

Cena
1 zł

Nasze Nastówko

Czerwiec 2005

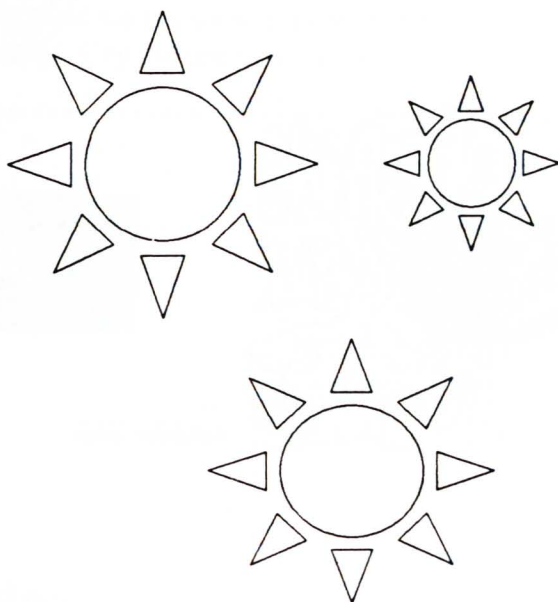
Miejska Biblioteka Publiczna
w Białej Podlaskiej
DZIAŁ INFORMACJI, BIBLIOTECZNIKI
I WIEDZY O REGIONIE
ul. Warszawska 12a
21-500 Biała Podlaska
tel. (083) 343-61-11

54

GAZETKA SZKOLNA PUBLICZNEGO GIMNAZJUM NR 2 IM MIKOŁAJA KOPERNIKA W BIAŁEJ

W tym numerze:

- ▶ Wakacje!!!
- ▶ ASTMA- jak żyć?
- ▶ Aktualności
- ▶ Na wesóło



DRODZY NAUCZYCIELE I PANIE DYREKTOR!!!

W imieniu swoim oraz wszystkich trzecioklasistów pragniemy podziękować za trzyletni trud w kształtowaniu naszych umiejętności, pomocy w zdobywaniu nowej wiedzy i doświadczeń. Nauce odpowiedzialności przy wkraczaniu w nowy etap życia. Jesteśmy bardzo wdzięczni za wszystkie chwile razem spędzone. Wiedza, którą dzieliliście się z nami przez trzy ostatnie lata jest kluczem do dalszej edukacji. Z tej szkoły wyniesiemy wiele pozytywnych wrażeń.

Redakcja

KOCHANI UCZNIOWIE KLAS I i II !!!

Żegnamy się z Wami, ale nie na długo. Mamy nadzieję na spotkanie w nowych szkołach. Życzymy powodzenia przyszłorocznym absolwentom. Dziękujemy za miłe wspomnienia, które pozostaną po Was.

Trzecioklasiści

Offspring



Muzyka na lato!!!!!!!

Zespół w skrócie:

- pochodzą z Kalifornii
- początkowo nazywali się Manic Subsidal
- wszystkie albumy wydali w niezmiennym składzie
- większość czasu spędzają koncertując
- komercyjny sukces osiągnęli w 1994 roku płytą Smash
- w zespole nie ma muzyka z wykształcenia
- w przeciwieństwie do Dextera i Noodlesa zobaczyć w wywiadzie Rona czy Grega to istny cud
- nieoficjalnym piątym członkiem zespołu jest Chris Higgins

Skład grupy:

- Brian "Dexter" Holland - wokal, gitara
- Kevin "Noodles" Wasserman - gitara, chórki
- Greg Kriesel - bas, chórki
- Atom Willard - perkusja
- Ron Welty - (do 2003 perkusja)



!!!!!!!!!!!! WELCOME TO AMERICANA !!!!!!!!!!!!!

Ideaty

Ciągle zadajemy sobie pytania... Czy istnieją? Jak wyglądają? Gdzie można je spotkać?? Nikt nie zna odpowiedzi, każdy interpretuje słowo „IDEAŁ” w swój indywidualny sposób.

Co może być idealne.... chłopak, dziewczyna, dom, rodzina, świat. Tylko, że na przykład według Kuby ideałem dziewczyny jest długonoga blondynka z błękitnymi oczyma, a według Tomkaniśka, brunetka z piwnymi oczyma i piegami. Tak samo, jeśli chodzi o rodzinę. Jedni lubią, gdy w domu panuje ciepła, przyjemna, rodzinna atmosfera. Inni wolą spędzać czas na mieście, nie interesują się swoim domem i najbliższymi. Po prostu, „ideał” jest to pojęcie względne. Bardzo często zdarzają się sytuacje, gdy dziewczyna obierze sobie za autorytet jakąś gwiazdę, na przykład filmową. Dąży do tego, by być jak ona, zachowywać się tak samo i identycznie się ubierać. Czy nie jest to w jakimś

stopniu niewola? Dziewczyna nie robi tego, co chce, co uważa za słuszne. Robi to, co owy ideał.

