

Witamy serdecznie i zapraszamy do lektury
naszego pisma - SIGMAK.

Zaczynamy po przerwie, pełni chęci, zapału, entuzjazmu...
Mamy nadzieję, że tak będzie zawsze, pomysłów nam nie
zabraknie, a na Was, Drodzy Czytelnicy, będziemy mogli
zawsze liczyć. Czekamy na Wasze propozycje tematów,
Wasze prace... Możecie je zgłaszać do opiekunów biuletynu
szkolnego - polonistek - Anity Cieślak i Renaty Gizler.

Marek Bykowy - uczeń
klasy III L - stypendystą
Prezesa Rady Ministrów

Marek Bykowy - otrzymał
stypendium Prezesa Rady
Ministrów, przyznawane
uczniom, którzy otrzymali
promocję z wyróżnieniem
(średnia ocen minimum 4,75),
**uzyskując przy tym
najwyższą w danej szkole
średnią ocen.** Stypendystą
może być także uczeń, który

wykazuje szczególne
uzdolnienia w co najmniej
jednej dziedzinie wiedzy

uzyskując w niej najwyższe
wyniki, a w pozostałych
dziedzinach wiedzy wyniki
co najmniej dobre.
Stypendium przyznaje się
jednemu uczniowi danej
szkoły na rok.
Gratulacje!!!

Poniżej - Uroczystość
wręczenia Stypendiów



W numerze ponadto:

Nasze hobby, pasje
Dzień z życia
maturzysty

Idą święta - dodatek
specjalny

Zielona szkoła



Dnia 8.12.2010 roku w środę, w centrum handlowym Magnolia odbyły się warsztaty dziennikarskie, prowadzone głównie przez Bożenę Kończal.

Pani Bożena wprowadziła nas głębiej w temat gazetki Junior Media. Dowiedzieliśmy się jak tworzyć gazetkę na stronie internetowej www.junormedia.pl.

Po skończonym przemówieniu, Pan Jacek Antczak- szef działu foto opowiedział nam trochę o swojej pracy. Następnie został wyświetlony filmik "Dzień z życia redakcji w Łodzi" prowadzony przez Arkadiusza Krystka, który podzielił się z nami pewną radą: Jest tylko jedna zasada w tym zawodzie, trzeba być dobrym człowiekiem.

Natomiast zastępca redaktora naczelnego Krzysztof Bester oznajmił nam iż; „Redakcja jest jakby częścią przedsiębiorstwa.

Między innymi padło także hasło „Zawsze mówię, że pracujemy jak piekarze. Dowiedzieliśmy się też, czym zajmuje się kolporter.

Alicja Kosińska



Na koniec spotkania pani Bożena podała nam najważniejsze cechy dziennikarza: dociekliwość, rzetelność oraz ciekawość

świata. Myślę, że wszystkie osoby uczestniczące na tym spotkaniu, wyszły stamtąd bogatsze w nową i pożyteczną wiedzę.



Pływanie w monopłetwie



Autor - Krzysztof Pająk, II G

Pływanie w płetwach ma wiele zalet. W płetwach osiągniemy znacznie lepsze wyniki niż bez nich.

W płetwach także łatwiej się nurkuje. Jednak mało kto słyszał o pływaniu w monopłetwie. Jak sama nazwa wskazuje, jest ona pojedyncza i ubiera się ją na dwie nogi, z wyglądu przypomina trochę płetwę wieloryba lub chociażby delfina. Pływanie w monopłetwie jest jeszcze

szybsze niż w klasycznych, podwójnych płetwach, ponieważ monopłetwa ma większą powierzchnię. Oprócz budowy nie różni się chyba niczym z podwójnymi płetwami. Nie można oczywiście w niej pływać nogami do kraula. Płetwy nie kupi się w normalnym sklepie, można ją zamówić

Dyscyplina pływania w płetwach i monopłetwie jest mało znana w Polsce. Jednak istnieją polskie kluby, a konkurencja jest spora.

Rekordy

W płetwach pływa się szybciej niż bez nich. Dla przykładu rekord Polski na 100 metrów bez płetw to: 0:55.14, a z mono - 00:41.96.

Może to nie robi dużej różnicy, ale fakt, że uczeń klasy piątej przepłynie 25 metrów kraulem w 20 sekund, a tymczasem inna osoba w mono przepłynie 50 metrów, pokazuje różnicę.

Pływanie w płetwach wygląda podobnie jak bez nich pływa się indywidualnie. Istnieją też sztafety, które polegają na tym, że gdy pierwsza osoba dopływa do ściany startowej, następna osoba zeskakuje ze słupka i cykl się powtarza.

Style pływania

W pływaniu w mono nie wyróżnia się tak wyraźnych stylów pływania jak w pływaniu tradycyjnym. Na zawodach są jednak takie kategorie jak: pływanie po powierzchni (w mono), pływanie pod wodą, pływanie w płetwach tzw. bifinsach.



Treningi

Treningi pływania w płetwach są ciężkie, szczególnie na początku, ale żeby były efekty, trzeba ćwiczyć. Trzy razy w tygodniu to minimum. Do tego - obozy sportowe.

