

W NUMERZE:

- UZDRAWIAJĄCY KONTAKT ZE ZWIERZĘTAMI,
- ANOREKSJA TO GROŻNA CHOROBA,
- BRAK AKCEPTACJI PROBLEMEM NASTOLATKA,
- PRZYRODNICZE CIEKAWOSTKI,
- JAK ZACHOWAĆ SIĘ PRZY STOLE?

Szaferówka

Miesięcznik Gimnazjum nr 6
im. prof. Władysława Szafera w Płocku
ul. Jachowicza 20
09 - 402 Płock
szaferowka@gmail.com

WSPANIAŁA TRADYCJA WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy zarejestrowana została **02.03.1993** roku w Warszawie. Jej założycielami są: Jerzy Owsiak, Lidia Niedźwiedzka - Owsiak, Bohdan Maruszewski, Piotr Burczyński, Paweł Januszewicz, Walter Chełstowski i Beata Bethke. Pierwszy finał Fundacji miał miejsce **03.01.1993** roku, a zebrane pieniądze przekazano kardiochirurgii dziecięcej w Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie. Początkowo myślano tylko o jednorazowym happeningu. Sukces tego finału pozwolił na podział pieniędzy na wszystkie

ośrodki kardiochirurgii dziecięcej w Polsce. Dzięki temu akcja nabrała znaczenia ogólnopolskiego. WOŚP to największa pozarządowa organizacja charytatywna w Polsce ratująca życie, wyposażająca publiczne szpitale dziecięce w specjalistyczny, nowoczesny sprzęt medyczny. WOŚP kupuje sprzęt również dla oddziałów kardiochirurgicznych, neonatologicznych, onkologicznych, nefrologicznych, a także oddziałów dla dzieci młodszych i intensywnej terapii. Druga niedziela stycznia stała się zatem już naszą piękną tradycją narodową.

NASZE GIMNAZJUM WSPIERA AKCJĘ JURKA OWSIAKA

Wolontariusze naszego gimnazjum corocznie włączają się w akcję Jurka Owsiaka. W tym roku braliśmy udział w 20.finale **WOŚP. 8 stycznia 2012r.** nasi uczniowie (pod opieką pań: M.Cieślak, D.Iwanowskiej, D. Smolarek - Felczak, S.Fronczak, K. Malickiej) kwestowali na terenie Płocka, 26 wolontariuszy (w tym 10 z ramienia MDK - u) zbierało datki do kilkunastu puszek. Można było ich spotkać w wielu miejscach naszego miasta: W OKOLICACH GIMNAZJUM NR 6, NA PLACU PRZED KOŚCIOŁEM ŚW.ST.KOSTKI,

W OKOLICACH KOŚCIOŁA KRÓLOWEJ JADWIGI ORAZ PRZY KOŚCIELE ŚW. JANA CHRZCICIELA. Zbiórka rozpoczęła się o godz. dziewiętej, zakończyła się w południe. Rozliczenie odbyło się w sztabie MDK - u przy ul. Tumskiej. W tym roku udało się zebrać **3169,18 zł.** W XX finale pieniądze zbierane były na zakup nowoczesnych urządzeń dla ratowania życia wcześniaków oraz pomp insulinowych dla kobiet ciężarnych z cukrzycą. **Wszystkim wolontariuszom serdecznie dziękujemy!**

WITAMY ORSZAK TRZECH KRÓLI

PIERWSZY PŁOCKI ORSZAK TRZECH KRÓLI

6 stycznia 2012 roku mieszkańcy naszego miasta mogli uczestniczyć w **ORSZAKU TRZECH KRÓLI.** Uroczystość ta była wyjątkowa, bo zorganizowana w Płocku po raz pierwszy. Jako trzech królowie (Kacper, Melchior, Baltazar) wystąpili: Andrzej Awerianow z prawosławnego stowarzyszenia „Kanon”, czarnoskóry student Alex Minkomoy z Kamerunu,

proboszcz płockiej parafii ks. Krzysztof Jaroszewski. W rolę Heroda wcielił się aktor Teatru Dramatycznego w Płocku p.Mariusz Pogonowski. Orszak był niezwykle barwny, gdyż zachwycały również kolorowe dziecięce dwory królewskie, żywe zwierzęta, anioły na szczydach, kapela góralska „Hora” ze Szczyrku, która inicjowała śpiew kolęd. Płocki Orszak Trzech Króli swoim patronatem objęli: BISKUP PŁOCKI PIOTR LIBERA, PREZYDENT MIASTA PŁOCKA ANDRZEJ NOWAKOWSKI, STAROSTA PŁOCKI MICHAŁ BOSZKO, MARSZAŁEK WOJ. MAZOWIEC. ADAM STRUZIK.

