

WITRYNA



Spis treści:

- 1) Wiosna, ach to ty
- 2) Wiosna
- 3) Jak nie dać się stresowi, czyli egzaminy czas zacząć!
- 4) Pilates – gimnastyka dla każdego
- 5) My, dzieci z Dworca ZOO
- 6) IPAD

Wiosna, ach to ty

*Dzisiaj rano, niespodzianie,
Zapukala do mych drzwi,
Wcześniej niż oczekiwałem
Przyszły te cieplejsze dni.*

*Zdjąłem z niej zmoknięte palto,
Posadziłem vis-a-vis,
Zapachniało, zajaśniało,
Wiosna, ach to ty
Wiosna, wiosna, wiosna-
Ach, to ty!*

(Marek Grechuta)

*„Wiosna, ach to ty
Wiosna, wiosna,
wiosna-
Ach, to ty!”*



Wiosna

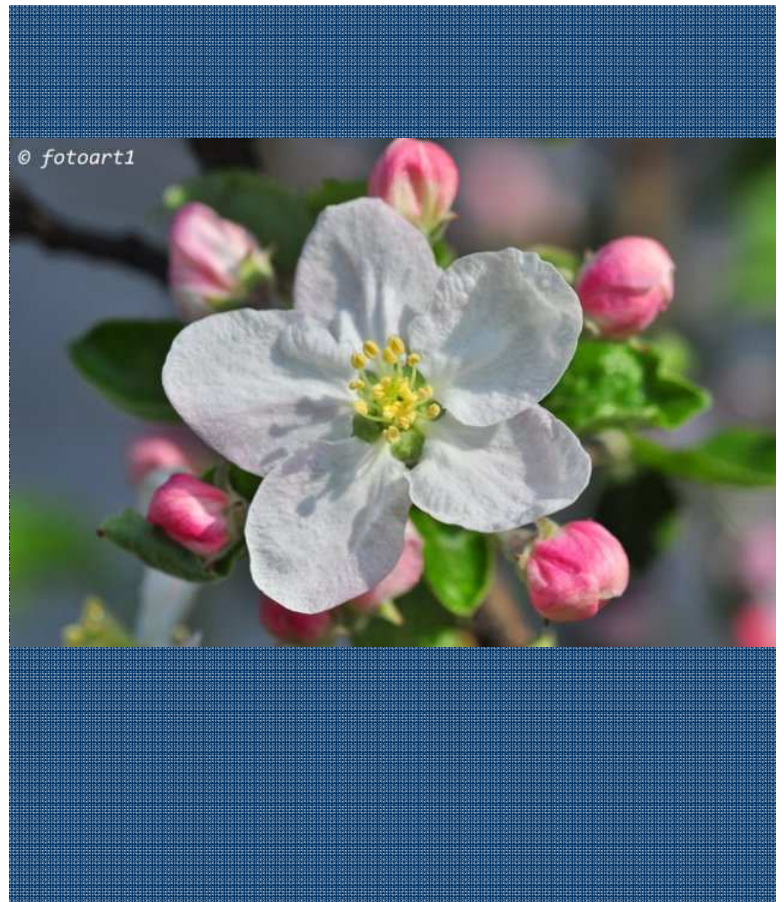
Jest to jedna z czterech podstawowych pór roku w przyrodzie, w strefie klimatu umiarkowanego. Charakteryzuje się umiarkowanymi temperaturami powietrza z rosnącą średnią dobową oraz umiarkowaną ilością opadu atmosferycznego. Świat roślin i zwierząt przechodzi okres budzenia się do życia, a następnie rozpoczyna się pierwsza faza okresu rozmnażania. Ptaki przylatują z ciepłych krajów. Na drzewach pojawiają się liście.

Wiosna astronomiczna

Rozpoczyna się w momencie równonocy wiosennej i trwa do momentu przesilenia letniego, co w przybliżeniu oznacza na półkuli północnej okres między 21 marca a 22 czerwca (czasami daty te wypadają dzień wcześniej lub dzień później, a w roku przestępnym mogą być dodatkowo cofnięte o jeden dzień). Podczas wiosny astronomicznej dzień jest dłuższy od nocy, a z każdą kolejną dobą dnia przybywa, a nocy ubywa.



