

Walentynki



Dnia 14 lutego obchodzone są Walentynki, czyli święto zakochanych. Jak wiadomo nazwa „Walentynki” wywodzi się od imienia Świętego Walentego. Z tej okazji, jak co roku nasza szkoła postanowiła wystawić pocztę walentynkową. Polega ona na tym, że uczniowie wrzucają

robione bądź kupione walentynki. Zazwyczaj są one zapakowane w kopertę. Każdy uczeń, wrzucając walentynkę do skrzynki, powinien jeszcze raz sprawdzić, czy koperta jest podpisana. Nie podpisana walentynka do nikogo nie dotrze, bo uczniowie, którzy będą

je rozdawać nie będą wiedzieli dla kogo ma być. Mimo to, że jest to święto zakochanych dziewczyny nie tylko wysyłają koperty do chłopaków, ale też do koleżanek, by pokazać jak bardzo zależy nam na naszej przyjaźni. J. 14 luty, to czas, który powinniśmy spędzić z osobami, które kochamy i zależy nam na nich.

Gdy nie mamy pomysłu co robić w ten dzień z bliskimi pomyślmy o zabranu ich w takie miejsce, gdzie razem spędzicie czas np. na lodowisku, na którym wspólnie pojeździecie sobie na łyżwach. Warto też pomyśleć o zrobieniu jakiegoś walentynkowego upominku, bo zawsze prezenty bardziej cieszą jak

są zrobione własnoręcznie przez nas. Oto parę pomysłów co na pewno ucieszy bliską nam osobę:

- muffinki bądź ciasteczka w kształcie serduszka
- kartka walentynkowa
- upominek z masy solnej z motywem walentynkowym /KK

Ferie już rozpoczęte i mam nadzieję, że kartki zostały wrzucone do naszej szkolnej skrzynki z Walentynkami! Zauważyłam ostatnio jednak, że bardzo dużo osób idzie na łatwiznę i po prostu wysyła życzenia na facebook'u czy w SMS'ie. Czy na prawdę stać was tylko na czynność "kopiuj, wklej, wyślij"? Na 100% wolelibyście dostać kartkę, laurkę czy pocztówkę, a nie skopiowany wierszyk, prawda? Napisanie tych 5-6 kartek nie zajmie godziny, a nawet powiem, że napisanie 16 kartek nie potrwa godziny, a na pewno osoba, która otrzyma taką własnoręcznie napisaną kartkę, bardzo się ucieszy. Im walentynka bardziej pomysłowa, tym bardziej uszczęśliwia. Jeżeli masz do zrobienia bardzo dużo kartek, to może zamiast kupować, zrobisz je?

Julie



Zdrowe i bezpieczne ferie

Już niedługo ferie. Niektórzy przygotowują się do wyjazdu, a inni zostają w domu. Lecz nie ważne gdzie jesteśmy, zawsze główną atrakcją w czasie zimy jest zjeżdżanie na sankach czy jeżdżenie na łyżwach a także lepienie bałwana. Na pewno nikt by nie chciał leżeć w łóżku z powodu choroby. Aby dowiedzieć się jak uniknąć niebezpiecznych sytuacji, także choroby udałam się do pani pielęgniarki, aby przeprowadzić wywiad:

-Dzień dobry, mam na imię Daria, jestem z gazetki Top uczeń i chciałam bym przeprowadzić z panią wywiad.

-Dzień dobry. Oczywiście.

-Co robić aby być zdrowym zimą?

-Ubór na cebulkę warstwowo, ciepła bielizna, sweter, kurtka, spodnie, ciepłe obuwie, obowiązkowo szalik, rękawiczki i nakrycie głowy. Odżywianie. Oprócz codziennej diety włączyć witaminę C (cytryna, kiszona kapusta, naturalne antybiotyki czosnek i cebula)

-Jaka z witawmin najlepiej wspiera układ odpornościowy?

-Układ odpornościowy wzmacnia witamina C z grupy B, E niedobór żelaza itd. (cytrusy, kiwi, zielona natka, pietruszki).

