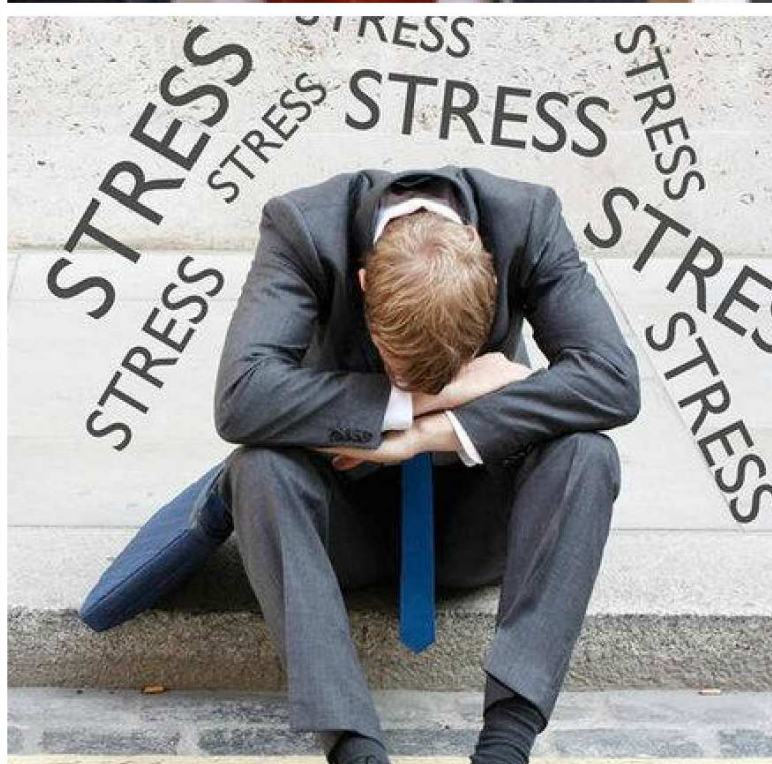


## Stres - jak sobie z nim radzić?

Każdy z nas narażony jest na stres. Wielu nie potrafi sobie z nim poradzić. Mówi się, żeby pokonać wroga trzeba go poznać. I ja mam zamiar zapoznać Was ze stresem.

Stres jest pojęciem bardzo szerokim. Nie możemy przypisać mu jednej definicji, ponieważ każdego co innego stresuje. Na stres jesteśmy narażeni ciągle. Stresujące dla niektórych może być przejście przez ulicę, stanie w kolejce, czekanie na kogoś, pisanie kartkówki, sprawdzianu itd, ale to jest stres, który rzadko kiedy odczuwamy. On jest, ale nam nie zagraża. Większym stresem może być dla nas kłótnia, ważny egzamin czy śmierć bliskiej nam osoby.

Stres możemy podzielić na pozytywny i negatywny. Pozytywny jest wtedy, gdy motywuje nas do działania. Na przykład obawa przed dostaniem złej oceny motywuje nas do jeszcze większego działania i nauki. Niektórzy potrzebują takiego stresu, żeby normalnie funkcjonować i starają się wywoływać sytuacje, w których on będzie. Inni natomiast nie lubią jakiegokolwiek stresu i starają się go unikać za wszelką cenę. Negatywny jest stres przede wszystkim długotrwały. Zły



stres na początku "atakuję" słabe narządy w naszym organizmie i one nie funkcjonują już tak jak powinny. I tu nasuwa się pytanie " Jak radzić sobie ze stresem?" Otóż mam dla was kilka rad. Wstając rano powiedz sobie,

najlepiej na głos kilka razy coś w stylu: " To będzie dobry dzień i nikt, i nic mnie nie zdenerwuje/zestresuje." Jeżeli jednak zdarzy Ci się zdenerwować wróć do tych słów. Staraj się zawsze jasno mówić i tłumaczyć o co Ci w tym momencie chodzi. W ten sposób możesz uchronić siebie przed niepotrzebnym stresem,

gdy druga osoba nie zrozumie. Jeżeli jesteś chwilowo zdenerwowany, bo ktoś zrobił coś, co Cię stresuje weź kilka głębokich oddechów i postaraj się uspokoić. Zamknij oczy i myśl o czymś miłym. Bądź wyrozumiały i dawaj z siebie wszystko, a unikniesz sytuacji stresujących.

