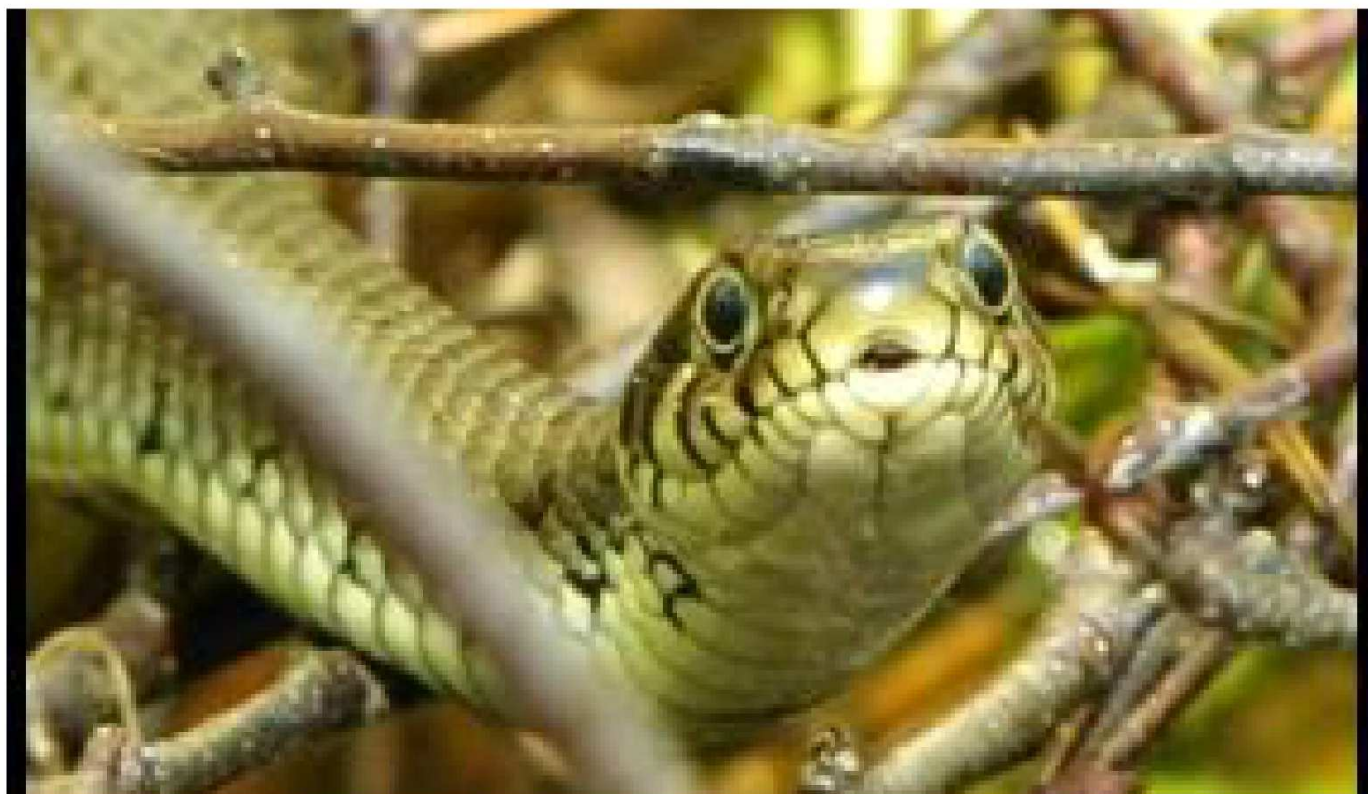


Idzie wiosna...



Zdrowy kręgosłup
= zdrowy człowiek

Odyseja Umysłu

Zakręcona
akcja?

Czy warto
pomagać?

Zabytkowe
kamieniczki

Amnesty International

Dokończniki
W tym numerze:

pan Jerzy Rudnicki

Uwaga!

