

Ostatni numer w tym roku szkolnym!!!

czerwiec 2011

nr 18(81)

SZPILA

Gazetka Publicznego Gimnazjum w Pajęcznie **Cena: 1 zł**

Od Redakcji

„Już za parę dni, za dni parę!”

Witamy! ;)

A jednocześnie żegnamy, ponieważ jest to niestety ostatni numer „Szpili” w tym roku szkolnym.

Skład redakcyjny ulegnie dużej zmianie, dlatego na początku, w imieniu wszystkich trzecioklasistów redagujących naszą szkolną gazetkę, chciałabym serdecznie podziękować za zainteresowanie naszymi artykułami. Dziękujemy także Pani Łucji Krzak za nieustanną pomoc i całą organizację wydawania gazetki. Podziękowania należą się również Panu Sławomirowi Kuligowskiemu za staranną oprawę graficzną.

Oczywiście, przyszedł czas na małe podsumowanie... Był to ciężki rok dla wszystkich trzecioklasistów (ale pewnie nie tylko) i większość z Was weseli się z końca roku szkolnego. Nie ukrywam, że i ja się bardzo cieszę, że to koniec. Jednak, z drugiej strony, odejście z gimnazjum jest bardzo smutne. To tutaj, w tak krótkim czasie, jaki stanowią trzy lata, przeżywamy tak wiele - swój najbardziej burzliwy czas dorastania. To tutaj nawiązujemy naprawdę silne przyjaźnie. A teraz, tak nagle, musimy się rozstać... Ze wszystkimi znajomymi, z nauczycielami, z tymi korytarzami, z którymi wiąże się tyle wspomnień. A my, redaktorzy, także ze „Szpilą” i z naszymi Czytelnikami.

Przygotowaliśmy dla Was specjalne, pożegnalno-wakacyjne wydanie naszej gazetki, tym sposobem mówiąc Wam „do widzenia”. Co w numerze, zobaczcie sami.

Nadszedł ten ciężki moment... Ostatni raz serdecznie zachęcamy do przeczytania naszych artykułów, jednocześnie powierzając „Szpilę” młodszym kolegom i koleżankom.

Życzymy wszystkim słonecznych, udanych, bezpiecznych wakacji!

Adieu!

Redaktor naczelna
Eliza Noremborg

„Gdyby wszyscy sięgnęli do swojej wewnętrznej poezji, świat znów stałby się rajem.”

Te słowa Soni Raduńskiej stały się mottem „**II Powiatowego Konkursu Poezji Śpiewanej i Recytowanej**”, który 18 maja odbył się w Gimnazjum im. ks. Jana Twardowskiego w Starym Cykarzewie. Imprezę o randze właściwie międzypowiatowej zorganizowano pod patronatem Starosty Częstochowskiego, Wójta Gminy Mykanów oraz Tygodnika Katolickiego „Niedziela”. Wzięło w niej udział 23 gimnazjalistów m.in. z Częstochowy, Brzeźnicy, Kruszyny, Białej, Mykanowa oraz z Pajęczna. Reprezentantką naszego powiatu była **Paulina Kapuścińska**- uczennica kl. III F **Publicznego Gimnazjum w Pajęcznie** pod opieką nauczyciela języka polskiego **Łucji Krzak**.

Zmagania konkursowe utalentowanych artystycznie uczniów oceniało jury w dwóch kategoriach: poezja recytowana i poezja śpiewana. Poziom konkursu był wysoki. Startowali nie tylko wokaliści amatorzy, ale i np. wychowankowie ognisk muzycznych kształceni pod okiem specjalistów. Tym bardziej cieszy sukces naszej uczennicy. Paulina zajęła **I miejsce** ex aequo w kategorii recytacja oryginalną interpretacją tekstu Katarzyny Nosowskiej „*Pani Pasztetowa*” oraz **II miejsce** w kategorii poezja śpiewana poruszającym wykonaniem piosenki „*Modlitwa*” z repertuaru Tadeusza Nalepy z własnym gitarowym akompaniamentem. Szczególnie ciepłe słowa

na temat wykonania wybranego repertuaru laureatka usłyszała od członkini jury Elżbiety Jatulewicz- zastępcy kierownika Śląskiego Centrum Edukacji Regionalnej w Zespole Pieśni i Tańca „Śląsk” im. Stanisława Hadyny i organizatorki cyklicznego przedsięwzięcia, jakim jest Wojewódzka Scena Prezentacji Nauczycieli i Uczniów w Koszęcinie. Obecni na sali podczas prezentacji przedstawiciele samorządu lokalnego i patroni przedsięwzięcia bardzo pochlebnie wyrażali się o talentach gimnazjalistów.

Podkreślić należy bardzo dobrą organizację imprezy i przyjemną atmosferę, którą otoczyli wykonawców i opiekunów organizatorzy z gimnazjum w Starym Cykarzewie. Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali pamiątkowe dyplomy, zwycięzcy dodatkowo atrakcyjne nagrody książkowe.

Młodzi wykonawcy z pewnością znaleźli w sobie wewnętrzną poezję, a to, że chcieli się z widzami i słuchaczami podzielić jej pięknym przekazem, jest bardzo budujące. Młodzież czyta i śpiewa poezję, pokazuje własną wrażliwość, sięga po ambitny repertuar.

Paulinie Kapuścińskiej, która godnie reprezentowała Publiczne Gimnazjum w Pajęcznie i nasz powiat, należą się gratulacje podobnie jak wszystkim, którzy przyczynili się do jej sukcesu.

Spoleczne skutki bezrobocia

Bezrobocie występuje niemalże w każdym kraju w większym lub mniejszym stopniu. Jest to niekorzystne zjawisko, ponieważ osoba bezrobotna nie może rozwijać się zawodowo, nie zarabia na rodzinę, przez co pojawiają się przemoc, agresja i bardzo często alkoholizm, spada kondycja fizyczna i psychiczna, wzrasta pesymistyczne nastawienie do życia. Bezrobotny traci swoje kwalifikacje zawodowe, następuje wzrost niezadowolenia społecznego, pogorszenie warunków życia. To również problemy dla kraju, bowiem część ze skarbu państwa jest przeznaczona na pomoc dla ubogich. Im więcej bezrobotnych, tym więcej pieniędzy przeznaczają się na pomoc potrzebującym.

Ale nie o tym teraz mowa. Zajmijmy się omówieniem społecznych skutków bezrobocia. Osoba, która została zwolniona z pracy, martwi się, w jaki sposób utrzyma rodzinę. Zaczyna poszukiwać pracy, trwa to już dłuższy czas, a pracy nadal nie ma. Jej wiedza i umiejętności zaczynają zanikać, a pracodawcy nie chcą zatrudniać osób, które dłuższy czas nie pracowały. Człowiek zaczyna popadać w

nałogi, staje się agresywny, czasem kradnie, bo dzieci głodne, a pieniędzy na chleb nie ma. To wszystko składa się na pogorszenie kondycji psychicznej, może prowadzić nawet do nerwicy lub depresji. Również odizolowanie od ludzi ma duży wpływ na choroby psychiczne.

Jak temu zapobiegać?

Chyba najważniejsze są równe szanse rozwojowe dzieci i młodzieży. Często osoby chore, pochodzące z terenów wiejskich i ubogie są odrzucane lub dyskryminowane przez tych, którym lepiej się wiedzie albo są z miasta. Osobom z trudnym startem czasem utrudnia się drogę do osiągnięcia wykształcenia. Tym osobom przysługują specjalne stypendia i różne projekty, pomagające zdobyć wykształcenie a w przyszłości lepszą pracę. Z badań rynku pracy wiadomo, jakie kwalifikacje są najbardziej potrzebne. Niekiedy studenci zmieniają kiedunek studiów na inny, bo było małe zapotrzebowanie na osoby z takim wykształceniem. To również przydaje się osobom poszukującym pracy. Wiedząc, jaka wiedza jest potrzebna, bezrobotny może udać się na kurs, dzięki czemu ma większe

szanse na zdobycie pracy. Zakładanie nowych przedsiębiorstw świetnie rozwiązuje problem bezrobocia. Im więcej miejsc pracy, tym więcej ludzi pracuje, dzięki czemu spada bezrobocie. Również finansowanie kursów dla bezrobotnych, umożliwiających zmianę kwalifikacji i zawodu pomaga znaleźć pracę. Nie mając odpowiedniego wykształcenia, nie mamy też pracy.

Sądzę, iż pokrótce udało mi się wyjaśnić, do czego prowadzi bezrobocie i jak temu zapobiegać. Dlatego, aby nie być bezrobotnym, bierzmy się do pracy i zdobywajmy wykształcenie.

Misiek;-)



Co o pracy w „Szpili” napisali nasi redaktorzy?

W szkolnej gazetce „Szpila” pracujemy już prawie dwa lata. Ta forma aktywności uczy nas wiele. Zapewne najważniejsze z nich jest ćwiczenie sprawności języka poprzez pisanie i opracowywanie artykułów. Poszerzamy także zasób słownictwa, trenujemy ortografię i interpunkcję oraz rozwijamy kreatywność i wyobraźnię. Uczymy się także pracy w grupie dzięki organizowanym przez naszą gazetkę projektom jak np. „Walentynkowa Poczta Kwiatowa”, przy realizacji którego wszyscy redaktorzy wspólnie

pracowali. Zachęcam wszystkich do kupowania „Szpili”, gdyż są tam naprawdę interesujące artykuły, wśród których każdy znajdzie coś dla siebie.

