



Optymizm, witalizm oraz uśmiech lekarstwem na ponurą jesień.

Nie każdy potrafi cieszyć się jesienią. Coraz krótsze dni, długie wieczory, brak błękitnego nieba, obumierająca natura, deszczowa, wietrzna aura wprawiają nas w melancholijny nastrój. Czujemy jak opuszcza nas pozytywna energia. A myśli krążą wokół poważnych, egzystencjalnych tematów, co jeszcze bardziej nas przytłacza i wrzuca w szpony pesymizmu. Jak sobie poradzić z jesiennym bagażem negatywnych emocji? Jest na to mnóstwo sposobów. Zachęcamy do lektury jesiennego „Szkołowizjera”. Jesteśmy pewni, że nie tylko spędzicie z nami ciekawie czas, ale znajdziecie również antidotum na jesienną depresję. Miłej lektury.

Strofy o późnym lecie

Zobacz, ile jesieni!
Pełno jak w cebrze wina,
A to dopiero początek,
Dopiero się zaczyna (...)

Lato, w butelki rozlane,
Na półkach słodem się burzy.
Zaraz korki wysadzi,
Już nie wytrzyma dłużej (...)

Obłoki leżą w stawie,
Jak płatki w szklance wody.
Laską pluskam ostrożnie,
Aby nie zmaćcić pogody

I ty, mój czytelniku,
Powoli, powoli czytaj
Wielkie lato umiera
I wielką jesień wita (...)

Julian Tuwim, Rzecz czarnoleska



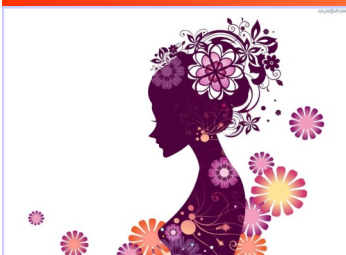
W tym numerze:

Babskie sprawy	2
Kącik kulinarny	3
Kącik filmowy	5
Kącik profilaktyczny	7
Przegląd sportowy	9
Kącik uśmiechu	10

*Istota wspomnień
polega na tym,
że nic nie przemija.*

- Elias Canetti

BABSKIE SPRAWY



100 SPOSOBÓW NA JESIENNĄ CHANDRĘ

Za oknem niesprzyjająca aura, wszyscy dookoła nie w sosie i jak tu poradzić sobie z nadciągającym z każdej strony złym nastrojem? Zdradzę Wam kilka moich sposobów na poprawę nastroju.



1. Przytul psa! Zwierzęta są najlepszym sposobem na odstresowanie, jest to udowodnione naukowo. Spacer, zabawa, czy po prostu przytulanie do swego pupila, od razu przynosi ukojenie.

2. Biegaj! Ruch fizyczny wyzwala endorfiny, hormony szczęścia, które w naturalny sposób poprawiają nastrój. Nie znosisz biegać? To nic, przełam się, spróbuj zrobić to na wesoło, niczym Febbe z „Przyjaciół” biegająca po Central Parku, wymachując bezwładnie rękami jak małe dzieci podczas zabawy. Taki bieg dodatkowo pozwoli uwolnić się od negatywnych emocji. Poprawa humoru gwarantowana*.

3. Gorąca kąpiel. Nalej wannę pełną wody, wlej do niej różne specyfiki trzymane na specjalną okazję (teraz jest najlepsza!), niech się pieni, niech pachnie. Jeśli lubisz, zapal świece, zgaś światło, zrób sobie randkę sama z sobą. Gorąca woda rozluźni mięśnie.

4. Poczytaj. Porzuć codzienne nudne lektury, sprawozdania z pracy, kserówki artykułów (do przeczytania na wczoraj), książki z top listy, które zaplanowałaś, że musisz przeczytać przed 20, 30, 40...itd. Przeczytaj coś, co sprawi Ci radość, fabuła wciągnie cię całkowicie, a Ty bez tchu o czwartej rano odłożysz książkę poruszona bez reszty.