-Jak najlepiej spędzać ferie?

- Przebywanie na świeżym powietrzu, sanki, łyżwy-odpowiednie dawkowanie, np; jedna godzina przed obiadem i jedna godzina po obiedzie.

-Co można a czego nie należy robić w ferie?

-Czyli bezpieczeństwo? Na lodzie z osobą dorosłą-zawsze sprawdzić czy lód jest odpowiednio gruby. Ochraniać na kolana i koniecznie kask na głowę.

-Czy ma pani jeszcze jakieś rady?

-A pewnie. Można zorganizować w ferie kulig i ognisko z pieczeniem kiełbasek.

-Dziękuję za miłą rozmowę, dowidzenia.

-Dowidzenia.

Tłusty czwartek

Dwudziestego ósmego lutego obchodzimy tłusty czwartek. Jest to w kalendarzu chrześcijańskim ostatni czwartek przed wielkim postem, znany także jako zapusty. Tłusty czwartek rozpoczyna ostatni tydzień karnawału. Najpopularniejszymi potrawami w Polsce są:

- **Pączki**
- **Faworki**

A o to tabela pokazująca jak przypadnie nam tłusty czwartek w następnych latach:

Rok	Data
2014	27 lutego
2015	12 lutego
2016	4 lutego
2017	23 lutego

S. Ż.

Rak, to się leczy

4 lutego minął Światowy dzień walki z rakiem. Z roku na rok choruje na niego coraz więcej ludzi. Z inicjatywy Polskiej Unii Onkologii od 2008r Rak. to się

organizowane są dni otwarte w placówkach onkologicznych. Nowotwory to typowe choroby dzisiejszych czasów. Corocznie zapadają na nie

miliony osób na całym świecie. Dla wielu osób rak jest „wyrokiem”, czymś niemożliwym do pokonania. Tacy ludzie nie zdają sobie sprawy, że nowotwory

można wyleczyć. W walce z tą chorobą bardzo ważne jest jej szybkie wykrycie. Należy często robić badania kontrolne. Więszym problemem

jest to, że na nowotwory zaczyna chorować coraz więcej dzieci i młodzieży. Aby nie zachorować na raka należy kontrolować wagę, nie jeść niezdrowego jedzenia,

nie pić alkoholu i nie palić papierosów. Znane są historie ludzi, którzy podjęli walkę i zwyciężyli. Takich osób są miliony. Nowotwór to nie wyrok.

Recenzja ekranizacji książki pt. " Igrzyska Śmierci "



Witam! Przygotowałem dla was krótką recenzję ekranizacji książki pt. "Igrzyska Śmierci" Suzzan Collins, stworzoną przez Gary'ego Ross'a. Książka jak i film opowiada o szesnastoletniej dziewczynie, Katniss Everdeen, która żyła w dyktatorskim państwie Panem. Był on podzielony na 12 dystryktów. Katniss wraz z swoją rodziną mieszkała w dwunastce. Był to najbiedniejszy dystrykt w całym Panem. Miała ona córkę o imieniu Primrose, matkę, której imię jest nieznane oraz zmarłego tatę. Pierwszy tom opowiada o samych Igrzyskach organizowanych, by przypomnieć o buncie w państwie. Jest to jakby kara za wszystkie krzywdy wyrządzone Kapitolu. Co roku, w każdym dystrykcie, podczas dożynek, wybierano dziewczynkę i chłopca, w wieku od 12 do 18lat, którzy mieli zaszczyt reprezentować swój dystrykt na arenie, walcząc z innymi do końca swego żywotu. Cała akcja filmu zaczęła się podczas wybrania Primrose na trybuna, lecz jej siostra Katniss... zgłosiła się na Wolontariusza, dzięki czemu uratowała siostrę od śmierci na arenie. Jej partnerem był Peeta Mallark. Był to syn piekarza. Młody chłopak uratował jej kiedyś życie rzucając przypalony chleb, gdy widział ją umierającą z głodu.

