

Szaferówka



**Jacy jesteście?
Wyniki szkolnej sondy
str. 2**

**19. finał
Wielkiej
Orkiestry
Świątecznej
Pomocy
str. 3**

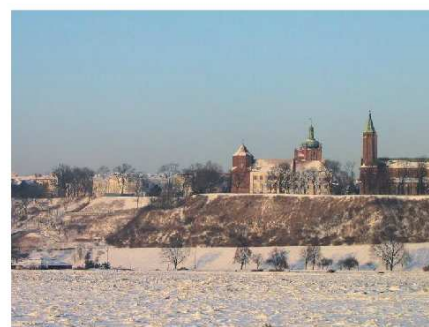
**Jedź zdrowo!
str. 6**

**Kochamy
naszych
Dziadków!
str. 4**

**Poradnik kulturalnego
nastolatka
str. 5**

**Zimowe
szaleństwa,
czyli zapraszamy
na stok
str. 9**

**Zimowy
spacer
po Płocku
str. 7**



Za nami pierwsze dni nowego roku. Wielkimi krokami zbliżamy się do wystawiania ocen semestralnych. Wszystkim spóźnialskim, którzy jeszcze poprawiają oceny, życzymy powodzenia!

Za trzecioklasistami próbne egzaminy. Czas pomyśleć o wyborze odpowiedniej szkoły.

Wiadomo, uczyć się trzeba, ale z utęsknieniem myślimy już o feriach. Niektórzy pojedą w góry, wielu jednak pozostanie w mieście. Dla wszystkich mamy propozycje, jak atrakcyjnie spędzić wolny czas.



Styczeń to wyjątkowy miesiąc w roku, bo otwieramy swe serca i włączamy się w akcję Jurka Owsiaka. Nasi wolontariusze, jak co roku, kwestowali na rzecz chorych dzieci. Przekonajcie się sami. Zapraszam.
Martyna Twardowska, redaktor naczelna

Jacy jesteście?

To nowy cykl „Szaferówki”. Poprosiliśmy Was o szczerze odpowiedzi. Oto wyniki sondy.

Ulubiona muzyka

Pop - 35%
Hip - Hop - 31%
Reggae - 15%
Rock - 13%
Disco - polo - 6%

Potrawa

Pizza - 31%
Spaghetti - 26%
Pierogi ruskie - 17%
Frytki - 15%
Leczo - 11%



**Redakcja: kl. III c, III b
Gimnazjum nr 6 w Płocku**

**Martyna Twardowska -
redaktor naczelna**

Aktualności: Dominika Gajos, Paula Adamkiewicz, Paulina Łukowska

Kultura i rozrywka: Agnieszka Jezierska, Aleksandra Piórkowska, Aneta Pyrzyńska, Monika Tyszkiewicz, D. Piskorz

Psychologia: Wioletta Olejnik

Grafika: Szymon Obrębalski

Opieka - p. Magdalena Michalska

Jak zamierzacie spędzić w tym roku ferie?

Wyprawa na narty - 11%
Biała szkoła - 9%
Wizyta u rodziny - 22%
Czynny wypoczynek w mieście - 19%
Pobyty w domu - 27%
Nadrabianie zaległości w nauce - 12%

Ulubione miejsca w Płocku:

Tumy - 49%
Galerie handlowe - 32%
Kino „Przedwiośnie” - 16%
Stadion miejski - 3%

W tym roku WOŚP zagrała już 19. raz. Jesteśmy dumni, że nasza szkoła wspiera akcję Jurka Owsiaka, dlatego poprosiłam o rozmowę p. Dorotę Iwanowską i p. Małgorzatę Cieślak - opiekunki wolontariuszy.

- Dzień dobry! To wspaniałe, że włączają się panie w tę szczytną akcję.

- p. D.I.: Nasza szkoła już od kilkunastu lat uczestniczy w przedsięwzięciu Jurka Owsiaka, ja wspomagam naszych wolontariuszy od 6.
- W jaki sposób młodzież gimnazjalna wspiera



działania WOŚP?

- p. D.I.: Uczniowie prowadzą zbiórki nie tylko w szkole, ale biorą udział także w szczytnych finałach. W wyznaczone niedziele stycznia przez kilka godzin zbierają pieniądze na rzecz chorych dzieci.

- Nie rozumiem.