Informujemy, że papier toaletowy w naszej szkole znajduje się w

miejscu jego przeznaczenia. Gdyby jednak nie znajdował się tam, gdzie być powinien, prosimy o zgłoszenie się do panów woźnych w celu jego uzyskania.



Przypominamy również, aby używać papieru zgodnie z jego przeznaczeniem.

Czy wiesz że...

Dawniej post w sensie żywieniowym to był rzeczywiście post. W kuchni królowały żury,

ziemniaki, śledzie

(i w ogóle ryby), kasze jęczmienne. Na obiad jadano najczęściej jednogarnkowe

potrawy bez

tłuszczu. Jak szeroko by nie pojmować pojęcia postu, było to przede wszystkim

całkowite lub częściowe powstrzymanie się od pokarmów.

Czy wiesz, że...

Wtorkowe, ostatkowe zabawy kończono około północy. Milkła muzyka, przygasały światła. "Po wielu domach gospodarz na lasce wnosił wiązkę śledzi przywiązanych, obnosił wkoło, zapowiadając koniec dni szalonych" podaje Hanna Szymanderska w "Polskich tradycjach świątecznych."



Delegacja Miasta partnerskie

Przed feriami odwiedziła naszą szkołę delegacja z miasta partnerskiego Lwów. Partnerstwo miast ma na celu wymianę kulturalną, gospodarczą i informacyjną. Wrocław ma 11 miast partnerskich z całego świata (nawet z Meksyku i Izraela).

Bartosz Ratusznik

Co w szkole piszczy?

Nasze osiągnięcia

Sport

Zawody siatkarskie nie dla wszystkich zakończyły się awansem. Męska strona zakończyła grę na 5. miejscu, bez możliwości awansu, po 2 wygranych i 2 przegranych meczach.



Damska grupa awansowała i znajdują się na 4. lokacie, z możliwością walki o wyższe miejsca. Basketmania wciąż trwa, mamy już za sobą parę meczów, niektóre skończyły się porażką, lecz miejmy nadzieję, że zawodnicy wytrwają i zdobędą podium.



Rozgrywki piłki ręcznej rozpoczynają się już po feriach.

O tym, jak nasza drużyna jest przygotowana i jak pójdą im mecze, dowiemy się już wkrótce.

Odyseja Umysłu

W niedzielę w Liceum Ogólnokształcącym nr X odbyły się eliminacje regionalne

do konkursu Odyseja

Umysłu. Udział brało wiele drużyn. Zajęliśmy ex aequo [egzekwo] 1. miejsce

z Centrum Edukacji

i Kultury w Oleśnicy. Teraz będziemy reprezentować nasze województwo -

następny etap odbędzie się w Gdańsku dwa tygodnie przed egzaminami klas trzecich.

Laureatami tego rocznego konkursu pt. "Zdolny Ślązak" jest

Kuba Mazur z klasy III a

Grzegorz Smoła z klasy III d.

Sebastian Kopacz II b

Zakręcona Akcja

Koło Młodych Biologów organizuje w naszej szkole zbiórkę plastikowych zakrętek!

Pieniądze pozyskane z ich sprzedaży zostaną przekazane na rzecz dzieci chorych na nowotwory z kliniki onkologii i hematologii dziecięcej we Wrocławiu. Prosimy o pomoc w zbiórce!

Melania Furmaniak



Czy wiesz, że...

Jajo strusia wazy 1650g, zawiera ok. 1000g, białka i 320g żółtka?

Czy wiesz, że...

Żaby nie piją wody, lecz pobierają ją przez skórę?

Czy wiesz, że...

Na świecie żyje dwa razy więcej kobiet niż mężczyzn i ta tendencja utrzymuje się od czasów starożytnych do dziś?

Czy wiesz, że...

Naukowcy potwierdzili, że mężczyzna ma o wiele większy problem z porannym wstawaniem niż kobieta?

Czy wiesz, że...

Podczas kilkugodzinnego snu spala się więcej kalorii niż np. w trakcie oglądania telewizji czy gry na komputerze?

