

W NUMERZE:

- **DZIEŃ KOBIEŃ - ŚWIĘTO WYJĄTKOWE**
- **JAK ODZYSKAĆ FORMĘ PO ZIMIE?**
- **UCZEŃ Z PASJĄ - MICHAŁ POTKAŃSKI**
- **PRZY STOLE, CZYLI O SZTUCE JEDZENIA**

Szaferówka

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

MIEJSCE WYJĄTKOWE, DUMA NASZEGO MIASTA BIBLIOTEKA IM. ZIELIŃSKICH W PŁOCKU

Biblioteka im. Zielińskich Towarzystwa Naukowego Płockiego to siódma z kolei wśród najstarszych bibliotek w Polsce. Założona w 1820 r., została włączona do elitarnego grona 55 bibliotek tworzących Narodowy Zasób Biblioteczny. Jej powstanie zawdzięczamy rodzinie Zielińskich ze Skępego, a zwłaszcza Gustawowi Zileińskiemu, który w swym skępskim majątku zgromadził olbrzymi księgozbiór. Tysiące książek to plon poszukiwań, których dokonywał (a wcześniej jego krewny - Ignacy Wilczewski) w antykwariatach krajowych i zagranicznych

oraz w zbiorach poklasztornych. Gustaw Zieliński zapisał bibliotekę w testamencie swemu najstarszemu synowi - Józefowi, zaś 29 IV 1907r. jej właścicielem stało się TNP. Uwzględniając życzenie ofiarodawcy, biblioteka Towarzystwa otrzymała nazwę Biblioteki im. Zielińskich. Dziś służy mieszkańcom regionu swymi zbiorami, a możemy wśród nich znaleźć m.in.: książki rękopiśmienne, zwoje, inkunabuły czy też starodruki. Najstarszym eksponatem jest pergaminowa karta z IX wieku. Biblioteka posiada ponad 356 tysięcy książek oraz czasopism!

6 MARCA 2012 R. NASZA REDAKCJA GOŚCIŁA W BIBLIOTECE IM. ZIELIŃSKICH. PANI AGNIESZKA CIECHOMSKA ZABRAŁA NAS W NIEZWYKŁĄ PODRÓŻ W CZASIE, OPOWIEDZIAŁA NAM HISTORIĘ KSIĄŻKI

Zbiory muzealne wywarły na nas olśniewające wrażenie, zachwyciła nas także historia książki, a możliwość bezpośredniego zetknięcia ze średnio-wiecznymi tekstami była nie lada przygodą, dlatego o wywiad poprosiliśmy PANIĄ AGNIESZKĘ CIECHOMSKĄ - KUSTOSZKA, KIEROWNIKA DZIAŁU INFORMACYJNO - PROMOCYJNEGO.

Czy młodzież chętnie odwiedza bibliotekę, by poznać historię książki? Mogę powiedzieć, że tak. Mamy wielkie zapotrzebowa-

nie na książki z naszych zbiorów. Organizujemy różne lekcje oraz wystawy, zwłaszcza gdy wystawiamy właśnie te najcenniejsze dzieła. Mamy między innymi inkunabuły, starodruki, a także zwoje czy księgi rękopiśmienne. **Co budzi największe zainteresowanie wśród młodzieży?** Trudno mi odpowiedzieć jednym zdaniem, ale generalnie kontakt z naszą przeszłością, zwłaszcza te najdawniejsze dzieła. Mamy reprodukcje wielu cennych książek.

BIBLIOTEKA IM. ZIELIŃSKICH POSIADA W SWYCH ZBIORACH DZIEŁA BEZCENNE



RĘKOPISY, INKUNABUŁY, STARODRUKI...

Pokazywanie ich na zdjęciach czy w internecie nie robi takiego wrażenia, jak bezpośrednie obcowanie z oryginałami, które liczą sobie kilkaset, a nawet kilka tysięcy lat.

Proszę powiedzieć, jakie najcenniejsze księgi kryje w swych zbiorach biblioteka?

