Dziennik Łódzki
Ukazuje się od 1884 roku
juniOr

Z Archiwum XX

XX LO w Łodzi
XX LO, ul.Obywatelska 57
93-558, Łódź

Numer 54 01/18

WWW.JUNIORMEDIA.PL

ORGANIZATOR PROJEKTU POLSKA PRESS GRUPA

PARTNER Fundacja orange

AKTYWNE SPĘDZANIE FERII

Ferie zimowe to nie tylko odpoczynek od szkolnych obowiązków. To także szczególny czas dla przyrody. Nic teraz nie kwitnie, nic nie pachnie, ptaki nie śpiewają. Zatem na pewno trzeba coś zrobić, aby szare codzienne dni choćby trochę ubarwić. Myślę, że niezbędna będzie do tego nasza w miarę różnorodna aktywność.

Przede wszystkim chodzi mi tu o wysiłek fizyczny, bo zima to przecież idealny czas na rozwijanie umiejętności sportowych. Jeśli tylko jest taka możliwość, należy wyjechać w góry. Razem z przyjaciółmi można poszaleć na stoku. Jeśli ktoś nie cierpi nart, boi się kontuzji, to może sięgnąć po sanki, ulubiony sprzęt z dzieciństwa. Zresztą warto chyba pokonać lęki, powalczyć z własną nieporadnością i podjąć się trudnego zadania? A nuż opanujemy do perfekcji sztukę zjeżdżania na nartach choćby z niewielkiego pagórka? Przy okazji wzbogacimy nasz charakter o takie zalety jak cierpliwość czy wytrwałość.

Dobrym pomysłem na czynne spędzanie ferii są także spacery po parku czy lesie. Samemu lub z przyjaciółmi. Warto popatrzeć w zadumie na wyjątkowo piękną przyrodę. Ośnieżone drzewa czy krzewy to niezapomniany widok, wart uwiecznienia. Aż się prosi o zrobienie zdjęcia...

Fotografowanie to trudna umiejętność, warto nad nią popracować właśnie zimą. Wstańmy wczesnym rankiem, nie śpieszymy się przecież do szkoły. Można spokojnie sfotografować drzewa, ptaki, wschód słońca.

Po powrocie do domu, patrząc na zdjęcia, intensywniej wspominamy to, co widzieliśmy, ale też mamy możliwość doskonalenia naszych graficznych umiejętności. Zrobione wcześniej fotografie można przecież poprawiać. Ile potem satysfakcji z naszego wysiłku!

Wydaje się, że ferie zimowe umożliwiają nam różnorodną aktywność fizyczną i umysłową. Skorzystajmy z oferowanych nam teraz możliwości. Warto!

Justyna IIa

"Nie płacz, że coś się skończyło, tylko uśmiechaj się, że ci się to przytrafiło."
Gabriel García Márquez

