

W numerze:

- Ekologiczne tradycje naszej szkoły
- Ciekawostki językowe
- Odkrywamy tajniki przyrody
- Historia stroju kobiecego

Szaferówka

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



8 marca - Dzień Kobiet

Dzień Kobiet to coroczne święto obchodzone 8 marca jako wyraz uznania i szacunku dla ofiar walki o równouprawnienie kobiet. Święto to zostało ustanowione w 1910r. Początki Dnia Kobiet wywodzą się z ruchów robotniczych W Europie i Ameryce Północnej. Były to strajki pracownic przemysłu odzieżowego przeciwko bardzo złym warunkom pracy. Strajkujące kobiety zostały zamknięte przez właściciela w fabryce. Zginęło wtedy 126 kobiet. W czasach PRL - u Dzień

Kobiet obchodzono symbolicznie, tzn. z wręczanym wtedy goździkiem. W zakładach pracy czy szkołach dzień ten był obchodzony obowiązkowo. Wręczano paniom rajstopy, mydło czy kawę. Obecnie, mężczyźni obdarowują kobiety kwiatami lub drobnymi upominkami. W niektórych krajach, np. w Rumunii dzień ten pokrywa się z dniem matki. Współcześnie Dzień Kobiet obchodzony jest m.in. w Polsce, Rosji, Serbii, Czarnogórze, Białorusi, Albanii, Rumunii, na Kubie.

Szkoła Odkrywców Talentów

Obecny rok szkolny Katarzyna Hall ogłosiła Rokiem Odkrywania Talentów. Celem akcji miało być stworzenie ogólnopolskiej mapy szkół zaangażowanych we wspieranie odkrywania i rozwijania uzdolnień dzieci i młodzieży. Tytuł Szkoły Odkrywców Talentów to prestiżowe wyróżnienie dla placówek, które pozwalają uczniom rozwijać uzdolnienia przedmiotowe, sportowe, artystyczne, techniczne,

promują aktywność obywatelską i wolontariat. Gimnazjum nr 6 w Płocku spełniło te wymagania i otrzymało tytuł. Szkoła prowadzi zajęcia innowacyjne z edukacji ekologicznej i zdrowotnej, realizuje program „Myślę, więc jestem” poszerzający wiedzę z edukacji medialnej, innowacyjne zajęcia „Matematyka z fizyką i informatyką”. W szkole działają koła, m.in. dziennikarskie, teatralne, wolontariatu.

Sukcesy młodych dziennikarzy

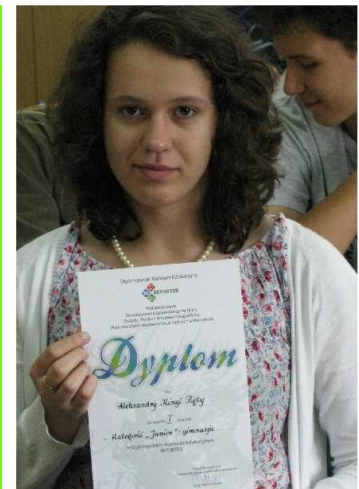
Odkrywamy talenty dziennikarskie

Niewątpliwym atutem naszej szkoły jest prężnie działające **koło dziennikarskie**, które prowadzi **p. Magdalena Michalska**. Na zajęciach uczniowie mogą zaznajomić się

z historią prasy, poznawać gatunki dziennikarskie i podejmować własne próby pisarskie. Chętnie startują w rozmaitych konkursach, uczestniczą w ogólnopolskich projektach edukacyjnych, ale najważniejsze jest to, że mogą redagować własne pismo - miesięcznik „Szaferówka”. Pomysł na gazetkę zrodził się w ubiegłym roku szkolnym. Grupa zapalonych dziennikarzy podjęła wyzwanie bardzo

chętnie. Podzielono zadania, znaleziono sponsora i ... oddano w ręce czytelników pierwszy numer. Nowy rok szkolny przyniósł propozycję wprost dla nas, bo udział w ogólnopolskim projekcie edukacyjnym JUNIOR MEDIA pozwala nam tworzyć pismo na profesjonalnych makietach. „Szaferówka” ukazuje się teraz także w wersji elektronicznej, co znacznie poszerzyło krąg jej odbiorców.