Biblioteka specjalizuje się głównie w inkunabułach,

mamy przykłady także starodruków. Te najważniejsze i najcenniejsze pochodzą głównie z kolekcji rodziny Zielińskich, która została подарowana miastu na początku XX wieku, a do najcenniejszych należą: starodruk - dzieło Mikołaja Kopernika *O obrotach sfer niebieskich* z 1543 r., *Boska komedia* Dantego z 1487 roku, *Kronika Świata* Wernera Rolewincka z 1492 roku.

Praca bibliotekarza to nietatwe zajęcie, ale to zawód dla ludzi z pasją, osób, które kochają książki. Jakie są, Pani zdaniem, blaski i cienie

tego zawodu?

Z pewnością jest to praca, którą trzeba lubić, a może nawet kochać. Świetnie, jeżeli jest to pasja. Dla mnie praca w Bibliotece im. Zielińskich, która ma taki wspaniały księgozbiór, jest bardzo przyjemna. Obcowanie z dziedzictwem kulturowym, jakie zgromadziło w murach tej biblioteki to niezwykle przeżycie. Bez wątpienia więcej jest w tej pracy blasków.

Co chciałby Pani powiedzieć na temat książek młodym ludziom, których życie ściśle wiąże się już z komputerami, którzy chętniej posługują się

klawiaturą niż długopisem?

Mam nadzieję, że to dzisiejsze spotkanie uświadomiło Wam, że wszystko się zmienia. Nie ma nic stałego. Coś odchodzi, a na to miejsce wchodzi coś innego. Dopiero z perspektywy czasu możemy to wszystko zauważyć. Ale wtrąć pamięta o przeszłości, znać dorobek kulturalny ludzkości.

Dziękujemy za wywiad. Wizyta w bibliotece była dla nas cennym doświadczeniem, a nasza wiedza o książkach jest teraz pełniejsza. Proszę jeszcze przyjąć kilka numerów „Szaferówki”.

Dziękuję Wam serdecznie.



Marzec to czas, kiedy wszystko budzi się do życia. Pąki rozkwitają, zwierzęta się budzą z zimowego snu, a ptaki przylatują z ciepłych krajów. Dni robią się coraz dłuższe i cieplejsze, jednak noce nadal są chłodne. Na dworze coraz więcej zieleni. My także budzimy się do życia, coraz częściej wychodzimy na dwór, więcej w nas radości. Oczywiście, każdy miesiąc na swoje święta, tak samo marzec. Mamy w nim między innymi Dzień Lasu i Wody, a także słynną Godzinę dla Ziemi, kiedy wszyscy gasimy na godzinę światła w domach, by ulżyć naszej ukochanej planecie.

W marcowym numerze „Szaferówki” opowiemy Wam o wielkich talentach naszych szkolnych kolegów, zachęcimy do wysiłku i intelektualnego, i fizycznego, podpowiemy, jak zdrowo się odżywiać, co spożywać, czego unikać, bo nie od dziś wiadomo, że *w zdrowym ciele - zdrowy duch*. Znajdzie się też coś dla tych, którzy kochają przyrodę, cenią dobre maniere i piękno ojczystego języka. Zapraszamy Was także na lekcję muzealną, by podziwiać księgi rękopiśmienne, inkunabuły, starodruki i zapoznać się z historią książki. Zachęcam do lektury.

Ewa Daniłow, redaktor naczelna

Największa książka świata

W Malezji wydrukowano największą książkę na świecie, która ma 3 metry wysokości i 2,2 m szerokości. Księgę wydano w położonym na wyspie Borneo stanie Sarawak. Album nosi tytuł "Ilustrowana historia Sarawaku". Projekt książki trwał dwa lata, drukowanie zajęło 45 dni, a ponad miesiąc - oprawianie albumu, który zawiera 50 stron.

Najmniejsza książka świata

W 1976r. Zygmunt Szokcny stworzył najmniejszą książkę świata. Wykonał ją ręcznie, przy użyciu piórka technicznego i szkła powiększającego. Był to Alfabet łaciński, liczący 28 stron, o formacie 1x0,8 mm. Pozycja ta została umieszczona w Księdze Rekordów Guinnessa.

