

Nasi dziennikarze na konferencji prasowej w Ministerstwie Zdrowia



Spotkanie w Ministerstwie Zdrowia

28 listopada 2014 roku nasze szkolne dziennikarki, Monika Wiewiórowska i Nina Zakrzewska z klasy III f, wzięły udział w konferencji prasowej w Ministerstwie Zdrowia. Dziewczęta uczęszczają na zajęcia dziennikarskie „Młody reporter”, które prowadzi w Gimnazjum nr 6 w Płocku p. Magdalena Michalska. Oprócz redagowania „Szaferówki”, młodzież chętnie uczestniczy w rozmaitych konkursach tematycznych, doskonaląc w ten sposób swój warsztat dziennikarski i wspierając szkołę w jej prozdrowotnej działalności. Ważnym krokiem w tym kierunku było włączenie się naszych dziennikarzy w realizację programu edukacyjnego **Szkoła Promująca Zalecenia Kodeksu Walki z Rakiem**. Inicjatywa ta jest jednym z obszarów

realizacji zadania **Prewencja Pierwotna Nowotworów**. W ramach programu „Szkoła Promująca Zalecenia Kodeksu Walki z Rakiem” ogłoszono w listopadzie 2014 roku, we współpracy z organizatorem projektu medialnego Junior Media – Grupą Wydawniczą Polskapresse, konkurs na artykuł prasowy „**Zdrowy plan dnia**”. Praca miała propagować zasady Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. **I miejsce** w tym ogólnopolskim konkursie zajęła **Monika Wiewiórowska** z klasy III f (artykuł „Zainwestuj w zdrowie”), **miejsce V** – **Nina Zakrzewska** z tejże klasy (artykuł „Szlachetne zdrowie”). Dziewczęta otrzymały nagrody rzeczowe, ale największą radością sprawiła nagroda główna -

Wywiad z Sonią Bohosiewicz

- Jak pani prowadzi swój zdrowy tryb życia?

- Dla mnie bardzo istotne jest to, co mam na talerzu, dlatego dokonuję przemyślanych wyborów już w sklepie. Gdy przygotowuję posiłki, staram się, by nie zabrakło w nich warzyw i owoców. Jestem też mamą dwójki chłopców, którzy nie zawsze chcą jeść zdrowo.

Bardziej atrakcyjne wydają się im ciasteczka i słodczyce, dlatego staram się zabierać ich na zakupy, gdzie sami mogą wybrać owoce i warzywa. Mają z tego przyjemność. W ten sposób owoce, które wcześniej były okropne i w ogóle nie dało się ich zjeść, wydadzą się całkiem smaczne. W ten sposób cała rodzina odżywia się

udział w konferencji prasowej „**Rusz się po zdrowie**”, która odbyła się 28. 11. 2014 r. w **Ministerstwie Zdrowia** w Warszawie. Spotkanie było cennym źródłem wiedzy na temat zdrowego stylu życia i zmniejszania ryzyka zachorowań na nowotwory. Lekarze, dietetycy, psychologowie wskazywali w swych wystąpieniach, co jest najczęstszą przyczyną chorób nowotworowych, wskazując przy tym,

jak wiele zależy od nas samych. Uczestnicy konferencji mieli okazję dowiedzieć się, jak komponować swą codzienną dietę, jakich składników potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania organizm człowieka.

O tym wszystkim opowiedzieli: Kinga Janik - Koncewicz z Centrum Onkologii w Warszawie, Aleksander Palczewski, Małopolski Kurator Oświaty

Jakub Łobaszewski, koordynator programu „Szkoła Promująca Zalecenia Kodeksu Walki z Rakiem”, Agata Ziemińska- Łaska, dietetyk i psycholog kliniczny.

Nasze dziennikarki udzieliły kilku wywiadów radiowych (Polskie Radio, Radio Eska), wręczyły przybyłym egzemplarze „Szaferówki” oraz przeprowadziły wywiad z **Sonią Bohosiewicz**, aktorką i piosenkarką, ambasadorką akcji.