Edyta Pęczak i Anna Pobudejska kl. II F

Moim zdaniem dzięki gazetce szkolnej udoskonaliłam redagowanie różnych form wypowiedzi. Poprawiłam ortografię i interpunkcję. Zauważyłam, że popełniam mniej błędów językowych. My, szkolni dziennikarze, pokazujemy po-

przez pracę w gazetce swoje ukryte talenty. Nasza „Szpila” rozwija się doskonale. Jesteśmy bardzo zgraną grupą. Pomagamy sobie nawzajem, jak tylko potrafimy. I to jest bardzo cenne.

Martyna Wawrzak kl. II f



Pracuję w gazetce od 2 klasy. Przez 2 lata prowadzę kącik sportowy, w którym zdaję relacje i opisuję wydarzenia sportowe oraz osiągnięcia naszych najlepszych szkolnych sportowców. Dzięki pracy w gazetce nauczyłem się pracować z ludźmi, tworzyć coś wspólną pracą i wysiłkiem. Miałem możliwość pisania o tym, co lubię i czym żyję. Myślę, że to była wspaniała przygoda i cenna, praktyczna lekcja.

Adam Mielczarek kl. III F

Praca w gazetce szkolnej „Szpila” dała mi możliwość rozwijania swoich zdolności. Dzięki niej mogłam dzielić się moimi zainteresowaniami z innymi oraz doskonalić się w sztuce pisania. Cały skład redakcji miał wiele szans wykazania się swoją kreatywnością, między innymi podczas organizacji walentynkowej poczty kwiatowej. Dało to nam rów-

nież możliwość stawania się bardziej otwartymi na innych jak również bardziej zaradnymi.

Ewa Klimczak klasa III f

W szkolnej gazetce „Szpila” działam od drugiej klasy gimnazjum. Ujmując zwięźle, praca w redakcji wzbogaciła mnie jako człowieka o nowe doświadczenia i przeżycia. Mogłam zasmakować klimatu dziennikarskiego w mniejszym, gimnazjalnym wydaniu. Podczas tych dwóch lat kształciłam swój język i styl pisarski poprzez redagowanie artykułów. Jestem bardzo zadowolona, że zasiłałam dwa lata temu ekipę gazetki i nie żałuję czasu, jaki jej poświęciłam. Z pewnością zaowocuje to w mojej dalszej drodze edukacji.

Paulina Kapuścińska
Kl. III F

Uważam, że praca w gazetce szkolnej nauczyła mnie większej odpowiedzialności i pracy w grupie. Dzięki temu, że istnieje w szkole redakcja gazetki, mogę pisać do niej i wyrażać swoje poglądy na różne tematy. Oprócz tego organizowaliśmy np. Walentynkową Poczty Kwiatową, co przyniosło dużo radości. Przez te dwa lata, kiedy byłam w gazetce, mogłam się sprawdzić i dowiedzieć, czy mnie to interesuje i pomogło mi to przy wyborze tego, co będę robić w przyszłości. Sądzę, że szkolna gazetka to dobre zajęcie dodatkowe, bo przynosi wiele korzyści.

Katarzyna Krawczyk III F

Pamiętnik Adriana

26 marca 2011r.

Nieopodal słychać było czyjeś lekkie kroki. Stałem na równe nogi i wpatrywałem się z zaciekawieniem w tajemniczy gąszcz. Z ciemności zaczęła się wyłaniać drobna postać. Czułem, jak krew pulsuje mi w tętnicach, a serce łomocze

niemiłosiernie.

Przez zaspane oczy starałem się rozpoznać niespodziewanego gościa. Ku mojemu zaskoczeniu była to ANGE-LIKA!

Miałem ochotę się na nią wydrzeć, powiedzieć jej, co czuję zostawiony sam w ciemnym lesie

na pastwę losu. Chciałem, żeby zdała sobie sprawę z tego, co zrobiła, ale nie potrafiłem. Nie mogłbym się zdobyć na odwagę, żeby zadać jej tak okrutny cios prosto w serce. Znienawidziłaby mnie. Nie zdążyłem jednak nic zrobić, bo rzuciła mi się na szyję. Poczułem jej szybki i ciepły oddech na plecach. Po chwili się odsunęła i zaczęła mówić szybko i niewyraźnie:

- Tak się przestraszyłam, że ci się coś stało, już przewidywałam najgorsze scenariusze. Byłam głupia, że poszłam

za resztą i cię tu zostawiłam, wybacz, ale ...

Po tych słowach już niewiele z tego, co mówiła zrozumiałem, ale jestem szczęśliwy, że po mnie przyszła i że się o mnie martwi.



30 czerwca, 2011r.

Z samego ranka wyjechałem na kolonie nad morze. Jadą na nią prawie wszystkie pierwsze klasy. Zająłem miejsce pośrodku autobusu. Ku mojemu zdziwieniu podeszła do mnie Angelika, stanęła obok i powiedziała:

- Mogę się dosiąść?

Ta propozycja zaskoczyła mnie. Myślałem, że przysiadzie się do „popularnej paczki”. Długo się zastanawiałem, ale jak zauważyłem, że odchodzi, krzyknąłem pośpiesznie:

- Jasne! Siadaj.
Byłem trochę onieśmielony. Nigdy wcześniej nie siedziała tak blisko. Zaczęła ze mną rozmawiać. Na początku czułem się trochę nieśmiały, ale później to poczucie skrępowania zniknęło.
Kiedy już dotarliśmy na miejsce, był wieczór. Przewodnik kazał nam się rozpakować w hotelu i czekać na parterze. Gdy znalazłem się już tam, zauważyłem Angelikę. Podeszedłem do niej. Uśmiechnęła się i odwróciła do mówiącego przewodnika.
Poszliśmy na plażę. Na miejscu mieliśmy już opłaconą kolację i deser. Po posiłku wszyscy wpadli w beztróską radość i zaczęli biegać po plaży.
Wstałem z krzesła i spokojnie spacerowałem sobie przy brzegu. Czułem, jak chłodna woda obmywa moje zmęczone

nogi, a piasek powolnie przelewa się pomiędzy palcami. Chwilę później Angelika spacerowała razem ze mną. Takie chwile są bezcenne.

*Pozdrawiam wszystkich Czytelników
i życzę emocjonujących wakacji.
Mam nadzieję,
że będą równie udane jak i moje,
Adrian*

Fobie

Psychologia zna rozmaite rodzaje fobii, najbardziej znana to klaustrofobia, czyli lęk przed zamknięciem w ciasnym pomieszczeniu oraz agorafobia – lęk przed otwartą przestrzenią. Występują jednak jeszcze inne fobie, mniej znane, które charakteryzują się lękiem przed jakąś czynnością lub rzeczą:

detrimenofobia -lęk przed skorzystaniem z toalety w obcym domu

diverufobia – obawa przed przyznaniem się do powiedzenia praw-

dy[teraz mamy wytłumaczenie dla małych kłamstewek ;-)]

exercitofobia - chorobliwa niechęć do ćwiczeń fizycznych [cos na w-f ;-)]

discimedikofobia - lęk przed badaniem przez studenta medycyny[w końcu to student :D]

discipulofobia – irracjonalny lęk przed uczniami i studentami

ianuarfobia – obawa przed styczniem, gdyż jest to miesiąc, który może przynieść zmiany na gorsze

idemofobia – u kobiet lęk, że przyjdzie się na imprezę w tej samej sukni co inna kobieta [OMG !]

malcantofobia - chorobliwa niechęć do śpiewania [coś na muzykę ;-)]

manepostofobia – lęk, że po pijanemu popełni się coś strasznego[ale nas, gimnazjalistów, to przecież nie dotyczy :D]

agmenofobia – obawa przed tym, że stanęło się w niewłaściwej kolejce

rimpavofobia – obawa przed staniem na pękniętych płytach chodnikowych szczególnie w dzieciństwie się to objawia :D]

perditufobia - obawa przed tym, że zostanie się złapanym na gorącym uczynku

saltafobia - lęk przed tańczeniem

[Chłopcy ! Dalej możecie spokojnie

podpierać ściany ! :D

tabernafobia – nieopanowany strach przed robieniem zakupów [kobiet raczej to nie dotyczy]

hebdomofobia - obawa przed niedzielnymi wieczorami [szczególnie, że po nich przychodzi poniedziałek !]

aestafobia – strach przed latem [to chyba nas nie dotyczy ;-)]

antefamafobia – lęk związany z przekonaniem, że osoby w innym pomieszczeniu rozmawiały o tobie tuż przedtem, zanim tam wszedłeś

exuerfobia - lęk przed rozebraniem się

serufobia – obawa przed zasnieniem

Oczywiście tych "dziwnych" fobii jest wiele więcej , ale o tym już nie w tym roku szkolnym ;-)

A która z nich dotyczy ciebie ?

Opr.: Kinia :)

CO WIESZ O SOBIE ?

Masz ręce i nogi, którymi wykonujesz mnóstwo ruchów. Dzięki mózgowi nasze narządy dobrze funkcjonują. Ciało jest bardzo skomplikowaną maszyną. Ciekawe, czy znasz swoje ciało?

Z WIEKIEM UBYWA NAM

KOŚCI: Kiedy się rodimy, mamy około 300 kości, jednak kiedy stajemy się dorośli, zostaje nam tylko nieco ponad 200.

GŁODNY SŁYSZY WIĘCEJ:

Kiedy się najesz, twój organizm jest przeciążony. Twój zmysł słuchu wtedy niezbyt dobrze funkcjonuje.

