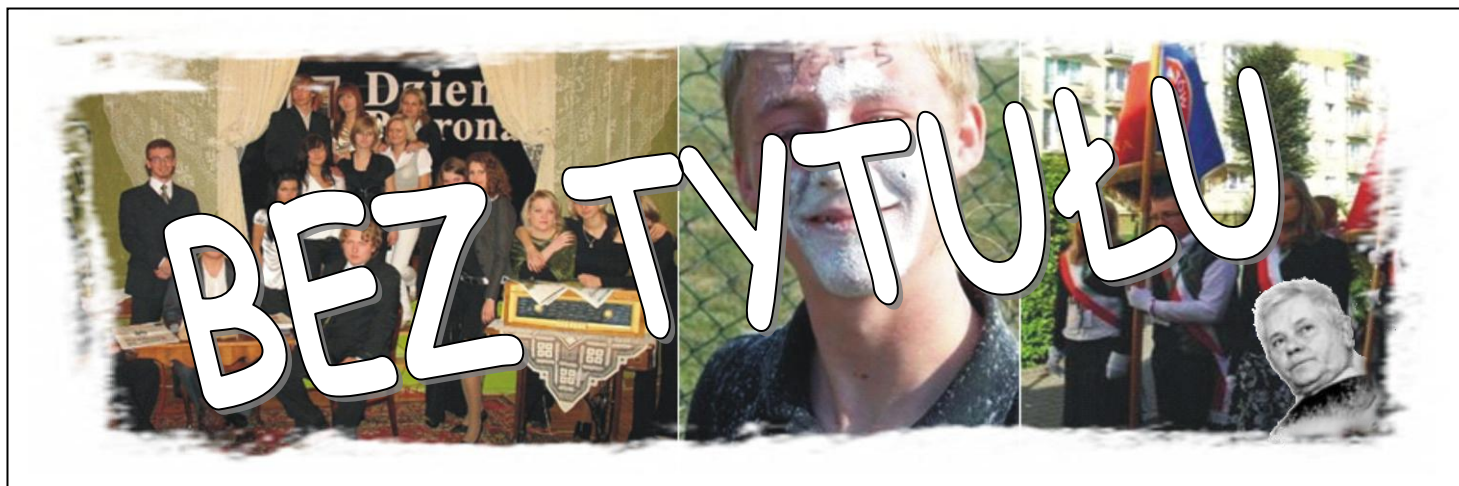




Dzień dobry! Witamy Was w nowym roku szkolnym i zapraszamy do lektury naszej gazetki nie tylko jesienią, lecz także w ciągu całego roku! Wychodząc naprzeciw Waszym oczekiwaniom zamieszczamy takie artykuły i ciekawostki, które Was zainteresują lub będą inspiracją do podzielenia się z nami Waszymi uwagami i spostrzeżeniami. Licząc na Wasze opinie i sugestie co do kolejnych wydań gazetki „Bez Tytułu” zapraszamy Was do lektury wydania wrześniowo – październikowego! Przyjemnej lektury!

Drodzy Nauczyciele!

*Dziękujemy Wam za pokazanie nam,
że porażki mogą nas czegoś pożytecznego nauczyć,
że gdy przeżywamy trudności, możemy odkryć swą siłę,
że miłość i życzliwość jest obok nas, w nas i w Was.*

*Z okazji Dnia Nauczyciela
życzymy Wam wszystkiego najlepszego!
Redakcja gazetki „Bez Tytułu”*

Chcieć to móc! Wywiad z Idą Lis i Aleksandrą Gaworską



Wiele słyszymy o osiągnięciach sportowych obcokrajowców czy ludzi mieszkających w dużych miastach takich jak Warszawa, Poznań, Łódź, Gdańsk czy Wrocław. Co rusz ktoś wygrywa jakieś zawody lub mistrzostwa. Jednak czy ktoś z was słyszał o silnej Idzie Lis lub szybkiej jak gępard Aleksandrze Gaworskiej? Obydwie dziewczyny są rodowitymi bełchatowiankami i mimo swojego młodego wieku osiągają sukcesy, o jakich dorosły człowiek mógłby pomarzyć!

Ida Lis - wicemistrzyni Europy junierek w trójbój siłowym oraz Mistrzyni Świata w trójbój siłowym klasycznym w kategorii wagowej do 63 kg, zakwalifikowała się do prestiżowych zawodów organizowanych przez Arnolda Schwarzeneggera w Stanach Zjednoczonych i potrafi unieść na wysokość kolan ponad stusiedemdziesięciokilogramową sztangę!

A jest to tylko kilka spośród wielu osiągnięć! Udało nam się porozmawiać z Idą i otrzymać od niej parę rad dotyczących sportu w jakim się realizuje oraz spostrzeżeń dotyczących tego, co ją motywuje do ciężkich treningów.

Redakcja gazetki „Bez Tytułu”: Cześć Ida! Cieszę się, że zgodziłaś się wziąć udział w moim wywiadzie! To może zadam od razu pytanie: Jakie wydarzenie uważasz za największe swoje największe osiągnięcie?

Ida Lis: Hej, po pierwsze bardzo mi miło że wybrałaś mnie do tego artykułu! Moje największe osiągnięcie?... Powiem ci, że to trudne pytanie... Mogłabym oczywiście odpowiedzieć, że to któryś z moich „startów”, ale było ich już tak wiele... No i mam nadzieję, że jeszcze wiele takich przede mną. Dlatego myślę że największym osiągnięciem dla mnie jest przekroczenie pewnej

granicy, podjęcie decyzji, która była pierwszym krokiem do tego co teraz robię, jakich wspaniałych ludzi poznaję i w jaki niesamowity sposób się rozwijam!

Red.: Skąd się wzięła ta pasja, ten impuls który skłonił Cię do działania? To była osoba, sytuacja, czy po prostu: „tak jakoś wyszło...”?

I.L.: Zaczęło się właściwie przypadkowo, tak przynajmniej mi się wydaje... Trener z „lekkiej” (lekkoatletyki – przyp. red.) zaproponował mi trójbój (W skład trójbój siłowego wchodzi trzy dyscypliny: przysiad ze sztangą, wyciskanie leżąc i martwy ciąg – przyp. red.). Wtedy jeszcze nie

W numerze:

- Chcieć to móc!
- Z życia szkoły
- Stacja meteorologiczna
- 20 nawyków, które pomogą...zmądrzeć
- Łąki, bajora i spodnie z pieluchą, czyli rowerem nad morze
- "Dzika fauna i flora" - fotografia miesiąca
- HALLOWEEN
- BONFIRE NIGHT
- Martinstag
- Die Legende vom St. Martin
- Día de los Muertos
- Jak żyć całkowicie bez stresu?
- Jak przetrwać jesień, czyli wieczorne przyjemności...
- Jesień
- Subiektywne kalendarium muzyczne
- Sennik

wiedziałam za dużo o tym sporcie, ale zaczęły się treningi siłowe przeplatane z lekkoatletyką. I myślę że pewnie tak nadal by było, gdybym nie spotkała swoich obecnych trenerów: Olgi Kirpicenko-Tybory i Michała Tybory i myślę, że oprócz samej pasji i zamiłowania do sportu to oni byli „tym” impulsem - uczyli i uczą mnie do tej pory, za co jestem im ogromnie wdzięczna! [Cd. Str.8]



Biwak integracyjny

Piątek 15 września 2017 roku był dla naszej szkoły niezwykle ważny. Wtedy właśnie nasza mała herbertowska społeczność wybrała się na biwak integracyjny do ośrodka „Przy Paty-

kach” w Kolonii Łobudzice. Wyjazd udał się znakomicie: były gry i zabawy na świeżym powietrzu, coroczny turniej międzyklasowy w przeciąganiu liny, pieczenie kiełbasek, pyszna pizza

oraz świetnie spędzone kilka godzin, podczas których wszyscy zapomnieli na chwilę o nauce a skupili się na zabawie i poznawaniu nowych ludzi oraz pogłębianiu już istniejących przyjaźni.



Salon Maturzystów' 2017

We wtorek 26 września 2017 roku uczniowie klas maturalnych: klas IIIA LO i IIIB LO, pod opieką wychowawczyń: pani Ewy Tomassy i pani Magdaleny Kapsy – Olejnik, wybrali się do Łodzi na coroczne targi edukacyjne, skierowane do uczniów ostatnich klas

szkół ponadgimnazjalnych - „Salon Maturzystów' 2017”. Przyszli abiturienti naszej szkoły wzięli udział w wielu spotkaniach i warsztatach, które pozwoliły im bliżej poznać zasady i procedury związane z egzaminem maturalnym. Ponadto mieli możliwość

poznania ofert wielu wyższych uczelni, nie tylko z Łodzi, lecz również z innych dużych miast, w których znajdują się najbardziej popularne uczelnie.



„Drzewko za makulaturę”

W sobotę 30 września 2017 roku uczniowie, dla których ważna jest ochrona środowiska i ekologia, wzięli udział w ekologicznej akcji pod hasłem „Drzewko za makulaturę” organizowa-

nej po raz ósmy przez Starostwo Powiatowe. Celem akcji było zebranie jak największej ilości makulatury oraz posadzenie „w zamian” kilkudziesięciu drzewek. Była to nie tylko świetna

lekcja ekologii, lecz również współpracy z organizacjami lokalnymi oraz znakomity moment na poznanie nowych ludzi i zintegrowanie się z kolegami z „Herberta”.



