

Witamy, w tym roku będziemy tworzyć e-gazetkę Junior Media. Mamy nadzieję, że ta nowa forma wzbudzi wasze zainteresowanie.



W tym numerze:

Wywiad z Panią Dyrektorką
Arletą Bednarczyk

Marzycielska poczta

Kącik poezji

Mundurki

GIMbaza gotuje

Święto zmarłych

Książki na Litwę

MARZYCIELSKA POCZTA

Marzycielska Poczta to ogólnopolska akcja charytatywna, polegająca na wysyłaniu listów i kartek do ciężko chorych dzieci, które większość swego życia spędzają w domu lub w szpitalu. Celem tej akcji jest uśmiech na twarzy tych dzieci i rozproszenie poczucia samotności. Listy dodają tym dzieciom wiele sił i otuchy na dalsze dni.

Biblioteka szkolna w ramach Tygodnia Pisania Listów, włączyła się w akcję charytatywną "Marzycielska Poczta". Zainteresowani uczniowie mieli możliwość zapoznania się z profilami podopiecznych "Marzycielskiej Poczty", a następnie napisania do nich listów. Jesteśmy zadowoleni z poruszenia jakie wywołała ta akcja. Oby tak dalej.

Alex



Nasze listy

dla "Marzycieli"

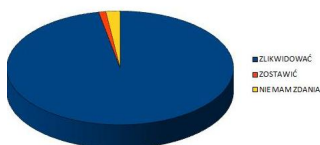
MUNDURKI

WYŚPIEWAĆ WOLNOŚĆ

KĄCIK POEZJI

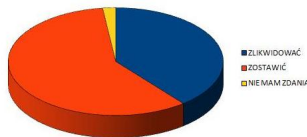
MUNDURKI SZKOLNE

CO SĄDZĄ O NICH UCZNIOWIE



„Są strasznie bez sensu, w szkole jest przez nie donuro...”

CO SĄDZĄ O NICH NAUCZYCIELE



„Bez mundurków byłaby rewia mody”

Mundurki, mundurki, mundurki...

Brak noszenia ich jest niestety najczęstszą przyczyną obniżania zachowania na koniec roku. Dla wielu obowiązek zakładania ich jest koszmarem. Co tak naprawdę dają nam mundurki szkolne? Według nas nic... Z jednej strony mamy narzucone jak powinniśmy się ubierać i jak wyglądać. Z drugiej strony każdy z nas jest wyjątkowy i ma prawo do wyrażania siebie. Z.B & M.W

8. 11. w piątek, na trzeciej i czwartej godzinie lekcyjnej odbył się międzyklasowy konkurs pieśni patriotycznych. Konkurs ten miał na celu uczczenie Święta Niepodległości. Każda klasa przygotowała się do konkursu z mniejszym lub większym zaangażowaniem i została oceniona przez jury. Ocenie podlegały m.in. strój, ilość uczniów biorących udział z danej klasy i gra na instrumentach. Konkurs zasłużenie wygrała klasa 3d. Gratulujemy!

Czuję
Że tu nie pasuję
Każdego dnia
I w każdej chwili
Ja ciągle czuję
Że tu nie pasuję
Kiedy słucham
I kiedy mówię
Ja wciąż czuję
Że tu nie pasuję
Kiedy dotykam
I kiedy czuję
Zawsze czuję
Że tu nie pasuję

Feniks

DZIEŃ KUNDELKA



dog dog

KSIĄŻKI NA LITWĘ

Dzień kundelka jest świętem obchodzonym corocznie 25 października tj. w dzień po wejściu w życie ustawy o ochronie zwierząt.

Kundelek jest to wielorasowy piesek i jest, wbrew przekonaniom wielu ludzi, znacznie inteligentniejszy od tego rasowego z długim rodowodem.

5 zasad opieki nad kundelkiem:

1. PAMIĘTAJ! Jest istotą żywą; czuje ból, smutek, radość, samotnienie.
2. Baw się z nim i wychodź na spacer, on tego potrzebuje.
3. Zrób mu legowisko, on sam nie potrafi.
4. Sprzątaj odchody po swoim małym przyjacielu, on nie może tego zrobić.
5. Tak jak ty, musi jeść i pić, ale nie umie sam sobie tego przyrządzić.

Feniks

Książki na Litwę!

