Dziennik Łódzki
Ukazuje się od 1884 roku
junior

Z Archiwum XX

nr 18
marzec
2012

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU Grupa Wydawnicza polskapresse

PARTNER OPERON Wydawnictwo Pedagogiczne

Witajcie!
Już wiosna! Trzeba przeczekać jeszcze kilka chłodnych dni i już w pełni będziemy mogli cieszyć się słońcem. Zanim się obejrzymy na drzewach pojawią się pierwsze pączki. Wiosenna pogoda zmusza nas do zadbania o własną sylwetkę. Właśnie dlatego w numerze zamieściliśmy propozycje przykładowych ćwiczeń, które mogą być wykonywane przez każdego z Was! Dowiecie się także, co działo się w szkole w ciągu ostatniego miesiąca.

Redakcja

Dzień Kobiet to święto obchodzone 8 marca. Wielu osobom kojarzy się z czasami PRLu i wręczanymi wtedy goździkami . Zgodnie z opinią Władysława Gomułki, że "nie ma dziś w Polsce dziedziny, w której kobiety nie odgrywałyby ważnej roli", publikowano wtedy portrety kobiet pracujących w różnych zawodach. 8 marca był okazją do uzupełniania braków w zaopatrzeniu, dlatego wręczano paniom takie dobra materialne jak rajstopy, ręczniki, ścierki, mydła czy kawę.
Obecnie Dzień Kobiet jest to święto, kiedy mężczyźni dają kobietom kwiaty i drobne upominki. Współcześnie ma ono duże znaczenie, mianowicie jest wyrazem szacunku dla kobiet walczących o równouprawnienie.

Karolina

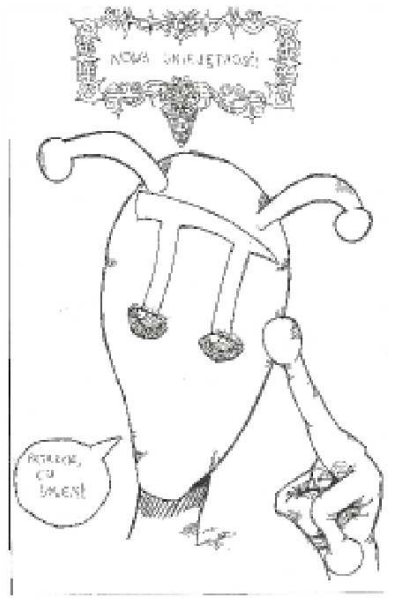
W naszej szkole działalność prowadzi Szkolne Koło Caritas. Jego opiekunką jest p. prof. Katarzyną Pajer, nauczycielka języka łacińskiego i religii.

Przeprowadziłam z p. profesor krótki wywiad.
- **Czy młodzież chętnie pracuje w SKC ?**
- Uważam, że tak. Wolontariuszy jest niewielu, bo tylko 22 , ale ich solidna praca przynosi ogromne korzyści.

W jakich akcjach młodzież najchętniej bierze udział ?
- Nasi wolontariusze biorą chętnie udział we wszystkich akcjach organizowanych przez Caritas , ale najchętniej udzielają się tam, gdzie pomocy potrzebują dzieci czy biedni. Bardzo popularną akcją wśród młodzieży z naszej szkoły jest Wigilia Charytatywna w hali "Expo". W tym roku dużym zainteresowaniem cieszył się również VI Bal Karnawałowy SKC 2012. Teraz nasi uczniowie wezmą udział w II Ogólnopolskiej Zbiórce Żywności pod hasłem "Tak, pomagam".
- **Czy jest pani zadowolona z efektów swojej pracy w Caritas?**
- Tak, jestem bardzo zadowolona . Ta praca sprawia mi dużo radości. Pracować ze świetną ekipą przez tyle lat to coś wspaniałego.

Tak jak mówiła p. prof. K. Pajer w dniach 16-17.03 uczniowie Szkolnego Koła Caritas wzięli udział w **II Ogólnopolskiej Zbiórce Żywności pod hasłem "Tak, pomagam"**.
Akcja ta polegała na zakupieniu produktów takich jak kasza, makoron itp. przez klientów Biedronki, a następnie oddaniu ich wolontariuszom. Zbiórka cieszyła się akceptacją kupujących. Nasi uczniowie wzięli udział w akcji, ponieważ lubią pomagać ludziom i zachęcać do tej pomocy innych. Nic nie sprawia większej radości jak pomoc biednym i potrzebującym.