Eksperymenty i doświadczenia przyrodnicze



Mimo, iż zaczął się niedawno rok szkolny, nasi uczniowie nie próżnują. Swoją przygodę z nauką rozpoczęli od doświadczeń biologicznych i chemicznych.

Podczas zajęć fakultatywnych z przyrody, pod kierunkiem pana Sławomira Marcza, uczniowie klas drugich liceum wcielili się w rolę naukowców. Temat zajęć brzmiał „Metoda naukowa i wyjaśnienie świata” a uczniowie,

wykonując doświadczenia, mieli dokonać analizy swoich czynności: wskazać problem badawczy, podać hipotezę, cel badania oraz wyciągnąć wnioski z wyników doświadczenia.

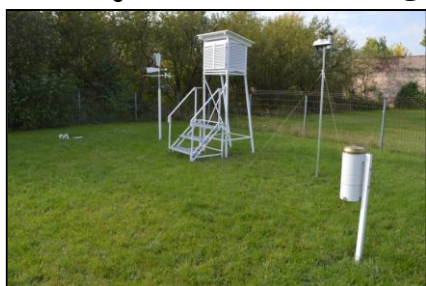


Natomiast uczniowie klasy 3BG pod kierunkiem pani Magdaleny Turlej-

skiej, wzięli udział w lekcji terenowej – poszukując oznak przyrody w parku miejskim zapoznali się z podstawami ekologii i ochrony środowiska.



Stacja meteorologiczna



Z pewnością wielu z Was zwróciło uwagę na dziwną białą drewnianą skrzynkę z drabinką, która pojawiła się na placu za budynkiem naszej szkoły. Z przyjemnością pragniemy donieść, że jest to zestaw przyrządów, urządzeń i akcesoriów, który potocznie nazywa się stacją meteorologiczną. W skład zestawu wchodzi między innymi: wiatromierz Wilda, termometry

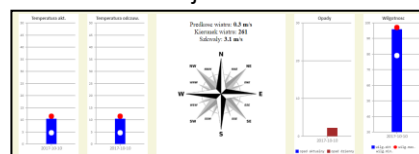
do badania temperatury powietrza i gruntu, pirometr (przyrząd pomiarowy służący do bezdotykowego pomiaru temperatury), deszczomierz Hellmanna do monitorowania wielkości opadów, urządzenia do pomiaru natężenia światła i hałasu, automatyczna stacja pogodowa oraz zestaw wielu innych precyzyjnych czujników mierzących najprzeróżniejsze dane jakie można uzyskać ze zmieniających się warunków pogodowych.

Stacja służyć będzie nie tylko do odczytywania wyników meteorologicznych. Dane z niej uzyskane uatrakcyjnią z pewnością lekcje terenowe z takich przedmiotów jak geografia, biologia czy inne zajęcia przyrodnicze.

Od dzisiaj żaden orkan „Ksawery”,

wielka śnieżycza, trzęsienie ziemi czy burza nie będą nam straszne! Dzięki stacji meteorologicznej w porę się dowiemy jakie niespodzianki szykuje nam przyroda i w jaki sposób się na taką niespodziewaną zmianę pogody przygotować!

Dane ze stacji są na bieżąco prezentowane na naszej stronie internetowej



w zakładce: "Herbert METEO". Zachęcamy do sprawdzania na bieżąco.

20 nawyków, które pomogą...zmądrzeć.

Według najnowszych badań kilku ośrodków badawczych... jesteśmy półanalfabetami. A będzie jeszcze gorzej... Co więc robić, żeby zmądrzeć? Czy da się ten stan rzeczy zmienić, poprawić? Dużą popularnością cieszy się termin „samorozwój”.

Oto 20 czynności, które warto wprowadzić do codziennego życia:

1. Przeczytaj gazetę

Może to być gazeta codzienna, tygodnik lub



jakikolwiek inny magazyn. Czytanie o bieżących wydarzeniach uczy wyrażania własnych poglądów, logicznego myślenia i umiejętności łączenia faktów w ciąg przyczynowo - skutkowy.

2. Wymyśl rozwiązania 10 problemów

Może to być pomysł na rozwiązanie problemu głodu na świecie czy usprawnienie systemu podatkowego, na scenariusz filmowy albo urządzenie mieszkania. Od sprawy, której poświęcimy uwagę, istotniejsze jest samo ćwiczenie – które usprawni wyobraźnię i zmusi nas do wysiłku.

3. Przeczytaj rozdział książki science-fiction i literatury faktu

Warto zarezerwować czas na książki science-fiction i literaturę faktu: te pierwsze wprowadzają do naszego myślenia nowe znaki i perspektywy, te drugie poruszają nieznane tematy i kształtują nowe obszary zainteresowań, otwierają oczy na inne rzeczywistości, obyczaje, regiony świata.



4. Subskrybuj ciekawe kanały

Nie chodzi o programy ze zwierzętami w roli głównych bohaterów, ale takie, z których można się czegoś sensownego dowiedzieć.

5. Zamiast oglądać telewizję – oglądaj filmy edukacyjne i dokumentalne

W Internecie można znaleźć naprawdę dużo tego typu programów. Oglądanie treści wideo jest lepiej przyswajalne, a odpowiednia, ambitna tematyka może przynieść sporo korzyści. Czasem lepiej poszukać na własną rękę – a jest w czym wybierać.



6. Zrób dwie listy zadań „do wykonania”

Chodzi o cele, które możemy zrealizować w krótkim i długim okresie. Na tę pierwszą listę możemy wpisać na przykład cele zawodowe. Na drugą listę niech trafią czynności wymagające więcej czasu, np. nauka języka obcego. Najważniejsze żeby określić dokładną perspektywę czasową. To motywuje.



7. Zrób listę „Zrobione”

Na koniec każdego dnia warto przygotować listę rzeczy i planów, z którymi się uporaliśmy. To poprawia humor i pokazuje, że da się zrealizować swoje zamiary. Dlaczego jutro miałyby się nie udać?

8. Pozbądź się złych przyzwyczajeń

Oglądanie zabawnych filmów w Internecie albo bezcelowe chodzenie po galerii handlowej nie przynosi zazwyczaj nic pożytecznego. Świadomość, ile czasu marnujemy na bezsensowne przyzwyczajenia, pozwoli lepiej go zagospodarować.

9. E-learning

Ta coraz lepiej prosperująca branża wcale nie jest sprytnym wyłudzeniem pieniędzy. Jeżeli znajdziemy interesujący nas kurs, prowadzony przez profesjonalistę, warto wziąć w nim udział. Nie angażuje tak wiele czasu jak tradycyjne szkolenie, a korzyści mogą się okazać zbliżone.



10. Rozmawiaj!

Nawet z osobami, które słabo znasz. Nigdy nie wiadomo, czego dowiemy się z pozornie zwykłej rozmowy. Tak buduje się zaufanie, ale i otwartość na nowe doświadczenia, nowych ludzi.

11. Spędzaj czas z ludźmi mądrzejszymi od siebie!



To świetna okazja do poszerzania własnych horyzontów. Ludzie, których podziwiamy, mogą stać się dla nas prawdziwą inspiracją. Biermy przykład z lepszych – najlepiej bez popadania w poczucie niższości.

12. Zrób coś... przerażającego

I nie chodzi tu o oglądanie horrorów, ale o robienie rzeczy, które wzbudzają w nas obawy i lęk. Może być to wystąpienie publiczne, wysłanie e-maila do podziwianej osoby albo niełatwa praca w wolontariacie.

Oprócz przełamania strachu i tremy zdobędziemy nowe umiejętności. **Trzeba pamiętać, że rozwój zaczyna się poza strefą komfortu.** [Cd. Str.5]

Łąki, bajora i spodnie z pieluchą, czyli rowerem nad morze

– wywiad z Kubą Hernikiem i Olgierdem Postem

Redakcja gazetki „Bez Tytułu”: Z racji tego, że w maju tego roku skończyliście liceum, to może zaczniemy od pytania o maturę. Jakie było wasze samopoczucie po maturze? Z jakich przedmiotów ją zdawaliście? I jakie są macie plany na przyszłość?



Olgierd Post:

Zdawałem rozszerzoną matematykę, fizykę i język angielski. Jednak dla mnie najbardziej stresujący był język polski. Było to dla mnie wielkie wyzwanie. Na szczęście udało mi się zaliczyć ten przedmiot z w miarę pozytywnym wynikiem. Jeśli chodzi o resztę to - biorąc pod uwagę mój nakład pracy - uważam, że wyniki były dość dobre.

Kuba Hernik: Ja również zdawałem rozszerzoną matematykę, ponadto fizykę, angielski oraz



niemiecki. Na niemiecki zdecydowałem się w ostatniej chwili. Z wyników jestem bardzo zadowolony i uważam, że wyczerpałem swój limit szczęścia do końca życia! (śmiej) Na uczelnię się dostałem, jednak jeszcze nie mam pomysłu na siebie i jeszcze nie widzę się w żadnym zawodzie.

Olgierd Post: W moim przypadku jest to dość ambitny plan. Chciałabym zostać pilotem cywilnym. Takie studia trwają cztery lata i udało mi się dostać na wymarzoną przez siebie uczelnię.

Red.: Dobrze, więc teraz pomówmy sobie o waszej wyprawie. Skąd wziął się na nią pomysł wyprawy rowerowej? I to tak imponującej podróży, bo pokonaliście na rowerach ponad 750 km (Bełchatów – Uniejów – Koło – Bydgoszcz – Słupsk – Ustka – Łeba – Władysławowo – Gdańsk, Piotrków Trybunalski – Bełchatów)!!!