Na uroczystości nie zabrakło również naszej młodzieży. Aktorzy szkolnego koła teatralnego, pod kierunkiem p. Ewy Bembenisty, aktywnie włączyli się w organizację przedsięwzięcia. Zadaniem naszej grupy teatralnej było powitanie Orszaku z Królami na czele. Uczniowie wcielili się w rolę przekupek miejskich żywo rozprawiających o tym, kim są tajemniczy goście przybywający do ich kraju. Następnie przekupki przeniosły się w okolice szopki, aby tam znowu

powitać wędrujących i zapowiedzieć wyjątkowe wydarzenie, jakie miały miejsce w ubogiej stajence. Było to niezwykle przedsięwzięcie, zwłaszcza że występ naszej grupy teatralnej mogło oglądać około trzech tysięcy uczestników. Organizacja Orszaku i udział w nim to nawiązanie do wielowiekowej tradycji polskich jasełek ulicznych. Warto podkreślić jest fakt, że w trakcie przemarszu zbierano datki na stypendia naukowe dla zdolnej młodzieży z ubogich rodzin.



Święta szybko minęły, sylwestrowe szaleństwa i Nowy Rok też mamy już za sobą. Niektórym ciężko jest się pogodzić z końcem przerwy świątecznej, ale bądźmy dobrej myśli. Niedługo nastaną oczekiwane z niecierpliwością ferie zimowe. Będzie można w spokoju podglądać telewizję, poczytać albo zwyczajnie poleniuchować. Odpoczynek ten przyda się wszystkim, a szczególnie tym, którzy do ostatniej chwili „walczyli” o oceny. Niektórzy będą szlifować swe narciarskie umiejętności, niektórzy odwiedzą rodzinę, spotkają się z przyjaciółmi, nadrobią jakieś zaległości. Pamiętajmy jednak, że w ferie nie można „wyłączyć” myślenia. Nawet w najbardziej bezpiecznym miejscu nie trudno o wypadek, na przykład możemy przewrócić się na lodzie, wpaść w zaspę, przeziębnić się. Starajmy się zatem czerpać z wolnego czasu jak najwięcej radości, ale nie zapominajmy o bezpieczeństwie. Na zimowe wieczory proponujemy Wam oczywiście „Szaferówkę”. W styczniowym numerze opowiemy o problemach nastolatków, o ich walce o prawo do szczęścia, o roli samoakceptacji. Proponujemy Wam również kącki tematyczne, rozmaite ciekawostki i relacje z wydarzeń miejskich.

Miłej lektury i udanych ferii życzy redaktor naczelna - Ewa Daniłow

Najwyższy budynek świata

Największy budynek świata nazywa się **Burdż Chalifa**, znajduje się w Dubaju. Burdż Chalifa został zbudowany **17 stycznia 2009 r.** przez firmy Samsung Constructions, BESIX i Arabtec. Wysokość budynku wynosi **828 m**. Koszt budowy tak wielkiego budynku to **1,5 mld \$**.

Ciekawostki geograficzne

Największe ...
Państwo: Chiny 1,298,847,624
Miasto: Szanghaj, Chiny 13,278,500.
Rzeka: Nil 6,671 km.
Szczyt (góry): Mount Everest 8,850km.
Wyspa: Grenlandia 2,175,597km²

Redakcja: kl. Id, Ie Gimnazjum nr 6 w Płocku
Ewa Daniłow - redaktor naczelna;
Aktualności: Kamil Biegaj, Dominika Pękról, Karolina Żaglewska, Agnieszka Chudzik, Ewa Daniłow,

Paulina Kaczmarek, Weronika Rekus, Aleksandra Kosińska, Dagmara Strzałkowska, Małgorzata Jankowska;
Wywiady: Ewa Daniłow, Katarzyna Żaglewska, Natalia Napora, A. Chudzik, D. Strzałkowska;
Zdrowie: Justyna Jarzyńska;



