

### W NUMERZE:

- ORSZAK TRZECH KRÓLI W NASZYM MIEŚCIE
- NASI WOLONTARIUSZE NA WOŚP - ILE ZEBRALIŚMY?
- GDZIE WYJECHAĆ NA FERIE?
- WYBORY DO MŁODZIEŻOWEJ RADY GMINY PŁOCK
- DBAJMY O ODPORNOŚĆ!

# Szaferówka

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



## WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY W PŁOCKU!

Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w tym roku odbył się w dniu 13.01.2013 r. Już po raz 21 ponad 400 wolontariuszy zbierało pieniądze do puszek i na konto fundacji Jurka Owsiaka. Zostaną one przeznaczone na ratowanie życia dzieci i godną opiekę medyczną osób starszych. Wśród zaangażowanych nie zabrakło czołowych płockich działaczy, m.in. Prezydenta Płocka p. Andrzeja Nowakowskiego szefowej MDK - u p. Romy

Ludwickiej, Litosławy Koper i innych. Zbiórce pieniędzy towarzyszyły liczne atrakcje. W galeriach handlowych można było zobaczyć występy wokalne, popisy taneczne płockich artystów, wziąć udział w kiermaszach, prezentacjach grup militarnych. Sztab Orkiestry, który mieścił się w Młodzieżowym Domu Kultury zorganizował również liczne niespodzianki. Można było zobaczyć występy grup

## ZEBRALIŚMY PONAD 170 000 ZŁOTYCH!

artystycznych MDK, wziąć udział w kiermaszu prac plastycznych i gadżetów przekazanych przez sponsorów na rzecz WOŚP. Na Rynku Starego Miasta, jak co roku, zorganizowano koncert. Licytowano piętnastokilogramowy tort, który zwycięzca aukcji przekazał dla wolontariuszy WOŚP. A o 20.00 tradycyjnie można było wziąć udział w Świąteku do Nieba, po którym zagrała

gwiazda wieczoru, zespół Proletariat. Do tej pory zebrano już ponad 170 tys złotych. Chociaż finał już minął, nadal można brać udział w aukcjach z których dochód zasili WOŚP. Można wygrać m.in. rękawice Marcina Różalskiego z autografem, roczne karnety wstępu do ZOO, kucyka, dzień w roli Prezydenta Płocka, kombinezon rajdowy Jakuba Giermaziaka i wiele innych

## ORSZAK TRZECH KRÓLI W NASZYM MIEŚCIE!

### ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI

Od 2011 roku, po raz pierwszy od pół wieku przypadające 6 stycznia Święto Trzech Króli jest dniem wolnym od pracy. Od 1960 roku był to tradycyjny dzień pracy, więc pewnie większość ludzi zapomniała, jak należy obchodzić to ważne w Kościele katolickim święto. Ks. prof. Waldemar Chrostowski przypomina związane z nim zwyczaje, wyjaśnia też znaczenie Święta Trzech Króli. Kapłan tłumaczy również, po co na drzwiach domów piszemy KMB lub CMB oraz okadzamy nasze

mieszkania kadzidłem. W jaki sposób? - Łączy się to z uczestnictwem w mszy świętej, podczas której zostają poświęcone kadzidło, mirra i kreda. Później tą kredą oznacza się drzwi, pisząc litery CMB, stawiając krzyżyk oraz datę. Z jednej strony nawiązują one do inicjałów królów. Z drugiej, po łacinie, są skrótem od "Christus mansionem benedicat" (Niech Chrystus błogosławi ten dom), co jest manifestacją wiary. Obecnie 6 stycznia jest dniem wolnym od pracy. W Polsce w Trzech Króli, 6 stycznia, zamknięte muszą być wszystkie sklepy. O mędrcach ze Wschodu, którzy złożyli hołd Jezusowi, niewiele wiadomo. Wspomina o nich tylko Ewangelia wg św. Mateusza.