O. P.: Pomysł wypłynął spontanicznie. Już rok temu planowaliśmy zrobić coś takiego, ale ze względu na to, że nie mogliśmy się dogadać co do terminu i przebiegu trasy, nie udało nam się tego zrobić. Przełożyliśmy to więc na następny rok. I daliśmy radę, bo już dwa tygodnie po maturze byliśmy w trasie!

Red.: Z jakimi trudnościami się spotkaliście zarówno podczas planowania jak i w trakcie podróży?

K. H.: Trudności było mnóstwo! Zaczę od tego, że nie polecam Google Maps, jeśli chodzi o mapy rowerowe. Trasa wyznaczona „internetowo” prowadziła nas przez największe pola, lasy, łąki. Bardzo nam to utrudniało podróż. Założyliśmy sobie, że dziennie przejeździemy ok. 130 km a takie nieoczekiwane „łakowe” przygody i dziesięciokilometrowe objazdy przez lasy bardzo spowalniały naszą podróż. Z każdym dniem coraz później dojeżdżaliśmy do naszego miejsca docelowego zaplanowanego na dany dzień.

Red.: Jak fizycznie przygotowaliście się do wyprawy?

K. H.: Jeździliśmy na rowerach przez dwa tygodnie, dzień w dzień. Staraliśmy się robić dziennie połowę takiego dystansu jak na trasie właściwej. Nie zawsze nam się to jednak udawało...

Red.: Mielicie jakieś chwile słabości w trakcie tej wycieczki?

O. P.: Były jakieś chwile zmęczenia. Wiadomo, że człowiek się po prostu po jakimś czasie „zużywa”. Ale takie momenty były bardzo rzadkie. Podeszliśmy do naszej wyprawy z pełną świadomością zmęczenia i trudności na jakie możemy się natknąć.

K. H.: Rano wstawało się bardzo ciężko. Czasem planowaliśmy wyjechać o ósmej rano a wyruszyliśmy dopiero około dziesiątej.

O. P.: Zazwyczaj z mojej winy...

K. H.: Tak, zgodzę się z przedmówcą... (śmiej). Raz nawet wyjechaliśmy o czternastej. Było to spowodowane problemami technicznymi.

Red.: Jak wyglądała sprawa z bagażem, rzeczami, które są niezbędne w czasie takiej wyprawy?

K. H.: Ja miałem starą sakwę od taty. Co prawda do mojego roweru nie dało się przymocować bagażnika, a co za tym idzie również sakwy. Ale, jak mówi przysłowie, Polak potrafi! I po wielu technicznych próbach, jakoś mi się udało przymocować do roweru (śmiej).

O. P.: W przypadku mojego roweru zupełnie nie dało się przymocować bagażnika. Musiałem pożyczyć rower od taty. Niestety sakwa, którą zamówiłem, była za mała i w ostatniej chwili

pomyślałem o tym, że najlepszym wyjściem będzie wzięcie plecaka.

Nie było aż tak źle, jak mogłoby się wydawać. Jechało się dość wygodnie.

Red.: Jakie jest Wasze samopoczucie po zrealizowaniu tak imponującego planu?

K. H.: Na pewno mamy wielką satysfakcję! Nie było to jakieś duże osiągnięcie, ale dla nas to jednak coś... (śmiej).

O. P.: Tak. Po dotarciu do celu, czyli z powrotem do Bełchatowa, mieliśmy swego rodzaju satysfakcję, chociaż odczuwaliśmy mały niedosyt. Nasz „pierwotny” plan zakładał szerszy zasięg i dłuższą trasę. Mieliśmy bowiem plan żeby zacząć nasz rajd w Czechach. Niestety, byliśmy ograniczeni czasowo: Kuba dosłownie dzień później jechał do Chorwacji, a ja miałem zaplanowany wyjazd na spływ kajakowy. Dlatego też z Gdańska wracaliśmy już pociągiem, bo po prostu nie mieliśmy czasu.

Red.: Planujecie jakieś kolejne wyprawy?

K. H.: Myślę, że to jest dość prawdopodobne...

O. P.: Dokładnie jeszcze tego nie planowaliśmy, ale mamy ochotę zrobić coś jeszcze większego...

Red.: Rozumiemy, że kolarstwo to wasza pasja. Macie może jeszcze jakieś inne zainteresowanie, którymi chcielibyście się z nami podzielić?

O. P.: Kolarstwo to nasza bardziej sezonowa pasja. W sumie nie jeździmy aż tak dużo jak byśmy chcieli.

K. H.: Ja na przykład już od miesiąca nie jeździłem na rowerze.

O. P.: Ze względu na pogodę też dużo nie jeżdżę. Dość łatwo się zniechęcam. Zresztą, teraz jestem bardziej w „fazie przygotowań” do studiów (śmiej).

K. H.: Dla mnie ta wyprawa była swego rodzaju przygotowaniem do triathlonu. Wziąłem w nim udział kilka tygodni po powrocie z Chorwacji i muszę powiedzieć, że ten rowerowy wypad bardzo mi pomógł, a może nawet uratował... (śmiej).



Łąki, bajora i spodnie z pieluchą, czyli rowerem nad morze

O. P.: Wracając do zainteresowań: interesuję się motoryzacją ogólnie pojętą. Nie chodzi tylko o samochody, ale również motocykle. Choć nie miałem możliwości jeszcze na nich jeździć to myślę, że jest to ciekawe przeżycie i kiedyś z pewnością wsiedzę na jakiś motocykl.

Red.: Macie może jakieś rady, dla tych, którzy chcieliby się porwać na taką wyprawę rowerem po Polsce?

K. H.: Wygodne spodnie z pieluchą, konieczne! (śmiech) A tak poważnie, to podstawą jest dobra sakwa bądź plecak.

O. P.: Tak. Ja miałem akurat to szczęście, że posiadałem dobrej jakości plecak, który jakoś specjalnie nie przylegał do pleców i przez to nie pociłem się aż tak bardzo i nie męczyłem się zbyt szybko.

K. H.: I jeszcze raz muszę wspomnieć o tym, żeby nie używać przy takich

podróżach Google Maps! Lepiej jechać asfaltem, niż utrudniać sobie życie. Chyba, że ktoś bardzo lubi przebywać na łonie natury, wtedy jak najbardziej...

O. P.: O ile w mieście te mapy są w miarę przydatne, tak jak ktoś ma do przejechania ponad 100 km dziennie rowerem, taka mapa nie jest dobrym rozwiązaniem.

K. H.: Przykładem może być nasze przedzianie się przez bagno w Słowińskim Parku Narodowym. Po przedarciu się przez kolejne bajory czy błoto coraz mocniej zastanawialiśmy się czy zawracać czy nie. Olgierd nawet wpadł w jedno po kolana (śmiech). Nie było to najmielsze przeżycie, ale za to na pewno jedno z najzabawniejszych!

Red.: Mamy nadzieję, że w tym studenckim życiu, które przed Wami, znajdziecie czas na spełnianie swoim marzeń i realizację tak niezwykłych



planów jak ten wakacyjny rowerowy „wypad” nad morze...

O. P.: My też mamy nadzieję, że nasze drogi się nie rozejdą (śmiech)!

Red.: Serdecznie dziękujemy za udzielenie wywiadu i życzymy Wam wszystkiego dobrego na studiach!

O. P., K. H.: Nie dziękujemy, żeby nie zapeszyć (śmiech)!

Wywiad przeprowadziły:

Natalia Stępczyńska
Milena Wąsik, kl. IIB LO

20 nawyków, które pomogą...zmańdrzeć.

Oto kolejne czynności, które warto wprowadzić do codziennego życia:

13. Podróżuj

Nie możemy sobie pozwolić na codzienne podróżowanie, ale wycieczka w mało znane rejony miasta – też wystarczy. Odkryjemy nową kawiarnię, park czy oryginalny sklep, a przy okazji się dotlenimy.



14. Graj w gry

Gry planszowe naturalnie.



Albo szachy, warcaby czy scrabble. Takie gry uczą cierpliwości, myślenia strategicznego i poszerzają słownictwo. Nad zdolnościami matematycznymi i logicznymi możemy popracować, nawet posiłkując się sudoku.

15. Miej produktywne hobby

Takie jak na przykład pisanie opowiadań czy rozwijanie umiejętności komputerowych. Mamy wtedy do czynienia z „fachową” literaturą i łączymy przyjemne z pożytecznym.

16. Stosuj nowe umiejętności

Nowe i produktywne hobby na nic się nie przyda, jeżeli nie będziemy go rozwijać i jak najczęściej korzystać z nowych umiejętności. Poza tym jeszcze nikt nie nauczył się grać na gitarze

czy pisać wierszy, czytając o tym książki. Praktyka jest najważniejsza.

17. Dyskutuj!

Przedyskutowanie bieżących problemów społecznych, politycznych czy kulturalnych w gronie znanych i nieznanym osób otwiera nowe pola interpretacji i punkty widzenia. Dobrze jest się posprzeczać – z merytorycznej kłótni często rodzą się świeże, nowatorskie rozwiązania.

18. Przyjmij krytykę!

Umiejętność przyjmowania krytyki to trudna sztuka, ale warta nauczania. Konstruktwna krytyka motywuje i skłania do zmian. Uważajmy jednak i rozróżniamy życzliwą krytykę od zawiści.

