

**Gazetka Publicznego Gimnazjum w Pajęcznie**

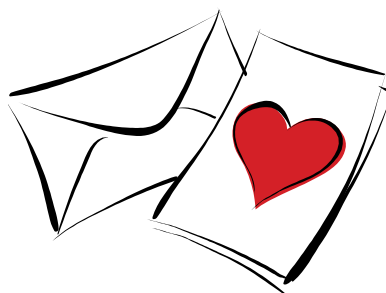
**Cena: 1 zł**

## Witamy ponownie!

W imieniu całej Redakcji, bez zbędnych wstępów, zachęcam do przeczytania nowych artykułów z kolejnego numeru „Szpili”. Jak zwykle, dla każdego coś miłego (czy raczej ciekawego).

Do Waszych rąk trafia wydanie podwójne, ponieważ w szkole spędzimy w styczniu „tylko” dwa tygodnie ;) No właśnie, chyba nikomu nie trzeba przypominać, że w tym roku po świętach szybko znów będziemy „wolni”. Mam nadzieję, że Boże Narodzenie i Sylwester minęły Wam miło, w magicznej atmosferze. Okazyjnie dołączam życzenia od całej Redakcji na Nowy Rok 2011: ***Wszelkiego powodzenia, sukcesów w szkole, zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów, samej owocnej pracy oraz wiele, wiele uśmiechu na każdy z 365 dni!***

Redaktor naczelna  
Eliza N.



Szpila 1



## ***Rozwijaj się z każdym dniem***

A więc w tym artykule poruszę temat naszego rozwoju osobistego.

Na pewno każdy z nas chciałby być jak najbardziej utalentowany, być w czymś lepszym od innych, potrafić czymś zaskakiwać i zachwycać. Jednak by osiągnąć taki cel, nie wystarczy mieć po prostu talent, potrzebna jest chęć, zapał i oczywiście kreatywność. Każdy z nas ma jakiś talent choć czasem dogłębnie ukryty, czeka by ktoś go wreszcie odkrył i dokarmił odrobiną ambicji i chęci. W życiu ważne jest by mieć jakiś cel, który będzie dla nas motywem przewodnim w pracy, którą poświęcimy na rozwijanie samego siebie. Idąc przez życie, pracując ciężko na swój cel, rozwijamy się. Pamiętajmy o tym, żeby się nie poddawać za łatwo, przecież chcemy naszą umiejętnością zaskakiwać innych, a to wymaga ciężkiej, aczkolwiek całkiem przyjemniej pracy na nasz oczekiwany sukces. Należy też mieć jakiś pomysł, na swój cel. Na przykład jeśli jesteś utalentowany muzycznie, po prostu weź do ręki jakiś instrument, ołówek, zeszyt napelnij głowę świeżymi pomysłami i komponuj! Jeśli przyjemność sprawia ci pisanie wypracowań, usiądź

przed komputerem i pisz wiersze, a nawet książkę. Nie bójmy się ambitnych planów, inaczej nie dojdziemy do niczego nadzwyczajnego. Nie traćmy również wiary w siebie, przecież nie od razu musi nam wyjść. Trening czyni mistrza. Bo by osiągnąć zachwycające rezultaty, należy mieć głównie ambicje, chęć i kreatywność. Oczywiście trzeba pamiętać również o tym, by nie zmuszać się do czegoś, co nam wyjątkowo nie wychodzi. **POWODZENIA!**

Ania



## Nadszedł czas na karnawał!

Karnawał wywodzi się z różnych kultów. Kiedyś wierzono, że im wyżej się skoczy, tym bardziej będzie rodziło



zboże. Dlatego karnawał jest tak związany z tańcem. Ten okres zabaw i bałków maskowych zaczyna się najczęściej w dzień Trzech Króli, a kończy w Środę Popielcową. Najbardziej widowiskowe zabawy odbywają się w Rio de Janeiro, w Wenecji, w Niemczech, w Londynie oraz na Wyspach Kanaryjskich.

W krajach niemieckojęzycznych w ostatni czwartek karnawału jest taki zwyczaj, że kobiety obcinają nożycami mężczyznom krawaty. W ostatni poniedziałek odbywają się karnawałowe parady, z muzyką, z wozami pełnymi przebierańców rzucających słó-

dycze w tłum.

Najbardziej znanym karnawałem jest brazylijski karnawał w Rio de Janeiro.

Trwa on 5 dni, rozpoczyna się w piątek przed Środą Popielcową. Zaczyna się ogromną ilością sztucznych ogniór oraz przekazaniem kluczy do miasta uczestnikom parady. Później ludzie bawią się przez 5 dni i 5 nocy, tańcząc sambę. Na tę okazję przygotowują rozmaite, często nawet wyuzdane stroje. Karnawał kończy się rankiem w Środę Popielcową wybraniem najlepszej szkoły tańca. Do Rio na ten czas zjeżdża się często aż 100 tys. turystów.

Kasia:)



## Blog!

Jeśli masz dostęp do Internetu i potrzebę opowiadania o sobie innym internautom, możesz przystąpić do grona Glogerów. Gloger wyznaje, zwierza się, zapisuje fakty ze swojego życia, dzieli się pasjami, przedstawia pomysły, ilustrując je zdjęciami, filmikami, muzyką.

### Szczęśliwie: Nie tylko

Blogują również znani i sławni artyści, pisarze, muzycy, naukowcy. Tych warto poczytać, nawet gdy są egocentryczni, czyli mają się za pępek świata. Taka właściwość artystów. Ale w ich tekstach można znaleźć coś oryginalnego, wartego zastanowienia.

### Przemysł:

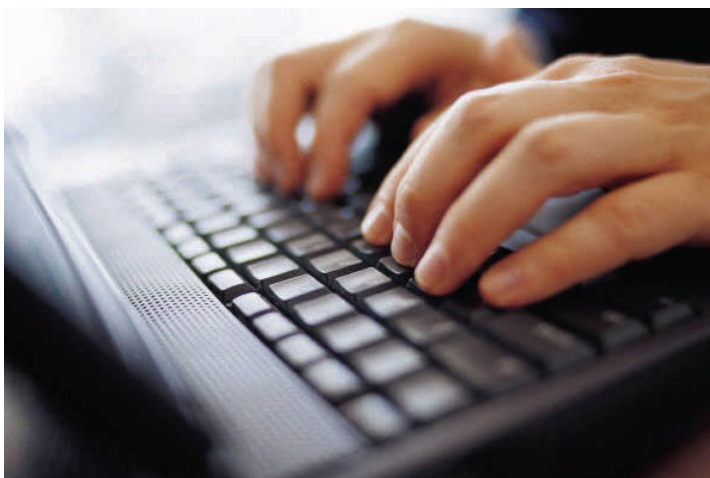
Dziewczęta piszą pamiętniki od wieków. Niegdyś były to safianowe albumy, pięknie zdobione i zamknięte na kluczyk, by nie mogła tam zajrzeć osoba niepowołana. Pamiętnik pełni rolę powierniczki, przyjaciółki najbliższej, której autorka zwierzała się ze swoich ta-

jemnic, tęsknot, pikantnych wydarzeń- tych prawdziwych i tych wyśnionych. Dziś- wydaje się- zapanowała moda na ekshibicjonizm, czyli obnażanie się publicznie.

