

**Lęk wysokości, fobie przed różnymi sytuacjami lub przedmiotami, traumy - to wszystko może nas hamować przed spełnianiem swoich marzeń. Jeśli masz lęk wysokości, ale pragniesz zostać pilotem lub zdobyć Koronę Ziemi, musisz się przełamać i gnać za marzeniami.**

# Droga do spełnienia marzeń

**Pokonywanie swoich największych lęków warto zacząć od bardzo prostych, codziennych ćwiczeń.**

Czasem możemy bać się tego, że dostaniemy złą ocenę, zostaniemy nagle wyrwani do odpowiedzi. To podstawowe zmyślenia szkolne, ale tak jak każdy strach, można je zwalczyć. Boisz się odpowiadać na ocenę? Naucz się jak najlepiej potrafić i nie denerwuj się. Jeśli będzie okazja, nawet sam zgłoś się do odpowiedzi, aby samemu sobie udowodnić, że nie jest to takie straszne przeżycie. Kiedyś strasznie bałam się wind, bo raz się w niej zacięłam i musiałam czekać na pomoc. W końcu uświadomiłam sobie, że nie wszystkie windy są tak stare



i zniszczone jak tęta, więc pomyślałam, że może warto spróbować przejechać się jeszcze raz. Tak też zrobiłam. Do tej pory gdy tylko nadarzy się okazja, jeżdżę windą, dzięki czemu nie muszę wchodzić na 8-piętrowy budynek po schodach, co jest dużym ułatwieniem. W klasach 1-3 byłam ostatnią osobą chętną do występowania przed klasą. W końcu zaczęłam próbować, przedstawiać prezentacje i w tej chwili wszędzie mnie pełno. Tak samo ty możesz się przełamać, odstawiać swój lęk. Co prawda małymi krokami, pokonując lęk wysokości nie musisz od razu skakać na bungee. Pamiętaj, im szybciej zaczniesz się pozbywać swojego strachu, tym lepiej. Każdy strach można pokonać, a następnie być dumnym z tego, czego się dzięki pokonaniu strachu dokonało.

*nekoneko*

## Mój pokój w porządku

Przebywanie w brudnym pokoju jest nieprzyjemne, ponieważ trudniej się na czymś skupić, uczyć i pracować. Natomiast porządek jest o wiele lepszy, można się w spokoju przygotować do lekcji, znaleźć potrzebne rzeczy i przedmioty i bawić w wolnym czasie. Sprzątanie może być również zabawą. Kiedy ścieramy kurze,

machamy ręką i możemy sobie wyobrazić, że latamy w kosmosie i kierujemy rakieta. Odkurzanie to zabawa w taniec z partnerem, który zaprosił nas na prawdziwy bal w zamku. Myjąc podłogę, możemy zabawić się z mopem w kotka i myszkę, ganiając po pokoju. Mycie szyb to zabawa w malowanie niewidzialnych obrazów. Porządek uczy

odpowiedzialności za swoje otoczenie. Nawet sama nazwa PORZĄDEK jest czysta, mówi o rzędach, czyli o porządku, w jakim możemy poukładać na przykład nasze zabawki i książki na półce. Każdy, kto utrzymuje swoje otoczenie w czystości, jest wielki, bo nie każdy ma czysto w pokoju. Sprzątajmy w swoim pokoju!

*Natusia100*

**Zbliżają się Święta. Każdy chce dostać prezent. Wiele dzieci prosi rodziców o psa lub kota. Zanim kupi się zwierzę, trzeba pomyśleć dziesięć razy.**

## Świąteczna odpowiedzialność

Kiedy dziecko dostanie już swój żywy prezent, jest nim zauroczony. Niektóre osoby mogą tylko na początku lubić swojego pupila. Potem zamiast wyjść z nim na dwór, wolą iść na plac zabaw. Nawet dorosłym odechciewa się zajmować kotkiem, pieskiem lub chomikiem. Dlatego zawsze trzeba pomyśleć, czy ktoś na pewno pragnie jakiegoś zwierzęcia, czy może potem nie będzie chciał go wyrzucić przez okno. Najlepiej będzie, jeżeli ktoś pójdzie do schroniska albo do sklepu zoologicznego i sam kupi dla siebie takiego, jakiego będzie chciał pupilka. Wtedy nigdy go nie opuści. Zwierzęta, tak jak ludzie, mają uczucia i trzeba je szanować.