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

Czytelnictwo nastolatków w ciągu roku

1-3 książki 31%
 4-8 książek 22%
 9-10 książek 17%
 11-15 książek 13%
 16-18 książek 10%
 19-20 książek 5%
 pow.20 ksązek 2%

Co czytasz?

kriminały 26%
 komiksy 25%
 obyczajowe 17%
 przygodowe 17%
 romanse 8%
 fantastyczne 7%

DZIEŃ KOBIET MA DŁUGĄ TRADYCJĘ

Dzień Kobiet to coroczne święto obchodzone **8 marca**, jako wyraz szacunku dla ofiar walki o równouprawnienie kobiet. Ustanowione zostało w **1910 roku**. Za pierwowzór Dnia Kobiet przyjęć można obchodzone w starożytnym Rzymie Matronalia. Było to święto przypadające na pierwszy tydzień marca, związane z początkiem nowego roku, macierzyństwem i płodnością. Z okazji tego święta mężowie obdarowywali

swoje żony prezentami i spełniali ich życzenia. Dzień Kobiet jest obecnie oficjalnym świętem w Albanii, Algierii, Armenii, Azerbejdżanie, Białorusi, Bośni i Hercegowinie, Brazylii, Kamerunie, Chinach, Kubie, Włoszech, Laosie, Kazachstanie, Kirgistanie, Macedonii, Mołdawii, Mongolii, Czarnogórze, Polsce, Rumunii, Rosji, Serbii, Tadżykistanie, Ukrainie, Uzbekistanie, Wietnamie i Zambii. Mężczyźni wręczają wtedy matkom, żonom, partner -

kom, koleżankom kwiaty i drobne podarunki. W niektórych krajach (jak Rumunia) dzień ten jest równoważny z Dniem Matki, podczas którego dzieci ofiarują drobne prezenty swoim matkom i babciom. Nasi szkolni koledzy zadbałi, byśmy wszystkie poczuły się w tym dniu wyjątkowo. Były życzenia, piosenki, kwiatki, upominki i sympatyczna atmosfera, czyli to, co sprawia, że pięknie być kobietą, być kobietą ...

BENEDICTUS - TO JUŻ OSTATNI ETAP!

Nasza szkoła uczestniczy w konkursie **Benedictus** Jego zakres obejmuje Księgę Wyjścia. W eliminacjach szkolnych wyłoniono trzy osoby, które wzięły udział w etapie dekanalnym. Do ostatniego etapu - dekanalnego - zakwalifikowała się tylko jedna uczennica naszej szkoły - **Paulina Kaczmarek z klasy Id**. Pytana o wrażenia, mówi o nowym doświadczeniu,

gdyż nigdy wcześniej nie uczestniczyła w konkursach biblijnych. Mimo sporego wysiłku, jakiego wymaga udział w **Benedictusie**, jest bardzo zadowolona, gdyż przygotowania pozwalają jej na szersze poznanie Biblii. W wysiłkach tych wspiera Paulinę p. Małgorzata Cieślak, szkolna katecheta, której uczennica pragnie serdecznie podziękować.



UŁATWIĆ SOBIE ŻYCIE

Kiedyś uważano, że umiejętność korzystania z narzędzi odróżnia ludzi od zwierząt, ale później okazało się, że wiele zwierząt również potrafi się nimi posługiwać.
Przy posiłkach Zjadająca okryte skorupą mięczaki i jeżowce **wydra morska** musi najpierw rozłupac ich pancerze. Kładzie więc płaski kamień na swoim brzuchu i uderza o nią swą zdobyczą. Zdarza się jej także używać kamienia do odrywania mięczaków od skał.
Krótkodzioby kłowacz kaktusowy do wyszukiwania larw owadów pod korą drzew używa kolca kaktusa. Posługuje się nim, nie dokonując w nim żadnych zmian.
Ścierwnik biały przemierza do 50 m w poszukiwaniu kamienia, który pozwoli mu rozbic strusie jajo. Gdy go