19. Daj sobie trochę wolnego

Wystarczy pół godziny dziennie. Produktwność i efektywność są ważne, ale chwila refleksji uporządkuje wszystko, co zdołaliśmy zrobić, i pozwoli zaplanować przyszłe działania.

20. Ćwicz i zdrowo się odżywiaj!



paliwa. Energia do życia wynika bezpośrednio z naszej kondycji fizycznej.

Ćwiczenia fizyczne i odpowiednie odżywianie dostarczają ciału niezbędnego



"Dzika fauna i flora" - fotografia miesiąca

Kolejny sukces fotograficzny. Tym razem fotografia naszej nowej uczennicy Karoliny Włodarczyk z kl. 1B liceum pod tytułem "Magiczna głębia" została wybrana zdjęciem miesiąca października w Konkursie fotograficznym "Dzika fauna i flora", którego organizatorem jest Polskie Towarzystwo Geofizyczne Oddział Łódzki oraz Studenckie Koło Naukowe Geomonitoringu działające na Wydziale Nauk Geograficznych Uniwersytetu Łódzkiego. Fotki konkursowe można zobaczyć na stronie Geomonitoring WNG [<http://geomonitoring.geo.uni.lodz.pl/index.php?page=galeria-zwycieczkow-2>]

Gratulujemy Karolinie i zachęcamy wszystkich uczniów do udziału w kolejnych edycjach tego konkursu! Szczegóły i ewentualne pytania - p. S. Marczał



HALLOWEEN



Trick or treat – these words have become something quite normal on 31st of October for the inhabitants of the United States, Canada, Ireland as well as Great Britain. Yes, you're right, I mean Halloween. The name originates from All-Hallows-Eve, which was the day before the Christian All Saints' Day. All-Hallows-Eve, the evening before All Hallows, was widely believed to be the time when witches, demons and spirits were at their most active. Nowadays in Great Britain Halloween is the second festival in respect of popularity. Children walk from door to door with bags or boxes in search of candies. If you don't give them any sweets, better be careful,

you can fall prey to a cruel trick! Some adults try to promote health even on this day – for the sake of healthy teeth and lack of dental caries they give them apples, pears or carrots!

On 31st of October every house is decorated with paper bats, zombies, black cats, spiders, vampires or Jack-o'-lanterns. To prepare Jack-o'-lantern you have to take out the inside of a pumpkin and cut holes for eyes, a nose and a mouth and then put a candle inside. Legend has it that ghosts make the flame of the candle flicker, so watch out!

One of the traditions is apple bobbing. You could have played it yourself – you have to pick the apple from a bowl of water with your mouth only. Another tradition is jumping over 12 candles which symbolise 12 months of the next year. Candles which don't go off mean happy months.

While children go knocking at their neighbours' doors, adults throw par-



ties or prepare so-called scary

farms with the scenes of the most popular horror movies. You can find almost all things there: scary masks, frightening make-up, strange horror tools like saws, knives or scythes and everything covered with false blood! Not to mention fortune-telling: crystal-ball gazing or something else like divination cards is very common here.

How about you? Are you taking part in a Halloween party this year?

Filip Rejmicz, kl. IIB



GLOSSARY: [SŁOWNIK:]

inhabitants – mieszkańcy

in respect of – pod względem

Jack-o'-lanterns – lampion zrobiony z dyni

legend has it – legenda głosi

flicker – migotać

watch out – uważaj

fall prey – paść ofiarą



it is widely believed – powszechnie uważa się

dental caries – próchnica zębów

so-called – tak zwany

fortune-telling – wróżenie

crystal-ball gazing – przewidywanie przyszłości za pomocą kryształowej kuli

saw – piła

scythe – kosa



The fifth of November is the time when bonfires are lit and fireworks let off all over Britain to commemorate Guy Fawkes' failed attempt to blow up the Houses of Parliament. What led him to take that desperate step?

When Elizabeth I died in 1603, James, the king of Scots reigned over England, because Elizabeth had no direct heir to the throne. English Catholics had had a hard time under the reign of Queen Elizabeth, so they hoped the new king would be more tolerant of their religion. However, despite his promises, James I remained intolerant of Catholicism. As the outcome, the Catholics

decided to kill the King. Since he was supposed to open the Parliament on November 5th, a group of Catholics started plotting to blow it up. They stored 36 barrels of gunpowder in the cellar under the House of Lords. However, some of the conspirators started to have doubts about the plot – it became obvious that some innocent people would be killed in the attack. As a result, one of the plotters sent an anonymous letter to his brother-in-law, telling him not to attend the opening of the Parliament. Somehow the anonymous warning letter reached the King and his forces managed to stop the plotters. One of them named Guy Fawkes was caught in the cellar with the gunpowder. He was tortured and finally executed.

Nowadays, the English celebrate Guy Fawkes Night with fireworks and bonfires. They throw big parties and make a big figure made of paper called

a Guy. Children carry the Guy around asking for 'a penny for the guy', which is later spent on fireworks. Even small children know a popular Bonfire Night rhyme:

*Remember, remember, the 5th of November
The Gunpowder Treason and plot,
I know of no reason why Gunpowder
Treason
Should ever be forgot!*

Glossary:

Gunpowder plot

– spisek prochowy

heir – spadkobierca

attempt – próba

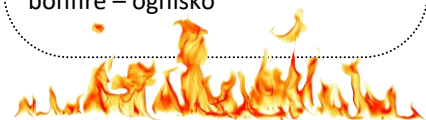
reign – rządzić

barrel – beczka

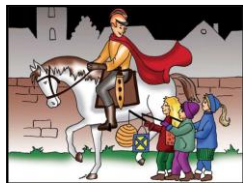
obvious – oczywisty

doubts – wątpliwości

bonfire – ognisko



Martinstag



St. Martin gehört neben St. Nikolaus zu den beliebtesten Heiligen Kinder in Deut-

schland. Kein Wunder also, dass jedes Jahr im Kindergarten, in der Grundschule oder auch im Kindergottesdienst diese beiden Heiligen thematisiert werden.

Das Martinsfest wird traditionell am 11. November gefeiert. Der Martinstag (auch Martini oder Sankt Martin) ist der Festtag des Heiligen Martin von Tours.

Die Erinnerung an den Heiligen Martin lebt in vielen verschiedenen Bräuchen (Martinslaterne, Martinsgans, Martinmärkte usw.) fort und hat seinen Tod weit überdauert.

In vielen katholischen Regionen Deutschlands, Österreichs, der Schweiz und in Südtirol sind Umzüge zum Martinstag üblich. Kinder ziehen mit Laternen durch die Straßen der Dörfer und Städte. Die Laternen werden oft vorher im Unterricht der Grundschulen und in Kindergärten gebastelt.

Oft werden sie von einem Reiter mit einem roten Mantel begleitet, der den heiligen Martin darstellen soll. Bei

dem Umzug werden Martinslieder gesungen. Vor dem Umzug wird oft ein Martinsspiel aufgeführt.

Zum Abschluss gibt es häufig ein großes Martinsfeuer. Vielerorts erhalten die Kinder einen Weckmann aus Hefeteig mit Rosinen.

In Süddeutschland sind kleine Martinsgänse aus Keks- oder Hefeteig oder auch Laugenbrezeln üblich. In Teilen des Ruhrgebiets und des Sauerlandes erhalten die Kinder eine Martinsbrezel - eine Brezel aus süßem Hefeteig, bestreut mit Hagelzucker.

Die Legende vom St. Martin

Es war einmal ein Soldat, der hieß Martin. Eines kalten Herbsttages bekommt Martin den Auftrag, eine Botschaft in die nächste Stadt zu bringen. Er reitet auf einem Pferd. Es schneit. Martin trägt einen Helm und ein Schwert. Es ist dunkel. Der Wind bläst Martin kalt ins Gesicht. Martin hat einen warmen, roten Mantel. Er hüllt sich fest ein. Am Stadttor sitzt ein armer Mann im Schnee, der kein Zuhause hat. Er ist ein Bettler. Er friert.

Er hat Hunger. Er ist in Lumpen gekleidet. Der Bettler ruft: „Helft mir!“. Viele Menschen gehen vorüber. Einer findet kein Geld. Jemand winkt einfach ab. Andere gucken gar nicht hin. Dann kommt Martin. Martin hält die Zügel an. Er bleibt beim Bettler stehen. Martin zieht sein Schwert und teilt den dicken, roten Mantel in zwei Teile. Er gibt dem Bettler eine Hälfte. Die andere Hälfte behält er selbst. Der Bettler ist froh und möchte Martin danken.

Martin ist schon davongeritten. Martin beschließt, nicht mehr Soldat zu sein. Er legt sein Schwert ab, er legt seinen Helm ab. Er will den Menschen Gutes tun und der Kirche dienen. Martin wurde Bischof und hat vielen Menschen geholfen. Deshalb feiern wir heute noch das St. Martinsfest



El 1 y 2 de noviembre de cada año en México tiene lugar una fiesta tradicional - Día de los Muertos. Este día no recuerda el polaco Día de los Difuntos. En Polonia el muerto hace acordar la tristeza y duelo, pero para mexicanos lo que más importa que la tragedia es

Día de los Muertos

la suerte con la vida a la muerte. Ellos creen que fallecidos llegan a la tierra, pues hospedan suyo en despampanante para nuestra manera.