Zachęcamy do wzięcia udziału w akcji "Książki na Litwę". Jeśli masz w domu książki (lektury, poezje etc.) i nie chcesz zatrzymać ich w domu, a mógłbyś podarować je innym, to masz okazję. Nasi koledzy i koleżanki mieszkający na Litwie, którzy uczą się w polskiej szkole, borykają się problemem braku polskich książek. Więc jeśli chcesz im pomóc, włącz się do akcji i podziel się polską literaturą z innymi. ;)) Alex

WYWIAD Z PANIĄ DYREKTOR ARLETĄ BEDNARCZYK



REDAKTORZY: Dzień dobry , jesteście przedstawicielkami szkolnej gazetki. Czy mogłybyśmy przeprowadzić z Panią krótki wywiad ?

PANI DYREKTOR: Dzień dobry. Oczywiście .

REDAKTORZY: Ile lat pracuje Pani w zawodzie nauczyciela ?

PANI DYREKTOR: W tym roku miną 23 lata. (śmieje się)

REDAKTORZY: Jakiego przedmiotu Pani uczy ?

PANI DYREKTOR: Języka polskiego.

REDAKTORZY: Czy praca dyrektora jest trudna ?

PANI DYREKTOR: Tak, wymaga wiele pracy , wysiłku i zaangażowania. Przynosi jednak dużo satysfakcji i daje szanse rozwoju i zrobienia wielu dobrych rzeczy dla szkoły i środowiska.

REDAKTORZY: Jakie wady i zalety są w pracy dyrektora ?

PANI DYREKTOR: Wady wymieniałam, ale jeszcze dochodzi do tego odpowiedzialność za budżet , bezpieczeństwo i ogrom obowiązków , który może przytłaczać. A zalety ? Praca z młodzieżą.

REDAKTORZY: Jakie cechy według Pani powinien posiadać dobry dyrektor ?

PANI DYREKTOR: Dyrektor powinien być menadżerem (powinien umieć zdobywać pieniądze) umiejętnie komunikatywność się z nauczycielami , rodzicami i uczniami. Powinien mieć także wizje rozwoju na wiele lat.

REDAKTORZY: Jaki jest Pani znak zodiaku ?

PANI DYREKTOR: Wodnik.

REDAKTORZY: Pani ulubiona książka ?

PANI DYREKTOR: Na pierwszym miejscu "Ulisses" Jamesa Joyce'a , na drugim literatura rosyjska , a przede wszystkim " Mistrz i Małgorzata " Michała Bułhakowa.

REDAKTORZY: A ulubiony film ?

PANI DYREKTOR: Hmmmm... ,nie lubię komedii (śmiej) , ale jeżeli mam wymienić jakieś filmy to " Imię Róży" i z racji tego ,że jestem polinstką " Stowarzyszenie umarłych poetów ".

REDAKTORZY: Ma Pani jakiś swój ulubiony moment w " Stowarzyszeniu umarłych poetów " ?

PANI DYREKTOR: Hmmmm..... ten, kiedy nauczyciel wskoczył na swoje biurko w klasie pełnej uczniów i zaczął wyrzucać książki.

REDAKTORZY: Co lubi Pani robić w wolnym czasie ? Czy ma go Pani dużo ?

PANI DYREKTOR: Lubię czytać książki ,spotykać się z przyjaciółmi w kinie, restauracji i podróżować . A wolnego czasu nie mam za dużo.

REDAKTORZY: Czym się Pani interesuje ?

PANI DYREKTOR: Książkami i amatorsko fotografią. Prowadzę nawet albumy dla moich córek.

REDAKTORZY: To w takim razie dziękujemy bardzo za poświęcony dla nas czas.

PANI DYREKTOR: Również bardzo dziękuję.

MONIKA I DAGMARA

ŚWIĘTO ZMARŁYCH



1 listopada to w polskiej tradycji dzień, w którym czcimy pamięć zmarłych. Jest to dzień wolny od pracy i w związku z tym wszyscy odwiedzają groby swoich bliskich. Wielu ludzi przemierza wiele kilometrów by złożyć kwiaty i zapalić znicz na grobach osób, które zakończyły już swoje życie na ziemi. Do tej grupy „podróżników pierwszo listopadowych” zaliczam się również ja. W Lublinie przy ulicy Lipowej w centrum miasta znajduje się cmentarz wielo-wyznaniowy. Nekropolia ta ma już kilkaset lat, jest miejscem pochówku katolików, prawosławnych i protestantów. Każdego roku 1 listopada o godz 15:00 w cmentarnej kaplicy Arcybiskup Lublina odprawia nabożeństwo ku czci wszystkich Świętych, których groby znajdują się na tym cmentarzu. Po nabożeństwie odbywa się procesja w różne części cmentarza, której przewodniczy oprócz biskupa lubelskiego zwierzchnik kościoła prawosławnego oraz kościoła ewangelickiego-augsburskiego. Na cmentarzu tym znajduje się również cerkiew prawosławna, kwatera poległych żołnierzy, mogiła poświęcona powstańcom styczniowym oraz ściana upamiętniająca osoby zamordowane w okresie komunizmu.

