

Stopka redakcyjna

Redaktor naczelny

Kamil Stawicki III LOA

Z-ca red. naczelnego

Mikołaj Granatowski III LOB

Dział techniczny

Kamil Stawicki III LOA

Damian Reszka III LOA

Szef działu technicznego

Damian Reszka

Sekretarz redakcji

Aleksandra Dwornik III LOA

Opiekun

Marta Szafkowska

Redaktorzy

Paulina Ślaż

Szymon Komorowski

Jowita Sobieraj

Aleksandra Dwornik

Wiktoria Kowalczyk

Karolina Cichocka

Karolina Zwierzchowska

Klaudia Nawolska

Katarzyna Dubois

Ewa Haba

Weronika Pałyca

Paulina Ligenza

Marlena Jagodzińska

Marta Jagodzińska

Roksana Krzywdzińska

Ola Szaja

Eliza Pyrka

Anna Grodowczyk

Weronika Pałyca

Mateusz Kubicki

Dawid Malinowski

Monika Teodorczyk

Klaudia Sieczkowska

Frąckowiak Radosław Jan

Olga Kozłowska



*Jeżeli masz ciekawy artykuł
albo po prostu chcesz kogoś
pозdrowić, to pisz do nas na
adres:*

sqlpress@gmail.com

SQLpress działa w oparciu o przepisy art. 25, 26, 29 (zamieszczając także wypisy dla celów dydaktycznych) 33 i 49 ust. 2 ustawy o prawie autorskim i "prawach pokrewnych z dn. 4 lutego 1994 r. (DzU z dn. 23 lutego 1994 r. nr 24, poz. 83) oraz przyjęte zwyczaje edytorskie.

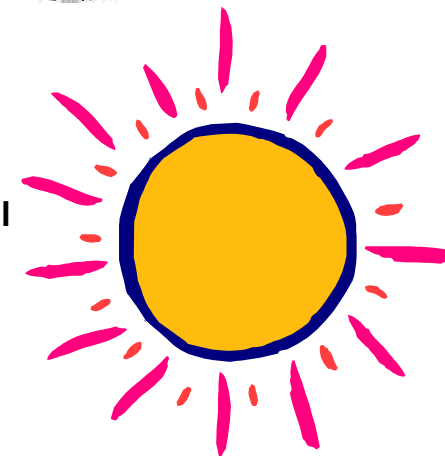
Nr 001
2012
Cena 2 zł

+ NIEPYTKA

SQLPRESS



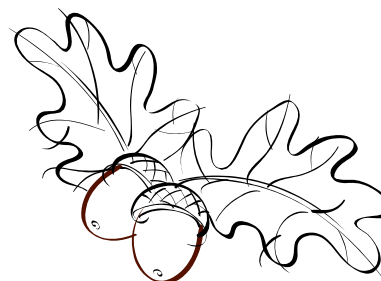
Boski festiwal



Chandra Jesienna



XVIII przystanek Woodstock



**Z nauką jest jak z wiosłowaniem
pod prąd. Skoro tylko
zaprzestaniesz pracy, zaraz spycha
cię do tyłu.**

Benjamin Britten

Skład redakcji

Wstępniak	3
Z życia szkoły	4
Chandra Jesienna	5
O Przemysław Frenclu	6
Ach ta jesień	7
O zdrowiu i urodzie	8-9
Psychotest	10-11
Trendy jesienne	12-13
Przegląd Sportowy	14-15
Superśrodek	16-17
Boski festiwal	18
Salon maturzystów	19
XVIII przystanek Woodstock	20
Iphon 5	21
Woldenberg	22
Koncik poetycki	23
Skład redakcji	24-25
Temat numeru	26-27
Imprezowy Misz-Masz	28
Dziecko Geniusz	29
Pozdrowienia	30
Dżółki i betony	31
Stopka redakcyjna	32



Betoniarnia Dżółków



Rozmowa dwóch studentów:

- Jeżeli dziekan nie odwoła swoich słów, to jutro wynoszę się z tej uczelni!
- Jak to?! A co on takiego powiedział?
- "Wynoś się z tej uczelni!"

Fafara do kolegi:

- Moja rodzina przeżyła ostatnio katastrofę kolejową.
- Co się stało?
- Teściowa przyjechała do nas pociągiem.



.Chuck Norris zjadł małego głoda.

Mama pyta się Jasia:

- Jasiu, dlaczego nie umyłś zębów?
- Bo mydło mi się nie zmieściło do buzi.

P o z d r o w i e n i a

- Pozdrowienia dla 2 LOB ;))
- Pozdrowienia dla całej 3 LOA
- Pozdrowienia dla Ady od Ady :)
- Pozdro dla Kobry, ponieważ nie ogarnia
- Pozdrawiam mame, tate i resztę rodziców :D
- Pozdrowienia dla wakacyjnej elity z 2b :*
- Pozdrowienia dla Izi Leszcz ^^
- Pozdrowienia dla mojej najlepszej przyjaciółki Klaudii z 2 LOB i jej Michała
- Pozdrowienia dla wszystkich zakapiorów ;* pozdro500 :)
- Pozdrawiam wszystkich nie pozdrowionych
- Pozdrawiam Titę :D:*
- Pozdrawiamy planimetrię - za całokształt.
- Pozdrowienia dla największej sieroty na świecie :**
- Pozdrowienia dla wszystkich Szymków xD
- Całuski i Pozdrowiona dla Roxi z 1 LOB ;*
- Buziaki dla Maleństwa :* urośnij :)
- Spóźnione życzenia dla wszystkich chłopców
- Pozdrowienia dla Stacha ;*
- Pozdrówki dla Rodziny Corleone z 3LOA

Wstępniak



Witam wszystkich w pierwszym w tym roku szkolnym wydaniu tej jakże prestiżowej gazetki szkolnej. Po długiej przerwie wracamy do was w odmienionym składzie, z garścią wciągających artykułów które napisano specjalnie z myślą o was.

Po miesiącu szkoły nowi uczniowie zapewne zaaklimatyzowali się już w swoich klasach i są gotowi do żarliwej nauki przez resztę roku szkolnego.

Co do klas maturalnych, to już od pierwszego tygodnia zaczęły zmagać się z wysiłkami powoli przygotowującymi je do pozytywnego zaliczenia egzaminu maturalnego. Da się jednak zauważyć że więcej szumu wywołują sprawy związane ze studniówką niż ze zdaniem matury.

Nie przedłużając, serdecznie zapraszam do zapoznania się z treścią wrześniowego Sqlpressu.

Pozdrawiam
Kamil Stawicki



sqlpress@gmail.com

Z życia szkoły.

