

# Z wizytą w bibliotecę szkolnej

## Wywiad z P. Danutą Pająk

### **Na początek zapytamy o zadania biblioteki szkolnej.**

Zadania biblioteki szkolnej zawarte są w ustawie o bibliotekach z 27 czerwca 1997 r. Artykuł 22.1 tej ustawy brzmi „Biblioteki szkolne oraz biblioteki innych placówek systemu oświaty służą realizacji programów nauczania i wychowania, edukacji kulturalnej i informacyjnej dzieci i młodzieży oraz kształceniu i doskonaleniu nauczycieli”. W tym celu w każdej szkole publicznej jest prowadzona biblioteka szkolna.

### **Zadaniem biblioteki szkolnej jest:**

- gromadzenie, opracowywanie, przechowywanie materiałów bibliotecznych
- udostępnianie zbiorów oraz prowadzenie działalności informacyjnej
- zaspokajanie potrzeb czytelniczych
- przygotowanie uczniów do korzystania z różnych źródeł informacji
- rozbudzanie zainteresowań czytelniczych oraz kształtowanie ich kultury czytelniczej
- wspomaganie doskonalenia zasobowego nauczycieli - edukacja czytelniczo – medialna (lekcje biblioteczne)
- pełnienie funkcji ośrodka informacji o materiałach dydaktycznych gromadzonych w szkole.

### **Jak liczny jest księgozbiór naszej biblioteki szkolnej?**

Biblioteka szkolna ZS w Stepinie liczy 8432 woluminy.

### **Jak podzieliłaby pani księgozbiór ?**

Posiadamy bogaty księgozbiór podręczny (encyklopedie, słowniki rzeczowe i językowe, poradniki, albumy, atlasy.

Dużą część zbiorów stanowią lektury obowiązkowe i uzupełniające dla uczniów klas podstawowych i gimnazjalnych. Mamy ponadto duży wybór literatury popularno - naukowej i naukowej z poszczególnych dziedzin wiedzy, literaturę piękną i popularną literaturę młodzieżową. Ponadto też podręczniki szkolne, albumy wykonane przez uczniów, scenariusze uroczystości, programy nauczania.

### **Czy tylko książki są na stanie biblioteki?**

Oprócz książek mamy 42 kasety video i 13 kaset DVD oraz prasę, czyli gazety i czasopisma.

### **Jak przedstawia się statystyka wypożyczeń?**

Najwięcej wypożyczają uczniowie kl. I-III.

Tu statycznie na miesiąc przypada po kilka książek na ucznia. Są to książki cienkie, bogato ilustrowane. Sądzę, że często wypożyczają bardziej w celu oglądania ilustracji niż czytania. Uczniowie starszych klas ograniczają czytanie głównie do lektur obowiązkowych. Jest grupa uczniów, którzy mają wyrobiony smak czytelniczy. Wypożyczają oni dużo, często odwiedzają bibliotekę. Pytają o nowości wydawnicze.

### **Skąd czerpiemy fundusze na uzupełnianie księgozbioru?**

Księgozbiór naszej biblioteki został znacznie powiększony dzięki wsparciu księgozbiorów z 2 bibliotek - Punktu Filialnego w Chytrówce i Szkoły Filialnej w Hucie Gogołowskiej. Posiadamy też sporo książek nabytych drogą darowizny, a to od instytucji, wydawnictw oraz nauczycieli i uczniów. Pozostałe książki zakupione są z funduszu szkoły.

### **Po jakie książki najchętniej sięgają uczniowie?**

Najmłodszy po nowe, kolorowe bajki. Starsi po lektury i książki przygodowe.

Wybór często pada też na książki takich autorów jak: Niziurski, Nieniacki, May, Verne, Musierowicz, ... .

### **Jakie książki zostały ostatnio zakupione?**

Ostatnio zakupiono: (tytuły)  
„Słownik wiedzy o teatrze”, „Słownik wyrazów trudnych i obcych”, „Słownik adaptacji filmowych”, „Słownik scen literackich”, „Słownik gatunków literackich”, „Słownik symboli”, „Słownik wiedzy o filmie”, „Słownik wiedzy o mediach”, „Słownik wiedzy o języku”, oraz część lektur obowiązkowych. Podyktowane to było koniecznością przygotowania dzieci i młodzieży do sprawdzianów badających kompetencje ucznia i konkursów przedmiotowych organizowanych przez KO.

### **Jaka jest rola biblioteki?**

Niech odpowiedzią będą słowa Jana Pawła II: „Biblioteka jest instytucją, która samym swoim istnieniem świadczy o rozwoju kulturalnym. Jest ona bowiem skarbnicą piśmiennictwa, przez które człowiek wyraża swój zamysł twórczy, inteligencję, znajomość świata i ludzi, a także umiejętność panowania nad sobą, osobistym poświęceniem, solidarnością i pracą dla rozwoju dobra wspólnego...”