**dominikajurkowska**

## Święta, o których należy pamiętać

Dla wielu osób długi weekend to czas na odpoczynek i dobrą zabawę, lecz czy naprawdę pamiętamy dlaczego dziś te dni są tak ważne.

1 maja - Święto Pracy, Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy. Święto wprowadziła w 1889 II Międzynarodówka dla upamiętnienia wydarzeń, które miały miejsce w pierwszych dniach maja 1886 r. w Chicago, w Stanach

Zjednoczonych podczas strajku będącego częścią ogólnokrajowej kampanii na rzecz wprowadzenia 8-godzinnego dnia pracy.

2 maja - Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej - polskie święto wprowadzone 20 lutego 2004r. Polacy w tym dniu wywieszają flagi oraz organizują różne akcje i manifestacje patriotyczne.

3 maja - Ustawa Rządowa z dnia 3 maja - święto

narodowe obchodzone na pamiątkę uchwalenia konstytucji w 1791 r. Była to druga konstytucja na świecie i pierwsza w Europie. Rok 1791 był dla Polski rokiem trudnym z powodu

zaborów i licznych najazdów na Polskę. Konstytucja 3 maja miała być odpowiedzią na pogarszającą się sytuację wewnętrzną i międzynarodową Rzeczypospolitej Obojga Narodów, która jeszcze 150 lat wcześniej była jedną z największych potęg europejskich.

**omańskan**





## WYDARZENIA SZKOLNE

# Testy gimnazjalne przed nami

Wszyscy trzecioklasiści powinni pamiętać o tym, że już w dniach od 23 do 25 kwietnia będą pisać testy gimnazjalne, w całej Polsce obowiązuje ten sam termin.

Zanim nastąpi ten termin warto powtórzyć sobie materiał z trzech klas. Czy dobrą motywacją do powtórzeń będzie to, iż testy gimnazjalne również brane są pod uwagę przy przyjmowaniu do szkoły? Pamiętajmy o tym, że wybór dobrej szkoły ponadgimnazjalnej pomaga w wyborze dalszej drogi edukacji lub pracy. Zastanówcie się dobrze do jakiej



szkoły chcecie pójść, czy będzie to zawodówka, technikum czy liceum. Weźcie pod uwagę chęć dalszej nauki oraz wyniki

jakie osiągniecie teraz w nauce. Ważną rzeczą jest to, aby dostać się do wymarzonej szkoły, ale również ważne jest

to, aby się w niej utrzymać :) Także drodzy rówieśnicy, w tych ostatnich dniach weźmy się za powtórki,

aby jak najlepiej napisać testy!

:) **monikazarzycka**

### Konkurs w Teatrze Modrzejewskiej

Trzy uczennice naszej szkoły wzięły udział w konkursie organizowanym przez Teatr im. Modrzejewskiej w Legnicy. Konkurs zatytułowano: "Co ty wiesz o teatrze" Była to pierwsza edycja tej ciekawej zabawy. Konkurs sprawdzał wiedzę o teatrze oraz znajomość budynku.

Uczestnicy zabawy musieli odpowiedzieć na

różnorodne pytanie, ale i wykonać niebanalne zadania. Wykonując je musieliśmy poruszać się po całym teatrze, dzięki czemu jeszcze lepiej go poznaliśmy. Na wykonanie wszystkich zadań mieliśmy godzinę, ale my uwinęłyśmy się w 25 minut! Udało nam się wygrać. Nagrodę w postaci niezbędniaka widza mamy otrzymać oficjalnie z rąk samego

Bartka Bulandy. W czasie konkursu było

mnóstwo zabawy i mam nadzieję, że za rok uczniowie naszej szkoły znów tam pojedą i oczywiście sięgną po wygraną.

karolinaj

## Pegazik- eliminacje powiatowe

Po eliminacjach gminnych konkursu recytatorskiego przyszedł czas na eliminacje powiatowe. Konkurs odbył się 27 marca w Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu w Kunicach o godzinie 10 00. Nastąpiła zmiana miejsca, ponieważ do tej pory konkurs odbywał się w Prochowicach. Nasze gimnazjum reprezentowały: Klaudia Głaz, Kamila Hoffman, Dominika Jurkowska oraz Justyna Juszcak.