Ważne informacje

<http://www.pzpn.pl>

We wrocławskim klubie Rekin trzeba uczęszczać przynajmniej na 3 treningi w tygodniu, a oprócz tego trener urządza obozy sportowe. Podsumowując, pływanie w monopłetwie nie

jest pływaniem rekreacyjnym, ale mimo to jest ciekawe. Moim zdaniem, jest trudniejsze od pływania tradycyjnego, ale każdy może się przymierzyć do tej dyscypliny.

14 grudnia obchodziliśmy w naszej szkole Europejski Dzień Języków Obcych. Tego dnia sala gimnastyczna wypełniła się poliglotami, angielsku, niemiecku, włosku

Apel rozpoczął się krótkim wystąpieniem przedstawicielek samorządu szkolnego, które mówiły o tym, jak ważna jest dziś znajomość języków obcych.

Potem występem szkolnego zespołu wokalnego i piosenką w różnych wersjach językowych pt.: Panie Janie rozpoczęto część artystyczną. Piosenki w języku niemieckim śpiewali uczniowie klasy 3 P, a w języku angielskim - uczennice klasy V P - Oliwia Kustra, Sandra Sosulska i Natalia Sobkowiak.

Laureatka I miejsca Międzyszkolnego Konkursu Recytatorskiego w j. niemieckim - Julia Żebracka recytowała wiersz pt.: Keinen Verstand.

Uczniowie przygotowali apel wraz ze swoimi Anglistkami i Germanistką, za co im serdecznie dziękujemy.



W kolejnym numerze biuletynu:

Sigma na językach, czyli strony dla poliglotów



Święta wigilijne w innych państwach

W Polsce oczywiście wszyscy wiemy, jak się obchodzi święta Bożego Narodzenia, ale w innych państwach, jak na przykład Hiszpania? Podejrzewam, że nie wszyscy to wiedzą, więc postanowiłam to opisać.

Hiszpania

W Hiszpanii zamiast opłatka jest chałwa, a głównym daniem jest pieczona ryba i ciasto trzech króli, w którym zapieka się drobne upominki. Każda Hiszpańska rodzina przed świętami zaopatruje się w nową szopkę. Ludzie wychodzą na ulicę i śpiewają kolędy, tańczą oraz bawią się do rana.

Wielka Brytania

W Wielkiej Brytanii w ścisłym gronie rodziny w południe je się pieczonego indyka i płonący pudding. Wielka Brytania jest ojczyzną kartek świątecznych i wieszania na suficie jemioly, ponoć pocałunek pod nią przynosi szczęście.

W Niemczech po mszy świętej zapala się świece na choinkach. Śpiewa się lub słucha kolęd i rozpakowuje prezenty. Prezenty roznosi Święty Mikołaj.



W Szwecji tradycyjna uczta składa się z: julfisk (rozmoczona, suszona ryba, o dość mdłym smaku), galaretki wieprzowej i główizny z chlebem. Na deser je się pierniki. Na stole nie ma wolnego nakrycia, ale za to odwiedza się samotnych. Nie śpiewa się kolęd, ale za to tańczy się i śpiewa wokół choinki.

W

Grecji święta trwają od 6 grudnia do 6 stycznia. Nie ma tam choinki. Dzieci chodzą po domach i śpiewają kolędy, błogosławią tym sposobem domostwa. Ludzie dają im za to cukierki lub suszone owoce. Na stole znajduje się Christopsomo (chleb Chrystusa), jest on okrągły i na środku ma krzyżyk. Rybacy mają na stole chleb z rybą. Od niedawna wysyła się kartki świąteczne i dekoruje się lampkami ulice.

We Francji je się indyka nadziewanego kasztanami i pije dużo szampana. Święto to uważa się za bardzo ważne i obchodzi się je razem z rodziną. Francuzi wysyłają samodzielnie zrobione kartki. Prezenty wkłada mały Jezus nocą do butów ustawionych przy kominku. Po mszy 25 grudnia cała rodzina siada do stołu.

W Austrii po 17.00 rozbrzmiewa w oknach mały dzwoneczek. To znak, że rozpoczyna się świąteczna kolacja. Austria jest ojczyzną jednej z najpiękniejszych kołęd na świecie "Stalle Nacht".

W Danii na Wigilię podaje się słodki ryż z cynamonem i pieczoną gęś z jabłkami. Tradycyjnym daniem jest budyń z ryżem, w którym gospodyni ukrywa migdał. Kto go znajdzie, ten dostaje świnkę z marcepanu, która zapewnia szczęście przez cały rok.

W Meksyku już 15 grudnia wieszają się pod sufitem piniatę (gliniane naczynie wypełnione słodyczkami). Dzieci rozbijają ją kijem, co rozpoczyna wyścig w zbieraniu słodyczy.

Na Węgrzech w czasie świąt organizuje się wielkie bale dla dzieci. Najważniejszy z nich odbywa się w stolicy kraju, Budapeszcie, w budynku Parlamentu. W czasie Wigilii i Świąt Bożego Narodzenia Węgrzy jedzą pieczonego indyka, zupę rybną oraz rosół z kury. Na stole nie może zabraknąć ciasta z makiem, bo mak zapewnia rodzinie miłość.

Daniela Koch



W Stanach Zjednoczonych święta obchodzi się tylko 25 grudnia, ale już długo przed domy i ulice toną w lampkach, a ogródki i sklepy są pełne innych dekoracji. Rano jest pełno prezentów pod choinkami i otwiera je się przed śniadaniem. Na obiedzie musi być cała rodzina, nawet daleka. W Czechach i na

W Czechach i na Słowacji obchodzi się Boże Narodzenie podobnie, sklepy są ładnie udekorowane i wystawy próbują przyciągać ludzi, podobnie jak w Polsce. 24 grudnia ludzie wierzący poszczą i obdarowują się życzeniami oraz prezentami. Prawie we wszystkich domach znajduje się choinka i śpiewa się kołody.