ZŁOŚĆ BARDZIEJ MĘCZY:

Kiedy jesteś zły, używasz aż 40 mięśni. Kiedy się śmiejesz, używasz tylko 17. Nie męcz się bez potrzeby- nie złość się.

SPANIE CZY JEDZENIE:

Bez jedzenia wytrzymasz wiele dni. Bez snu umrzesz po 10 dniach.

POMPA: Czy zdajesz sobie sprawę z tego, jak pracuje pompa. To twoje serce. W ciągu dnia potrafi przepompować ponad 7 tysięcy litrów.

NIE PŁACZ : Kiedy masz zły dzień, potrzebujesz się wypłakać. Mocno wiejący wiatr powoduje, że łzy same nam spadają. Jednak takie łzy zawierają mniej magnezu niż łzy emocjonalne.

MRUGNIĘCIA: Płeć piękna mruga wiele razy więcej niż mężczyźni. Każdy człowiek w ciągu dnia mruga około 10 do 20 razy na minutę.

Nie wolno nam tego ograniczać, ponieważ jest to obrona organizmu przed zanieczyszczeniami, światłem.

WĘDRÓWKA : Każdy z nas chciałby zwiedzić wszelkie

zakątki świata. Nie martw się jednak, jeśli ci się nie uda, w ciągu swojego życia obejdziesz świat dwa razy.

IM STARSZY TYM GŁUP-SZY : Wraz z wiekiem komórki maleją. Po ukończeniu 30 lat osoba traci około 7 tysięcy. Jednak wiadome jest, że komórek jest bardzo, bardzo dużo i nigdy ich nie zabraknie.

Nasze ciało jest jedną wielką ciekawostką, nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Warto czasami nie użalać się nam swoimi kompleksami związanymi z nim, ponieważ każdy z nas jest wyjątkowy.



Muzyka a samopoczucie :)

Muzyka – bywa balsamem dla naszej duszy. Ulubione dźwięki wywołują w nas radość, ulgę oraz poprawiają samopoczucie.

Niewątpliwie muzyka ma wpływ na nasze zdrowie. Leczenie muzyką wprowadzono w XX wieku i nazwano muzykoterapią, która polega na leczeniu chorób i zaburzeń emocjonalnych. Pacjenci biorą udział w warsztatach oraz zajęciach z muzyką relaksacyjną.

Muzykoterapia dzieli się na kilka rodzajów. Kliniczno-diagnostyczny: pacjentem zajmuje się specjalista z dziedziny medycyny, naturalny: podstawowy materiał muzyczny to dźwięki natury, spontaniczny: wyrażany przez przeżywanie emocji np. stukanie rytmu, nucenie; adoptowany: wykorzystuje przypadkowe materiały muzyczne np. radio, profilaktyczny: stosowany do celów zapobiegawczych z wykorzystaniem materiału muzycznego.

Muzyka wpływa na wiele elementów w naszym organizmie. Podczas słuchania napinają się mięśnie, wzrasta poziom hormonu szczęścia oraz przyspiesza akcję serca. Może łagodzić ból oraz obniżać aktywność myślową. Celem muzykoterapii jest uspokojenie

duszy i ciała, osiągnięcie rozluźnienia oraz zrównoważenia emocji. Przy dźwiękach możemy się świetnie pobawić, dostarczyć pozytywnych wrażeń oraz poprawić sobie nastrój.

Miłego słuchania ! ;-)

Opr.: Kinia



NO CO TY NIE POWIESZ!?

Często natykamy się na zdarzenia i sytuacje, które są dla nas niezrozumiałe. Zadajemy sobie pytania lekko absurdalne i skomplikowane do wytłumaczenia. Jednak przeważnie nie zdajemy sobie sprawy, jak logiczny może być powód naszego główkowania. Myślę, że znajdziecie tu kilka interesujących informacji. Znalazłam parę ciekawych, mogących nurtować pytań, mianowicie:



Dlaczego ziewamy?

Komórki naszego ciała, aby działać, wydajnie potrzebują tlenu. Gdy jesteśmy zmęczeni, ziewamy, aby dostarczyć organizmowi więcej powietrza, a komórkom energii.

Dlaczego czasem, zasypiając, mamy wrażenie, że spadamy w dół?

Nasze mięśnie, zamiast rozluźniać się stopniowo, robią to gwałtownie. Mamy wrażenie utraty gruntu pod nogami lub potknięcia. Zdarza się to często po męczącym dniu, gdy jesteśmy spięci lub po większym wysiłku.

Dlaczego kichając, zamykamy oczy?

Ponieważ powietrze zgromadzone w płucach wydostaje się z nosa z prędkością 150km/h!

Dlaczego czujemy czasem mrówki w nogach?

Pozostając zbyt długo w jednej pozycji, uciskamy niektóre nerwy i naczynia krwionośne, które ostrzegają nas w ten sposób, że nasze krążenie jest utrudnione.

Dlaczego mamy koszmary?

Sny, poprzez przerażające historie, odzwierciedlają nasze obawy i niepokoje. Po części koszmary uczą nas, jak stawiać czoła problemom.

Dlaczego niektórzy lunatują?

W czasie marzeń sennych nasz mózg nie ma kontaktu z mięśniami. Nasze ciało jest jak sparaliżowane –

nie może się poruszać. Jeśli zaczniemy śnić, zanim mięśnie przestaną funkcjonować, lunatykujemy. Często wstajemy i spacerujemy, lecz rano tego nie pamiętamy. Niektórzy podczas lunatykowania mogą wykonywać różne prace domowe: pewna kobieta wyprasowała całą swoją bieliznę, nie otwierając oczu!

A także kilka ciekawostek z cyklu: „Nie do wiary”:

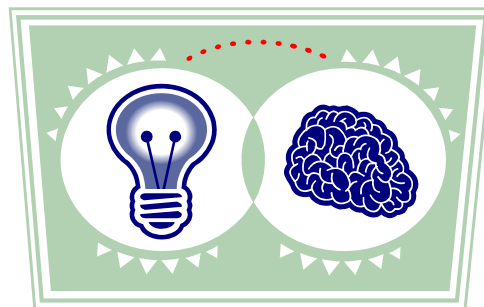
Najgłośniejsze zarejestrowane chrapanie miało siłę 90 decybeli – taką jak hałas wydawany przez motocykl.

Wbrew ogólnym wierzeniom czarna skóra nie jest całkiem bezpieczna na słońcu. Lepiej pochłania promienie słoneczne, ale tylko do pewnego stopnia.

Papusi, nie mogąc zasnąć, łaskoczą wewnątrz nosa piórkami, żeby wywołać kichnięcie. Pięć kichnięć wystarczy, żeby zasnęli.

Każdego dnia, myjąc się, usuwamy martwe komórki skóry. Przez całe życie tracimy w ten sposób od 12 do 15 kg skóry.

W Chinach, podając wiek człowieka, bierze się pod uwagę 9 miesięcy, które spędził w brzuchu mamy.



Niedawno odkryto, że osoby mocne w matematyce posługują się obszarem mózgu, który nie jest wykorzystywany w tym celu.

Zwykle dzieci rodzą się bez zębów. Wyjątkiem był król Francji Ludwik XIV, który urodził się z dwoma zębami. W 1990 roku w Anglii urodziło się dziecko z dwunastoma zębami.

Dawniej lekarze próbowali moczu pacjenta, aby sprawdzić czy jest chory na cukrzycę.

Pewien człowiek miał czkawkę 20 do 25 razy na minutę przez 68 lat. Nie przeszkodziło mu to dwa razy się ożenić i mieć ośmioro dzieci...

Nasz świat ciągle nas zaskakuje i warto go odkrywać 😊.
ul@

Jak śmiech wpływa na nasze zdrowie ?

Każdy z nas na pewno zna powiedzenie, że śmiech to zdrowie. Jednak większość osób nawet nie podejrzewa, jak wiele jest w nim prawdy.

Śmiech oddziałuje na wiele narządów naszego ciała i usprawnia ich funkcjonowanie.

Weźmy np. układ oddechowy. Gdy zaczynamy się śmiać, wtedy zamiast średnio pół litra powietrza, wdychamy go półtora litra. Dzięki temu nasz organizm zostaje lepiej dotleniony.

Podczas śmiania się szybciej bije nasze serce, co nie tylko wpływa pozytywnie na pracę samego serca, ale również na cały organizm, gdyż krew wtedy szybciej krąży i dostarcza większej ilości tlenu do organizmu.

Gdy się śmiejemy, wprawiamy w ruch mięśnie klatki piersiowej, w tym m.in. mięśnie żebrowe i brzucha. Praca tych mięśni powoduje, iż z jamy brzusznej krew przetacza się w kierunku serca, w ten sposób wspomagając krwiobieg.

Oczywiście podczas śmiechu w

ruch zostają wprawione mięśnie twarzy. Jest to dla nich świetny masaż. Dzięki niemu nasza skóra staje się jędrniejsza.

Podczas śmiechu w organizmie zwiększa się wydzielanie endorfin, określanych jako hormony szczęścia. Łagodzą one takie dolegliwości jak bóle zębów, głowy czy mięśni.

Dzięki śmiechowi lepiej też funkcjonuje nasz system odpornościowy.

Jednym słowem - śmiech to zdrowie !

Opr.: Kinia



WAKACJE !

Nadchodzą długo oczekiwane wakacje 😊

Zapewne każdy z nas czeka na ten dzień, kiedy pożegna się ze szkołą i w końcu poczuje się wolny. Został nam jeszcze miesiąc, więc nie zapominajmy o szkole, bo póki co, ona jeszcze trwa. Wiem, że jesteście już zmęczeni nauką, ale zostało tak mało czasu, a możemy jeszcze sobie zepsuć oceny. **Więc**

proszę Was, nie zaniedbujcie nauki !