6 stycznia 2013 roku przez Stare Miasto przeszedł Orszak Trzech Króli. Mimo chłodu i padającego śniegu, udział w wydarzeniu wzięło liczne grono zainteresowanych osób. W tłumie w oczy najbardziej rzucały się kolorowe korony noszone głównie przez dzieci, które również ze swoimi rodzicami postanowiły wziąć udział w orszaku. Każdy uczestnik otrzymał jedną z takich koron oraz śpiewnik z kolędami. Celem pochodu była Katedra, a

przy domu biskupim mieściła się żywa szopka. W rolę Jezusa, Maryi oraz Józefa wcieliła się pewna rodzina z dzieckiem. Wszyscy świetnie bawili się w trakcie oglądania scenek teatralnych. Nie zabrakło oczywiście w czasie obchodów naszego akcentu. Gimnazjum nr 6 godnie reprezentowało koło teatralne pod kierunkiem p. Ewy Bembenisty. Młodzie aktorzy świetnie odegrali scenki, które nawiązywały do tych ważnych wydarzeń.



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 poodglądać 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, przeziębic 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 wyborach do Młodzieżowej Rady Gminy Płock i wielkim sukcesie naszej redakcyjnej koleżanki - Justyny Jarzyńskiej. Podpowiemy, jak aktywnie wypoczywać zimą, jak się odżywiać. Proponujemy Wam również kąciki tematyczne, rozmaite ciekawostki i relacje z wydarzeń miejskich.

*Miłej lektury i udanych ferii życzy redaktor naczelna - Ewa Daniłow*

**Redakcja: kl.IId, IIe  
Gimnazjum nr 6  
w Płocku**

**Ewa Daniłow -  
redaktor naczelna;  
Aktualności:** Karolina  
Żaglewska, Agnieszka  
Chudzik, Ewa Daniłow,  
Aleksandra Kosińska,

Dagmara Strzałkowska,  
Małgorzata Jankowska,  
Katarzyna Żaglewska,  
Adrian Mikołajczyk;  
**Wywiady:**  
Ewa Daniłow,  
Kamil Biegaj,  
Dariusz Niedzielak;  
**Zdrowie:**  
Justyna Jarzyńska;  
**Ekologia:** Aleksandra  
Izbicka;



**Fotoreporter:**  
Kamil Biegaj  
**Grafik:** Natalia  
Napora;  
**Muzyka:** Martyna  
Owsik, Marta  
Chrzanowska;  
**Sonda:**  
Agnieszka Chudzik;  
**Kultura i rozrywka:**  
Kamil Biegaj,  
Martyna Owsik;  
**Poezja:** Mateusz  
Więckowski;  
**Sport:** Igor Nowak

**Opieka  
nad zespołem  
redakcyjnym  
p. Magdalena  
Michalska**

**Gdzie spędzasz  
ferie zimowe ?**

w domu 32 %  
u rodziny 22%  
na zimowisku 19 %  
w górach 20%  
za granicą 8%

**Czy działasz  
charytatywnie ?**  
Tak 56%  
Nie 44%

**Jak często  
pomagasz?**  
Każdego dnia 15%  
Raz w tygodniu 25%  
W miesiącu 28%  
W roku 30%  
Nigdy 2%

## PSY - GANGNAM STYLE

Kawałek Gangnam Style - PSY pobił rekord świata i trafił do Księgi Guinnessa. Teledysk do hitu korańskiej gwiazdy pop jest najczęściej lubianym klipem na YouTube. Nagranie ma ponad 2,3 mln kciuków w górę, co sprawiło, że zdeklasaował w ten sposób dotychczasowego

## PIOSENKA, KTÓRA PODBIŁA UMYSŁY

lidera LMFAO i ich piosenkę Party Rock Anthem PSY ( prawdziwe nazwisko Park JaeSang) popularnością piosenki wyprzedził również Justina Bieber czy Adele.