znajdzie, rzuca nim w jajo.
Dla wygody **Słonie** wykorzystują na przykład pokryte liśćmi gałęzie **do odganiania** nękających je **much i komarów**. Posługują się tym narzędziem, trzymając je niewiarygodnie zręczną trąbą. **Szympansy** używają również gałązek **jako wykałaczek** zwiniętych liści **do czyszczenia sierści**, poduszek z liści, które **chronią** ich siedzenie **przed wilgocią**. **Orangutan** potrafi zrobić sobie z wyschniętej trawy rękawice ochronne do zbierania kolczastych owoców, zwanych durianami. Liść palmy kokosowej służy orangutanowi za parasol. Orangutany i szympansy uczą się wytwarzania i posługiwania narzędziami przez sześć, osiem lat, spędzanych u boku matki; to ona jest ich nacyczcielką.



źródło: internet

Wiemy, że wielu z Was ma ciekawe pasje, zainteresowania, których rozwojowi poświęca swój wolny czas. Popieramy takie postępowanie, bo przecież pasje czynią z nas indywidualistów, ludzi nieprzeciętnych i wyjątkowych. Lubimy przebywać w towarzystwie tych, którzy dużo wiedzą, potrafią zaciekawić swoją osobowością. Ale sukces to ukoronowanie pewnego etapu, nagroda za wysiłek włożony w przygotowania. W marcowym numerze „Szaferówki” chielibyśmy zaprezentować Wam sylwetkę naszego szkolnego kolegi - **Michała Potkańskiego z klasy III b, doskonałego i cenionego szachisty.**

Michale, jak rozpoczęła się Twoja przygoda z szachami?

Podstaw gry w szachy nauczyłem się dosyć szybko, miałem wówczas zaledwie 5 lat. Początkowo grałem tylko od czasu do czasu, najczęściej z tatą. Grałem dla zabawy, ale zabawa ta wciągała mnie coraz bardziej, coraz więcej czasu spędzałem przy szachownicy. Moje zainteresowania dostrzegali rodzice i dopingowali mnie, abym je rozwijał.

Pierwszym nauczycielem był tata. Czy ktoś pomagał Ci później?

Tak. Gdy miałem 13 lat zapisałem się na zajęcia szachowe w Młodzieżowym Domu Kultury, które prowadzi Pan Tomasz Zbrzeźny. Od tego czasu zacząłem traktować szachy jako rywalizację sportową. Czytałem książki o tematyce szachowej, jeździłem na swoje pierwsze turnieje.

Szachy to wyjątkowa gra, która uczy i rozwija umysł. Co dała Tobie?

Dała i daje wiele. Przede wszystkim pomaga mi rozwijać wyobraźnię przestrzenną, umiejętność logicznego i abstrakcyjnego myślenia, ćwiczę pamięć.

To wszystko bardzo pomaga mi w nauce. **Jak wyglądały Twoje pierwsze kroki na konkursach szachowych?** Początkowo bywało różnie. Musiałem przyzwyczać się do przegrywania z bardziej

doświadczonymi przeciwnikami. Z czasem jednak zacząłem odnosić sukcesy. Po roku nauki gry w szachy uzyskałem już normę na III kategorię. Było to dla mnie ważne wyróżnienie i ogromna radość.

Jak podzielał na Ciebie ten sukces?

Zdecydowanie motywująco! Szachy cały czas mnie fascynują, budująca jest świadomość, że niezależnie od tego jak wiele już umiem, wciąż okazuje się, że mam jeszcze tyle do odkrycia, że istnieje tak wiele nieznanymi mi elementów tej fascynującej gry. I to jest w szachach piękne!

Czym są dziś dla Ciebie szachy?

Są zarazem grą, sportem, nauką, sztuką, a może nawet czymś więcej...

Opowiedz nam o swoich osiągnięciach, bo masz ich już sporo.