5. Posprzątaj. Działają tutaj trzy czynniki, po pierwsze- wykonujemy wysiłek fizyczny, który zawsze poprawia nastrój, po drugie- zajmujemy czymś umysł, musimy skupić się na wykonywanej pracy, po trzecie- wykonanie czegoś od początku do końca daje uczucie satysfakcji i jak nic poprawia nastrój. Polecam szczególnie ułożenie wszystkiego w szafkach. Ponieważ i tak siedzimy i nic nie robimy, bo mamy właśnie zły humor... warto spożytkować go na czynność, dla której wiecznie nie ma czasu – na ułożenie wszystkiego w garderobie, w szafie, w komodzie. To dobry moment, na wyrzucenie zbędnych rzeczy. Nie ma nic cudowniejszego, jak usiąść z kubkiem gorącej herbaty na podłodze i patrzeć z radością jak z naszej szafy spoglądają na nas kolorystycznie ułożone ubrania, torebki i buty. Cały zły nastrój odchodzi w niepamięć:***

6. Obejrzyj komedię! Pozytywne, szalone filmy odrywają nas od codziennych problemów i pozwalają przez chwilę „pożyć” życiem bohatera z srebrnego ekranu, wczuć się w jego rolę i zapomnieć o wszystkich troskach. Jeśli to poważny kryzys – polecam serial. Kilka sezonów w kilka dni, powinno odciągnąć nasz wyczerpany problemem umysł od trudnych spraw. Idealni są: *Przyjaciele* (a do tego mają 10 sezonów!)

7. Ugotuj coś dla najbliższych. Żadne tam podjadanie słodczy! Wysił się! Zrób coś trudnego, nowego i do tego zdrowego. Kulinarny wyczyn poprawi humor. To tak jak ze sprzątaniami, zajmujemy czymś umysł i odnosimy mały sukces – wykonując coś od początku do końca, a do tego bez wyrzutów sumienia, bo to nie byle jaki fast food – ale własny zdrowy, domowy wyrób.

8. Wyłącz internet. Czasem warto wyjść z wirtualnego świata i zaciągnąć się świeżym powietrzem. Iść przed siebie bez celu, zrezygnować ze sprawdzonych ścieżek, to wszystko pobudza wyobraźnię. Warto usiąść na przypadkowej ławce i tak po prostu przyglądać się ludziom - to uspokaja, pozwala dostrzec innych, uświadamia, że nie jest się pępkiem świata, a ludzie mają większe tragedie. Warto wdać się w rozmowę ze starszą panią na przystanku, wysłuchać jej problemów z wnukami, czy też starszego pana szukającego słuchacza, któremu mógłby opowiedzieć czasach swojej szalonej młodości.



.. **Śpiewaj i tańcz!** Nie umiesz? To nic- ja też! Ale to tym lepiej:... Wyluzuj, po prostu puść muzykę, weź do ręki łyżkę, pływaj na wycucie i śpiewaj co tchu (pod warunkiem, że nie jest późno w nocy) do swego „mikrofonu” ulubiony kawałek. * Uwiercie mi na słowo - to niezwykle relaksujące! Spróbujcie od razu!



10. **Uśmiechnij się**, nawet na siłę, to naprawdę działa!

11. **Stwórz listę rzeczy, o których zawsze marzyłeś** i zacznij snuć plany jak zrealizować je jak najprędzej. To nakręci Cię do działania. A może od razu możesz zacząć realizować chociaż jeden punkt z listy?

12. **Zaplanuj podróż swego życia** i rozpisz wszystkie plany z nią związane. Warto marzyć i planować, nie ma rzeczy, których nie dałoby się osiągnąć. Dlatego jeśli jeszcze takiego nie macie, stwórzcie plan swej podróży życia, (macie już – to zróbcie jeszcze jeden!) Warto rozpisać wszystko, przerysować własną mapę, zaznaczyć punkty postoju, spisać wszystkie miejsca, które chcemy zobaczyć oraz książki, które trzeba przeczytać przed wyjazdem. Koniecznie zróbcie kosztorys wyprawy (pomocne są przy tym relacje podróżników, zamieszczane na ich blogach). Rozpiszcie wszystkie wydatki – a następnie wypiszcie sposoby na zdobycie funduszy np. sprzedaż starych ubrań, telewizora itd.