Z wielką radością przyjęliśmy werdykt jury i wiadomość o druku naszej gazetki w profesjonalnej drukarni prasowej. Ale możemy poszczycić się również innymi osiągnięciami. W ubiegłym roku szkolnym Aleksandra Pięta zajęła pierwsze miejsce w Ogólnopolskim Konkursie Edukacyjnym REPORTER, zaś Joanna Kowalska została wyróżniona w Ogólnopolskim Konkursie Poetyckim im. J. Korczaka.



Miło nam powitać Was, drodzy Czytelnicy, po feryjnej przerwie. Mamy nadzieję, że udało się Wam wypocząć, wyjechać, by uwolnić się od rutyny dnia powszedniego. Może skorzystaliście z naszych propozycji? Ferie odeszły już jednak do historii, przed nami trudny miesiąc, gdyż termin egzaminów zbliża się nieubłaganie. Codzienne powtórki i sprawdziany nie dziwią już nikogo. Na chwilę jednak chcemy oderwać Was od obowiązków szkolnych i zaproponować lekturę kolejnego numeru „Szaferówki”. Pragniemy również podzielić się z Wami wielką radością, ponieważ nasza gazetka zaskarbiła sobie uznanie jury konkursu JUNIOR W DRUKU i została wydrukowana w profesjonalnej drukarni prasowej. Chcielibyśmy serdecznie podziękować Wam za oddane na pismo głosy, za wsparcie i dowody uznania.

Cieszymy się, że możemy oddać w Wasze ręce kolejny numer. Opowiemy w nim m. in. o historii Dnia Kobiet, podpowiemy, co dobre dla naszego zdrowia, zaprosimy na rozmowę z p. Beatą Kowalską, która przybliży piękną tradycję ekologiczną naszej szkoły. Oprócz tego stałe kąciki: polonistyczny, savoir - vivre'u, przyrodniczy, psychologiczny, poetycki. Każdy na pewno znajdzie coś dla siebie. Zapraszamy do lektury. **Martyna Twardowska, red. naczelna**

Wiosna tuż, tuż...

Pierwsze promienie słoneczne za oknami przypominają nam, że to już wiosna. Nareszcie! Odwiesimy grube kurtki, by założyć coś lżejszego. Zima jednak mogła pozostawić po sobie ślad w postaci dodatkowej fałdki. Nie martwcie się, bo jest na to sposób - ruch na świeżym powietrzu.

Kalorie spalane w ciągu godziny

Bieg - 1000
Siłownia - 400
Gimnastyka - 300
Jazda na rolkach - 400
Jazda na rowerze - 300
Koszykówka - 550
Mycie okien - 240
Odkurzenie - 150
Pływanie - 400
Praca w ogródku - 250
Siatkówka - 450
Skakanka - 570
Spacer spokojny - 100
Szybki marsz - 150
Sprzątanie pokoju - 180

Readkja: III c i III b Gimnazjum nr 6 w Płocku

Martyna Twardowska - redaktor naczelna;
Aneta Pyrzyńska - zastępca redaktor naczelnej;
Ekologia: Dominika Gajos;

Psychologia: Wioletta Olejnik;

Aktualności: Aleksandra Piórkowska;

Kultura i rozrywka:

Dawid Piskorz,
Agnieszka Jezierska,
Monika Tyszkiewicz,
Szymon Obrębalski.

Wywiady: Paulina Łukowska, Paula Adamkiewicz

Pani Magdalena Michalska - opieka



Jacy jesteście?

To pytanie zadaliśmy Wam, teraz czas na odpowiedzi.