*manuel.02*



## Jak udekorować klasę na zimę?

Na parapetach warto postawić czerwone Mikołaje i białe bałwany. Do tego renifery, misie polarne i inne zwierzęta, żyjące w zimnym klimacie. Na lampkach można zawiesić parę ozdóbek wyciętych z czerwonego, białego i zielonego papieru. Do szyb można przykleić filcowe śnieżynki lub przystawić szablony i odrysować je



sztucznym śniegiem. W kątach można postawić kartony zawinięte w kolorowe papiery, czyli prezenty. Pamiętaj o świątecznej choince, najlepiej żywej, by pięknie pachniała. Można ją ozdobić lampkami i łańcuchem z papieru. Na przerwie można włączyć kolędę.

*Majka2002*

# Sportowe emocje!

Nasza przygoda z Zagłębiem zaczęła się po lekcji języka polskiego. Rozmawialiśmy o piłkarzach Zagłębia Lubin, ponieważ są naszymi idolami. Naszym marzeniem było spotkanie i przeprowadzenie wywiadu z trenerem oraz zawodnikami tego klubu. Postanowiłyśmy wziąć sprawy w swoje ręce.

## Przygoda z Zagłębiem Lubin

**Pani Natalia Duda z działu marketingu Klubu Zagłębia postanowiła pomóc nam w przeprowadzeniu wywiadu.**

Na informację czekałyśmy z niecierpliwością. W końcu pani Natalia zadzwoniła i przekazała, że w czasie najbliższego meczu otrzymamy przepustki i akredytację jako prasa! Dostałyśmy też sześć biletów VIP na mecz Zagłębia z GKS Bełchatów. Bilety powędrowały do naszych rodzin oraz do pani Justyny. Gdy nadszedł długo oczekiwany dzień meczu, po ostatniej lekcji szybki wybiegłyśmy ze szkoły, zjadłyśmy obiad i czym prędzej ciepło się ubrałyśmy, bo dzień był mglisty i zimny. Kiedy jechaliśmy na mecz, jak na złość utknęłyśmy w korku. Za to na miejscu zaparkowałyśmy na parkingu dla mediów. Przed bramką wejściową na stadion, ku naszemu zaskoczeniu ochroniarze



nie chcieli nas wpuścić. Podejrzewali, że mamy podrobione przepustki! Zadzwonili do pracowników ochrony, aby zyskać o nas więcej informacji. Po chwili zdziwieni przeprosili nas i wytłumaczyli, że taka jest ich praca. Po ich minach było widać, że ucieszyli się, że młode pokolenie dziennikarzy interesuje się piłką nożną. Uradowane

wbiegłyśmy po długich schodach na trybuny. Mecz był udany, cały czas słyszałyśmy przyśpiewki dopingujących drużynę kibiców, czasem nawet niezbyt kulturalnych. Przez mgłę, która trwała przez całą rozgrywkę, nie było widać kibiców Bełchatowa, ale było ich bardzo mocno słychać. Mecz trzymał nas w napięciu do samego

końca, ponieważ w 89 minucie Łukasz Hanzel (Zagłębie Lubin) strzelił jedynego gola. Radość na trybunach była ogromna. Po meczu udałyśmy się w okolice szatni piłkarzy. Tam spotkałyśmy Bartka Rymaniaka, który podpisał się nam na koszulkach. Następnie pełne optymizmu udałyśmy się na konferencję prasową. Nie wiedziałyśmy



gdzie iść, ale ochroniarze udzieliłi nam kilku cennych wskazówek. Dotarłyśmy bezpiecznie i szczęśliwie, bo za około trzydzieści minut miałyśmy przeprowadzić wywiad z trenerem Zagłębia. Po konferencji zatrzymałyśmy pana Pavla Hapala, aby wykonać powierzone nam zadanie. Miałyśmy już wychodzić, gdy nagle po schodach zaczęli

schodzić piłkarze drużyny. Udało nam się zatrzymać kilku zawodników, którzy dali nam autografy. Ze szczęściem patrzyłyśmy jak podpisują nasze koszulki! To było dla nas wielkie przeżycie. Chciałyśmy przeżyć to jeszcze raz!  
*Aleksandra Bolesławska, Aleksandra Lelek, Julia Lelel*