### **Jakie książki poleciłaby Pani uczniom poszczególnych grup wiekowych?**

Najmłodszej grupie wiekowej I-III bajki szczególnie te najbardziej znane o nieprzemijających wartościach tj. bajki Perraulta, Andersena, braci Grimm. Uczniom kl. IV-VI cykl powieści podróżniczych: „O przygodach Tomka Wilmowskiego”, „Tajemniczy ogród”, „Kwiat kalafiora”, „Panna z mokrą głową”, „Dynastie Niziołków”, „Przygody Hucka”, „Harry Potter”, „Tomek na Czarnym Łądzie”, „Tomek na tropach Yeti”. Gimnazjalistom polecam książki przygodowo – podróżnicze, szczególnie takich autorów jak: Juliusz Verne, Edmund

Niziurski, Małgorzata Musierowicz, Karol May, James Oliver Curwood, Ewa Nienacka, Andre Norton, Anne McCaffrey. Fantastykę dla tych, którzy lubią odrobinę dreszczyku: Urszula K. Le Guin „Czarnoksiężnik z Archipelagu”, Orson Scott Carol „Mówca umarłych”, Jack Vance „Ostatni zamek”, Andre Norton „Żelazna klatka”.

### **Jaką szkołę skończyła Pani, aby móc pracować w bibliotece szkolnej?**

Ukończyłam 2 - letnie Studium Bibliotekarstwa w Krośnie i studia wyższe magisterskie na kierunku Bibliotekoznawstwo i Informacja Naukowo – Techniczna w Krakowie (WSP).

### **Jak długo pracuje Pani w bibliotece szkolnej?**

Już 16 lat, nawet nie myślałam, że to już tyle...

### **Co ostatnio Pani przeczytała?**

Ostatnio zafascynowała mnie książka historyczna Anny Klubównej pt. „Królowa Jadwiga”. Chętnie czytam wiersze Wisławy Szymborskiej, ostatnio jej najnowszy tomik pt. „Tutaj/Here”. Wiersze te w jazzowej oprawie lśnią blaskiem. Jakże zdumiewające, ile w nich mądrości, refleksji, odkryć, ile światów... .

Bardzo dziękujemy za cenne uwagi.

Wywiad przeprowadziły:  
Justyna Dziok i Martyna Śliwa - ucz. kl. 3g.



## Wartościowa książka

Obecnie można zauważyć wśród moich rówieśników ciągły spadek czytelnictwa, nie biorąc pod uwagę podręczników i lektur, które włączone w tok nauczania i kształcenia są obowiązkowe. Trzeba jednak pamiętać, że książki:

- dostarczają wielu wskazówek potrzebnych do prawidłowego rozwoju młodego człowieka,
- przekazują wartości moralne i etyczne,
- wskazują wzorce osobowe,
- pobudzają zmysły, wyobraźnię i twórcze myślenie,
- wzbogacają zasób słownictwa.

Ważny jest oczywiście odpowiedni dobór wartościowej lektury. Fachowej porady udziela nam bibliotekarze, wychowawcy szkolni czy rodzice. Czym zatem należy kierować się przy wyborze wartościowej książki?

- wiekiem,
- wykształceniem,
- zainteresowaniami,
- osobowością,
- nabytymi doświadczeniami,
- formą przekazu.

Aby sięgać nie tylko po lektury, należy wyrobić w sobie już od najmłodszych lat nawyk czytania. Dlatego też o wiele trudniej jest zainteresować młodego człowieka książką, jeżeli w dzieciństwie miał on z nią zbyt mało do czynienia lub gdy czytał, np. pod groźbą kary. Od dziecka sięgam po literaturę i mogę dzisiaj – będąc uczennicą już klasy III gimnazjum – śmiało stwierdzić, że dzięki czytaniu nie tylko książek, ale różnych czasopism, osiągam bardzo dobre wyniki w nauce i nie mam problemu z komunikacją społeczną. Zdobynam informacje o życiu ludzi, zwierząt czy roślin. To książka rozwija mój umysł. Czytając, często porównuję siebie do ulubionych postaci, uczę się

na błędach innych, odnajduję w powieściowym świecie wskazówki na dalsze życie. Nie zdają sobie sprawy, co tracą Ci uczniowie, którzy nic nie czytają, bo oglądają tylko telewizję, siedzą przed komputerem lub zajmują się wyłącznie uprawianiem sportu, albo beczynnie wałęsają się po drogach i ulicach.

Justyna Dziok – ucz. kl. III g.

\*\*\*\*\*

Spróbuj rozszyfrować hasła:



## „Jest taki dzień...”

*„Jest taki dzień  
bardzo ciepły choć grudniowy  
dzień, zwykły dzień,  
w którym gasną wszystkie spory.  
Jest taki dzień  
tylko jeden raz do roku  
dzień, zwykły dzień,  
który liczy się od zmroku ”.*

W polskiej tradycji potrzebny jest taki dzień, aby przełamać się opłatkiem i wzajemnie złożyć sobie życzenia. Jest to czas wzruszeń, ciepłych spojrzeń i wyciągniętych ku sobie dłoni. Od XVIII wieku Wigilia na stałe weszła do polskiego obyczaju, jako wieczór wigilijny, poprzedzający Boże Narodzenie, stając się równocześnie najbardziej uroczystym wieczorem roku. To dzień przebaczenia, zgody i miłości. Najważniejszą chwilą jest wieczerza, o ściśle rodzinnym charakterze, którą nazwano także wigilią. Symbolika nakrytego stołu nawiązuje do narodzin Jezusa. Na wieczerzy pojawiają się potrawy postne – dary wód, pól, lasów i ogrodów. W zależności od regionów dania są bardzo zróżnicowane, jednak nie brakuje nigdy ryb, które dla chrześcijan od zawsze były symbolem chrztu, zmartwychwstania i nieśmiertelności, grzybów, maku, miodu, orzechów, warzyw i owoców.