Jest już grudzień, za chwilę będą Mikołajki, zbliża się Boże Narodzenie i Gwiazdka, a także Nowy Rok. Najszybciej przyjdą Mikołajki. Mikołajki to czas, kiedy w nocy z 5. na 6. grudnia dostaje się prezenty. Niektórzy ludzie mówią, że w dzień Mikołajków przychodzi święty Mikołaj, jednak większość ludzi uważa, że św. Mikołaj jest postacią mityczną, czyli, że nie istnieje. Ale czy na pewno? Czy ty uważasz, że św. Mikołaj istnieje? Większość osób odpowiada, że nie, chociaż nie są do końca tego pewni.

Święty Mikołaj

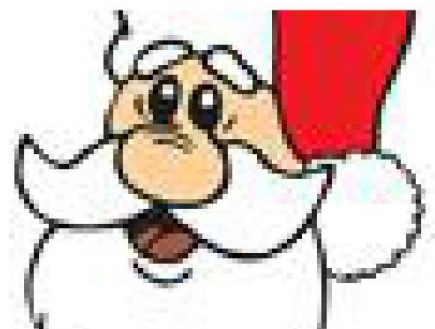
Święty Mikołaj, biskup Miry, ze względu na czynione dobre uczynki (m.in. cały majątek rozdał biednym), został uznany za wzór dobrego świętego, rozdającego prezenty. Przedstawiany jest jako starzec z okazałą brodą, często w infule i pastorałem, z workiem prezentów i pękiem różeg w ręce 6 grudnia (w rocznicę śmierci świętego) grzecznym dzieciom przynosi prezenty (zwykle słodczyce), a niegrzecznym (na ostrzeżenie) różgę.

Święty Mikołaj (ang. Santa Claus, Father Christmas)

Czerwony płaszcz i czapka świętego Mikołaja zostały zaprojektowane w 1930 roku na zlecenie koncernu CocaCola przez amerykańskiego artystę, Freda Mizena, jednak pierwsze wizerunki Mikołaja w podobnym stroju pojawiły się już w latach 20., kilka lat wcześniej, zanim został użyty w reklamie napoju. Na pewno jednak reklama ta pomogła utrwalić w powszechnej świadomości ten kostium świętego. Rok później nowy wizerunek świętego Mikołaja przygotował, także na zlecenie CocaColi, Huddon Sundblom.



Ania Wejchert, Emilia
Gontarska, Justyna
Zimkowska, Sara Żelazowska



mogą wysłać na adresy trzech urzędów pocztowych:

do Drbak w południowej Norwegii:
Julenissens Postkontor, Torget 4,
1440 Drbak, Norwegia
do Rovaniemi w Finlandii:
Santa Claus, Arctic Circle,
96930 Rovaniemi, Finlandia
do Canada w Kanadzie:
Santa Claus, North Pole,
Canada, H0H 0H0

Współcześnie, ze względów komercyjnych, wizerunek Mikołaja jest używany przez handlowców, a okres wręczania prezentów rozciągnął się od imienin Mikołaja do Nowego Roku. Jako postać reklamowa, Mikołaj jest popularny w okresie świątecznym także w krajach Azji. Towarzyszy kończącym rok handlowym promocjom nawet w Chinach, gdzie jest znany jako Staruszek Bożonarodzeniowy
Adresy świętego Mikołaja
Listy z życzeniami do świętego Mikołaja dzieci

Często jest tak ,że chcesz podarować
coś swoim bliskim pod choinkę, ale
nie wiesz co.

Właśnie dlatego przygotowaliśmy
różne propozycje prezentów.



Pomysł na prezent

Dla mamy : mamy najbardziej
lubią patrzeć, jak dziecko
rozwija się pod względem
artystycznym. Dlatego podaruj
jej coś zrobionego przez
siebie. Może to być ładna
kartka świąteczna własnego
pomysłu, czy kupiona w
jednolitym kolorze świeczka i
udekorowana przez ciebie.

Dla taty: ojcowie lubią elektroniczne
rzeczy . Możesz kupić słuchawki
lub fikuśnego pendriva .

Dla starszego brata: i w tym
momencie zaczyna się
problem. Nie wiadomo, co
starszy brat chciałby dostać.
Jeśli interesuje się muzyką,
kup mu płytę z muzyką ,której
słucha. Jeśli nie, można
zawsze sprezentować mu fajny
kubek.

Dla starszej siostry : kup jej
apaszkę w jej ulubionych
kolorach lub ładną czapkę.

Dla dziadka: tu dobrym pomysłem
byłoby sprezentowanie dziadkowi
np. breloczka na klucze.

Dla babci: babcia ucieszyłaby się z
ładnego pudełka na biżuterię.

Jak widzisz pomysły są banalne i
drobne , a sprawiają tyle radości.Dla

młodszy brata: jest taki serial bakugany
.Są to kulki zamieniające się w potwory.
Kosztują one niewiele, a sprawiają dużo
radości.