## HISTORIA NOCY SYLWESTROWEJ

Fajerwerki, szampan, muzyka, tańce, szalona zabawa do białego rana. Dla większości z nas właśnie w taki sposób kojarzy się Sylwester. Ale czy zastanawialiśmy się, dlaczego właściwie tak hucznie witamy nadejście Nowego Roku? Otóż historia nocy sylwestrowej sięga starożytności

Grecka wróżka Sybilla przepowiedziała, że w roku 1000 nastąpi koniec świata. Zagłady dokonać

miał uwięziony w lochach Watykanu smok Lewiatan. Według ludowych opowieści w roku 317 bestię pokona papież Sylwester I. Sybilla twierdziła, że potwór wybudzi się z wielowiekowego snu właśnie w nocy z 999 na 1000 rok i zniszczy istniejącą cywilizację.

Gdy zbliża się przepowiadany czas spełnienia wróżby, w Watykanie urzędował papież Sylwester II. Nie tylko ludność Rzymu, ale i całe

Europy w napięciu, strachu i przerażeniu oczekiwała nadejścia pamiętnej nocy.

W społeczeństwie zrodziło się logiczne skojarzenie, że skoro Sylwester I uwięził smoka, to Sylwester II będzie tym, który go uwolni. Zatrwożeni ludzie oczekiwali na zagładę. Niektórzy chowali się w domach, inni modlili się, a jeszcze inni odprawiali religijne pokuty.

Wybiła północ. Lewiatan się nie pojawił, a świat nadal istniał.

Szczęśliwi i uradowani ludzie wybiegli na ulice miast, by świętować kolejny Nowy Rok. Rozpacz zamieniła się w bezgraniczną euforię, której towarzyszyły śpiewy, tańce i strumienie wina.

Wówczas po raz pierwszy papież udzielił błogosławieństwa **Urbi et Orbi - Miastu i Światu.** Nazwy wszystkich zabaw

odbywających się na przełomie grudnia i stycznia, pochodzą od imienia tego papieża.

W taki oto sposób narodziła się tradycja radosnego i hucznego witania Nowego Roku. Również od tego momentu, każdego roku papież błogosławi CAŁEMU ŚWIATU.