Z chwilą rozbłysku pierwszej gwiazdy rozpoczyna się wigilię wspólną modlitwą. Doniosłą chwilą jest łamanie się opłatkiem. Przed wyjściem na Pasterkę w wielu domach rozbrzmiewają kolędy i pastoralki. Boże Narodzenie to pełne uroku święto, obchodzone od IV wieku jako święto liturgiczne w dniu 25 grudnia.

Poprzedza je czterotygodniowy Adwent zakończony Wigilią i Pasterką. Przy blasku palących się świec symbolizujących ciepło i pokój, gromadzi się rodzina, obdarowuje prezentami, składa sobie życzenia i upaja zapachem choinki, symbolizującej dostatek i przyszłe urodzaje.

Magia tych uroczych świąt kryje jeszcze wiele pięknych tradycji. Powieszona nad drzwiami jemiola zapewnia pokój, miłość i szczęście domowi. Z Anglii przywędrował zwyczaj całowania się pod jemiolą, co mężczyźni zapewnić miało płodność. Roślina ta uważana była za afrodyzjak o magicznych właściwościach. W kościołach, a także w domach pojawiają się szopki, wzbogacone licznymi figurami ludzi i zwierząt. Od XIX wieku w Polsce znane już były szopki z tysiącami ruchomych figur, które przedstawiały sceny z narodzin Jezusa. W wielu regionach znany jest obyczaj tzw. kolędy. Przebrani za kozy, turonie, pastuchy z gwiazdą czy śmierć młodzieńcy, wędrują od domu do domu, aby wystawić przedstawienia, zaśpiewać kolędę i złożyć mieszkańcom życzenia.

Każdy w indywidualny sposób przeżywa białe i śnieżne święta. Dla jednych to czas refleksji, osobistych wspomnień czy powrót do przeszłości. Dla drugich czas otuchy i narodzin Boga w zatwardziały sercach.

*„W dzień Bożego Narodzenia,  
ta noc jest dla nas święta.  
Niech idą w zapomnienia  
niewoli gnuśne pęta.”*



## Jaki był sens narodzin

### Chrystusa?

Był kiedyś człowiek, który nie wierzył w Boga i nie obawiał się głośno wyrażać swego zdania na temat religii. Miał żonę, która mimo jego pogardliwych komentarzy usiłowała wychować dzieci w wierze chrześcijańskiej. W któreś śnieżne Święta Bożego Narodzenia zabierała dzieci do kościoła. Zachęcała i jego, lecz on powiedział: "*Już wiele razy słyszałem, że Jezus urodził się w Betlejem!*". I pozostał w domu.

Tymczasem na dworze rozpętała się ogromna śnieżycyca. Człowiek ten usłyszał silne grzmoty, coś uderzyło w okno jego domu. I znowu. Wyjrzał, lecz nic nie było widać. Gdy trochę zelżało, wyszedł zobaczyć, co mogło spowodować te uderzenia. Niedaleko domu, na polu, zobaczył stadko dzikich gęsi. Widocznie były w drodze na południe, gdy napadła ich śnieżycyca. Zgubiły się i osiadły na jego farmie bez jedzenia i ochrony. Po prostu machały skrzydłami i krążyły nisko wokół jego pola, na oślep i bez celu. Zdaje się, że kilka z nich uderzyło w jego okno. Zrobiło mu się ich żal i pomyślał, że stodoła byłaby teraz świetnym miejscem dla gęsi. Jest ciepła i bezpieczna, mogłyby przeczekać tam noc. Wyszedł więc i otworzył drzwi stodoły na oścież, lecz gęsi nadal trzepotały się bez celu i zdawały się nie widzieć stodoły, ani tego, co to dla nich znaczy.

Wtedy usiłował zwrócić ich uwagę na siebie, lecz wystraszyły się i odleciały dalej. Poszedł więc do domu, przyniósł trochę chleba i okruchami wyznaczył drogę prowadzącą do stodoły. Gęsi nic.

Człowiek denerwował się coraz bardziej, ominął je, chcąc wypłoszyć je prosto do stodoły, lecz wtedy gęsi przeraziły się i rozbiegły na wszystkie strony. Nic nie było w stanie skierować ich do bezpiecznej stodoły. "*Czy one nie rozumieją, że chcę im pomóc?*" - pytał siebie. *Pomyślał chwilę i zdał sobie sprawę z tego, że dzikie gęsi nie pójną za człowiekiem. "Gdybym był gęsią, to mógłbym je uratować!" - pomyślał.*

*Wtedy wpadł na pomysł. Wszedł do stodoły i wzięwszy na ramiona jedną ze swoich gęsi obszedł stado. Wówczas ją puścił. Gęś przeleciała prosto przez stado prosto do stodoły - wtedy i dzikie gęsi, jedna po drugiej podążyły za nią do bezpiecznego miejsca.*

Człowiek stał chwilę w ciszy, gdy nagle przypomniał sobie, o czym wcześniej myślał:

*"Gdybym był gęsią, mógłbym je uratować!". Słowa żony również brzmiały w jego głowie: "Dlaczego Bóg miałby być taki jak my? To śmieszne!"*

Nagle wszystko nabrało sensu: to właśnie uczynił Bóg! Byliśmy jak te dzikie gęsi, zagubieni i bezradni.