13. **Wyśpij się**, to zawsze dobry sposób- czasem to z powodu zmęczenia dopada nas chandra. Rano można obudzić się już w zupełnie innym nastroju:)

14. ZADZWOŃ DO PRZYJACIÓŁKI.

DYNIOWA MASECZKA NA TWARZ PROSTA I TANIA-IDEALNA NA JESIENNĄ PORĘ.

- Do miseczki wkładamy surowy miąższ dyni pokrojony w małe kawałki/plasterki- ja wykorzystałam jeden kawałek o długości ok. 15 cm i 4 cm szerokości. Dodajemy 1 łyżeczkę oleju kokosowego (nierafinowany, najlepiej organicznie czysty) i 1 łyżeczkę tłoczonego na zimno oleju z pestek dyni (do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością).
- Dodajemy kilka (4-5 sztuk) świeżych, wyłuskanych pestek dyni.
- Ja dodałam też łyżeczkę zmielonego siemienia lnianego, wcześniej namoczonego w mleku.
- Można dodać 1 żółtko (ja dziś nie dodałam).



Wszystkie składniki dokładnie miksujemy na gładką masę – papkę.

Tak przygotowaną maseczkę nakładamy pędzelkiem na skórę twarzy, szyi i dekoltu. Nie jest to łatwe zadanie, gdyż maseczka ma papkowatą konsystencję i lubi spadać z twarzy. Najwygodniej byłoby, aby tak przygotowaną maseczkę ktoś nam nałożył, podczas gdy my wygodnie położymy się na kanapie. Maseczka nie prezentuje się na skórze zbyt okazale i niektórzy bardziej wrażliwi faceci mogą się nas przestraszyć, ale działanie maseczki jest warte tej chwili niedogodności Maseczkę pozostawiamy na skórze ok. 20 minut, a następnie zmywamy ciepłą wodą.

Działanie maseczki jest faktycznie wyraźnie zauważalne. Po zmyciu dyniowej papki skóra jest bardzo gładka w dotyku i nabiera ładnego kolorytu. Nasza maseczka ma właściwości nawilżające, natłuszczające i wygładzające, a dzięki dużej zawartości potasu działa oczyszczająco i rozjaśniająco. Łagodzi też podrażnienia i u mnie wyraźnie rozjaśniła widoczne naczynka krwionośne pod nosem.

Angelika Piątkowska



Jesień to idealna pora na uprawianie sportu, nie dokucza nam upalne słońce ani dokuczliwy mróz. Idealnym miejscem na aktywność fizyczną jest las – można poćwiczyć, pobiegać, pojeździć na rowerze wyznaczonym szlakiem, pospacerować. Nie rezygnujmy również z zajęć wychowania fizycznego.



Ruch to najlepszy eliksir młodości. Poprawia samopoczucie, koncentrację, usprawnia procesy myślowe. W tym numerze w trosce o wasze zdrowie chcemy zachęcić Was do aktywnego stylu życia.

Dlaczego warto ćwiczyć na lekcjach wychowania fizycznego!

„Ruch zastąpi prawie każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu” - głosił w XVI wieku Wojciech Oczko, nadworny lekarz królów polskich. Specjaliści określili niezbędną "dawkę" aktywności fizycznej w tygodniu, która ma sprzyjać podtrzymaniu i poprawie zdrowia. Dla dziecka w wieku szkolnym rekomendowana jest minimum godzina dziennie. Oznacza to, że jego aktywność fizyczna w ciągu tygodnia powinna wynosić w sumie ok. 6 -7 godzin.



Trudno jest tak zorganizować czas, byśmy ćwiczyli codziennie, a więc najlepiej jest, jeśli uczestniczymy w odpowiednio dłuższych zajęciach ruchowych 3-4 razy w tygodniu. Wielu z nas nie spełnia jednak tego warunku, a ulubioną formą wypoczynku jest pogryzanie chipsów przed ekranem komputera lub telewizora. Z tego między innymi powodu warto docenić szkolne lekcje wychowania fizycznego.