Ekologia: Aleksandra Izbicka;
Fotoreporter: A. Chudzik, D. Pękról;
Grafik: Natalia Napora;
Muzyka: Martyna Owsik, Marta Chrzanowska;
Sonda: Paulina Kaczmarek;
Sport: Jakub Jazgarski, Adrian Mikołajczyk;
Kultura i rozrywka: Martyna Owsik, Kamil Biegaj;
Poezja: Paulina Kaczmarek
Opieka nad zespołem redakcyjnym - p. Magdalena Michalska

Gdzie zamierzasz spędzić ferie?

w domu 46%
w górach 14%
u dziadków 14%
nad morzem 3%
w ciepłych krajach 3%
u rodziny 3%
będę chodzić na zajęcia sportowe do szkoły 17%

Gdzie spędziłeś sylwestra?

w domu 48%
u rodziny 25%
u koleżanki, kolegi 16%
pojechałem do Warszawy na Stary Rynek 6%
wyjechałem z rodzicami 5%

NASI KOCHANI DZIADKOWIE

Święto Babci obchodzimy **21 stycznia**. Tego dnia każda babcia otrzymuje liczne podarunki, np.: kwiaty, laurki, słodczyce i ... nasze serca!
*„Babcia to są miłe ręce,
Książka, herbata słodka,
Śmieszne słowa
w dawnej piosence,
Suknia dla lalki i
szarlotka...”*A.Kamieńska

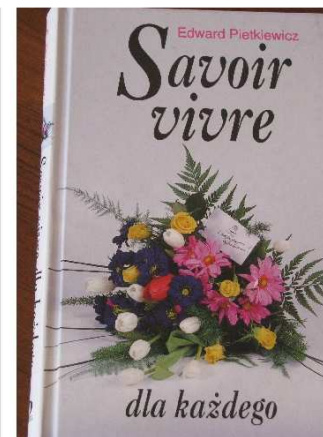
Święto Dziadka obchodzimy **22 stycznia**. To dzień, w którym możemy wspomnieć te wspaniałe chwile, kiedy razem z naszymi dziadkami odbywaliśmy wyjątkowe wędrowki, sklejaliśmy latawce, słuchali ich niasamowitych opowieści, to dzień, w którym możemy im za to wszystko pięknie podziękować.

W Polsce pomysł obchodzenia Dnia Babci pojawił się w tygodniku *Kobieta i Życie* w 1964r. Rok później święto to zaczął popularyzować *Express Poznański*. W roku 1966 również *Express Wieczorny* ogłosił 21 stycznia Dniem Babci. Później powstała również tradycja obchodzenia Dnia Dziadka. Obecnie to bardzo ważna data.

KĄCIK SAVOIR VIVRE'U

SZTUKA JEDZENIA
Jak siedzieć przy stole? Prosto, ale jednocześnie swobodnie, w naturalnej postawie, bez sztucznego usztywnienia. Nie należy jednak rozpiąć się na krześle i opierać łokciami o stół. Łokcie należy trzymać zawsze blisko tułowia. Na stole mogą spoczywać jedynie dłonie do wysokości nadgarstków. Niewygodne jest też wyciąganie nóg pod

stołem. Podczas jedzenia nie opieramy się plecami o oparcie krzesła. Jest to dopuszczalne tylko w przerwach pomiędzy kolejnymi daniami. Nie należy również zbyt nisko pochylać się nad talerzem. Po zajęciu miejsca przy stole sięgamy najpierw po serwetkę. Należy ją rozwinąć i ułożyć na kolanach. Nie wypada jej zakładać pod brodę. **C.D.STR.4**