Здравствуй дорогой Андрушка!
писала тебе за сдержанности своей поддержкой. твоего позволения я буду писать тебе не как другу, так как это мой родной друг, а как маме и маму на Украине. И как болельщицу украинцев. Я пишу и разговариваю не как друг, просто так как мне удобнее и проще написать друг - а также написать и твоему маме спасибо за прекрасное письмо, где я просил на поминках мне друг, для я это было очень приятно!
то ты и все люди мира заботе в интернете о том, как меня помнят - это мне приятно. я в мире из того, что со мной не помнят, была помню. Даже если бы во время войны так звонки не помнят маму - как ты. некто меня некто был, чтобы я не стеснялся и все узнаю, помню меня впереди из городов и в день меня публиковал, и когда помню, что ты не стеснялся и не переосмыслил, тогда помню, что я не стеснялся публиковать в том, что я не делал и не совершал, применяя но мне не стеснялся по всей жизни моего тела, где я тогда себя писала по их отношению или публиковать мне и отношения друг - а отсюда, так как моя любовь является жемчужной!
и (позиция Украины) - меня замалывали в мое время, помню меня в руке, помню помню рук и руку, стеснялся так люблю маму, что она была бы я смогла спастись отсюда, так как ты мне публикуешь маму.

List AI

Podczas akcji Amnesty International - maraton pisania listów, napisałam około dziesięciu listów, w tym jeden cyrylicą (po ukraińsku). Wtedy nie myślałam nad tym, że będę jedną z tych osób, które dostaną odpowiedź! Jakiś miesiąc po tej akcji mama, po powrocie z pracy, wręczyła mi tajemniczy list. Napisany był w języku rosyjskim. Z początku nie przychodziło mi do głowy od kogo on może być... dopóki nie

przeczytałam skąd go wysłano. Gdy wreszcie rozszyfrowałam napis "więzienie" nie miałam wątpliwości, że to ma związek z Amnesty. Byłam ogromnie podekscytowana...dostałam odpowiedź!

Anna Bortniak

Idzie **WIOSNA**

Już powoli małymi kroczkami zbliża się długo oczekiwana wiosna.

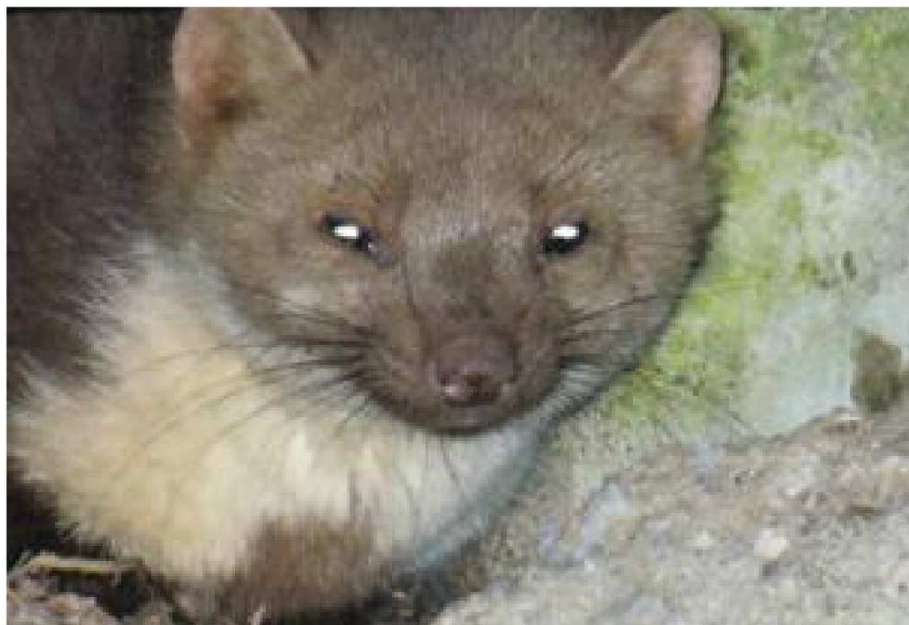
Jej pierwsze oznaki możemy ujrzyć w postaci migrujących ptaków np. łabędzi, gęsi, żurawii oraz skowronków, budzących się ze snu zimowego jeży, a także przychodzącego na świat nowego pokolenia kun, łasic oraz gronostajów.