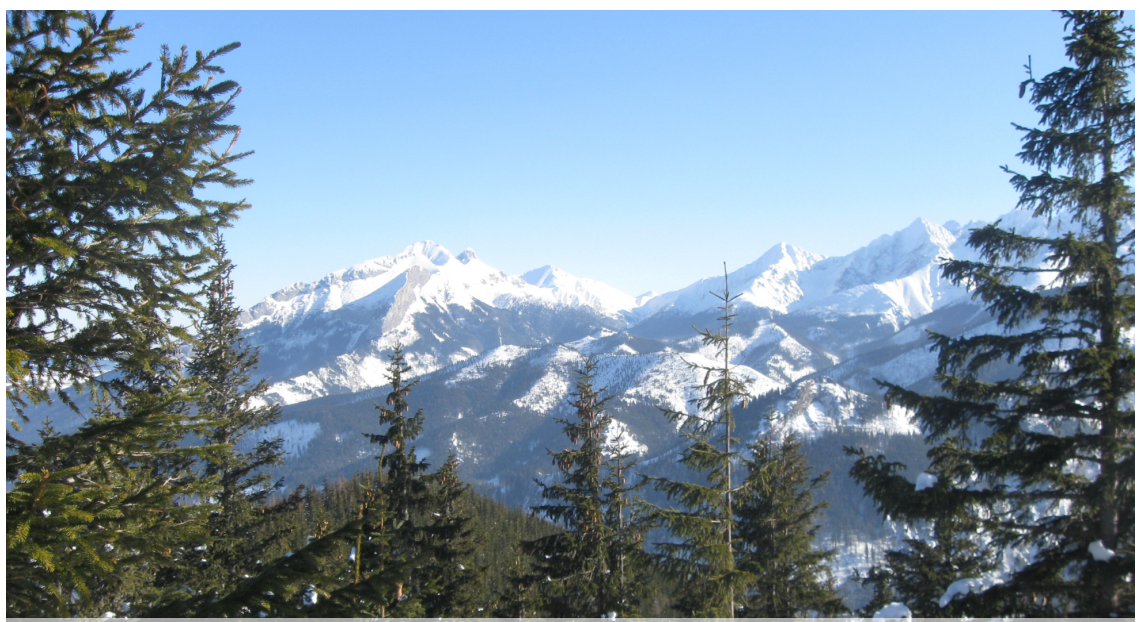
FERIE W MIEŚCIE

Zbliżają się ferie zimowe. Czas, w którym należy odpocząć od szkoły i obowiązków z nią związanych. Wolne dni można spędzać na różne sposoby. Wiele osób wybiera się w tym czasie w góry, by pojeździć trochę na nartach, pospacerować po górach lub po mieście. Jednak kiedy całe dwa tygodnie spędzamy w domu, większość osób marnuje ten czas siedząc przed komputerem lub telefonem. Ferie w mieście uważane są za nudne, ale wystarczy tylko trochę chęci, aby stały się dużo ciekawsze. Można przecież spotkać się ze znajomymi, w domu lub na mieście - posiedzieć, porozmawiać, iść coś zjeść.

Większą grupą osób można wybrać się na przykład do kina, na kręgle, bilard lub poćwiczyć jazdę na łyżwach. Wystarczy zwykły spacer po osiedlu, po którym na pewno będziemy czuć się lepiej. Warto postarać się spędzić jak najmniej czasu w domu siedząc przed komputerem. Nie ma sensu marnować wolnych dni na narzekanie, mówić że jest nudno i nie ma co robić.

Za kilka lat, gdy będziemy już pracować, nie będzie ferii zimowych ani wakacji. Należy więc korzystać z wolnego czasu, póki jest taka możliwość.

Ewelina IIIc



zima **Karolina**

zima **Marta**

BEZPIECZNE FERIE

W tym roku pod koniec stycznia zaczynają się ferie zimowe. Między innymi jest to czas odpoczynku dla wykończonych oczekiwaniem na wakacje uczniów.

Wielu z nas planuje w tym okresie oddać się śnieżnym swawolom. Udajemy się do różnych kurortów narciarskich, ale nie możemy zapomnieć o bezpieczeństwie. Należy ubierać się stosownie do pogody, a wszelkie sporty zimowe uprawiać w dokładnie przeznaczonych do tego miejscach. Konieczne jest również posiadanie sprawnego sprzętu, aby nie zrobić sobie lub innym krzywdy.

Ważnym aspektem jest również bezpieczeństwo osób odpoczywających w miastach. Zważajmy na śliskie chodniki czy też jezdnie, które stanowią dla nas zagrożenie. Tak więc uważajcie na siebie podczas ferii i wracajcie zdrowi do szkoły!

Kamila Ila

zima **Marta**

zima **Marta**

STUDNIÓWKOWE REFLEKSJE

Studniówka i po studniówce
Po długim wyczekiwaniu doczekaliśmy się balu maturalnego. Przygotowania i wiele stresu połączonego z niecierpliwością dobiegły końca. Wszyscy świetnie się bawili, była naprawdę przyjemna i miła atmosfera. Bardzo pozytywnie zaskoczyła mnie integracja klas i nauczycieli. Dobry humor i uśmiech nikogo nie opuszczały. A występ artystyczny był przezabawny!

To był wspaniały i niezapomniany wieczór, moje oczekiwania na pewno zostały spełnione.

Rozpoczęły się odliczania do egzaminu dojrzałości. Jest powiedzenie „jaka studniówka, taka matura" i ja życzę każdemu tak wspaniałej matury jak nasza studniówka.
Weronika IIIc

studniówka **Joanna**

W zdrowym ciele, zdrowy duch - wywiad na temat zdrowego stylu życia

R:Dzień dobry panie Marku, czy mogłabym zadać Panu kilka pytań dotyczących zdrowego stylu życia?

M: Tak, oczywiście, chętnie odpowiem na każde pytanie.

R: Jak to się stało, że zaczął Pan ćwiczyć? Trenował Pan coś w przeszłości?

M: Zacząłem regularnie ćwiczyć po operacji kręgosłupa i zerwaniu ścięgna achillesa, aby wzmocnić mięśnie. Ponadto trenowałem piłkę ręczną przez 16 lat.