ODRABIAJCIE LEKCJE !

Odrabiając pracę domową, uczymy się, więc później zostaje nam mniej nauki i nie mamy dodatkowych ujemnych punktów. Choć jest to tylko -3, ale jak kilka razy nie odrobimy lekcji, to tych -3 się trochę nabiera.

Przykre jest to, że niektórzy mają zagrożenie, a nawet kilka, a mimo to się nie uczą i nie odrabiają pracy domowej! Nawet nie chce im się spisać, czego nie pochwalam i odradzam !

UCZMY SIĘ (i odrabiamy lekcje), póki jest jeszcze czas, bo możemy dużo ocen poprawić! Nasza przyszłość jest w naszych rękach, więc NIE ZMARNUJMY tego, bo później może być już za późno !

Mam nadzieję, że zmotywowałam Was do nauki, bo tylko dzięki niej zostaniemy kimś w przyszłości !

Magdola 😊

Jak spędzić wakacje?



Na dworze coraz cieplej, w powietrzu rozchodzi się już zapach lata. Termometry powoli biegają

w górę, a słońce piecze coraz mocniej. Oznacza to, że wielkimi krokami zbliżamy się do wakacji! Każdy z nas zapewne drży z niecierpliwości, oczekując tego cudownego czerwcowego dnia, kiedy to wszyscy uczniowie ubrani w galowe stroje przyjdą ostatni raz do szkoły, odbiorą świadectwa, po czym wrócą do domu, by rozpocząć upragnione dwa miesiące odpoczynku. Wielu z nas zapewne już teraz zadaje sobie pytanie: „Co będę robił we wakacje?” Otóż każdy z nas pewnie marzy o tym, by przede wszystkim odpocząć, odetchnąć wolnością, zregenerować siły, by następnie od pierwszego września znów zanurzyć się w okopach książek i ze zdwojoną skutecznością chłonać wiedzę z czystym umysłem. Tylko jak skutecznie odpocząć w wakacje? Po pierwsze, zacznijmy od planowania. Niestety, wakacje to jedynie odpoczynek od szkoły, jednakże od wielu obowiązków ucieczki nie znajdziemy. Na początku wakacji warto rozplanować sobie czas w ciągu dnia jak i w ciągu całych dwóch miesięcy. Najlepiej zapisać sobie w kalendarzu

wszystkie wyjazdy, imprezy, umówione spotkania oraz termin zakupu książek do szkoły, by nie martwić się niepotrzebnie, że o czymś zapomnimy. W końcu w wakacje nie należy sobie niepotrzebnie zaśmiecać umysłu. ;)

Mamy mnóstwo wolnego czasu, który wręcz prosi się o to, by wykorzystać go jak najlepiej, nie marnując na chore do przesady lenistwo, czy męczące oczy kilkanaście godzin przed komputerem. Odpoczynek jest wskazany, ale nie tylko bierny, ale także i czynny. Wakacje to idealny czas, by całkowicie poświęcić się wyłącznie swoim zainteresowaniom. Czytanie książek, fotografia, malarstwo, sport, gra na instrumencie – w wakacje mamy na to mnóstwo czasu. Możemy spokojnie zatracić się w swoim hobby, doszczętnie oddając mu cały swój zapał, nie martwiąc się, że czekają na nas nieodrobione lekcje. Rozwijajmy swoje talenty, czujmy się wolni i spełniamy się. Serdecznie zachęcam wszystkich do mile spędzonych wakacji pełnych kreatywności, spokoju,

beztroski i błogiego odpoczynku.

Ania

„Wakacyjne plany”

Oto kilka propozycji, aby twój wakacyjny czas był jak najlepiej zagospodarowany :

- a) zaprosz kolegów i zorganizujcie wycieczkę rowerową
- b) odwiedź swoją najbliższą rodzinę np. babcię, dziadka, kuzynki itp. im też może się nudzić, a razem na pewno spędzicie miło czas
- c) jeśli pogoda nie dopisuje i spędzasz czas w domu, poczytaj książki albo ciekawe czasopisma
- d) jeśli masz możliwość, możesz wybrać się na basen
- e) możesz się też poopalać, by twoja skóra nabrała ładnych kolorów
- f) idź do parku z przyjaciółmi
- g) we wakacje możesz zaszaleć i wybrać się na letnie zakupy
- f) wiele osób proponuje też pracę dla młodzieży np. roznoszenie ulotek. Jeśli masz jakieś wydatki, możesz uczciwie zarobić pieniądze

Najlepiej jest wtedy, gdy towarzysza dotrzymają ci koledzy albo rodzina. Z nimi na pewno nie będziesz się nudzić i wszyscy będziecie zadowoleni.

K.

„Po co planować wakacje?”

Samo planowanie jest przyjemne- wiadome jest, że nie wszędzie możesz pojechać. Rozejrzyj się dookoła, może w okolicy twojego miasta znajdują się jakieś ciekawe miejsca.

Kto nie planuje, nie decyduje o sobie- Chcesz czekać, aż rodzice wybiorą za ciebie jakieś nudne kolonie czy obóz? Weź los w swoje ręce i znajdź coś odpowiedniego dla siebie.

W domu nie jest nudno – W ciągu roku szkolnego narzekamy na ciągły brak czasu na wszystko. Właśnie teraz mamy czas, by nadrobić zaległości.

Wakacje przed telewizorem= NUDA... Wakacje są po to, by z nich korzystać, a nie wgapić się w ekran telewizora i oglądać powtórki serialów.

Lepiej weź książkę czy gazetę i spróbuj znaleźć coś dla siebie.

Wakacje przed komputerem=MONOTONIA...

Komputer zostaw sobie na zi-

mowe szaleństwa. Lato jest po to, by dobrze bawić się z przyjaciółmi czy starszym rodzeństwem.

Sposoby na aktywne spędzenie wakacji :

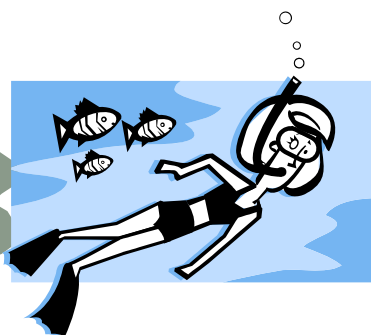


Wybierz się na rower. Rower



ma przeróżne zastosowanie. Możesz poszaleć nim razem z przyjaciółmi czy nawet rodziną. Wycieczki rowerowe są przyjemne pod warunkiem, że w zapasie mamy supertowarzystwo.

Jeśli wiesz już, dokąd wybie-



rasz się na wakacje, dowiedz się czegoś więcej o tym miejscu. Poświęć mu parę chwil, by poznać nieco jego historię, zabytki. Przyda ci się także znajomość języka obcego, jeśli wyjedziesz za granicę. Zajrzyj do starego zeszytu i przypomnij choć trochę podstawowe wiadomości. Dzięki temu będziesz mógł nawiązać nowe kontakty. Znajdź sport dla siebie. Może biegi, siatkówka czy tenis? Zawsze

wspólnie ze znajomymi możesz o tym podyskutować i na pewno znajdziecie jakieś interesujące pomysły.

Czas złapać trochę słońca – Po zimie wyglądamy jak ściana. Letnie słońce pomoże nam, by nasza twarz nieco się przyrumieniła ;)

Czas na nowe znajomości- Wakacje są najlepszą porą na spotkanie nowych rówieśników. Nigdy nie wiadomo, gdzie możemy spotkać nowych ludzi.

Można pokazać swoją szafę- Wspólnie z koleżankami na pewno uda wam się to przedsięwzięcie. Wymieńcie się radami. Przejrzyjcie najnowsze

magazyny i chociaż przez chwilę poczujcie się jak modelki.

Jeśli brakuje ci oszczędności na wakacyjne szaleństwa, rozejrzyj się wokół i zobacz, czy nie ma jakiejś pracy. Lato obfituje w owoce, więc może i tobie uda się coś znaleźć.

Chcę życzyć wszystkim Czytelnikom naszej gazetki udanych wakacji, spotkania nowych osób, ładnej pogody, dużo radości, uśmiechu. Naładujcie akumulatory, by we wrześniu znowu mieć siłę na dalsze zmagania i czytania najlepszej gazetki „Szpila” ;)



NA POŻEGNANIE SŁÓW KILKA...

Czas pędzi nieubłaganie, jeszcze niedawno wchodziliśmy pełni niepewności do nowych murów



szkolnych - teraz żegnamy się z nimi pełni wspomnień, przeżyć, chwil radości i smutku. Na pewno będziemy miło wspominać szkolne czasy. Szybko upłynęły trzy lata w szkole, teraz my, trzecioklasiści, przechodzimy w doroślejszy etap życia. Przed nami nowe, trudniejsze wyzwania i zmaganie z życiem. Na początku chcę pogratulować moim rówieśnikom wytrwałości, która podtrzymywała nas na duchu przez trzy lata J. Powodzenia w nowej szkole, kształćcie się i wakacji pełnych przygód!

A teraz tak trochę z innej

beczki. Refleksja na temat gimnazjalnej rzeczywistości...