Dla młodszej siostry: możesz jej kupić pet
shopa. To małe zwierzątka , którym kiwają
się główki .Twoja siostrzyczka będzie
skakać ze szczęścia.

Julia Żebracka



Boże Narodzenie czas spędzony z rodziną, chwila odpoczynku Na chwilę zwalniamy Często jednak słyszymy kiedyś to było inaczej, kiedyś święta to Każdy z nas inaczej definiuje to kiedyś, choć jest coś wspólnego motyw świąt w dzieciństwie. Każdy z nas przechowuje w sobie okruchy wspomnień, pielęgnuje je i za każdym razem do nich wraca. A jak postrzegają święta Bożego Narodzenia nasi uczniowie?

Sabina Plak, II Gimnazjum
Hobby: Jazda konna

Z czym kojarzą Ci się święta???

Hmmm..... Z rodziną i z siedzeniem przy kominku z gorącym kubkiem czekolady.

Czy wierzysz w Świętego Mikołaja?

Oczywiście! Ale tylko tego w Laponii. Bo tak naprawdę, to rodzice nam prezenty kupują :)

Kiedy odkryłaś, że to rodzice kupują prezenty pod choinkę?

Jak miałam..... 7 lat. Byłam trochę rozczarowana.

Co najbardziej lubisz w świątach?

Najbardziej lubię ubierać choinkę i pomagać mamie w kuchni.

Jest coś, czego nie lubisz w świątach?

Tak, są to - kolejki w sklepach i galerie pełne ludzi.



Krzysiek Pająk, II
Gimnazjum
Hobby: Pływanie

Z czym kojarzą Ci się święta???

Z cocacolą i prezentami.

Czy wierzysz w Świętego Mikołaja?

Nieeee Kiedyś tak, ale teraz nie.

Kiedy odkryłeś, że to rodzice kupują prezenty pod choinkę?

Jak miałem chyba 6 lat, a może więcej, nie pamiętam.

Co najbardziej lubisz w świątach?

Bazary :) I atmosferę zakupów świątecznych z mamą.

Jest coś, czego nie lubisz w świątach?

Hmmm.....Raczej nie, ja baaardzo lubię święta.

Dominika Myslicka



A tak odpowiadały Maluszki z klas 1-3NZ:

1.Z czym kojarzy się Wam Święty Mikołaj?
Przynosi prezenty.
Ze strażą pożarną

2.Czy lubicie Święta Bożego Narodzenia?
Jeśli tak to dlaczego?
Tak, bo lubię, bo są fajne i Mikołaj przynosi prezenty.
Tak , bo tak.

3.Jakie są wasze skojarzenia dotyczące Wigilii?

Mikołaj przynosi mi coś do buta.
Święta.

4.Jakie potrawy Wigilijne lubicie najbardziej?
Kapusta na Wigilii.
Pepperoni.

5. Jak u Was w domu świętuje się Boże Narodzenia?
Babcia ciągle dostawia coś na stół.

Alicja Kosińska

Dzień z życia maturzysty

W gruncie rzeczy nasz dzień w ogóle się nie zmienił się; codziennie rano wstajemy, jedziemy do szkoły, wracamy do domu ewentualnie jakieś korepetycje. I tak dzień w dzień, a każdy przybliża nas do maja

Hej, za rok matura

W szkole przypominają na każdym kroku, jak ważna jest matura, co nam da matura, czym jest matura Uff

Autorki - Małgosia

Jaraczewska, Alicja Szylin,
III L

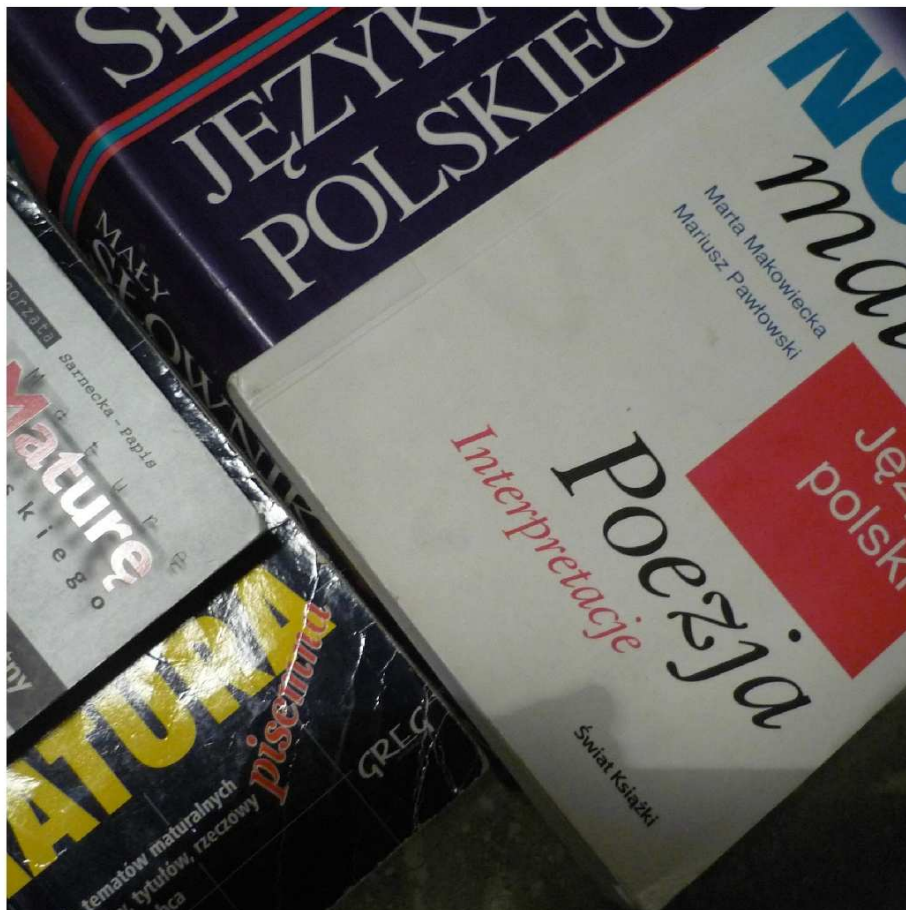
Słowo to odmieniamy przez wszystkie przypadki, śni nam się ono po nocach i w ogóle jest sponsorem każdego dnia... To znaczy, pewnie chcieliby tego nasi nauczyciele, rodzice, a my. niekoniecznie, bo przecież nie samą nauką człowiek żyje

