

Szaferówka

Miesięcznik Gimnazjum nr 6
im. prof. Władysława Szafera w Płocku
ul. Jachowicza 20
09 - 402 Płock
szaferowka@gmail.com



WALENTYNKI - - DZIEŃ ZAKOCHANYCH

Walentynki to święto zakochanych przypadające 14 lutego. Nazwa pochodzi od św. Walentego. Dlaczego akurat od niego? Otóż św. Walenty słynął z tego, iż udzielał ślubów zakochanym bez zgody rodziców. W Polsce czci się go również jako patrona ciężkich chorób, zwłaszcza umysłowych i nerwowych.

Walentynki w południowej i zachodniej Europie obchodzone są od średniowiecza. Europa północna i wschodnia dołączyła do walentynkowego grona znacznie później. Do Polski trafiły w latach 90 XX wieku. Zwyczajem w tym dniu stało się wysyłanie życzeń, wyznań czy pozdrowień bądź drobnych upominków.

JAK ŚWIĘTOWAŁA NASZA SZKOŁA?

Samorząd szkolny z okazji tego święta, jak co roku, postanowił zapewnić wiele atrakcji naszym uczniom. Od poniedziałku - 7 lutego do środy dziewczęta zorganizowały pocztę walentynkową. Każdy uczeń mógł wykonać kartkę z życzeniami lub pozdrowieniami. Pięknie udekorowana sercami skrzynka znajdowała się w sali nr 1. W czwartek samorząd wręczał kartki wybranym osobom. Najszczodrzej obdarowano bez wątpienia naszą koleżankę Olę z III c.

Tego samego dnia wieczorem odbyła się wspaniała walentynkowa dyskoteka, na której można było potaćzyć i zadedykować piosenkę ukochanej czy ukochanemu. Pomysł okazał się świetny, cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem. Królowały romantyczne hity. Wybrano też najsympatyczniejszą parę walentynkową. Według jury miano „Walentynki” i „Walentynka” 2011r. przypadło Agnieszce Jezierskiej i Dawidowi Łuniewskiemu. Gratulujemy!

Jak „kochają” nasi sąsiedzi?

O miłości ...

Prawdziwa miłość zaczyna się tam, gdzie niczego już w zamian nie oczekuje.

Antoine de Saint - Exupry

Kocha się za nic. Nie istnieje żaden powód do miłości.

Paulo Coelho

Nienawiść można uleczyć tylko miłością.

Stefan Wyszyński

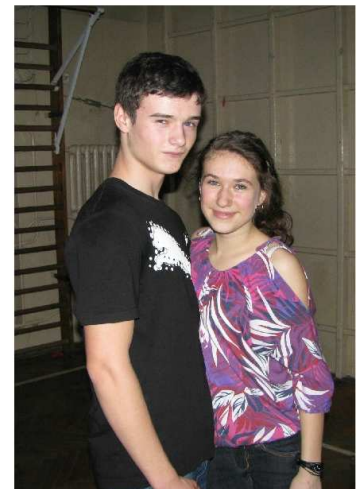
Karnawałowe szaleństwa

Jest to czas zimowych balów i zabaw. Rozpoczyna się najczęściej w dniu Trzech Króli, a kończy we wtorek przed środą popielcową, która oznacza początek wielkiego postu i oczewiwania na Wielkanoc. W Polsce okres ten często nazywano również zapustami. Najbardziej znane zabawy to karnawał w Rio i w Wenecji.

W tym roku karnawał w Rio rozpoczyna się 4 czerwca, natomiast w Wenecji powinien odbyć się 8 marca. Karnawał to czas, w którym wszelkie stroje są dozwolone. Dla kobiet polecamy kolorowe sukienki, natomiast dla mężczyzn różnego rodzaju garnitury. W Polsce w 2011r. karnawał kończy się 8 marca i trwa 74 dni. Redakcja "Szaferówki" życzy Wam wspaniałych i niezapomnianych zabaw!

Miłość wyznają wszyscy, ale każdy naród robi to inaczej.