### Dobre rady:

#### Jak założyć blog?

Są w Internecie strony reklamujące się: „Zalóż blog!” – więc rzucają się w oczy. Wystarczy Ci parę minut, aby się zapisać, postępując zgodnie z instrukcją, a system zainstaluje to w Twoim komputerze. I już możesz zacząć pisać pamiętnik. A może powieść w odcinkach?



Opr. Martynka☺



## „Motywacja – siłą działania”

„Ja tego nie potrafię”, „Ja tego w życiu nie zrobię”- takie słowa często słyszymy w naszym codziennym życiu. Niektórzy mówią tak, bo nie wierzą we własną siłę, nie mają chęci osiągnąć wybranego celu w swoim życiu. Każdy z nas powinien dążyć do jakiegoś celu i go realizować mimo przeciwności, które stają nam na drodze.

Powinniśmy się motywować. Np. nauka języka angielskiego. Pomyślmy dzięki temu będziemy mogli porozumieć się z obcokrajowcami, znaleźć dobrą pracę. Właśnie każdy cel powinniśmy realizować, myśląc, jakie mamy z tego plusy.

Zwiększanie motywacji:

Analiza celów- powinniśmy przeanalizować cele, które chcemy zrealizować w swoim życiu.

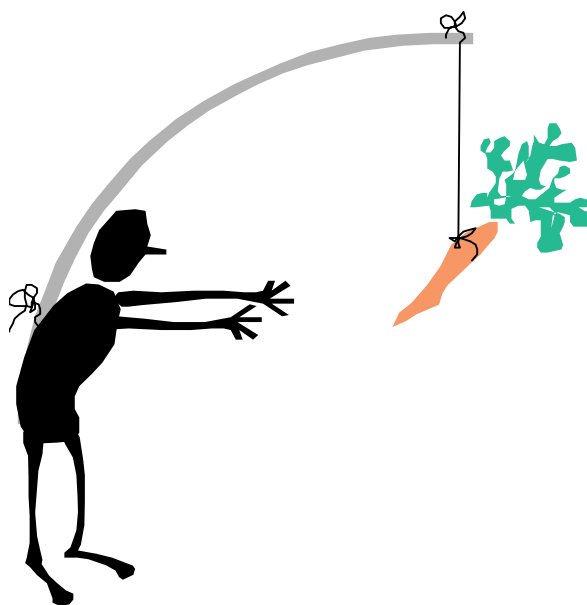
Nie odkładaj niczego na później- co mamy zrobić jutro, zróbmy teraz, bo potem możemy o tym zapomnieć i nici z naszego pomysłu.

Wizualizacja celów- to znamy z naszego unijnego projektu, powinniśmy sobie wyobrazić korzyści z naszego osiągnięcia i to, co chcemy wykonać.

Mocna strona – lepiej nam będzie wy-

konać jakieś zadanie z zakresu materiału, z którego idzie nam najlepiej, np. języków czy przedmiotów ścisłych.

Nagroda- to jest coś, co lubimy najbardziej, czyli zapłata za naszą ciężką pracę .



**IM WIĘCEJ BĘDZIEMY CHCIELI OSIĄGNAĆ, TYM BARDZIEJ WZROŚNIE NASZA MOTYWACJA I WIEDZA.**

S



## **„Rusz głową, czyli jakich technik używać, aby lepiej przyswajać nowe wiadomości”**

Większość uczniów, aby zebrać nowe wiadomości, stosuje różne techniki. Stosowanie takich technik pozwala nam lepiej zapamiętać nowe informacje. Często rezygnujemy z nauki, bo po prostu nic nam nie chce wejść do głowy, ale nie powinniśmy się tak szybko zniechęcać.

### **Do nauki powinniśmy :**

być skupieni i nie rozpraszać się rzeczami, które nas otaczają, zorganizować swoje miejsce pracy; ma być ład i porządek, wtedy łatwiej znajdziemy rzeczy, zaplanować sobie przerwy między lekcjami, odświeżyć nasz umysł, np. dobrze zrobi nam ruch na świeżym powietrzu, przygotować materiały związane z nauką .

### **Jak się uczyć, żeby się nauczyć?**

Trenujmy swój umysł. Aby dobrze zapamiętać, powinniśmy przygotować sobie notatki, które zbiorą naszą wiedzę. Ważniejsze rzeczy zakreślać kolorem. Uczyć się systematycznie, a nie dzień przed sprawdzianem. Gdy lubicie się uczyć w pozycji stojącej, nie ma problemu, każda technika

jest dobra.

Przeczytajcie dany fragment, a potem dopiero róbcie z niego notatki.

### **Motywacja**

Motywujcie się tym, że dzięki większej wiedzy będziecie bardziej inteligentni i mądrzy. Zastanówcie się, co da ci nauka i większa ilość informacji ? Na pewno z tego nic nie straciecie, a zyskacie na rozwoju własnego umysłu .

### **Powtarzanie**

Najgorszą rzeczą jest według uczniów ciągle powtarzanie. Dlaczego? Dlatego że muszą się trochę wysilić, ale w dzisiejszych czasach to wszystko staje się łatwiejsze. Do każdego podręcznika dołączona jest płyta z ćwiczeniami. Dzięki korzystaniu z Internetu można wykonać różne ćwicze-



nia.

### **Wiara we własne siły**

Wierz w siebie, każdy dzięki odpowiednim chęciom może zrobić wszystko. Nie poddawaj się od razu i nie martw tym, że ktoś jest lepszy, ty także możesz nim być! Dzięki wykorzystaniu tych rzeczy staniesz się lepszym uczniem ;) .



## Gesty, które wiele mówią 😊

Słuchaj słów, ale zwracaj uwagę na mowę ciała! Gesty, pozy, miny mogą ci wiele powiedzieć o uczuciach człowieka, z którym rozmawiasz. Z gestów możemy dowiedzieć się niemal wszystkiego, wiemy kiedy rozmówca coś kręci, a kiedy jest szczery. Dowiemy się czy nas lubi czy być może nie. Będziemy wiedzieć, czy osobę z którą rozmawiamy interesuje to co do niego mówimy. Choć słowami można kłamać bez zająknięcia, oszukać mowę ciała jest trudniej.

### MIMIKA



uśmiech zwykły – czyli nie odsłaniający zębów, obserwujemy go u osób, które uśmiechają się same do siebie na przykład pod wpływem wspomnienia mile spędzonego dnia

- uśmiech górny – odsłonięte są tutaj górne siekacze, uśmiechowi towarzyszy kontakt wzrokowy, często spotykamy się z nim podczas witania przyjaciół.

- uśmiech szeroki – najczęściej daje się do zaobserwowania podczas zabawy, czasem połączony jest ze śmiechem, odsłonięte są w nim górne i dolne siekacze, rzadko zdarza się, że występuje razem z kontaktem wzrokowym.