Polski film, który zachwycił cały świat

Witajcie !
13 stycznia 2012 roku redakcja „Szaferówki” wybrała się na film pt. **„W ciemności”**. To polsko - niemiecko - kanadyjski dramat wojenny z 2011 roku, w reżyserii Agnieszki Holland. Film jest adaptacją powieści pt. „In The Sewers of Lvov” autorstwa Roberta Marshalla, fabuła oparta jest również na książce Krystyny Chiger pt. „Dziewczynka w zielonym sweterku”.
Film jest polskim kandydatem do Oscara. Wielu krytyków z całego świata pochlebnie rozpisuje się na temat najnowszego filmu Holland. Opowiada on o Polaku ze Lwowa,

który przez ponad rok pomagał i dawał schronienie ukrywającej się w kanałach grupie uciekinierów z getta. Początkowo Leopold Socha czynił to za pieniądze. Jednak to, co wydawało się okazją do zarobku, doprowadziło z czasem do powstania głębokiej więzi emocjonalnej pomiędzy Sochą a uciekinierami, ewoluując w heroiczną walkę o ludzkie życie. Wielkim atutem filmu jest również znakomita gra aktorska Roberta Więckiewicza, który wcielił się w rolę Sochy. Zachwyca także portret zbiorowy grupy żydowskiej, odheroizowanej, pełnej ludzkich emocji, lęków, wad. Polecam, **Kamil Biegaj**



Źródło: Internet

Niektóre ze zwierząt są znane jako „lekarze” dla dzieci niepełnosprawnych ruchowo lub umysłowo. Najpowszechniejsze jest używanie koni (hipoterapia), psów (dogoterapia lub kynoterapia) oraz kotów (felinoterapia). Istnieją również inne pomoce w leczeniu, np. onoterapia z udziałem osła oraz delfinoterapia polegająca na zabawach z delfinem. Są one stosowane zarówno u dzieci, młodzieży, dorosłych i osób starszych. Zwierzęta używane do tych terapii muszą być spokojne i specjalnie wyszkolone w tym fachu.

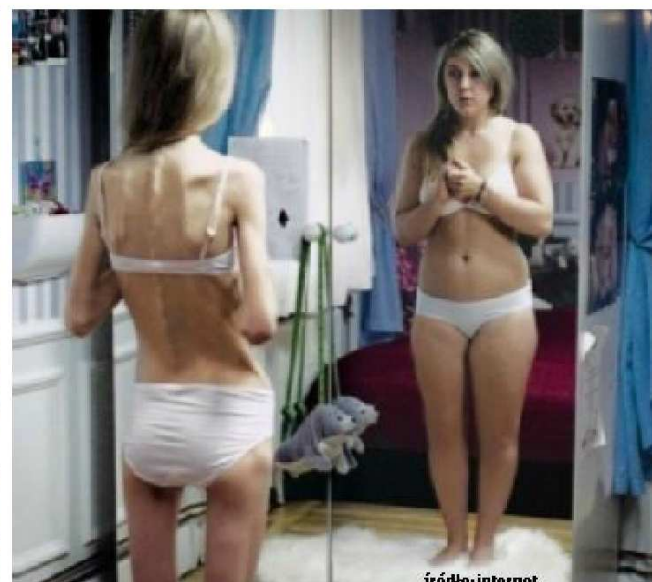
Choroby, które leczy się najczęściej za pomocą zwierząt, to autyzm, uszkodzenia wzroku, wady genetyczne, upośledzenia umysłowe, choroby mięśni oraz zaburzenia psychiczne. To specjalne leczenie poprawia ich poczucie własnej wartości, przełamuje lęk przed zwierzętami, koryguje postawy ciała, wspomaga proces rehabilitacji, rozwija pozytywne kontakty społeczne. Osoby chore mają kontakt z przyrodą, nawiązują psychiczną więź ze swoim „lekarzem”.

Zooterapię stosuje się już od starożytności, ale jako metoda leczenia pojawiła się dopiero ok. lat 50-60 XX wieku, a pierwszą specjalizacją była hipoterapia. Następnie w latach 70. XX wieku delfinoterapia. Od roku 1966 stosuje się onoterapię, a od roku 1987 także dogoterapię. Najpóźniej pojawiła się felinoterapia, weszła ona w skład zooterapii od roku 2004.

Poznajmy bliżej...

...**Hipoterapię** - jest to forma rehabilitacji psychoruchowej, do której stosuje się konie. Jej celem jest przywrócenie dzieciom chorym sprawności ruchowej. Jest ona prowadzona przez specjalistę, pod nadzorem lekarza. Pacjent wykonuje proste ćwiczenia na koniu i w jego pobliżu. Jedną z najpopularniejszych ras, jaka jest do tego celu stosowana, są konie huculskie. Koń powinien być indywidualnie dobrany do jeźdźcy i jego potrzeb. Taka terapia pomaga dzieciom w przywróceniu sprawności ruchowej oraz psychicznej, leczy się w taki sposób m.in. wady postawy ciała. Hipoterapia pomaga w dużym stopniu otworzyć się na innych.