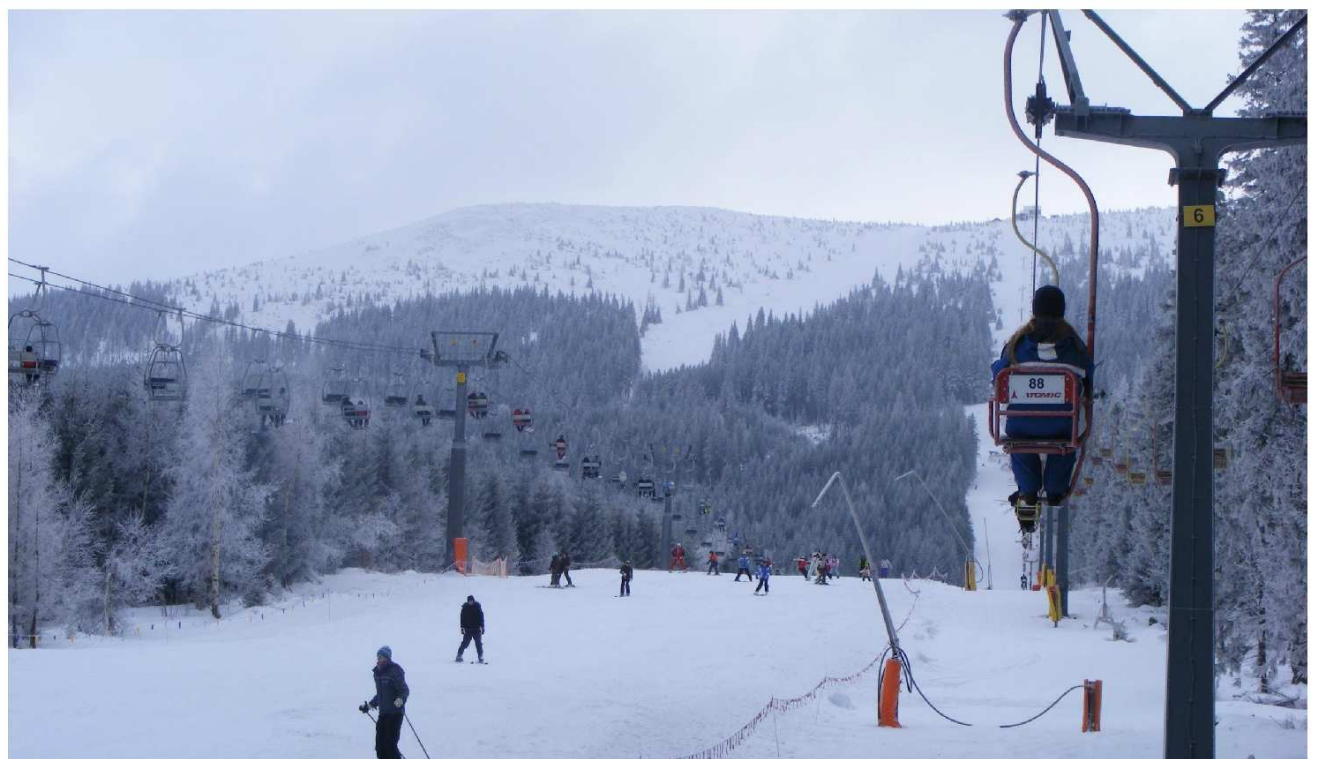
## ZIMOWE SZALEŃSTWO W GÓRACH, CZYLI GDZIE WYJECHAĆ NA FERIE

**Ferie zimowe za pasem, a Ty wcale nie cieszysz się na kolejną wizytę w zimowej stolicy Polski? Przeraża Cię wizja tłumu sunącego kolorowym potokiem w dół i w górę Krupówek, niekończących się kolejek do wyciągów i zawrotnych cen noclegów? Może by tak w tym roku zostać w domu? Nie rezygnuj z wyjazdu!**

**Świeradów Zdrój** to niewielkie miasteczko w południowozachodniej części Dolnego Śląska. Miasteczko nazywane jest perłą uzdrowisk dolnośląskich. W XVIII wieku odkryto tu lecznicze wody mineralne, a w 1899 r. wybudowano stojący do dziś Dom Zdrojowy wraz z otaczającym go Parkiem Zdrojowym. Znajduje się tu

między innymi 80-metrowa modrzewiowa Hala Spacerowa. Można korzystać z basenów, podziwiać egzotyczną roślinność, wypoczywać na przestronnych tarasach. Świeradów Zdrój to jednak nie tylko uzdrowisko, to też miejscowość typowo turystyczna.

**Szklarska Poręba** Szklarska Poręba to miasto nieduże. Jest to jeden z ważniejszych zimowych ośrodków w kraju ze względu na doskonałe, jak na Polskę, warunki narciarskie. Centrum narciarstwa zjazdowego jest Szrenica oferująca aż 12 km tras zjazdowych **Małe Ciche** to świetne miejsce dla rodzin z dziećmi i początkujących narciarzy. Urozmaicenia na stoku można poszukać w pobliskiej Bukowinie lub trochę dalej w Białce Tatrzańskiej.



Radnym w Młodzieżowej Radzie Gminy może być uczeń gimnazjum lub szkoły ponadgimnazjalnej, placówek znajdujących się na terenie miasta. Wiek radnego to 12 - 20 lat. Kandydatów było ponad 100. Najwięcej w III LO - dziewięćcioro. Osiem osób ubiegało się o funkcję radnego w Małachowiance, siedem - w Jagiellonce, po sześć - w Gimnazjum nr 6 i 8 oraz w Zespole Szkół Centrum Edukacji.