Chcecie się dowiedzieć?
 Po polsku - Kocham Cię
 Po angielsku - I love you
 Po włosku - Ti amo
 Po francuzku - Je t'aime
 Po filipińsku - Mahal kita
 Po niemiecku - Ich liebe dich
 Po turecku - Seni seviyorum
 Po rosyjsku -
 Po portugalsku - Eu te amo
 Po holendersku - Ik hou van je
 Po fińsku - Rakastan sinua
 Po węgiersku - Szeretlek
 Po litewsku - A tave myliu
 Po norwesku - Jeg elsker deg



Za nami pierwsze dni lutego, za nami też pierwszy semestr nauki, szczególnie ważny dla trzecioklasistów, bo ostatni w tej szkole i decydujący o przyszłości. Oceny, które teraz zdobędziemy, będą naszą przepustką do nowych szkół, dlatego musimy starać się, by wypaść jak najlepiej. Dwa tygodnie ferii przeznaczymy na pewno na relaks i odpoczynek od nauki, można będzie wybrać się na długo odkładany spacer i spotkać w serdecznym gronie. Mamy też walentynki, nie zapominajmy zatem o miłych słowach dla osób, które są nam szczególnie bliskie. Nasza szkoła wywiązała się z tego zadania wzorowo, były tańce, życzenia, romantyczne dedykacje. O wszystkim oczywiście Was informujemy w naszym miesięczniku. A co poza tym? Proponujemy wycieczkę po naszym mieście i zapoznanie z naprawdę cudownymi zabytkami. Zapraszamy oczywiście na lekcję poprawnej polszczyzny i dobrego wychowania, proponujemy, jak zdrowo się odżywiać i jak aktywnie spędzać czas wolny. W naszej szkole działa też kilka wspaniałych kół zainteresowań, w tym numerze prezentujemy wywiad z p. Ewą Bembenistą, która prowadzi koło teatralne. Zapraszamy do lektury!

Martyna Twardowska, redaktor naczelna

Kilka słów o naszym mieście...

Płock jest jednym z najstarszych miast Polski. Istnieje od ponad 1000 lat. Płock był pierwszą stolicą Mazowsza. Na przełomie XI / XII w. rezydowali tutaj Władysław Herman i Bolesław Krzywousty, a miasto było stolicą państwa!

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, Dawid Piskorz;

Psychologia: Wioletta Olejnik;

Grafika: Szymon Obrębalski;

Naszym opiekunem jest p. Magdalena Michalska

Jacy jesteście?

To nowy cykl „Szaferówki”. Chcecie poznać prawdę o sobie? Poprosiliśmy Was o szczerą odpowiedź. Oto wyniki sondy:

Ulubiony przedmiot szkolny:

- Wychowanie fizyczne 26%
 - Wiedza o społeczeństwie 21%
 - J. angielski 15%
 - Biologia 12%
 - Historia 9%
 - Geografia 6%
 - J. polski 5%
 - Chemia 3%
 - Matematyka 3%
 - Fizyka - 0%
- Skąd zatem ci olimpijczycy?

Najczęściej odwiedzane strony internetowe:

- www.facebook.pl 32%
- www.nk.pl 23%
- www.demotywatory.pl 12%
- www.pudelek.pl 11%
- blogi 7%
- www.gry.pl 5%
- www.eska.pl 4%
- www.kreskowka.pl 3%
- www.komixy.pl 2%
- www.wp.pl 1%

Rozwijanie zainteresowań

- koła działające w naszej szkole - 35%
- nauka języka obcego - 32%
- zajęcia artystyczne - 23%
- wolontariat - 7%
- brak - 3%

Płockie zabytki

Nasze miasto może poszczycić się wieloma zabytkami. Stąd też pomysł na nowy cykl miesięcznika "Zabytki Płocka". W każdym numerze będziemy przedstawiać Wam krótką historię ich powstawania oraz opisywać ich cechy charakterystyczne!

Zapraszamy do lektury!

Gimnazjalisto, co dalej?

W drugim semestrze warto pomyśleć o wyborze przyszłej szkoły. Chcielibyśmy przybliżyć Wam kilka najlepszych szkół w Płocku:
Liceum Ogólnokształcące im. Władysława Jagiełły
 Tradycja szkoły sięga 1906r. Początkowo istniało gimnazjum, od 1934r. - liceum. Absolwentem szkoły jest m. in. Wł. Broniewski.

Liceum Ogólnokształcące im. Marszałka Stanisława Małachowskiego.
 Zostało założone w 1180 roku. Jest najstarszą z istniejących szkół w Polsce i jedna z najstarszych w Europie. Do dziś szkoła ta cieszy się dużym zainteresowaniem oraz wyróżnia się wysokim poziomem nauczania.