...**Felinoterapię** - jest ona przeznaczona głównie dla osób starszych oraz dzieci niepełnosprawnych. Polega na kontakcie z kotem. Terapia ma pozytywny wpływ na psychikę człowieka oraz pomaga zwalczyć strach przed zwierzętami oraz uczulenie na ich sierść.



źródło: internet

...**Dogoterapię** - leczenie wznamnia efekty rehabilitacji. Wykorzystywana jest do tego pomoc specjalnie wyszkolonego psa. Celem terapii jest nawiązanie między pacjentem oraz psem psychicznej więzi, która pomaga przełamywać lęki związane z otoczeniem oraz pozwala oderwać się od rzeczywistości. Do tego są wykorzystywane

specjalne rasy psów, najczęściej jest to labrador retriever. ...**Onoterapię** - jest to odmiana hipoterapii, do której stosuje się najwcześniej udomowione zwierzę - osła. Są to wrażliwe i przyjacielskie zwierzęta, dzięki którym pacjenci przezwyciężają choroby genetyczne i wrodzone, takie jak ADHD, zespół Downa.

...**Delfinoterapię** - polega ona na zabawach dzieci z delfinami, podczas których wykonują określone ćwiczenia ruchowe. Delfiny znajdują zarażone przez chorobę miejsca i wysyłają tam ultradźwięki, które regenerują zniszczone lub chorobowo zmienione okolice. Te zwierzęta leczą u pacjentów kilkadziesiąt chorób.

ANOREKSJA TO GROŻNA CHOROBA

Każda nastolatka chce mieć super figurę, najlepiej modeliki. Presja, którą wywołuje świat mody, szkoła, gazety powoduje, że dziewczyny w szybkim czasie chcą schudnąć i popadają w anoreksję. **ANOREKSJA (inaczej - JADŁOWSTRĘT PSYCHICZNY)** to zaburzenie odżywiania,

polegające na celowej utracie wagi wywołanej i podtrzywanej przez osobę chorą. Chory, pomimo swojej niskiej wagi, widzi siebie jako osobę otyłą i dalej chce chudnąć. Anoreksję cechuje szybko postępujące wyniszczenie organizmu, które pozostawia często już nieodwracalne zmiany.

Nieleczona prowadzi do śmierci w około 10% przypadków. Zwykle, w 75% przypadków, rozpoczyna się przed 25. rokiem życia. Wraz z postępującym wyniszczeniem organizmu na skutek głodowania, chorzy doświadczają doświadczenia, a następnie drażnienia, a następnie apatii. Stan ten przechodzi w depresję, pojawiają się myśli samobójcze. Zmiany

fizyczne i psychiczne u osób cierpiących na anoreksję: wyniszczenie, zwolnienie czynności serca i tętna, niskie ciśnienie krwi, wzdęcia, zaparcia i wiele innych, zagrażających życiu przyczyn. **Wniosek?** Zaakceptujmy siebie takimi, jacy jesteśmy! Nie warto ulegać presji otoczenia, oceniać się przez pryzmat lansowanych wzorców!

INTERNET ZNANY...

Dzisiejsze życie bez INTERNETU wydaje się niemożliwe, ale jego historia nie jest przecież taka długa. Zaczyna się ona **29. 09. 1969** roku, kiedy na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles (UCLA) zainstalowano w ramach eksperymentu finansowanego przez ARPA zajmującą się koordynowaniem badań

naukowych na potrzeby wojska, czyli sieć ARPANET - przodka dzisiejszego Internetu. ARPANET nie był jedyną, lecz pierwszą siecią komputerów. Brytyjczycy, na początku lat 70 ubiegłego wieku, również pracowali nad rozwojem Internetu. Zaowocowało to powstaniem sieci komputerów o nazwie