Również flora ukazuje nam swoje wiosenne piękno w postaci białych

przebiśniegów, kolorowych krokusów i, przez wszystkich lubianych, bazi na wierzbach.

Pozostaje nam jedynie tylko czekać na wakacje!

Wojciech Smagała



Czy wiesz że...

Sowy to tajemnicze ptaki, które stały się bohaterami wielu przysłów, legend i zabobonów.

Czy wiesz że...

Bocian biały prawie wcale się nie odzywa. W świecie ptaków należy pod tym względem do wyjątków.



Gaśnica...

Jest nieśmiała, sprawia wrażenie niepozornej, zawsze trzyma się z boku, zaczerwieniona ze

wstydu - to ona, szkolna Gaśnica. Powieszona idealnie na poziomie czoła większości uczniów. Co zrobić, gdy uderzymy w nią głową, a ona zakłopotana swoim zachowaniem stoi jak słup soli?

Trzeba wykonać test.



Najpierw sprawdzamy, ile palców widzimy u naszej prawej ręki. Potem odpowiadamy sobie na pytania : Ile jest dwa razy dwa? Kiedy była bitwa pod Cedynią? Jaki jest wzór na energię kinetyczną?

Jeżeli poprawnie

odpowiemy sobie na te pytania, wszystko z nami w porządku. Ale Gaśnica wciąż na nas czyha. Trzy

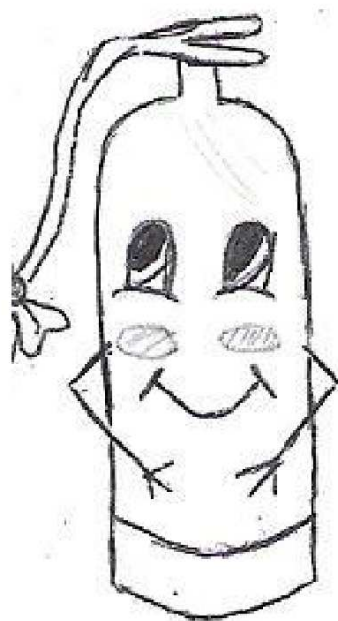
jej ofiary przebywają w

szpitalu, a jedna skończyła z jedynekami ze wszystkich przedmiotów, choć przed atakiem Gaśnicy miała same

oceny bardzo dobre.

Strzeżcie się więc gaśnicy, bo czai się za każdym rogami

aleM



Tłusty Czwartek

Tłusty czwartek był swoistym wprowadzeniem do wielkiego szaleństwa, które trwało od wtorku poprzedzającego środę popielcową stąd też nazwa diabelskie dni, gdyż nie znano wówczas umiaru w jedzeniu, picu i tańczeniu. W tym czasie jedzono specjalnie przygotowane tłuste pyszności.

Pierwsze pączki pieczone były z ciasta chlebowego, nadziewane słoniną. Jedzono je z mięsem i popijano alkoholem.

aleM

Zdrowy kręgosłup = Zdrowy człowiek

Kiedyś bóle pleców dokuczały seniorom, dziś są powszechne także wśród młodych

ludzi. To rachunek, jaki przyszło nam płacić za prowadzony tryb życia i niedobre nawyki. Niemal 30% dzieci i młodzieży w Polsce ma wadliwą postawę lub skrzywiony kręgosłup,



a ponad 40% cierpi na zaburzenia układu ruchu i sprawności fizycznej. Już od dziecka powinniśmy uczyć się prawidłowych zachowań i uczulać na potrzeby naszego kręgosłupa, ponieważ lepiej zapobiegać, niż leczyć.



