa może przygotować jedną choinkę.  
> Choinka powinna być wysokości od 150 cm do 200 cm.  
> Technika przyozdobienia drzewka dowolna.  
> Zwycięska klasa otrzyma nagrodę niespodziankę :)



Sabina i Krzysztof  
w Europarlamencie



Podczas zwiedzania...



Na zdjęciu od lewej: Krzysztof Mordal, europoseł  
Filip Kaczmarek, Sabina Juszczak

Podczas zwiedzania...



Konferencja prasowa dot. wyjazdu  
uczniów szkoły do Brukseli