Szczególnie w weekendy robimy sobie wolne i objamy się jak tylko

można. Odpoczynek jest wskazany wiece, czasami warto przewietrzyć mózgi, żeby dalej móc się uczyć

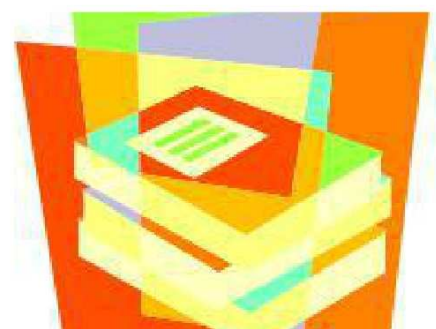
Arkusze maturalne to brzmi dumnie

Codziennie wysłuchujemy kazań naszych nauczycieli, ale nam to nie



przeszkadza, bo jesteśmy na tyle odpowiedzialni, że wiemy i bez tego, jak ważny jest ten egzamin; nie bez kozery nazywa się go Egzaminem Dojrzałości. Robimy, co w

naszej mocy, by zdać, by nie zawieść belfrów, rodziców, a co najważniejsze - samych siebie. Ale nie wyobrażajcie sobie znowu, że jesteśmy kujonami!



Dzień z życia maturzysty - c.d.



Dzień maturzysty to wieczny kompromis

Co musisz zrobić, co powinieneś zrobić, co możesz zrobić Czasem tylko już sami się w tym gubimy, na nowo musimy ustalać priorytety, bo te wcześniejsze niekoniecznie są akceptowane przez naszych belfrów

bo jak wytłumaczyć polonistce, że nie napisałam wypracowania, bo musiałam na mapie opracować strategię Napoleona?

Wstawaj, szkoda dnia

Normalny dzień zaczynamy dobrym śniadaniem. Później szkoła. Wysiłamy mózgi na języku polskim, żeby

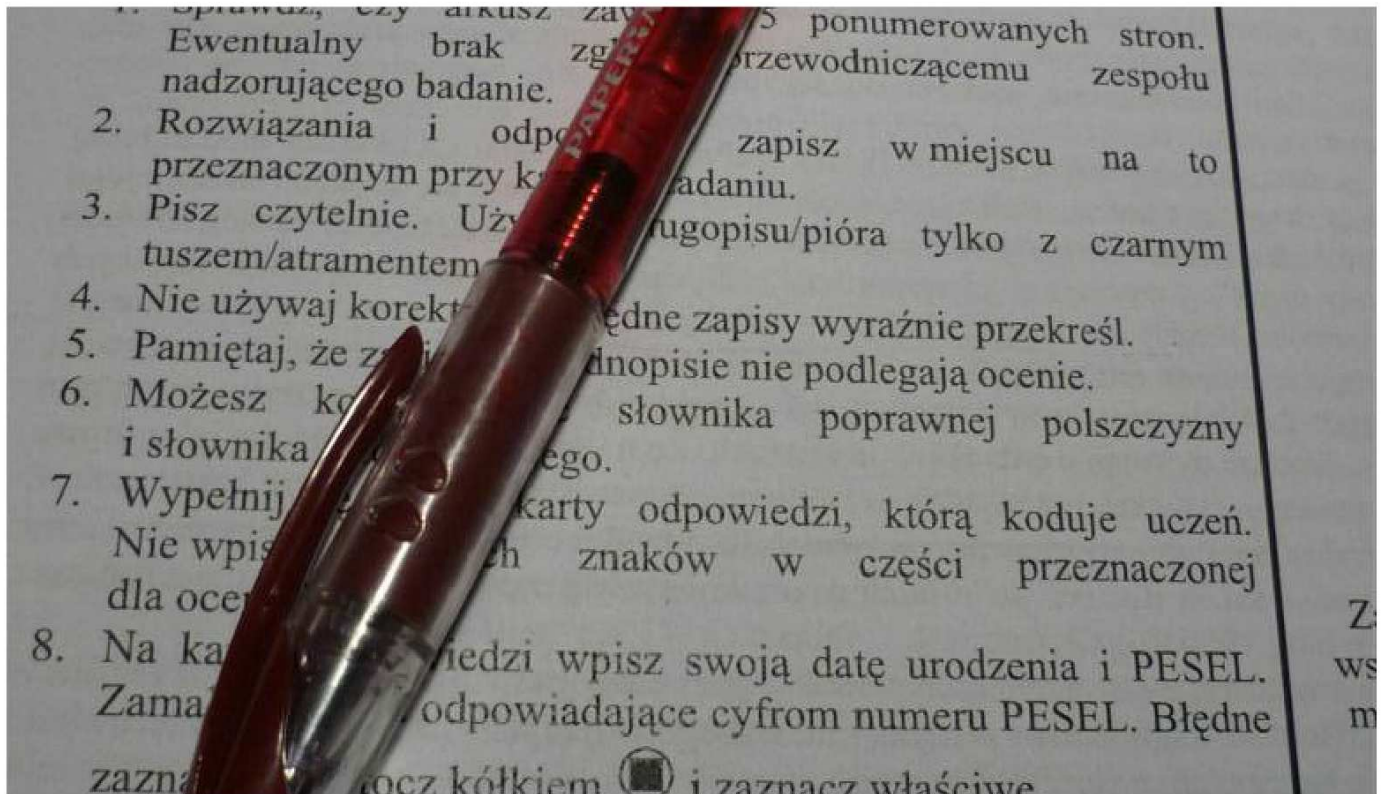
dobrze zanalizować wiersz, na matematyce, żeby dobrze policzyć zadanie z ciągów, na języku angielskim, żeby nie pomylić czasów, na polonezie, by nie pomylić kroków