WF - ważny i potrzebny

To prawda, że jakość tych zajęć bywa różna i zaangażowanie nauczyciela także nie zawsze jest zgodne z naszymi oczekiwaniami. Mimo wszystko jest to szansa na wykonywanie różnych ćwiczeń i zdobywanie nowych umiejętności. Ruch jest potrzebny jak powietrze. Ćwicząc, przeżywamy radość, rozładujemy napięcie i stres, uczymy się radzić z negatywnymi emocjami, odpoczywamy od trudnych zadań matematycznych, językowych itp. Aplikując sobie taką "dawkę" zdrowia - hartujemy organizm i adaptujemy go do większego wysiłku fizycznego i umysłowego. Nie można zapominać jeszcze o jednej korzyści - sylwetka staje się szczuplejsza.

Jak widać, aktywność ruchowa poprawia stan zdrowia na różne sposoby. Nie zapominajmy o tym!

Reasumując, ruch jest nieodłącznym elementem naszego życia. Zaniedbania w postaci braku jego nawyku, zaowocują w przyszłości. Błędem jest oczekiwanie na dorosłość, by zrozumieć, jakie korzyści niesie ze sobą aktywność ruchowa, systematyczna i optymalna, stanowi warunek ciągłego podnoszenia na wyższy poziom nie tylko sprawności fizycznej, ale przede wszystkim walorów zdrowotnych naszego organizmu.

„Sprawność fizyczna jest nie tylko jednym z najważniejszych kluczy do zdrowego ciała, jest podstawą dynamicznej i twórczej aktywności intelektualnej.”

John F. Kennedy



Warto wiedzieć!!!!

Magdalena Klitkowska

Zagrożenia wynikające z braku aktywności ruchowej:

- nadciśnienie tętnicze
- choroby serca
- otyłość
- osteoporoza
- udar mózgu
- Depresja
- rak jelita grubego

Korzyści płynące ze zwiększonej aktywności ruchowej:

- * szybsza utrata masy ciała
- * zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej bez utraty tkanki mięśniowej
- * poprawa samopoczucia oraz wzrost energii życiowej
- * zmniejszenie napięcia i stresu
- * poprawa ogólnego stanu zdrowia
- * obniżenie „złego” cholesterolu LDL we krwi.

Kącik motoryzacyjny

Maybach Exelero

W tym numerze chciałbym zaprezentować wszystkim miłośnikom ekskluzywnych i najbardziej unikatowych aut wysokiej klasy samochód zaprojektowany i zbudowany przez niemieckiego producenta samochodów luksusowych Maybach należącego do koncernu Daimler AG. Samochód został zaprezentowany w Berlinie w 2005 roku. Pojazd stworzono w jednym egzemplarzu zbudowanym dla producenta opon Fulda, aby przetestować nowej generacji szerokie opony. Exelero to następca prototypu Maybacha z lat 30. ubiegłego wieku. Samochód jest w posiadaniu amerykańskiego rapera Bryana Williamsa, który kupił go za 8 milionów dolarów.



Silnik

Podstawowa 12-cylindrowa jednostka stosowana w limuzynach Maybacha z doładowaniem Biturbo zmodyfikowana przez specjalistów z Untertürkheim Mercedes Car Group. Po kilku usprawnieniach 12-cylindrowej jednostki Maybacha pojemność silnika zwiększono z 5,6 do 5,9 litra oraz zoptymalizowano zespół turbo doładowania.

Opony

Specjalnie zaprojektowane szerokie opony 315/25 ZR 23 Exelero firmy Fulda przystosowane do prędkości ponad 350 km/h.



typ: V12 biturbo, 3 zawory na cylinder, benzynowy

pojemność: 5,9 dm³ (5908 cm³)

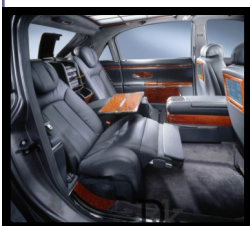
moc maksymalna: 700 KM [514 kW]

maksymalny moment obrotowy: 1020 Nm

prędkość maksymalna: 371,45 km/h

przyspieszenie 0 – 100 km/h: 4,4 s

Celem tego samochodu wyprodukowanego na zlecenie Fuldy było osiągnięcie prędkości powyżej 350 km/h. Było to potrzebne do przetestowania nowej opony firmy Fulda o nazwie Exelero. Pomiary końcowe przeprowadzone na przełomie kwietnia i maja 2005 roku na ultraszybkim Motodromie w Nardo, przyniosły zasłużony sukces – prędkość maksymalną 351,45 km/h, największą, jaką kiedykolwiek rozwinęła limuzyna na seryjnie produkowanych oponach.