Durante esta fiesta, cementerios están repletos de gente. Visitan sus parientes y en grotesco decoran las sepulturas. Casas, calles y tumbas se adornan con flores, frutas, velas, fotos y papel picado. Cuando toda la familia llega, empiezan a festejar y recordar momentos amables. Las comidas tradicionales son calaveras de dulce, pan de muerto y para beber, tequilla, pu-

lque. Después en el cementerio, tiene lugar merienda durante la cual se celebra el ciclo de la vida con bailes, ropa especial y la gente lleva disfraces. En el pasado colonizadores han probado imponer tristeza con mexicanos, pero ellos continuamente creen en presencia de las almas de sus parientes. Gracias esto podemos mirar y conocer estos fascinantes costumbres.



Słowniczek

no recuerda - nie przypomina
el Día de los Difuntos - dzień zaduszny
tristeza - smutek
duelo - żałoba
suerte - szczęście
fallecidos - zmarli
hospedan - goszczą
suyo - ich
despampanante - zaskakujący

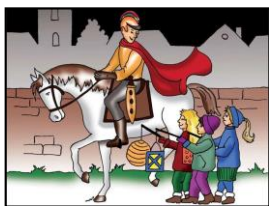
manera - sposób
cementerio - cmentarz
repleto - przepełniony
sepultura, tumba - grób
adornar - ozdabiać coś czymś
parientes - bliscy
velas - świece
papel picado - pocięty papier
festejar - biesiadować
recordar - wspominać
pulque - wino z agawy



disfraces - kostiumy
han probado - próbowano
imponer - narzucać
presencia - obecność
alma - dusza



Martinstag



Deutschland. Kein Wunder also, dass jedes Jahr im Kindergarten, in der Grundschule oder auch im Kindergottesdienst diese beiden Heiligen thematisiert werden.

Das Martinsfest wird traditionell am 11. November gefeiert. Der Martinstag (auch Martini oder Sankt Martin) ist der Festtag des Heiligen Martin von

St. Martin gehört neben St. Nikolaus zu den beliebtesten Heiligen der Kinder in

Tours. Die Erinnerung an den Heiligen Martin lebt in vielen verschiedenen Bräuchen (Martinslaterne, Martinsgans, Martinimärkte usw.) fort und hat seinen Tod weit überdauert.

In vielen katholischen Regionen Deutschlands, Österreichs, der Schweiz und in Südtirol sind Umzüge zum Martinstag üblich. Kinder ziehen mit Laternen durch die Straßen der Dörfer und Städte. Die Laternen werden oft vorher im Unterricht der Grundschulen und in Kindergärten gebastelt.

Oft werden sie von einem Reiter mit einem roten Mantel begleitet, der den

heiligen Martin darstellen soll. Bei dem Umzug werden Martinslieder gesungen. Vor dem Umzug wird oft ein Martinsspiel aufgeführt.

Zum Abschluss gibt es häufig ein großes Martinsfeuer. Vielerorts erhalten die Kinder einen Weckmann aus Hefeteig mit Rosinen.

In Süddeutschland sind kleine Martinsgänse aus Keks- oder Hefeteig oder auch Laugenbrezeln üblich. In Teilen des Ruhrgebiets und des Sauerlandes erhalten die Kinder eine Martinsbrezel - eine Brezel aus süßem Hefeteig, bestreut mit Hagelzucker.

Die Legende vom St. Martin

Es war einmal ein Soldat, der hieß Martin. Eines kalten Herbsttages bekommt Martin den Auftrag, eine Botschaft in die nächste Stadt zu bringen. Er reitet auf einem Pferd. Es schneit. Martin trägt einen Helm und ein Schwert. Es ist dunkel. Der Wind bläst Martin kalt ins Gesicht. Martin hat einen warmen, roten Mantel. Er hüllt sich fest ein. Am Stadttor sitzt ein armer Mann im Schnee, der kein Zuhause hat. Er ist ein Bettler. Er friert.

Er hat Hunger. Er ist in Lumpen gekleidet. Der Bettler ruft: „Helft mir!“. Viele Menschen gehen vorüber. Einer findet kein Geld. Jemand winkt einfach ab. Andere gucken gar nicht hin. Dann kommt Martin. Martin hält die Zügel an. Er bleibt beim Bettler stehen. Martin zieht sein Schwert und teilt den dicken, roten Mantel in zwei Teile. Er gibt dem Bettler eine Hälfte. Die andere Hälfte behält er selbst. Der Bettler ist froh und möchte Martin

danken. Martin ist schon davongeritten. Martin beschließt, nicht mehr Soldat zu sein. Er legt sein Schwert ab, er legt seinen Helm ab. Er will den Menschen Gutes tun und der Kirche dienen. Martin wurde Bischof und hat vielen Menschen geholfen. Deshalb feiern wir heute noch das St. Martinsfest



Día de los Muertos



El 1 y 2 de noviembre de cada año en México tiene lugar una fiesta tradicional - Día de los Muertos. Este día no recuerda el polaco Día de los Difuntos. En Polonia el muerto hace acordar la tristeza y duelo, pero para mexicanos lo que más importa que la tragedia es

Día de los Muertos

la suerte con la vida a la muerte. Ellos creen que fallecidos llegan a la tierra, pues hospedan suyo en despampanante para nuestra manera.

Durante esta fiesta, cementerios están repletos de gente. Visitan sus parientes y en grotesco decoran las sepulturas. Casas, calles y tumbas se adornan con flores, frutas, velas, fotos y papel picado. Cuando toda la familia llega, empiezan a festejar y recordar momentos amables. Las comidas tradicionales son calaveras de dulce, pan de muerto y para beber, tequilla, pul-

que. Después en el cementario, tiene lugar merienda durante la cual se celebra el ciclo de la vida con bailes, ropa especial y la gente lleva disfraces.



En el pasado colonizadores han probado imponer tristeza con mexicanos, pero ellos continuamente creen en presencia de las almas de sus parientes. Gracias esto podemos mirar y conocer estos fascinantes costumbres.

Słowniczek

no recuerda - nie przypomina
el Día de los Difuntos - dzień zaduszny
tristeza - smutek
duelo - żałoba
suerte - szczęście
fallecidos - zmarli
hospedan - goszczą
suyo - ich
despampanante - zaskakujący

manera - sposób
cementario - cmentarz
repleto - przepełniony
sepultura, tumba - grób
adornar - ozdabiać coś czymś
parientes - bliscy
velas - świecezki
papel picado - pocięty papier
festejar - biesiadować
recordar - wspominać
pulque - wino z agawy



disfraces - kostiumy
han probado - próbowano
imponer - narzucać
presencia - obecność
alma - dusza



Chcieć to móc!



Red.: Ciężko Ci jest pogodzić treningi z innymi obowiązkami? Znaleźć czas np. na hobby, czas dla znajomych, czy rodziny?

Ida Lis: Na początku tak, początki zawsze są trudne. Ale jeśli robimy coś dlatego, że sprawia nam to przyjemność, a nie jest obowiązkiem, to zu-

pełnie inaczej się do tego podchodzi. W pewnym sensie, z łatwością. Po pewnym czasie przyzwyczajasz się do tego i jest to już norma: szkoła - trening. Coś co po prostu być musi, jak mycie zębów rano czy picie kawy na „pobudkę”. Z tym czasem wolnym jest trochę gorzej, bo często, nawet jeśli ten czas wolny znajdujemy, to najchętniej chciałoby się chwilę odpocząć. Ale nie chcąc zaniedbywać rodziny ani znajomych, zawsze staram się taką moją „nieobecność” w jakiś sposób zrekompensować.

Red.: A co jest dla Ciebie największą motywacją do działania?

I. L.: Co mnie napędza? Hmm... sama nie wiem właściwie... Wszystko. Każdy kolejny trening, kolejny start, ludzie, którzy są przy mnie, radość która mi to wszystko sprawia...

Red.: Wysoka ranga zawodów, ogromny stres. Jak sobie z nim radzisz?

I. L.: Ha ha ha! Nie radzę sobie (śmiech)! Stres jest, był i będzie! Ale jest to coś pozytywnego, bo w moim przypadku nie hamuje mnie a motywuje do działania!

Red.: To jeszcze raz bardzo dziękujemy za rozmowę i trzymamy kciuki za dalsze osiągnięcia!!!

I. L.: Ha ha!!! To ja bardzo dziękuję!!

Aleksandrę Gaworską wszyscy widzieliśmy na ekranach telewizorów, reprezentującą dzielnie nasz kraj. Razem z resztą Polek wywalczyła brązowy medal Mistrzostw Świata w sztafecie 4x400 metrów, jakie odbyły się w tym roku w Londynie. Indywidualnie zajęła czwarte miejsce w Młodzieżowych Mistrzostwach Europy na 400 metrów w biegu przez płotki. „Ola pokazała to, co zawsze ją cechowało, wielki charakter i determinację” – mówił o tym sukcesie Dariusz Rybarczyk, pierwszy trener Aleksandry Gaworskiej w Bełchatowskim Klubie Lekkoatletycznym. Aleksandra wytłumaczyła nam, co kryje się za jej wielkimi sukcesami!

Red.: Co jest, według Ciebie, Twoim największym osiągnięciem?

Aleksandra Gaworska: Największym moim sportowym sukcesem jest zdobycie brązowego medalu Mistrzostw Świata w sztafecie 4x400m, a indywidualnie czwartego miejsca podczas Młodzieżowych Mistrzostw Europy na 400m przez płotki. Tych wyników nie osiągnęłam tylko dzięki pracy fizycznej na treningach, ale dzięki pracy nad sobą, nad swoim charakterem, nad psychiką. Uwierzyłam we własne możliwości i realizowałam krok po kroku swoje cele. Tę wewnętrzną przemianę, oprócz wyników, mogę uznać za największy sukces, bo pomaga mi to także w życiu codziennym oraz pcha mnie wciąż do przodu.