## Wywiad z trenerem Pavlem Hapalem

**Julia Lelek:** Co Pana skłoniło, aby zostać trenerem Zagłębia Lubin?  
**Pavel Hapal:** Ładny stadion, bardzo dobra drużyna. Każdy trener chce trenować taki zespół.  
**Aleksandra Bolesławska:** Jakie Pan ma plany wobec drużyny?  
**PH:** Chciałbym zaważyć o Mistrzostwo Polski, ale trzeba włożyć jeszcze dużo pracy, bo nie zawsze to wychodzi od razu.  
**Aleksandra Lelek:** Jacy piłkarze Zagłębia mogliby grać w reprezentacji?  
**PH:** Jednego już mamy - Szymka Pawłowskiego. Myślę, że kiedy następnii zawodnicy będą dobrze grać i pracować, to też mają możliwość dostać się do kadry. Każdy musi

się starać i każdy się stara.  
**AB:** Jakie kluby trenował Pan przed Zagłębiem Lubin?  
**PH:** Trenowałem już dużo drużyn, ale z tą ostatnią MK ilina udało nam się wejść do Champions League. Dobrze też wspominać pracę z Bank Ostrawa. Tutaj pracuje mi się miło, wszyscy są zadowoleni z wyników.  
**JL:** Jakiego polskiego piłkarza chciałby mieć Pan w swojej drużynie?  
**PH:** Jest dużo tych dobrych piłkarzy, ale najbardziej chciałbym mieć w zespole Wawrzyniaka. Z zagranicznych klubów zatrudniłbym Ronaldo i Messi'ego. Moja ulubiona drużyna to Real Madryt, zawsze im kibicuję w Lidze Mistrzów. W domu mam trzech chłopaków, którzy

głosują na Chelseae London, także mamy troszkę takie pojedynki domowe.  
**AB:** Co jest najważniejsze w czasie treningów?  
**PH:** Najważniejsze jest, aby zawodnicy byli dobrze skoncentrowani i wykonywali zadania, jakie trener przygotowuje  
**AB:** Jakie rady mógłby Pan dać naszym kolegom ze szkoły, aby zostali dobrymi piłkarzami?  
**PH:** Trzeba dużo, dużo pracować i co najważniejsze, trzeba to lubić. Być radosnym.  
**JL:** O jakiej pracy Pan marzył w dzieciństwie?  
**PH:** Kiedy byłem mały, tak jak każdy chciałem, nie wiem jak to się mówi po polsku - być popularnym (red. kimś popularnym) kto



jeździ samochodem.  
**AB:** Co Panu najbardziej się podoba w Lubinie?  
**PH:** Tak jak już wspominałem - ładny stadion, spokój w pracy i najważniejsze, że mamy dobrych kibiców.  
**AB:** Czego życzyć Panu i naszym piłkarzom?  
**PH:** Przede wszystkim zdrowia - to najważniejsze i potrzebne do grania.  
**AL:** Dziękujemy za wywiad.

# Nasze szkolne sprawy

Niektóre pytania bardzo nas denerwują. Czasami tak nas irytują, że złościmy się na innych i często tracimy dobry humor. Postanowiłam zbadać, jakie pytania są najbardziej nie lubiane przez uczniów i nauczycieli naszej szkoły.

## Nie pytaj mnie o...



### Dlaczego niektóre pytania sprawiają tak wiele problemów?

Większość uczniów stresują pytania od rodziców i kolegów dotyczące szkoły, np.: "Co było zadane?", "Jak

było w szkole, czy byłaś dziś grzeczna na lekcjach?", "Jakie oceny dostałaś?". Nauczycieli za to denerwują pytania, na które muszą odpowiadać kilka razy dziennie, nawet na jednej lekcji. Do pytań - zmór każdego wychowawcy należą również: "Za ile minut przerwa?", "Jak zrobić to zadanie?", "Czy dziś musi być kartkówka?". Najgorsze

jednak jest udzielanie odpowiedzi na takie pytania, na które tuż przed chwilą się odpowiedziało, jednak uczeń tego nie słyszał i ponawia pytanie kolegi. Nikt nie lubi pytań z serii: "Czy myślaś rano zęby?", "Na pewno chcesz to założyć?", "Czy te włosy widziały kiedyś grzebień?", "Z kim idziesz do kina?". Ja nie cierpię pytania

"Co było dziś w szkole na obiad?" Zadaje mi je codziennie najpierw dziadek, potem babcia, a potem jeszcze mama. Koszmar! Niestety, takie pytania nie znikną, musimy z nimi żyć. Czasem warto się zastanowić, dlaczego ktoś je zadaje - może po prostu chce jakoś zacząć rozmowę.