Sebastian Szałajski

PIERWSZAKI O OTRZĘSINACH

Rokrocznie w naszej szkole dla pierwszoklasistów odbywają się otrzęsiny, czyli „chrzest kotów”. Uroczystość ta zawsze wywołuje całą gamę pozytywnych emocji. Postanowiliśmy zapytać koleżanki i kolegów z klasy I o wrażenia z tej imprezy szkolnej.

- Co zapamiętałaś/eś z otrzęsin?

- Na początku w czasie lekcji „wpadli” do klasy trzecioklasiści i zaczęli malować nas markerami, po czym zostaliśmy „porwani” do małej sali, gdzie musieliśmy pokonać na kolanach niebywale upiorny tunel (po rozsypanym grochu). Następnie wzięliśmy udział w licznych - arcytrudnych i niejednokrotnie przekomicznych konkurencjach. Mnóstwo śmiechu, silne emocje, przednia zabawa - to najlepiej oddaje atmosferę panującą podczas tej imprezy.

- Które zadanie według ciebie nie należało do najłatwiejszych?

- Według mnie najtrudniejsza (wręcz niewykonalna, za to najzabawniejsza) była konkurencja polegająca na zjedzeniu jabłka zawieszzonego na nitce bez użycia rąk.

- Czy coś się jeszcze wydarzyło w tym dniu?

- Po otrzęsinach wszystkie klasy rywalizowały między sobą w meczu siatkówki, oczywiście dla zabawy.

W ten oto sposób dowiedzieliśmy się, jakie emocje towarzyszyły pierwszacom podczas otrzęsin oraz ile trudu wymagały od nich wymyślone przez starszych kolegów konkurencje. Najważniejsze, że zapamiętali ten dzień jako niesamowicie emocjonujący. Jedno jest pewne - szybko o nim nie zapomną.

Patryk Józwiak

KĄCIK KULINARNY

Dyniowo, smacznie, zdrowo, kolorowo!!!!

Dynia króluje na naszych stołach od końca września nawet do końca stycznia. Ze względu na nieocenione właściwości odżywcze powinna być warzywem numer jeden w naszej codziennej diecie. W tym numerze kilka prostych przepisów na potrawy z tym najbardziej pomarańczowym i jakże zdrowym warzywem.



CHLEBEK DYNIOWY

Chrupiąca skórka, puszysty środek i dyniowy aromat w energetycznym, pomarańczowym kolorze. Mowa o chlebkach dyniowych. Ten ma lekko słodkawy smak i długo zachowuje świeżość. To przeciwieństwo zwykłego, białego chleba można upiec z dojrzałych dyń.

Do przygotowania dyniowego chlebka potrzebujesz 50 dag mąki chlebowej, 3 dag drożdży, 100 ml mleka, pół łyżeczki cukru, łyżeczki drobnej soli, ćwiartkę szklanki oleju, 25 dag miększu z dyni, foremkę do ciast i pasztetów.

Zanim przystąpimy do wyrabiania ciasta, warto wydrążyć miąższ z dyni i rozdrobnić na kawałki. Dzięki temu jej aromat zostanie równomiernie rozprowadzony po całym cieście. Następnie w letnim mleku rozpuszczamy cukier i dodajemy drożdże. Mieszanekę odstawiamy na kilka minut do wyrośnięcia. W tym czasie do przesianej mąki chlebowej dodajemy drobną sól, miąższ z dyni, olej i wyrośnięte drożdże. Wyrabiamy ciasto, aż będzie gładkie. Przekładamy je do specjalnej foremki, która nie wymaga smarowania tłuszczem. Odstawiamy ciasto na pół godziny w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. W międzyczasie nagrzewamy piekarnik do temperatury 200 stopni Celsjusza. Gdy ciasto wyrośnie, wstawiamy je do piekarnika na około pół godziny. Wcześniej nie otwieramy piekarnika, aby chleb nie opadł. Kiedy skórka chleba już się zrumieni i nabierze pomarańczowego koloru, patyczkiem sprawdzamy, czy ciasto jest suche w środku. Jeśli tak, można wyciągnąć chlebek z piekarnika. **Smacznego!**