Najbardziej popularne prezenty na Dzień Kobiet:

Kwiaty - 45%
Biżuteria - 36%
Pluszaki - 10%
Słodczyce - 6%
Drobne upominki - 3%

Ulubiony kolor:

Żółty - 30%
Czerwony - 29%
Czarny - 15%
Braz - 9%
Zielony - 7%
Bordo - 5%
Biały - 5%

Ulubiony miesiąc w roku:

lipiec - 60%
gudzień - 14%
czerwiec - 9%
marzec - 7%
maj - 6%
kwiecień - 3%
wrzesień - 1%

Ulubione rodzaje filmów:

horror - 25%
komdie - 25%
sensacyjne - 15%
melodramaty - 13%
dramaty obycz. - 7%
dramaty psych. - 5%
dokumentalne - 5%
animowane - 3%
katastroficzne - 2%

Kącik EKO

Już niedługo wiosna! Zawita u nas dokładnie 20 marca 2011r. o godzinie 00.21 czasu polskiego. Nasz redakcyjny zespół przyjmuje tę wiadomość z prawdziwą ulgą. Wiosna to przecież życie. Pora ta kojarzy się nam przede wszystkim z cieplejszym klimatem, ale także

z powrotem ptaków do naszego kraju. Już niedługo ruszymy na spacer, by podziwiać budzącą się do życia przyrodę, rozkoszować się śpiewem ptaków. Ptaki są przecież bardzo ważne podczas wiosny, bo czym byłaby ta pora roku, bez ich wspaniałego ćwierkania? Do Polski zaczynają już powracać

przedstawiciele kilku gatunków ptaków, dlatego też w marcowym numerze "Szaferówki" przygotowaliśmy dla Was kilka „ptasich” ciekawostek. Co to takiego? Koliber i struś - ten najmniejszy i ten największy, ale również wspaniałe, fascynujące i zaskakujące.

W tym numerze „Szaferówki” zaprezentujemy Wam **Liceum Ogólnokształcące im. Marszałka Stanisława Małachowskiego**. Jest to najstarsza szkoła średnia w Polsce (1180 r.). Położona jest bardzo malowniczo, gdyż znajduje się w pobliżu skarpy, niedaleko Bazyliki Katedralnej.

Na podkreślenie zasługuje fakt, że w podziemiach średniowiecznego skrzydła szkoły mieści się muzeum szkolne z relikwiami architektury gotyckiej i romańskiej, a w wieży szkoły - obserwatorium astrologiczne. Znamienici uczniowie: Ignacy Mościcki, Tadeusz Mazowiecki, Tony Halik, Jan Zumbach.

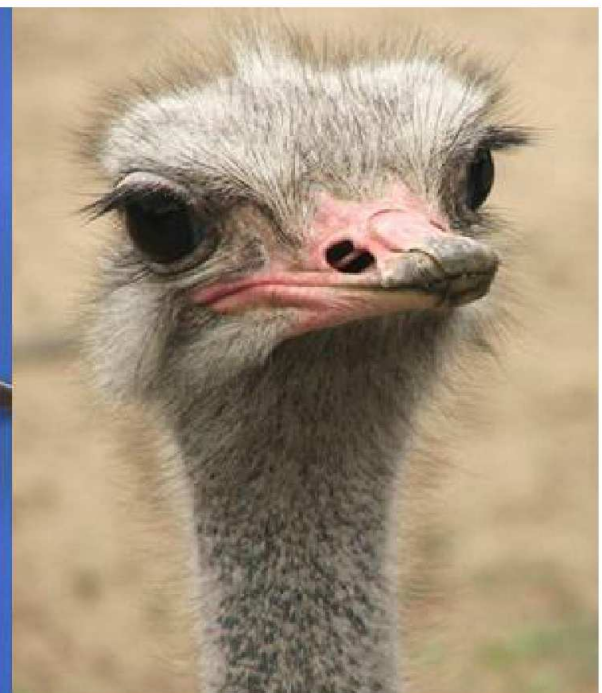


Zabytki Płocka

Najmniejszy i największy ptak

Kolibier - jest to ptak o długości 6-22 cm, a masa kolibra waha się od 2 do 20g. Obejmuje on gatunki lądowe. Ciekawostką jest, że niektóre gatunki muszą zjeść w ciągu doby dwukrotnie więcej pokarmu niż same ważą. Ich prędkość podczas lotu wynosi 120 km/h, a tempo uderzeń skrzydłami wynosi 10-90 uderzeń na sekundę. Latają one pionowo, a nawet na boki i do tyłu. Większość gatunków, które żywią się nektarem, zapyla kwiaty. Jaja znoszone przez kolibry wysiadywane są przez samice, przez okres 14-19 dni.