*hania.lagun*

Na kongres dziennikarski do Wrocławia pojechały trzy dziewczyny. Po spotkaniu wymyśliły, że zapytają Wrocławian, skąd w ich mieście wzięły się krasnale.

## Odkrywamy tajemnicę krasnali

Dziewczyny wzięły do ręki notesy i długopisy, pokonały tremę i ruszyły zbierać informacje. Nie wszyscy byli rozmowni, niektórzy nie mówili po polsku, jednak Wiktoria, Hania i Olga nie poddawały się. Dowiedziały się na przykład, że krasnale są po to, aby przeszkadzać mieszkańcom w chodzeniu. Inni sądzili, że przybyły z bajkowej krainy i że świetnie się ich szuka. Inni dokładnie wiedzieli skąd się wzięły, przyczyną ich pojawienia się była Pomarańczowa Alternatywa, czyli grupa społeczna działająca we Wrocławiu w latach 80. Dzisiaj pojawiają się coraz nowsze



krasnale, przedstawiają sceny z życia codziennego. Są strażacy, kominiarze i niepełnosprawni, niektórzy wdrapują się po latarni do nieba.

*Hania, WiciaxD*

Czy widzieliście kiedyś osobę, która miała białe włosy, rzęsy i brwi?

## Nie wszyscy są tacy sami

Wiemy, że nie wszyscy jesteśmy tacy sami, np. nie mamy tego samego koloru skóry. Ale nie należy się śmiać z ludzi innych niż my. Niektóre dzieci są albinosami. To choroba rzadko przytrafiająca się, w której dzieci mają białą skórę, włosy, brwi i rzęsy. Czasami mają one nawet jasnoróżowe tęczałki. Wynika to z tego, że ludzie rodzą się z bardzo małą

ilością lub w ogóle nie mając melaniny w ciele. Melanina to substancja odpowiadająca za kolor np. włosów. Osoby z tym problemem mogą mieć poważne problemy ze spaniem. Takim ludziom jest bardzo przykro z tego powodu. Trzeba ich wspierać i szanować. Może kiedyś taka osoba dojdzie do nas do szkoły? Ciekawe, jak byśmy zareagowali.

*weronisiap*



Niektórzy traktują swoich przyjaciół tak, jakby nie zależało im na drugiej osobie...

## Sztuka przyjaźni

Każdy powinien mieć kogoś, komu może zaufać. Samotność to stan, który potrafi doprowadzić do łez. Aby zostać czyimś kolegą, a potem przyjacielem, trzeba być dobrym i uczciwym człowiekiem. Przyjaciele nie powinni siebie okłamywać oraz opowiadać innym nieprawdziwe opowieści o drugiej osobie. Koledzy powinni pocieszać się nawzajem oraz pomagać w trudnych chwilach. Trzeba też rozmawiać ze sobą o swoich uczuciach. Nie powinno się odpychać od siebie osoby potrzebującej pomocy i zmuszać, aby odeszła na bok. Trzeba być

też odpowiedzialnym za osobę, którą się lubi i która nam ufa. Nie można przecież przyjaźnić się z kimś, kto wcale nie chce nas zrozumieć i robi nam na złość. Każdy człowiek, kiedy zrobi coś złego przyjacielowi, będzie miał to zawsze na sumieniu. Osobom samotnym nie wszystko w życiu wychodzi, a osobom z towarzyszem jest łatwiej wykonywać różne prace. Przyjaźń potrafi odmienić czyjeś życie. Samotność to na pewno nie jest coś, co chcielibyśmy dostać pod choinkę.

*honia, manuel.02*

# Z życia uczniów...

Bardzo często słuchamy muzyki przez słuchawki. Lubimy słyszeć ulubione piosenki, kiedy idziemy do szkoły. Słuchawki pozwalają nam słuchać muzyki w taki sposób, aby nie przeszkadzało to innym przechodniom. Jednak zastanówmy się przez chwilę, czy nasze uszy są z nich tak zadowolone, jak my sami.