przecież na studniówce trzeba zatańczyć. Na rozszerzeniach każdy robi swoje - pierwiastki, organizmy, prędkości, społeczeństwo, mapy,

daty, lektury, funkcje

Ale to tylko nauka. W szkole, poza tym wszystkim, chodzi o znajomości.

Dzień z życia maturzysty - c.d.



Kawa czy herbata?

Po tych wszystkich zajęciach wymagających myślenia, najczęściej wracamy do domu, by dalej myśleć nad zadaniami. I tak od września do maja. Odwieczne pytanie kawa (czwarta już) czy może herbata towarzyszą nam

niekiedy do późnych godzin nocnych, kiedy wkuwamy pojęcia z geografii czy biologii... Rób notatki mówią nam, notatka to ważna rzecz powtarzają i ty siedzisz nad tymi NOTATKAMI, kartki fruują, kolory się mylą i już sam nie wiesz, czy streszczasz historię, czy wiedzę o

społeczeństwie, do tego po twoich NOTATKACH bo to ważna rzecz chodzi ci kot, kawa się rozlała, a ty zostajesz z żółtą karteczką memo w ręku i patrzysz, i *Boże, ty nie grzmisz?!*

Czerwone majtki, coś pożyczonego

Dzień z życia maturzysty

jest nudny i normalny,

podobny do dnia każdego innego ucznia. Mniej więcej od listopada urozmaicamy sobie czas rozmyślaniami nad wyborem sukienki

studniówkowej i fryzury

Chłopaki mają z tym mniej problemów, chociaż, kto wie, może i oni głowią się nad fasonem garnituru, a do rozpaczy doprowadza ich fakt, że te

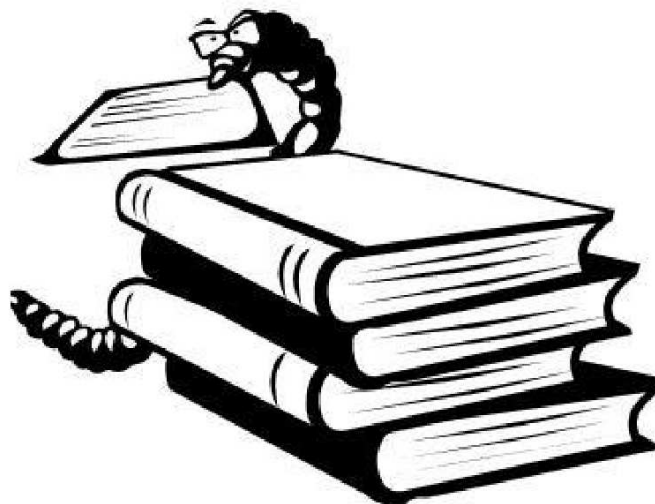
obowiązkowe czerwone majtki w ich przypadku slipy dla nich są tylko w wersji z mikołajem lub choinką?!

Nie martwcie się więc, przyszli maturzyści wcale nie przepadną Wam imprezy i obijanie się, ale, trzeba przyznać nauki jest dużo, powtórki trzeba robić solidnie, ale cel, cel jest wspaniały nasza Matura, jedyna w swoim rodzaju, bo nasza dla każdego z nas na zawsze pozostanie we wspomnieniach.

Trzymajcie za nas
kciuki,
pozdrawiamy w
imieniu III L

W skrócie w SIGMIE:

1. odbyły się
comiesięczne
próbne
sprawdziany,
egzaminy
gimnazjalne i
matury



2. wolontariat
szkolny zbiera
dary dla
potrzebujących
oraz jedzenie i
środki czystości

3. trwają
przygotowania do
studniówki

4. niedługo koniec
semestru!!!

Od redakcji:

Czekamy na Wasze prace i
pomysły.

Interesują nas wszelkie
sugestie, które uczynią ten

biuletyn Waszym pismem.

**Piszesz "do
szuflady"?**

**Czekamy na osoby z
pasją i pomysłami.**

Lubisz pisać?