źródło: internet

I NIEZNANY

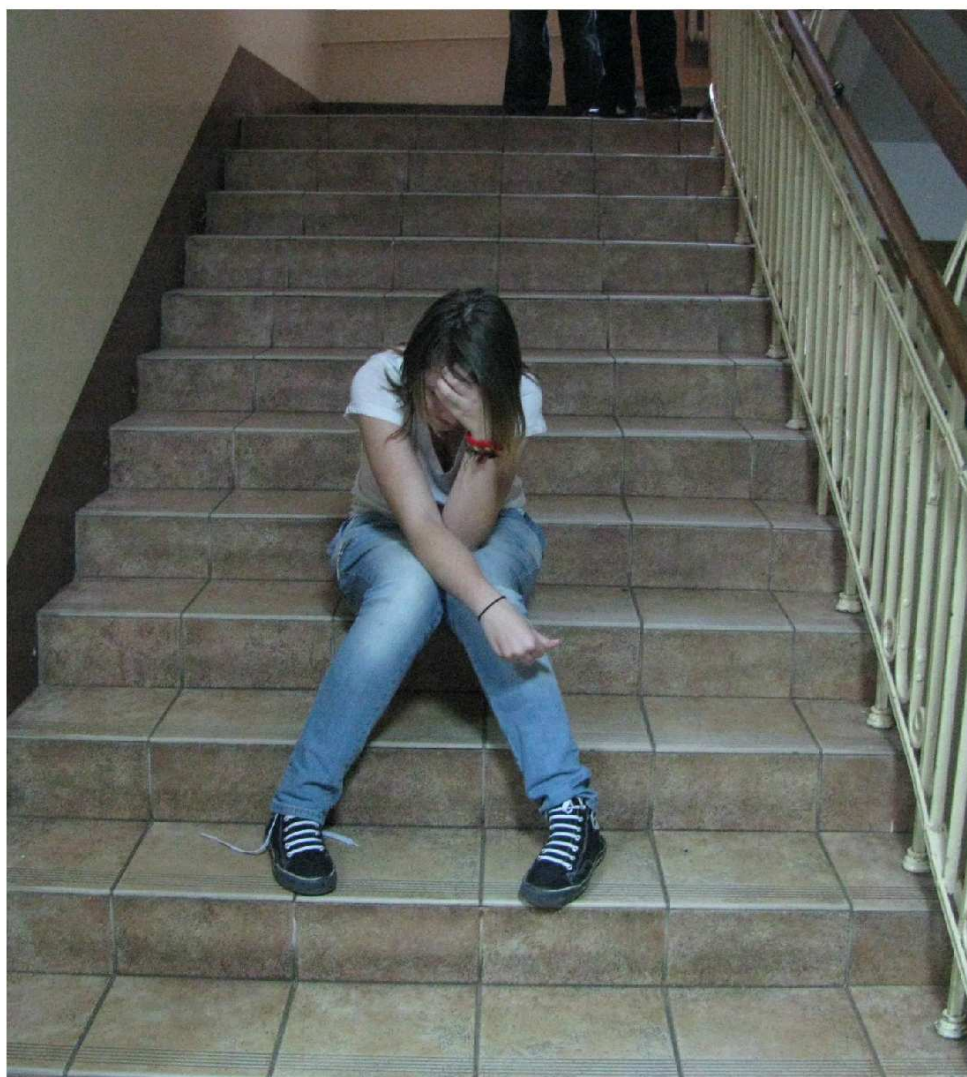
X 25, która również działała najpierw w ośrodkach akademickich. Internet nie jest jedną siecią, lecz zgrupowaniem wielu różnych sieci komputerów. Głównym elementem tej struktury są tzw. "routery", czyli mechanizmy przesyłające pakiety danych z jednej mikrosieci do drugiej. Koniec XX i początek XXI

wieku to rozwój tzw. Sieci Web. Internet przeżywa obecnie swój rozkwit. Jest wykorzystywany przez przedsiębiorstwa, instytucje, bankowość, media, szkolnictwo, prywatnych użytkowników jako nośnik informacji i wiedzy. Cóż więcej? Czy bez internetu moglibyśmy redagować nasze pismo? Pewnie byłoby to trudne..