Zaowocuje to dobrą kondycją i sprawnością fizyczną w

dorostym życiu, gdyż kręgosłup nie tylko utrzymuje prawidłową postawę ciała, ale jest także podstawowym narządem ruchu. Zatem powinniśmy stać prosto, siedzieć prosto, brzuch powinien być wciągnięty, a głowa uniesiona lekko w górę. Bóle pleców spowodowane są nie tylko wadami postawy (skolioza,

nadmierna kifoza piersiowa lub hiperlordoza lędźwiowa), ale także

przeciążeniami

treningowymi lub długotrwałą, jednostajną pozycją bez ruchu (stojącą lub siedzącą).

Nie powinniśmy również zapominać, że stres, zły stan psychiczny, czy

przygnębienie mają także istotny wpływ na stan i dyskomfort naszego

kręgosłupa. Profilaktyka jest najlepszym sposobem na uniknięcie kłopotów związanych z kręgosłupem, o czym mieliście okazję dowiedzieć podczas akcji Trzymaj Się Prosto.

Pani Pielęgniarka

Czy warto pomagać?

Pomagać komuś, wspierać kogoś, służyć pomocą, podać pomocną dłoń oraz wiele innych

wyrażeń i zwrotów określają chęć człowieka do ulżenia innemu człowiekowi w jakiejś trudnej sytuacji życiowej.

Dlaczego ludzie chcą pomagać innym, co skłania ich do tego, aby trudzić się, poświęcać



swój czas, swoje umiejętności, pieniądze dla niesienia pomocy komuś, kto jest biedny, chory czy samotny? Skłania ich do tego wrażliwość, która tkwi w ludzkim sercu. Ludzie na ogół nie potrafią przejść obojętnie obok nieszczęścia innych.

Na co dzień spotykamy

się z różnymi objawami pomocy. Liczy się pomoc w różnych najdrobniejszych

sprawach. Bogatszy ma

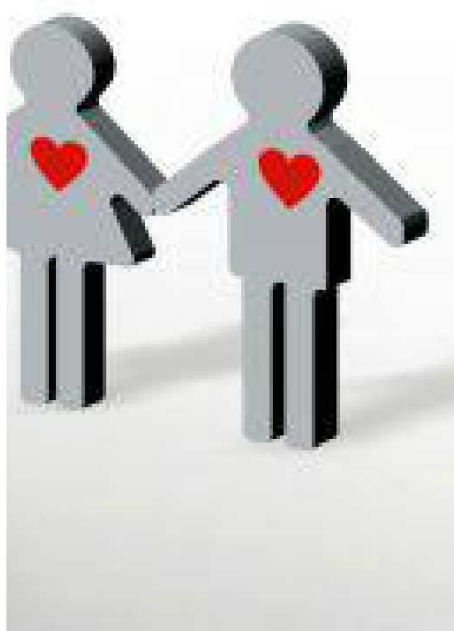
pieniądze, które przeznacza np. na operację dla chorego dziecka, ktoś inny wrzuca

do puszeki 2 zł w Wielkiej

Orkiestrze Świątecznej Pomocy Jurka Owsiaaka. Ulgę może przynieść człowiekowi dobre

Pomaganie innym daje człowiekowi radość i

słowo, uśmiech, miły gest czy słowa otuchy.



zadowolenie, że może komuś ulżyć w nieszczęściu, że jest potrzebny, że robi coś dobrego. Prawdziwa i szczerą pomoc jest bezinteresowna, pomagający nie wymaga nagrody i rozgłosu, robi coś dobrego dla innych, bo tak ocenia jakąś sytuację i swoje rozumienie człowieczeństwa. Dlatego ludzie pomagają chorym, starszym pokrzywdzonym przez los ludziom.