Na tym cmentarzu odwiedzam też grób mojej babci.

JAN MURKOWSKI

TRENDY GIMbazy :)

Od zeszłego roku w naszej gazecie funkcjonuje kącik mody „Trendy Gimbazy”. Mam na imię Martyna i prowadzę bloga na temat mody, na którego serdecznie zapraszam

www.stylowamartyska.blogspot.com.

Jesień - pora ta w modzie jest bardzo kolorowa; przeważają w niej kolorowe swetry, tęczowe czapki. Jednak w tym roku postawiliśmy na krótkie, czarne spódniczki ze skóry.

Ciąg dalszy na następnej stronie



GIMbaza GOTUJE

Sałatka brokułowa z sosem czosnkowym

Składniki:

- 1 brokuł
- 2 pomidory
- 3 jajka
- sos czosnkowy
- sól

Wykonanie:

1. Brokuł umyć, podzielić na różyczki, wrzucić do osolonego wrzątku i sparzyć.
2. Pomidory umyć, pokroić na ósemki.
3. Jajka ugotować na twardo i pokroić na ćwiartki.
4. Do miski włożyć sparzone brokuły, na nich poukładać jajka i pomidory.
5. Całość polać sosem czosnkowym.

Smacznego !

PATRYCJA

Do szkoły ich nie założycie, ale są świetnym rozwiązaniem na dyskotekę. Do tego typu spódnicy nadawać się będą rajstopy



Co do bluzek polecam wam te:

Z powodu tego, że jest coraz zimniej na dworze proponuje Wam płaszcze najmodniejsze w tym sezonie, czyli obszyte w różnych miejscach skórą, najczęściej koloru czarnego:



Oto moja stylizacja. Gdybyście i WY mieli jakieś propozycje, to prześlijcie nam je na adres mailowy byledodzwonka@op.pl. Nowych stylizacji szukajcie w następnym numerze naszej gazetki.
ANONIMOWA

KĄCIK KSIĄŻKOWY

Witajcie. W tym roku (dokładnie 15 sierpnia) zmarł wielki pisarz i rysownik, Sławomir Mrożek, dlatego pierwszy wpis postanowiłam poświęcić właśnie jego dziełom. Przedstawię wam trzy książki, które można znaleźć w naszej bibliotece szkolnej

- "Tango"

Dramat, który daje do myślenia. Ciężko mi było określić, kto jest tym "złym". Powiedziałabym nawet, że mimo, iż wystąpiło tu morderstwo, nie potrafię nikogo nazwać mordercą. To słowo bowiem kojarzy się z czymś "złym", negatywnym. W tym jednak przypadku nie powiedziałabym, że zrobił to mając coś złego na myśli, same poglądy działały swoje.

- "Słoń"

Zabawna historyjka o skąpym kierowniku ogrodu zoologicznego, o wielkich ambicjach.

- "Wesele w Atomicach"

Przyszłość? Przeszłość? Teraźniejszość? Trudno powiedzieć. Można stwierdzić, że jest to przyszłość naszego świata, jednak można by się kłócić z tym stwierdzeniem. Na pewno nie będzie błędem, jeśli powiedziałoby się, że akcja odgrywa się w alternatywnym świecie.

Feniks



Mrożek

Sławomir



autorstwa

S. Mrożka

STRES

czyli jak z nim walczyć?

Witajcie w kąciku, który został stworzony z myślą o pojęciu, jakim jest stres. Towarzyszy nam prawie cały czas, zwłaszcza przed, czy podczas sprawdzianu czy kartkówki. Nie jest ważne, jakiego rodzaju zdarza się sytuacja, w zależności od osobowości człowieka, może on towarzyszyć nam prawie cały czas. Pragnę podkreślić, że wszystkie informacje i sposoby na niego będę ujawniać w kolejnych numerach naszej gazetki szkolnej. Wszelkie informacje będę wyszukiwać specjalnie dla was z różnych stron internetowych.