- uśmiech prostokątny – stosują go ludzie w sytuacjach wymagających uprzejmości, wargi są silnie rozciągnięte, odsłaniając górne i dolne zęby;

- uśmiech górny lub powitalny – odsłonięte są tutaj tylko górne zęby, a usta jedynie lekko rozchylone;

- uśmiech zwykły „typowo nonsensowny” – pojawia się, gdy ktoś jest sam i jest zadowolony, wówczas wargi się wyginają go tyłu i w górę, lecz pozostają złączone, nie odsłaniając zębów;

- uśmiech szeroki – pojawia się w „sytuacjach kiedy widzimy osobę, na której nam zależy”, usta są wtedy rozchylone, wargi mocno odciągnięte ku tyłowi odsłaniają górne i dolne zęby;

- uśmiech „z przygryzaniem wargi” – przypomina uśmiech górny z tym, że dolna warga znajduje się pomiędzy zębami, wskazuje na podrzędność wobec osoby, do której jest skierowany.

Twarz jest najbardziej ekspresyjną częścią ciała - odzwierciedla szybko zmieniające się nastroje, reakcje na wypowiedzi i zachowania rozmówcy. Wyraża przede wszystkim uczucia i emocje. Niektóre obszary twarzy są bardziej ekspresyjne niż inne. Bardzo wymowne są okolice brwi: całkowicie podniesione wyrażają nie-



dowierzenie,  
 podniesione do połowy - zdziwienie,  
 stan normalny - bez komentarza,  
 do połowy obniżone - zakłopotanie,  
 całkowicie obniżone - złość.

### KONTAKT WZROKOWY

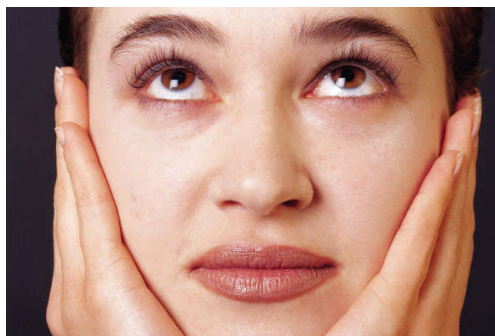


- zaskoczenie – brwi uniesione i łukowato wygięte; skóra pod brwiami napięta; powieki rozwarłe (górna uniesiona dolna ściągnięta); białko oczu widoczne ponad tęczęwką często także pod nią;
- strach – brwi uniesione i ściągnięte razem; górna powieka uniesiona, odsłaniająca białko oka ponad tęczęwką; dolna powieka napięta i uniesiona;
- odraza – ekspresja manifestuje się głównie w dolnych partiach twarzy i w obrębie dolnych powiek; pod dolną powieką rysują się bruzdy; dolna powieka uniesiona, lecz nie napięta; brwi opuszczone, spychające górne powieki w dół;
- gniew – brwi opuszczone i ściągnięte razem; między brwiami powstają pionowe bruzdy; dolna powieka napięta, może być także uniesiona;

górna powieka napięta, może być także zepchnięta w dół na skutek opuszczenia brwi; oczy o twardym spojrzeniu, niekiedy lekko wylupia-  
 ste;

- radość – ekspresja manifestuje się głównie w dolnych partiach twarzy i w obrębie dolnych powiek; pod dolną powieką rysują się bruzdy; dolna powieka uniesiona, lecz nie napięta; przy zewnętrznych kąciach oczu rysują się bruzdy czyli kurze stopki;
- smutek – wewnętrzne krańce brwi uniesione; fałdy skóry pod brwiami formują kształt trójkąta ze szczytem nieco ponad wewnętrznymi kącikami oczu; górna powieka uniesiona przy wewnętrznym kąciku oka.

### GESTY



- ocenianie - może mieć miejsce, gdy rozmówca opiera podbródek o dłoń, trzymając palec wskazujący wzdłuż policzka, jeśli dodatkowo odchyła się do tyłu oznacza to ocenę krytyczną, jeśli natomiast w bok - zainteresowanie,
- podejrzliwość i skrytość sygnalizowane są przez: unikanie kontaktu wzrokowego, odchylenie się do tyłu,





krzyżowanie rąk i nóg, pochylanie głowy do przodu, tzw. spojrzenie spode łba (gesty te wywołują u adresatów podobne reakcje),

- niezdecydowanie, niepewność- splecione palce rąk, nerwowe pocieranie, gryzienie długopisu, dotykanie oparcia krzesła przed skorzystaniem z niego,
- napięcie - mocno zaciśnięte dłonie, krótkie, płytkie oddychanie, czochranie włosów, stukanie długopisem o blat biurka,
- nerwowość - pokaszływanie, chrząkanie, zakrywanie ręką twarzy, pociąganie za ucho,
- znużenie - postukiwanie nogą w stół, opieranie głowy na dłoni, oczy w pół otwarte, machinalne rysowanie lub pisanie po kartce, puste, nic nie wyrażające spojrzenie.

### SYGNAŁY NIEWERBALNE I ICH INTERPRETACJA



Gesty dłoni oznaczają

- dłonie otwarte, odsłonięte- szczerość i otwartość
- dłonie schowane za plecami, w kieszeniach, lub pod skrzyżowanymi ramionami- kłamstwo i ukrywane intencje
- zaciśnięta pięść z wyciągniętym palcem wskazującym- gest agresywności, zmusza do uległości

- otwarta dłoń skierowana ku dołowi- gest dominacji, próba podkreślenia swego autorytetu
- lekki uścisk dłoni przy powitaniu- słabość charakteru
- uścisk końca palców- profesjonalna, niekrepująca odległość
- uścisk sztywnej ręki – agresywna osobowość, utrzymanie dystansu wobec partnera
- uścisk głęboki i dość mocny- szczerość i przyjazne nastawienie
- Trzymanie rąk na biodrach - mobilizacja, agresja

### GESTY RĘKI I RAMIENIA



- splecione dłonie- gest frustracji sygnalizujący, że dana osoba próbuje zapanować nad swoją negatywną postawą
- ręce splecione na piersi – wrogość i chęć obrony
- Energiczny, wyprostowany chód - pewność siebie
- Siedzenie z noga założona na nogę i kopanie w powietrze - znużenie
- Ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej - obronność, wycofanie



- Chodzenie z rękami w kieszeniach i ze zgarbionymi ramionami - smutek, nastrój depresyjny
- Dłoń na policzku - zastanawianie się, rozmyślanie
- Dotykanie i lekkie tarcie nosa - odmowa, wątpliwości, kłamstwo
- Przecieranie oczu - wątpliwości, niedowierzanie
- Siedzenie ze ściśniętymi nogami - strach, niepewność
- Głowa oparta na ręce, oczy spuszczone - nuda
- Zacieranie rąk - oczekiwanie
- Siedzenie z rękoma założonymi za głowę i skrzyżowanymi nogami - pewność siebie, poczucie dominacji
- Otwarte dłonie - szczerość, otwartość, niewinność
- Szczypanie nasady nosa, oczy zamknięte - negatywna ocena
- Bębnienie palcami - zniecierpliwienie
- Poprawianie, układanie włosów - brak pewności siebie, brak poczucia bezpieczeństwa
- Przechylanie głowy - zainteresowanie
- Stukanie się w brodę - próba podjęcia



- decyzji
- Spoglądanie w dół z odwróconą twarzą - niewiara
- Obgryzanie paznokci - brak poczucia bezpieczeństwa, zdenerwowanie
- Szczypanie, pociąganie ucha - niezdecydowanie

©Monia

## O czym mówi nam kształt dłoni ?

**Kształt dłoni mówi nam, jacy jesteśmy, więc by lepiej kogoś poznać, warto przeczytać ten artykuł;-)**

**Ręka krótka, mająca krótkie, grube palce**

Osoby posiadające takie dłonie są



praktyczne i rzetelnie wykonują powierzone im zadania. Lepiej się sprawdzają w pracach fizycznych niż intelektual-

Szpila 10



nych. Nie przejmują się rzeczami nieważnymi. Twardo chodzą po ziemi i rzadko się stresują, chociaż często popadają w złość. Wolą spokojne życie na wsi niż w wielkim mieście.