Interesuje Cię praca
dziennikarza?

Masz coś ważnego do powiedzenia?

**CZEKAMY NA
CIEBIE!!!**

Zgłoś się do nas!

Moim zdaniem

Autor Faustyna Lubczyńska, III G
Artykuł powstał w ramach projektu gimnazjalnego z języka polskiego - Prawa człowieka/ucznia/kobiet...

Wiesz, dlaczego kobieta ?, Kobiety powinny siedzieć w domu i zająć się wychowywaniem dzieci- niby banalne twierdzenie, a jednak wywołały u mnie mętlik w głowie- jak jest z tymi kobietami? Ja jako uczennica, kobieta, kobieta a feminizm

Kobiety od lat walczyły o prawo do bycia traktowaną na równych, tych samych prawach,

co mężczyźni, tymczasem dziś wysłuchuję kawałów o blondynkach Przykre to, tym bardziej, że ruch feministyczny zrobił wiele dobrego dla nas, kobiet, tych młodych, i tych starszych

Feminizm jest



to ruch społeczny związany z walką kobiet o równouprawnienie i poprawę ich statusu jako zbiorowości wszystkich kobiet. Ruch ten zaczął się kształtować od XVII w., a za pierwszą feministkę uznano pisarkę Hristine de Pisan. W samym ruchu

feministycznym zauważa się różne kierunki, jednakże wszystkie są zgodne w dążeniu do

Równouprawnienie

równouprawnienia kobiet. I tak rozróżnić można feministki radykalne

i umiarkowane. Radykalne feministki chcą i dążą do panowania kobiet



Stereotypy o feministkach

- że feministki to babochłopy
- że nie mają uczuć
- że chcą odebrać władzę mężczyznom
- że powinny siedzieć w domu i opiekować się dziećmi, a nie walczyć o jakieś tam prawa
- że feministki to kobiety z jajami itd

(matriarchat) i ich dominacji nad mężczyznami,

umiarkowane zaś - są za wzajemnym uzupełnianiem się mężczyzn i kobiet i nie chcą być traktowane gorzej niż płć odmienna. Prawda jest jednak taka, że : feministki, między innymi, sprawiły, że kobiety mają dziś prawa wyborcze, awansują, mają prawo wyboru, chodzą w spódnicach, mają równe prawo do awansu, kariery, wykształcenia

Moim zdaniem - c.d.

A ja? Jestem młodą dziewczyną i cieszę się, że mogę myśleć, jak chcę, w zgodzie z własnym sumieniem. Feminizm czy nie, cieszy fakt, że my, kobiety, z kawałów o blondynkach możemy się dobrotliwie śmiać, a kontrargumentować je dowcipami o polskim hydrauliku.

Delfiny

Delfin Butelkonosy jest najbardziej znanym gatunkiem delfina. Delfiny są

bardzo towarzyskimi zwierzętami, zawsze pomagają sobie podczas łowów,

narodzin i chorób. Część dnia poświęcają na zabawę.

Ciekawostki ze świata przyrody i zwierząt - Autor- Sandra Sosulska, VP



CZY WIESZ, ŻE

* Delfiny śpią do 5 godzin.

* Żyrafy śpią na stojąco i jeśli mają taką możliwość, opierają się w trakcie snu o drzewo i śpią około 4

godzin.

* Jerzyki śpią w locie.

* Hipopotamy śpią w wodzie na stojąco.

* Jeż potrzebuje 10 godzin snu.

* Kot 13 godzin na dobę.

* Człowiek natomiast potrzebuje 8 godzin.



Sen zwierząt

* Wiele gatunków ryb zmienia swój kolor w czasie snu, prawdopodobnie w celu odstraszenia drapieżników.

* Ale największym śpiochem i rekordzistą jest leniwiec.

Śpioch ten, potrzebuje aż 20 godzin snu w ciągu doby.

Na podst. materiałów z różnych wydawnictw "Encyklopedia Zwierząt

Porozumiewają się za pomocą gwizdów i specjalnych dźwięków.

Dzięki echosondzie delfiny odbierają obraz otoczenia, oraz ustalają odległość położenia i wielkość zdobyczy. Kiedy delfiny śpią, leżą przy powierzchni wody i podnoszą się odruchowo do góry podczas nabierania powietrza. Delfiny Butelkonose najczęściej można spotkać w Oceanie Atlantyckim i Morzu Śródziemnym.

Nasza twórczość

Weronika Wojtczak, II G

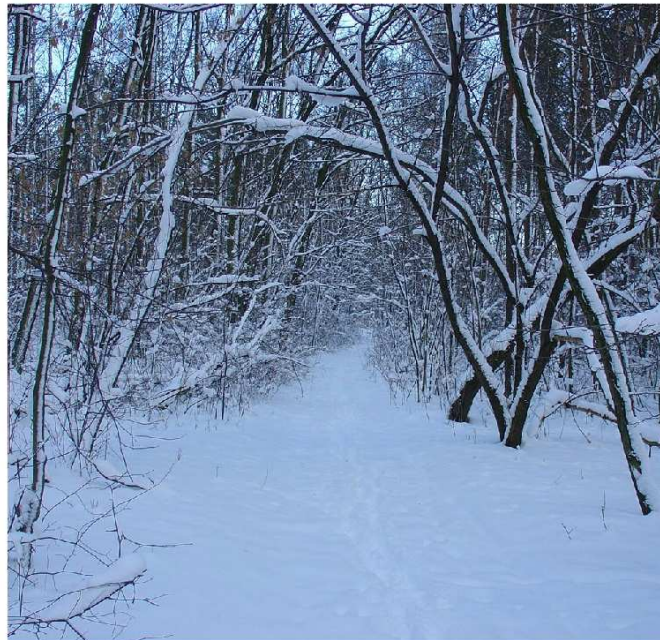
Matka

Matka to miłość i oddanie
Matka to słońce w chmurne dni...