Bóg dał Swego Syna, który stał się takim jak my, by pokazać nam drogę i nas uratować! Taki więc był sens narodzin Chrystusa!

W miarę, jak śnieżycyca wyciszała się, jego dusza uspokajała się i rozmyślała nad tą cudowną myślą.

Zrozumiał, dlaczego Chrystus przyszedł jako człowiek. Lata wątpliwości i niewiary zniknęły jak przechodząca burza. Padł na kolana i modlił się swą pierwszą modlitwą: "*Dzięki Ci, Boże, że przyszedłeś w ludzkiej postaci i wyciągnąłeś mnie z mroku i burzy życia.*"

Natalia Winiarska – ucz. kl. Ig

# Christmas in Great Britain - Boże Narodzenie w Wielkiej Brytanii

24<sup>th</sup> December - *Christmas Eve*  
25<sup>th</sup> December - *Christmas Day*  
26<sup>th</sup> December - *Boxing Day*

24 Grudzień - *Wigilia*  
25 Grudzień - *Boże Narodzenie*  
26 Grudzień - *Drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia*

## **Christmas traditions and customs - Tradycje i obyczaje Bożego Narodzenia:**

*Santa Claus leaves presents in stockings on Christmas Eve. The gifts are usually opened on Christmas Day. **Christmas Day**, 25<sup>th</sup> December, is celebrated by Christians as the day on which Jesus Christ was born. In Great Britain, carol services take place in Churches throughout December and **nativity plays** are performed. In England the day after Christmas is called **Boxing Day** because boys used to go round collecting money in clay boxes and then the money was given to the poor. In England the traditional Christmas dinner is roast turkey with vegetables and sauces. They also eat mince pies, pastry cases filled with a mixture of chopped dried fruit. For dessert it is rich, fruity Christmas pudding with brandy sauce. **The pudding** is usually prepared weeks beforehand and it is a tradition that each member of the family stirs the pudding and makes a wish. Some people also serve Christmas cake which is a rich baked fruit cake with marzipan and icing sugar. After dinner, everyone pulls Christmas crackers which were invented by a London baker in the 19<sup>th</sup> century. **Christmas cracker** is a brightly coloured paper tube, twisted at both ends. The cracker is pulled by two people, it gives out a crack and its contents which are a party hat, a riddle or a joke and a small toy, are dispersed. Another British Christmas tradition is the **Queen's Christmas Message** to the nation which is broadcast on the radio and TV. Britain was the first country to hang up **mistletoe**.*

**Tłumaczenie:** Patrycja Czech, Natalia Wiśniarska, Katarzyna Wojnarowska, Ewa Bester, Katarzyna Wójcik.

**Dzień Bożego Narodzenia**, 25 grudnia jest świętowany przez chrześcijan jako dzień, w którym narodził się Jezus Chrystus. W Wielkiej Brytanii, nabożeństwa połączone ze śpiewem kolęd oraz **jasełka** mają miejsce w kościołach przez cały grudzień.

W Anglii dzień po Bożym Narodzeniu nazywany jest „**Boxing Day**”, czyli drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia, ponieważ w ten dzień chłopcy zbierali pieniądze do puszek i rozdawali je biednym. W Anglii tradycyjnym obiadem Bożego Narodzenia jest pieczony indyk z warzywami i sosami. Jedzą również ciasta z pokrojonymi suszonymi owocami. Na deser jest bogaty, owocowy świąteczny pudding z sosem brandy. **Pudding** jest zazwyczaj przygotowywany z tygodniowym wyprzedzeniem. Tradycją jest mieszanie puddingu przez każdego członka rodziny i jednoczesne wypowiedzianie życzenia. Niektórzy Brytyjczycy serwują również bożonarodzeniowe ciasto, które jest bogate w pieczone owoce z marcepanem, lukrem i cukrem pudrem. Po obiedzie każdy ciągnie świąteczne krakersy, które zostały wynalezione w londyńskiej piekarni w XIX wieku. **Świąteczne Krakersy** to jaszkrawe kolorowe tuby papieru, skręcone po obu końcach. Krakers jest ciągnięty przez dwie osoby, powoduje to, że krakers rozwija się i wypadają z niego imprezowe kapelusze, zagadki, żarty i miłe zabawki. Inną brytyjską tradycją są wiadomości dla całego narodu od Królowej (**Queen's Christmas Message**) i są one nadawane w radiu i telewizji. Wielka Brytania była pierwszym krajem, w którym zaczęto wieszać **jemiołę**. Święty Mikołaj zostawia prezenty w Wigilię. Otwiera się je w dzień Bożego Narodzenia.