## Słuchawki, czyli zmora dla naszych uszu

**Wybór jest niewielki, każdy rodzaj słuchawek w jakiś sposób nam szkodzi...**

Mamy kilka rodzajów tych małych urządzeń. Są małe słuchawki, wkładane do uszu (tzw. dokanałowe lub douszne); duże, zakładane na głowę (nauszne lub półotwarte) oraz z mikrofonem, używane do komunikacji na Skype. Zapytałam uczniów naszej szkoły, jakie słuchawki preferują. Olga z szóstej klasy powiedziała: "Preferuję słuchawki nauszne, dlatego że są wygodniejsze. Łatwo je znaleźć i nie trzeba ich rozplątywać. Ich wielką zaletą jest dobry dźwięk." Ola Lelek dodała: "Używam tych dużych, bo są wygodniejsze, a te małe są strasznie wkurzające i wypadają z uszu." pani Justyna: "Noszę słuchawki douszne, bo są wygodne. Kiedy idę gdzieś zimą,



zakładam nauszniki i te małe słuchawki kryją się pod nimi, a gdybym nosiła duże słuchawki, to miałabym problem. Wiem, że małe słuchawki są niezdrowe, więc słucham muzyki ciszej." Okazuje się, że najmniej zdrowe są słuchawki

douszne i dokanałowe. Męczą uszy i przyczyniają się do głuchoty. Używa ich wiele osób. Niektórzy są świadomi, że to niszczy ich słuch, ale po prostu jest im wygodnie. Na szczęście nadeszła nowa moda na słuchawki duże,

zakładane na głowę. Są one lepsze od dousznych, zdrowsze, czystsze, ale niestety, nie idealne. Jednak najczęściej bakterii zbierają słuchawki używane do rozmów. Mają większą powierzchnię, więc stykają się z różnymi brudnymi

przedmiotami. A potem my zakładamy je na uszy... Najlepiej słuchać muzyki z wieży stereofonicznej lub z komputera. Oczywiście nie zawsze jest to możliwe, więc czasami możemy zejść na złą stronę mocy.

Jacky

## Nasze sukcesy

27.11.2012r. uczniowie naszego gimnazjum, Patryk Radek i Sergiusz Żelobowski zdobyli I miejsce w konkursie Wiedzy o Unii Europejskiej. W konkursie uczestniczyło 14 drużyn z wielu powiatów naszego województwa. Chłopcy otrzymali cenne nagrody. Gratulujemy chłopcom i pani Monice Całus i życzymy dalszych sukcesów.