18 września 2012 r. w naszej szkole obchodzony był Dzień Patrona. Patronem Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 1 jest harcmistrz, żołnierz Szarych Szeregów, kapitan Armii Krajowej, dowódca 2. kompanii Rudy batalionu Zośka **Andrzej Romocki „Morro”**. Tak zaszczytne imię jakie przybrała szkoła obliguje do tego, abyśmy poprzez swoje postępowanie, czyny, naukę a także zabawę naśladowali naszych wspaniałych rodaków. Tegoroczne obchody owego dnia miały inny charakter niż w latach ubiegłych. Za główny cel tego wyjątkowego święta obraliśmy sobie przybliżenie życia patrona. W związku z tym Samorząd Uczniowski zorganizował konkursy sprawdzające wiedzę uczniów na temat patrona, warsztat plastyczny z p. Romaną Kaszczyc, a p. K. Komorowski przygotował wystawę w świetlicy szkolnej. Na zakończenie Święta Patrona 21 września br. SU przeprowadził apel, w trakcie którego podsumowano obchody tego święta. Prowadzący w trakcie wystąpienia zwrócili uwagę, że Dzień Patrona jest okazją do zadumy i przemyśleń, a także do radości i wdzięczności za możliwość życia w kraju wolnym od wojny i nienawiści. Dzień Patrona był świętem całej społeczności szkolnej, a apel okazją do wręczenia dyplomów i nagród dla uczniów biorących udział w konkursach. W konkursie plastycznym **I miejsce zajęła kl. III Ti, II miejsce kl. II LO b, III miejsce kl. III TE/HN**. W konkursie wiedzy o patronie nagrody otrzymali: **I miejsce – Norbert Burzyński, II miejsce – Debora Teclaw, III miejsce – Paweł Kubacki, Szymon Komorowski, Patryk Bil i wyróżnienie – Szymon Sagan**. Chcąc uczcić pamięć naszego patrona uczniowie z SU w trakcie apelu zapalili znicz i złożyli kwiaty przy kamieniu pamięci.



Organizatorzy: Samorząd Uczniowski

Sho Yano dziecko-geniusz

Szukając czegoś ciekawego w internecie, trafiłem na interesujący temat a mianowicie o dziecku który ma wyższe IQ od samego Einsteina. Jego iloraz inteligencji wynosi 200 (Einstein miał 160). Obecnie Sho Yano ma 16 lat lecz studia rozpoczął w wieku 9 lat. Po zdobyciu dyplomu naukowego młody geniusz w wieku 12 lat rozpoczął studia medyczne. Gdy dorastał, Sho zawsze odróżniał się od innych dzieci. Gdy miał 2 lata nauczył się pisać, czytać nauczył się rok później. Mając lat 5 komponował muzykę klasyczną. W wieku 7 lat uczęszczał do szkoły średniej, jednak jego rodzice musieli go uczyć dodatkowo ponieważ nie byli w stanie znaleźć szkoły dla jego **p o z i o m u i n t e l e k t u a l n e g o**. Jednym z jego największych celów jest znalezienie lekarstwa na raka. Pomimo swojej inteligencji Sho utrzymuje kontakt z kolegami jego grupy wiekowej. Jego siostra jest również niezwykle rozwinięta intelektualnie. Co ciekawe, rodzice Sho i jego siostry Sayuri nie są geniuszami. Będąc na II roku studiów medycznych, Sho wykonuje prace laboratoryjną polegającą na badaniu ludzkich zwłok, wykorzystując wiedzę z zakresu patologii i immunologii, mikrobiologii, farmakologii oraz danych uzyskanych dzięki wywiadam przeprowadzonym z pacjentami. Zaiste niezwykle młody człowiek.



Frąckowiak Radosław Jan



Imprezowy misz-masz

Babeczki czekoladowe to najlepszy poczęstunek na imprezę!, Gotowe w 30 min!!

Składniki:

ilość sztuk: 16

- 165 g (1,3 szkl.) mąki pszennej
- 1/4 łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 65 g (3/4 szkl.) gorzkiego kakao
- 1/8 łyżeczki soli
- 3 łyżki masła o temperaturze pokojowej
- 300 g (1,5 szkl.) cukru
- 2 jajka
- 3/4 łyżeczki aromatu waniliowego
- 235 ml (1 szkl.) mleka
- Metoda przygotowania



Przygotowanie: 15 min | Gotowanie: 15 min

1. Nagrząć piekarnik do temperatury 175°C. Do formy do muffinów włożyć papierowe foremki. Przesiać i wymieszać mąkę z proszkiem do pieczenia, sodą, kakao i solą. Odstawić.

2. W dużej misce utrzeć masło z cukrem, aż masa będzie lekka i puszysta. Dodać jajka, po jednym na raz, dobrze mieszając po każdym dodaniu, a następnie dodać wanilię. Dodawać na

przemian mieszankę z mąką i mleko; dobrze wymieszać. Napętnić foremki do muffinów do 3/4 wysokości.

3. Piec w nagrzanym piekarniku przez 15 do 17 minut, lub do momentu, gdy wykałaczka włożona w ciasto wyjdzie czysta. Gdy ostygną polewać swoim ulubionym lukrem.

Chandra jesienna – jak sobie z nią poradzić?

Jesień – deszcz, silne wiatry, chłód, krótszy dzień, plucha.. Nic dziwnego, że właśnie o tej porze roku ogarnia nas ponury nastrój. Stajemy się ospali i zmęczeni. Pesymistycznym okiem patrzymy na świat i szybciej się denerwujemy.

W różnym stopniu dopada to wielu z nas, ale na szczęście sposobów, aby sobie z tym poradzić jest wiele, każdy musi znaleźć coś dla siebie. Ja postanowiłam skupić się na aktywności fizycznej i jej zbawiennym działaniu. Nie ważne czy byłoby to wyjście na spacer z ukochanym pupilem, ćwiczenie na pobliskiej siłowni czy może kurs tańca – trzeba tylko znaleźć coś odpowiedniego, a na pewno pomoże to rozprawić się z jesiennymi złymi humorami. Szczególnie polecam wychodzenie na zewnątrz, może jeszcze uda się złapać trochę słońca, a to zdecydowanie wpłynie pozytywnie na nasz stan ducha. Poza tym, odbiegając trochę od tematu, sport nie tylko może poprawić nasz nastrój, ale także figurę, kondycję oraz zdrowie. Ruch ma szczególnie zbawienny wpływ na układ oddechowy, krwionośny oraz układ ruchu. Dzięki fizycznej aktywności spada zawartość cholesterolu we krwi co eliminuje ryzyko miażdżycy czy zawałów. Wzmocnione treningiem mięśnie chronią kości i stawy przed kontuzjami.