**Dłoń długa, szczupła, posiadająca krótkie palce**



Ludzie mający taką dłoń są pewni siebie, pełni energii, mają dużo pomysłów. Uwielbiają rządzić i być słuchani. Stres nie jest ich problemem. Często zmieniają zdanie, co jest męczące dla innych. Wśród tych osób jest wielu artystów i polityków.

**Ręka kwadratowa i krótka, lecz palce są szczupłe i długie.**

Osoby obdarzone takimi dłońmi są radosne, często są badaczami, naukowcami mającymi swój własny świat, lecz uwielbiają towarzystwo. Kochają po-



dróżować, poznawać kraje oraz inne kultury. Kierują się logicznym myśleniem, nie podejmują pochopnych decyzji. Lubią słuchać innych, więc nadają się na dziennikarzy.

**Szczupła, podłużna dłoń posiadająca długie, szczupłe palce.**

Ludzie mający taką dłoń, są spokojni, zrównoważeni, lecz miewają takie dni,



gdy są bardzo humorzaści. Zazwyczaj są pomysłowi, wrażliwi i łatwo jest na nich wpłynąć, gdyż nie zawsze walczą o swoje. Nawet najmniejsza krytyka bardzo ich dotyka. Osoby posiadające taką dłoń są dobrymi aktorami, psychologami i poetami.

Magdola ☺



## ***Kącik porad***

### **Czy jestem jakaś inna ??**

Piszę z chłopakami , teraz nawet z jednym chodziłam, ale nasz związek trwał 2 tygodnie i on ze mną zerwał, bo stwierdził, że się on nie nadaje do tego i w ogóle .

Nie wiem, co mam robić, czy nadal szukać chłopaka?

Kaśka

Nie załamuj się, trzeba żyć dalej z podniesioną głową- na jednym chłopaku świat się nie kończy, Nie szukaj, a uczucie samo zapuka do twoich drzwi.

Swoje pytania możesz wysyłać na pytanie@vip.onet.pl

## ***Znasz subkultury?***

W naszych czasach istnieje wiele subkultur, chciałam przybliżyć ich przekonania.

**Rastafarianie-** (potocznie Rasta) – ruch kulturowo-religijno-społeczny, który opiera się na reggae. Niosąca zielono- żółto- czerwone flagi młodzież to „dzieci” Marleya. Mów do nich wolniej, mogą nie zatrybić za pierwszym razem. Odznaczają się dbałością o dredy o podłożu egoistycznym – te, które raz się rozpadły, można tylko obciąć i sprzedać na Allegro.



**Skejci-** lub bardziej kozacko sk8 – subkultura młodzieżowa gromadząca ludzi zainteresowanych sportami ekstremalnymi, jazdą na rolkach, snowboardzie, deskorolkach, wrotkach, hulajnogach i rowerach, na których popisują się w skejtparkach oraz na parkingu pod Tesco, Lidlem lub Biedronką. W Polsce błędnie utożsamiani z hiphopowcami. Życie skejta polega głównie na robieniu trików i późniejszym nazywaniu ich.



Szpila 12



**Goci** – subkultura zakładająca życie w ciemności, ku chwale Mrocznego Pana lub innego bóstwa. Gotów możemy poznać po czarnym ubraniu, bladej cerze, kolczykach tu i tam, oraz wymyślnym, odpowiednio mrocznym makijażu tudzież namiastce artystycznego malunku. W Polsce największe (jednostka zagęszczenia gotów) występuje podczas Kaszel Party. Goci są myleni z emo.



**Dres** – odzienie wierzchnie dresiarzy, które nie robi siary. Nierzadko odświetne, charakterystyczne dla rejonów spauperyzowanych, niedorozwiniętych gospodarczo, przemysłowo i – co najważniejsze – kulturowo. Tradycyjny strój posiadaczy Audi, BMW i Golfów „trójek”, w ostat-

nich czasach do tych marek dołączyła również Honda (głównie Civic). Jak powszechnie wiadomo, zawód dresa wymaga ogólnej sprawności fizycznej, gdyż policjanci ostatnio więcej trenują.



**Metalowcy, metale** – chodzące



samo zuo, istoty mhroczne i zUe, skuteczne w zglanowaniu kogoś lub czegoś, nierzadko w pojedynkę. Niczego się nie boją. Ich hobby to spędzanie czasu w piwnicy, gdzie



razem z innymi braćmi metalowcami pracują twórczo nad tworzeniem metalu lub słuchaniem metalu. Subkultura ta wywodzi się z... tak właściwie, to raczej nie chcesz wiedzieć, skąd się wywodzi.

Typowy metal jest ubrany w kolorowy strój, składający się z czerni, ciemnej czerni, wyblakłej czerni, czarnej czerni, poplamionej czerni, mrocznej czerni, ponurej czerni lub skórzanej czerni.

**Hippisi** – dzieci kwiaty, biegająca bosą po trawie młodzież lat 60. Hippisi, gdy tylko byli wystarczająco przytomni, by o tym pamiętać, kontestowali konsumpcyjny tryb życia i sprzeciwiali się wyścigowi szczurów. Buntowali się przeciwko pokoleniu swoich rodziców, z wyjątkiem sytuacji, gdy musieli wyciągnąć od owego pokolenia pieniądze na narkotyki, nowe dzwony i bluzki non-iron.



**Punkowcy, punki** – ludzie anarchystyczni, zbuntowani. Kręcą się koło śmietnika, aby narysować na nim znak anarchii oraz napisać „Punx not dead”.

Słuchają punk rocka i Muzyki Przeciwno Rasizmowi.

**Hardkorowcy** – młodzież w wieku od 13 do 19 lat, uważająca się za twarde rdzenie przez gigantyczną



pewność siebie. Pochodzenie hardkorowców nie jest znane, lecz istnieje teza, że wyewoluowali z rockersów i alternatywnych.

Ostatnio hardkorowiec to także osobnik wspinający się po piorunochronie i często, choć nie zawsze, odrywający kabel od internetu (jak masz modem, to się nie bój:)). Hardkorowcem bywa również osobnik uważający się za innego od innych.



Opr.: KiNiA



## Co wiecie o wegetarianizmie?

Dieta bez mięsa ma swoich zwolenników ale i swoich przeciwników. Wzbudza ona duże emocje. Na pewno każdy z nas chciałby się jej lepiej przyjrzeć.

Wegetarianizm to rodzaj diety, który zakłada wyeliminowanie z posiłków produktów pochodzenia zwierzęcego. Wegetarianie są bardzo niejednolitą grupą i dzielą się na :



Fruktarianie- jedzą oni tylko owoce które same spadły z drzewa

lub krzaków. Są oni najbardziej radykalni.

Witarianie - jedzą wyłącznie owoce i warzywa, a piją tylko świeżą wodę.