▫ Po wielu dniach spędzonych tutaj doszłam do wniosku, że dla nastolatka czas bycia w gimnazjum jest prawdziwą szkołą przetrwania. Może nie dla wszystkich, ale większości. To tutaj w dużej mierze kształtujemy siebie. To tutaj zmagamy się z pierwszym nawet nauki po podstawówce, szybko przyklejane są nam metki przez rówieśników, czasem dosięgają nas ich przykre słowa, dodajmy też nasze problemy jako ludzi wkraczających w trudny okres życia między dziecinnością a dojrzałością, a także utrapienia dosięgające nas w domu (brak zrozumienia przez rodziców i wiele innych). Trudny czas. W szkole są różne grupy, które trzymają ze sobą. Jako gimnazjaliści stoimy na rozstaju dróg: pozostać sobą, wskutek czego nie będziemy przez wszystkich akceptowani, lub wtopić się w tłum. Środowisko zawsze na nas oddziałuje, nie unikniemy tego do końca, ale to nie znaczy, że nie możemy mieć własnego zdania, być kulturalni czy mieć swoje ambicje. Ja także kiedyś zauważyłam u siebie pewne syn-

dromy „szarej masy”. Kiedy sobie to uświadomiłam, trochę się zmartwiłam, bo w końcu chciałabym pozostać sobą i umieć spojrzeć sobie szczerze w twarz, zamiast na siłę upodabniać się do innych, by to oni byli zadowoleni i mnie akceptowali. Pamiętajcie: nie dajcie się pożerać szarej rzeczywistości!!! Kiedy was wchłonie, trudno będzie powrócić...

Na zakończenie chciałabym podziękować wszystkim, którzy czytali jakiegokolwiek moje artykuły. Pozwala mi to mieć cię satysfakcji, że aż tak bardzo nie przynudzam, pisząc :D. A jeśli w jakiejś mierze były one pomocne, to jeszcze bardziej się cieszę.

Pozdrawiam wszystkich Uczniów i Czytelników „Szpili” a w szczególności Redakcję za wspólne pamiętne chwile i dziękuję Pani Krzak za cierpliwość ☺. Adieu!

Wasza ul@

Tak na pożegnanie kilka słów...

Będąc w gimnazjum, nie zdajemy sobie do końca sprawy z tego, jak ważny jest to okres w naszym życiu. Kształtujemy nasze charaktery. Dojrzewamy. Przeżywamy wloty i upadki. Pojawiają się pierwsze miłości i... bunt. Buntujemy się, bo nie

wiemy, czego chcemy. W tych latach zmieniamy się. Przeistaczamy się z dzieci w bardziej dorosłych i dojrzałych ludzi. Towarzyszą temu zmiany nastrojów i częste sprzeciwianie się wszystkiemu i wszystkim. Niestety, dużo tego, że tak powiem, „trudnego” okresu muszą spędzić z nami nauczyciele, którym niejednokrotnie psujemy humor, delikatnie mówiąc. Dlatego też chciałabym na pożegnanie przeprosić za



wszystkie przykre rzeczy oraz podziękować za wspaniałe 3 lata nauki, myślę, że w imieniu wszystkich trzecioklasistów. To naprawdę ciężki okres, ale mam nadzieję, że miłe chwile spędzone z Wami - nauczycielami o wiele bardziej zapadną Wam w pamięci.

Kasia Krawczyk

Powiedzonka nauczycieli

„*Ja oczu dookoła głowy nie mam!
Mam tylko kamery w paprotkach.*”

„*Te żarty Strasburgera to ty sobie
na przerwę zachowaj.*”

„*Mogę już?*” (mówić)
(do rozgadanej klasy co 10 minut)

Dialogi nauczyciel-uczeń:

„ - *Jeden szyje, a drugi...*
- *Patrzy!*”
(lekcja języka polskiego)

„ - *Co spowodowało zaostrenie
zimnej wojny?*

- *Słucham? Zimnych ogni?*”
(uczeń, niedosłyszając)

„ - *Co to jest tania bandera?*
- *Żona Antoniego Bandery?*”
(geografia)

Opr. El!za
powiedzonka@op.pl

Śmiech na sali..., śmiech to zdrowie...

Śmiech jest dla nas czymś naturalnym. Pewnie nie wielu z was zastanawiało się, czym tak naprawdę jest śmiech, co go wywołuje oraz czy istnieją sposoby, np. kontrolowania go. Na samym początku powinniśmy wszyscy dowiedzieć się, czym jest śmiech. Przedstawię wam też kilka ciekawostek oraz **wzór na uśmiech**.

Śmiech, uśmiech- jest w [fizjologii wyrazem twarzy](#), powstałym przez napięcie mięśni przede wszystkim w okolicach kącików ust, lecz również wokół oczu. Śmiech jest u ludzi jednym z przejawów radości lub szczęścia, może być jednak również niekontrolowanym przejawem strachu

SKĄD BIERZE SIĘ

ŚMIECH?

Śmiech powstaje w centralnym układzie nerwowym. Jest spontaniczną reakcją układu nerwowego, niezależną od naszej woli lub działaniem przez nas zaplanowanym.

ŚMIECH I MÓZG

Gdy jesteś wesoły, elektryczna aktywność prawej i lewej półkuli mózgowej jest lepiej skoordynowana. Lekarze dowodzą, że brak takiej koordynacji prowadzi do depresji.

ŚMIECH I SERCE

Śmiech poprawia krwobieg, przyspiesza bicie serca i krążenie krwi, dzięki czemu organizm otrzymuje więcej tlenu. Aktywizuje nie tylko mięśnie brzucha, ale i twarzy.



ŚMIECH I HORMONY

Śmiech pobudza układ odpornościowy, hamując wydzielania hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu. Zwiększa wydzielanie endorfiny (hormonu szczęścia) i łagodzi bóle głowy, mięśni lub zębów.

ŚMIECH I ODCHUDZANIE

Śmiech przyspiesza trawienie i pobudza przemianę materii. Skurcze mięśni korzystnie wpływają na pracę śledziony, wątroby i jelit.

DLACZEGO CHA-CHA, A NIE HI-HI?

Odgłosy śmiechu mają źródło w rytmicznych skurczach mięśni brzucha i przepony. Odgłos śmiechu powstaje już w krtani, a jego barwa (cha, cha, hi-hi, he-he) zależy od ułożenia podniebienia, warg, języka i ściany gardła.



Śmiech i poczucie humoru mogą ułatwiać znalezienie partnera, przy czym kobiety doceniają w mężczyznach głównie zdolność do żartowania, a mężczyźni - zdolność kobiet do do-

strzegania żartów i reagowania na nie, wynika z najnowszych badań amerykańsko-kanadyjskich.

STOPNIOWANIE

Wystarczy kilka lub kilkanaście minut śmiechu w ciągu dnia, by odczuć jego pozytywne działanie. Jednak śmiech śmiechowi nie jest równy.

Czy zdajecie sobie sprawę z tego, że śmiech ma kilka stopni?



Uśmiech stopnia pierwszego ma działanie terapeutyczne - kiedy podnoszą się kąci ust, już po minucie wydzielane są endorfiny - hormony szczęścia.

Śmiech stopnia drugiego to chichot, który niestety zdrowia nie daje, gdyż jest próbą powstrzymania prawdziwego śmiechu.

Szczerzy śmiech - stopień trzeci jest najzdrowszy.

Ostatnim stopniem jest rechot, który może okazać się nawet szkodliwy.



Wzór - naucz się wywoły- wać uśmiech

$$\underline{HE = PI \times C/T + BM}$$

PI - zaangażowanie osobi-
ste

C - podświadomość żartu.

Najwyższy poziom podświado-
mości żartu to czas 1 do 2 sekund,
w którym publiczność rozwiąże
skonstruowany przez nas problem.

T - czas opowiadania żartu
(jego długość). Im dłuższy żart, tym
mniejszy efekt.

BM - nastrój/podłoże żartu.

HE - efekt humorystyczny.

„Śmiech jest dla duszy tym
samym, czym tlen dla płuc.”

Louis de Funes

Tośka ;)



Sposoby na upał

Człowiekowi zawsze coś nie odpowiada, nic dziwnego. Zimą jest to na przykład mróz, latem - upał. Podczas zimowych miesięcy łatwo jest się ogrzać, ale co poradzić w wakacje, kiedy ze wszaąd otacza nas duszne powietrze, a gdy musimy gdzieś wyjść około południa, nie możemy uchronić się przed żarem z nieba? Oto kilka sposobów na skuteczne radzenie sobie z upałem...

W Tunezji i Egipcie rozpo-
wszechniono zwalczanie pragnienia
poprzez picie mięty. Paradoksalnie,
gorącej herbaty miętowej. Okazuje się
to o wiele lepszym orzeźwieniem niż
chłodne płyny. Po wypiciu gazowane-
go napoju prawie natychmiast znów
chce nam się pić, a ponadto gwałtowne
schłodzenie rozgrzanego gardła może

przynieść długotrwały ból. Sami wy-
próbujcie więc gorącą miętę, a przeko-
nacie się o jej skuteczności.

Inna metoda to szybki prysznic
(najlepiej kilka razy dziennie). Wtedy
nie tylko będziemy czuć się ciągle bar-
dzo świeżo, ale i upał będzie mniej
doskwierał. Ważne, by płukać się w
chłodnej wodzie. Odrobinę chłodniej-
szej od temperatury ciała.

Ubrania najlepiej dobrać ja-
sne. Wiadomo, że czarny nie odbija tak
skutecznie promieni słonecznych. Chy-
ba, że ktoś chce się bardziej opalić (na
czerwono), wtedy czarna bluzka jest
jak najbardziej skuteczna. Jasne kolory
to jednak nie wszystko. Należy brać też
pod uwagę materiał, z którego są no-
szone przez nas ubrania. Musi być on

bardzo przewiewny. Doskonale sprawdzi się bawełna, a szczególnie len. Unikajcie materiałów takich jak wełna, aksamit, sztruks, dzins. Dotyczy to bluzek, spodnie mogą być dzinsowe lub sztruksowe, ważne by były krótkie.