Christmas crackers



Christmas stocking



Christmas pudding

## Kalendarium wydarzeń

### **Listopad - wydarzenia z kraju:**

1764 r. – koronacja ostatniego króla Polski – Stanisława Augusta Poniatowskiego  
1816r. - inauguracja Królewskiego Uniwersytetu Warszawskiego  
1830 r. – początek powstania listopadowego  
1918 r. – odzyskanie niepodległości przez Polskę  
1924 r. – W. Reymont uhonorowany Nagrodą Nobla za powieść „Chłopi”  
1967 r. – wyprodukowanie w FSO pierwszego Fiata 125p.  
1985 r. – dokonanie pierwszej w Polsce udanej transplantacji serca przez Zbigniewa Religę

### **Listopad - Wydarzenia ze świata:**

1859 r. – publikacja „O powstaniu gatunków na drodze doboru naturalnego” Karola Darwina  
1895 r. – ustanowienie Nagrody Nobla przez Alfreda Nobla  
1899 r. – początek klubu piłkarskiego FC Barcelona  
1918 r. – kapitulacja Niemiec i koniec I wojny światowej  
1928 r. – pierwszy film Walta Disneya z Myszka Miki  
1975 r. – założenie przez Billa Galesa i Paula Allena firmy Microsoft  
1989 r. – Aneta Kręglicka wybrana na Miss Świata

### **Grudzień - wydarzenia z kraju:**

1820 r. – powstaje „Oda do młodości” A. Mickiewicza  
1903 r. – za odkrycie radu małżeństwo Curie otrzymuje Nagrodę Nobla  
1955 r. – utworzenie Totalizatora Sportowego  
1971 r. – pierwszy kolorowy program telewizyjny  
1981 r. – wprowadzenie stanu wojennego w Polsce; pacyfikacja kopalni „Wujek”

1991 r. – Polska zostaje przyłączona do Internetu  
1992 r. – powstaje pierwsza ogólnopolska telewizja prywatna Polsat

### **Grudzień - wydarzenia ze świata:**

1520 r. – publiczne spalenie papieskiej bulli przez Marcina Lutra w Wittenberdze  
1808 r. – prawykonanie V symfonii Beethovena w Wiedniu pod dyрекcją kompozytora  
1900 r. – w Berlinie Max Planck przedstawi teorię kwantową  
1903 r. – Orville Wright wzbija się w powietrze w pierwszym samolocie  
1948 r. – ONZ uchwała Powszechną Deklarację Praw Człowieka  
1967 r. – pierwsza na świecie operacja przeszczepu serca u człowieka  
1979 r. – pierwszy w historii Puchar Świata w skokach narciarskich (Obertsdorf)

Przygotowała: Justyna Dziok - ucz. kl. III g.

\*\*\*\*\*

## Kącik Jana Pawła II

Jan Paweł II najprawdopodobniej w przyszłym roku zostanie beatyfikowany. Z Watykanu dochodzą głosy, że uroczystość wyniesienia Jana Pawła II mogłaby odbyć się w październiku 2010 roku w 32. Rocznicę Jego powołania na papieża.

### **Biskup i góral**

W czasie jednej z wędrówek po górach biskup Karol Wojtyła spotkał górala, który widząc wędrowca utrudzonego i zakurzonego - zapytał go, kim jest.  
- Biskupem! - odpowiedział zziębnięty Karol.  
- Jak wyście som biskupem, to jo jestem papieżem! - wrzucił ramionami góral.

### **Ech, popapieżyć**

Ojciec Święty do odwiedzającego Go polskiego księdza:  
- Poczekaj chwilę na mnie, muszę trochę popapieżyć.



## Idolki nastolatek

Kristen Jaymes Stewart (ur. 9 kwietnia 1990r. w Los Angeles) – amerykańska modelka i aktorka. Najlepiej znana z ról w filmie „Zmierzch” „Azy” „Łapcie tę dziewczynę” „Zathura – Kosmiczna przygoda”. Wielką sławę przyniosła jej rola w filmie „Zmierzch”. Opowiada on historię 17-letniej Belli Swan, która przeprowadza się do małego miasteczka Forks w stanie Waszyngton, aby zamieszkać ze swoim ojcem. Tu przyciągnęła uwagę Edwarda Cullena (Robert Pattinson), bladego, tajemniczego chłopaka.



Miley Ray Cyrus, bardziej znana jako Miley Cyrus (ur. jako Destiny Hope Cyrus, 23 listopada 1992 w Nashville) – amerykańska aktorka i piosenkarka. Znana głównie z roli Miley Stewart w serialu „Hannah Montana”. Nagrała bardzo dużo piosenek.



Ashley Michelle Tisdale (ur. 2 lipca 1985 w Deal, w stanie New Jersey) – amerykańska aktorka, piosenkarka i producentka telewizyjna. Jej pierwszą dużą rolą była Maddie Fitzpatrick w serialu Disneya „Nie ma to jak hotel”. Po tym sukcesie zagrała w serii „High School Musical” jako Sharpay Evans. Przeszła do muzycznej historii, będąc pierwszą kobietą, która zadebiutowała na Billboard Hot 100 jednocześnie z dwoma piosenkami.



Demetria Devonne "Demi" Lovato (ur. 20 sierpnia 1992) - amerykańska aktorka, piosenkarka i kompozytorka. Znana z roli Mitchie Torres w filmie „Camp Rock”. Poza aktorstwem prowadzi muzyczną karierę solową. Jej pierwszy album zatytułowany „Don't Forget” został wydany w USA 23 września 2008.



Natalia Winiarska - ucz. kl. Ig



## Uroda w środku zimy

Zimą skóra narażona jest na wiele czynników, które powodują wysuszenie i podrażnienia. Dlatego w tym okresie wymaga ona szczególnej troski. Niskie temperatury to główny czynnik, przed którym musimy chronić skórę. Przed każdym wyjściem na świeże powietrze należy zabezpieczyć ją odpowiednimi kosmetykami. Są to specjalne kremy „na zimę”, które zapewniają zarówno ochronę, jak i prawidłowe nawilżenie. Szczególnej ochrony w tym okresie wymaga skóra dzieci. Dla nich są specjalne kosmetyki, w nazwie których jest sformułowanie „krem ochronny” lub „krem na każdą pogodę”, lecz mogą używać ich także dorośli.