Red.: Skąd się wzięła akurat pasja do biegania?

A. G.: W dzieciństwie spędzałam całe dnie na dworze, grając w klasy, bawiąc się w "ganianego", w "greka", w chowanego i w wiele wiele innych zabaw, ponieważ tak nauczyli mnie starsi rówieśnicy. Zawsze lubiłam ruch, a kiedy poszłam do szkoły zapisałam się na szkolne SKS – y. Nauczyciele zachęcali mnie do udziału w biegach przełajowych. Spodobała mi się ta atmosfera podczas zawodów, lubiłam

czuć dreszczyk emocji i mimo, że panicznie bałam się samego biegu, jak już biegłam, to dawałam z siebie wszystko! Trener Dariusz Rybarczyk z BKL namówił mnie na rozpoczęcie treningów i od 2 klasy gimnazjum zaczęłam startować w zawodach klubowych. Mieliśmy świetną paczkę więc fajnie spędzało się czas na treningach, była okazja wyjazdów na obozy, które do tej pory miło wspominam i nie zamieniłabym tych cudownych chwil na żadne inne! Czasem rezygnowałam z trenowania bo brakowało mi wiary w siebie, ale zawsze tęskniłam za tym uczuciem zmęczenia i jednocześnie spokoju i satysfakcji po treningu - no i wracałam... Sport kształtował mój charakter przez te wszystkie lata, a ja powoli stawałam się coraz bardziej ambitną i świadomą zawodniczką. Poza tym samo bieganie sprawia mi ogromną frajdę! Myślę, że pasja do biegania zrodziła się wtedy, kiedy zrozumiałam, ile dobrego daje mi sport. Wtedy postanowiłam trenować jeszcze więcej aby wciąż przekraczać swoje granice, i czekać, aż "niemożliwe" stanie się rzeczywistością.

Red.: Czy ciężko Ci było pogodzić treningi z innymi obowiązkami?

A.G.: Nie było ciężko, ponieważ to była



tylko kwestia organizacji czasu. Myślę, że nawet więcej w ciągu dnia byłam w stanie zrobić trenując niż nie trenując, ponieważ dokładnie planowałam swój czas i byłam bardziej zmobilizowana. Rano - szkoła, po południu trening, wieczorem nauka. Czasami uczyłam się, czekając na trening gdy kończyłam wcześniej zajęcia albo w drodze do i ze szkoły. Dla znajomych także znajduje się czas, kiedy wszystko dobrze się rozplanuje. Teraz, kiedy trenowaniu poświęcam bardzo dużo uwagi i często jestem na zgrupowaniach, doceniam każdą wolną chwilę i nie marnuję czasu. Spisuję sobie wszystkie ważne sprawy do załatwienia w kalendarzu i mniej więcej wiem jak wygląda mój przyszły tydzień. Kiedy nie mogę sobie pozwolić na luz, po prostu robię co muszę, a kiedy jest chwila wolnego, wykorzystuję ten czas najlepiej jak potrafię. Pomagają mi też przyjaciele, znajomi - zawsze mogę liczyć na notatki gdy opuszczam zajęcia, na przychyłność ze strony uczelni w zaliczaniu sesji w innych terminach i na wyrozumiałość przyjaciół, którym mogę zawieźć pranie, wpaść na obiad czy przenocować gdzieś w podróży.

[Cd. Str.9]

Trzeba tylko mocno chcieć, a wtedy pojawiają się na naszej drodze ludzie, którzy pomogą nam w dążeniu do naszych celów!



Red.: Co jest dla Ciebie największą motywacją do działania?

A. G.: Taką największą moją motywacją są główne cele, które stawiam sobie na początku przygotowań do każdego sezonu.

Wyobrażam sobie, co będę czuła kiedy nadejdzie ta wyczekiwana chwila i to napędza mnie do działania nawet momentach kryzysowych. Motywacją są dla mnie także wszyscy ludzie, którzy osiągnęli coś, mimo różnych przeszkód i trudnych sytuacji życiowych,

nie tylko w sporcie. Po prześledzeniu ich historii od razu mam ochotę działać!

Red.: Jak radzisz sobie ze stresem przed zawodami?

A. G.: Analizuję, co jest źródłem tego stresu. Gdy są to inni zawodnicy, nie skupiam się na nich przy rozgrzewce, nie zerkam w ich stronę, patrząc, jak przygotowują się do biegu ale robię swoje. Przed startem gdy już za chwilę wejdę w bloki startowe koncentruję się tylko na swoim torze, inni jakby znikają... Gdy boję się, że pobiegnę poniżej oczekiwań, przypominam sobie ciężkie treningi, które wykonywałam, żeby właśnie na zawodach pokazać na co mnie stać. Powtarzam sobie, że jestem dobrze przygotowana, wystarczy tylko dać z siebie tyle ile dane go dnia jestem w stanie zrobić. Czasem słucham spokojnej muzyki, przy której

potrafię się zrelaksować. Zazwyczaj przy ważniejszych startach wizualizuję sobie bieg i "przeżywam go" włącznie z rozgrzewką kilka dni przed startem, aby oswoić się z nowym wyzwaniem. Wyobrażam sobie co będę czuła i jak stawię temu czoła, a kiedy przychodzi już start, czuję się dzięki temu spokojniejsza. Czasami wystarczy rozmowa z trenerem lub z przyjaciółką i od razu czuję się lepiej.

Obydwie dziewczyny są żywym dowodem na to, że da się osiągnąć wielkie rzeczy, jeśli naprawdę się chce! Najważniejsze jest podejście do pracy (treningów) oraz systematyczność. Cała redakcja życzy, zarówno Oli jak i Idzie, dużo sukcesów i nie kończącej się motywacji do działania!

Wywiad przeprowadziły:

Zuzanna Koch

i Marta Odomirska, kl. 2BG

Jak żyć całkowicie bez stresu?



Jest to bardzo trudne ciężkie pytanie i niewiele osób zna na nie odpowiedź.

Jednak nasz zespół redaktorów podjął wyzwanie i postanowił znaleźć odpowiedź na fundamentalne pytanie: Jak się nie denerwować? Postanowiliśmy w związku z tym podać Wam kilka wskazówek jak sobie poradzić ze stresem...

Ranek to moment, kiedy na ogół wstajemy do szkoły, a nasi rodzice do pracy. Czas skończyć z rutyną! Po co wstawać i spieszyć się do codziennych obowiązków?! Przecież praca umysłowa to stres! Powinniśmy sobie spokojnie pospać, choćby do godziny drugiej w południe...

...No dobrze, ale kiedyś z tego łóżka ruszyć się musimy. Co wtedy zrobić? Po pierwsze, w naszej szafie powinniśmy mieć tylko takie same komplety ubrań, ułożone jeden na drugim. Po co medytować nad wybieraniem odpowiednich spodni czy bluzki?!...

Śniadanie - kto z nas nie zna tego uczucia, kiedy lodówka jest pełna, a my nie wiemy co zjeść. Albo jeszcze gorzej- wiemy co zjeść, a tego nie mamy?... Dlatego na każde śniadanie powinniśmy chodzić do restauracji. A co z zapłatą za posiłek? Nie płacimy rzecz jasna, robi za to za nas nasz sponsor (jeżeli uda nam się takiego

znaleźć). Póki co, mamy kochających rodziców!

Czas wolny (czyli czas, w którym powinniśmy normalnie uczyć się lub pracować), to czas na robienie „niczego”. Tak, „niczego”! Przecież z telewizji możemy dowiedzieć się np. o nadchodzącym kataklizmie, a grając w gry komputerowe martwimy się o ergonomię i niszczy przy okazji wzrok... Czytanie książek... No cóż... Sam wybór odpowiedniej dla nas książki jest zbyt trudny. Gazety?... To przecież „drukowana” telewizja, czyli nie, odpada!

Gry zespołowe?... Lepiej nie myśleć o przegranym meczu, przecież zawsze mogło być lepiej (DOBRY MECZ – wygrany mecz, WYRÓWNANY MECZ – wygrany mecz).

Nauka?... To nie dla nas! Czytając dziesięciotysięczną książkę zapominamy o treści tej pierwszej, a przecież nie o to chodzi!

Patrzeć przez okno również jest złym nawykiem, możemy przecież przez nie wypaść lub zobaczymy jak ktoś idzie ulicą, ktoś kogo niespecjalnie lubimy...

A co z kolegami? Przecież się z nimi powinniśmy spotykać co jakiś czas... Nie! Nie mamy kolegów! Po co z nimi rozmawiać, jeżeli możemy przez przypadek zacząć się kłócić, a wtedy, wiadomo - stres...

Obiad = restauracja! Ale uwaga! Do niej jesteście dowożeni w samocho-

dzie z przyciemnionymi szybami i opaską na oczach. Toż widok miejskiej dżungli może rozwścieczyć, a ludzie jadący luksusowymi limuzynami wpędzą nas w paroksyzm zazdrości!

Po obiedzie przydałby się czas wolny... Znowu rutyna, ciągle to samo, w kółko to samo! To przecież odpoczynek, o który błagaliśmy w tym „stresowym” życiu, teraz mamy go dość...