Struś - jest nie tylko największym, ale również najcięższym ptakiem, którego wzrost dochodzi do 275 cm, a waga do 155 kg. Jednak ptak ten nie potrafi latać. Jaja strusie wysiadywane są głównie przez samca (przez okres 5-6 tygodni), będącego jednocześnie opiekunem wykłutych później piskląt. Strusie jaja ważą do półtora kilograma i mają objętość kilkudziesięciu kurzych jaj. Ciekawostką jest również fakt, że strusie posiadają największe oczy, spośród kregowców lądowych oraz dwa palce. Odżywiają się one pokarmem mieszanym i są świetnie przystosowane do warunków półpustynnych.



W ostatnim numerze „Szaferówki” pisaliśmy, jak możemy dbać o swoje zdrowie poprzez prawidłowe odżywianie. Mamy nadzieję, że nasze propozycje żywieniowe zainteresowały Was i skłoniły do porzucenia wadliwych nawyków i doboru właściwej diety. W marcowym numerze również zatroszczymy się o prawidłowe funkcjonowanie Waszych organizmów i opowiemy, jak sen oddziałuje na nasze zdrowie!

Każdy człowiek przesypia około jednej trzeciej swojego życia! Oczywiście każdy okres naszego życia charakteryzuje się innym, w zależności od wieku, zapotrzebowaniem na sen. Przykładowo noworodek, żeby wypocząć w pełni, potrzebuje około osiemnastu godzin dziennie, zaś nastolatki powinno wystarczyć do normalnego funkcjonowania tylko osiem godzin. Jest to optymalna ilość snu i należy pamiętać, że zarówno nadmiar, jak i niedomiar czasu spędzonego w łóżku może być dla nas szkodliwy. Kiedy odpoczywamy za mało, cierpi na tym nasza koncentracja. Natomiast jeśli śpimy za dużo, tracimy cenny czas, a niekiedy po długotrwałym odpoczynku nasz organizm jest jeszcze bardziej zmęczony niż przy średniej ilości snu!

Czy wiesz?

Redakcja „Szaferówki” proponuje Wam nowy cykl „Czy wiesz?” W każdym numerze będziemy przedstawiać kilka ciekawostek ze świata nauki, roślin czy zwierząt. W tym wydaniu chcemy zainteresować Was geografią. Przeczytajcie, bo to warto wiedzieć!

Największe państwa

Największe państwa pod względem obszaru:

Rosja ok. 17,075 km²
Kanada ok. 9,976 km²
Stany Zjednoczone ok. 9,629 km²

Największe państwa pod względem ludności:

Chiny ok. 1,298,847
Indie ok. 1,065,070
Stany Zjednoczone ok. 293,027

Najmłodsze państwa

(Dodatkowo daty uzyskania niepodległości)