Nie wolno zapominać o ochronie ust, które są bardzo wrażliwe na niskie temperatury. Nie zapominajmy więc o szminkach ochronnych. Zimą większość czasu spędzamy w ogrzewanych pomieszczeniach, samochodach, w których powietrze ma niewystarczającą wilgotność. Z tych powodów skóra nasza domaga się skutecznych kosmetyków nawilżających i odżywczych.

### **Polecane kremy na zimę:**



Dlatego niezwykle ważna jest pielęgnacja wieczorna: dokładny demakijaż (mleczko, tonik bezalkoholowy), krem intensywnie nawilżający lub głęboko regenerujący, a dla relaksu – maseczki (nawilżające, odżywcze, regenerujące). Całe ciało smarujemy intensywnie działającymi balsamami. Podczas zimy pamiętać należy także o ochronie przed promieniami UV. Wiele osób wyjeżdżających na narty musi pamiętać, że śnieg odbija dużą ilość promieniowania UV. Nie zapomnijmy zabrać ze sobą okularów przeciwsłonecznych i gogli. Pamiętajmy więc, aby zapewnić odpowiednią ochronę przed promieniami UVA i UVB oraz mrozem. Zaniedbania w tym względzie mogą prowadzić do odmrożeń i zmian naczyniowych.

Anna Maciaszkiewicz - kosmetyczka



## Nasze zdrowie w zimie

Przed nami zimne, chłodne dni i długie wieczory. Brak słońca i zła pogoda to jedna z przyczyn gorszej odporności organizmu. Kolejną jest nieprawidłowe odżywianie (brak urozmaiconych dań, nadmierne spożywanie słodczy i dań typu fastfood, niedobór warzyw i owoców). Następna to brak ruchu, szczególnie na świeżym powietrzu, który przyzwyczajają organizm do zmian temperatury. Nasza dieta zimą musi być wzbogacona w witaminy i minerały, które znajdują się w owocach i warzywach.

Oto szczególnie ważne witaminy, których potrzebujemy zimą:

**Witamina A** - wspomaga odporność organizmu oraz reguluje funkcjonowanie tkanki nabłonkowej. Znajduje się przede wszystkim w jajach, mleku, serach, pomidorach, marchwi, oleju lnianym, sałacie, kielkach pszenicy, wołowinie i wątrobie.



**Witamina B12** - warunkuje rozwój i dojrzewanie czerwonych krwinek, które w naszym organizmie odpowiadają za prawidłowy transport tlenu do tkanek i odprowadzają dwutlenek węgla. Objawami niedoboru witaminy B12 jest anemia i ogólne osłabienie. Można ją znaleźć w wątrobie, podrobach, rybach, serach i jajach.

**Witamina C** - wpływa na regulację komórek, uaktywnia procesy obronne oraz chroni przed infekcjami. Ułatwia także gojenie się ran, złamań i podnosi odporność na zakażenia. Jej źródłem są m.in. papryka, owoce cytrusowe, jabłka, kalafior, brokuły, ogórki, liście pietruszki, sałata, pomidory i ziemniaki.



**Witamina E** - wzmacnia ścianę naczyń krwionośnych oraz chroni czerwone krwinki przed przedwczesnym rozpadem. Dostarczana jest w olejach roślinnych, jajach, orzechach, mleku, brukselce i kielkach pszenicy.



By żywność nie traciła witamin, należy:

- Warzywa i owoce przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu, obrać je cienko, nie moczyć za długo,
- Unikać częstego odgrzewania posiłków,
- Warzywa na surówki kroić tuż przed podaniem, gotować w małej ilości wody, stosunkowo krótko.

\*\*\*\*\*

Ważnym minerałem jest również miedź, która zwalcza drobnoustroje chorobotwórcze. Miedź znajdziemy w czekoladzie, orzechach oraz ostrygach. Warto pamiętać o ogórkach, jabłkach, pomidorach i marchwi, które wzmacniają naszą odporność i dostarczają potrzebnych witamin.

Zimą powinniśmy dużo przebywać na świeżym powietrzu. Nawet zwykły spacer hartuje nasz organizm. Należy pamiętać, że zimą łatwo można się zarazić jakimś wirusem, dlatego powinniśmy dbać o siebie, swój organizm - zwłaszcza zimą.

Patrycja Rec – ucz. kl. III g.

## Ciekawostki 😊

### **Lekcja anatomii**

Współczesna praktyczna lekcja anatomii, czyli sekcja zwłok, niegdyś stanowiła starannie przygotowane przedstawienie, w którym uczestniczyli widzowie, a nie studenci medycyny. Do XIX w. sekcje wykonywane były prawie wyłącznie na zwłokach straconych przestępców.

### **Szybkość krwi**

Krew wyrzucana jest z komory serca z szybkością ok. 5 km na godzinę, szybkość przepływu krwi w tętnicach jest mniejsza niż 1 km na godzinę, natomiast w drobniejszych naczyniach spada do 1 m na godzinę.