Zupa dyniowa

Składniki:

Ćwiartka średniej dyni, 2 ząbki czosnku, 1 cebulka, 1 litr bulionu warzywnego lub drobiowego, 2 łyżki masła do smażenia, sól i pieprz do smaku, 2 łyżki kwaśnej śmietany 18%, 50 g pestek słonecznika.

1. Dynię obrać ze skóry i pokroić w drobną kostkę.
2. Na patelni rozpuścić masło i podsmażyć czosnek i cebulkę pokrojoną w drobną kostkę. Do cebulki dodać pokrojoną dynię i dusić wszystko około 10 minut.
3. W osobnym garnku podgrzać bulion i dodać do niego podsmażoną dynię. Gotować przez 5 minut i doprawić do smaku solą i pieprzem. Zestawić z ognia i zmiksować na gładką masę.
4. Na suchą rozgrzaną patelnię wsypać pestki słonecznika i prażyć przez 2-3 minuty.
5. Zupę przelać na talerze, ozdobić śmietaną i prażonymi pestkami słonecznika.

Warto wiedzieć!!!!

Dynia jest niskokaloryczna (10 dag to 28 kcal), bogata w B-karoten, ma sporo potasu, wapnia, fosforu i witamin z grupy B, zwłaszcza witaminę B2. Dlatego dynia pomaga w odchudzaniu i leczeniu nadciśnienia. Działa odkwaszająco na organizm, wzmacnia układ odpornościowy. I co ważne, nawet po ugotowaniu nie traci cennych właściwości. Prawdziwą skarbnicą wielu witamin i minerałów są pestki dyni. Zawierają magnez, fosfor, mangan, cynk, witaminę B3, czyli niacynę, niezbędną do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Warto dodawać je do sałatek i zup albo dodać do makaronu z serem. Wiadomo też, że nasiona dyni mają wyjątkową kombinację wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz fitosteroli, które zapobiegają miażdżycy. Wyciśnięty z nich olej należy do najsmaczniejszych i najcenniejszych tłuszczów roślinnych.

UWAGA! Olej z pestek dyni nie znosi podgrzewania! Po otwarciu trzeba go przechowywać w lodówce.

Angelika Piątkowska, Paulina Kratkowska



Jesienią często chodzimy z nosem spuszczone na kwintę. Przygnębiające są pochmurne dni, bezlistne drzewa, długie wieczory... I w ogóle doskwiera nam jakieś bliżej nieokreślone poczucie pustki i tęsknoty. Może za latem, słońcem, wakacjami? Z myślą o Was przygotowaliśmy quiz z przymrużeniem oka. Mamy nadzieję, że uda nam się Was rozchmurzyć.

Pytanie nr 1: Dlaczego kogut pieje przez całe życie?

(jest jedna poprawna odpowiedź)

Odp. 1: bo za to mu płacą

Odp. 2: bo ma wiele zon i ani jednej teściowej

Odp. 3: bo chce nas obudzić

Odp. 4: nie ma co robić

Pytanie nr 2: A wiecie jaki jest najlepszy środek na łysienie?

(jest jedna poprawna odpowiedź)

Odp. 1: Cif

Odp. 2: Ajax

Odp. 3: Środek głowy...

Odp. 4: Antyalarmowy środek owadobójczy

Pytanie nr 3: Jak się nazywa najnowszy gaz szlachetny?

(jest 1 poprawna odpowiedź)

Odp. 1: Pierdek złota

Odp. 2: Pierdek azotu i kapuchy

Odp. 3: Złoto w sosie własnym

Odp. 4: Dwupierdzian kapustny

Pytanie nr 4: Co to jest "nic"?

(jest 0 poprawnych odpowiedzi)

Odp. 1: to po prostu nic

Odp. 2: A co to nic ?