III Liceum Ogólnokształcące im. Marii Dąbrowskiej
 Płockie III LO im. Marii Dąbrowskiej powstało w 1970 r. Szkoła ma już kilkanaście tysięcy absolwentów.
Polecamy także:
 V Liceum Ogólnokształcące im. Ignacego Łukasiewicza oraz IV Liceum Ogólnokształcące im. Bolesława Krzywoustego.

Bazylika Katedralna Wniebowzięcia NMP jest najstarszą i najbardziej zabytkową katolicką świątynią. Jej patronem jest św. Zygmunt. Katedra została konsekrowana w 1144r., zaś w 1233 została zniszczona przez pożar, a w 1243 była zniszczona przez Prusów, co przyczyniło się do dobudowy gotyckich wież zachodnich. W 1901 podczas jej przebudowy odnaleziono romańskie

główce, które wmurowano w ściany. Do budowy katedry przeznaczono także dwuskrzydłowe drzwi z brązu, które nazwano drzwiami płockimi. Podczas jej remontu zbudowano boczne ściany z nowych ciosów granitowych. Wzniesiono także kopułę zwieńczoną latarnią kamienną, a w portalu wmurowano przedstawioną na płaskorzeźbie Matkę Bożą.



Niezwykła ekspozycja w płockim ZOO

Nasi redaktorzy wybrali się na wycieczkę do ZOO, gdzie otworzono replikę tropikalnej dżungli. Zaczynając podróż, idziemy dróżką, na której obserwujemy ślady słonia. Gdy zaś zajdziemy w głąb lasu, będziemy mogli podziwiać żółwie brazylijskie oraz kruszycy afrykańskie. Naszej uwadze nie umkną również węże takie jak pyton królewski oraz pończosznik szachowany, który błąka się wśród drzew i krzewów. Przechadzając się wewnątrz lasu, można poczuć się jak w prawdziwej dżungli. Dodatkową atrakcją jest

znajdujące się w centrum oczko wodne, w którym można dostrzec rozmaite gatunki ryb. Kolejnym plusem tropików są przepiękne widoki i most prowadzący na drugą stronę lasu. Zza oczka wodnego wygląda na nas młody krokodyl, który niestety jest tylko dekoracją. Podziwiamy także ruiny i mały wodospad. Ta wycieczka obudziła w nas prawdziwych podróżników i pozwoliła na zapoznanie się z różnymi gatunkami zwierząt, których prawdopodobnie nie zobaczymy nigdzie indziej w takich warunkach. A wszystko dosłownie na wyciągnięcie ręki. Polecamy każdemu!



Dojrzwianie to bardzo ciężki czas dla nastolatków. Wielką wagę zaczynają przywiązywać, zwłaszcza dziewczyny, do wyglądu zewnętrznego. Próbuja wtedy stosować rozmaite diety. W związku z tym redakcja „Szaferówki” chce pokazać Wam - naszym czytelnikom, wśród których na pewno znajduje się młodzież w wieku dojrzwiania, jakie produkty mają dobry wpływ na nasz organizm, a czego powinniśmy unikać w trosce o nasze ciało.

Na początek trochę o zapotrzebowaniu energetycznym naszych organizmów.

Młodzież żeńska: 2700 kcal dziennie, w tym: białko - 80 g, węglowodany - 500 g, tłuszcze - 90 gramów.

Młodzież męska: 3200 kcal, w tym: białko - 100 g, węglowodany - 520 g, tłuszcze - 120 gramów.

Pamiętajmy, że niezwykle ważna jest ilość spożywanego posiłków. W ciągu dnia powinno ich być 4 - 5. Lepiej jeść częściej mniejsze porcje, niż obciążać organizm dużymi porcjami. Ilość spożywanego posiłku powinna być umiarkowana, uczucie poczucia nasycenia to zły znak. Istotnym składnikiem naszej diety powinna być woda spożywana w ilości 2 litrów na dobę.

Zdrowie w szkole

W tym numerze „Szaferówki” postanowiliśmy nieco przybliżyć Wam postać szkolnej pielęgniarki - pani Bogumiły Orzoł. W tym celu poprosiliśmy o krótką rozmowę.

- Czym zajmuje się Pani w naszej szkole?

- Chyba każdy wie, czym zajmuje się szkoła pielęgniarka. Wykonuję podstawowe badania:

wzroku, słuchu, wagi, ciśnienia czy też postawy.

W nagłych wypadkach udzielam także pierwszej pomocy.