Wiosna to pora roku w naszej strefie klimatycznej od zarania dziejów oczekiwana z niecierpliwością i witana z radością. Oto kończy się zima, czas chłodu i mroku, kojarzony w tradycyjnym obrazie świata ze śmiercią. Wiosna niesie ze sobą ciepło słonecznych promieni, ożywienie przyrody po zimowej martwocie, nadzieję na urodzaj i powstawanie życia. Nic więc dziwnego, że u jej progu wyrzucano z ludzkich osad i na różny sposób niszczone personifikację złej zimy w postaci wyobrażającej ją kukły, a wprowadzano do wsi panią życia - wiosnę. Trzeba też było odpowiednim obrzędem przywołać urodzaj, płodność, dostatek.



Jak nie dać się stresowi, czyli egzaminy czas zacząć!

Niedługo, bo 27,28,29 kwietnia- egzaminy gimnazjalne. Jak przez nie przebrnąć? Oto kilka rad.

1. Na pewno będziesz się bał - wykorzystaj swój stres.

Napięcie nerwowe jest nieodłącznym czynnikiem naszych przeżyć emocjonalnych. Zdaniem psychologów stres może przynieść nawet dobre efekty w nauczaniu i podchodzeniu do egzaminów. Wskazane jest, żeby do egzaminu podchodzić przynajmniej będąc w stanie lekkiego napięcia - jest się wtedy lepiej skoncentrowanym i umotywowanym. Poziom adrenaliny w organizmie lekko wrasta, a to powoduje lepszą pracę mózgu. Przed egzaminem zamiast skupiać uwagę nad tym, jak bardzo się denerwujesz, lepiej koncentrować się na tym, co już umiesz i czego jeszcze musisz się nauczyć. Zamiast rozczulać się nad sobą i rozpaczać, że na pewno nie zdasz, zastanów się nad tym, co jeszcze da się zrobić, żeby do maksimum zwiększyć zasób Twojej wiedzy. Wtedy stres będzie Ci pomagał.

2. Dobrze się odżywiaj.

Podczas dłuższych przygotowań do egzaminów nie powinno się zapominać o dobrym odżywianiu. Wszystkie posiłki bogate w witaminy i mikroelementy są podstawą łagodzenia stresu. W diecie powinno być dużo: cynku, witaminy A i B, magnezu, fosforu. Posiłek powinien składać się z dużej ilości owoców i warzyw, a zwłaszcza rzodkiewek, które wspomagają koncentrację. Najlepszymi napojami są soki z naturalnych owoców i zielona herbata. Nie pij kawy i nadmiernej ilości coca-coli, które podobnie jak alkohol i nikotyna wypłukują witaminę B i magnez. Mocna, czarna herbata też nie należy do najzdrowszych.

3. Wyśpij się.

Wiadomo, że w noc poprzedzającą egzamin trudno zasnąć, ale trzeba się starać jakoś zrelaksować. Można iść na późny spacer, przewietrzyć pokój, wziąć ziołową kąpiel. Zасыpiając należy pomyśleć o czymś przyjemnym, zupełnie niezwiązanym z nauką. Egzamin zaczyna się dopiero jutro, pozwól sobie na odrobinę przyjemności, myśląc czy marząc przed zaśnięciem o czymś, co pozwoli Ci się zrelaksować. Daj Twojemu mózgowi czas na odprężenie i odpoczynek.

6. Myśl pozytywnie, szukaj wsparcia u życzliwych Ci osób.

4. Uczyłeś się czy nie?

Jeżeli nie przygotowywałeś się do egzaminu odpowiednio wcześniej i czujesz, że jesteś zielony, ucz się do końca. Twój mózg nie jest przepracowany ani przepełniony dużą ilością informacji. To, co zapamiętasz na dzień przed egzaminem, to Twoje.

5. Przed egzaminem wypocznij.

Jeżeli do egzaminu przygotowywałeś się przez dłuższy czas, musisz pozwolić swoim komórkom mózgowym na odpoczynek i samoistne poukładanie wiadomości. Wtedy przed samym egzaminem stres Cię nie sparaliżuje - nie będziesz miał poczucia, że masz mętlik w głowie. Na dzień przed "godziną zero" oderwij się od tego, o czym myślałeś przed ostatnich kilka dni czy tygodni: idź na basen, na spacer, na rower, do kina. Jeżeli będziesz wypoczęty i zrelaksowany, ale też odpowiednio skupiony, informacje same będą przychodziły Ci do głowy, a Ty tylko będziesz przelewał je na papier.