Słowo od redakcji

**Redakcja
klasa III f
Gimnazjum nr 6
w Płocku**

redaktor naczelna:
Monika Wiewiórska
aktualności:
Aleksandra
Dąbrowska,
Aleksandra Derkus,
Natalia Krawczyńska,
Ewelina Kocharńska,
Julia Ludwiczak,
Renata Łomiczka,
Natalia Malinowska,
Aleksandra
Markuszevska, Natalia
Różalska, Marta
Wojciechowska, Nina
Zakrzewska, Zuzanna
Zuchowska

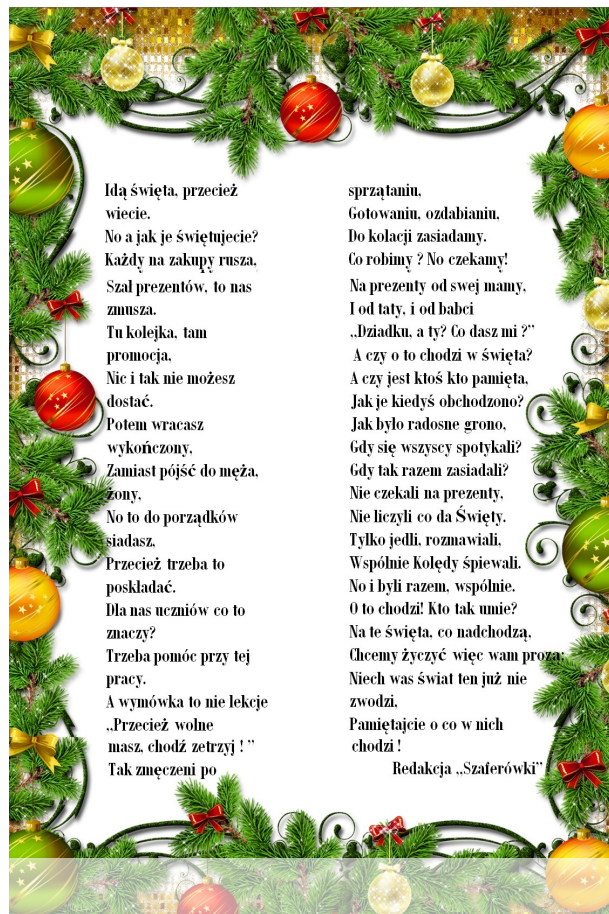
Kacper Durma, Cezary
Jasiński, Karol
Mikulski, Mateusz
Więckowski,

**„Łamigłówki
Szaferówki”:** Monika
Wiewiórska

**kącik muzyczny,
recenzje:** Justyna
Chabowska, Bartosz
Kaczmarczyk

fotoreporter:
Łukasz Kołodziejski

**opieka nad
zespołem
redakcyjnym:
pani Magdalena
Michalska**



Idą święta, przecież
wicie.
No a jak je świętujemy?
Każdy na zakupy rusza.
Szał prezentów, to nas
zmusza.
Tu kolejka, tam
promocja.
Nic i tak nie możesz
dostać.
Potem wracasz
wykończony.
Zamiast pójść do męża,
żony.
No to do porządków
siadasz.
Przecież trzeba to
poskładać.
Dla nas uczniów co to
znaczy?
Trzeba pomóc przy tej
pracy.
A wymówka to nie lekcje
„Przecież wolne
masz, chodź zetrzyj!”
Tak zmęczeni po

sprzątaniu.
Gołowaniu, ozdabianiu.
Do kolacji zasiadamy.
Co robimy? No czekamy!
Na prezenty od swej mamy.
I od taty, i od babci
„Jziadku, a ty? Co dasz mi?”
A czy o to chodzi w święta?
A czy jest ktoś kto pamięta.
Jak je kiedyś obchodzono?
Jak było radosne grono.
Gdy się wszyscy spotykali?
Gdy tak razem zasiadali?
Nie czekali na prezenty.
Nie liczyli co da Święty.
Tylko jedli, rozmawiali.
Wspólnie Kolędy śpiewali.
No i byli razem, wspólnie.
O to chodzi! Kto tak umie?
Na te święta, co nadchodzą.
Chcemy życzyć więc wam prozą
Niech was świat ten już nie
zwoździ.
Pamiętajcie o co w nich
chodzi!
Redakcja „Szaferówki”

Nadeszła zima. Pojawiły się już pierwsze
przymrozki. W tym czasie należy szczególnie
dbać o zdrowie. Ale czy na pewno tylko wtedy?