Tak więc, przechodząc do rzeczy, dziś przekaże wam trochę info ze strony

http://www.projektsukces.pl/nlp_stres_tehniki.html

Stres jest naturalną reakcją organizmu. Jednak **nadmierny stres** powoduje choroby i obniża skuteczność naszego działania. Ile razy zdarzało się Tobie źle wypaść na lekcji, oblać egzamin z powodu *stresu*, lub *stresować* się na samą myśl o nadchodzącej rozmowie z drugą osobą?

Muszę tu jednak wspomnieć, że mimo iż problem dla niektórych wydaje się być sprawą banalną, tak naprawdę jest o całkiem poważna sprawa. Sądzę, że te słowa opisują to w najlepszy sposób:

Zdolność organizmu do przyjmowania kolejnych porcji stresu można porównać do beczki na deszczówkę, która stopniowo wypełnia się wodą. Każdy z nas wyposażony jest w „naczynie do wchłaniania stresu”. W miarę, jak się ono wypełnia, zaczynamy odczuwać różne niepokojące objawy psychofizyczne. Gdy z beczki zaczyna się przelewać, jesteśmy już poważnie chorzy.

– Wolters Kluwer

Przyczyn stresu jest tak dużo, jak ludzi na świecie. Niemal każdy z nas znajduje powody, aby się stresować. Wpływa to głównie z **obaw, lęków i strachu przed czymś nowym, nieznanym**. Najczęściej emocje te tworzą się na poziomie podświadomym i nawet jeśli wiemy, że nie ma się czego obawiać – i tak strach robi swoje. Ciało reaguje w sposób automatyczny, wydzielając pot, wytwarzając nieprzyjemne uczucia, drżenie i mikro ruchy zauważalne na twarzy. Jest to reakcja nerwowa na wydzielane hormony stresu. Ich podwyższony poziom utrzymujący się przez dłuższy czas, ma negatywny wpływ na zdrowie i funkcjonowanie naszego organizmu. Jak wynika z badań, **86% sytuacji których obawiamy się – nie zdarza się wcale**. Na kolejne 8% nie mamy wpływu. Następne 6% to sytuacje wynikające z naszej winy. Dlatego warto nauczyć się **kontroli stresu**, aby unikać niepotrzebnie wydzielanych hormonów a tym samym dłużej zachować zdrowie a nawet życie.

Stres można kontrolować na wiele sposobów. Należą do nich techniki relaksacyjne, wizualizacje, hipnoza i autohipnoza, technika emocjonalnej wolności (EFT) i niedawno wynaleziona metoda niwelowania negatywnych emocji za pomocą ruchów oczu (Integral Eye Movement Therapy). Postaram się tu opisać jak najwięcej znanych sposobów, jednak nie obiecuję, że są to wszystkie skuteczne pomysły.

1. Relaksacja

Do technik relaksacyjnych należy m.in. praca z oddechem. Polega ona na zwolnieniu oddechu i nadaniu mu odpowiedniego rytmu. Wpływa to bezpośrednio na naszą fizjologię, a fizjologia – na emocje. Techniki relaksacyjne opisane są na opisane na wielu stronach, więc nie ędę się przy tym zbytnio rozpisywać, mogę jednak polecić, aby stosując relaksację, słuchać cichej, spokojnej muzyki.

2. Wizualizacja

Techniki wizualizacyjne mają na celu m.in. mentalne oddzielenie się od sytuacji, która wywołuje stres. Przykładowo, jeśli jesteś w otoczeniu negatywnych osób – wyobraź sobie, że zarzucasz na siebie fioletowy płaszcz. Możesz również stworzyć w wyobraźni tarczę, chroniącą przed negatywnym wpływem innych ludzi. Skutecznie działa też świetlista bańka – wystarczy mentalnie otoczyć się białym lub złotym światłem, które odetnie Ciebie od źródeł stresu. Inna odmiana to lustrzany kokon, czyli otoczka odbijająca wszystkie wpływy z zewnątrz (ale również te dobre, więc później zdejmij ją).

Feniks

**SŁUCHAJCIE
LUDZIE!**

Ogłaszamy, że od teraz na ostatniej stronie, będziecie mogli zamieścić swoje ogłoszenia. Chcesz oddać kotka? Nie ma sprawy! Zgłoś się do nas, a my umieścimy twoje ogłoszenie w naszej gazetce! Wasze koło zainteresowań pilnie potrzebuje nowych członków? Nikt się nie zgłosi, jeśli tego nie ogłosicie! Liczymy na owocną współpracę.

NASI REDAKTORZY:

*Feniks
*Dzik
*Alex