Odp. 3: No

Odp. 4: Pół litra na dwóch

Pytanie nr 5: Co mówi kat, ustawiając skazańca pod szubienicą ?

(jest 1 poprawna odpowiedź)

Odp. 1: Nic nie czujesz

Odp. 2: Uwaga

Odp. 3: Głowa do góry stary

Odp. 4: Nie patrz się

Pytanie nr 6: Kto jest najlepszym matematykiem na świecie?

(jest 0 poprawnych odpowiedzi)

Odp. 1: Kot , który liczy myszy

Odp. 2: Krowa licząca łaty

Odp. 3: Kobieta: dodaje sobie urody

Odp. 4: Aaa może Daniel

odejmuje lat, mnoży dzieci, dzieli łoże.

Paulina Kratkowska, Alicja Kaniewska

TO CI SIĘ PRZYDA!!!!

CZYNNIKI UŁATWIAJĄCE ZAPAMIĘTYWANIE

- czas potrzebny na utrwalenie zdobytej informacji po jej kilkakrotnym powtórzeniu;
- motywacja (np. zdanie matury, chęć zabyśnięcia podczas dyskusji);
- zainteresowanie zapamiętywaną kwestią, przyjemność, jaką nam sprawia;
- dieta bogata w złożone węglowodany (kasze, płatki, chleb wieloziarnisty), wielonienasycone kwasy omega-3 (ryby), kwas foliowy (zielone warzywa liściaste), magnez oraz witaminy z grupy B (warzywa strączkowe);
- ruch i świeże powietrze, które dotlenia mózg.

Przeegląd sportowy

Uczniowie naszej szkoły uprawiają różne dyscypliny sportowe, m.in. piłkę nożną, piłkę ręczną. Robią wszystko, aby odnieść sukces. Ich determinacja i sumienność zaowocowały zdobyciem licznych trofeów w zawodach sportowych. Dzięki nim zasłużyli na tytuł niepokonanych.

Oto przegląd najważniejszych osiągnięć uczniów naszego Liceum.

7 października 2015 roku odbyły się Mistrzostwa Powiatu Włocławskiego w biegach przełajowych- sztafeta dziewcząt. Nasze Liceum reprezentowały: Samanta Kruszyna, Paulina Rosiak, Alicja Lisowska, Daria Maślanka, Ewelina Mikulska, Magdalena Klitkowska, Angelika Śmiałek, Weronika Szczepańska. Dziewczyny odniosły wielki sukces, zajmując 1. miejsce.

Pod koniec października w naszym liceum odbył się I Powiatowy Turniej Piłki Nożnej. Do Kowala przyjechały dwie drużyny z Chocenia oraz gościnnie w turnieju wzięli udział gimnazjaliści z lokalnego gimnazjum. Nasze Liceum uplasowało się na 1. miejscu. Naszą szkołę reprezentowali: Jakub Frank, Witold Jakubowski, Robert Jakubowski, Szymon Ozimek, Szymon Malinowski, Bartosz Gołębiewski, Artur Laskowski, Sebastian Szałajski, Adam Racinowski. Nagrodę dla najlepszego zawodnika turnieju otrzymał Witold Jakubowski.

17 listopada 2015 roku odbyły się kwalifikacje do Powiatowych Mistrzostw w Piłce Ręcznej chłopców. Nasi uczniowie pojechali do Izbicy Kujawskiej, gdzie rozegrali dwa mecze. Oba mecze zakończyły się wygraną naszej szkoły. Pierwszy mecz rozegraliśmy z drużyną z Chodcza, który wygraliśmy z wynikiem 7:5, natomiast drugi mecz z drużyną gospodarzy wygraliśmy 8:4.

Dnia 20 listopada 2015 roku odbyły się Mistrzostwa Powiatu w Piłce Ręcznej chłopców. Tym razem panowie z naszego liceum wybrali się do Chocenia, by stoczyć zacięty bój o tytuł mistrza. Pierwszy mecz zakończył się remisem z Brześciem, drugi natomiast porażką z Choceniem. Tym samym Liceum Ogólnokształcące w Kowalu zajęło 2. miejsce.