R:Do czego Pan dąży poprzez treningi?

M: Dążę do uzyskania mobilności i sprawności z młodych lat oraz do zdrowej, estetycznej sylwetki.

R: Ile razy w tygodniu poświęca Pan swój czas na sport?

M: Trzy razy w tygodniu po 1,5 godziny.

R: Czy chciałby Pan wrócić do treningów z piłki ręcznej?

M: Tak, ale moja sprawność fizyczna i wiek mi na to nie pozwalają.

R:Do czego prowadzi złe wykonywanie ćwiczeń?

M: Prowadzi do urazów i kontuzji (można porównać to do oddychania świeżym i zakażonym powietrzem, np. smogiem)

R: Czy stosowanie odżywek i suplementów diety jest konieczne przy regularnych ćwiczeniach ?

M: Nie, jeżeli jesteśmy w stanie wszystkie makro i mikro składniki dostarczyć w diecie. W dzisiejszych czasach wiele składników jest modyfikowanych, więc suplementacja jest wskazana.

R: Co Pan sądzi o stosowaniu dopingu?

M: Doping jest to ćwiczenie "na skróty". Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak sterydy wyniszczają nasz organizm.

R:Czy stosowanie diety ułatwia utrzymanie dobrej formy?

M: Tak , oczywiście ułatwia i zapewnia zdrowie na długie lata (pod pojęciem diety rozumiemy zdrowe, zbilansowane składniki, potrzebne dla organizmu w najmniej przetworzonej postaci)

R: Czy poleca Pan prowadzić zdrowy tryb życia?

M:Tak, ponieważ wolny czas lepiej poświęcić najbliższej rodzinie, niż przesiadywać w kolejce u lekarza. Aby temu zapobiec nie powinniśmy unikać lekcji wychowania fizycznego, zażywać dopalaczy, narkotyków, papierosów. Pamiętajcie - w zdrowym ciele, zdrowy duch :)

Natalia Ib

Bieganie **NN**

ćwiczenia **Natalia**

Siłownia **NN**

MIESZKAŃCY ARMENII

O wartości kraju świadczą jego ludzie. Jeśli zatem o wartości Armenii świadczą jej mieszkańcy, to muszę stwierdzić, że jest to kraj wart więcej niż wszystkie skarby świata. Ormianie są wielkimi patriotami, są gotowi umierać za swoje państwo. Szanują starszych, słuchają ich rad. Najważniejsza jest dla nich rodzina. Młodzi lubią się uczyć. Jedną z najciekawszych cech Ormian jest ich niesamowity talent do przyswajania nowych języków. Mieszkańcy Armenii są bardzo pozytywnie nastawieni do życia, nigdy nie pokazują swojego smutku.

Ormianie lubią Polaków, nasze narody mają bowiem kilka wspólnych cech, np. miłość do kraju, chrześcijaństwo, przywiązanie do rodziny, gościnność.

Syuzi Ila

Ormianka **Syuzi**

MACIEK POLECA - CO PRZECZYTAĆ?

Stephen King to autor wybitny. Jego książki pozwalają wkroczyć w wykreowany świat do tego stopnia, że ciężko jest nam oderwać wzrok od kartek. Pisarz postanowił napisać książkę detektywistyczną i zrobił to w wielkim stylu. Mowa tu oczywiście o **Panie Mercedesie**, czyli debiucie w gatunku kryminału. Książka pokazuje nam dobro i zło. Policjant, który przeszedł na emeryturę, pozostawił sprawę zabójcy, nazywanego panem Mercedesem, swojemu towarzyszowi z pracy. Wszystko zmienia się jednak, gdy detektyw dostaje list od niecodziennego nadawcy. Policjant postanawia na własną rękę wytropić osobę, która wjechała w tłum i uciekła z miejsca wypadku, zanim uda jej się zabić kogoś innego. Ponad 600 stron to liczba, która przeraża przeciętnego czytelnika, lecz bez obaw, tu nie ma miejsca na nudę. Opowieść wciąga nas do środka i czujemy mroczny klimat bostońskich brudnych ulic, jakbyśmy sami nimi kroczyli. Stephen King przyznał, ze trylogia Pan Mercedes była ciężka do napisania, lecz jak widać podołał i sprostał oczekiwaniom czytelników. Książkę oceniam 10/10 i polecam ją każdemu miłośnikowi literatury.

Maciej IIIc

Pan Mercedes **AA**

Pan Mercedes **AA**