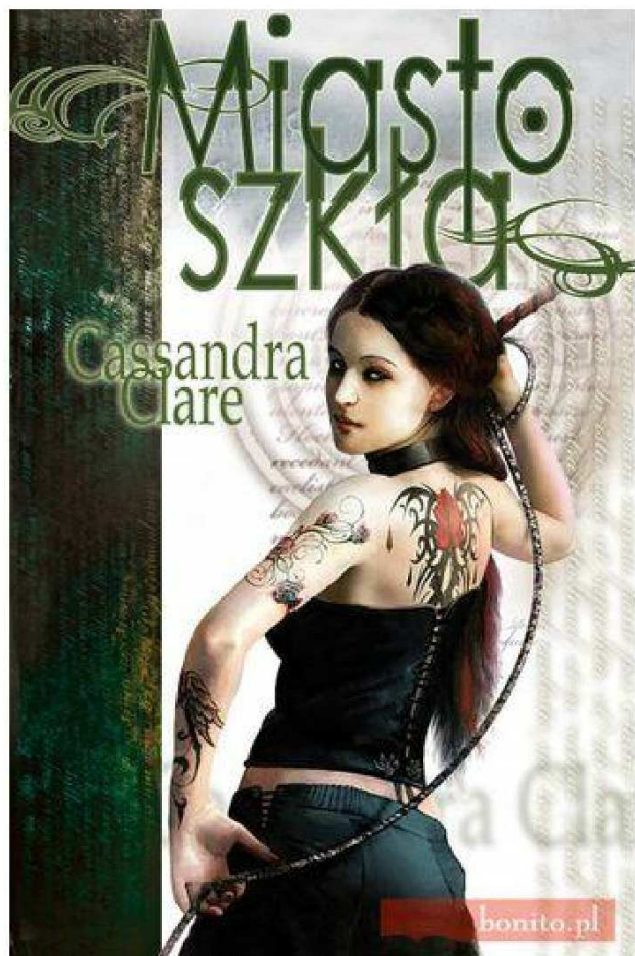
Redakcja

## Nakrętki!

Przez cały czas zbieramy plastikowe nakrętki od butelek. Gromadzimy je, aby zebrać środki na wózek inwalidzki. Pamiętajmy o tym szczególnie w czasie świąt, kiedy w naszych domach pojawia się wiele butelek z napojami, wodą czy środkami chemicznymi do mycia i czyszczenia domu. Pojemniki stoją obok sekretariatu i czekają, aby wypełnić się po brzegi!

## Baterie!

Ekologia dalej w modzie! W naszej szkole stale zbieramy baterie. Warto też pamiętać, że obok głównych schodów pojawił się ogromny kontener na makulaturę. Odkładajmy tam materiały, jakich nie użyliśmy w czasie prac plastycznych.



## Czy jeden wieczór może zmienić całe życie? Jak otrzymać "Dary Anioła"?

Są Nocnymi Łowcami, grupą ludzi, która ma za zadanie oczyszczać świat z demonów. Ta informacja miesza Clary w sprawy tajemnej sekty. Niebawem matka dziewczyny, Jocelyn, dzwoni z wiadomością, aby powiedziała swojemu wujkowi, że "On" ją znalazł. Clary decyduje się wrócić do domu, gdzie zamiast swojej mamy znajduje przeraźliwą kreaturę, którą cudem udaje się jej sparaliżować i uchronić przed śmiercią. Niestety, bohaterka zostaje ranna, traci świadomość. Budzi się dopiero w Instytucie, miejscu spotkania Nocnych Łowców. Właśnie teraz zaczyna się jej przygoda z pogromcami demonów. Książka Cassandry Clare jest napisana bardzo ciekawie, jasno, a pod

koniec książki aż nogi świerzbą aby pobiec do biblioteki po następną część. Wydarzenia trzymają w napięciu, bardzo często także odwracają się, często na niekorzyść bohaterów. Dialogi z kolei są dość długie, są w nich także pomieszane różne uczucia, smutek z radością, rozpacz z euforią, a wszystko prędej czy później układa się w całość. Aby razem z Clary rozpocząć swoją przygodę w świecie złych demonów, aniołów, wilkołaków, tajemniczych wampirów i innych przeróżnych stworzeń, koniecznie przeczytajcie całą dostępną w Polsce serię książek Cassandry Clare. Może wy pierwsi dowiedziecie się, jak zebrać wszystkie "Dary Anioła". nekoneko

## W paczkach od Mikołaja znaleźliśmy wiele słodkości. Czy czekolada jest zdrowa?

### Słodocze - potworki

Codziennie po obiedzie dostajemy różne desery. Czasem mamy wafelki, ciasta domowej roboty, owoce, w święta dostajemy czekoladowe figurki, lizaki, tabliczki pysznej czekolady, wafle ryżowe, czasem wafle z czekoladą. Czy wszystkie te desery są zdrowe? Tomek mówi, że batoniki i inne słodocze są zdrowe i bardziej je lubi od owoców, Krzysiu sądzi, że owoce są zdrowsze i mają w sobie bardzo dużo witamin, Ola dodaje, że owoce są bardziej zdrowe. Dlaczego w takim razie, skoro znamy zalety owoców, i tak wybieramy czekoladę? Warto ją jeść? Dzieci z przedszkola mówią, że czekolada jest bardzo dobra i słodka, Wiktoria sądzi, że jest i pyszna.



Czekolada smakuje wszystkim, wcale też nie jest taka szkodliwa. Czekoladę można zjeść, ponieważ ma dużo magnezu. Nic też nie potrafi tak uszczęśliwić jak odkrycie nowego smaku tego przysmaku. Owoce i warzywa są bardzo zdrowe i mają bardzo dużo witamin, lecz czy jest coś lepszego od czekolady? Może najlepiej połączyć te dwa przysmaki?

majka, karka\_10