Weganie - z diety usunęli dodatkowo mleko i jego przetwory, jajka i mleko.

Owowegetarianie - z produktów zwierzęcych dopuszczają oni jedynie jajka.

laktowegetarianie - nie dopuszczają spożywania jajek, ale pozwalają na picie mleka i jedzenie jego przetworów.

Za i przeciw wegetarianizmowi:

Argumenty wegetarian:

Według wielu badań ludzie, którzy ze swojej diety wyeliminowali mięso, są zdrowsi. Mają niższą masę ciała, mniej złego cholesterolu, niższą lepkość krwi oraz jej ciśnienie tętnicze. Notuje się wśród nich mniej zachorowań na zawały serca, nadciśnienie, cukrzycę i rzadziej występuje u nich osteoporoza i miażdżyca.

Zwierzęta czują podobnie jak my, dlatego powinniśmy my je dobrze traktować. Nie wolno ich zabijać w sposób który przyniesie im cierpienie.



Argumenty przeciwników:

Źle dobrana dieta może wyniszczać organizm i doprowadzić do chorób wynikających z niedoboru składników odżywczych.

Utrzymanie diety bezmięskiej wymaga bardzo dużego wysiłku, gdyż źle skomponowana dieta może nie dostarczyć organizmowi odpowiednich składników.

Gdzie jest najwięcej roślinożerców ?

Najwięcej roślinożerców możemy odnotować w Indiach. Odsetek ludzi spożywających tak produkty roślinne wynosi około 40%.

Dużą ilość roślinożerców możemy odnotować również we Włoszech. Odsetek ludzi spożywających tam produkty roślinne wynosi około 10%. Nie jest to jednak dużo w porównaniu co do roślinożerców w Indiach.

Karolina Płatek

## ***Pamiętnik Adriana***

30 grudnia 2010r.

### **piątek**

Rano do mojego pokoju wparowała mama w niestosownym stroju, a raczej bez, co wprowadziło mnie w zakłopotanie. Przyszła po ręcznik z racji tej, że mój pokój jest zbiorowiskiem wszystkich rupieci i wielu innych rzeczy, których istnienia jeszcze nie jestem świadomy. Cały mój pokój jest wypełniony meblami dużymi i głębokimi tak, że pozostaje mi mało miejsca do poruszania się i wykonywania podstawowych czynności, takich jak rozkładanie łóżka i przebieranie się.

W samo południe przyszedł do mnie Arek. Oznajmił, że ma dwa zaproszenia na Sylwestra do Angeliki. Okazało się,

że to ta blondwłosa piękność, którą zobaczyłem na korytarzu. Ciekaw jestem, czy w ogóle zwróci na mnie uwagę.

Kupiłem dla niej... oczywiście w ramach podziękowań za imprezę, bransoletkę. Jechałem autobusem na ul. Kolejową, a gdy wysiadłem, chciałem się upewnić, czy wszystko mam... O NIE!!! Nie ma bransoletki. Szukałem po całej torbie, ale nic. Dostrzegłem dziurę wyciętą jakimś ostrym narzędziem, pech chciał, że w kieszonce, gdzie była bransoletka!

Punktualnie o 20:00 czekałem na Arka na opuszczonym starym dworcu kolejowym. Przyszedł z ogromną bombonierą i perfumami z „Głos Rose”. Na pewno bardziej się ucieszy z jego przyjścia.





Zdążyłbym jeszcze pójść do sklepu coś kupić, ale zabrakło mi kasy. Ukradli mi ją wraz z bransoletką.

Nieopodal był dom Angeliki. Był duży i piękny, bogato ozdobiony w stylu greckim. Na podwórku stały dwa ogromne, gipsowe posągi lwów. Zapukaliśmy do drzwi kołatką.

Otworzył nam jakiś ośliniony, gruby chłopiec z brodą jak superman. Kiedy otwierał buzię podczas rozmowy, można było poznać jego cały jadłospis. Pomiedzy zębami kryły się przeróżne szczątki jedzenia. Po wybelkotaniu paru słów zabrał Arkowi bombonierkę i rozsiadł się na pobliskiej kanapie.

Po chwili zeszła bogini. Miała fioletową sukienkę w czarne gwiazdki i różową opaskę na włosy. Jej hebanowe, połyskujące buty były eleganckie i dostojne. Po wręczeniu przez Arka perfum, przywitała go wylewnie i podziękowała za prezent, a mnie tylko uściśniła dłoń, a

następnie oddaliła się z nim na taras.



Byli pochłonięci rozmową i nie odrywali od siebie wzroku. Ja musiałem się zadowolić towarzystwem chłopca, którego poznaliśmy przy progu domu. Był zajęty delektowaniem się czekoladkami Arka i co jakiś czas coś do mnie bełkotał, opluwając mnie.

To był najgorszy sylwester w moim życiu.

## ***Z zapisków Majki***

### ***10 stycznia***

- Aśka, pośpiesz się! Spóźnimy się do szkoły! - zawołałam do swojej najbliższej przyjaciółki, stojąc w drzwiach jej pokoju. Znałyśmy się od zawsze. Zawsze chodziłyśmy do tej samej klasy. Drogę do szkoły również spędzałyśmy razem. Mieszkała dwa bloki dalej, więc miałyśmy do siebie blisko. Spojrzałam na zegarek. Za dziesięć minut dzwonek.

Nie zdążymy. Aśka chodziła po pokoju i energicznie czegoś szukała. – Gdzie jest ten telefon! - usłyszałam. – Po co ci telefon w szkole, chodź już, spóźnimy się! - powiedziałam do niej. – Potrzebny mi jest! Muszę go mieć! - znów usłyszałam jej krzyk. Usiadłam, przyglądałam się jej. Pobiegła do drugiego pokoju. – Nie widziałeś mojego telefonu?! - usłyszałam znowu. Domyśliłam się, że



to na swojego starszego brata tak krzyczy. Zazdrościłam jej. Zawsze chciałam mieć starszego brata. Mówiła, że go nienawidzi, kłóciła się z nim, ale ja wiedziałam, że go kocha. Przecież to jej brat. – Jest! Znalazłam!- powiedziała wreszcie. Wybiegłyśmy z bloku i ruszyłyśmy w stronę szkoły. Aśka jak zwykle narzekała na rodziców. Mówiła, że nie pozwalają jej iść na koncert. Ja się nie odzywałam. Szłam w milczeniu. Myśli same mi się nasuwały. Uświadomiłam sobie, że już nie czuję do tego chłopaka tego, co czułam wcześniej. Tego chłopaka. Właśnie tak nazywała go Aśka. Mówiła, że bym dała sobie z nim spokój. Zawsze miała rację. Jak zwykle jej po-

swój własny! Samochód jechał z taką prędkością, że nie zdążyłam uciec. Uderzył we mnie. Potem już nic nie pamiętałam. Obudziłam się w białym pomieszczeniu, okna były zasłonięte. Obok stało drugie białe łóżko. Było puste. Nie wiedziałam, gdzie jestem. Wreszcie uświadomiłam sobie, że to szpital. Miałam coś przymocowanego do ręki. W pierwszej chwili chciałam to oderwać. Ktoś mnie powstrzymał. Ujrzałam zapłakaną twarz Aśki, a potem wchodzącą do Sali mamę. Nie mogłam nic powiedzieć. Próbowałam wstać. Poczułam straszny ból głowy. Nie zapanowałam nad tym. Zasnęłam...