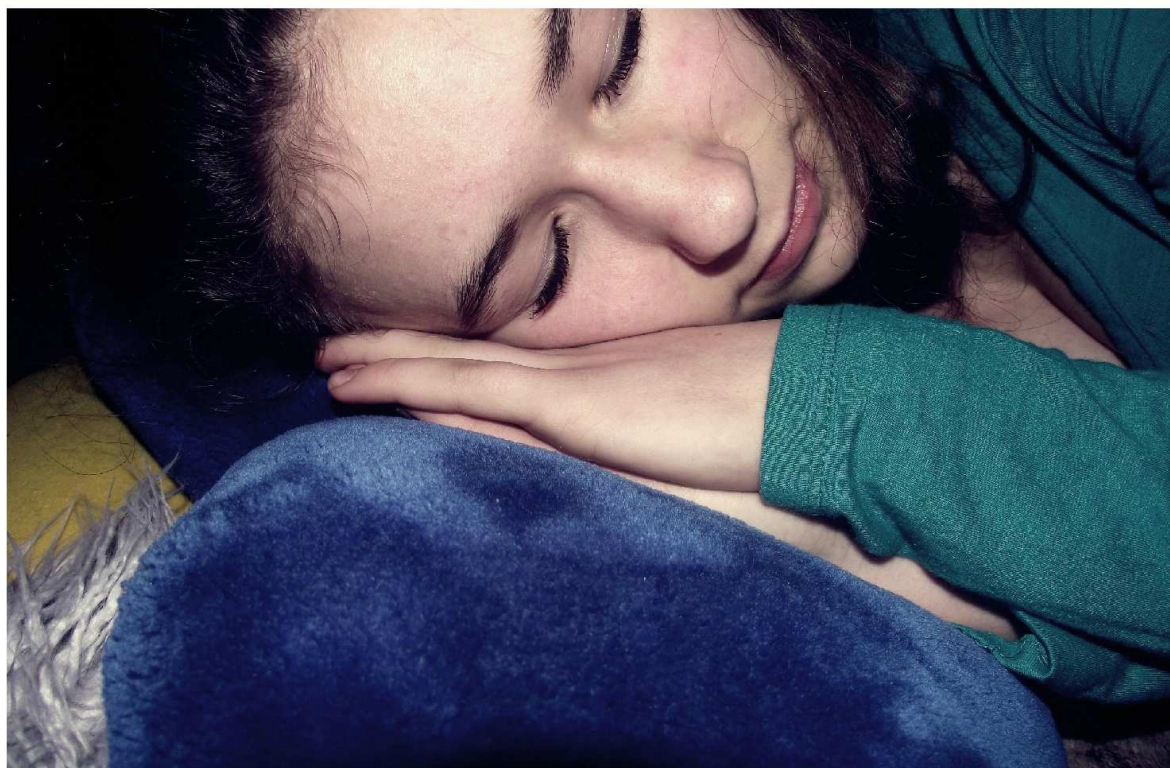
Timor Wschodni- 20.05.2002 r.
Palau- 01.10.1994r.
Erytrea- 24.05. 1993r.
Czechy- 01.01. 1993r.
Słowacja- 01.01.1993r.
Jugosławia (Serbia i Czarnogóra) - 27.04.1992r.
Bośnia i Hercegowina - 01.03.1992r.

Fakty na temat snu

Sen skutecznie poprawia zdolność zapamiętywania koordynacji ruchowych, takich jak taniec czy gra na instrumentach.

Poza odpoczynkiem pełni jeszcze kilka ważnych ról, takich jak utrwalanie informacji czy wspomnień. Dzięki temu nauka przed snem daje lepsze rezultaty!

Drzemka w ciągu dnia łagodzi stres, dlatego wskazana jest dla osób narażonych na dużą ilość problemów.



Ludzie śpiący więcej z reguły mają problemy z nadwagą, ponieważ w czasie odpoczynku wytwarzają się hormony, które pobudzają apetyt. Na szczęście dzięki temu, sen jest wskazany dla osób mających problemy z niedowagą.

Jak wykorzystać sen na swoją korzyść?

Uprawiając sport i aktywnie spędzając dzień znacznie skraca się czas naszego zasypiania. Dzięki temu nie odczuwamy dyskomfortu związanego z zasypianiem. Jednak należy pamiętać, żeby nie pobudzać się sportem 3 godziny przed snem, może to wtedy przynieść

odwrotny skutek. Po przebudzeniu

Należy pamiętać, że po przebudzeniu powinniśmy dać naszemu organizmowi czas na rozruszanie poszczególnych organów. Wtedy właśnie powinniśmy myśleć o marzeniach, fantazjach, ponieważ ma to wielki wpływ na nasze samopoczucie podczas dnia.