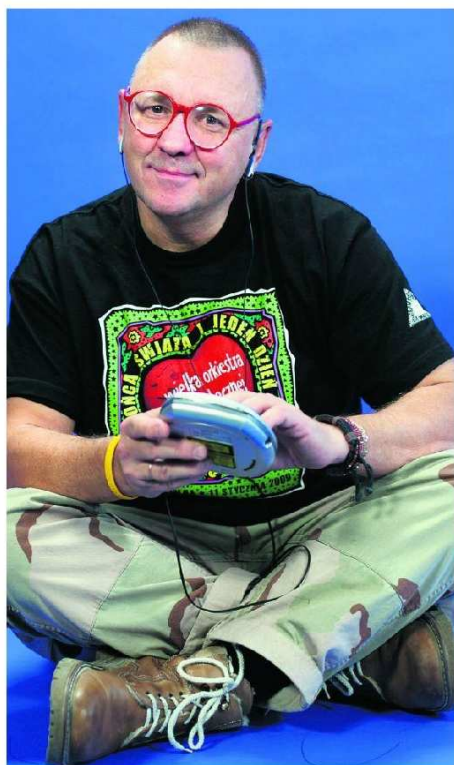
- p. D.I.: Sztab WOŚP ogranicza ich wydawanie. My dostaliśmy tylko 5 sztuk.

- Kto się wyróżnił?

- p. D.I.: Dominika Trojanowska i Martyna Jakubik z Ia zebrały razem 700zł

- Gratulujemy!

- Opieka nad grupą wolontariuszy to ciężka praca. Skąd czerpią panie siły?



- Na jaki cel zbieraliśmy w tym roku?

- p. D.I.: W tym roku zebrane pieniądze przeznaczone zostaną na pomoc dzieciom z chorobami urologicznymi i nefrologicznymi.

- Czy wie pani, ile udało się nam zebrać?

- p. D. I.: Sporo, bo 3201 zł. 9 stycznia kwestowało 10 wolontariuszy, choć chętnych było o wiele więcej. Problem sprowadzał się do ilości puszek i identyfikatorów.

- p. M.C.: Cieszę się, kiedy spotykam młodzież, która potrafi i chce pomagać.

9 stycznia przez kilka godzin kwestowaliśmy przed Stanisławówką, kościołem św. Jana oraz w pobliżu galerii „Mosty”. Nikt nie skarżył się na zimno i to było piękne. Myślę, że każdy z nas czuł się w tym dniu pod jakimś względem spełniony.
- Cieszę się, że mamy takich wspaniałych nauczycieli i kolegów! Dziękuję za rozmowę.

Dzień Babci i Dzień Dziadka to wyjątkowe święta dla nas - wnucząt. Postarajmy się w tych dniach okazać naszym ukochanym Dziadkom wielkie serce, które tak mocno bije dla nich!

źródło zdjęć - Internet

Dzień Babci 21 stycznia

Święto naszych kochanych babć, a zarazem najlepszych przyjaciółek. Zawsze poradzi, pomoże w trudnych chwilach. Rodzice nie zawsze mają tak dużo czasu.



Nie są w stanie poświęcić nam tyle uwagi co Babcia. Wszyscy kochamy obiady i najwspanialsze na świecie ciasta, szczególnie, gdy jesteśmy zmęczeni po wyczerpującym dniu.

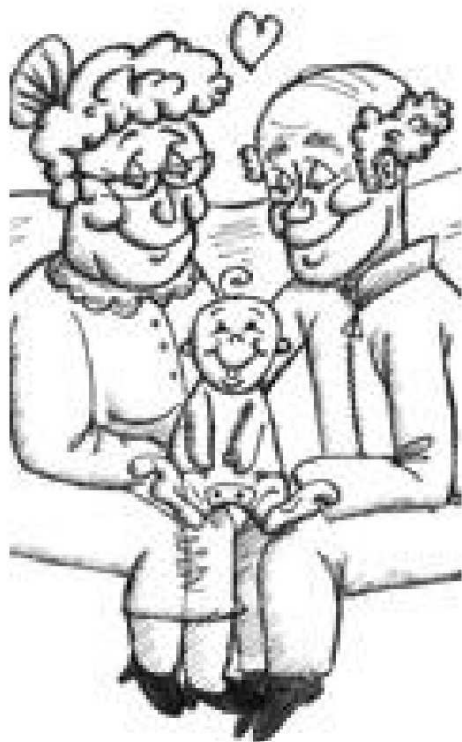
Dzień Dziadka 22 stycznia

Zawsze radośni!

Święto naszych dziadków, wesołych starszych panów.