To tylko kilka przykładów korzyści wynikających ze sportu, ale to oczywiste jak bardzo jest on nam potrzebny, więc nie pozostaje nic innego jak ruszyć się i cieszyć się lepszym zdrowiem oraz samopoczuciem. ;)

Paulina Ślaż kl. III LOB

O Przemysławie Frencelu

Siemka, chciałbym dzisiaj przedstawić wam pewną postać, a dokładniej Hansa (Przemysław Frencl). To właśnie na jego tekstach wychowałem się od małego szczuna do dzisiejszego licealisty. Nie będzie to biografia, ani recenzja jego życia artystycznego, ponieważ nie znam go osobiście. Napiszę tutaj wszystko, co czułem podczas spotkań z jego tekstami. Zacznę od małego przedstawienia jego postaci dla tych, którzy go nie znają.

Przemysław Frencl (ur. 8 listopada 1981 w Poznaniu) – polski raper, wokalista i autor tekstów, a także producent muzyczny. Współzałożyciel i członek grupy hip-hopowej Pięć Dwa Dębiec, zaś od 2011 roku wokalista zespołu Luxtorpeda. Był dyrektorem artystycznym wytwórni muzycznej UMC Records. Swoją przygodę z muzyką zaczął na przełomie lat 1998/99. Wtedy też powstał zespół 52 Dębiec, o którym usłyszałem od brata w roku 2007.



Podjarany kilkoma piosenkami zacząłem słuchać ich przez kilka tygodni, ale zaraz mi się znudziła jedna płyta, bo tylko „P-N VI” było masowo wydaną płytą. Kolejne głębsze spotkanie z jego tekstami nastąpiło, gdy byłem w pierwszej klasie gimnazjum (2009 r.). Wtedy właśnie wyszła czwarta płyta zespołu (pierwsza była „nielegalem”, więc nie miałem do niej dostępu). Zauroczony wersami piosenek „Być”, „Gniew”, „Konglomerat”, „Bellissimo” zacząłem szukać coraz więcej informacji na temat twórczości obu raperów. Znalazłem wiadomości o rozpadzie zespołu jeszcze przed płytą P-N VI, jak i o kontrowersjach wywołanych utworem „Policyjne”. Tak minęło trochę czasu i do moich uszu dotarła wiadomość o solowej płycie Hansa pt. „8”. Znowu podekscytowany, jak przed lat słuchałem ich non – stop. W wakacje roku 2011 jechałem na Woodstock. W drugi dzień grał zespół LuxTorpeda, o którym kompletnie nic nie wiedziałem

PSY

Najlepsi przyjaciele człowieka. Ale czy rzeczywiście są inteligentne czy może tylko dobre w podstawowym posłuszeństwie? Reagują one na polecenia, bawią się dziećmi, ratują ludzi, pomagają niewidomym. Jest coś jeszcze: Zwierzęta te umieją znaleźć przedmiot na podstawie niewerbalnych znaków i gestów. Oznacza to, że rozumieją, odczytują punkt widzenia człowieka. Posiadają też intuicję wyczuwania zagrożeń i umiejętność kojarzenia zdarzeń.

WRONY

Od najmłodszych lat wrony uczą się od swoich rodziców. Czego? Ptasiego rzemiosła. Tworzą narzędzia z gałązek, piór i wszystkiego co znajdą, aby później użyć ich np. do wyciągania jedzenia z trudno dostępnych miejsc. Badanie przeprowadzone na wronie Betty wykazało, że ptaki te potrafią sobie radzić. Wrona dostała cienki drut. Nauczyła się go wyginać w taki sposób, że na jego końcu był mały haczyk, którym później wyciągała pożywienie z wąskiej, plastikowej tuby.

DELFINY:

Potencjalnie uważane są za najinteligentniejsze (zaraz po człowieku) ssaki na świecie. Ich mózgi w porównaniu do wielkości całego ciała mają spore rozmiary, a kora mózgowa jest pofałdowana, co świadczy o dużej inteligencji. Podobnie jak ludzie, delfiny potrafią wiązać się w pary na całe życie i opiekować się swoimi rodzicami. Mają swoje "imiona", którymi się posługują oraz specyficzny język. Przebywają w gromadach o wyraźnie zaznaczonej hierarchii. Naukowcy w ramach eksperymentu przymocowali delfinom gąbki na czubek nosa. Te szybko znalazły ich zastosowanie: posłużyły im do ochrony podczas żerowania na dnie morza. Dodatkowo matki umiejące z nich korzystać uczyły swoje potomstwo.



Ludzie A Zwierzęta

Ludzie A Zwierzęta

Człowiek uważa, że w hierarchii jest najwyżej ze wszystkich innych stworzeń na Ziemi.. Głównym tego powodem jest nasza inteligencja. Ale chyba nie jesteśmy jedynymi inteligentnymi zwierzętami na Ziemi? Oczywiście, że nie. Wiele innych gatunków również przejawia znaki inteligencji. Poniżej przedstawione są zwierzęta, które wykazują się inteligencją.

GRYZONIE

Badania doniosły, że potrafią przewidzieć intencje wroga, który chce zabrać im pożywienie. Wiewiórki ukrywają swoje jedzenie w różnych miejscach. Mają swoje "spiżarnie". Żeby je później odnaleźć, sporządzają trójwymiarowe mapy (wykorzystują w tym celu liście, gałęzie, kamienie itp.), które im w tym pomagają. Oprócz tego potrafią wykorzystać zapach np. grzechotnika, by zakryć nim własny i dzięki temu ochronić się przed drapieżnikiem. Szczury szybko się uczą, reagują na swoje imię i potrafią wykonywać polecenia werbalne.

KOTY

Nie tylko psa da się perfekcyjnie wyszkolić. Niektórzy właściciele kotów, które potrafią siadać, turlać się i skakać przez przeszkody na komendę mogą to potwierdzić. Koty uczą się w inny sposób niż np. psy. Obserwują, a później naśladują. Oczywiście można je zachęcić jakimś smakołykiem.



SZYMPAŃSY

Te niezwykle zwierzęta są spokrewnione z ludźmi, co świadczy o tym, że muszą być inteligentne. Okazuje się, że szympansy tworzą narzędzia i polują w zorganizowanych grupach. Wykazują zdolność empatii i altruizmu. Istnieją też przypadki, że zwierzęta te mają lepsze wyniki w testach zapamiętywania liczb niż ludzie.