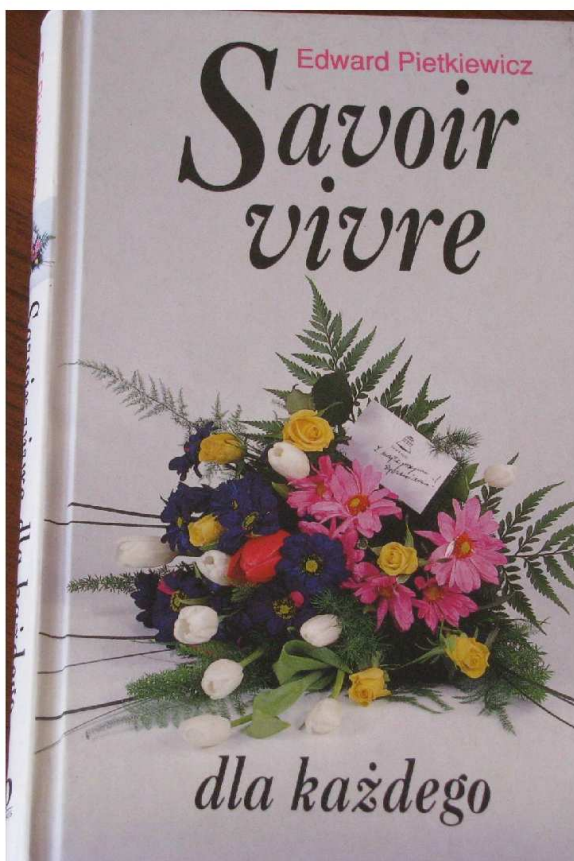
Otoczenie podczas snu

Ciało człowieka jest przystosowane do spania między godzinami 22 a 7, a idealną temperaturą jest około 17-19 stopni C. Zapewnia to zdrowy i regenerujący odpoczynek. O ile to możliwe, powinniśmy zadbać, o jak najlepsze napowietrzenie pomieszczenia, żeby nasze płuca były dobrze

wywietrzone z rana.

Rytm snu

Stały rytm snu bardzo sprzyja samopoczuciu podczas dnia, dlatego powinniśmy wstawać i kłaść się o tych samych porach. Jednak jeśli to nie jest możliwe, powinniśmy tym bardziej aktywnie spędzać czas.



Kącik savoir vivre'u

Przy stole - najczęstsze uchybienia

1. Spożywając potrawy, pochylamy zbyt nisko głowę nad stołem, zbliżając ją do talerza. Powinniśmy siedzieć prosto. Posługując się sztućcami, przenosimy potrawy do ust, a nie odwrotnie.
2. Przerzuwając jedzenie, odkładamy sztućce tak, że częściowo znajdują się na talerzu, a częściowo na stole. Sztućce w przerwie jedzenia krzyżujemy na talerzu, a po zakończeniu -

- kładziemy równolegle na talerzu.
3. Głowy nie wspieramy na łokciach. Ręce trzymamy na stole oparte środkiem stawu przedłokciowego.
4. Wygłaszanie toastów w czasie, gdy na stole znajduje się gorące danie. Toasty wznosi się między daniami.
5. Poprawianie włosów, pudrowanie twarzy, szminkowanie ust odbywa się w garderobie, a nie przy stole.
6. Gospodyni stara się, by serwowane potrawy smakowały gościom, warto zatem zrezygnować z zachęty wyrażonej zwrotem „smacznego”.

