



Miesięcznik Liceum Ogólnokształcącego
im. Królowej Jadwigi w Kowalu
z k o l o w i z j e r

ROK 2017;

NUMER 6(24)

zdj. Karolina Kijewska



Powietrze lekko drgało tak
W dzień gorącego lata
Nie wiem jak wpadłem na Twój ślad
W dzień gorącego lata
I wtedy to poznałem cię
W dzień gorącego lata
Wiedziałem, że przygarniesz mnie
W dzień gorącego lata



Przywołując słowa piosenki Big Day „W dzień gorącego lata”, można śmiało powiedzieć, że już niedługo rozpoczną się upragnione wakacje. Jest to czas wyjątkowo piękny, bo nie ma szkoły, obowiązku uczenia się ani wczesnego wstawania. Każdy młody człowiek robi to, na co ma ochotę. Już za kilka dni pożegnamy mury szkoły, by na dobre zaprzyjaźnić się z latem i piękną pogodą. Na całe dwa miesiące!!!!. A przed nami czas zabaw i czerpania korzyści z tego, co oferuje nam lato - najcudowniejsza pora roku.

Wakacje to cudowny czas, a my – redakcja Szkołowizjera – zapraszamy Was, drodzy czytelnicy, na ostatni w tym roku szkolnym numer gazetki!

Będzie wiosennie, a tak naprawdę majowo, bo maj to miesiąc miłości, radości, kiedy świat pięknieje na naszych oczach, staje się rajem. Gwarantujemy dużo emocji, mnóstwo cennych rad i wskazówek, a co najważniejsze niezłą zabawę.

Natalia Drapińska

W tym numerze:

Kącik filozoficzny	str. 2
Ważne święta	str. 3
Święta ważne i mniej poważne	str.4
Kącik kulturalny	str.6
Okiem szkolnego fotografa	str. 7
Przed wakacjami	str. 10
Recepta na wakacje	str. 12
Poważnie i na wesoło	str. 13

PRZEZ ŻYCIE Z PANEM COGITO

Jak patrzeć na świat bardziej optymistycznie? Pozytywne podejście do życia może być energią dającą siłę i wiarę w to, że każdy z nas może osiągnąć naprawdę wiele. Podkreśla stosunek do życia, w którym świat postrzegamy przede wszystkim jako pozytywne miejsce, jako coś dobrego.

- Optymizm od rana! Chcąc pozytywnie rozpocząć dzień, wystarczy skupić się na pozytywnych rzeczach, które danego dnia nas czekają.
- Dbaj o siebie! Każdego dnia postaraj się znaleźć choć chwile dla siebie, moment w całym dniu przeznaczony tylko na twoje własne przyjemności.
- Uśmiech przede wszystkim!
- Człowiek uśmiechnięty to człowiek zadowolony i szczęśliwy,
- Skup się na pozytywnych aspektach, naucz się cieszyć nawet z drobnych rzeczy, szukaj pozytywów w codzienności i nie zakładaj z góry niepowodzeń. Marz, planuj, działaj! Przecież wszystko w życiu jest możliwe.
- Nie bój się zmian! Każda zmiana jest lepsza niż tkwienie w miejscu.
- Bądź jak małe dziecko! Otwórz się na świat, poznawaj i odkrywaj to, co nieznanne, ucz się i rozwijaj.

Katarzyna Kulawiak

Koloru oczu – jak wiele mówi o Tobie

Mówi się, że oczy są zwierciadłem duszy. Jedno spojrzenie w czyjeś oczy potrafi powiedzieć dużo o jego uczuciach i nastroju. Czy wiedziałeś, że barwa oczu może dużo powiedzieć o nas i naszej osobowości?



Brazowe

Ludzie o brązowych oczach są bardzo atrakcyjni i pewni siebie. To mocny, głęboki kolor kojarzący się z ziemią, dlatego u osób posiadających ten kolor oczu możemy znaleźć między innymi cechy takie jak skromność, kreatywność oraz pozytywne nastawienie. Uwielbiają poznawać nowych ludzi i zawsze chętnie próbują w życiu nowych rzeczy. Wspaniali w miłości i godni zaufania – możesz bez wahania zwrócić się do nich, gdy potrzebujesz pomocy, a zrobią wszystko, abyś był szczęśliwy i zadowolony.

osoby bardzo kreatywne, obdarzone wielką wyobraźnią oraz elastyczne.

Zielone



Zieleń zawsze niesie ze sobą powiew świeżości i młodości. Inteligentni i niezmiennie ciekawi są zawsze pierwszymi zainteresowanymi, jeśli pojawi się jakaś nowinka. Posiadają niesamowity entuzjazm i radość życia oraz chęć czerpania z niego garściami. Cechuje ich pasja do wielu rzeczy.