Po całym losowaniu, Katniss pożegnała się z rodziną. Jej siostra podrawała jej, wtedy broszkę z Kosogłosem, który miał jej przynieść szczęście. Gdy trybuna z dwunastki, dotarli do Kapitolu, zostali umyjni, wystylizowani. Katniss Everdeen stylizował Ceena, jeden z najlepszych projektantów mody w Panem. Dzięki niemu panna Everdeen zyskała sławę u sponsorów i widzów, ponieważ jej kostium zaczął płonąć podczas prezentowania uczestników 74 Igrzysk.

Każdy z trybutów miał mentora. Jest to człowiek z danego dystryktu, który już kiedyś wygrał Igrzyska. Ich mentorem był pijak Haymitch. Wygrał on mając 17 lat, 50 Igrzyska, odkrywając pole siłowe na arenie. Haymitch udzielił Katniss i Peet'cie bardzo dużo porad np. Jak przeżyć?. Udzielił, im również rady, by udawali zakochanych, żeby sponsorzy zainteresowali się nimi. Dzięki temu Katniss była jedną z faworytek Igrzysk.

Gdy już wszyscy byli na arenie... prawie połowa trybutów wybiegła do centrum areny, gdzie znajdowały się potrzebne rzeczy, broni. Organizatorzy mówią na to miejsce "rzeź". Katniss zdobyła tam plecak z liną, termosem oraz kilkoma sztyletami.

Po kilku dniach, Katniss zawarła sojusz z Rue z dystryktu jedenastego. Mała dziewczynka uratowała życie Katniss, gdy ona leżała zatruta, genetycznie zmodyfikowaną trucizną z os. Po trzecim dniu przyjaźni Rue ginie, przez zawodowca z dystryktu 2, Marvela. Katniss odegrała się na nim, zabijając go strzałą.

Pod koniec igrzysk, zostały już tylko 4 osoby: Ona, Peeta, chłopak z dystryktu 11 i 1. Szczyt akcji odgrywa się w centrum, na rogu obfitości..., gdzie wygrywa Katniss i Peeta, lecz organizatorzy zmienili jedną zasadę (Może przeżyć 2 trybutów, jeżeli są oni z tego samego dystryktu) Katniss zbuntowała się przeciwko Kapitolowi i próbowała popełnić samobójstwo wraz z Peetą, pod pretekstem, że nie przeżyją bez siebie dnia. Gdyby nie to Katniss lub Peeta, by wygrali, a Igrzyska trwały, by dalej.

Jeżeli chcecie dowiedzieć się więcej o losach bohaterów, sięgnijcie po książkę.

Polecam.

S. Ż.

Dobrze bawiliśmy się w ferie.

W ferie na hali widowiskowo-sportowej w Sępólnie Krajeńskim dzieci oraz młodzież mogły spędzać swój wolny czas, bawiąc się i uprawiając poszczególne dyscypliny sportowe.

Przez cały okres ferii wszyscy próbowali swoich sił w badmintonie, mini hokeju, piłce nożnej, tenisie stołowym i wielu innych równie wspaniałych dyscyplinach sportu. Pomimo że dla wszystkich liczyła się dobra zabawa, to najlepsi otrzymywali drobne upominki, a wszystkim chętnym uczestnikom rozdawano darmowe karnety na odnowę biologiczną.

Mamy nadzieję, że wszystkim podobały się ferie na sportowo. :D



Jacek Thomas

Jacek Thomas

II Turniej Dwóch Rakiet

tenis stołowy **badminton**

1.03.2014r.

2.03.2014r.

Jacek Thomas

Jacek Thomas

Turniej tenisa stołowego!

Tydzień przed rozpoczęciem ferii odbył się turniej tenisa stołowego. Wydarzenie to miało miejsce 25 stycznia 2014r. W zawodach uczestniczyli uczniowie z pobliskich szkół, ale i również z najbliższego okręgu. Wszyscy grali na wyrównanym poziomie i nie można było określić faworytów danej kategorii.