Kącik polonistyczny

Forma poprawna:

Ta pomarańcza;

Forma błędna:

Ten pomarańcz;

Forma poprawna:

Tę książkę;

Forma błędna:

Tą książkę;

Forma poprawna:

Obraz Jana Matejki;

Forma błędna:

Obraz Jana Matejko;

Forma poprawna:

Proszę pani, czy mogę wyjść z klasy?;

Forma błędna:

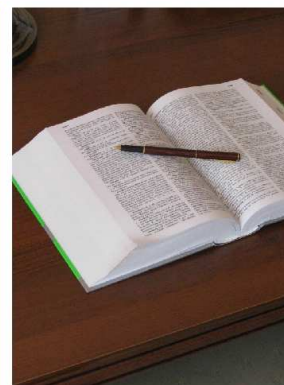
Proszę panią, czy mogę wyjść z klasy;

Forma poprawna:

Półtora roku;

Forma błędna:

Dwa drzwi.



Półtorej roku;

Forma poprawna:

Na dworze jest zimno;

Forma błędna:

Na dworzu jest zimno;

Forma poprawna:

Dwoje drzwi;

Forma błędna:

Dwa drzwi.

Nadanie naszej szkole imienia Władysława Szafera - wybitnego polskiego botanika, „adwokata przyrody”, rektora Uniwersytetu Jagiellońskiego było wielkim honorem, ale niosło też konkretne zobowiązania i cele, którym placówka miała sprostać w przyszłości.

Już w 1992 roku pani Grażyna Rutkowska, obejmując funkcję dyrektora ówczesnej Szkoły Podstawowej nr 14, zainicjowała działalność ekologiczną.

Udział placówki w rozmaitych projektach i przedsięwzięciach mających na celu ochronę środowiska (m. in. organizacja happeningów z okazji DNIA ZIEMI, uczestnictwo w konkursie SEGREGUJ ODPADY, zaangażowanie w akcję SPRZĄTANIE ŚWIATA) oraz współpraca z instytucjami i ośrodkami związanymi z ochroną przyrody i ekologią zaowocowały nadaniem szkole w 2007 roku prestiżowego tytułu Mecenasa Polskiej Ekologii.

Wiemy, że idea ochrony środowiska naturalnego jest bliska wielu młodym ludziom i dlatego o wywiad poprosiliśmy panią Beatę Kowalską, która w Gimnazjum nr 6 uczy biologii, od lat prowadzi klasy ekologiczne i podejmuje szereg inicjatyw promujących zdrowy styl życia i ochronę przyrody. Wywiad ten polecamy szczególnie szóstoklasistom, którzy stoją przed trudnym wyborem przyszłej szkoły. Przeczytajcie, by przekonać się, że nauka w naszej szkole to dla Was wielka szansa i możliwość spełniania swych przyrodniczych pasji.

Mecenas Polskiej Ekologii

Działalność ekologiczna to piękna wizytówka naszej szkoły, ale zaznaczyć trzeba, że bez wysiłku nie cieszylibyśmy się w środowisku lokalnym taką renomą, nie otrzymalibyśmy tytułu Mecenasa Polskiej Ekologii. Jakie działania zadecydowały o tym wyróżnieniu?

W szkole dzieje się naprawdę wiele. Nasze działania obejmują warsztaty, zajęcia edukacyjne w ośrodkach ekologicznych, ścieżki dydaktyczne, projekty grantowe, konkursy dla uczniów naszego gimnazjum, happeningi, wystawy, konkursy, imprezy i warsztaty dla uczniów innych szkół i przedszkoli oraz mieszkańców miasta. Same hasła podejmowanych inicjatyw są znaczące: „Papieros to na twoje zdrowie kosa, a więc olej papierosa”, „Opakowany świat - wspólny problem, wspólna odpowiedzialność”, „Stop - agresji wobec przyrody i człowieka”, „Agresji - NIE”, „Ziemia



- wszyscy jesteśmy jej częścią. Bioróżnorodność to życie”, „Ziemia dla pokoleń”, „Życ w harmonii z przyrodą”, „Znaczenie lasu dla człowieka”, „Czy ja dbam o środowisko?”, „Przyjaciele Ziemi”.
Szkoła od lat prowadzi nabór do klas ekologicznych. Proszę nam opowiedzieć o młodzieży, która do nich uczęszcza.