Kolacja – to jedyny posiłek jedzony w domu. Przecież nie chcemy stresować się tym, która jest godzina, więc nie powinniśmy zastanawiać się, czy nie wychodzimy do restauracji o nie stosownej porze.

Niestety, opisany przez nas tryb życia nie jest możliwy. A monotonia „bezstresowej” egzystencji nas wykańcza. Nie damy jednak rady nie żyć bez stresu! W związku z tym, że nasze życie to ciągły bieg, pośpiech i mnóstwo spraw do załatwienia, pomoc psychologa jest czasem niezbędną. A jak poradzić sobie ze stresem? Może po prostu poświęcić więcej czasu na spacer, jazdę na rowerze, aktywny wypoczynek na łonie przyrody? Mamy przecież wiosnę, za chwilę zacznie się lato. Więc to znakomity czas by odreagować po długim okresie nauki i stresu związanego z szeroko pojętymi szkolnymi obowiązkami!!!



/Michał Paszkowski/

Jak przetrwać jesień, czyli wieczorne przyjemności...

Jesień... Słońce zachodzi coraz szybciej, coraz wcześniej robi się ciemno a krótki rękawek już nie wystarcza. I to właśnie znak, że przed nami mnóstwo właśnie tak rozpoczynających się jesienno-zimowych wieczorów. W takich właśnie okolicznościach częstym zjawiskiem staje się pogorszenie naszego samopoczucia, brak sił na wykonywanie codziennych czynności oraz ogólne zmęczenie. Nie da się temu do końca zapobiec. Możemy jednak spędzić ten nie do końca przyjemny czas w ciekawy i niezwykle twórczy sposób.

Jako pasjonatki kultury i dociekliwe dziennikarki postanowiłyśmy dowiedzieć się od was, jakie macie sposoby na przetrwanie tego jesienno-zimowego okresu w taki sposób aby szeroki uśmiech i pogoda ducha nie zniknęły w ten raczej smutny czas. Oto wyniki naszego dziennikarskiego „śledztwa”!

Muzyka

Proste ale trafiające w serce dźwięki muzyki potrafią wywołać w nas wiele emocji! Poniżej zamieszczamy tytuły takich piosenek, które mogą być znakomitym tłem do wpatrywania się w padający za oknem deszcz lub do szalonego tańca wielkiej górze szeleszczących liści:

1. Lana Del Ray – „Pretty When You Cry” (Indie rock)
2. Flatsound – „You Had A Panic Attack In My Bathroom” (Dance/Electronic)
3. Nirvana – „Sappy” (Grunge)
4. Vancouver Sleep Clinic – „Someone To Stay” (Alternatywny pop)
5. Blink-182 – „Home Is Such A Lonely Place Without You” (Punk rock)
6. Kortez – „Pocztówka z kosmosu” (Indie rock)
7. The Neighbourhood – „Sweater Weather” (Rock/Alternatywny pop)
8. Harry Styles – „From the Dining Table” (Glam rock)
9. Guns N’ Roses – „November Rain” (Hard rock)
10. Salvia Palth – „I Was All Over Her” (Indie, Alternatywny)

Filmy/Seriale

W zimne wieczory, polecamy również opatulić się ciepłym kocem, uraczyć się

gorącą herbatą i rozgrzać się, oglądając jakiś emocjonujący film lub serial! Nie wiesz na co się zdecydować? My ci pomożemy w wyborze!

1. „Szybcy i Wściekli” (Film/akcja)
2. „Riverdale” (Serial/dramat)
3. „Do utraty tchu” (Film/dramat, kryminał)
4. „Samsara” (Film/dokumentalny)
5. „Leon zawodowiec” (Film/dramat, kryminał)
6. „Izombie” (Serial/Komedia, kryminał)
7. „Pamiętnik” (Film/Melodramat)
8. „Dawno, dawno temu” (Serial/Fantasy, przygodowy)
9. „Przerwana lekcja muzyki” (Film/Dramat, psychologiczny)
10. „Gia” (Film/Biograficzny, Dramat)

Jedzenie

Nic nie potrafi tak umilić i „ogrzać” wieczoru jak wielki kubek ulubionej herbaty. Jednak, czemu by nie wrzucić przy okazji czegoś na ząb? Oto nasze propozycje jesienno-zimowych przekąsek:

1. Budyń (słodki i ciepły, czego chcieć więcej!)
2. Szarlotka (zrobiona ze świeżych jabłek, z dodatkiem cynamonu umili każdy chłodny wieczór!)
3. Ciastka owsiane (polecamy dodać pestki z dyni i trochę słonecznika)
4. Pożywny koktajl (nasz ulubiony

to taki z kiwi, awokado, cytryny i banana)

5. Zupa krem (z dyni, bądź cukinii rozgrzeje od głowy po koniuszki palców!)
6. Pieczone jabłka (posypane cukrem-pudrem z pewnością przegonią jesienną chandrę!)
7. Winogronowy dżem (na kanapki, bądź do wsuwania łyżeczką - idealnie komponuje się z tą pogodą!)
8. Zapiekany bakłażan z hummusem (bardziej „oficjalnie”, ale równie jesiennie i pysznie!)
9. Muffinki z cukinią i rodzynkami (dzięki cukinii, muffinki są bardziej wilgotne i dłużej zachowują świeżość)
10. Pudding czekoladowy z awokado (ta kulinarna propozycja pozycja rozkocha w sobie małych, jak i dużych „czekoladoholików”!)

Mamy nadzieję, że dzięki naszym propozycjom okres jesienno-zimowy nie będzie wam straszny i pokochacie te chłodne wieczory tak bardzo jak my!

Julia Sadurska,

Marta Odomirska 2BG



- Typowe drzewo liściaste w Europie ma około 30 000 liści.
- Najbardziej pochmurnym miesiącem w roku jest listopad... Mimo to, największe opady przypadają... na lipiec.
- Chłód wzmacnia potrzebę komfortu i ciepła, dlatego jesień jest najlepszym czasem... żeby się zakochać!

- Jesienią występuje największa różnorodność grzybów. W Polsce z ok. 5 tys. gatunków zbierane są tylko nieliczne.
- Zielony barwnik liści powstaje w wyniku działania promieni słonecznych. Gdy zbliża się zima i słońce świeci krócej, powstaje go dużo mniej. Wówczas główną rolę w tworzeniu barwy liścia zaczynają odgrywać inne barwniki, np., żółte lub pomarańczowe.
- Drzewa zrzucają liście, aby nie tracić przez nie wody w czasie zimy. Sygnałem do zrzucenia liści jest dla drzew

długość dnia. Gdy jesienią dni stają się krótsze, między liściem a gałązką drzewa tworzy się przegroda, która sprawia, że do liścia przestaje dopływać woda. Liść usycha i przy podmuchu wiatru odpada od gałęzi.

- Główną przyczyną ptasich odlotów jest brak możliwości zdobycia pokarmu. Owady czy pająki, którymi żywi się wiele ptaków, na czas zimy ukrywają się w swoje kryjówki. Brakuje także nasion i owoców. Dlatego tak ważne jest dokarmianie tych ptaków które zostają w Polsce.



Subiektywne kalendarium muzyczne



1 października 1966 r.

Jimi Hendrix debiutuje scenicznie w Wielkiej Brytanii – podczas koncertu zespołu Cream wskoczył na scenę żeby poimpro wizować z muzykami.

4 października 1961 r.

Bob Dylan debiutuje w Carnegie Hall. Debiut nie był to jednak debiut na miarę jego przyszłej kariery – występ obejrzało... 53 widzów.

5 października 1947 r.

W brytyjskim mieście Dunston przychodzi na świat Jeden z najważniejszych wokalistów hard rocka w historii muzyki – Brian Johnson. W 1980 roku po śmierci Bona Scotta dołączył do zespołu AC/DC a w 2016 roku opuścił zespół z powodu problemów ze słuchem.

7 października 1990 r.

Soundgarden występuje na festiwalu „The Gathering of The Tribes”, którego widzem jest m. in. Eddie Vedder. Następnego dnia przyszły lider zespołu Pearl Jam wyrusza do Seattle, gdzie pozna pozostałych muzyków swojego zespołu i nagrywa ścieżki dźwiękowe z Chrisem Cornellem do utworu „Hunger Strike” na płytę zespołu Temple of the Dog co jest swoistym początkiem „epoki grunge” w historii muzyki.

10 października 1970 r.

Na pierwsze miejsce najlepszych muzycznych albumów UK Album Charts trafia płyta „Paranoid” - drugi album jednego z najważniejszych zespołów rockowych - Black Sabbath.



11 października 1978 r.

W hotelu „Chelsea” w Nowym Jorku policja odnajduje ciało Nancy Spungen. Oskarżony o jej morderstwo jest Sid Vicious – lider punkowego zespołu Sex Pistols.

12 października 1979 r.

Niezwykłego pecha ma tego dnia na scenie Ian Anderson – lider zespołu Jethro Tull, któremu róża rzucona z publiki rozcina powiekę.

14 października 2003 r.

Ozzy Osbourne ze względu na pogłębiające się drżenie rąk związane z problemami neurologicznymi przerywa europejską trasę.

22 października 1969 r.

Atlantic Records wydaje w Wielkiej

Brytanii album Led Zeppelin „II” – jeden z najważniejszych albumów w historii muzyki rockowej (W 1999 roku płyta uzyskała status dwunastokrotnej platynowej płyty w Stanach Zjednoczonych po przekroczeniu progu 12 milionów sprzedanych egzemplarzy).



24 października 2006 r.