Gdy za oknem ponad 30 stopni ciepła, mamy o wiele mniejszy apetyt. Błędem byłoby prawie nic nie jeść. Należy pamiętać, że tłuste, gorące i pikantne lub słone dania nie są dobre na wielki upał. Zamiast tego na obiad lepiej przyrządzić lekkostrawną sałatkę, rybę lub gotowane mięso. Może to być nieco zaskakujące, ale ostatnio udowodniono, że banany zawierają bardzo dużo wody, a do tego niezbędne do pracy mięśni składniki mineralne – potas i magnez, które tracimy przy

poceniu się. Niejednokrotnie jedzenie bananów jest bardziej ochładzające niż jedzenie jabłka lub pomarańczy.

Przy wychodzeniu z domu na dłużej najlepiej zaopatrzyć się pachnącą mgiełką do ciała a także wodę niegazowaną. Chyba nie trzeba wspominać o nakryciu głowy.

Warto także od czasu do czasu zamoczyć dłonie w zimnej wodzie (z nadgarstkami włącznie). Chwilowe ukojenie, ale zawsze. Do tego duży wiatrak i można już wytrzymać :D

Trzymajcie się ciepło – nie upalnie!



Rowerowa mania

Smukłe nogi, ładna cera i utrata zbędnych kilogramów. To wszystko można zyskać, naciskając na pedały dwukołowego rumaka. W czasie jazdy na rowerze podnosi się sprawność całego układu mięśniowego, poprawia funkcjonowanie układu oddechowego i układu krążenia. A co też ważne, ta forma wysiłku fizycznego, nie obciąża układu kostnego. To także wspaniała forma rekreacji, dzięki której można poznać wraz z przyjaciółmi bliższą i dalszą okolicę.

Korzyści z jazdy na rowerze

- Najwięcej korzystają nogi, po-

czynając od stóp poprzez łydki, a na udach kończąc. Jeśli idziemy jazdę rozsądnie, łydki i uda stają się smuklejsze i tym samym zgrabniejsze.

- Wzmacniają się biodra, mięśnie grzbietu i brzucha. Niezbyt rozciągnięte i zwiotczałe mięśnie, nabierają sprężystości, a ich masa powoli zaczyna wzrastać.
- Podczas jazdy pracują również mięśnie grzbietu i rąk, choć nie w takim stopniu jak mięśnie kończyn dolnych. Utrzymanie bowiem kierownicy na nierównym terenie wymaga znacznej siły. W ten sposób podnosimy również ich sprawność i

wzmacniamy oraz pracujemy na ich ogólny rozwój. Jazda ma także wpływ na kręgosłup. Dlatego tak ważne jest ustawienie kierownicy i siodełka na prawidłowej wysokości. Jeśli kierownica ustawiona będzie zbyt nisko - po zejściu z roweru mogą nam dokuczać bóle pleców. Kręgosłup odciąża się i gimnastykuje, jeśli jedziemy w pozycji wyprostowanej, kiedy nadmiernie się nie pochylamy, a cały ciężar spoczywa na siodełku.

Zdrowa krew, zdrowe płuca

Specjaliści zalecają jazdę na rowerze jako świetny sposób na poprawę funkcjonowania układu oddechowego i układu krążenia. Wysilek powoduje lepszą (zwiększoną) wentylację całego organizmu - rośnie ilość uderzeń serca na minutę, w związku z czym krew zaczyna szybciej krążyć i w efekcie organizm otrzymuje więcej tlenu. Tym samym zwiększa się nasza wydolność, podnosi sprawność fizyczną, a więc także poprawia się nam samopoczucie i wzrasta energia życiowa.

Rower jest dobry także dla tych osób, które cierpią z powodu żyłaków na nogach. Jazda na rowerze wspomaga przepływ krwi, a

jednocześnie uruchamia cały system mięśniowy przeciwdziałając zakrzepom w żyłach.

Zanim wsiądziesz na rower

Rekreacyjna jazda na rowerze ma niemal same zalety pod warunkiem, że choć trochę się do niej przygotujemy. Specjaliści odradzają wskakiwanie na rower po długiej przerwie i jeśli długo nie uprawiało się sportu. Aby uniknąć kontuzji i nieprzyjemnych tzw. zakwasów, warto nieco wcześniej poćwiczyć jazdę na sucho. Ćwiczenia należy dobierać tak, by przede wszystkim wzmocnić mięśnie nóg, to one przecież podczas jazdy są najbardziej eksploatowane.

Także po zejściu z roweru warto powtórzyć te ćwiczenia. Jeśli zaś nie lubimy ćwiczyć, możemy przed i po jeździe zrobić rozgrzewkę, uprawiając szybki marsz lub spokojny bieg. Tak samo dobrze wpływa korzystanie z basenu.

Początek bez przesady

Z roweru można korzystać codziennie. Trzeba jednak uważać, by rekreacja nie zamieniła się w wyczyn, bo grozi to nadmiernym rozwojem mięśni szczególnie nóg.

Najlepiej i najbezpieczniej jest rozpocząć przygodę z rowerem od pokonania niewielkiej odległości. Na pierwszy raz wyznaczyć

sobie trasę długości od 5 do 10 kilometrów. A jeszcze lepiej, gdy uda się rozłożyć tę odległość na cały dzień, mając pewność, że będzie się można zatrzymywać i w razie potrzeby odpocząć. Przyniesie to lepsze rezultaty niż nadmierne forsowanie mięśni bez odpoczynku, co może zakończyć się tzw. przesileniem systemu mięśniowego (popularne zakwasy).

Najlepiej jednak cały czas wsłuchiwać się w to, co mówi nasz organizm. Jeżeli czujemy znużenie wysiłkiem, lepiej odpuścić sobie przez jakiś czas aktywność niż się do niej zmuszać. Jeżeli zaś zaczniemy odczuwać potrzebę ruchu, to sygnał, że nasz organizm zaadoptował się.

Nie za wcześnie, nie za późno

Nie należy wsiadać na rower zaraz po przebudzeniu się. Organizm nie jest jeszcze o tej porze przygotowany do wysiłku. Trening najlepiej rozpocząć ok. godz. 10 po

lekkim, niezbyt obfitym, ale pożywnym śniadaniu. Specjaliści odradzają także wsiadanie na rower tuż przed snem, bo możemy mieć problemy z zaśnięciem

Zadbaj o bezpieczeństwo

Nieuważni kierowcy samochodów to największy problem rowerzystów. Najlepiej więc, jeśli jeździmy po mieście, wybierać trasy, gdzie są wyznaczone ścieżki rowerowe.

Wybierając się poza miasto, trzeba przestrzegać przepisów ruchu drogowego i oznakować rower tak, by był dobrze widoczny dla kierowców. W sklepach ze sprzętem sportowym można kupić odpowiednie odblaskowe naklejki. Strój powinien być także w jasnych, zdecydowanych, a więc dobrze widocznych kolorach.

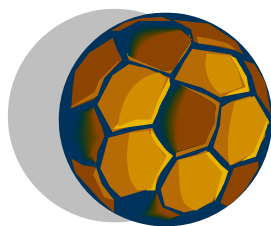
opr. gdusi



Sport – „Fakty i fantazje”

Coca cola Cup

Nasza szkoła wzięła udział w bardzo prestiżowych i rozgrywających się na wysokim poziomie ogólnopolskich zawodach w piłkę nożną o nazwie Coca cola Cup. Drużyna reprezentująca Pajęczno w 1 rundzie eliminacyjnej, zajęła pierwsze miejsce, pokonując Działoszyn, Siemkowice i Sulmierzyce. Należy dodać, że przewaga była spora, bo bilans drużyny to tylko 3 bramki stracone a aż 15 strzelonych. Warto dodać także, że nasz bramkarz, Patryk Smolarz, który zasłynął niedawno w konkursie żonglerek, strzelił dwie bramki. Niestety, to wszystko, jeśli chodzi o pozytywne wieści z tego turnieju. W kolejnym etapie, który odbył się w Pajęcznie, zmierzyliśmy się z drużyną z Bełchatowa i Klukowa. Jedyny pozytywny aspekt to 1. Połowa meczu z Bełchatowem. W tym czasie udawało nam się utrzymać stan 0:0 z drużyną grającą na co dzień w GKS-ie Bełchatów. W 2 odsłonie kontuzji doznał nasz stoper Bartosz Wilkoszewski, a to poskutkowało gradem goli oraz koniecznością wyciągnięcia piłki z siatki przez Patryka Smolarza aż sześciokrotnie. Bo tak smutnym zakończeniu kompletnie podłamana drużyna odpadła z turnieju po późniejszej porażce ze słabo grającymi Klukami. Na koniec należy tylko dodać, że odpadliśmy na własne



życzenie. Koncentracja na boisku musi trwać do samego końca, jest nadzieja, że jeśli to podrasujemy, będziemy dużo groźniejszym przeciwnikiem.