Matka to kwiatów
rozkwitanie
to święta cisza kiedy
śpiesz...

Matka to spokój
który cię ogarnia...
Matka to pewność ,
że nie jesteś sam ...

Bo serce matki jak
latarnia...
Oświetla każdy
szlak.



Miłość

Miłość to znaczy
kochać,
Miłość to znaczy
żyć.
Każdy z nas musi ją
poznać,
By wiedzieć, co
znaczy szczęśliwym
być.
Nie martw się, gdy
uczucie przeszło
Znaczy - nie była
szczerą,

Bo bezinteresowność i
prawdziwość jej nie
zacierą.
Nie walcz wtedy zaciekle,

Tylko poczekaj, ona
przyjdzie

W porannym świetle.

*Weronika Wojtczak,
uczennica klasy II
Europejskiego Gimnazjum
Informatyczno -*

*Językowego Sigma zdobyła
wyróżnienie za wiersze
"Miłość" i "Jesień".*

Weronika, jak mówi, pisze wiersze od zawsze -

*gdy jest jej smutno, gdy
wesół... Lubi bawić się
słowem.*



Kolejna zielona szkoła, którą zorganizowała Pani Joasia Manczur, nasza niestrudzona germanistka i świetna organizatorka wypraw wszelakich, już za nami. Uczniowie gimnazjum i liceum wrócili zadowoleni, a wspomnień wystarczy im na długie zimowe wieczory

Zielona szkoła - Florence Rzym Wenecja

We Florencji zwiedzali m. in. Fontannę Neptuna, Plac Republiki, Katedrę Santa Maria dei Fiore, Kościół św. Krzyża, Baptysterium.

Byli w Watykanie w Bazylice św. Piotra, Muzeum Watykańskim z Kaplicą Sykstyńską,

odwiedzili Groty Watykańskie, Forum Romanum i Koloseum.

Humory dopisywały...

Pogoda także...



W Wenecji podziwiali m. in. plac Dożów, Bazylikę św. Marka.

Oprócz zwiedzania było też mnóstwo zabawy. Oj, dużo można byłoby pisać my popatrzmy na zdjęcia.



Jak poradzić sobie ze stresem?

Autor - Robert Baxter, III L



Stres w dzisiejszych czasach jest zjawiskiem coraz bardziej powszechnym. Bieg życia codziennego, wciąż rosnąca ilość obowiązków, uderzające ze wszystkich stron wymagania innych ludzi to wszystko stwarza idealne warunki dla stresu. Czym on jednak tak naprawdę jest?

Według Słownika Psychologicznego Polskiego Towarzystwa Psychologicznego stres jest nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu żądania. Oznacza to, że w momencie, gdy mamy do wykonania jakiegokolwiek zadanie zaczynamy się w

mniej lub większym stopniu stresować. To dobrze znane nam uczucie, z którym boryka się każdy człowiek, bywa zarówno zbawiennym motorem naszych działań, jak i niechcianą, paraliżującą przeszkodą. Stres ma wszak to do siebie, że do pewnego stopnia nasilenia doskonale

nas motywuje, powoduje że chce nam się; dalej jednak zaczynamy się pocić, drżą nam ręce, szumi w głowie i nie możemy się na niczym

Jak sobie radzić?

skupić. Istnieją różne doraźne formy pomocy. Najbardziej popularną jest metoda dziesięciu głębokich wdechów.

Jak poradzić sobie ze stresem? c.d.



Trzeba przekonać samego siebie, że nie ma się czego bać. Trzeba uwierzyć, że wszystko pójdzie lepiej niż powinno. Nie mówię tu o stresie przed np. egzaminem w sytuacji, gdy nic nie umiemy; mówię o sytuacji, gdy uczyliśmy się i jeszcze zanim zaczęliśmy się stresować mieliśmy poczucie

należytego przygotowania. To poczucie musimy zapamiętać i gdy oczekujemy na rozpoczęcie egzaminu wątpiąc we własne możliwości i niepokojąc się - przypomnieć sobie to uczucie. Ponownie w nie uwierzyć. Kiedy już się uspokoiiliśmy musimy ten

spokój pielęgnować. Nie dać się ponownie wyprowadzić z równowagi. Według Churchilla bowiem jedyną rzeczą jaką powinniśmy się bać jest strach. A co w przypadku, gdy nie potrafimy sami sobie wmawiać pewnych rzeczy dla korzyści? Tak naprawdę

nic. **Stres jest normalny**

i jeżeli już dotknie i nas, a nie mamy siły powstrzymać autonakręcania się mamy problem. Trzeba to znieść i, najszybciej jak to możliwe, podjąć wyzwanie.

Stres w odpowiedniej

dawce jest dobry. Musimy tylko nauczyć się go zmniejszać. Trzeba go polubić. Powodzenia!