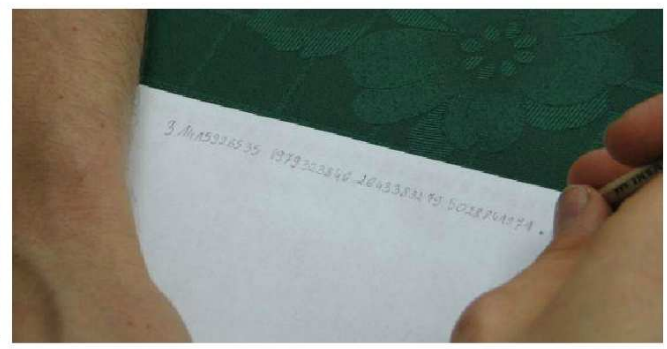
Karolina Świderek



Gazetka szkolna XX LO w Łodzi

Z życia szkoły

W środę, 14 marca 2012r. w naszej szkole odbył się Dzień Liczby Pi. Gości on u nas już od kilku lat. Jest to wydarzenie, którym możemy pochwalić się jako jedna z nielicznych szkół w województwie łódzkim, a nawet i w całej Polsce. Głównym organizatorem tej uroczystości jest p. prof. Adam Kominiak - nauczyciel matematyki, który co roku wykazuje się ogromnym zaangażowaniem i pomysłowością, aby ten dzień był wyjątkowy i ciekawy.



Nie zabrakło więc licznych gier i konkursów. Dużo było konkurencji, w których liczyła się precyzja i dokładność.

Na przykład: przelanie 3,14 litra wody, ustawienie takiej godziny na zegarze, wyważenie jak najdokładniejszej ilości piasku(tak aby było 3,14 kg), czy konkurencja na refleks - zatrzymanie stopera na 3,14 sekundy. Nie zabrakło również zagadek trudniejszych, w których trzeba było wytężyć umysł. Do takich można zaliczyć m.in. układanie kostki Rubika czy rozwiązanie Sudoku. Dla utalentowanych były dwa konkursy: plastyczny i na napisanie jak największej ilości cyfr liczby po przecinku. Ten pierwszy był na wizualizację liczby Pi. Prace były bardzo ciekawe m.in. Pitagoras z liczbą Pi, podświetlana instalacja liczby Pi, pyszne ciasto w kształcie Pi. Zwyciężczynią w zapamiętaniu cyfr okazała się Aleksandra Szczepaniak, która napisała 372 cyfry. Zaraz za nią uplasowały się kolejno Justyna Motyl (160 cyfr) i Sonia Cieślewicz (150 cyfr). W klasyfikacji indywidualnej zwyciężyli: Małgorzata Kiljan, Jakub Bujnowicz i Bartosz Majkowski. W drużynowej - najwięcej punktów zgromadziła klasa IIB, na podium znalazły się też II D i I B. Wszystkim zwycięzcom gratulujemy, uczestnikom serdecznie dziękujemy za udział. *Bartosz*

Wizyta w redakcji "Gazety Wyborczej"

"Dziennikarz nie może być obojętnym świadkiem, powinien posiadać (...) empatię"

W środę 29 lutego klasa Ic - humanistyczna miała okazję odwiedzić redakcję "Gazety Wyborczej" i zapoznać się z ciężką pracą dziennikarzy. Nasza przewodniczka opowiadała nam, jak wygląda dzień dziennikarza, a także przedstawiała zajęcia, którymi zajmują się redaktorzy poszczególnych działów. Poznaliśmy dziennikarzy kochających swoją pracę. Nasi koledzy nie mogli doczekać się spotkania z dziennikarzami działu sportowego, z którymi następnie dyskutowali na temat piłki nożnej i obiektywnego przedstawiania wydarzeń sportowych. W klasie mamy sportowców i kibiców piłki nożnej, dlatego też dyskusji nie było końca.

Wizyta w redakcji uświadomiła nam, iż praca dziennikarzy nie należy do łatwych. Muszą oni orientować się co ciekawego dzieje się w mieście, napisać określoną ilość artykułów każdego dnia, szybko umieszczać najświeższe informacje na stronie internetowej gazety. Wszystkim podobała się wizyta w redakcji "Gazety Wyborczej".

Izabela Sumera

Z życia szkoły...ciąg dalszy

Dzień Niemiecki - pierwszy taki dzień w szkole

W dniu 23.02.2012r. w naszym liceum odbył się Dzień Niemiecki. Został on zorganizowany przez uczniów klas 2C i 2A, z inicjatywy nauczyciela języka niemieckiego p. prof. Beaty Kostrzewy. Pierwsza część imprezy odbyła się na sali gimnastycznej, gdzie uczniowie wystawili krótkie przedstawienie ukazujące przywary Polaków i Niemców. Wszystko było utrzymane w humorystycznej formie, co sprawiało, że ten krótki spektakl oglądało się bardzo przyjemnie. Następnie odbył się konkurs na przebranie się w barwy flagi niemieckiej. Koncepcji była cała masa, począwszy od pojedynczych osób po zespoły trzyosobowe, w której jeden uczestnik był w stroju czerwonym, żółtym, bądź czarnym. Zakończeniem części pierwszej uroczystości był koncert, na którym wybrani uczniowie zaśpiewali piosenki w języku niemieckim. Na pierwszy ogień poszła uczennica klasy pierwszej Asia Purgał, która poradziła sobie znakomicie. Następny wykonawca połączył ciężką, metalową muzykę z niemieckimi tekstem. Piosenka była starannie wykonana i dobrze zagrana. Głos wokalisty, ucznia klasy drugiej Karola Mizerskiego, idealnie komponował się z muzyką, tworząc mroczny i przerażający klimat. W ostatniej piosence wspierała go uczennica klasy pierwszej Paulina Kaźmierczak.