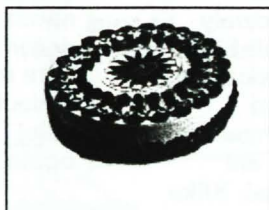
Idealny świat.... Jak wygląda? Dla Karoliny jest to świat bez wojen i przemocy. Bez narkotyków i alkoholu. Jednak dla Roberta idealnym światem jest świat, w którym by nie było rodziców, był pełen dostęp do papierosów i piwa. Świat, w którym robi się to, na co ma się akurat ochotę. Nie można, więc powiedzieć ogólnie, że wymarzony świat wygląda tak i owak.

Wracając jeszcze do ludzi. Bo to właśnie do nich najczęściej dopasowujemy to słowo. Idealne = piękne. Piękne, a nawet więcej niż piękne. Jest to najwyższy stopień każdego przymiotnika! Najgorzej jest, jeśli ktoś wymyśli sobie ‘coś’ idealnego i ciągle tego szuka....

Podsumowując chciałam napisać, że NIE MA IDEAŁÓW!!! Nie warto więc ich nawet szukać.

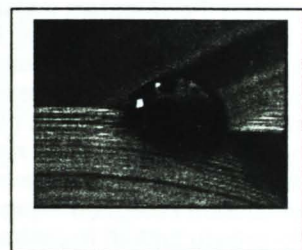


S ~~UGALIA~~



~~RT~~

BIE= Z



NKA= WIE

Hasło:

Nasze wakacyjne przygody ~ ~

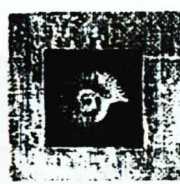
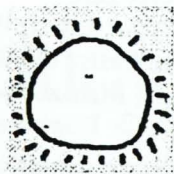
Na początku wakacji pojechałam na kolonie nad Morze Bałtyckie, wraz z Olą, Małgosią i Pauliną oraz moim młodszym bratem Michałem. Ja i dziewczyny miałyśmy wspólny pokój obok pań wychowawczyń, a Michał wraz kolegami na drugim końcu korytarza. Drugiego dnia był straszny upał, więc poszliśmy na plażę. Nieludzko zmęczeni, po przejściu trzech kilometrów, dotarliśmy na piaszczystą plażę. Jednak widok, jaki zastaliśmy nie był zachwycający. Wszędzie leżały papiery po łakociach, śmieci, gumy, patyki. W wodzie pływało pełno wodorostów tak, że kąpać mogliśmy się najwyżej pięć metrów od brzegu. Byłam zła, że wokół jest tyle śmieci, ale chciałam się dobrze bawić. Kąpaliśmy się do wieczora, potem musieliśmy wracać. Na samą myśl o tym zrobiło mi się smutno. Spostrzegłam jednak coś, co poprawiło mi humor, a mianowicie - zachód słońca. Był cudowny. Słońce wyglądało jak ognista, czerwono-złota kula zanurzająca się w morzu. Promienie słoneczne odbijały się od fal. Widok był naprawdę przepiękny. Szkoda tylko, że plaża była tak zaniedbana. Z powrotem jechaliśmy (na szczęście!) autokarem. Wróciłam wykończona. Odпочyając w pokoju czytałam książkę. Po pięciu minutach powieki powoli opadały na moje oczy... Otworzyłam je. Spostrzegłam, że jestem na plaży, w tym samym miejscu, w którym byliśmy w południe. Ale plaża była jakaś dziwna. Coś tu nie grało. Ze zdziwieniem rozglądałam się, co tu jest inne. I nagle uświadomiłam sobie, że ta plaża jest czysta, bez żadnych badyli, śmieci i papierów. Piękna, dzika, piaszczysta plaża. Wprost niewyobrażalne! Ale gdzie się podziały śmieci? Podbiegłam do morza. Ono również było czyste, bez wodorostów. Błękitna, przezroczysta woda, aż śmiać się chciało, że coś takiego istnieje. Lecz naraz przestraszyłam się. Przecież nikogo tu nie było, cała plaża była pusta, ani żywej duszy! Zaczęłam nawoływać, szukać. Kilka razy to nawet wydawało mi się, że kogoś widziałam i biegłam w jego stronę, lecz on zniknął. Po prostu zniknął! Przestraszyłam się jeszcze bardziej. Zrezygnowana usiadłam na nagrzanym słońcem piasku. Zaczęłam oglądać zachód słońca, zupełnie inny niż oglądałam, kiedy byłam tu z kolonią. Powoli mój strach opadał. Poczulałam się zmęczona. Myślałam tylko o tym, jak to jest możliwe, że jeszcze tego samego popołudnia wszystko tutaj było inne. Nagle coś mnie dotknęło. Zostałam wyrwana z zamyślenia. Z