. Cały ich koncert przesiedziałem koło namiotu, ale słysząc, jak grają. Jeden z wokali, który tam był wydawał mi się dziwnie znajomy i dopiero po powrocie z tego widowiska dowiedziałem się, że gra tam ten wielki dla mnie raper. Zacząłem szukać koncertów w okolicy. Były to jednak poszukiwania bezskuteczne. Dopiero pod koniec ubiegłego roku zdołałem znaleźć się na ich koncercie w Szczecinie, później jeszcze na zakończenie wakacji (tego roku) koncert w Gorzowie Wlkp., a teraz z niecierpliwością czekam na listopad i wielki „ LuxFestiwal”, na którym po raz pierwszy usłyszę 52 na żywo.

Szymon Komorowski kl.I LOB

Ach ta jesień..

Zauważyliście, że ze 30 stopniowych temperatur zrobiło się to coś? Zimno nie? A wiecie, że będzie gorzej? Ale to nic. Z drzew zaczynają spadać liście! Będziemy musieli grabić je przed szkołą :D Niektórzy zaczynają wpadać w emo nastrój, co można zauważyć na szkolnym korytarzu (a mówiąc o szkolnym korytarzu, widzieliście nową podłogę na drugim piętrze ? :D). Trzecie klasy chodzą smutne, bo w tym roku matura, trzeba zacząć wybierać tematy do prezentacji, pisać deklaracje maturalną, szukać partnera na studniówkę i sukienki, albo garnitur (tyle rzeczy na głowie, a czasu tak mało..). Ale napiszę coś o nowych dzieciach w naszej szkole :D! Są takie słodkie i miłe, uprzejme i w ogóle jakieś takie zaradne :P to chyba przez tą nową podstawę nauczania :). I pomyśleć, że już za 7 miesięcy opuścimy te szkolne mury i pójdziemy w świat.. (oby szybko zleciało). A na koniec dodam, że jakby nie patrzeć to już wrzesień minął. A więc do następnego artykułu!! (Następny artykuł poświęcę mojemu koledze Michałowi B. z klasy IIIa, więc na pewno będzie bardzo ciekawy.

PAUKA

O zdrowiu i urodzie słów kilka

Wraz z nadejściem jesieni znacząco spada odporność naszego organizmu. To efekt gwałtownych zmian pogodowych, spadku temperatury, ale też naszego niewłaściwego trybu życia. Przemęczenie, niedobór snu, zła dieta czy używki nie pomogą nam przetrwać w zdrowiu jesiennych słoń.

Zadbajmy o swoją odporność, a wtedy niestraszne nam będą wirusy, bakterie i nieciekawa pogoda. Osłabiona odporność to, między innymi efekt nieregularnego i niewłaściwego odżywiania. Jeśli nasza codzienna dieta nie jest bogata w składniki odżywcze, nic w tym dziwnego, że organizm nie ma siły do walki z infekcjami. W naszej jesiennej diecie powinniśmy postawić przede wszystkim na pełnowartościowe produkty oraz warzywa i owoce. Warto też regularnie gotować zupy — ich warzywny wywar jest pożywny i dodatkowo wzbogaci nasz organizm w składniki odżywcze.



Zjadaj witaminy

W naszej diecie nie powinno zabraknąć też produktów bogatych w witaminę C. Zapewni nam ona naturalną ochronę, uszczelni naczynia krwionośne i zapobiegnie przenikaniu do organizmu wirusów i bakterii. Najbogatszym źródłem witaminy C są: natka pietruszki, dzika róża, papryka, porzeczki i owoce cytrusowe.

Oprócz witaminy C, warto też sięgnąć po produkty bogate w selen i cynk. Pierwiastki te to naturalne antyoksydanty, walczące z atakującymi organizm szkodliwymi wolnymi rodnikami. Doskonałym źródłem cynku i selenu są pełnowartościowe produkty zbożowe oraz orzechy.

Łykanie tabletek nie zastąpi diety

Jesienią często sięgamy też po preparaty wzmacniające odporność. Jednak, zdaniem ekspertów od zdrowego żywienia, łykanie tabletek, kapsułek czy syropów jest pójściem na łatwiznę. Suplementy diety to substancje chemiczne, które nigdy nie zastąpią naturalnych witamin i minerałów występujących w produktach żywnościowych. W parze ze zbilansowaną dietą powinna iść dobra kondycja fizyczna. Postawmy na ruch, najlepiej na świeżym powietrzu. Dzięki temu zwiększymy wydolność całego organizmu, zmuszając do współpracy wszystkie układy.



Wraz z nowym rokiem szkolnym nasza redakcja powiększyła się o nowe talenty gotowe do opisywania wszystkiego co dzieje się wokół nich. Poniżej przedstawiamy zdjęcia zaktualizowanego składu gazetki Sqlpress ;)



Zmień nawyki na lepsze:

Jeżeli zaczynamy odczuwać jesienne zmęczenie, to czas na podjęcie działań, mających na celu zwiększenie odporności i ochronę przed chorobami:

- zażywaj preparaty bogate w echinacę i zapomnij o rygorystycznych dietach odchudzających. Jesień nie jest najlepszą porą na drastyczne spadki wagi
- do posiłków dodawaj w dużych ilościach czosnek i cebulę, surowe lub gotowane. Są one naturalnymi antybiotykami o silnych właściwościach antybakteryjnych
- w codziennej diecie pamiętaj o produktach bogatych w kwasy omega-3, które stymulują produkcję białych krwinek i likwidują szkodliwe bakterie. Bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe są m.in. ryby morskie (tuńczyk, łosoś)
- unikaj wysoko przetworzonego jedzenia, ogranicz spożycie białego pieczywa, cukru, rafinowanych olejów, tłustego nabiału, słodczy, słonych przekąsek, kofeiny i alkoholu
- umieść w swoim menu kefir, maślanki, owoce morza, imbir i pełnoziarniste produkty
- regularnie się ruszaj i staraj się unikać stresu
- zadbaj o odpowiednią długość snu — wtedy organizm najlepiej się regeneruje. Osłabiona odporność często jest wynikiem przemęczenia i niewystarczającego dobowego wypoczynku
- odpowiednio nawadniaj organizm, codziennie pij co najmniej półtora litra wody — oczyści ona organizm z niebezpiecznych toksyn

Chandra, melancholia, przygnębienie dokuczają nam przede wszystkim w listopadzie i grudniu. Przygotowaliśmy kilka prostych recept na poprawę nastroju. Wybierz spośród nich coś dla siebie!

Więcej światła

Łap każdy promyk

słońca. Gdy jest to tylko możliwe, wyjdź na krótki spacer. Rano włączaj jak najwięcej lamp, żeby w mieszkaniu było jasno. Szybciej się dobudzisz i nabierzesz energii. Jeśli należysz do osób, którym jesienią mocno doskwiera brak światła, rozważ, czy nie warto byłoby zainwestować w kupno domowej lampy do światłoterapii.