Niebieskie

Niebieski to najbardziej pożądanym kolor oczu na świecie. Bezkonfliktowi, mądrzy, uprzejmi oraz pełni młodzieńczej radości życia. Osoby o takim kolorze oczu tworzą długotrwałe związki i są pełni energii. Jednak ich najbardziej dominującą cechą jest chęć uszczęśliwiania innych ludzi. Są ekstrawertykami i wyróżniają się beztróskim stosunkiem do **świata**.

Piwe

To piękna mieszanka brązu z zielenią. Osoby te są bardzo spontaniczne, lubiące zabawę i zawsze gotowe, aby przeżyć jakąś przygodę. To jednostki odważne, które popierają różnorodność i bardzo szybko nudzi je monotonia. Uwielbiają próbować nowych rzeczy.

Czarne

Występują one niezwykle rzadko. To w rzeczywistości oczy w kolorze ciemnobrazowym. Często kojarzą się z nocą, tajemnicą oraz przeczuciami. Mówi się, że osoby o czarnych oczach to osoby godne zaufania i odpowiedzialne, pracowite i praktyczne. Zawsze wkładają całe serce w to, co robią. Mówi się, że są uduchowione, pełne pasji oraz optymistyczne.

Szare

To kolor dominujący w wielu sferach naszego życia. Ludzie o szarych oczach to urodzeni przywódcy i liderzy. Silni z natury, mądrzy i łagodni. Wszystko robią z ogromną pasją, niezależnie od tego czy chodzi o sprawy prywatne czy zawodowe. Do miłości i związków podchodzą bardzo poważnie. Zdrada raczej nie leży w ich naturze. Są to



Katarzyna Kulawiak

Tych świąt nie wolno przegapić!

Dzień Matki

Święto obchodzone jako wyraz szacunku dla wszystkich matek. Data obchodów Dnia Matki zależy od kraju, w którym jest świętowany. W Polsce obchodzone jest 26 maja. W tym dniu matki są zwykle obdarowywane laurkami, kwiatami oraz różnego rodzaju prezentami przez własne dzieci, rzadziej inne osoby. Święto to ma na celu okazanie matkom szacunku, miłości i podziękowania za trud włożony w wychowanie. Początki święta sięgają czasów starożytnych Greków i Rzymian. Kultem otaczano wtedy matki-boginie, symbole płodności i urodzaju. W późniejszych czasach cesarstwo rzymskie przyjęło chrześcijaństwo i tym samym zabroniono wyznawania innych bogów. Zwyczaj ten powrócił w siedemnastowiecznej Anglii pod nazwą niedziela u matki. Początkowo co roku w czwartą niedzielę postu odprawiano modły w najbliższej katedrze. W zwykłe niedziele odbywały się one w pobliskich kościołach. Dzień, w którym obchodzono to święto, był wolny od pracy. Do tradycji należało składanie matce podarunków, głównie kwiatów i słodczy, w zamian za otrzymane błogosławieństwo. Zwyczaj przetrwał do XIX wieku. Ponownie zaczęto go obchodzić po zakończeniu II wojny światowej. Inaczej historia tego święta przedstawia się w Stanach Zjednoczonych. W 1858 roku amerykańska nauczycielka Ann Maria Reeves Jarvis ogłosiła Dni Matczynej Pracy, zaś od 1872 roku Dzień Matek dla Pokoju promowała Julia Ward Howe. Annie Marie Jarvis, córce Ann Jarvis, w 1905 roku udało się ustanowić Dzień Matki. Z czasem zwyczaj ten rozpowszechnił się na niemal wszystkie stany, zaś w 1914 roku Kongres Stanów Zjednoczonych uznał przypadający na drugą niedzielę maja Dzień Matki za święto narodowe.

26 maja, czyli Święto Mam

Mama to jedyna osoba, która bez względu na okoliczności, zawsze będzie dla nas najważniejsza i najukochańsza. To również najlepsza przyjaciółka, bo nikt nie zna nas bardziej niż Ona. Zawsze widzi smutek w naszych oczach- chociaż usta się śmieją. Mama zna nasze marzenia, nawet te najbardziej oddalone od realiów. Widziała nas w chwilach szczęścia, smutku. Każda nasza łza powoduje ból w jej sercu. Wiąż pomiędzy matka a dzieckiem jest wyjątkowa. Dlatego każdego dnia należy o Niej pamiętać. Jednak 26 maja w sposób szczególny możemy uczcić Jej Święto. W ten jeden jedyny dzień, powiedz swojej Mamie: „Dziękuję”. Każdego dnia Jej to mów! Tego wyjątkowego dnia nie zapomnij o zrobieniu miłej niespodzianki. Może to być śniadanie do łóżka, wyręczenie z codziennych obowiązków. Można „udzielić” Mamie dnia wolnego, żeby mogła zrobić to, na co nie ma czasu



Żyjemy wśród zamętu i braku sentymentu
Tu sztuczny śmiech, tam znów sztuczne łzy
Obłuda, fałsz - to są życia gry
Miłości szczerzej nie ma,
epoka kłamstw, krzywd i mąk
Nikt nie jest sobą, czas rządzi tobą,
Okrutna obojętność w krąg
Jedynie serce matki uczuciem zawsze tchnie
Jedynie serce Matki o wszystkim dobrze wie
Dać trochę ciepła umie i każdy ból zrozumie
A gdy przestaje dla nas bić,
tak ciężko, ciężko żyć
Piosenka „Serce matki” Mieczysław Fogg

na co dzień. Może wybierze się do kina, na zakupy, odwiedzi przyjaciółkę. Pamiętaj, że dla mamy nie liczą się prezenty, a miłość, którą Jej dajesz i bycie razem.