Dlatego szczodrość w okazywaniu innym pomocy jest czymś bezcennym i potrafi skłaniać do podobnych życzliwych zachowań każdego z nas.

aleM

Mecz siatkówki

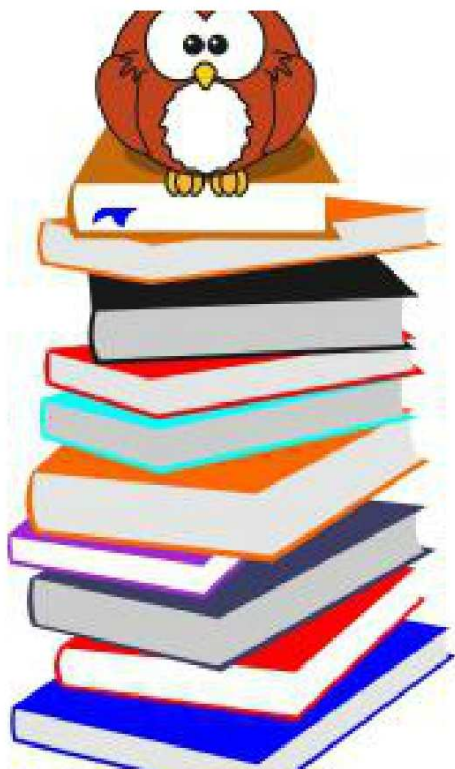
[...]Przeegraliśmy jeden set, jeżeli uda nam się w drugim to doprowadzimy do tiebreak'a (tajbreka),

a gdy to się uda mamy szansę, by awansować na 4 miejsce...lecz niestety - 23 punkty u przeciwnika u nas powyżej 10. W tym czasie trudno nam było się porozumieć między sobą, by zgrać się w jedną silną ekipę. Mimo to, w ostatnich chwilach mieliśmy szansę, by wygrać



ten set. Obudziliśmy się, by zdobyć kilka punktów pod rząd, ale to nie wystarczyło, przeciwnicy mieli zbyt dużą przewagę. Gdyby tak różnica była mniejsza - udałoby się. Druga porażka oznacza, że zakończyliśmy naszą grę na 5. miejscu.

Mateusz Durajczyk



Najlepsze 10 książek w rankingu empiku:

1. "Osaczona,"
2. " Definitywnie Martwy, "
3. " Niemiecki Bękart, "
4. "Siedem Lat Później,"
5. "Crescendo,"
6. "Łóżko,"
7. "Pamiętniki Wampirów,"
8. " 1Q84. Tom 2,"
9. "Blondynka na Językach Angielski Brytyjski,"
10. "Zbłąkany Anioł. Błękitno krwiści. Krwawe Walentynki."

Czy wiesz, że...

Pełne imię i nazwisko lalki Barbie brzmi Barbara Milicent Roberts?

Czy wiesz, że...

Orzechy ziemne są jednym z niezbędnych składników do wyprodukowania dynamitu?

Czy wiesz, że...

Język to silny giętki miesień. Znajduje się na nim ok. 10 tyś. kubków smakowych?

Muszę przyznać, że ten ranking całkowicie mnie zaskoczył, żadnej z tych książek nie przeczytałem, słyszałem również tylko o 3. i 7. pozycji. Nie zdziwił mnie co prawda brak choć jednej z dwóch książek Glena Cooka, które ukazały się w zeszłym roku. To co mnie zaskoczyło, to brak w tym zbiorze książki Dmitra Glukhovska "Metro 2034," o której głośno było jeszcze przed jej ukazaniem. Cóż, mam nadzieję, że dla Was jest to mniejsze rozczarowanie.

Stanisław Woźny

Kamienice

Aż strach pomyśleć
co po nas będą
podziwiać ludzie,
gdy zabytki
wysokiej klasy

niszczoną w tak
zastraszającym
tempie. Przykładem
może być oddalona
o 300 metrów od
Rynku Kamienica
Pod Czarnym
Kozłem (Psie Budy
14). Nie dość, że po
zmroku nic nie
zobaczymy, bo tak
stare lampy nie
mogą po prostu



działać, to ten wspaniały budynek z
jednym z nielicznych oryginalnych portali
renesansowych (z 1568 r.) niszczone w
zastraszającym tempie. Jednak to nic w
porównaniu z tym, co stało się na
Ostrowie.