Oprócz naszych recytatorek pojechała z nami grupka uczniów, która miała wspierać dziewczyny. Ostatecznie konkurs wygrała Klaudia Głaz a trzecie miejsce zajęła Justyna Juszcak. Dziewczynom serdecznie gratulujemy a za Klaudię, która przeszła do kolejnego etapu trzymamy kciuki. Będzie ona reprezentowała nasz powiat w konkursie wojewódzkim, który odbędzie się 7 i 8 maja w Kłodzku.

**juszcakj**

## 3 rocznica katastrofy lotniczej

10 kwietnia br. obchodziliśmy 3 rocznicę katastrofy lotniczej pod Smoleńskiem. W mediach od samego rana mówiono tylko o uroczystościach żałobnych poświęconych zmarłym. Nie tylko ważne osobistości poświęcały czas, aby chociaż minutą ciszy uczcić zmarłych. W naszej szkole pani Ewa Jezierska - Gogulska wraz z Panią pedagog- Agnieszką Pankiewicz zorganizowały, krótki apel, w czasie którego przypomniano nazwiska osób, które zginęły w katastrofie. Wśród nich znalazły się Prezydent



RP Lech Kaczyński i jego małżonka.

Uczciliśmy wszystkich zmarłych minutą ciszy, wybrani uczniowie, w ciszy i w skupieniu zawieszali na tablicy kartki z nazwiskami wszystkich, którzy polegli tego dnia.

**dominikajurkowska**





# ROZRYWKA W POGODNE DNI

## Przyszła wiosna i pora na...

Choć zima w tym roku trzymała aż do kwietnia, to widać już pierwsze oznaki nadchodzącej wiosny :) świergot ptaków, przebijające się kwiaty, pąki na drzewach oraz ... odgłosy motorów.



Duża ilość chłopców, już mniejsza dziewcząt, interesuje się motoryzacją. Jak wicie zimą na motorach nie

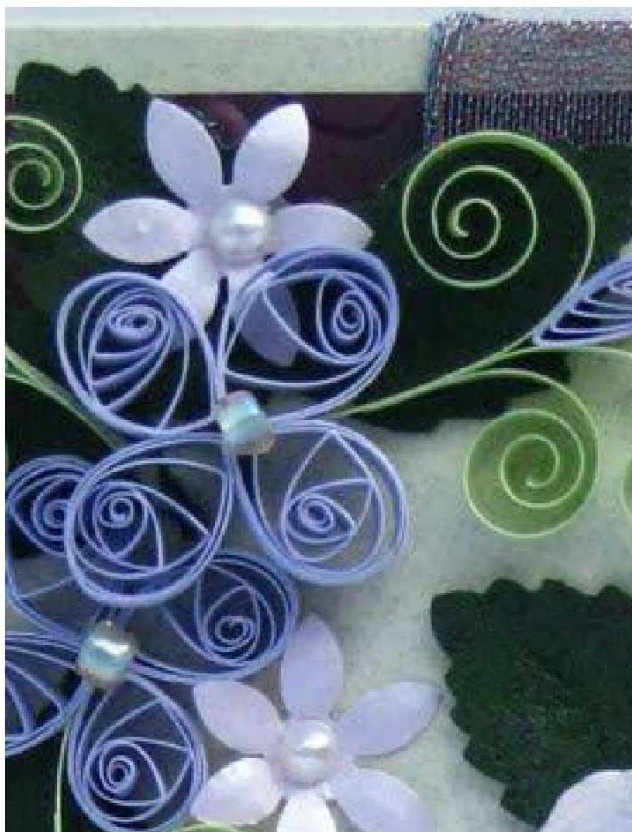
da się jeździć, aczkolwiek byli tacy, którzy i tego próbowali, nie zawsze dobrze to się