Żyjemy w XX wieku. Jaka wspaniała cywilizacja się rozwinęła, prawda? Czemu więc na świecie z biegiem czasu jest wciąż więcej zła i przemocy? Czemu wciąż tak trudno jest nam zaakceptować innego człowieka? Patrząc w lustro, często czujemy wstęś. Nie akceptujemy nawet samych siebie. Choć wcale bardzo nie odróżniamy się od innych, bo przecież tak jak oni jesteśmy ludźmi. Wciąż tylko krytykujemy samych siebie. Patrzymy w lustro, z pogardą często omijając je szerokim łukiem. A każdy z nas ma wady i zalety. Powinniśmy więc skupić się na zaletach, by nasze walory potrafiły przysłonić wady. Coraz więcej przypadków braku samoakceptacji jest niestety wynikiem braku tolerancji innych. Człowiek z innym kolorem skóry jest dla takich osób wręcz kosmitą. Wyśmiewają go i obrażają jak gdyby ta osoba miała wpływ na miejsce swojego urodzenia. Za dużo na tym świecie materialistów patrzących tylko na to, co posiadają inni. Bogatych, dobrze ubranych wybierają na swoich "przyjaciół", biedni część społeczeństwa za to traktują z pogardą. Nie liczy się dla nich charakter. Nie trzeba być dobrym człowiekiem, by się z nimi zadawać. Wystarczy mieć pieniądze, lecz cóż to za przyjaźń. Nie ma w niej żadnej koleżeńskości, nikt nie jest ze sobą zżyty. Nie jest więc to prawdziwa przyjaźń. Biedniejsi są gnębieni przez bogatych, uważających się za lepszych. Jednak to jeszcze nie wszystko. Kolejnym powodem odrzucenia bywa po prostu nieśmiałość. Nikt nie chce zadawać się z taką osobą, uważając ją za nudną, gburowatą. Szkoda, bo często pod tą twardą powłoką kryje się człowiek o wspaniałej wyobraźni, ktoś, kto zauroczy nas swym charakterem. Komu jednak w tych czasach chciałoby się zatrzymać choć na chwilę, by zapoznać się z taką osobą? Powodów braku akceptacji jest wiele... Trudno jest zrozumieć, czemu zawsze szukamy tzw. kozła ofiarnego. Potafimy wtedy uczyć się najmniejszych wad, aby tylko stłamsić "gorszą" osobę. Nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele bólu jej zadajemy. Nie zawsze jest to ból fizyczny. Często krzywdzimy wypowiedzianymi słowami, gestami. Ból psychiczny bardzo często jest dużo gorszy nawet od tego fizycznego. Ludzie zamykają się w sobie, tworzą własny świat. Tracą zaufanie do innych, nawet do swoich bliskich, którzy nigdy nie zrobili im nic złego. Trudno jest znieść coś takiego. Chciałabym, abyście na chwilę wyobrazili sobie pewną sytuację. Wchodzisz do szkoły. Nikt nie mówi Ci "cześć", a Ty sam starasz się być niezauważalny.

Przebierasz cię jak najwolniej nie śpieszysz się pod salę, gdzie Twoja klasa ma lekcje. Jednak wreszcie nie masz wyboru, idziesz tam i wtedy zaczyna się piekło. Wszyscy zaczynają się śmiać z Ciebie.

Rzucają w Twoją stronę najgorszymi wyzwiskami, a Ty tylko siadasz w kącie i starasz się ignorować ich złośliwe okrzyki i tak przez każdą przerwę. Nie odzywasz się do nikogo, bo i tak nikt nie chce Cię słuchać. Okropne, prawda? A niektórzy tak mają codziennie. Często za sprawą nas samych. Może następnym razem, zanim rzucimy głupi komentarz, w stronę kolegi z klasy, szkoły czy podwórka, zastanowimy się, jak on może się poczuć i jak bardzo może go to zranić. Wiele nieakceptowanych osób, chcąc zostać przyjętym do grona społeczności, stara się zaszpanować, biorąc narkotyki, pijąc, paląc. Jak wielkie jednak głupstwo popełniają, przekonują się dopiero potem, gdy ich chęć szpanu przeradza się w poważne uzależnienie. Niestety, przestać jest trudno, a czasem już nawet za późno... Takim krzywdzonym osobom często zostaje uraz do końca życia. Nie rozmawiają oni z nikim, zamykają się w domach, wpadają w głęboką