Czekolada kusicielka

Szybko poprawia humor, koi nerwy. Te właściwości zawdzięcza dwóm składnikom. Pierwszy z nich to tryptofan (aminokwas), potrzebny do wytwarzania serotoniny. Drugi to magnez, który tłumi agresję i uspokaja. Czekolada także pobudza, rozjaśnia umysł i zmniejsza ryzyko zmian miażdżycowych, zatem daj się jej skusić.

Ruszaj się!

Łatwo

powiedzieć, trudniej się zmotywować, gdy wieje i pada. Ale warto! Badania dowodzą, że ruch jest tak samo ważny dla zdrowia, urody i samopoczucia, jak prawidłowa dieta. Daje sprawność i energię, zwiększa odporność na stres i niepowodzenia.

Spotykaj się z ludźmi

Samotność jest dla większości z nas najbardziej "dołującą" rzeczą. Unikaj jej. Zaplanuj kilka wieczorów z przyjaciółkami lub znajomymi - może wspólne gotowanie lub wspólne oglądanie filmów?

MAMO, ŻYJĘ!" Czyli

MAMO, ŻYJĘ!" Czyli



W dniach 02.08.-04.08.2012r. odbył się XVIII Przystanek Woodstock. Jest to największy i najpiękniejszy festiwal w Polsce. Co roku Jurek Owsiak (tzw. tata Woodstockowiczów) dba o wspaniałą atmosferę i najlepsze koncerty. W tym roku dominowało Reggae i Punk Rock, ale nie zabrakło tam również dobrego Rocka i Metalu. Na scenie mieliśmy okazję zobaczyć takie zespoły jak; Leniowiec, Farben Lehre, The Analogs, The Darkness, Luxtorpeda, AntiFlag, Machine Head, Ministry, Zielone Żabki, Happysad, Vavamuffin, Bas Tajpan, Kamil Bednarek, Bethel, Pajujo, Natural Mystic, Eris is my homegirl, Marika i oczywiście gwiazdy wielkiego formatu jak Damian Jr. Marley, My Riot (gościnnie z Peją) oraz Sabaton.

Woodstock to nie tylko wspaniała muzyka, ale również wspaniali ludzie. Mimo tego, że każdy z nas jest inny jesteśmy jedną wielką rodziną. Pomagamy sobie, dbamy o wzajemne bezpieczeństwo i żyjemy ze sobą w zgodzie. Każdy z nas jest otwarty i uśmiechnięty, bo wszyscy wyznajemy jedną zasadę „Peace, Love&Music!”. Przyjeżdżamy tam po to by posłuchać dobrej muzyki i poznać ciekawych ludzi. Zdania o Woodstocku są różne, ale by móc coś na ten temat powiedzieć trzeba tam pojechać.

Niektórzy mówią, że Przystanek to bezbożna i satanistyczna impreza, ale to nieprawda. Co roku odbywa się tam Przystanek Jezus, który dba o duchowość uczestników. Przeprowadza ewangelizację, konferencje i koncerty. W tym roku na Przystanku Jezus mogliśmy usłyszeć zespół Propaganda Dei. Jeśli tylko poczujemy potrzebę modlitwy, rozmowy lub nawet spowiedzi wystarczy iść obok Dużej Sceny i załatwić swoje sprawy.



Kącik poetycki

Noc



Obojętność
patrz, jego oczy zwrócone są na ziemię

patrz, lży ciekną Jemu po poliku ,jak
woda z kranu

patrz, On chyba mdleje

podejdz do Niego podaj rękę ,
przecież to nie jest trudne

w szkole, to dzieci małe wykonują

a w zyciu dorosłym jak będą to utrwalac
wypraktykują,

przecież, On jest taki sam jak Ty,

może wyglądem się różni niż Ty,

lecz czuje to samo co Ty,

moze zyje inaczej niż Ty,

ale Ty ,jesteś blisko idź podaj rękę a
pomozesz,

bo nie wiesz co czeka Cię w kolejnej
ścieżce

może śmierć czyha z kosą na Ciebie

tego nie wiem ...

a w niej ciemność

w ciemności mrok

w mroku strach o siebie,

w strachu nie ustająca nie
pewność

w nie pewności brak
zaufania do Siebie Innych

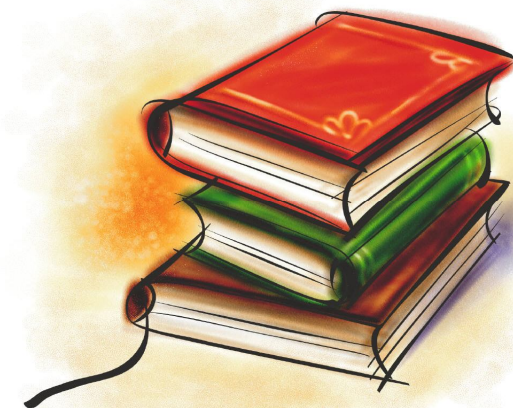
w braku zaufania jest
zgubienie

się w tym całym świecie

a co jest w Tobie?

tego nie wiem

sam wiesz co jest u Ciebie...



„Woldenberg – skąd przybyli, dokąd doszli”

Dnia 29 września 2012r. w miejscu dawnej szkoły podstawowej, a obecnie w siedzibie Stowarzyszenia Przyjaciół Dziedzic, odbyły się warsztaty historyczne przygotowane przez p. Annę Mariańską i p. Grażynę Dokurno. W spotkaniu z okazji rocznicy urodzin (1902r.) oraz śmierci (1972r.) pisarza Stefana Flukowskiego wzięła udział młodzież ze szkół w Barlinku. Naszą szkołę reprezentowała gr. A pod opieką prof. Ewy Wawrzyniak w składzie: Klaudia Nawolska i Norbert Burzyński z kl. III LOB, Ania Łacek, Natalia Gerlecka, Eryka Buszkiewicz oraz Mateusz Miler z kl. II LOa oraz gr. B pod opieką prof. Ewy Difort – Olejniczak w składzie: Debora Teclaw i Tomasz Rychlik z kl. II TE, Daniel Chmielewski z kl. III TH, Mariusz Strzelecki z kl. II TE oraz Adam Cegielski z kl. IV TE Uczniowie mieli do wykonania zadania, m.in. przygotowanie prac graficznych na temat obozu Woldenberg, zespołową grę w terenie oraz krótki konkurs związany z tematyką zajęć. Laureatami zostali:

- I miejsce – ZSP Nr 1 - gr. A
- II miejsce – ZSP NR 1 - gr. B
- III miejsce – PG Nr 1



Warsztaty uświetnił wykład pt. „Stefan Flukowski w Oflagu” przygotowany przez doktorantkę Wydziału Filologicznego i Teorii Kultury Uniwersytetu Szczecińskiego – Ewelinę Totę. Po zaciętej rywalizacji i wspaniałej zabawie na wszystkich uczestników spotkania czekał gorący poczęstunek. Niedzielną uroczystość przebiegła w miłej atmosferze, dostarczyła wszystkim wielu wzruszeń i chwil refleksji nad naszą historią i jej bohaterami.