Kadencja Młodzieżowej Rady trwa dwa lata. Radny ma m. in. prawo do składania interpelacji i uczestniczenia w pracach dowolnie przez siebie wybranych komisji. Nasza szkoła reprezentowana będzie przez uczennicę klasy IId - Justynę Jarzyńską.

## NAJCIEKAWSZE WYNALEZKI PRZYSZŁOŚCI

Elektronika jest obecna we wszystkich obszarach naszego życia. Pomaga nam w pracy i rozrywce, a technologie nieustannie rozwijają się. Przyjrzyjmy się futurystycznym, już istniejącym fascynującym innowacjom!

## Elastyczne ekrany

Od niedawna elastyczne ekrany oparte na technologii OLED rewolucjonizują świat elektroniki: wszystkie większe firmy zajmujące się elektroniką zaprezentowały swoje własne rozwiązania. W przeciwieństwie do e-papieru, ekrany te wyświetlają pełno kolorowe filmy na

## CZY TE WYNALEZKI ODMIENIA PRZYSZŁOŚĆ?

plastyczynie o grubości kilku milimetrów. Prawdopodobnie na początek energooszczędne, elastyczne, a przede wszystkim dużo lżejsze ekrany pojawią się w telefonach komórkowych i laptopach.

## WYWIAD Z JUSTYNĄ JARZYŃSKĄ

Kilka pytań do naszej przedstawicielki w Młodzieżowej Radzie Gminy Płock:  
**Skąd dowiedziałaś się o Młodzieżowej Radzie?**

Wstępnie o możliwości działania młodzieży w Radach dowiedziałam się na lekcji wiedzy o społeczeństwie, a później z plakatów informujących o wyborach. Zapoznałam się ze Statutem Młodzieżowej Rady naszego miasta i jej wcześniejszych działaniach. Rada została powołana 10 lat temu, ale po pierwszej, dwuletniej i w miarę pręźnie działającej kadencji, słuch o niej zaginął. Teraz, dzięki spotkaniom prezesa Andrzeja Nowakowskiego z uczniami płockich szkół, postanowiono ją reaktywować.

**Co Cię skłoniło do wzięcia udziału w wyborach?**



Przyznam, że długo zastanawiałam się nad wzięciem udziału w wyborach, właściwie to zdecydowałam się w ostatniej chwili. Przeprowadziłam szybką kampanię wyborczą i udało się. Chcę przedstawiać pomysły młodych ludzi dotyczące wizji rozwoju

naszego miasta, jak też bieżących spraw na razie podejmowanych tylko przez dorosłych radnych.  
**Jakie inicjatywy i postulaty zamierzasz realizować w czasie swojej kadencji w Radzie?**  
Podczas swojej kadencji w Radzie zamierzam

reprezentować młodzież naszego gimnazjum, uważam, że razem określimy realne postulaty.

**Czy chciałabyś coś przekazać swoim wyborcom?**

Oczywiście, chciałabym serdecznie podziękować

wszystkim, którzy oddali na mnie swój głos. Mam nadzieję, że spełnię oczekiwania swoich wyborców.

**Dziękujemy za rozmowę**

Dziękuję serdecznie.

## E - PAPIER

Historia e - papieru, inaczej papieru elektronicznego sięga końca lat 80-tych. Głównym celem stworzenia epapieru było zastąpienie tradycyjnych metod druku, przy zachowaniu komfortu czytania jak z kartki. Ważnymi kryteriami była elastyczność i czytelność: powierzchnia epapieru powinna być czytelna nawet w pełnym słońcu bez dodatkowego podświetlenia.