Jak widać, dobra passa nie opuszcza naszych sportowców. Pozostaje mieć tylko nadzieję, iż kolejne sukcesy na sportowych arenach są tylko kwestią czasu.

Szymon Ozimek

Nasze sukcesy

Sukces Angeliki

Już po raz kolejny możemy cieszyć się sukcesami naszej uczennicy w konkursach recytatorskich. **Angelika Śmiałek została drugie miejsce w dwóch kolejnych konkursach recytatorskich na szczeblu powiatowym.** Rokrocznie jeden uczeń zostaje wyróżniony przez przedstawiciela PWSZ we Włocławku za najpiękniejszą recytację. **W tym roku zaszczytny tytuł najlepszego recytatora w kategorii szkół ponadgimnazjalnych zdobyła Angelika!!!**Widownię urzekła jej interpretacja fragmentu prozy Antoniego Łukaszewicza „Moje wesele na Kujawach”. Gratulujemy !!!!

Gratulujemy również uczennicy klasy II - **Ewelinie Rzepnikowskiej**, która otrzymała wyróżnienie za piękną recytację wiersza Jana Kasprówicza „Biją dzwony” oraz wiedzę o życiu i twórczości patrona Zespołu Szkół w Izbicy Kuj.

Sukces Pauliny i Weroniki

Uczennice klasy II – Paulina Kratkowska (III miejsce) oraz Weronika Szczepańska (pierwsza nagroda) zostały laureatkami konkursu fotograficznego organizowanego przez Gostynińsko -Włocławski Park Krajobrazowy. Gratulujemy!!!!!!

Paulina wśród najlepszych

Uczennica naszego Liceum znalazła się w elitarnym gronie najzdolniejszych uczniów szkół województwa kujawsko-pomorskiego. Na uroczystości, która miała miejsce w LMK we Włocławku **stypendium Prezesa Rady Ministrów** odebrała **Paulina Kratkowska** z klasy II.

KĄCIK UŚMIECHU



Bawi się dwóch kumpli w małym pokoju w chowanego. Po 20 minutach zabawy jeden z nich mówi:

- Wiecie co, słaba ta zabawa...
- No nie da się ukryć.

Egzamin na medycynie. Profesor daje ostatnią szansę studentowi i pyta, jakie są objawy ciąży.

Ten, kompletnie nieprzygotowany:

- Noooo... Brak okresu... Mają ogromny brzuch... No i często wymiotują.

Profesor chwilę milczy, wreszcie komentuje:

- Czyli według pana ja jestem w ciąży? Nie mam okresu, mam duży brzuch, a jak pana słucham, to rzygać mi się chce.

Dowódca urodził się wnuk, więc postanowił wysłać szeregowego do szpitala, aby się dowiedział czegoś więcej. Po powrocie dowódca pyta:

- I jak wygląda?!

Na to szeregowy:

Jest cudowny... Podobny do Pana.

- Podać więcej szczegółów!
- Melduję, że niski, łysy i bez przerwy drze morde.

Paulina Kratkowska, Alicja Kaniewska



Cytatowo

Aby stać się lepszym nie musisz czekać na lepszy świat.

Znajdź czas dla drugiego człowieka i nie spoglądaj na zegarek.

Zwyczajnie być dobrym, a wtedy nie trzeba już niczego poprawiać.

Sztuka życia - to cieszyć się małym szczęściem.

Twoje ramiona są akurat takie długie, żebyś mógł nimi objąć innych...

Gdy patrzysz na kogoś, kto jest ci drogi, to zawsze widzisz więcej, niż widzą twoje oczy.

Młodość zachłannie wyrywa kartki z kalendarza życia. Jesień naszych dni pragnie je tam zatrzymać.

Jesień

*Już jesień
rodzi się w moich oczach .
Króluje
przez kilka miesięcy
i odchodzi
JESTEM JAK JESIEŃ
złota,
szczerza
ciepła
zimna .
KOCHAM JESIEŃ
Kiedyś przysypie mnie
liśćmi
JESTEM JESIENIĄ...
Widzę, że przemijam
M. Pawlikowska-
Jasnorzewska*