Klaudia Nawolska kl. III LOB



Jurek dba również o naszą kulturę. Na woodstockowym polu znajduje się Akademia Sztuk Pięknych, w której możemy spotkać się z interesującymi ludźmi. W tym roku swoją obecnością zaszczytili nas m.in. Łowcy. B.

Ale co zrobić, kiedy zapasów brakuje, a robimy się głodni? Spokojnie! Z głodu tam nie umrzemy. Niedaleko Dużej sceny rozbity jest Woodstockowy LIDL, gdzie kupić można wszystko od karimat przez pasztety aż po środki czystości za dobrą cenę, więc niczego nam nie zabraknie.

Jeśli lubicie dobrą muzykę, wspaniałą atmosferę i piękne wspomnienia to widzimy się za rok na Woodstocku!

Pozdrawiają;

Eliza Pyrka

Anna Grodowczyk

Iphone 5 nowy telefon ze stajni Apple.

21 września 2012 r.- data, która zapisze się w sercach każdego fana Apple. To właśnie w ten dzień, wczesnym rankiem, sklepy na całym świecie rozpoczęły sprzedaż. W ciągu 24 godzin, ponad dwa miliony. Jest to rekord- nigdy wcześniej żaden tablet czy smart fon nie uzyskał takiej liczby zamówień. Teraz konkrety: ekran o przekątnej 4 cali, system iOS, dwurdzeniowy procesor 1GHz, aparat 8 megapiksli, łączność LTE, która dostępna będzie w Polsce, a to wszystko za ok. 800 dolarów. W naszym kraju to cudo wyjdzie na salony 28 września, a kosztować będzie od 2400 do 3700 złotych. Jednak sądę, że Iphone 5 od poprzednika różni się niewiele, twórcy obiecywali gruszki na wierzbie, a wyszło jak zawsze- za mało innowacji za duże pieniądze.



Ola Szaja

Trendy jesienne

Moda tryska energią, nigdy nie staje się nudna, zawsze ma w zanadrzu coś dla każdej z nas. I nigdy się nie zatrzymuje. Tej jesieni flirtuje ze szlachetnym bordo, oplata nas zielenią i szmaragdem, zaskakuje srebrem, podkreśla nasze piękno dopasowanymi kobiecymi ubraniami, zakochuje się w futuryzmie, powraca wspomnieniami do czasów baroku, czaruje staroangielskim szykiem, wprowadza militarny rygor i trochę ekstrawagancji, za sprawą chociażby kolorowych futer czy skórzanych akcentów. Z tego morza jesiennych inspiracji wyłóż swój ulubiony trend i pokaż co jest dla ciebie zdecydowanie najlepsze w tym chmurnym sezonie!

Pokoloruj jesień

Na początku jesieni hitem będzie kolor zielony, a co za tym idzie stonowane stylizacje w brytyjskim stylu country. Jeśli wolicie bardziej ekstrawaganckie kreacje, polecamy szalony kolor różowy lub renesansowy trend wyszywany złotą nicią.

Jesienne buty



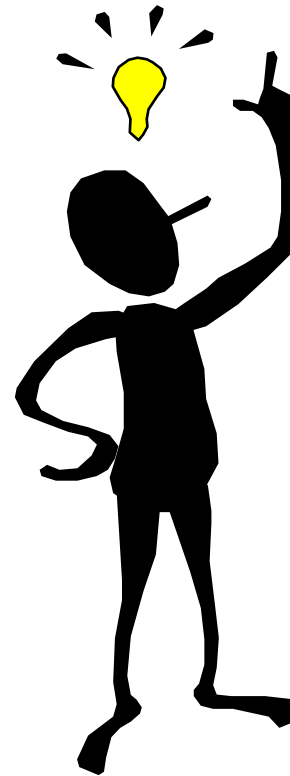
Od zeszłego roku, w kwestii modnych butów na jesień nie za wiele się zadziało. To dobra wiadomość dla tych z was, które już dwa sezony temu postawiły na botki z futerkiem, czy drewnianej platformy. Pojawia się jednak jesienna nowość - kontynuacja letniego trendu na buty z wyróżnionymi noskami oraz moda na welurowe cholewki.

9. Robisz zdjęcie swojej drugiej połówki. Jak ono wygląda ?

- a) chcę, żeby był(a) widoczny/a od stóp do głowy
- b) robię przede wszystkim twarz
- c) staram się uwiecznić ją/jego i krajobraz

10. Wymarzony prezent, który chciałbyś(abyś) dostać od swojej połówki swoje na urodziny?

- a) nie mam dużych wymagań, ale liczę na coś specjalnego
- b) mały drobiazg wystarczy
- c) od prezentu wolę romantyczny spacer we dwoje



Najwięcej odpowiedzi „C” - Romantyk: Masz duszę romantyka, więc Twoja druga połówka czuje się przy Tobie jak w niebie. Lubisz dawać kwiaty i organizować uroczne kolacje. Twoja osobowość Romeo to duży plus, kobiety uwielbiają dżentelmenów z kolei kobieta romantyczka ma niesamowite plany, marzenia oraz wizje na przyszłość. Uwielbia oglądać komedie romantyczne, dostawać kwiaty i niespodzianki.

Najwięcej odpowiedzi „B” - Pragmatyk: Jesteś typem praktyka, który nie wierzy w miłość. Kwiaty, czy kolacja przy świecach to dla Ciebie zbędne gesty w okazywaniu drugiej osobie, że Tobie na niej zależy.

Najwięcej odpowiedzi „A” - Wrażliwy: Potrafisz zaskoczyć dziewczynę miłym gestem, ale nie robisz tego zbyt często. Musisz trochę popracować nad wyrażaniem emocji. Dziewczyny raczej nie przepadają za ciągłym wyrażaniem uczuć, wystarczy świadomość, że On Cię kocha i to wystarczy, czasem lubisz pójść do kina, czy pospacerować parkiem ale są lepsze zajęcia.

Czy jesteś romantykiem/romantyczką ?