Druga część Dnia Niemieckiego odbyła się w sali nr 16, gdzie uczniowie klasy 2C przygotowali quizy, krzyżówki, podchody oraz szereg innych konkursów. Wszystko w XX LO, oczywiście w języku niemieckim. Zainteresowanie było ogromne, a atmosfera bardzo pozytywna. Warto dodać, że był to pierwszy Dzień Niemiecki który zakończył się dużym powodzeniem. Mam nadzieję, że w przyszłych latach zwyczaj tego dnia będzie kultywowany i rozwijany.

Damian Sawicki

Kącik kulturalny

W ramach programu Edukacja filmowa byłam z klasą na filmie pt."China Blue". Autentyczną historię opowiada główna bohaterka - kilkunastoletnia Chinka pracująca w fabryce produkującej jeansy. Film pokazuje, jak w Chinach łamane są prawa pracowników. Bohaterki nie mają własnego życia, pracują po kilkanaście godzin dziennie za bardzo niskie stawki, które zresztą nie zawsze otrzymują. Zmęczone usypiają na stercie spodni, dopóki nie obudzi ich kontrola i nie ukarze, odciągając im z pensji. Film ukazuje również, że dziewczyny marzą o miłości, przyjaźni, mają plany na przyszłość. Bohaterka uwielbia wymyślać opowiadania i pisze pamiętnik. Przez czas trwania filmu dziewczyny uszyły 15 par dżinsów i zarobiły niecałe półtora dolara. Wstrząsające...

Justyna

Wiosenna aktywność

Wiosna zbliża się dużymi krokami. Już czas na odwieszenie grubych, ciężkich płaszczy i zamianę ich na cienkie kurtki. Jak zawsze po zimie przybywa nam kilka kilogramów, których musimy się pozbyć aby w wakacje móc się pochwalić pięknym, zgrabnym ciałem. Warto też wzmocnić mięśnie, żeby nie były one jak tak zwana "galareta".

W tym celu powinniśmy poświęcić co najmniej 30 minut dziennie na trening. Oto kilka ćwiczeń, które mogą być pomocne:

Pośladki:
Usiądź na podłożu, podeprzyj się na obu łokciach i ugnij kolana. Ćwiczenie polega na unoszeniu do góry miednicy. Trzeba wytrzymać w tej pozycji kilka sekund. Wykonać 2 serie po 10 razy.

Brzuch:
Nożyce pionowe i poziome. Polegają na wymachiwaniu obiema nogami równocześnie w górę i w dół lub w lewo i prawo. Wytrzymać tak przez 30 sekund minutę. Powtórzyć kilka razy.

Leżymy na brzuchu, ręce pod czołem. Ugnij nogi w kolanach. Złączone razem unieś do góry intensywnie napinając pośladki. Wykonuj po dwie serie z przerwami 15 sekund.

Kładziemy się na plecach. Nogi wyprostowane, ramiona w górę. Podciągamy kolana do klatki piersiowej. Wykonać kilka serii po 20 razy.

Boczki:
Stajemy w rozkroku. Staramy się skręcić tułów maksymalnie w lewą stronę nie poruszając nóg i bioder. Wykonujemy to samo w drugą stronę. Powtarzamy około 80-100 razy.

Kładziemy się na podłożu i unosimy wyprostowane nogi. Opuszczamy powoli. Wykonujemy ćwiczenie po 10 razy na każdym boku.

Oprócz ćwiczeń bardzo ważna jest odpowiednia dieta. Powinniśmy zrezygnować z jedzenia słodyczy, fast foodów, jasnego pieczywa oraz smażonych potraw. Bardzo ważne jest jedzenie 4-5 posiłków dziennie a odległość między nimi powinna wynosić minimalnie 3 godziny, gdyż tyle trwa proces trawienia. Nie wolno nam także podjadać między posiłkami. Kolacje musimy jeść najpóźniej o 19 i pić bardzo dużo wody mineralnej oraz zielonej herbaty. Dobrym sposobem jest wybranie sobie diety 1200 kalorii, gdyż nie będzie ona tak rygorystyczna. Najgorszą decyzją jest głodówka, która da dobre efekty, lecz nie na długo. Po jej zakończeniu tyje się więcej niż się schudło. Zachęcam wszystkich do zadbania o swoją sylwetkę, aby w wakacje móc pokazać się na plaży bez skrępowania.

Daria

"Sport pozwala pokazać wielu osobom piękną stronę życia."

"Medycyna i gimnastyka leczą ciało." Plutarch