niepokojem odwróciłam się i zobaczyłam straszego człowieka, a na nim kupę śmieci i resztek jedzenia. Zauważyłam, że rozchodził się od niego nieprzyjemny zapach zepsutej żywności, pleśni. Do tego człowieka biegły sznurem śmieci i wskakiwały na niego, a on stawał się coraz większy i większy. Natychmiast zaczęłam uciekać. Piszczłam, krzyczałam, wołałam o pomoc. Przepiękne morze stało się dla mnie pułapką. Nie miałam, dokąd uciec. Świat rozmazywał się przed moimi oczami...
- Chyba nic jej nie jest .
- Może słońce ją za mocno przygrzało. Skarżyła się, że nie ma czapki. - Cicho! Budzi się. Otworzyłam oczy. Nade mną stała chyba cała kolonia. Ola, Gosia i Paula miały przerażone miny.
- Co się stało? - spytałam sennie.
- Kiedy poszliśmy na dwór po powrocie z nad morza, ty usnęłaś.
A kiedy wróciliśmy przeraźliwie wrzeszczałaś i wołałaś o pomoc. Wszystkich postawiłaś na nogi! - wyjaśniła Ola.
- Ach, więc to był tylko zły sen. Co za ulga!
- Ale nam napędziłaś strachu! - powiedziała pani. Następnego dnia poprosiłam pana, abyśmy poszli na plażę z workami na śmieci i trochę posprzątałi. Opowiedziałam mu mój sen, i że na pewno będzie wszystkim przyjemniej siedzieć na czystym piasku. Po obiedzie całą grupą pojechaliliśmy zbierać śmieci. Na początku ludzie wytykali nas palcami, ale potem sami przyłączyli się do naszej akcji. Po kilku godzinach intensywnej pracy udało nam się część plaży doprowadzić do porządku. Podczas tych koloni nauczyłam się szacunku do przyrody oraz doświadczyłam jak mogą wyglądać plaże, góry i inne miejsca publiczne, jeśli nie będziemy śmiecić. Myślę, że trzeba pokazać ludziom, że milej i przyjemniej jest siedzieć na czystej plaży, opalać się, chodzić po nie zaśmieconych górach.

KONIEC

Taką właśnie historię miała jedna z waszych koleżanek.... Ciekawe co Wam przytrafi się tego lata ;))

WNIOS DZYM-NOMC

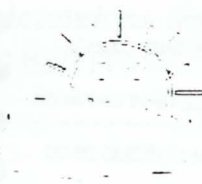


Ach... za tydzień wyjazd, a Ty nadal nie wiesz, co masz kupić i spakować! No, bo przecież jak się wybrać nad morze bez stroju kąpielowego czy kłapek?! Musisz koniecznie zrobić listę niezbędnych rzeczy;) Może przyjrzyjmy się dokładnie, co będzie Ci potrzebne...

Na początku spakuj rzeczy najpotrzebniejsze takie jak; strój, duży ręcznik, parę zwiewnych sukienek i koniecznie ciepły sweter! Pamiętaj o kremie do opalania i chustce, która będzie chronić Twoją głowę przed szkodliwymi promieniami słonecznymi. Mile widziane są okulary i parawan. Na pewno przyda Ci się też dmuchany materac bądź koło ratunkowe. Nie zapomnij o apteczce pierwszej pomocy, która bardzo często przydaje się na plaży. Aby umilić sobie czas weź ze sobą piłkę plażową, walkmana albo skrabie. Myślę, że gdybyś nie zabrała ze sobą grupki przyjaciół, wyjazd byłby tak samo nudny jak gdybyś zapomniała stroju kąpielowego!!! Aby utrwalić mile spędzone chwile, koniecznie spakuj aparat fotograficzny i kamerę. Kup paczkę dobrych cukierków i paluszki, które z pewnością dodadzą słodczy czasu spędzonego na plaży.

Mam nadzieję, że o niczym nie zapomnieliśmy i będziesz bawić się świetnie!!! Udanego wypoczynku ;)

Kowal & Olga



KONKURS PLASTYCZNO-LITERACKI „WYGRAJ Z ASTMĄ”

Astma- jest chorobą, w której dochodzi do zwężenia oskrzela. Zwężenie jest efektem procesu zapalnego i skurczu mięśni tworzących jedną z warstw ściany oskrzela. Zwężone oskrzele nie zapewnia właściwego przepływu powietrza, nawet w spoczynku, dlatego odczuwa się duszność.

Właściwe leczenie astmy polega na połączeniu wziewnych steroidów i leków rozszerzających oskrzela. Zmniejszają one proces zapalny i powodują rozkurcz mięśni. Oskrzele się rozszerza, powietrze może swobodnie przepływać, a chory nie odczuwa dolegliwości i może aktywnie żyć.