Powiatowe zawody w piłkę nożną

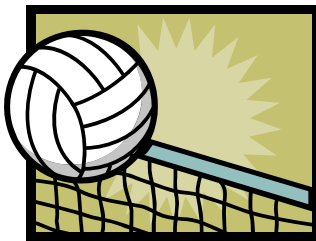
Po bolesnej porażce z Bełchatowem naszej drużynie chłopców udało się wygrać 1 etap powiatowych zawodów w piłkę nożną. Pajęczno odbyło bardzo wyraźne zwycięstwo, pokonując Trębaczew 6:0, Brzeźnicę 5:0 oraz remisując ze Strzelcami 0:0. Muszę tutaj dodać, że gra drużyny ze Strzelec bardziej przypominała grę w lotki niż w piłkę nożną, nieustannie górne piłki były bezbłędnie wychwytywane przez naszego bramkarza. Pajęczno, nie strzelając i nie tracąc bramki, wygrało cały turniej, zakwalifikowało się do kolejnego etapu, w którym wystąpi w osłabionym składzie, bo na wycieczkę pojedzie 2 zawodników pierwszego składu. Mam nadzieję, że zaprezentujemy się jak najlepiej.

Swoje zawody miały też dziewczyny, które również zajęły 1. Miejsce i 31 maja pojadą na wojewódzkie zawody. Pan Wodzisławski, który wystąpił jako szkoleniowiec dziewczyn, po turnieju pochwalił grę Moniki Krych. I dodał, że gra wyglądała dużo lepiej niż rok temu. A ta wiadomość bardzo nas cieszy.

Dziewczynom również życzymy dużo szczęścia i liczymy na złoto.

Siatkówka

Drużyna naszych siatkarzy z Bartłomiejem Janusem (półfinalistą mistrzostw Polski) na czele pojechała na zawody powiatowe do Działoszyna. Na tej imprezie o zwycięstwo nie mieliśmy okazji walczyć zbyt emocjonująco. Pajęczno wygrało pierwsze 2 mecze 2:0. A w finale z niewielkimi kłopotami z przyjęciem piłki wygraliśmy do 6 w 3 secie (gra toczyła się do dwóch wygranych). Następny rejonowy etap również odbył się w Działoszynie. I tutaj już jest o czym pisać. Pajęczno nie brane zupełnie pod uwagę w walce o 1 miejsce, stworzyło bardzo duże kłopoty zarówno drużynie z Piotrkowa jak i SKRZE Bełchatów. Rozegraliśmy 3 mecze. pierwszy z Radomskiem, który wygraliśmy 2:1. Jako drugi mecz zagraliśmy z Piotrkowem. W początkowym secie owa drużyna niemal nas zmiotła z boiska, jednak w drugim secie wszystko zaczęło się zmieniać i Pajęczno wróciło do gry, doprowadzając do remisu 1:1. W trzecim secie gra toczyła się do ostatniej piłki i ostatecznie przegraliśmy 14:16... L. Po tym meczu wszystkim opadły ambicje i na kolejne spotkanie ze SKRĄ nikt nie miał ochoty. Jednak to spotkanie zaczęło się bardzo dobrze. 1 seta wygraliśmy bardzo dużą przewagą. Jednak kolejne dwa zostały przegrane w efekcie zbyt



pewnego wyjścia na druga odsłonę. Na zakończenie należy dodać, że o ile 2 miejsce powinno być nasze, to naprawdę mało brakło, by małe Pajęczno pokonało wielką SKRE czy Piotrków. Ale jak już pewnie moi stali Czytelnicy zauważyli, sport jest zawsze nieprzewidywalny, a także bardzo rzadko sprawiedliwy.

Na zakończenie chciałbym bardzo podziękować wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób angażowali się w sport w naszym gimnazjum. Dziś

wraz z tym artykułem kończę swoją przygodę z Gazetką „Szpila” jak i z moim kącikiem sportowym. Było mi niezmiernie miło pisać przez te 2 lata sprawozdania z naszych osiągnięć jak i bolesnych porażek. Myślę, że ten rok nie był dla nas najlepszy. Ale na pewno był lepszy od poprzedniego. Udało nam się awansować i zająć 3 miejsce w rejonie w piłę siatkową oraz pokazaliśmy wszystkim w powiecie, jak należy biegać po zwycięstwo. Najbardziej żał jednak tych przegranych chwil, jak np. przegrana z kaleczącymi piłkę ręczną Strzelcami.

Serdecznie dziękuję ze zainteresowanie i czytanie tego, co dla Was pisałem. I życzę dużo więcej sukcesów za rok, niestety beze mnie w składzie.

Adam Mielczarek

Raz, dwa, trzy...

I.
„Kim oni są? Czego uczy ta pani? Kto będzie naszym wychowawcą? Jak mam tu przetrwać 3 lata?” Zapewne wielu z was w pierwszej klasie zadało sobie te pytania. Z czasem pojawiły się odpowiedzi. Początek gimnazjum był dla nas czymś nowym, nieznanym i zarazem strasznym. Pozostawienie swojej dawnej klasy, gdzie wszyscy się nawzajem znali, okazało się trudniejsze, niż myśleliśmy. Pojawili się nowi ludzie, którzy będą towarzyszyć nam w przez cały okres gimnazjalny. Doszło nam wiele przedmiotów, poznaliśmy wiele praw i obowiązków. Wtedy to wydawało się takie długie.

II.
Znamy się już o wiele lepiej. Wiemy, z jakimi nauczycielami nie zadzierać. Czujemy się dużo pewniej niż w klasie I. Jednak jest dużo trudniej. Musimy ostro się uczyć, ponieważ jest masa nowego materiału. A oceny? „W III klasie się postaram.” – najczęstsze usprawiedliwienie. Mamy już swoich kumpli. Wiemy,

kto najczęściej broi, kto najdłużej stoi przed lusterkiem i kto najczęściej siedzi nad książkami. Po szkole chodzą już o nas opinie nauczycieli. II klasa to już połowa nauki w gimnazjum, jednak tego nie odczuwamy.

III.
Ostatni rok nauki w gimnazjum. Czekają na nas najważniejsze wybory. Nauczyciele na nas naciskają, lecz i tak wiemy, że będziemy tęsknić za naszym starym gimnazjum. III klasa jest dla nas czasem refleksji. Myślimy o tym, jak zapamiętamy poszczególne osoby. Zbieramy wszystkie zdobyte wiadomości i umiejętności, aby wykorzystać je w dalszym życiu. Zdajemy sobie sprawę, że nie będzie łatwo rozstać się z tym miejscem. W tej szkole doznaliśmy wielu emocji i przygód. Tych gorszych i tych lepszych. Teraz zdajemy sobie sprawę, jak to szybko minęło. Jeszcze niedawno nie znaliśmy się, a dziś wiemy o sobie więcej, niż się spodziewaliśmy. Kariera w naszym gimnazjum dobiega końca. Sami mamy na-

dzieję, że pozostawimy w tej szkole miłe i pozytywne wspomnienia. Wychodząc z gimnazjum, wchodzimy w dorosłe życie.

„Nadchodzi czas, kiedy będzie trzeba wybrać między tym, co dobre, a tym co łatwe.”

Joanne Kathleen Rowling

Po raz ostatni

Malina ;-*

„Żegnamy Absolwentów”

Drodzy Absolwenci!

W imieniu Waszych młodszych kolegów, nauczycieli i wychowawców, gazetka „Szpila” składa serdeczne gratulacje w związku z zakończeniem Waszej przygody w gimnazjum.

Życzymy Wam wszystkiego najlepszego na nowej drodze, którą będziecie wkraczać w dorosłe życie. Życzymy, aby Wasza ścieżka była prosta, aby marzenia się spełniały. Oby Wasze talenty rosły w górę i sięgały zenitu. Oby rozwijały się kreatywność i ambicja, abyście nie spoczęli na laurach.

Mamy nadzieję, że w przyszłości, za kilka czy kilkanaście lat, będziecie wspominać gimnazjalne lata z nostalgicznym uśmiechem i z przymrużeniem oka, wspominając wzloty i upadki, dni lepsze i gorsze.

Czas nauki w gimnazjum to okres, w którym nauczyliście się wchodzić tyle nowego. Czy pamiętacie, jak po raz pierwszy przekroczyliście próg naszej szkoły? Byliście wtedy przestraszeni i podekscytowani kolejnym etapem, który kończył dzieciństwo, a wprowadzał w czas pierwszych miłości, nowych przyjaźni i życiowych ambicji.

Wierzymy, że gimnazjum nauczyło Was nie tylko książkowej wiedzy, ale także tego, jak rozwijać talenty, jak pracować w drodze do sukcesu, ile jest siły w przyjaźni.

Dziękujemy Wam wszystkim za te wspólne trzy lata oraz życzymy powodzenia w dalszym życiu.

Gazetka Szpila



To już jest koniec ...

Witam, witam, witam !
Mam ogromną przyjemność pochwalić Wam się. moi Drodzy faktem, iż opuszczam już tę szkołę i właśnie z tej okazji będziecie mogli przeczytać kilka rad, wywodów i innych frazesów na temat tych 3 cudownych lat, które tu spędziłam. Chociaż sama jeszcze rok temu zaprzedałabym diabłu duszę, żeby tylko opuścić te mury, dziś nie jestem pewna, czy nie zobaczycie mnie w łzawym show, które zaprezentuję w dniu odebrania świadectw.

Właściwie to zacznę od apeli, do których i tak większość się nie zastosuje, oczywiście wybaczam ;). Sama nie lubię dyktatury, ale to moglibyście bardziej potraktować jako złote rady cici Tosi.

Apel pierwszy dla klas 2 ! Miałam zacząć od klas 3, Was, moi mili, jednak pozostawiam sobie na deser ^ ^, ale to tak na marginesie.