- Czy oprócz wyżej wymienionych - poważnych i odpowiedzialnych zadań - wykonuje Pani coś jeszcze?

- Tak, staram się promować w naszej szkole zdrowy styl życia. Prowadzę lekcje na temat zdrowego odżywiania.

Namawiam uczniów do aktywności fizycznej.

Dodatkowo prezentuję filmy edukacyjne zachęcające uczniów do zdrowego stylu życia.

- Czy łatwo jest zachęcić młodzież do zdrowego stylu życia?

- Łatwo nie jest, ale przecież nie ma rzeczy niemożliwych. Wielu już się o tym przekonało.

- Dziękuję za rozmowę.

Dobra dieta nastolatka w wieku dojrzwiania powinna zawierać przede wszystkim:

Owoce i warzywa

Które są bardzo ważnym składnikiem pokarmu człowieka stanowią źródło witaminy C i prowitaminy A, a także błonnika i składników mineralnych. Mają wysoką wartość biologiczną i dietetyczną.

Pełne ziarna zbóż

Zawierają je: bułki grahamki, makaron razowy, płatki owsiane, pełnoziarniste płatki, zbożowe i muesli, kukurydza prażona, brązowy ryż, grube kasze, pełnoziarniste herbatniki i ciastka.

Zawierają one mnóstwo składników energetycznych, które w tym wieku sprzyjają rozrostowi masy i wzrostowi ciała nastolatka, są źródłem energii, której w tym wieku używany naprawdę dużo.



Produkty mleczne

Wybieraj najlepiej te o małej zawartości tłuszczu. Dostarczają nam potrzebnych witamin i substancji mineralnych, takich jak między innymi wapń, który jest potrzebny do utwardzania i rozrostu kości. W wieku, w którym nasze ciało jeszcze się rozwija, jest bardzo ważnym składnikiem diety.

Ryby, jaja i chude mięso

Są podstawowym źródłem białka w naszym organizmie. Dostarczają aminokwasy, których organizm nie jest w stanie sam sobie wytworzyć. Ryby są również źródłem witamin, głównie: A i D oraz składników mineralnych.

Dojrzwianie a sport

Okres dojrzwiania jest ściśle związany z większym zapotrzebowaniem na składniki odżywcze, a także ze zwiększonym apetytem. Może to mieć skutki w nadwadze, jeżeli będziemy mieli mało ruchu. Musimy więc pamiętać o aktywnym trybie życia.

Żywnienie a słodycze.

Żywnienie nastolatka powinno zawierać produkty, które zaspokoja jego potrzeby żywieniowe niezbędne dla wzrastania i rozwoju.

Słodycze i napoje słodzone powinny stanowić jedynie dodatek do prawidłowej diety. Proponujemy niegazowaną wodę mineralną.

Kącik savoir vivre'u

Kto komu pierwszy podaje rękę?

Kobieta pierwsza podaje rękę mężczyźnie, starszy - młodszemu, przełożony podwładnemu.

Z wizytą

Jeżeli zostaniemy zaproszeni, pamiętajmy, że po wejściu najpierw powinniśmy zdjąć okrycie, później dopiero następuje powitanie. To gospodarze wyciągają rękę.

Kto kogo pozdrawia?

Mężczyzna kłania się kobiecie, młodszy - starszemu, pracownik - przełożonemu, idący - stojącemu, wchodzący - już obecnym, jadący samochodem - idącym pieszo, pojedyncza osoba - grupie, idący schodami w górę - schodzącemu w dół. Pamiętajmy, że na każdy ukłon trzeba odpowiedzieć.

Kącik młodego polonisty

Forma poprawna: przekonujący / przekonywający argument;

Forma błędna: przekonywujący;

Forma poprawna: w maju

Forma błędna:

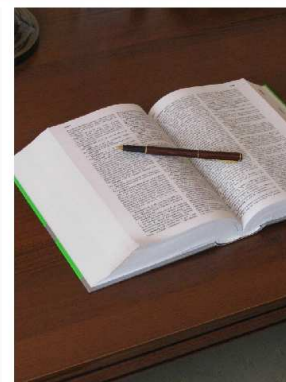
w miesiącu maju;

Forma poprawna: podać swój adres;

Forma błędna: podać swój adres zamieszkania;

Forma poprawna: pisać małą literą;

Forma błędna: z małej litery;