Ponadto e - papier jest bardzo energooszczędny, energia potrzebna jest tylko do zmiany tekstu, w czasie czytania zasilanie jest zbędne. Pierwszy produkt tego typu został wprowadzony na rynek 2 kwietnia 2012 roku przez firmę LG. Pomimo tego, że epapier nie może być składany jak normalny papier, to jednak jest na tyle elastyczny, by można było go zwinąć jak gazetę. Co więcej, e - papier jest bardzo wytrzymały: bardzo ciężko jest rozbić albo zadrapać jego powierzchnię.

## SAMOCHODY AUTONOMICZNE

Jesteśmy dziś świadkami, jak samochody bez kierowców stają się rzeczywistością jutra... Patent opisuje sposób przejęcia kontroli przez samochód, określenie przezeń swojego położenia oraz kierunku jazdy. Samochody bez kierowców nazywają się też samochodami autonomicznymi. Samochody autonomiczne wykorzystują dwa zestawy czujników. Pierwszy z nich służy do identyfikacji punktu wyjściowego. Po dotarciu i



zidentyfikowaniu punktu wyjściowego, uruchamiany jest drugi zestaw czujników, który określi położenie samochodu oraz wyznaczy jego dalszą trasę. Pojazd wykorzystuje dane

GPS. Samochody bez kierowców będą testowane w Kalifornii.



Zima to okres, w którym szczególnie powinniśmy dbać o siebie, ponieważ wtedy zapadamy w tak zwane sezonowe dolegliwości.

## Jak tego uniknąć?

Pierwsza rzecz to na pewno : **ciepło się ubieraj!** przede wszystkim powinniśmy zadbać o odpowiednie buty, muszą być ocieplone i nie powinny przemakać. Warto zainwestować również w zimową kurtkę i czapkę. 2 - **Rozgrzej się!** Gorąca herbata i ciepły koc to tylko niektóre z metod na rozgrzanie się zimą. 3 - **Doleczaj infekcje.** Jeśli zachorujesz, pamiętaj, aby wyleczyć infekcję do końca. Wychodzenie na mroź z gorączką, bolącym gardłem czy katarem może zaszkodzić nie tylko tobie, ale także stwarza ryzyko zarażenia innych osób. 4 - **Nie daj się zimie!** Oprócz pielęgnowania ciała i zdrowia, zimą zadbaj również o ducha. Ponieważ to właśnie zimą najczęściej zapadamy na tzw. depresję sezonową. 5 - **Wzmacniaj odporność.** Aby cieszyć się dobrym zdrowiem zimą, zadbaj o urozmaiconą dietę, bogatą w witaminy i minerały, odpowiednią ilość godzin snu na dobę, czas na relaks oraz aktywność fizyczną.



W związku z wymienionymi powyżej poradami chciałabym wspomnieć o diecie którą można stosować. Witaminy wzmacniają odporność więc warto jeść jaja

owoce jak i warzywa. Swoją codzienną dietę warto wzbogacić w naturalne produkty, będące źródłem **witaminy C.**

## Dlaczego ta witamina jest ważna?

Zapewnia organizmowi naturalną ochronę, uszczelnia nasze naczynia krwionośne i zapobiega przenikaniu do organizmu bakterii i wirusów. Wśród ogólnie dostępnych produktów źródłem witaminy C są rośliny takie jak : natka pietruszki ,dzika róża, papryka, porzeczki oraz owoce cytrusowe, Oprócz witaminy C warto

sięgać po produkty bogate w **cynk i selen** np.: orzechy i produkty zbożowe. Cynk i selen są naturalnymi aktywnymi, które walczą z wolnymi rodnikami atakującymi organizm. To na tyle o witaminach. Kolejną rzeczą są ćwiczenia. **Sprawność fizyczna jest również bardzo ważna** Ruszając się zwiększamy wydolność całego organizmu. Ćwicząc

rozwijamy także masę mięśniową , która utrzymuje organizm w lepszym stanie i czyni go bardziej odpornym na choroby. Dobra kondycja fizyczna zawsze powinna iść w parze z dobrze zbilansowaną dietą , dlatego nawet jeśli spędzamy 8 godzin przy biurku dobrze się odżywiać ,musimy w swój harmonogram włączyć dawkę ruchu.