Potrafi wszystko !

Złota rączka całej rodziny, potrafi dosłownie wszystko.



I ten uśmiech..

Możemy wtedy liczyć na gorący obiad, ciepłe słowo i ten najwspanialszy, promienny uśmiech. Jednak Babcie z natury są kobietami, które martwią się o nas. Często do nas dzwonią, rozmawiają i pytają. Jednak nie miejmy im tego za złe, w końcu to nasze kochane babcie.

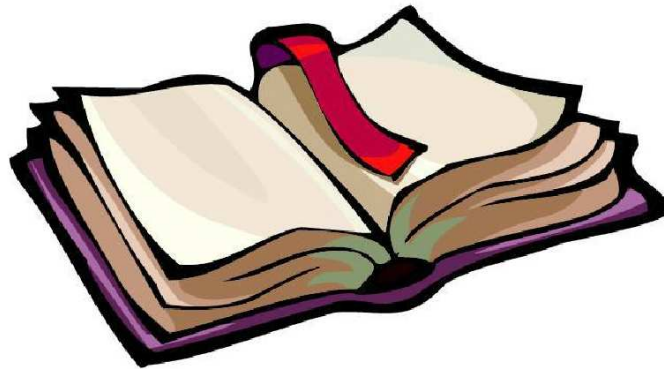
Pomoże, poradzi, w wolnych chwilach zabierze na ryby.

Pojedzie na wycieczkę rowerową za miasto z wnukami, poprawi nastrój, gdy opowie swoje szkolne przygody. Kochamy Ich za poczucie humoru a szczególnie za to, że są. **Redakcja "Szaferówki" składa najszczerze życzenia wszystkim babciom i dziadkom !**

Miło nam powitać naszych czytelników w nowym roku. Obiecujemy, że dołożymy wszelkich starań, by każdy odcinek stanowił cenny drogowskaz w wędrówce przez życie.

Forma poprawna:
ta pomarańcza
Forma błędna:
ten pomarańcz

Forma poprawna:
tę książkę
Forma błędna:
tą książkę
Forma poprawna:
dzieło Jana
Matejki, utwór
Fredry
Forma błędna:
dzieło Jana
Matejko



Forma poprawna:
Proszę pani, czy mogę wyjść z klasy?
Forma błędna:
Proszę panią, czy mogę wyjść z klasy

Savoir - vivre

Na ulicy...

Idąc chodnikiem, trzymamy się jego prawej strony.

Poruszanie

Na ulicach ruchliwych idziemy we dwójkę.

W trójkę

W trójkę możemy iść na mniej ruchliwych ulicach.



Forma poprawna:
półtora roku

Forma błędna:
półtovej roku
Forma poprawna:
Nasza współpraca układała się pomyślnie.
Forma błędna:
Nasza wzajemna współpraca układała się pomyślnie.
Forma poprawna:
Film oparty na faktach.
Forma błędna:
Film oparty na faktach autentycznych.

Unikamy chodzenia w czwórkę, gdyż to tarasuje przejście innym.

W piątkę nie chodzimy w ogóle. Większa grupa osób idzie dwójkami i trójkami.

W dobrym tonie

Gdy niechcący potrącimy kogoś lub zostaniemy potrąceni, nie zapominajmy o słowach:

„przepraszam”,
„drobnostka”, nic nie szkodzi”.

Źródło zd.- Internet

Zima nie jest ulubioną porą naszej skóry. Mróz, silny wiatr i ciągle zmiany temperatury mogą spowodować wysuszenie, pękanie, zaczerwienienia i podrażnienia. Aura nie jest jednak wszechwładna..Możemy się przed

Dbajmy o:

WŁOSY - Używaj odżywek lub nakładaj maseczki np: z nafty lub kupne w drogeriach.

Nie susz, nie prostuj.

Używaj drewnianych szczotek, aby ograniczyć ich elektryzowanie.

PAZNOKCIE

Jak najczęściej nawilżaj je kremem, korzystaj z odżywek.

Jak dbać o skórę?

1. Stosuj odpowiednie kosmetyki.
2. Używaj preparatów ochronnych przed wyjściem.
3. Unikaj detergentów.
4. Ubieraj się odpowiednio.



Odpowiednia dieta - To, co jemy, ma wpływ na wygląd naszej skóry, dlatego powinniśmy dbać o nią "od wewnątrz". Istotne znaczenie w efektywnym odżywianiu mają m.in.: witaminy A, C i E oraz kwasy tłuszczowe omega 3.