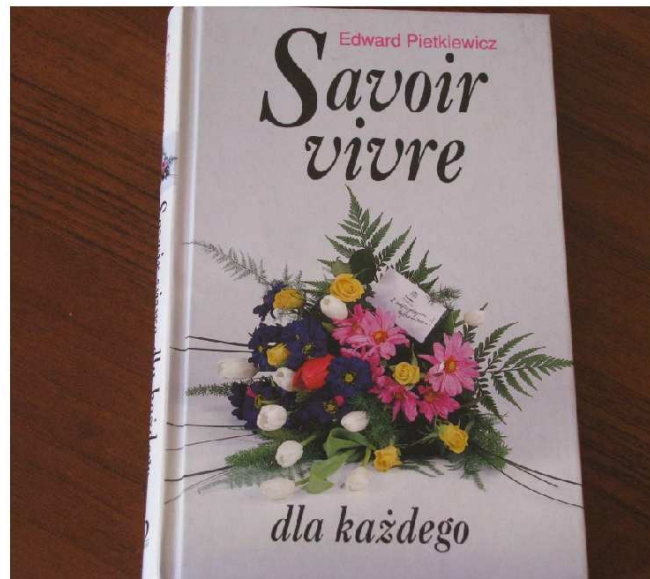
Te najważniejsze to:
3. MIEJSCE W VII MAZOWIECKIM TURNIEJU SZACHOWYM
2. MIEJSCE W VIII MAZOWIECKIM TURNIEJU SZACHOWYM W KAT.
1. MIEJSCE W TURNIEJU SZACHOWYM JUNIORÓW DO LAT 16 Z OKAZJI XXXII DNI WISŁY W WYSZOGRODZIE,
2. MIEJSCE W SZACHOWEJ LIDZE SZKÓŁ PŁOCKA 2010/2011
2. MIEJSCE W VIII MEMORIALE SZACHOWYM IM. BPA. LEONA WETMAŃSKIEGO W KAT. GIMNAZJUM



GIMNAZJUM,
1. MIEJSCE W TURNIEJU SZACHOWYM JUNIORÓW DO LAT 16 Z OKAZJI XXXII DNI WISŁY W WYSZOGRODZIE,
2. MIEJSCE W SZACHOWEJ LIDZE SZKÓŁ PŁOCKA 2010/2011
2. MIEJSCE W VIII MEMORIALE SZACHOWYM IM. BPA. LEONA WETMAŃSKIEGO W KAT. GIMNAZJUM

Co uważasz za swoje najważniejsze osiągnięcie?
Najlepszy turniej rozegrałem podczas ostatnich wakacji na VIII MIĘDZYNARODOWYM FESTIWALU SZACHOWYM W OSTRÓDZIE. W stawce 68 zawodników wywalczyłem 12. miejsce i byłem blisko uzyskania normy na II kat. szachową.
Jak wyglądają Twoje

domowe treningi?
W wolnym czasie rozgrywam partie towarzyskie z tatą, z siostrą. Analizujemy szachowe debiuty, kombinacje, końcówki.
Dzięki szachom...
Rozwijam się, zwiedzam ciekawe miejsca, poznaję osobistości znanych i utytułowanych szachistów.
Dziękujemy za rozmowę, życzymy Ci dalszych sukcesów.
Dziękuję.



KĄCIK SAVOIR VIVRE'U

SZTUKA JEDZENIA ODCINEK DRUGI

Wydawałoby się, że nie ma nic banalniejszego niż jedzenie. Tymczasem okazuje się, że często właśnie zachowanie się przy stole wprawia wielu w zakłopotanie. Oto kilka cennych rad, które sprawią, że jedzenie okaże się dla Was i sztuką, i przyjemnością.

HERBATA, KAWA

Herbatę i kawę pijemy w filiżankach. W Polsce utrwalił się zwyczaj picia w szklankach, ale na eleganckim przyjęciu jest to wykluczone. Słodząc kawę czy herbatę, łyżeczki używamy bezdźwięcznie, po czym odkładamy ją na spodeczek. łyżeczka służy tylko do zamieszania cukru,

nigdy nie należy używać jej do picia czy próbowania napoju. Nie wypada też studzić kawy lub herbaty dmuchaniem. Spodeczek pod filiżanką zawsze powinien pozostać na stole. Podniesienie go wraz z filiżanką jest w złym guście.