O zdrowie trzeba się troszczyć każdego dnia.
Prowadząc właściwy tryb życia, możemy
zapobiec wielu chorobom, nawet nowotworowym.
Do „ruszenia się po zdrowie” zachęciła nas
konferencja prasowa
w Ministerstwie Zdrowia. Przeczytajcie dotyczący
tego tematu wywiad z aktorką Sanią Bohosiewicz
i kilka porad o zdrowym żywieniu.

Co jeszcze w numerze? Fotorelacja z wycieczki
do Warszawy, akcja „Otul psiaka na zimę” oraz
nasza coroczna szkolna tradycja - mikołajkowe
batoniki. Przygotowaliśmy też coś dla fanów
muzyki. Relacja z koncertu Eweliny Lisowskiej
specjalnie dla Was. Na naszych czytelników
czeka także kącik „Łamigłówki Szaferówki”,
a w nim kolejne zagadki.

Życzę wesołych świąt i zapraszam do lektury,
Monika Wiewiórska, redaktor naczelna

Wywiad z Sanią Bohosiewicz

prawidłowo.
Drugim moim
działaniem jest ruch.
Staram się, chociaż co
drugi dzień, wyjść z
dziećmi na spacer czy
do klubu sportowego.
Dzięki nim mam
stymulację
do tego, by zadbać
o siebie, żebym
jeszcze długo miała
siłę biegać, bawić się z
nimi.
**- Bardzo pani dba,
żeby nauczyć dzieci
zdrowego stylu życia.
Czy szkoły też
powinny?**
Oczywiście. Jako
mama mogę
powiedzieć trochę na

ten temat. Ważne jest
także to, co dzieci
jedzą
w szkołach. Nie tylko w
szkolnych stołówkach,
ale i w sklepikach.
Powinny mieć
możliwość kupienia
w nich zdrowych
produktów, owoców,
kanapek, a nie tylko
chipsów i słodczy.
**- A jeśli chodzi o
ruch?** Przeraziło mnie,
że aż 30% uczniów nie
uczestniczy w lekcjach
wychowania
fizycznego. Przecież
sport jest tak ważny dla
naszego zdrowia!
Pamiętam, że zawsze
lubiłam w-f,

zwłaszcza gdy była to
ostatnia lekcja
w planie. Można było
zostać jeszcze chwilę,
dokończyć mecz.
**- Bardzo dziękujemy
za rozmowę. Proszę
przyjąć jeszcze kilka
numerów Szaferówki,
naszego szkolnego
miesięcznika,
w którym promujemy
zachowania
proekologiczne
i prozdrowotne.**
- Dziękuję Wam,
chętnie przeczytam.
Mam nadzieję, że się
jeszcze spotkamy.

Wszyscy dobrze
wiemy, że na co dzień
człowiek potrzebuje
określonej ilości
produktów
odżywczych. Z tym że
wielu z nas nie ma
pojęcia, jak
odpowiednio, a przede
wszystkim zdrowo się
odżywiać. Jednym
z najważniejszych
składników
pokarmowych są
witaminy. Ich
doskonałym źródłem
są owoce
i warzywa. W naszym
jadłospisie powinny
znaleźć się bogate w
Wit. C cytrusy,

Kolorowo = zdrowo!



SMACZNEGO!

poprawiający
odporność czosnek,
bogate w żelazo
brokuły i czy też ziarna
zboż i strączkowe.
W zależności
od potrzeb możemy
w łatwy sposób dobrać
niezbędne produkty,

sugerując się ich
KOLORAMI. Białe
wspomagają
odporność, fioletowe
zapewniają młodość,
a pomarańczowe -
działają korzystnie
na włosy i skórę.
SMACZNEGO!

Ciekawe wydarzenia w Warszawie



Tak, tak to jest ten narodowy. ;)



Spacerkiem do sejmu :o



Wszyscy jesteśmy kadrą narodową :D



Jak wielkie jest to ?



Uf ! Chwila odpoczynku.



Ku pamięci...



Konferencja



Jakie my sławne ^^



Gość specjalny



Zespół redakcyjny, bardzo elegancki ;)



Dumne ?! ;)



Można autograf ?