## AKCESORIA ZIMOWE NARTY, SANKI...

Nie każda zima jest śnieżna, ale jeżeli już aura dopisuje, należy ruszyć się spod komputera i wyjść na dwór. Sanki - sprzyjają zakupom, bo są niedrogie i ogólnodostępne. To sprzęt wyposażony w płozy służący do poruszania się po śniegu lub lodzie. Jeżeli ktoś się wstydzi sanek, może zjeżdżać na plastikowych substytutach nazwanych szumnie - jabłuszkami. Cel ten sam, a ile radości. Narty - długie, płaskie

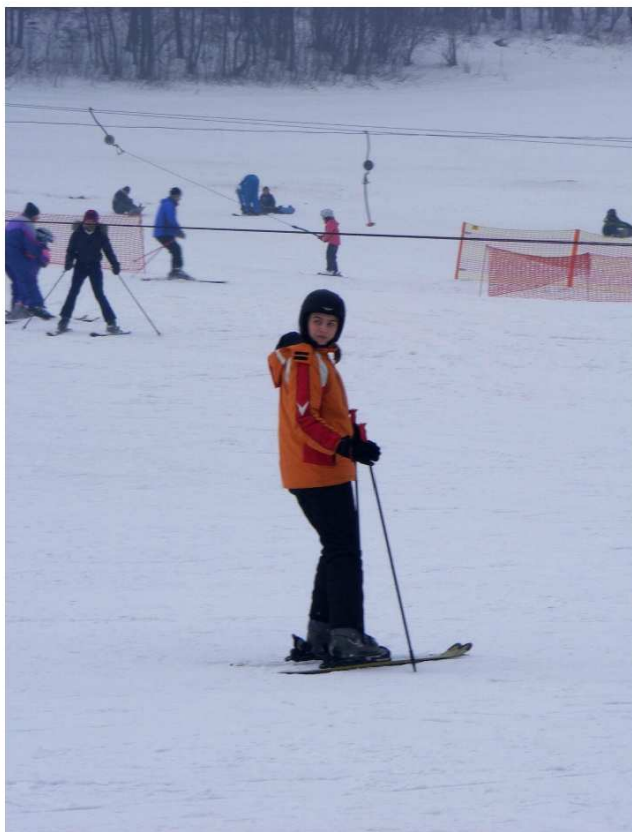


płozy mocowane do nóg poprzez system butów i wiązań, które umożliwiają ślizganie się po powierzchni śniegu.

## ...SNOWBOARD, ŁYŻWY

Snowboard) sport zimowy polegający głównie na jeździe (połączonej z wykonywaniem różnych ewolucji i czasami skoków) na desce snowboardowej. Dyscyplinę wymyślił Sherman Poppen w 1965 roku. Łyżwy - twarde, płaskie

elementy tworzące wąskie płozy, mocowane pod podeszwą buta w celu ślizgania się po lodzie. Budowa samej tyżwy (płozy) zależy od dyscypliny, w której są wykorzystywane. Niektóre rodzaje dyscyplin sportowych to:hokej na lodzie, łyżwiarstwo figurowe .



## MISTRZOSTWA ŚWIATA W PIŁCE RĘCZNEJ 2013

Po trzech meczach na Mistrzostwach Świata reprezentacja Polski pod dowództwem Michael Bieglerego zajmuje 3 miejsce w grupie c z dorobkiem 6 punktów i bilansem bramek 101:85. Po tak świetnej biało -czerwoni zapewnili sobie

już miejsce w dalszym etapie turnieju. Polacy przegrali tylko jedno spotkanie i to z potencjalnie najlepszym przeciwnikiem. W reprezentacji występuje aż 6 zawodników Wisły Płock, z czego jesteśmy bardzo dumni .