PIECZYWO

Na przyjęciu po kromkę chleba lub bułkę sięgamy ręką. Rozłamujemy na pół i odkładamy na

specjalnie do tego przeznaczony talerzyk. Powinien znajdować się on po lewej stronie nad talerzem podstawowym. Jedząc pieczywo na przyjęciu nie wypada odgryzać poszczególnych kęsów od kromki. Rękami odłamuje się niewielkie kawałki pieczywa, smaruje je masłem i zjada. Nie należy nakładać na nie wędliny. Na to możemy pozwolić sobie w domu.

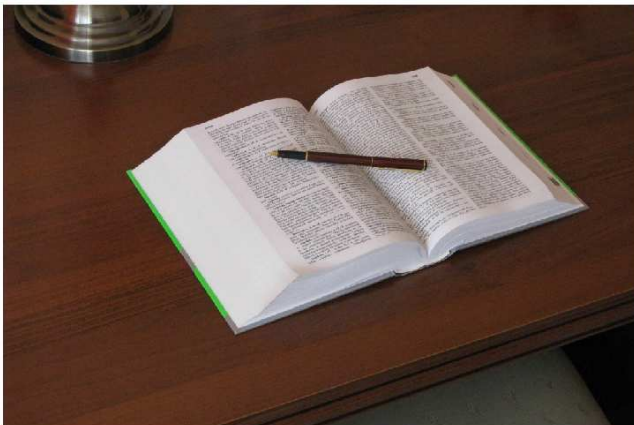
KĄCIK POLONISTYCZNY

Forma poprawna:

tylny hamulec;
Forma błędna: tylni hamulec;
Forma poprawna: sparzył się wrzątkiem;
Forma błędna: gorącym wrzątkiem;
Forma poprawna: film oparty na faktach;
Forma błędna: faktach autentycznych;
Forma poprawna: torba z uchemi;

Forma błędna:

torba z uszami;
Forma poprawna: oka tłuszczu;
Forma błędna: oczy tłuszczu;
Forma poprawna: w Kwidzynie;
Forma błędna: w Kwidzyniu;
Forma poprawna: nie zamawiałam kakao;
Forma błędna: nie zamawiałam kakaa



ZUPY

Zupy czyste (barszcz, bulion) podawane są zazwyczaj a specjalnych ciężkich filiżankach z dwoma uchami. W takim wypadku zupę jemy najpierw łyżką, przytrzymując filiżankę za lewe uszko. Gdy zostaje już niwiele zupy, można odłożyć łyżkę i resztę wypić. Filiżankę podnosi się do ust tylko

jedną ręką (prawą). Przy jedzeniu zupy z talerza można lekko pochylić talerz w swoją stronę.

DRÓB

Najlepiej smakuje, gdy możemy go jeść rękami i swobodnie ogryzać. Jest to jednak dopuszczalne tylko w domu. Na przyjęciach i w miejscach publicznych (restauracjach, barach) drób jemy za pomocą noża i widelca.

SIEDZĄC PRZY STOLE NIE WYPADA SIĘ KRĘCIĆ, NADMIERNIE GESTYKULOWAĆ, POPRAWIAĆ WŁOSÓW. NIE POWINNO SIĘ TEŻ WSTAWAĆ OD STOŁU BEZ WYRAŻNEJ KONIECZNOŚCI.

W zdrowym ciele, zdrowy duch... Tym mądrym przysłowiem kierowali się ludzie przez długie lata. Każdemu człowiekowi potrzebny jest ruch i ćwiczenia fizyczne, które poprawiają sylwetkę oraz podtrzymują dobre zdrowie. Ludzie, którzy uprawiają jakieś sporty, czy nawet się gimnastykują, żyją dłużej od osób, które ciągle siedzą przed ekranem telewizora czy monitorem komputera. Wystarczy poranna gimnastyka, kółko truchtem wokół bloku, by utrzymać formę. Ważnym warunkiem jest też uprawianie sportów na świeżym powietrzu lub przy otwartym oknie, by dostarczyć do organizmu wystarczającą dawkę tlenu. Dla niektórych są polecane także tzw. kijki Nordic Walking. Chodzenie za pomocą tych kijków dobrze wpływa na mięśnie i kręgosłup, a także poprawia kondycję. Chętnie wykorzystują je ludzie starsi, młodzież częściej wybiera basen, siłownię, salę treningową, rower, rolki.