Najbardziej cieszy mnie ich ogromne zaangażowanie. Ujawniają wiele talentów: tańczą, śpiewają, wspaniale malują, utrwalają piękno natury na zdjęciach, tworzą spektakle przyrodnicze - wszystko w trosce o los naszej planety. Nasi wychowankowie są także laureatami konkursów

ekologicznych, biologicznych oraz związanych ze zdrowym stylem życia. Na warsztatach poznają zasady udzielania pierwszej pomocy. Zainteresowaniem cieszą się też białe szkoły, które co roku organizujemy. To doskonała okazja, by poznawać przyrodę i cieszyć się jej pięknem.
Dziękujemy pani bardzo za rozmowę.



Nie szata zdobi?

Moda istniała od zawsze, zmieniała się jednak z biegiem czasu, była różna, ale zawsze trafiała w najbardziej wyrafinowane gusta. Na przestrzeni lat ubrania zmieniały się, by zapewnić coraz większą wygodę i funkcjonalność, zaspokoić potrzeby estetyczne. Kobięce suknie były

zawsze długie - aż do lat 20 - tych ubiegłego wieku. Na przełomie XIX i XX w. stopniowo się skracaly, na co miały wpływ wybuch wojny i związana z nim rosnąca rola kobiet w gospodarce. Pozbawione opieki męczyzn, przejęły ich zadania, a to wymagało praktyczniejszego stroju. Wojna i nowatorskie pomysły Chanel odmieniły całkowicie

modę damską, która w połowie lat 20 - tych wraz z „małą czarną” wkroczyła w nowoczesność. Moda lat 30 - tych podkreślała naturalne walory kobiecości. Stroje odznaczały się dopasowaniem do figury, podkreślały linię ramion, talii i bioder oraz wydłużeniem: w ubiorach codziennych często do połowy łydek,

wieczorowych do ziemi. W 1945 r. modne było wszystko - bluzki z męskich koszul, przeфарbowane mundury, „kanadyjki”, czyli angielskie bluzy wojskowe. Modne były również - spódnica w kratkę i kostiumy w pepitkę. Lata 50 - te to pełne fantazji spódnice na sztywnych halkach, malowane w rozmaite wzory.

Porady Wioli

Droga Wiolu!

Od niedawna mam okropne krosty na plecach. Niedługo lato, jak ja pojedę na plażę? One nie chcą zniknąć!
Bartek Bartku!
Jestem pewna, że nie Ty jeden masz taki problem. Wszystkie krosty zazwyczaj są objawami dorastania. Nie przejmuj się nimi. Na pewno znikną, Zapytaj o dobrą maść w aptece.

Wiolu !

Rodzice nie chcą mi kupić laptopa, jestem na nich zła, jak to mi nie kupią! Kiedyś byli inni. Niczego nie mogę.
Poradź. **Gośka**

Droga Gosiu,
Przez cały czas zastanawiam się, czemu uważasz, że Twoi rodzice muszą Ci coś kupić. Właściwie to nie muszą. Może nie mają za co lub po prostu nie byłaś „grzeczna” :)
Porozmawiaj z rodzicami.



Lata przełomu

W latach 60 - tych projektanci wprowadzili do swoich kolekcji niską talię oraz powrócili do wersji sukienek princesek.
Lata 70 - te to mieszanina seksapilu i elegancji po schludnych latach 60 - tych, stylu hippie, disco oraz punka. W czasie tych kilku lat u pań najbardziej zwracano uwagę na dekolt i biodra, ubrania były nieco bardziej przylegające, ale nie obcisłe. Noszono dżersejowe koszule i

sukienki, długie, szerokie spodnie.
Lata 80 - te uważane są za okres kiczu, w którym obowiązywały głównie kolor i połysk. Nieodzownym elementem były: legginsy i botki za kostkę, swetry w rozmiarze XXL, połyskujące paski.
Lata 90 - te to legginsy, sportowe buty i bluzy, skórzane kurtki.
Dziś moda zmienia się bardzo szybko, inspiracją są lata 70 - te i 80 - te, ale cenimy dowolność.