1. Miejsce na wymarzoną randkę ?

- a) Pizzeria
- b) Dyskoteka/Beach party
- c) Morska plaża o zachodzie słońca

2. Co robisz z sms-ami od ukochanej/ukochanego ?

- a) Zostawiam na kilka miesięcy i czasami je czytam
- b) Od razu usuwam, żeby nie zaśmiecać skrzynki odbiorczej
- c) Przechowuję w pamięci telefonu w specjalnym folderze

3. Co sądzisz o komediach romantycznych ?

- a) fajne dla relaksu, ale ogólnie rzadko je oglądam
- b) są to głupoty, każda komedia jest taka sama, nie oglądam
- c) są świetne i zawsze chodzę na nie do kina jak grają

4. Co sądzisz o dawaniu kwiatów kobietom ?

- a) Miły gest, od czasu do czasu
- b) staromodny zwyczaj ale czasem po prostu trzeba
- c) to piękny gest, który kobietom się podoba a mężczyzną daje satysfakcję

5. Czym jest dla Ciebie prawdziwa miłość ?

- a) czymś czego jeszcze nie doświadczyłem/am, a bardzo być chciał(a)
- b) głupim sloganem reklamowym, który ma napędzać Walentynki
- c) uczuciem, które łączy ludzi do grobowej deski

6. Czym są dla Ciebie marzenia ?

- a) Są czymś co rzadko się spełnia
- b) nie wierzę w marzenia
- c) Codziennie o czymś marzę i wiem, że warto mieć marzenia

7. Co byś zabrał(a) ze sobą na bezludną wyspę ?

- a) kilka fajnych książek
- b) krem do opalania
- c) zdjęcia ukochanej/ukochanego

8. Gdzie byś pojechał(a) na wycieczkę ?

- a) Do Chin
- b) Na Ibizę
- c) Do Paryża

Spodnie we wzory

Koniec ze spódniczkami i szortami - nadchodzi jesień. A co za tym idzie, będziemy ukrywać swoje nogi w długich spodniach. Żeby jednak urozmaicić odrobinę ten sezon proponujemy jeden z najgorętszych trendów. Wzorzyste spodnie.

Nieważne, czy są to legginsy, cygaretki, szwedki, czy rurki, ważne by było was widać. Kolorowe spodnie to hit sezonu, który przyszedł do nas zza Wielkiego Oceanu. Wzorzyste spodnie noszą.in. Lana Del Ray, Rihanna, Nicki Minaj i Jessie J.

W nadchodzącym sezonie modne będą nie tylko zwierzęce motywy. Hitem są również te geometryczne, psychodeliczne, a nawet kwiatowe. Chociaż w ten sposób przemycimy odrobinę lata w ten jakże ponury czas.

Kurtki na jesień

W tym sezonie znajdziemy wiele różnorodnych stylów, jeśli chodzi o kolory lub fasony.

• Kolor zimą modny!

Dla wszystkich chcących ożywić szarość naszej jesieni i zimy. Możemy wybierać wśród energetyzujących i poprawiających jesienny nastój kolorów, nie będąc przy tym oskarżonym o brak znajomości najnowszych trendów w modzie. Kolor bowiem nie zniknął wraz z latem, ale pozostał w kolekcjach jesienno-zimowych. W każdej z nich znajdziecie kilka kurtki w zdecydowanych barwach.

• Budrysówki wracają razem z trendem na modę lat 70.

Moda na lata 70. powraca także z budrysówkami z charakterystycznym zapięciem na pętelkę. Najbardziej efektowne są te, które łączą 2 mocne kolory.

• Powrót kraty.

Szkocka krata zawsze modna – tym razem w nieco ekstrawaganckiej odsłonie. Najmodniejsze są ogniste zestawienia barw.

• Klasyczne kurtki materiałowe.

Kurtki z wełny, tweedu czy mieszanek to zwykle kompromis pomiędzy elegancją a wygodą, krótką, casualową kurtką. Często z paskiem, podkreślającym talię.

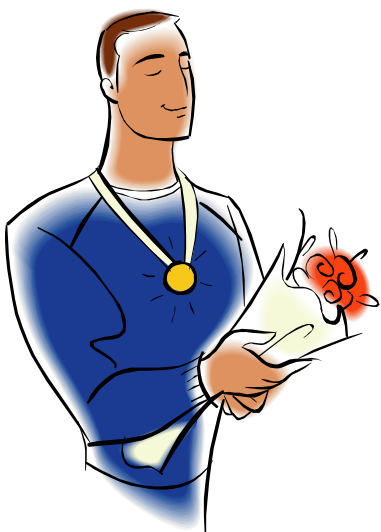
Przegląd Sportowy

Paraolimpiada: Polacy w Londynie spisali się lepiej niż w Pekinie. Zdobyli 36 medali!

Tomasz Hamerlak (Start Bielsko-Biała) ósmym miejscem w maratonie zakończył w niedzielę udział w XIV Paraolimpiadzie polskiej ekipy, która zdobyła 36 medali, w tym 14 złotych. W poprzednich igrzyskach w Pekinie biało-czerwoni wywalczyli 30 krążków i tylko 5 złotych. Dwukrotnie Mazurka

Dąbrowskiego zagrano nad Tamizą dla Rafała Wilka (Start Szczecin), który podczas ceremonii zamknięcia imprezy będzie chorążym reprezentacji. Były żużlowiec triumfował w rywalizacji sportowców jeżdżących na rowerze z ręcznym napędem (tzw. handbike) na trasie długości 16 km w jeździe na czas oraz na 64 km w wyścigu ze startu wspólnego. Najwięcej trofeów (trzy srebrne) w polskiej ekipie wywalczyła w kolarstwie Anna Harkowska (Warmia i Mazury Olsztyn): w wyścigach na 3000 m na torze oraz

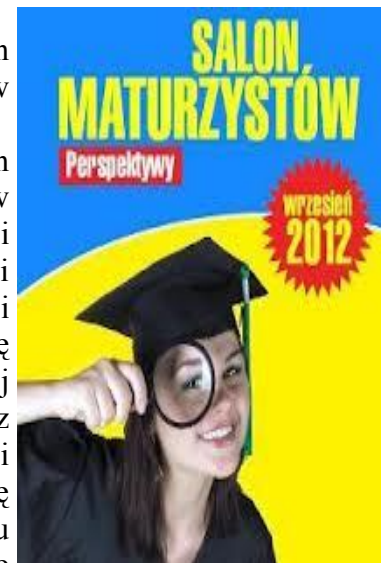
szosowych - w jeździe na czas i ze startu wspólnego. Dwukrotnie na podium stawali: w tenisie stołowym Natalia Partyka (Szansa Start Gdańsk) i Patryk Chojnowski (Start Ostródzianka Ostróda) oraz w lekkiej atletyce Mateusz Michalski (Start Gorzów Wlkp.) i Alicja Fiodorow (Start Radom). Chojnowski był najlepszy w singlu, a z Sebastianem Powroźniakiem (Start Radom) zajął drugie miejsce w turnieju drużynowym. Z kolei Partyka do złota w grze pojedynczej dołączyła brązowy medal wywalczony wraz z Alicją Eigner (Start Wejherowo) i Małgorzatą Jankowską (IKS AWF Warszawa).