kończyło. Wiosna, przychodzi sezon na motory, motocykle, skutery i innego rodzaju dwukołowce. Adrenalina jest, gdy się na nich jedzie, ten wiatr we włosach i sam fakt, że jedzie się na motorze, dają dużą satysfakcję

oraz szczęście, wiadomo nie wszystkim, ale tutaj mowa o ludziach, którzy właśnie tym się interesują. Niektórzy nawet do ślubu jadą na motorach, powiem szczerze, motor na przodzie z parą młodą a za nimi inni

na motorach, robią zaskakujące wrażenie. Aczkolwiek, pamiętajmy o bezpieczeństwie, o kaskach, ochraniaczach i bezpiecznej jeździe. Rozrywka to jedno, ale życie to nie zabawa, dlatego też powinniśmy uważać podczas jazdy.

**monikazarzycka**



## Hanami we Wrocławiu

W tym roku po raz pierwszy we Wrocławiu mangowcy\* organizują spotkanie podobne do tego, które odbywają się w Japonii. W spotkaniu uczestniczyć będą Japończycy, mieszkający w Polsce! Planowane są różne atrakcje np. konkurs na najlepszy cosplay, czyli na najlepsze przebranie za jakąś postać z anime lub mangi. Nie chcę na razie za dużo mówić, ponieważ



planuję zdac Wam relację w kolejnym numerze gazetki :)

\*mangowcy- fani anime i mangi.

**karoo**

## Sztuka składania papieru - Quilling

Quilling znany jest już od setek lat, ale wciąż jest imponujący i tak popularny jak był już w okresie renesansu. Sztukę tę zapoczątkowali renesansowi mnisi i mniszki używając jej do ozdobienia obiektów religijnych jak i papieru,

w które zawinięte było złoto. Później w wieku XIX taka zabawa papierem stała się ulubionym zajęciem angielskich pań podczas podróży; tworzyły piękne dekoracje do mebli i świec. Zasadniczo Quilling polega

na składaniu pociętych pasków papieru oraz zmieniania ich kształtu. Brzmi to bardzo prosto lecz wymaga specjalnych umiejętności, gdy chcemy stworzyć bardziej zaawansowane figury takie

jak markizy, groty lub liście. Przez całe lata ta sztuka pozostała prawie bez zmian, ale współczesne możliwości pozwoliły jej na osiągnięcie większych rozmiarów jak np. ogromne instalacje wielkości ściany w muzeum.

**juszczakj**

### Stopka redakcyjna

Dominika Jurkowska  
Dominika Gołaska  
Kamila Hofman  
Kasia Lebieziejewska  
Elżbieta Graf  
Karolina Jeżewska  
Monika Zarzycka  
Gosia Turkiewicz  
Justyna Juszczak  
Natalia Omańska  
Opiekun: Sylwia MajchrzakSularz



## WAŻNE WYDARZENIA

# Recenzja z koncertu Justina Biebera

25.03.2013r. odbyło się jedno z największych wydarzeń pop kultury w Polsce tego roku pierwszy koncert Justina Biebera w naszym kraju. Bilety na to wydarzenie rozprzedały się w zawrotnym tempie, a sprzedaż

najdroższych biletów pobiła rekord Europy! Na wydarzenie przybyło ponad 12 tysięcy ludzi. Już dzień wcześniej fani stali pod hotelem, aby przywitać Justina, który przybył do Polski już dzień wcześniej. W poniedziałek, w dniu koncertu, fani zaczęli zbierać się pod areną już od samego rana. Z godziny na godzinę tłum powiększał się. Fani śpiewali, krzyczeli, rozmawiali, czekając na swojego idola. Niektórym nawet udało się zamienić kilka słów z tancerzami. Około godziny 18 zaczęto wpuszczać nas na arenę. Tłum w środku budynku co chwilę się powiększał. Niedługo po wejściu i zakupieniu kilku gadżetów zaczął śpiewać suport Honorata Skarbek Honey. Pomimo początkowej niechęci, nawet wtedy prawie wszyscy bardzo dobrze się bawili. Po suporcie była chwila przerwy i rozpoczęło się