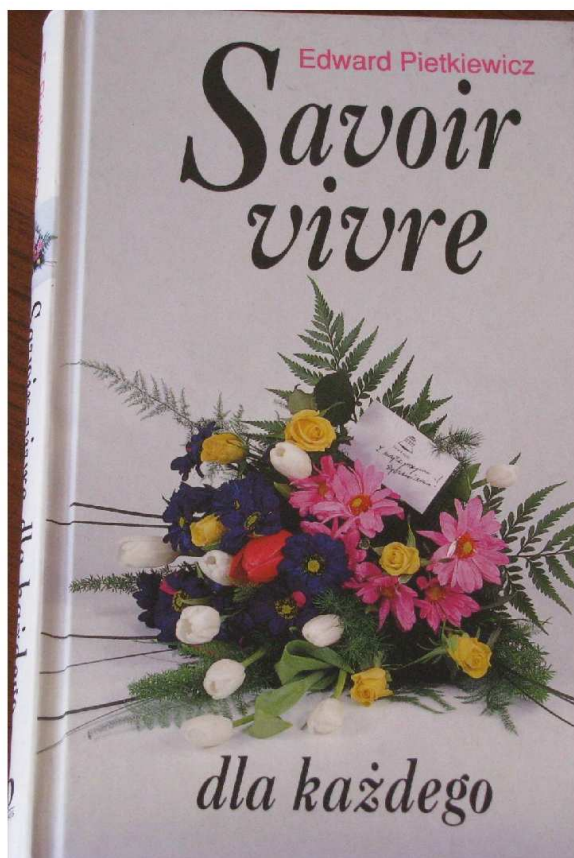


Forma poprawna: tych meczów;

Forma błędna: tych meczy;

Forma poprawna: w tym czasie;

Forma błędna: w międzyczasie



Drodzy czytelnicy!

Ferie to długo oczekiwany i najmiłszy okres zimy, w którym odpoczywamy od obowiązków szkolnych i życia codziennego. To czas, w którym poprzez dobrą zabawę, można umocnić więzi rodzinne, a także koleżeńskie. Najlepszym rozwiązaniem jest aktywna forma wypoczynku, dzięki której nasze siły zregenerują się do pracy w przyszłym semestrze. Przedstawiamy kilka prostych i ciekawych pomysłów na spędzenie wolnego czasu w gronie znajomych i rodziny.

Jeżeli wyjeżdżasz na ferie z miasta, to najlepszą formą wypoczynku będą snowboard i narty. Warto również wybrać się na kolejki górskie. Nie zapominajmy o sankach i kuligach, o wyjściu na łyżwy. Jeżeli na ferie zostajesz w mieście, to możesz wybrać się na lodowiska znajdujące się przy ratuszu, a także przy SP nr 22. Warto wybrać się także na zimowe spacery po Płocku. Pięknie oświetlone i zasypane śniegiem Wzgórze Tumskie oraz zamrażająca Wisła to symbole płockiej zimy. Dobrą formą wypoczynku może być wyjście na basen lub wspólne zakupy w gronie znajomych. Wieczorem proponujemy książkę, kino domowe lub kino 5D, które dostarczy Wam wielu niezapomnianych emocji. Dla osób, które zostały, nasze miasto, jak co roku, organizuje zajęcia artystyczno - rozrywkowe w domach kultury - SDK - u i MDK - u. Dla młodych sportowców - w halach, na siłowniach i lodowiskach urządzone są konkursy, w których można zaprezentować swoje umiejętności. Najważniejsze jest jednak nasze bezpieczeństwo podczas zimowego wypoczynku. Musimy pamiętać, że chodzenie po zamrażających stawach, jeziorach jest niebezpieczne i może się dla nas skończyć tragicznie. Nie zapominajmy o tym, że ważny jest też nasz ubiór i odżywianie.

Koło teatralne ma już 10 lat!

W tym roku nasze koło teatralne obchodzi swój jubileusz - dziesięciolecie istnienia. Z tej okazji o wywiad poprosiłam panią Ewę Bembenistę - założycielkę i opiekunkę grupy młodych aktorów.

- Pani Ewo, sukcesy koła to pani zasługa. Jak pracuje się z młodzieżą?

- Fantastycznie! Teatr to przede wszystkim moja pasja, wiem też, że udało mi się zaszczyścić ją w sercach wychowanków. Młodzież bardzo lubi się przeobrażać, zmieniać rzeczywistość. Sądzę, że jest to fantastyczna zabawa. W ciągu dziesięciu lat przez koło przewinęło się dużo dzieciaków. W przygotowanie każdego spektaklu zawsze wkładały serce oraz mnóstwo czasu i pracy.