WSPÓŁCZESNA MEDYCYNA POZWALA W PROSTY SPOSÓB KONTROLOWAĆ ASTMĘ!!!

Dysk- jest to najnowocześniejszy inhalator proszkowy. Zawiera lek w proszku i jest bardzo prosty w użyciu.

LICZBY

ASTMA jest olbrzymim problemem społecznym. Szacuje się, że w Polsce choruje kilkaset tysięcy dzieci. W każdej klasie jest co najmniej jedno dziecko chore na astmę.

Astmy nie można lekceważyć!!! Należy SYSTEMATYCZNIE zażywać leki!!!

Astma to zwolnienie z lekcji wf, to uprawianie sportu typu „szachy”. Takie stereotypy należy przełamać. Chory na astmę może uprawiać różnego rodzaju wysiłek fizyczny.

Przykładem jest **PIOTR WYSOCKI**- mistrz Polski w pływaniu stylem motylkowym. Jest on żywym przykładem na to, że z astmą można trenować i można aktywnie żyć.

Kolejny przykład to **MICHAŁ JĘDRZEJEWSKI**- lekarz. Uprawia sport, realizuje swoje pasje; pływa, nurkuje, uprawia wspinaczkę wysokogórską. Zdobył szczyt- Górę Elbrus, najwyższą na Kaukazie.

KONSEKWENCJE ASTMY PO WYSIŁKU

- kaszel świszczący, duszności
- kaszel po śmiechu, śpiewaniu
- trudność w oddychaniu, uczucie ucisku w klatce piersiowej, świszczący oddech

DIAGNOZOWANIE ASTMY

- wywiad
- alergiczne testy skórne
- test prowokacji nosowej
- eozynofilia nosowa

Najczęstszą przyczyną duszności w czasie lekcji wf jest nie przyjęcie zalecanej dawki leku.

Wówczas należy:

- przerwać wysiłek
- zapewnić oparcie rąk na stałym podłożu
- rozluźnić odzież wokół szyi
- nie wahać się z wezwaniem pomocy

Wszystkich chorych na astmę zachęcamy do wzięcia udziału w konkursie plastycznym lub literackim „WYGRAJ Z ASTMĄ”
Blizszych informacji udziela p. M. Niedźwiedz , której bardzo dziękujemy za udostępnienie powyższych wiadomości.

Aktualności z życia szkoły

Egzamin- już wszystko jasne.

Z dumą możemy poinformować, że dzięki wysokim wynikom tegorocznych testów nasza szkoła zajęła pierwsze miejsce wśród gimnazjów w Białej Podlaskiej. Uzyskaliśmy najwyższą średnią punktację z testów. (średnia szkoły- 66,2 ; 37,2- część humanistyczna; 29,0- część matematyczno- przyrodnicza). Okręgowa Komisja Egzaminacyjna w Krakowi sprawdziła prace uczniów z województw: Małopolskiego, Podkarpackiego i lubelskiego. Kolejna dobra informacja ukazała się po podsumowaniu ogólnej punktacji miast. W województwie lubelskim na pierwszym miejscu znalazł się Lublin, na drugim natomiast Biała Podlaska.

Średnie klas podsumowane

Klasy pierwsze:

IA 3,99

IB 3,71

IC 3,44

Specjalne podziękowania za dwuletnią współpracę dla PANI WISŁAWY KOZAK poprawiającej błędy i niedociągnięcia w naszej gazecie oraz paniom z sekretariatu za udostępnienie xera. Dziękujemy również wszystkim, którzy przyczynili się do powstawania kolejnych numerów „Naszego Słówka”.

Redakcja

ID 3,32

Klasy drugie:

IIA 4,1

IIB 3,7

IIC 4,1

IID 3,79

IIE 3,52

IIF 3,69

Klasy trzecie:

IIIA 4,36

IIIB 4,08

IIIC 4,49

IIID 4,01

IIIE 3,59

IIIF 4,12

Zakończenie roku szkolnego 2004/2005.

Uroczystość zakończenia roku szkolnego dla uczniów klas trzecich odbędzie się 23 czerwca (czwartek) godzinie 15:30. Klasy pierwsze zapraszamy 24 czerwca (piątek) o godzinie 9:00. Klasy drugie zapraszamy 24 czerwca (piątek) o godzinie 11:00.

STOPKA REDAKCYJNA

REDAKTORKI NACZELNE

Olga Jaśko
Patrycja Szolucha

REDAKCJA

Agata Kowalska
Iza Karpiszek
Ola Powiłańska
Paweł Żurawski
Michał Zimnicki

OPRACOWANIE GRAICZNE

Patrycja Szolucha
Olga Jaśko