odliczanie. 10 minut minęło bardzo szybko i po krótkim filmiku na scenę wleciał Justin dosłownie! Piosenkarz wleciał na ogromnych skrzydłach, efekt był niesamowity. Kiedy w końcu stanął na scenie zaczęła się pierwsza piosenka, a tłum od razu oszalał. Wszyscy śpiewali, skakali, tańczyli,

krzyczeli. W trakcie koncertu Justin wykonał wiele piosenek wraz z układami tanecznymi i masą efektów pirotechnicznych. W trakcie show rzucał w tłum także butelki, ręczniki, pałeczki od perkusji etc, które wielu szczęściarom udało się złapać. Pomiędzy piosenkami,

w trakcie przebrań piosenkarza, na telebimach były puszczane filmiki z udziałem Justina, przede wszystkim tego za czasów początków jego kariery, które wywołały wiele łez płynących z oczu fanów. Całe show uwieczniły piękne serca podniesione w górę w trakcie jednej



z ostatnich piosenek. Widok był niesamowity, a na twarzy samego Justina można było zobaczyć wzruszenie. Cały koncert trwał ponad 2 godziny, jednak zleciał jak ułamek sekundy. Po zakończonym show wszyscy fani zapłakani i szczęśliwi musieli opuścić arenę. Jednak nikt nie opuszczał jej

smutny, wszyscy uśmiechnięci po spełnieniu swoich marzeń. Dla mnie, jak i dla reszty beliebers będących na koncercie, był to najcudowniejszy dzień w życiu i miejmy nadzieję, że na kolejny koncert nie będziemy musieli tak długo czekać :)

**dominikag**

## Koncert w Spizarni

12.04.2013r. kilkoro uczniów naszej szkoły wybrało się na koncert do Legnicy, który odbył się w klubie Spizarnia. Głównym programem byli słynni raperzy Sitek, Temate i Buszu. Koncert rozpoczął się o godzinie 19.00. Przed przyjazdem gwiazd wystąpili raperzy amatorzy z Legnicy i okolicznych miejscowości, którzy chcieliby zasłynąć w tej branży. Ich zadaniem było rozgrzanie publiki oraz pokazanie swojego talentu. Oprócz początkujących grup raperów swoje pięć minut

na scenie mieli również tancerze. Gdy wreszcie grupa Lucky Dice (Sitek, Temate i Buszu) razem z DJ'em wkroczyli na scenę w całym klubie rozległ się niesamowity hałas, ludzie krzyczeli i klaskali. Cała publiczność śpiewała razem z nimi. Gdy całe wydarzenie dobiegało końca, gwiazdy wyszły zza kulis, aby porobić sobie zdjęcia z fanami oraz dać im autografy. Wszyscy świetnie się bawili i byli zadowoleni z koncertu oraz chętnie wybraliby się na następny.



## Działalność koła społecznego

Szkolne koło społeczne nadal pracuje. Jest w trakcie tworzenia ścieżki rowerowej pt. "Wehikułem czasu po naszej gminie". Chcą pokazać mieszkańcom gminy, jak kiedyś to wszystko wyglądało. Przedstawić historię ich miejsca zamieszkania, bo przecież to jest bardzo ważne. Nauka historii powinna się zaczynać

od miejsc, gdzie sami mieszkamy, dopiero później poznawac historię państwa czy świata. Wielu pewnie nie zna wspaniałych historii z którymi wiąże się nasza gmina. Mamy nadzieję, że do końca roku projekt zostanie zakończony i będziemy mogli uczestniczyć w prezentacji ścieżki.

**kamilah**