### **Co mówi welon?**

W dawnych czasach kawaler porywał wybrankę swego serca, narzucając jej na głowę kawałek tkaniny. W tym właśnie należy szukać początków tradycji wkładania przez pannę młodą welonu. Odgrywał on też ważną funkcję w kulturach, gdzie małżeństwa były aranżowane, bowiem służyły do ukrycia twarzy wybranki, którą narzeczony mógł ujrzeć dopiero podczas przysięgi małżeńskiej.

### **Malejący mózg?**

30 tys. lat temu przeciętna wielkość ludzkiego mózgu była ok. 10% większa niż dziś. Obserwując zwierzęta, których mózgi kurczą się w efekcie udomowienia, naukowcy stwierdzili, że u człowieka mogło to nastąpić w wyniku zmiany trybu życia z koczowniczego na osiadły.

### **Dlaczego lubimy wodę?**

Wskazuje się na ewolucyjne podłoże zamiłowania do wody. Pierwsi ludzie, którzy żyli na obszarze afrykańskiej sawanny, uodpornili się na wysoką temperaturę dzięki efektywnemu systemowi pocenia się oraz pozbawionej włosów skórze.

Umożliwiło im to aktywność w najgorętszych porach dnia, w których zagrażające im drapieżniki odpoczywały. Mimo to nasi przodkowie, aby uzupełnić płyny, zmuszeni byli mieszkać w pobliżu wody.

### **Dlaczego zaczęliśmy chodzić?**

Wskazuje się na kilka przyczyn wyprostowanej postawy ciała człowieka. Jedną z jej zalet było ułatwienie obserwacji wśród wysokich traw sawanny. Ponadto poprzednie kończyny pozostawały wówczas wolne, umożliwiając wykonywanie różnorodnych czynności. Na dwóch nogach łatwiej było też brodzić w mokradłach, które stanowiły bogate źródło pożywienia.

**Przygotowała: Justyna Dziok**

\*\*\*\*\*

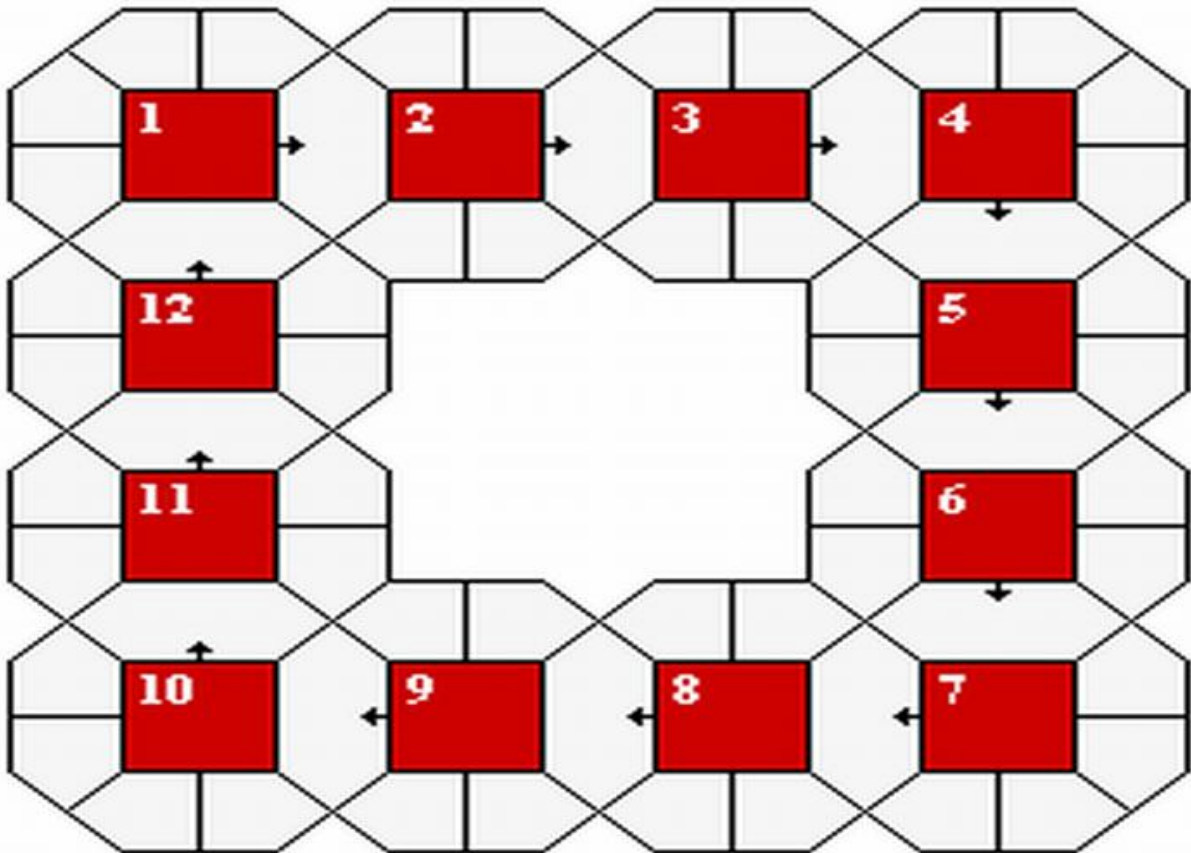
## Jak uczyć się języka angielskiego?