**K@sia:)**



słuchałam. Nagle usłyszałam krzyk. To Aśka. – Majka uważaj! Samochód!- krzyknęła do mnie. Za późno. Odwróciłam się i zobaczyłam zbliżające się światła samochodu. Pisk opon, krzyk Aśki i

(Kolejna część przygód Mai w następnym numerze Szpili)



## Walentynkowe „Czy wiesz, że...?”

Dzień 14 lutego w starożytnym Rzymie był wigilią Lupercaliów - świąt ku czci Fauna - bożka płodności, opiekuna zbiorów i trzód. W dniu Lupercaliów młodzi mężczyźni losowali imiona panien, które zostawały ich partnerkami na uroczystość. Według przekazu dziewczyny poza własnymi imionami na losach wpisywały też krótkie wiadomości miłosne.

Św. Walenty, przynajmniej jeden z nich, był kapłanem rzymskim w III wieku. Przeciwstawił się on rozkazom cesarza Claudiusza II i dawał tajemne śluby. Cesarz uważał, że żonaci młodzi ludzie mniej chętnie przyłączali się do jego armii. Walenty został skazany i stracony, lecz przed śmiercią 14 lutego 270 roku przekazał kartkę dla córki dozorca więziennego: "Od twojego Walentego" (w dzisiejszych kartkach – „From your Valentine”). W 496 roku papież Gelasius ustanowił go patronem zakochanych, choć w 1969 roku jego następcą Paweł VI usunął go z kalendarza.

Inny przekaz mówi o biskupie Walentym z Włoch, który znany jest z tego, że jako pierwszy pobłogosławił związek poganina i chrześcijanki.

Jeszcze inny przekaz informuje o młodym człowieku, który za pomoc przesładowanym chrześcijanom został skazany na śmierć. Z więzienia wysłał swojej ukochanej list z podpisem "Od twojego Walentego".

Na ziemiach polskich tradycyjnym świętem zakochanych była noc Kupały (noc świętojańska). Obchodzono ją w okresie letniego przesilenia, w nocy z 23 na 24 czerwca.

Za pierwszą walentynkę uznaje się list księcia Orleanu, który w 1415 roku, uwięziony w Tower of London, napisał z okazji dnia św. Walentego list miłosny i wysłał go do swojej żony.

Pierwszą nadawczynią walentynki uznana jest Margery Brews, która w lutym 1477 roku pisząc do narzeczonego list, dołączyła do niego krótki wiersz miłosny własnego autorstwa.

Najwspanialsze walentynki wysyłano w XVII wieku. Były to wymyślne rebusy, zakodowane informacje, malowane własnoręcznie obrazki i różne szyfry. Dziś niektóre z nich uznawane są za dzieła sztuki.

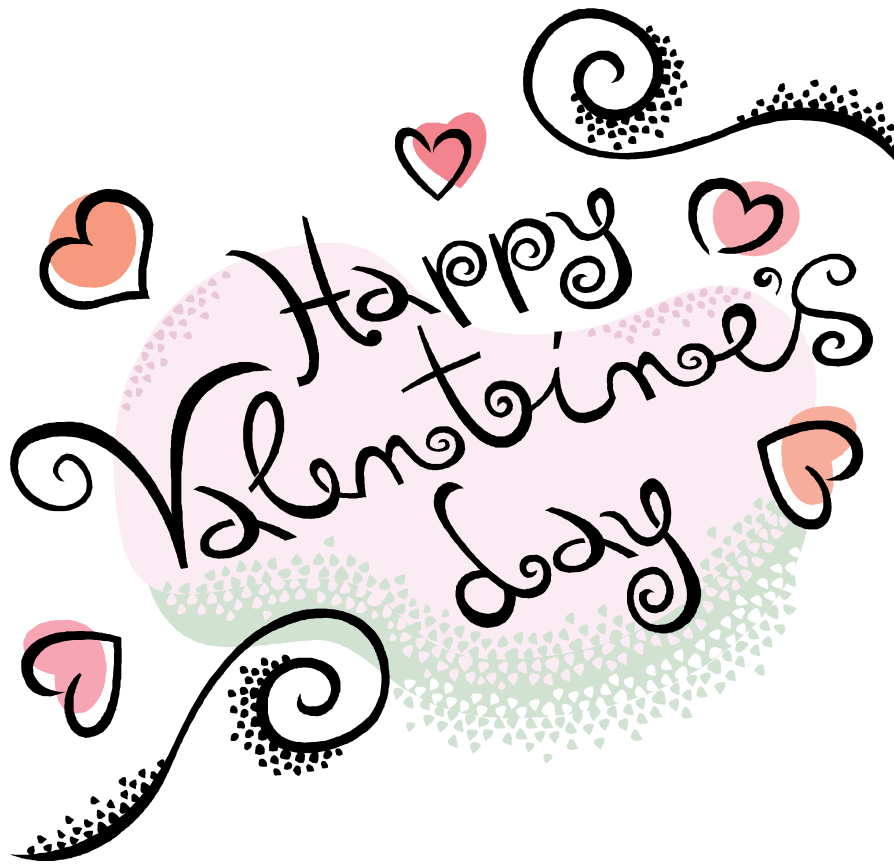
Najsłynniejszy walentynkowy upominek to jabłko pokryte różowym lukrem, włożone do hebanowej szkatułki, wysadzanej perłami. Otrzymała go Anna Boleyn od króla Anglii Henryka VIII.

Najdroższą walentynką była kartka z litego złota wysadzana diamentami i szmaragdami, którą Arystoteles Onasis ofiarował Marii Callas. Jej wartość to 250 tysięcy dolarów.



Pierwsza walentynka wykonana maszynowo pojawiła się w 1848 roku w USA. Pochodziła z Worcester w stanie Massachusetts, gdzie panna Esther Howland założyła firmę produkującą kartki na dzień św. Walentego.

Walentynki najpopularniejsze są w Ameryce, gdzie symboliczne kartki wysyłane są w niebotycznych ilościach. Oczywiście nie tylko do ukochanych, ale do wszystkich, których obdarzamy pozytywnymi uczuciami. Często to rodzi-



Amerykański Greeting Card Association szacuje, że z okazji Walentynek wysyłanych jest na całym świecie około miliarda świątecznych kartek.

na, znajomi, czy nauczyciele. Podstawowym prezentem dla ukochanej od lat są bombonierki, najlepiej w kształcie serca i czerwone róże. Walentynki w USA są tak popularne, że do szkół wprowadzono



specjalne walentynkowe lekcje. W sklepach, oprócz gadżetów, kupić można tematyczne poradniki i instrukcje walentynkowych gier i zabaw.

Jednym z popularniejszych prezentów walentynkowych są perfumy. Szacuje się, że nowy damski zapach trafia na rynek co 43 godziny, a męski co cztery dni. Nie każdy jednak wie, że za afrodyzjak już wieki temu uznano zapach ciała.

W Anglii istniał zwyczaj przebierania się dzieci za dorosłych i odwiedzania domów ze śpiewem.

W Niemczech symbolem walentynek niezmiennie pozostają czerwone róże, świadczące o miłości i wiecznej świeżości uczucia oraz czekoladowe lub piernikowe słodycze w kształcie serca.