**Wszystkim Trzecioklasistom pokonania stresu i osiągnięcia
wysokich wyników na egzaminie**

życzy Redakcja

Pamiętnik Ewki !

Z drżącym sercem wyciągnęłam rękę po telefon. Na wyświetlaczu przeczytałam „ numer prywatny”. Po trzecim dzwonku odebrałam telefon. Wykrztusiłam „ H-halo?” .Tak, to właśnie On. Usłyszałam jego męski i cudowny głos. Rozmawialiśmy o wszystkim i o niczym – było wspaniale. Pod koniec Kamil przypomniał mi o kinie. Musiałam już iść spać- nawet nie zauważyłam, kiedy minęła północ.

Ooo, dziś walentynki- tak wyczekiwany dzień. Nigdy wcześniej tak długo nie myślałam nad tym, co założę- w końcu to najważniejszy dzień mojego życia. Już od samego początku seansu atmosfera była przepelniona miłością. W pewnym momencie Kamil delikatnie położył swoją dłoń na mojej. Przez moje ciało przepłynął dreszczyk. Wtedy szepnął mi do ucha „Będiesz moją dziewczyną?” .

Nie sądziłam, że proste słowa mogą tak pięknie brzmieć. Ochoczo pokiwałam głową. Aaaach jak cudownie...

Czy ta miłość zakwitnie? Czekajcie na następny numer „WITRYNY”! Będzie się działo...
GRRRRRR!

Ania Jagielak, Ola Kozera, Ola Rogalska kl. 3b

Pilates – gimnastyka dla każdego

Pilates to zbiór ćwiczeń poprawiających naszą sprawność fizyczną i kształtujących sylwetkę, opracowany przez Josepha Pilatesa. Ta metoda pozwala odnaleźć równowagę w naszym ciele, dobre samopoczucie, wymarzoną figurę i korygować wady kręgosłupa. Istotą jest rozciąganie, spinanie i rozluźnianie mięśni. Pilates jest przy tym bardzo efektywną i przyjemną formą spędzania czasu.

Jeżeli chcemy ćwiczyć wydajnie, musimy pamiętać o kilku ważnych w pilatesie zasadach. Przed rozpoczęciem treningu trzeba zadbać o rozgrzewkę. Ćwiczenia należy wykonywać wolno i w skupieniu, pilnując, by ich rytm był zgodny z szybkością naszego oddechu. Ważna jest wytrwałość i regularność. Najwydajniejsze są codzienne treningi.

Pilates możemy trenować samodzielnie przy pomocy specjalistycznych książek, takich jak „Pilates – prawdziwa siła od środka” B. Janika czy „Pilates dla każdego” D. Austina. Prowadzone są również kursy, warsztaty i zajęcia grupowe, m.in. w Instytucie Pilatesa, a w Warszawie w klubie „Pilates o poranku”.



Agnieszka Sierak klasa 3a

My, dzieci z Dworca ZOO

Narkotyki są coraz bardziej uciążliwym problemem na całym świecie. Morfina i opium w XIX miały charakter czysto medyczny i stosowano je jedynie do uśmierzania bólu. Sama królowa Wiktoria zgodziła się urodzić pod wpływem narkotyków i środków nasennych. Niestety, w XX wieku te substancje stały się bardziej popularne jako środki odurzające. Już nawet Juliusz Verne w książce "80 dni dookoła świata" potępiał palarnie opium, jakie widzieli bohaterowie jego książek.

Postępu jednak nie da się zatrzymać. Narkotyki stały się dla wielu osób jedynym celem życia. Dziś, mimo wielu protestów, akcji przeciwko narkotykom, problem środków odurzających jest bardzo duży. Coraz więcej młodych ludzi ma kontakt z narkotykami. Czemu mimo tak wielu akcji, które przeprowadzane były również w naszej szkole, narkomania jest wciąż tak wielkim problemem?