SALON MATURZYSTÓW

Dnia 17 września uczniowie klas maturalnych wraz ze swoimi wychowawcami udali się w podróż na Uniwersytet Szczeciński. Kandydaci na studia wzięli udział w spotkaniach na temat matury organizowanych przez ekspertów Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej oraz poznali ofertę ponad dwudziestu publicznych i niepublicznych szkół wyższych i instytucji edukacyjnych. Podczas Salonu odbyły się spotkania poświęcone wynikom tegorocznej matury oraz przygotowaniom do matury 2013 z języka polskiego, języków obcych, matematyki i innych przedmiotów maturalnych. Salon odbył się na Wydziale Humanistycznym Uniwersytetu Szczecińskiego. Przybyło tysiące maturzystów ze

Szczecina i województwa zachodniopomorskiego. Zafascynowani trzecioklasiści ambitnie zbierali wszystkie materiały dotyczące ofert edukacyjnych danych uczelni. Następnie ruszyli na spotkanie, o którym wspominałam już na początku, na temat egzaminu dojrzałości. Po wysłuchaniu "wykładów" dotyczących przedmiotów maturalnych (w zależności od tego gdzie, kto chciał się udać), przenieśliśmy się do autobusu, by po dniu pełnym atrakcji w końcu wrócić do naszego kochanego miasteczka. :)



Jowka.

Boski Festiwal.

W dniach 26.08.-28.08.2012r. w Trzcińcu pod Czaplinkiem odbył się Boski Festiwal.

Jest to mały Chrześcijański Festiwal muzyczny. Co roku młodzież, która pragnie poznać bliżej Boga i posłuchać dobrej muzyki zjeżdża się w to miejsce. W ciągu dnia odbywają się Msza Święta, konferencje oraz występy. W tym roku zobaczyliśmy i spotkaliśmy się osobiście z Ireneuszem Krosny oraz księdzem egzorcystą. Na scenie muzycznej wystąpili; Zabili mi zółwia, Anty Babilon System, Full Power spirit, Som Gorski. Codziennie uczestnicy mieli zapewnione trzy posiłki śniadanie, obiad i kolację. Na terenie Festiwalu znajdowała się również mała gastronomia, pole namiotowe a dla zapominalski przez cały czas udostępniona do spania była szkoła. Boski to oczywiście nie to samo co Woodstock, lecz dla ludzi którzy nie lubią tłumów jest idealny. ;)

Eliza Pyrka
Anna Grodowczyk



W biegu na 200 m najszybszy był Michalski, który wynikiem 21,56 ustanowił rekord świata, a na 100 m finiszował na drugiej pozycji. Fiodorow była druga na 200 m i trzecia na 400 m. Ze złotych medali i rekordów świata cieszyli się: Katarzyna Piekart (Start Gorzów Wlkp.) w rzucie oszczepem (41,15), Karolina Kucharczyk (Kadet Rawicz)

w skoku w dal (6,00) i Maciej Lepiato (Start Gorzów Wlkp.) w skoku wzwyż (2,12), a także Barbara Niewiedział (LUKS MGOKSiR Korfantów) na 1500 m, Ewa Durska (UKS Barnim Goleniów) w pchnięciu kulą, pływaczka Joanna Mendak (Start Białystok) na dystansie 100 m stylem

motylkowym, w szermierce na wózkach Dariusz Pender (szpada) i Grzegorz Pluta (szabla) z IKS AWF Warszawa oraz tenisiści stołowi Piotr Grudzień i Marcin Skrzynecki (obaj Start Zielona Góra) w turnieju drużynowym. Dorobek 36 medali (14 złotych, 13 srebrnych i 9 brązowych) dał Polsce dziewiąte miejsce w gronie 75 krajów, których reprezentanci stawali na podium.





Praca klasowa

Uczysz się na 5, umiesz na 4, piszesz na 3, spodziewasz się 2, dostajesz 1

www.demotywatory.pl



Dlaczego poniedziałek

jest tak daleko od piątku, a piątek tak blisko poniedziałku?

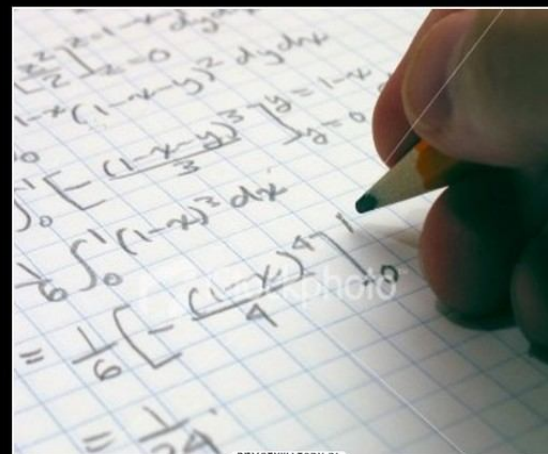
www.demotywatory.pl



DEMOTYWATORY.PL

Prawo jazdy

zdajesz egzamin - nie możesz jeździć, odbierasz kawałek plastiku - nagle jesteś kierowcą



DEMOTYWATORY.PL

Ja uczę się cały dzień i nic nie umiem

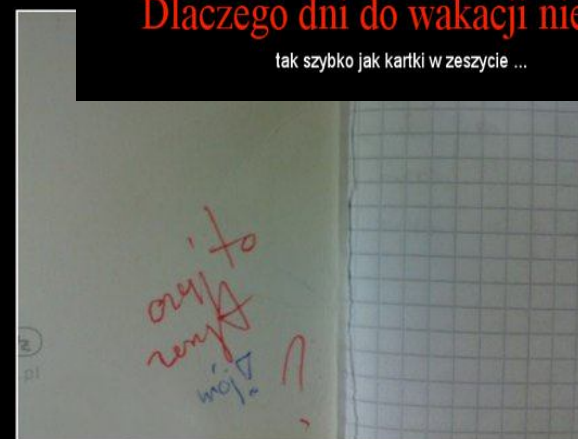
Mój kumpel uczy się przed lekcją i umie wszystko. Dlaczego !?



DEMOTYWATORY.PL

Dlaczego dni do wakacji nie lecą

tak szybko jak kartki w zeszyte ...



Czy to zeszyt?

Tendencyjne pytanie. Czy by mógł być jak nie mój??

www.demotywatory.pl