Mianowicie, zburzona
została jedna z dwóch

odkrytych przeze mnie we
Wrocławiu kamienic z
emblemem
wolnomularskim, należąca
niegdyś do dobroczyńcy
siostr Marianek,
genialnego stolarza.
Druga, i chyba ostatnia u
nas, mieszcząca się przy
ul. Traugutta 69 traci coraz
więcej elewacji. Nikt już
prawie nie pamięta o
niebywałym skarbie przy
ul. Traugutta 106, jakim
niewątpliwie jest
drewniana kostka brukowa
w bramie.

Na przedmieściu

Oławskim
zachowało się po II
Wojnie Światowej
więcej kamienic niż
w Rynku,

a przy ul. Mierniczej

jest ich więcej niż
na Placu Solnym.
Utrzymanie tej ulicy
w takim, a nie
innym stanie, jest

dla miasta

korzystne, bo za
kręcone w pobliżu
tych miejsc filmy
miasto otrzymuje
pieniądze i reklamę.

Na pocieszenie można
powiedzieć, że podczas
niedzielnego spaceru
możemy spotkać coraz

więcej odnowionych
kamienic.

Stanisław Woźny

Dokończniki

Przedmiotem szkolnym, z którym radziłem sobie najgorzej, była oczywiście...

matematyka, ale tylko z lenistwa. Na drugie śniadanie Zawsze dostawałem parę złotych do kieszeni i jabłko. Moim najbardziej zwariowanym hobby było zbieranie ikon oraz badanie przeszłości jednego regionu na Kresach



Wschodnich. Przygoda z dzieciństwa, której nigdy nie zapomnę była zimowa wycieczka (w śniegu i mrozie,) ok. 10 km starymi torami kolejowymi do dziadków. Pomysł wziął się po książce Centkiewiczów...

Czy wiesz, że...

14 lutego, czyli święto zakochanych znane jako Walentynki, ogłoszone zostało w

roku 496n.e. przez

papieża Gelazego I?

Czy wiesz, że...

Podobnie jak w przypadku jajka, również i w przypadku króliczka artyści prześcigali



Gdybym mógł zmienić jedną swoją decyzję, to

byłoby to przeznaczenie trochę więcej czasu dla znajomych, których już nie ma. Gdybym wygrał w "totka" to wysłałbym Wam kartkę z długiej podróży dookoła świata. I, oczywiście, ufundowałbym stypendium dla uczniów. Najgłępszą, rzeczą, którą w życiu zrobiłem był wyjazd do północnej Albanii w 1998r., kiedy była tam wojna i podróż po Bałkanach ze 150 dolarami w kieszeni

Jerzy Rudnicki

się w stworzeniu największej, czekoladowej rzeźby, która trafiłaby do

Księgi Rekordów Guinnessa. Rekord padł w tym roku i należy do Harry'ego Johnsona artysty z Johannesburga. Jego czekoladowy królik mierzy 3,82 metry i waży ponad 3 tony! Warto przy tym dodać, że jest repliką królika, znanego z reklamy baterii Duracell.

Wszystkiego najlepszego z okazji Świąt
Wielkiej Nocy

życzy Redakcja



Stopka redakcyjna

Redaktorzy:

Bartosz Ratusznik,
Mateusz Durajczyk,
Stanisław Woźny, Karolina
Janowska, Wojciech
Smagała, Karolina Gawron
Melania Furmaniak

Opiekun redakcji:

Amelia Skóra
Joanna Chuderska

Grafika:

Melania Furmaniak,
Karolina Gawron, Karolina
Janowska

Najstarsze pisanki pochodzą z terenów sumeryjskiej Mezopotamii i liczą ponad 5 tys. lat. Nieco późniejsze pochodzą z Egiptu, Persji, Cesarstwa Rzymskiego i Chin.

W Polsce zwyczaj malowania wielkanocnych jajek pojawił się najprawdopodobniej w X w.



Współpraca:
Paulina Szymańska
Monika Kordylewska

Dział Techniczny:

Bartosz Ratusznik