Odpowiedź na to pytanie stara się dać młoda Niemka pochodząca z RFN. Christine, mieszkająca razem z siostrą i rodzicami w berlińskim bloku na przedmieściach miasta, opisuje swoją drogę do największego, według niej, zła - narkotyków.

Christine nie miała łatwego dzieciństwa. Już od najwcześniejszych lat była bita i poniżana przez sfrustrowanego ojca. Jej kontakty z rówieśnikami także nie układały się dobrze. Wszystko to sprawiło, że od najmłodszych lat musiała pokazywać swoją dorosłość. W wieku 12 lat spróbowała pierwszy raz narkotyków, co skończyło się dla niej tragicznie. Przeszła liczne odwyki w szpitalach dla umysłowo chorych. Christine opisuje historię nie tylko swoją, ale również innych narkomanów – jej chłopaka Detlefa i licznych przyjaciół niedoli z tytułowego Dworca Zoo, gdzie osoby uzależnione od narkotyków najczęściej sprzedawały swoją intymność i seksualność za 40 marek - cenę działki heroiny...

Książka w 1981 roku została zekranizowana, a Christine Vera Felscherinow wyszła z nałogu, do którego powracała w swoim życiu nie raz. W latach 80 nagrała kilka płyt muzycznych, dzięki którym mogła mieszkać np. w USA i Grecji. Niestety, w 2008 roku sąd odebrał jej prawo opieki nad dzieckiem za nadużywanie narkotyków. Książka jest nie tylko dokumentem ukazującym życie narkomanki, ale także płynnie z niej głęboka myśl, jak tak naprawdę żyć, aby osiągnąć zamierzony cel i nie zamienić życia w pasmo nieszczęść.



Konrad Fajer kl. 3c

IPAD

Zjawisko cyfrowej biblioteki książek jest coraz bardziej i szerzej omawiane przez takie korporacje jak Google, Yahoo, Microsoft i Apple. Co więcej, wiele z nich na swoich stronach oferuje książki multimedialne, skanowane przez samych posiadaczy danego woluminu. Tak na przykład powstały Google Books, a ostatnio powstała biblioteka Apple. Coś na wzór iTunes. Problem polega na tym, że iTunes powstał dwa lata po premierze rewolucyjnego iPoda. Tak więc co będzie odtwarzaczem multimedialnym Apple? Jeszcze na początku stycznia nikt się nie spodziewał, że na targach cyfrowych w Los Angeles cokolwiek zostanie zaprezentowane. Szok nadszedł, gdy firma Apple 27 stycznia oficjalnie zwołała konferencję dotyczącą ich nowego „dziecka” - iPada.

Dość znana nazwa. Teoretycznie różni się od iPoda jedną literką. W praktyce iPad jest czymś w rodzaju powiększonego iPhone'a czy iPod Touch. Ma rozmiar książki lub, jak twierdzą inni, ma powierzchnię cztery razy większą od iPhone'a. Czy jest tak rewolucyjny jak sądzi się o iPhone'ie?

Zauważmy, że na początku XXI wieku iPod nie wyróżniał się niczym specjalnym od normalnych odtwarzaczy mp3. Co więcej, posiadał mnóstwo wad. Furorę zrobiło tak zwane „kółeczko”, zastępujące w iPodach zwykły joystick. Rewolucję iPody przeszły dopiero, gdy w 2003 roku wprowadzono iTunes, który pozwalał na kupowanie różnego rodzaju plików muzycznych. Jak wielką zrobił karierę, można przekonać się, gdy zobaczymy statystyki kupna. W 2009 roku, po śmierci Michaela Jacksona, sprzedano na iTunes prawie 29 milionów płyt jego autorstwa i słynnej grupy Jacksons 5. Co tam statystyki. Popatrzcie na swoich rówieśników i zanotujcie, ilu z nich ma odtwarzacz mp3 ze słynnym nadgryzionym jabłuszkiem.

Wiele osób twierdzi, że iPad to ogromny i drogi gadżet zaprojektowany przez Steve'a Jobsa – szefa firmy Apple. Tak więc co w nim jest nie tak? Ma ogromny wyświetlacz o przekątnej 9,7 cali, czyli mniej więcej tyle co Netbooki. Pamięć jego waha się między 16, a 64 gigabajtów. Do tego dochodzi złącze WiFi i 3G i... tyle. Tylko tyle? Nic więcej? Bez aparatu i kamery. A cena. 500 dolarów za najtańszą wersję. Mniej więcej dlatego wiele osób twierdzi, że iPad jest po prostu krową dojną dla Steve'a Jobsa. JA jednak tak nie sądzę.