We Francji walentynki to święto o cha-

rakterze narodowym, a zamiast kartek wysyła się bukiety kwiatów, zaopatrzone bilecikami, zaprasza ukochanych na kolację lub do teatru.

We Włoszech rozpowszechnił się zwyczaj obdarowywania ukochanych odzieżą w kolorze czerwieni. Najchętniej kupowana jest bielizna.

W Japonii walentynki też są popularne. Przyjął się tam zwyczaj, że w tym dniu to panie obdarowują mężczyzn.

W Polsce, w Krakowie i Warszawie, z okazji walentynek zabytkowe tramwaje obwożą zakochanych turystycznymi trasami. Najczęściej dajemy swoim najbliższym czekoladki, drobne upominki w kształcie serca albo kwiatki.

Mimo że święto to jest u nas popularne od ok. 20 lat, ponad 70% Polaków deklaruje, że je odchodzi.

El!za

## ***Powiedzonka nauczycieli***

Hej! Zauważyłam, że bardzo wstydzicie się wysłać zabawne cytaty na adres : [powiedzonka@op.pl](mailto:powiedzonka@op.pl). A ja nie gryzę, a na pewno nie tych, którzy pomogli mi wzbogacić ten, mam nadzieję, fajny kącik ;]

***„A teraz napiszcie pytania na moje odpowiedzi.”***

***„Do każdego zdania macie podać trzy lumpy!” (? ;))***

***„Na początku mojemu bratu też nie wiedzieliśmy, jak dać na imię. No to mówiliśmy na niego >Łysy<.”***

***„Za dużo efektów wrąbali ci, co robili tę prezentację.”***

Dialogi nauczyciel-uczeń:

***„ - Wyjaśnij pojęcie „romantyzm”.  
- Romantyzm to epoka, polegająca na***



*pisaniu romantycznych wierszów.”*

„ - *Chce pani mój numer? ;]*  
- *Eee, telefonu niekoniecznie.*”  
(Przy oddawaniu testów.)

„ - *Kiedy był chrzest Polski?*  
- *W 1966 oczywiście.*”  
(Pomyłka tylko o 1000 lat.)

„ - *I ciało magnesem się stało...*  
- *...I zamieszkało między nami!*”  
(Fizyka, jakby ktoś nie był pewny ;) )



Opr. El!za

# OD UCHA DO UCHA ;) )

## OD UCHA DO UCHA ;)

Dwóch chłopców spędza noc przed wigilią u dziadków. Przed pójściem spać, klękają przed łózkami i modlą się, a jeden z nich ile sił w płucach woła głośno:  
- Modlę się o nowy rowerek, modlę się o nowe żołnierzyki, modlę się o nowy odtwarzacz dvd...  
Starszy brat pochylił się i szturchnął go mówiąc:  
- Dlaczego tak krzyczysz? Bóg nie jest głuchy.  
Na to chłopiec:  
- Nie, ale babcia jest.  
  
Pani przedszkolanka pomaga dziecku założyć wysokie, zimowe butki. Szarpie się, męczy, ciągnie...

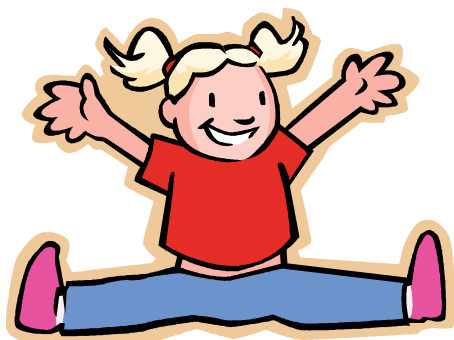
- No, weszły!  
Spocona siedzi na podłodze, dziecko mówi:  
- Ale mam buciki odwrotnie...  
Pani patrzy, faktycznie! No to je ściąga ją, mordują się, sapią... Uuuf, zeszyły!  
Wciągają je znowu, sapią, ciągną, ale nie chcą wejść..... Uuuf, weszły!  
Pani siedzi, dyszy a dziecko mówi:  
- Ale to nie moje buciki....  
Pani niebezpiecznie zwężyły się oczy. Odczekała i znowu szarpie się z butami... Zeszyły!  
Na to dziecko :  
-...bo to są buciki mojego brata ale mama kazała mi je nosić.  
Pani zacisnęła ręce mocno na szafce,



odczekała, aż przestaną jej się trząść, i znowu pomaga dziecku wciągnąć buty. Wciągają, wciągają..... weszły!

- No dobrze - mówi wykończona pani - a gdzie masz rękawiczki?

- W bucikach.



Jasio zakończył szkołę średnią z najlepszymi wynikami i jemu przypadł zaszczyt przemówienia podczas rozdania świadectw. Stał na podeście i zaczyna:

- Chciałbym bardzo podziękować mojej kochanej mamie za ten wspaniały wpływ, jaki na mnie miała. Za to że zawsze była przy mnie, cały czas mogłem na nią liczyć i że pomagała mi kiedy tylko tej pomocy potrzebowałem. Kocham ją nad życie i nie wiem, kim bym był gdyby nie ona....

Nagle Jasio stęknął, zatrzymał się i zaczął z trudnością literować słowo. Jednak przerwał na chwilkę i w końcu przemówił:

- Przepraszam bardzo za przerwę, ale pismo mojej mamy jest takie niewyraźne!

Dwie blondynki przeglądają kalendarz:

- Zobacz! Jutro jest Maksymiliana. Znamy jakiegoś Maxa?

- Tak, Ibuproma.

Mąż odwozi do szpitala rodzącą żonę - nauczycielkę polskiego. Ta nazajutrz dzwoni do męża:

- Kochany, jestem taka szczęśliwa! Wyobraź sobie: rodzaj męski, liczba mnoga!

Pani pyta Jasia:

- Która rzeka jest dłuższa: Ren czy Missisipi?

- Missisipi.

- Dobrze, Jasiu. A o ile jest dłuższa?

- O sześć liter

Młody nauczyciel i stary idą razem na lekcję. Młody - stosy kserówek, teka wypchana książkami, dziennik w zębach. Stary idzie na luzaka, niesie tylko klucz od sali.

Młody mówi z podziwem:

- No no, po tylu latach pracy, to pan ma to wszystko w głowie?

- Nie synu, w d...

Nauczyciel napisał na tablicy wzór chemiczny i otworzył dziennik:

- Małgosiu, co to za wzór?

- To jest... No, mam to na końcu języka...

- Dziecko, wypłuj to szybko! - mówi nauczyciel. - To kwas siarkowy...

Monia



## „Sport - fakty i fantazje”

Witam wszystkich, w dzisiejszym wydaniu nie będę miał dobrych wiadomości. Osobiście są one dla mnie tragiczne, jednak z naszą szkołą jesteśmy zawsze w dobre i złe dni. 17 i 18 listopada odbyły się zawody w piłkę ręczną w naszej szkole. I właśnie z tych wydarzeń zdam dziś relację.