Za rok zajmiecie nasze miejsce. Mam nadzieję, że godnie nas zastąpicie, co nie oznacza, że macie być megagrzeczni, w sumie to

chyba nierealne, znając ludzi z Waszego rocznika. Czyli wymaga się od was **REPREZENTOWANIA NASZEJ SZKOŁY NA WYSOKIM POZIOMIE**.

Tematyka nauczania też jest ważna. Wiem, że nie będzie Wam się chciało, ale to właściwie od ostatniej klasy najwięcej zależy. Zapracujcie sobie na świadectwo z paskiem, to naprawdę ważne. Ja osobiście obudziłam się teraz, mamy MAJ! I uświadomiłam sobie, jaka pusta i leniwa jestem, bo mówiąc najprościej, przebiłabam ten ostatni, najważniejszy rok. Człowiek uczy się podobno na błędach, proszę Was, uczcie się na moich, dobrze na tym wyjdziecie;)

I to chyba wszystko. Życzę miłych wakacji przyszłym absolwentom tej szkoły! Wyszalejcie się maksymalnie, pamiętając o zachowaniu zdrowego rozsądku!

Apel drugi dla klas 1!

Szczerze mówiąc, mało towarzystwo z Waszego rocznika wnosi do mojego życia,

być może dlatego nie mam jakichś szczególnych informacji Wam do przekazania, ale coś tam się znajdzie. Po pierwsze, macie za sobą już praktycznie ten pierwszy rok, życie, czyli sami widzicie, że tak źle u nas nie jest. Teraz niespodzianka- w 2 klasie będzie Wam strasznie ciężko. Zamiast "strasznie" miałam ochotę użyć innego przymiotnika, ale cenzura obowiązuje. Nie przestraszcie się programu nauczania, będzie napięty diabelnie. Zapewniam Was, że wiele piątkowych i szóstkowych uczennic w 2 klasie miało dużo gorsze oceny niż w pierwszej. Nie bądźcie zaskoczeni, ciocia Tośka was ostrzegła ^ ^ , dobry uczynek z głowy.

Po drugie, WYCISZCIE SIĘ! Gdybyście zawiązali mi oczy i kazali przejść po korytarzu, od razu bym poznała, gdzie są pierwszoklasiści. JEST- EŚCIE ZA GŁOŚNI! ROBICIE RABAN PO CAŁOŚCI! Najlepsze jest jednak, iż to Wasz "urok osobisty". Teraz to się mądra znalazła, wiadomo, bo wielka trzecioklasistka. Nie moi mili, to nie tak. Sama dwa lat wstecz krzyczałam na tych korytarzach jak opętana, dlatego tylko Was uświadamiam dla Waszego dobra, jak Was postr-

zegają inni;) Nie martwcie się i tak Was wszystkich kochamy! No dobra, przynajmniej ja Was kocham.

Po trzecie, życzę również Wam udanych wakacji, przeżytych z głową, że się tak wyrażę. Wiary w siebie! Osobiście będę trzymała za Was kciuki, żebyście dobrze ukończyli poziom hard, czytajcie drugą klasę;).

Apel dla klas 3! Niepowtarzalnych, cu- downych, najlepszych 3 klas!

Po pierwsze, mam ogromną nadzieję, że dostaniecie się do wymarzonych liceów. Dalsza edukacja rzutuje na Waszą przyszłość, dlatego chciałabym, abyście pokończyli takie szkoły, po których znajdziecie upragnioną pracę.

Po drugie, muszę to napisać, będę za Wami wszystkimi tęskniła ! To nic, że nie ze wszystkimi się koleguję, ważne, że w dziwny sposób jesteście mi bliscy.

Po trzecie, chciałabym, aby te przyjaźnie, miłości , które zawiązały się w tej szkole, przetrwały dalej. Wkroczenie na nową drogę życia wcale nie

musi oznaczać przekreślenia starych znajomości. Właściwie w tym etapie okaże się, kto jest dla Was naprawdę ważny, na kogo możecie liczyć, z kim utrzymacie kontakt. Mam nadzieję, że osób, które będą dla siebie wsparciem w kolejnych latach znajdzie się wielu.

Po czwarte, **TRZYMAJCIE SIĘ !** Nowa szkoła, nowi ludzie, nowi nauczyciele. Nie dajcie się, zawsze bądźcie sobą i godnie reprezentujcie własną osobę. Ja osobiście stresuję się bardzo, pocieszające jest dla mnie jednak to, że wielu z Was posiada więcej optymizmu ode mnie w tej sprawie.

Po piąte, ostatnie i najważniejsze. **ŻYCZĘ WAM MEGAWAKCAJI!** Bawcie się dobrze, wypoczywajcie, nie zaglądalejcie do książek;). I to chyba wszystko co do apeli i przesłań, które były przeznaczone dla was.

A tak, jeszcze specjalne podziękowania za te 3 lata reprezentowania niejednokrotnie naszej szkoły należą się wielu osobom. Nie chciałabym nikogo urazić, pominać, dlatego też darowałam sobie umieszczanie tu wszystkich imion i nazwisk. Podziękowanie będą

bardzo ogólne, mam jednak nadzieję, że każdy się domyśli, do kogo są skierowane.

Dla wszystkich chłopców, którzy dzielnie przez te trzy lata reprezentowali naszą szkołę w dziedzinie sportu. Mam nadzieję, że Wasz wysiłek, zaangażowanie zostaną docenione i wynagrodzone, nie tylko punktami dodatkimi;).

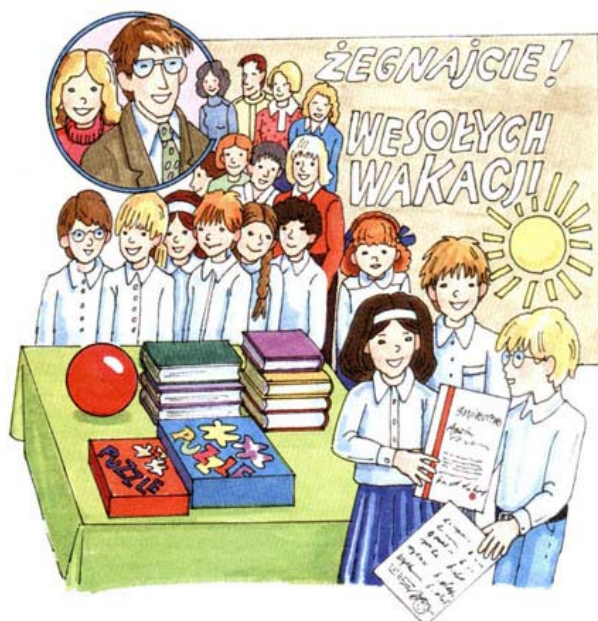
Dla dziewcząt, które wspierały naszą placówkę edukacyjną podczas różnego typu apeli, koncertów i występów swoją działalnością muzyczną i artystyczną.

Dla uczniów, którzy reprezentowali nas w różnego typu konkursach. Poświęcając swój wolny czas i dokładając wszelkich starań, stawali na wysokości zadania, by zaprezentować wysoki poziom naszej szkoły.

Coraz częściej rozmyślam o tym, co przyjdzie mi pozostawić i z czym się zmierzyć. Dziwi mnie fakt, że nigdy nie pamiętam złych chwil, które zdarzyły się przecież nie tylko mnie. Może to i lepiej, każdy pewnie by wolał rozpamiętywać tylko te dobre wspomnienia, które podarowała mu ta szkoła. I chociaż wiem, że kolejnym

krokiem w moim życiu, jaki muszę wykonać, jest opuszczenie tej szkoły, to jednak przeraża mnie strasznie myśl, że wielu z Was z pewnością już nie zobaczę. Dlatego też kieruje jeszcze

specjalne podziękowania do wszystkich tych, którzy byli mi wsparciem podczas każdego dnia, który z Wami dzieliłam. Dziękuję Wam, Kochani.



Pozwolę się sobie powtórzyć:

**CUDOWNYCH WAKACJI ŻYCZĘ
WSZYSTKIM NAUCZYCIELOM i UCZNIOM
NASZEJ SZKOŁY!!!**

W numerze:

Od redakcji.....	1
Gdyby wszyscy sięgnęli do swojej wewnętrznej poezji, świat znów stałby się rajem	2
Spoleczne skutki bezrobocia	3
Co o pracy w „Szpili „ napisali nasi redaktorzy	4
Pamiętnik Adriana	6
Fobie	7
Co wiesz o sobie	9
Muzyka a samopoczucie	11
No co Ty nie powiesz!?	12
Jak śmiech wpływa na nasze zdrowie?	14
Wakacje	15
Na pożegnanie słów kilka	20
Powiedzonka nauczycieli	22
Śmiech na sali, śmiech to zdrowie	22
Sposoby na upał	24
Rowerowa mania	25
Sport—fakty i fantazje	28
Raz, dwa, trzy	30
Żegnamy Absolwentów.....	31
To już jest koniec	32

Zespół redakcyjny:

Redaktor naczelna: Eliza Noremberg

Pozostały skład redakcji: Paulina Kapuścińska, Ewa Klimeczak, Katarzyna Krawczyk, Agnieszka Kupiec, Kinga Leszczyk, Adam Mielczarek, Sylwia Rajchert, Sylwia Bęben, Karolina Płatek, Katarzyna Nowak, Edyta Pęczak, Martyna Wawrzak, Anna Pobudejska, Monika Urbańska, Marta Bednarska, Joanna Moryń, Wiktoria Cytarzyńska, Agata Dłubak

Opieka: Pani Łucja Krzak

Skład komputerowy: Pan Sławomir Kuligowski