Każdy z nas z utęsknieniem czeka na wiosnę. Z chęcią pochowamy do szaf ciężkie kurtki, czapki i szaliki, by cieszyć się słońcem i ciepłem. Powitanie wojsny może jednak nieco rozczarować, kiedy okaże się, że po zimie pozostały nam niepotrzebne kilogramy, a kondycja pozostawia wiele do życzenia. Nie martwcie się, pomyśleliśmy o tym i poprosiliśmy nauczycieli wychowania fizycznego, by podpowiedzieli Wam, co zrobić, by ładnie wyglądać i świetnie się czuć. O wywiad poprosiliśmy p. Dorotę Świt i p. Katarzynę Górecką.

Jakie ćwiczenia zaleciłoby Panie młodym ludziom, by poprawili nie tylko swą sprawność fizyczną, ale i umysłową, bo nie od dziś wiadomo, że w zdrowym ciele - zdrowy duch.

Każdy ruch jest wskazany, a w szczególności na świeżym powietrzu, np. bieganie, jazda na rowerze, rolkach, a nawet zwykłe spacerowanie. W czasie ruchu na świeżym powietrzu mózg się dotlenia, co zwiększa jego możliwości intelektualne. „W zdrowym ciele - zdrowy duch” to bardzo trafna maksyma. **Wiele ćwiczeń wykonujemy na lekcjach, ale chcielibyśmy rozwijać swoje zainteresowania sportowe. Jakiej formy zajęć pozalekcyjnych proponuje nam szkoła?**

W szkole są wszechstronne zajęcia sportowe, m.in. koszykówka, siatkówka, piłka nożna, unihokej. Bierzymy udział w rajdach pieszych organizowanych przez PTTK. **Wielu z nas preferuje bieganie, ale na poranną gimnastykę nie mamy raczej szans, gdyż lekcje zaczynają się wcześnie. Co nasze miasto może zaproponować młodzieży?**

Na gimnastykę poranną wystarczy 10-15 minut dziennie przy otwartym oknie, więc myślę, że



wcześniej rozpoczynane lekcje nie są tu problemem. Wystarczy trochę chęci i zdrowych nawyków. Co proponuje miasto, to wszyscy wiemy. Mamy stadion, trzy baseny, ścieżki rowerowe, kręgielnie, korty. Więc dla chcącego nic trudnego.

Jaki strój zaleciłoby Panie młodym sportowcom? Wygodny, czysty i prze-

wiewny, ale przede wszystkim sportowy! **Nasza szkoła ma liczne sukcesy na tle sportowym. Które z nich uznałyby Panie za najważniejsze?** Wszystkie sukcesy naszej szkoły są równie ważne, dlatego że nie mamy żadnej klasy sportowej, ani rewelacyjnej bazy. A jednak podejmujemy wyrównaną walkę ze szkołami,

które są w lepszej sytuacji. Wszystkie te sukcesy cieszą nas bardzo i dają olbrzymią satysfakcję. **Dziękujemy za wywiad. Cieszy nas, że nasi nauczyciele dopingują nas do działania, zachęcają do rywalizacji i przekonują do kształtowania właściwych nawyków.** Dziękujemy. Pamiętajcie, że wiele zależy od Was.

CO NAS WZMACNIA, CO OSŁABIA?

Zdrowe odżywianie to warunek, byśmy prawidłowo się rozwijali i cieszyli przez lata dobrym zdrowiem. Co jeść, czego unikać? Na to pytanie szukaliśmy odpowiedzi u szkolnej pielęgniarki - **Pani Bogumiły Orzoł.** Z rozmowy dowiedzieliśmy się, że nawyki żywieniowe młodzieży pozostawiają wiele do życzenia. Młodzi

ludzie często przychodzą do szkoły bez śniadania. Czasem mają ze sobą kanapki, ale często zastępują je kupione po drodze drożdżówki, pączki, batony. Pamiętajcie, że młodzież w Waszym wieku powinna odżywiać się racjonalnie, spożywać minimum 5 posiłków dziennie. Przed wyjściem do szkoły powinniście zjeść śniadanie.