1. Ucz się systematycznie, nawet jeśli następnego dnia nie masz lekcji języka angielskiego.
2. Zachowuj spokój, nie przeszkadzaj swoim kolegom z klasy oraz nauczycielowi, a na pewno zapamiętasz więcej z lekcji i nauka w domu nie sprawi ci trudności.
3. Staraj się wykorzystywać „kropkę” tylko w ostateczności, kiedy naprawdę nie miałeś czasu i nie mogłeś/łaś się przygotować.
4. Staraj się uczyć z lekcji na lekcję, w ten sposób więcej się nauczysz i angielski nie będzie sprawiał ci trudności, a w razie kartkówki zawsze coś napiszesz.
5. Kiedy masz sprawdzian, nie ucz się wszystkiego dzień wcześniej, ucz się każdego dnia np. po 15 min. W dzień przed sprawdzianem wystarczy, że wszystko sobie przypomnisz.

Przygotowała: Natalia Winiarska



# Krzyżówka matematyczna



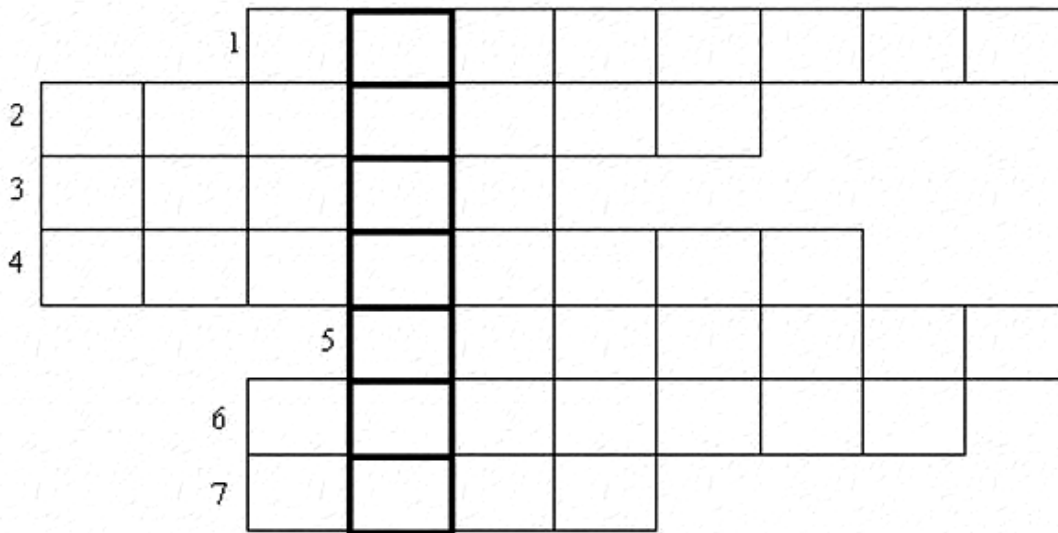
Wyrazy (wszystkie siedmioliterowe) wpisujemy, zaczynając od ciemnego kwadratu, oznaczonego liczbą, w kierunku strzałki, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, wokół kwadratu.

## Znaczenie wyrazów:

- |  |  |
|--|--|
| 1. kołowy lub słupkowy                     | 7. 0,01 całości  |
| 2. odcinek, którego końce należą do okręgu | 8. przyrząd matematyczny                                   |
| 3. dział matematyki                        | 9. wielokąt o najmniejszej liczbie boków                   |
| 4. jedna z funkcji trygonometrycznych      | 10. wielokąt, którego wszystkie boki i kąty są przystające |
| 5. liczba 1000 razy większa od biliona     | 11. ma je każdy kąt  |
| 6. inaczej klasyfikacja                    | 12. .... ułamków zwykłych na dziesiętne                    |







### Pytania:

1. Gdy ją zobaczysz, wiesz, że czas na świąteczną kolację.
2. Ubieramy ją na święta.
3. Jeśli byłeś niegrzeczny, to ją dostaniesz.
4. Ciągną sanie św. Mikołaja.
5. Kraina, w której mieszka św. Mikołaj.
6. Nasz ulubiony święty ma tak na imię.
7. Podstawowa ryba świąteczna.

\*\*\*\*\*

## Humor szkolny

Jasiu, dlaczego spóźniłeś się na lekcje? - chce wiedzieć pani wychowawczyni.

- Bo jak szedłem do szkoły, to napadł mnie uzbrojony bandyta.
- O Boże, dziecko, czy nic ci się nie stało?!
- Owszem, zabrał mi zeszyt z wypracowaniem.

\*\*\*

Tato mówi do Jasia:

- Nie rozumiem, jak ty możesz zadawać się z Wojtkiem. Przecież to niegrzeczny chłopiec, najgorszy uczeń w klasie!
- Przez wdzięczność tato. Gdyby nie on, ja byłbym najgorszym uczniem!

Nakład: 50

Opiekun: Anna Maraj

Redaktor naczelny: Patrycja Czech

Projekt graficzny: Damian Budnik, Patryk Giera, Paweł Lisowski

Skład redakcji: E. Bester, K. Wojnarowska, A. Rusinek, N. Winiarska, P. Śliwa, E. Godek,

K. Dybaś, D. Konsur, K. Zbylut, M. Szymkowicz, P. Dyka, J. Dziok, M. Śliwa,

P. Bysiewicz, P. Rec, N. Nowak, K. Góra, P. Filip

Adres: Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Stępinie, Stępina 54