- Widać to na scenie, ale chyba dobrze się bawicie.



- Oczywiście! Zawsze byliśmy zgraną drużyną i to nasza siła. Ona pozwala nam bawić się ruchem, słowem, tworzyć teatr.

- Wiemy, że koło ma wiele sukcesów. Które zasługują na podkreślenie?

- Przyznam nieskromnie, że na rynku lokalnym

jesteśmy najlepsi. W międzyszkolnych przeglądach teatralnych zajmujemy czołowe miejsca.

Trzy razy dostaliśmy się na Ogólnopolski Przegląd Spektakli Profilaktycznych. Nie było łatwo! Jednak zawsze udało nam się dostać do finałowego koncertu. Zawsze tworzymy

własne scenariusze. Mamy tu też osiągnięcia. We wrześniu wydawnictwo RUBIKON wydało osiem naszych scenariuszy.

- Jaką tematykę podejmujecie?

- Zajmujemy się głównie uzależnieniami: narkotyki, alkohol, papierosy. Mamy też spektakl o anoreksji



Nad czym pracujecie?

i uzależnieniu od komputera. Nasze teksty uświadamiają młodzieży współczesne problemy moralne. Wydaje mi się, że są trudne, ale na pewno potrzebne.

- Nad czym obecnie pracujecie?
- Właśnie przygotowaliśmy spektakl podejmujący

tematykę uzależnień młodych ludzi od gier komputerowych. Przedstawienie skierowane jest zarówno do dzieci i młodzieży, jak również do ich rodziców. Opowiada o tym, czym są gry komputerowe, jakie spustoszenie potrafią czynić w świadomości młodego człowieka. Spektakl obejrżeli już uczniowie piątych klas

szkół podstawowych. Muszę z radością przyznać, że cieszyło się ono dużym zainteresowaniem, co dowodzi, że ten problem jest obecny już u tak młodych osób. Obecnie przygotowujemy piękne, nastrojowe etiudy teatralne pod wspólnym tytułem „Jak się bawi nami miłość?” Ma to być walentynkowa

niespodzianka dla uczniów naszej szkoły.

- Co uczestnicy koła mogliby powiedzieć młodym ludziom?

- Można zarażić kogoś katarem, co gorsza - grypą. Tego nie polecamy. Zarażić kogoś miłością do teatru - jak najbardziej. Teatr to nasza pasja, życie.
- Dziękuję za rozmowę,

Porady Wioli

Droga Redakcjo!

Od miesiąca mam chłopaka. Jest bardzo zazdrosny To wszystko zaczęło się od urodzin. Wtedy dostałam czekoladki od nieznajomego. Od tego czasu Rafał jest zazdrosny. Sprawdza mnie, nie ufa mi. Co mam zrobić, aby zdobyć jego zaufanie? Nie chcę, aby był aż tak zazdrosny. **LUNA**

Witaj!

Widac, że Rafałowi zależy na Tobie, jest zakochany. Spróbuj wytłumaczyć mu, że nie wiesz, od kogo są te słodkości. Zaufania u drugiej osoby nie zdobywa się szybko, potrzeba na to czasu. Zazdrość jest potrzebna w związku. Nie stwarzaj mu powodów do tego, aby mógł być zazdrosny, pokaż, że Tobie też na nim zależy. **WIOLA**



Kącik poetycki

Wiemy, że wielu z Was podejmuje pierwsze próby poetyckie, że lubicie poezję. Ten kącik to rubryka stworzona z myślą o młodych poetach i miłośnikach poezji. Piszcie, opublikujemy Wasze utwory. szaferowka@gmail.com

Księga życia

Życie jest jak księga -
- ma swój początek i koniec.
Podzielona na rozdziały,
Nosi wszystkie chwile -
- nasze chwile.

Jej grubość wskazuje liczbę wiosen, lat przeżytych, radości słońcem rozświetlane, smutki łezką zalewane. Zaś jej stan nas informuje, Czym pisarz ujmuje, jaki był przez życie całe, czy pomocny czy też wcale. Jak swe życie przeżyliśmy, Taką oprawę księdze sprawiliśmy -
- jedni - w grubą i zdobioną, drudzy w włąną, zabrudzoną.

Paula Adamkiewicz,
klasa IIIb