Płatki, kanapki i koniecznie popić je ciepłą herbatą. Do szkoły weźcie drugie śniadanie: kanapkę, owoc, soczek. To doda Wam sił i ułatwi naukę. Dziewczęta powinny spożyć dziennie około 2600 kcal, chłopcy - 3000 kcal. Rośnięcie, więc musicie dostarczyć organizmowi odpowiednią ilość białka. Znajduje się ono we wszelkiego rodzaju nabiale: mleku, jogurtach, serach, a także w

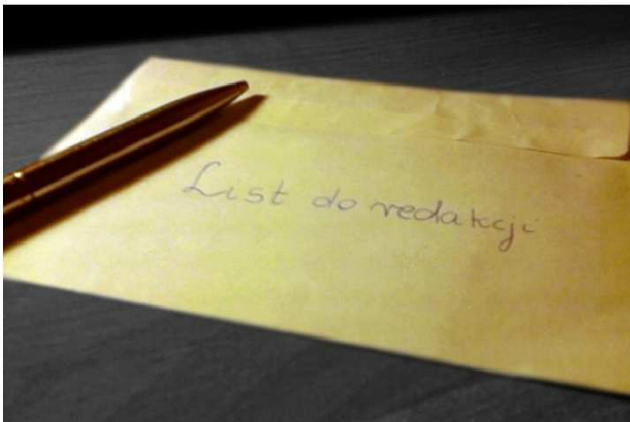
mięsie, w rybach. Nie zapominajcie o owocach i warzywach, które źródłem witamin i minerałów. Unikajcie produktów przesyconych tłuszczem, cukrem, solą: chipsów, słodyczy, sztucznie barwionych napojów, gązowanych, energetycznych. Spożywanie ich prowadzi do nadwagi, słabej kondycji fizycznej i psychicznej, w przyszłości może wywołać cukrzycę lub nowotwory.

LISTY DO REDAKCJI

Masz problem? Napisz do nas!
szafierowka@gmail.com

Droga Redakcjo! Moja dziewczyna jest młodsza ode mnie o trzy lata. Nie widać tej różnicy, jednak moi znajomi wiedzą o tym i nie dają mi żyć. Bardzo ją kocham, ale nie chcę być wyśmiewany przez rówieśników tylko dlatego, że jest młodsza. Oni mają dziewczyny w swoim wieku i podobnego wzrostu, a Kasia, nie dość, że młodsza, to i niższa o prawie 40 cm. Co zrobić? **Kacper, 15 lat**

Drogi Kacprze! Ani wiek, ani wzrost nie są najważniejsze! Jeżeli Kasia podoba Ci się pomimo 'wad', które wymieniłeś, to nie przejmuj się komentarzami swoich kolegów. Dokuczają Ci, bo mogą być zazdrośni o Kasię. Być może to ładna, mądra dziewczyna i dlatego chcą zepsuć między Wami więź? Jediną wadą niskiego wzrostu może być fakt, że przy pocałunkach musisz się bardziej schylić. Małe jest urocze, pamiętaj! **Redakcja**



Droga Redakcjo! Przechodzę okres dojrzewania - chyba najgorszy moment w życiu każdego człowieka. Nie mogę poradzić sobie z krostami, które okropnie szpecą mi twarz. W dodatku bardzo się pocę, a włosy myję codziennie, bo na drugi dzień już są tłuste. Nawet próby nałożenia makijażu kończą się niepowodzeniem, ponieważ od razu spływa mi z twarzy! Proszę Was, pomóżcie mi. **Zuza, 14 lat**

Droga Zuziu! Okres dojrzewania nie jest taki zły, jak go opisujesz. Owszem, burza hormonów nie jest najmiłszą rzeczą, ale Twoje ciało się zmienia - pozwól mu na to! Krosty znikną Ci z czasem, jednak możesz spróbować myć twarz tonikiem oczyszczającym. Ubieraj się zwiewnie, dbaj o higienę i nie stresuj się, bo stres wzmacnia pocenie. Co do makijażu - może spróbuj czegoś lżejszego? **Redakcja**