depresję. Nie zliczy się ich przepłakanych nocy, a często chcąc przerwać swój ból psychiczny, posuwają się do takich czynów jak samookaleczenie. Może wyda nam się to głupie, lecz takie osoby naprawdę czują wtedy choć przez chwilę ulgę. Ich samookaleczenie polega na choć chwilowym przeniesieniu nieznośnego bólu psychicznego na ból

fizyczny. W najgorszych przypadkach brak akceptacji potrafi doprowadzić do samobójstwa. Więc jeśli jesteś osobą, która kiedykolwiek doznała krzywdy od drugiego człowieka, jeśli wciąż borykasz się z jakimś problemem, to nie bój się porozmawiać z kimś o tym. Mogą to być rodzice, rodzeństwo, szkolny pedagog. A jeśli

jestes jedną z tych osób, które krzywdzą innych, to zastanów się nad swoim zachowaniem i zmień je najszybciej. Wszyscy jesteśmy ludźmi. Nie dzielimy się na lepszych i gorszych. Każdy z nas ma coś wyjątkowego, czego nie powinniśmy sobie zazdrościć. Żyjmy tak, aby nikomu nie działa się krzywda, ani nam, ani osobą w naszym otoczeniu.



Rekordy zwierząt

Delfin potrafi skakać nad wodę na wysokość 4 m. Dorównuje najlepszym skoczkom lądowym: koziorożcowi i kozicy. **Kangur** jest rekordzistą skoku w dal z wynikiem 12,6 metra, który trzeba porównać z rekordem człowieka - 8,95 metra. **Gepard** jest najszybszym biegaczem osiąga prędkość 110

km/h, ale szybko się męczy. Najmniejszy ptak świata to **koliber hawańczyk**. Jego długość nie przekracza 5 cm, waga do 2,8 g. **Gęś tybetańska**, mistrzynię w locie na wysokościach, zaobserwowano podczas lotu na wys. 8 515 m. Lecią prawie na wys. Mount Everestu 8848 m.

SZTUKA JEDZENIA C.D. Jeść należy estetycznie. Niezbyt szybko i niezbyt łapczywie. Na talerzu utrzymać porządek, gdyż powinien on od początku do końca posiłku wyglądać estetycznie. Bardzo ważną zasadą jest nakaz cichego jedzenia. Nie wolno młaskać, siorbać, odzywać się z pełnymi ustami. Nieeleganckie są odgłosy krojenia nożem na talerzu. Gdy przerywa-

my jedzenie, sztuce należy odłożyć. Nie opieramy ich jednak o talerz i stół, lecz kładziemy na talerzu w pozycji skrzyżowanej. Nóż na spodzie ułożony ostrzem w lewą stronę, na górze widelec, grzbietem do góry. Takie ułożenie oznacza, że nie zakończyliśmy jeszcze posiłku. Po jego zakończeniu sztuce układamy na talerzu równolegle po prawej stronie.

HISTORIA TELEWIZJI

Historia telewizji zaczyna się w **1978** roku, kiedy to wynaleziono lampę elektronową emitującą promieniowanie katodowe. **1926** r. zademonstrowano pierwszy działający system telewizyjny. W **1936** roku BBC rozpoczęła regularne

nadawanie programu. W Polsce w **1952** roku TVP zaczęła regularnie nadawać programy telewizyjne. Przez kolejne lata udoskonalono systemy telewizyjne, aż doszliśmy do naszych czasów, w których każdy może mieć telewizję cyfrową.



LEAGUE OF LEGENDS!

League Of Legends jest grą łączącą w sobie gatunki RTS i zręcznościówki. Celem gry jest pokonanie drużyny przeciwnej w sposób zniszczenie jej centralnego budynku w bazie wroga. Drużyny składają się z 5 lub 3 graczy, zależy to od wybranego trybu gry. Taktyka i współpraca z innymi graczami jest

kluczem do sukcesów. Podczas rozgrywki zdobywa się złoto i punkty doświadczenia. Złoto wymieniamy na przedmioty, a doświadczenie do podwyższenia poziomu postaci w rozgrywce. Liczy się też umiejętność kupowania przedmiotów do postaci, bo każda ma inne umiejętności i trzeba potrafić to dostosować.