### Chłopaki.

Turniej zaczął się pomyślnie dla nas. Pierwszy mecz z Działoszynem wygraliśmy pewnie. Kolejny mecz Rzańnia okazała walkowerem. Tym sposobem dostaliśmy się do finału, w którym zagramy ze Strzelcami. Od początku pokazywaliśmy lepszą grę. Po pierwszej połowie wygraliśmy 2:0. W drugiej połowie niewykorzystane sytuacje zaczęły się mścić, a było ich naprawdę sporo. Strzelce wykorzystały sytuację. Wiele osób powie, że były one szczęśliwe, ale liczą się bramki. Nasi przeciwnicy strzelili po kolei 3 bramki, a my nie wyko-

rzystaliśmy kilku 100% szans i rzutu karnego. Mimo walki do ostatniej sekundy przegraliśmy i ja osobiście biorę odpowiedzialność na siebie jako kapitan i sprawca wielu niewykorzystanych akcji. Strzelce Wielkie wygrały, a my zajęliśmy 2 miejsce, które jest wielką porażką.

### Dziewczyny.

W przeciwieństwie do chłopaków dziewczyny dopiero przygotowują się do gry w ręczną, gdyż duża część drużyny to zawodniczki z 2 klas.

Scenariusz rozgrywek był podobny jak u chłopaków. Dziewczyny wygrały wszystkie mecze aż do finału, gdzie musiały uznać wyższość zawodniczek z Sulmierzyc. Jedyny komentarz, jaki mogę przekazać, to podziękowania za grę do końca, litry potu wylanych na boisku i pocieszenie, że za rok będzie lepiej.

Na końcu chcę tylko podziękować wszystkim zawodnikom za starania i zaangażowanie. I kibicom za naprawdę niesamowity doping. Chyba każdy odczuwa niedosyt, ale tak już jest w sporcie, nie zawsze wygrywa lepszy. A zawody w piłkę ręczną są najlepszym tego przykładem, jak drużyna nie mająca pojęcia o ustawieniu, potrafiąca tylko rzucić w kierunku bramki, rzadko w jej światło wygrywa...

Adaś :(





## Mecz nauczyciele vs. uczniowie

Siódmego stycznia odbył się mecz towarzyski w piłkę nożną. Po jednej stronie stanęła reprezentacja nauczycieli, a po drugiej klasa 3F. Mecz zaczął



się pomyślnie dla uczniów pierwszą bramkę strzelił Hubert Bednarski, który popisał się szybkością i ostrą walką do końca. Kilka minut później po efektywnym przejściu piłki Hubert po raz kolejny strzelił bramkę. Dała ona prowadzenie uczniom 2:0.



Jednak Nauczyciele nie pozostawali dłużni i mocno wzięli się do pracy odrabiając stratę i doprowadzając do remisu. Jeszcze przed końcem 1. połowy po znakomitej akcji całego zespołu do pustej bramki trafił Adam Mielczarek. W rezultacie 1. połowa zakończyła się zwycięstwem młodszych piłkarzy. Jednak nie wszystko było tak dobrze w drugiej odsłonie, walka stawała się coraz bardziej zacięta i bramki padały w niesamowitym tempie.

mowitym tempie.

Nauczyciele strzelając dwie bramki wyszli na prowadzenie. Na boisku nie brakowało potu i emocji, gdy znakomitym wykończeniem akcji składowej popisał się Hubert Łuzak dając naszej drużynie remis 4:4. Do końca meczu zostało mało czasu a wynik nadal nie był rozstrzygnięty. Nauczyciele naciskali, aż w rezultacie zdobyli kolejno dwa gole, dało to początek wielkiej walki reprezentantów 3F, a w szczególności Bartka Fita, który efektywnie prowadził piłkę pomiędzy przeciwnikami. Udało mu się po indywidualnej akcji zdobyć jeszcze jedną bramkę, co dawało wynik 5:6 i nadzieje na przedłużenie emocji. Jednak nauczyciele nie dali się zaskoczyć i skutecznie bronili bramki, strzelając siódmą bramkę po akcji z kontry.

Mecz zakończył się wynikiem 5:7, i niestety uczniowie nie mogą pochwalić się zwycięstwem. Na koniec chcę bardzo podziękować dyrekcji i Panu M. Marchewce za zorganizowanie tego spotkania. I podziękować za czystą rywalizację i wspaniałą doping kibiców.

Adaś



## ***Najlepsi z najlepszych!***



***Oto lista najlepszych uczniów z naszej szkoły, tj. takich, którzy w I semestrze 2010/2011 osiągnęli średnią ocen powyżej 4,75.***

***Gratulujemy i zachęcamy innych, by dołączyli w przyszłości do tego znakomitego grona!***

Cieszymy się, że wśród wyróżnionych znalazły się także osoby z grona redakcyjnego „Szpili” (wyróżniliśmy je dodatkowo kursywą).

I B- Karolina Szatan (5,0)  
Monika Popiel (5,0)  
Agnieszka Gałkowska (4,86)  
Olga Kowalska (4,79)



I F- Karolina Włodarczyk (5,07)  
*Marta Bednarska (5,0)*  
Weronika Schabowicz (4,86)  
Marta Trzeciak (4,86)  
Natalia Kosowska (4,79)

I G- Dominika Bzdak (4,79)  
Magda Hamara (4,79)

II A- Dominika Czarnecka (4,86)  
II D- Edyta Ceglarek (4,92)  
II E- Aleksandra Plucińska (5,0)  
II F- *Katarzyna Nowak (4,85)*

III A- Eliza Noremberg (4,80)  
Klaudia Usarek (4,80)  
Magdalena Karczewska (4,73)

III D- Klaudia Radziwołek (5,07)  
Adam Dłubak (5,0)  
Dominika Mielczarek (4,86)

III E- Wioletta Janus (4,86)

III F- *Paulina Kapuścińska (5,0)*  
*Katarzyna Kowalczyk (4,98)*  
Kinga Szczęsna (4,93)

**W pozostałych klasach niestety brak w tym semestrze osób ze średnią 4,75 i więcej.**



### **W numerze:**

Witamy ponownie .....	1
Rozwijaj się z każdym dniem .....	2
Nadszedł czas na karnawał! .....	3
Blog! .....	4
Motywacja siłą działania .....	5
Rusz głową, czyli ....	6
Gesty, które wiele mówią .....	7
O czym mówi nam kształt dłoni .....	10
Kącik porad .....	12
Znasz subkultury? .....	12
Co wiecie o wegetarianizmie? .....	15
Pamiętnik Adriana .....	16
Z zapisków mamy .....	17
Walentynkowe „Czy wiesz, że?” .....	19
Powiedzonka nauczycieli .....	21
Od ucha do ucha .....	22
Sport—fakty i fantazje .....	24
Mecz nauczyciele vs. uczniowie .....	25
Najlepsi z najlepszych .....	26

### **Zespół redakcyjny:**

**Opieka:** p. Łucja Krzak

**Redaktor naczelna:** Eliza Noremborg

**Pozostały skład redakcji:** Marta Bednarska, Sylwia Bęben, Łukasz Błaszczak, Agata Dłubak, Mateusz Dubiński, Mateusz Freus, Paulina Kapuścińska, Ewa Klimczak, Katarzyna Krawczyk, Agnieszka Kupiec, Kinga Leszczyk, Adam Mielczarek, Katarzyna Nowak, Edyta Pęczak, Karolina Płatek, Anna Pobudejska, Sylwia Rajchert, Martyna Wawrzak

**Skład komputerowy:** p. Sławomir Kuligowski