"Naucz się jeść zdrowo zimą"

Dietę należy zacząć od równomiernego rozłożenia posiłków. Jej podstawą musi być śniadanie. Właściwie skomponowane gwarantuje dobry start, dzięki czemu jesteśmy ożywieni i koncentrujemy się. Dlatego nie zapominajcie o nim! Ważne jest to, żeby posiłki jeść w równych odstępach czasowych, ok. co trzy godziny i oczywiście zdrowo!

Źródło zd. - Internet

Jak radzić sobie podczas choroby ?

Najważniejsza w walce z infekcjami jest odpowiednia dieta, w której znajdują się witaminy. Istnieją również domowe sposoby na przeziębienia, np: syrop cebulowy, herbata z miodem i żurawiną lub goździkiem. Przy bólu gardła dobre są również okłady z kwasu borowego. Należy jednak pamiętać, że infekcjom można zapobiec **DBAJĄC O SIEBIE ! :)**



Nadeszła mroźna zima. Większość uczniów i starszych osób nie ma pomysłu na ciekawe spędzenie wolnego czasu w naszym mieście. Dlatego chcemy Wam pomóc.

Ważną rzeczą jest spędzanie wolnego czasu w ... odpowiednim towarzystwie.

Młodzi sportowcy mogą wykazać się w jeździe na łyżwach. U początkujących nie brakuje wywrotek, jednak jest to świetna zabawa.

Lodowiska znajdują się przy ratuszu i przy szkole nr 22 na Podolszycach.



Miłośnikom przyrody proponujemy długi spacer po Płocku. Nasze miasto jest szczególnie piękne zimą. Zasypane ulice, piękne Wzgórze Tumskie, zamarznęta Wisła to symbole plockiej zimy.

Basen

Tym, którzy tęsknią za latem, proponujemy wypad na basen.

Zakupy

Tych, którzy nie przepadają za zimą, zapraszamy do galerii handlowych.

Sanki

Tym, którzy nie boją się mrozu i śniegu, proponujemy wypad na sanki.



Młodzi filmowcy

Pasjonatom filmów proponujemy wycieczkę do kina. Płockie kina oferują bogaty repertuar. Na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. Zachęcamy do wizyty w kinie 5D. Efekty specjalne są naprawdę niesamowite!

Kulturalny Płock zimą

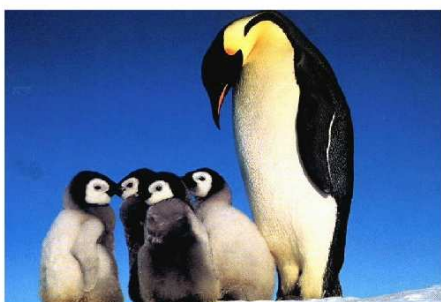
Nasze miasto oferuje wiele atrakcji zimowych. Zachęcamy do zapisania się na zajęcia organizowane w Spółdzielczym Domu Kultury i Młodzieżowym Domu Kultury, które będą prowadzona, jak co roku, w trakcie ferii zimowych.

Nadszedł kolejny zimowy miesiąc, jednak zwierzęta w tundrze nie marzną tak jak my. Co sprawia, że są odporne na takie mrozy? ;)



Są zaopatrzone w dużą ilość tłuszczu, dzięki któremu dobrze znoszą zimno. Źródło zdj. - Internet

Dodatkowo mają grube opuszki pod łapami, które nie przymarzają do lodu.



Pingwiny pod wodą

Pingwiny mają zmodyfikowany układ krwionośny, zapobiegający utracie ciepła. Oprócz tego pokryte są gęstą warstwą włosów i posiadają grubą tkankę tłuszczową - dzięki temu właśnie pingwiny mogą nurkować od 150-120m.(pływają do 20km/h)

Przystosowania

Posiadają też długie, gęste i nieprzemakalne futro. Ich stopy również pokryte są piórami lub grubą sierścią.

Wasze przeboje

- 1.Nicky Minaj- Fly
- 2.Katy B. -Lights On
- 3.Nelly- Gone
- 4.Rihanna -S&B
- 5.Inna- 10 minutes
- 6.Martin Solveig- Hello
- 7.Ewa Farna- Ewakuacja
- 8.Inna - Sun Is Up
- 9.Shakira- Loca
10. Rihanna - Only girl

Po pracowitym okresie ciężkiej nauki i poprawiania ocen zbliżają się ferie zimowe, które potrwać dwa tygodnie. Z tej okazji w dzisiejszym numerze opiszemy różne sporty zimowe, które pomogą Wam umilić sobie czas wolny od zajęć w szkole.