Pomyślmy o przyszłości z iPadem. Czytanie książek, porannej gazety na multimedialnym wyświetlaczu, który bez przerwy może działać prawie 10 godzin. Do tego wirtualna klawiatura czy dok z ładowarką, dzięki któremu iPad może służyć jako cyfrowa ramka na zdjęcia. Kluczem nie są dodatki i gadżety, jakie oferuje Apple, ale to, co będziemy czytać. Dwa tygodnie po premierze iPada New York Times zapowiedział podpisanie z Apple umowy, dzięki której będzie można czytać informacje na cyfrowym papierze. Do tego dochodzi 10000 tysięcy książek, jakie można już pobrać z internetowego sklepu Apple, Google czy Amazon. Co więcej, wszystko jest opakowane w ładną obudowę.

Oczywiście zdaję sobie sprawę, że wciąż będziemy czytać zwykłe książki. W technice Gutenberga jest pewna magia. Nie wyobrażam sobie siedzenia w łóżku z iPadem i czytania książki, ponieważ tak przywykłem do zwykłych kartek, że jest to dla mnie nierozzerwalny element czytania. iPad jest skierowany do osób zapracowanych, dla których dostęp do Internetu czy porannych gazet bez obowiązku ciągnięcia za sobą kilku kilogramów makulatury w formie zadrukowanych kartek papieru, jest dużym ułatwieniem. Szczęśliwej drogi dla Apple. Z tego również względu, że Microsoft również wypuścił na rynek swój czytnik książek. Jaki z tego morał? A słyszał ktoś o Zune – podróbce iPod'a od firmy Microsoft? No właśnie. Po raz kolejny Apple wychodzi zwycięsko z konfrontacji.

Konrad Fajer kl. 3 c



Wandalizm w szkole

Zgodnie z definicją podaną w słowniku języka polskiego wandalizm to: *niszczenie jakiś dóbr i wartości. Wandalem nazywa się więc człowieka celowo dewastującego przedmioty lub pomieszczenia, barbarzyńcę. Z problemem wandalizmu można się spotkać w wielu różnych miejscach i instytucjach, również w szkole.*

Młodzież często nie szanuje własności szkoły, czuje się bezkarna. Uczniowie nie ponoszą zbyt dużych konsekwencji za swe czyny i dlatego polskie szkoły wyglądają coraz gorzej.

Niestety, nasze gimnazjum nie jest wyjątkiem. Niektóre sale są bardzo zniszczone – na ławkach znajdują się napisy oraz wryte ostrymi przedmiotami rysunki, na podłodze leżą papiery. Systematycznie niszczone są werfikale oraz gazetki ścienne i dekoracje. Szkolne łazienki są również w bardzo złym stanie. Uczniowie zatykają krany papierem, rozrzucają go też po podłodze, wrzucają do sedesów. Zdarzały się także przypadki wrywania drzwi. Szczególnie zdewastowana jest łazienka przed salą chemiczną. Aby zapobiec dalszemu zniszczeniu, łazienka ta została zamknięta.

Coraz częściej młodzi ludzie nie biorą odpowiedzialności za swoje otoczenie. Bezmyślnie niszczą sprzęty szkolne, zapominając, że sami nie będą mogli z nich korzystać. Bardzo trudno zmienić tę sytuację, ponieważ nauczyciele nie są w stanie nauczyć kultury uczniów, jeśli ci nie wynieśli jej z domu rodzinnego.

Marcin Kaczorowski kl. 3c



Gazetka pod kierunkiem Pani Emilii Chmielewskiej — Sobiery

Piąty numer „Witryny” przygotowali:

Agnieszka Sierak kl. 3 a

Aleksandra Rogalska kl. 3 b

Aleksandra Kozera kl. 3 b

Anna Jagielak kl. 3 b

Konrad Fajer kl. 3c

Marcin Kaczorowski kl. 3 c

Aleksandra Gawor kl. 3 b

(obróbka graficzna)