Strona forbes.com zamieściła informację, że Kurt Cobain – tragicznie zmarły lider zespołu Nirvana - wyprzedził Elvisa Presleya w wysokości zarobków osiągniętych po śmierci.

26 października 1993 r.

Michael Jackson otrzymuje patent na swój niezwykle wynalazek, umożliwiający podczas koncertu dokonać niezwykle wygięcia ciała podczas piosenki „Smooth Criminal”.

31 października 1974 r.

Muzycy zespołu Led Zeppelin zorganizowali wielką imprezę zwiastującą otwarcie nowej wytwórni płytowej - Swan Song. Miejszem imprezy była jaskinia Chislehurst w Wielkiej Brytanii. Listopad

2 listopada 2007 r.

Policja z Północnej Dakoty wpadła na niezwykle ciekawy sposób walki z przestępcami unikającymi wymiaru sprawiedliwości. W przeddzień koncertu, jaki miał zagrać Ozzy Osbourne, ponad 500 osób poszukiwanych przez policję otrzymało zaproszenie na tę imprezę. Dzięki tej sprytniej „prowokacji” ponad 30 przestępców zostało aresztowanych.

7 listopada 2014 r.

Dwóch niezwykle bogatych miłośników twórczości Bruce'a Springsteena kupiło za ponad 300 tysięcy dolarów przywilej zjedzenia z artystą kolacji w jego domu. Była to jedna z ofert aukcji charytatywnej, której celem była pomoc dla żołnierzy i ich rodzin odnajdujących się w rzeczywistości po powrocie z wojen.

9 listopada 1967 r.

Na rynku prasowym debiutuje czasopismo „Rolling Stone” – jedno z najważniejszych czasopism taktujących o kulturze, a przede wszystkim o muzyce, trafia na rynek.



16 listopada 1985 r.

Członkowie zespołu U2 otwierają swoją własną wytwórnię „Mother Records”, w której w przyszłości powstanie kilka znakomitych płyt, takich jak np. „Achtung baby” U2, płyty Bjork, Tanity Tikaram oraz muzyka do filmu „Mission: Impossible” Adama Claytona i Larry'ego Mullen.

18 listopada 1963 r.

Muzycy The Beatles w wywiadzie prasowym przyznali, że mają słabość do żelków. Od tego momentu artyści coraz częściej bywali obrzucani tymi słodyczkami w czasie koncertów przez swych fanów.

21 listopada 1983 r.

Swoją premierę w Los Angeles ma czternastominutowy teledysk Michaela Jacksona nakręcony do utworu „Thriller”.

24 listopada 1991 r.

Umiera Freddie Mercury - genialny artysta i lider zespołu Queen. Śmierć spowodowana jest zapaleniem oskrzeli będącym wynikiem powikłań związanych z chorobą AIDS.

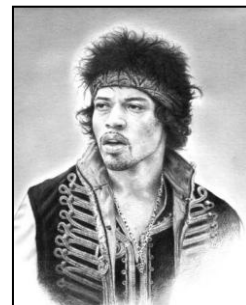


26 listopada 1939 r.

Na świat przychodzi Anna Mae Bullock, która lepiej znana jest w świecie jako Tina Turner.

27 listopada 1962 r.

W Seattle na świat przychodzi Johny Allen Hendrix - jeden z najwybitniejszych wirtuozów gitary i autor takich niezwykle utworów jak: „Hey Joe”, „Little Wing”, „Purple Haze” czy „All Along the Watchtower”.



Natalia Studziżur, kl. IA LO



Jesień to czas kiedy częściej i chętniej będziemy spędzać czas w łóżku pod ciepłym kocem ucinając sobie popołudniową drzemkę lub odsypiać jesienną chandrę. Z pewnością pojawią się wtedy jakieś senne wizje, które po obudzeniu zostaną w naszych myślach nie dając o sobie zapomnieć. A czy zastanawialiście się co tak naprawdę oznaczają Wasze sny?

Specjalnie dla Was przygotowaliśmy spis najbardziej popularnych snów, które prawdopodobnie kiedyś Wam się przyśniły! Warto wiedzieć co one oznaczają bo czasem ich interpretacja jest niezwykle i zgadza się z naszymi życiowymi planami i poczynaniami!

Sen o byciu ściganym

Ucieczka przed kimś strasznym może świadczyć o tym, że w twoim życiu jest coś, co cię przytłacza, czego starasz się uniknąć i co wywołuje w tobie nieuzasadniony lęk. Może to także być znakiem strachu przed ciemną stroną twojego charakteru, z którą boisz się skonfrontować.



Sen o pożarze

Skuteczna walka z pożarem symbolizuje nadzieję, natomiast

jeżeli pożar jest nie do opanowania może to świadczyć o tym, że nie wierzysz we własne możliwości. Jeżeli w ogniu ginie znana ci osoba, znaczy to, że masz wobec niej złe zamiary.

Sen o duchach

Jeśli o nich śnisz, rozglądaj się uważnie, bo masz szansę na spotkanie szlachetnego i wartościowego człowieka!

Msza za czyjąś duszę jest równoznaczna z tym, że ktoś wybaczy ci dawny uraz.



Sen o dinozaurach

Gdy śni ci się, że jesteś dinozaurem, może to znaczyć, że zachowujesz się zbyt staro jak na swój wiek.

Ucieczka przed nim jest dla ciebie znakiem, że stać cię na wiele i możesz dużo osiągnąć. Oglądanie dinozaurów oznacza możliwość skorzystania

z licznych przywilejów.

Sen o robakach

Robaki w snach uważa się za symbol zła i diabła, zaś sam rozkład, zgnilizna i smród, z którymi są często związane, można interpretować jako zatrucie życia lub środowiska. Zastanów się, czy ludzie, którymi się otaczasz, mają na ciebie dobry wpływ!

Sen o lataniu

Sny tego typu są bardzo wyraziste.

Jeśli towarzyszą ci w nich pozytywne emocje, znaczy to, że osiągnąłeś sukces, z którego jesteś dumny. Może to być też równoznaczne z panującą w twoim życiu nudą, warto więc poszukać dla siebie nowej, fascynującej pasji, która pochłonie cię do głębi.

Gdy sen taki jest przepełniony strachem oraz niepewnością, jest wynikiem twoich podświadomych podejrzeń, że coś wytrąca cię z równowagi i nie dajesz sobie z tym rady.

Sen o spadaniu

Jest oznaką towarzyszącego ci lęku przed utratą kontroli nad jakąś dziedziną twojego życia.

Zwiastuje także zwątpienie we własne siły oraz rozterki wewnętrzne, finalnie zakończone okresem zmian.

Spadanie bez końca oznacza ogromne poczucie bezradności, bezsilność oraz

nerwowość.

Sen o pająkach

Jeśli przyśni ci się zabicie pająka, prawdopodobnie w najbliższym czasie pokłócisz się z ukochaną osobą. Widok mnóstwa tych stworzeń wokół siebie jest zapowiedzią sukcesu, także towarzyskiego! Strach przed pajakiem powinien być dla ciebie zachętą, abyś bardziej ufał ludziom, którzy cię otaczają i życzą ci jak najlepiej. Gdy uciekasz przed wyjątkowo dużym okazem, miej się na baczności, bo możesz stracić wiele z błahego powodu. Zabicie pająka we śnie jest przepowiednią uzyskania sporej sumy pieniędzy.

Sen o pogrzebie

Wbrew pozorom uczestniczenie we własnym pogrzebie we śnie, nie oznacza nieszczęścia, które ma ci się przytrafić. Wyraża twoją chęć zerwania męczącej cię relacji, natomiast ubranie się w strój pogrzebowy oznacza, że wkrótce opuści cię ukochana osoba. Bycie pogrzebanym żywcem ostrzega cię przed popełnieniem tragicznego w skutkach błędu. Jeśli uczestniczysz w pogrzebie nieznanego człowieka, bądź oparciem dla swojego przyjaciela, gdyż może spotkać go nieszczęście.

Aleksandra Jaskólska,
Katarzyna Kacprzak IB LO



SNY

„Gdyby śmierć można było odespać na raty...” - Stanisław Jerzy Lec

„Żyjemy tak jak śnimy – samotnie” - Joseph Conrad

„Sen i śmierć to bracia bliźniacy” - Homer

„A jeśli kiedyś nadejdzie SEN, to przyjmę go w ciemno i z zamkniętymi oczami”

- Sławomir Kuligowski

„Czym sen dla ciała, tym przyjaźń dla ducha – odświeża siły” - Cyron

„Dobrzy ludzie śpią znacznie lepiej niż źli. Oczywiście źli ludzie znacznie bardziej cieszą się z przebudzenia” - Woody Allen

„Jakże dużo śnimy o tych, przez których nie możemy zasnąć” - William Shakespeare

„Sen jest to skracanie sobie życia w tym celu, aby je wydłużyć” - Tadeusz Kotarbiński

„Skąd możesz mieć pewność, że całe twoje życie nie jest snem...?” - Jostein Gaarder

„BEZ TYTUŁU”

Redaguje zespół: Natalia Studzińska, Aleksandra Jaskólska, Katarzyna Kacprzak, Natalia Stępczyńska, Milena Wąsik, Julia Sadurska, Marta Odomirska, Zuzanna Koch, Michał Paszkowski, Filip Rejmicz.

Opiekunowie: Michał Fijolek. **Opracowanie graficzne:** S. Marczak. **Wydawca:** ZSiPO BSTO, ul. Fabryczna 6, 97-400 Bełchatów