Lodowisko Narodowe - zaliczone ;)



Sala sejmowa :O



Pani także dostanie egzemplarz. :)

Koncert Eweliny Lisowskiej

22 listopada 2014 r w Galerii Wisła Płock odbył się koncert Eweliny Lisowskiej. Wydarzenie rozpoczęło o godzinie 16:00 różnymi konkursami wiedzy o piosenkarce, w których można było wygrać najnowsze płyty dziewczyny wzbogacone autografem. O godzinie 17:00 na scenie pojawiła się Ewelina wraz ze swoim zespołem. Podczas koncertu można było podziwiać piosenki Eweliny zarówno z jej nowej, jak i starej płyty takie jak: „Nowe

Horyzonty”, „Zaklinam czas”, „Znasz mnie”, czy „W stronę słońca”. Wydarzenie było oprawione wspaniałą akustyką oraz oświetleniem, co wpłynęło na pozytywny odbiór występu. Koncert okazał się być sporym sukcesem.



Ewelina Lisowska

Dzień patrona prof. Władysława Szafera

„...Pracujcie niestrudzenie dla ratowania tego, co ukochaliście... Puczajcie o tym, że idea ochrony przyrody jest ideą na wskroś demokratyczną, gdyż chroni ona skarby przyrody dla całego społeczeństwa... Przez poznanie i ochronę przyrody - do jej ukochania - oto nasze hasło!”

-Władysław Szafer



Obchody Dnia Patrona

20.11.2014 roku w naszej szkole obchodziliśmy Dzień Patrona. Jednak nie była to tylko nasza wewnętrzzszkolna uroczystość. Zjawili się na niej goście praktycznie z całego powiatu, aby uczestniczyć w rozstrzygnięciu konkursów organizowanych przez LOP w kategoriach od przedszkoli po szkoły średnie. Wiele osób otrzymało nagrody rzeczowe. Odbyła się także prelekcja na temat ptaków zimujących w naszych rejonach. Dopełnieniem uroczystości była część artystyczna, która przedstawiła sylwetkę naszego patrona Władysława Szafera.

„Otulmy psiaka na zimę!”

Jak co roku nasza szkoła włączyła się w akcję „Okryj psiaka na zimę” zorganizowaną przez płockie schronisko. Uczniowie mogli przynosić koce, poduszki, poszewki, stare ubrania, ale również i karmę dla zwierząt.

W naszym gimnazjum zorganizowaliśmy zbiórkę pieniędzy oraz kiermasz ciast. Cały dochód został przekazany na schronisko dla zwierząt w Płocku. Podczas zimy podarowanie czworonogowi karmy lub ciepłego koca może ułatwić mu przetrwanie ciężkiej dla niego pory roku.



Fot. jpctalbot

„Łamigłówki Szaferówki”

Łamigłówka 3.

Które słowo nie pasuje?

karuzela,
gramofon,
winda,
ruletka,
śmigło

Łamigłówka 4.

Jaka liczba powinna zastąpić znak zapytania?

66 [116] 5
91 [137] 6
120 [1?8] 7

Rozwiązania zagadek z poprzedniego numeru:

1. Byli to syn, ojciec i dziadek.

2. 94. Patrząc kolejno wzdłuż każdej linii, od lewej do prawej, liczby 586217394 są powtórzone.

źródło: „1000 łamigłówek, zagadek logicznych i testów IQ” Philip Carter

Słodkie niespodzianki w dzień Świętego Mikołaja!

Ważnym świętem obchodzonym w grudniu, chociaż nie tak istotnym jak Boże Narodzenie, są Mikołajki. Święto sprawia wszystkim dużo radości. Znalezienie drobnych upominków pod poduszką zawsze jest miłą niespodzianką.

W naszej szkole również istnieje wyjątkowa mikołajkowa

tradycja. Co roku, w dniu swojego święta, odwiedza nas Święty Mikołaj. Wraz ze śnieżynkami przyszedł do każdej klasy i rozdawał... słodkie łakocie. Każdy z uczniów otrzymał czekoladowego batonika. Za organizację dziękujemy samorządowi uczniowskiemu.



Ekipa Świętego Mikołaja