Jedną z dyscyplin uprawianych w okresie zimowym jest łyżwiarstwo.



Ten fantastyczny sport polega, jak sama nazwa wskazuje, na poruszaniu się po lodowisku za pomocą łyżew oraz dołączaniu do tego bardzo spektakularnych elementów, takich jak piruety, obroty i skoki.

Ten sport, mimo że zachwyca swą zwiewnością i czystością, jest cały czas bardzo kontuzyjny i

niebezpieczny. Skoki narciarskie są sportem olimpijskim, zyskały nawet miano elitarnego sportu, ponieważ są dyscypliną



Skoki narciarskie

W tej dyscyplinie sportowej najważniejsze jest odpowiednie wybicie się, by oddać jak najdłuższy skok.

olimpijską. Co roku obserwujemy, jak Polacy opuszczają swe domy, by znaleźć się na stoku i poczuć ten powiew.

Na pewno każdy z nas obił się o ten sport. Saneczkarstwo uprawiał jako dziecko prawie każdy.

Do uprawiania saneczkarstwa wystarczy jakaś górka i sanki. Sport polega na zjeżdżaniu z wzniesienia na sam dół w jak najkrótszym czasie. Bardzo często sprawia to dużo frajdy!



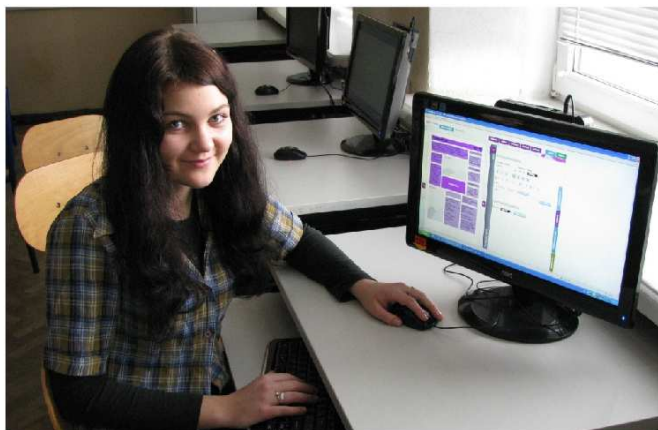
Snowboard

Snowboard, czyli zjazd deską po śniegu z stromego wzniesienia. Bardzo popularny sport szczególnie w górach, bo nigdzie indziej praktycznie nie da się go uprawiać.
Źródło zdj - Internet

Wiolu! Mam problem, z którym nie potrafię sobie poradzić. Może Ty wiesz coś na temat chłopaków, czemu żaden mnie nie chce? Dodam, że jestem zgrabną i szczupłą dziewczyną, mam wiele zainteresowań. *Zmartwiona*

Droga Zmartwiona
Na chłopaka masz jeszcze czas.
Spokojnie! :P

Droga Wiolu!
Do pewnego czasu nie mogę zapanować nad swoim słownictwem. Ciągłe przeklinam, wrzeszczę na wszystkich. Zresztą robi tek wiele osób.



Witaj! Sądzę, że przyczyną Twoich wulgaryzmów jest towarzystwo. Jeśli osoby w najbliższym otoczeniu bluźnią, to nie dziwne, że Ty też mówisz tak jak oni. Daj im pierwsza dobry przykład!

Aforyzmy o miłości

„Nie żyje się, nie kocha się, nie umiera się - na próbę.” **Jan Paweł**

Jan Twardowski:

„Śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą.”

Shakespeare:

„Serce miej otwarte dla wszystkich, zaufaj niewielu. ”



Co można kupić na walentynki ?

Dziewczynie:

- Czekoladki w kształcie serca
- Biżuterię
- Pluszowego misia
- Bukiet kwiatów, np. róż

Chłopakowi:

- Koszulkę z imieniem ukochanej osoby
- Ulubione perfumy
- Łańcuszek

„Kocha się bez przyczyny”. - **Antoine de Saint - Exupry**

Stefan Wyszyński o miłości:

„Nienawiść można uleczyć tylko miłością. ”

„Od siebie trzeba wymagać najwięcej. ”

„Nie ma takich sytuacji, w których by jeszcze miłość nie miała czegoś do powiedzenia. ”