Natalia Drapińska

Święto Konstytucji 3 maja

Święto Narodowe Trzeciego Maja to polskie święto obchodzone 3 maja ustanowione w 1919 r. oraz ponownie od 1990r. w rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 maja Rzeczypospolitej Obojga Narodów.

3 maja 1791r. uchwalono pierwszą konstytucję w nowożytnej Europie, a drugą po amerykańskiej na świecie. Wyprzedziła trzecią na świecie konstytucję francuską. Konstytucja ta została uchwalona przez Sejm Czteroletni, który został zwołany w październiku 1788 r. Co ciekawe, od 1946 roku aż do roku 1990 świętowanie tego dnia było zakazane przez władze. 2 maja obywatele musieli zdejmować flagi, aby 3 maja nie było ich widać. Pierwsze uroczyste obchody święta 3 maja w Warszawie na Placu Zamkowym w 1990r. odbywały się w obecności prezydenta Wojciecha Jaruzelskiego. Obecnie, Święto Konstytucji jest obchodzone corocznie przez Polaków. W tym dniu wywieszają flagi polskie.

Julia Dobrowolska



Czego to ludzie nie wymyślą, żeby poświętować...

Nietypowe święta w maju

1 maja – Ogólnopolskie Święto Kaszanki, Międzynarodowy Dzień Chordofonu Szarpanego
 2 maja – Święto Polskiej Flagi
 3 maja – Dzień Słońca, Dzień bez Komputera, Dzień Chorych na Astmę i Alergię
 4 maja – Dzień Strażaka, Hutnika, Stolarza i Kominiarza
 5 maja – Międzynarodowy Dzień Położnika
 7 maja – Dzień Szampana Michaela z Biedronki
 8 maja – Dzień Zwycięstwa, Dzień Bibliotekarza i Bibliotek
 10 maja – Dzień Pracownika Gospodarki Komunalnej
 12 maja – Światowy Dzień Ptaków Wędrownych
 13 maja – Światowy Dzień Chorego
 14 maja – Dzień Farmaceuty
 15 maja – Święto Polskiej Muzyki i Plastyki, Dzień Niezapominajki, Dzień bez Samochodu,
 16 maja – Dzień Straży Granicznej
 17 maja – Międzynarodowy Dzień Telekomunikacji
 18 maja – Międzynarodowy Dzień Muzeów
 19 maja – Międzynarodowy Dzień Mycia Brudnych Samochodów, Międzynarodowy Dzień Rysowania Mahometa
 20 maja – Międzynarodowy Dzień Płynów do Mycia Naczyń
 21 maja – Światowy Dzień Rozwoju Kulturalnego, Dzień Kosmosu
 22 maja – Dzień Praw Zwierząt, Dzień Pac-Mana
 23 maja – Dzień Spedytora
 24 maja – Dzień Cyrylicy, Europejski Dzień Parków Wodnych
 25 maja – Dzień Mleka, Dzień Ręcznika, Dzień Bezpiecznego Kierowcy
 27 maja – Dzień Samorządu Terytorialnego
 29 maja – Dzień Działacza Kultury
 30 maja – Dzień Bez Stanika
 31 maja – Dzień Pracownika Przemysłu Spożywczego, Dzień Bociana Białego, Światowy Dzień bez Tytoniu

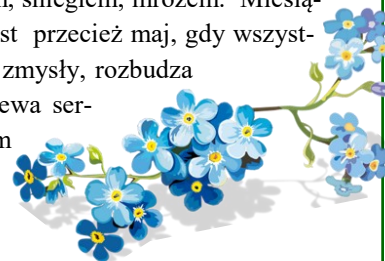
Julia Dobrowolska



Dzień Polskiej Niezapominajki, czyli polskie Walentynki

Dzień Polskiej Niezapominajki to święto przyrody obchodzone corocznie 15 maja, mające na celu promowanie jej walorów, stałe przypomnienie o ochronie środowiska i zachowaniu różnorodności biologicznej Polski. Święto ma również na celu zachowanie od zapomnienia ważnych chwil w życiu, osób, miejsc i sytuacji. Ma również miłosne przesłanie. Właściwie nie powinno nas dziwić, że w maju w Polsce obchodzimy Dzień Zakochanych. Luty to mało miłosny miesiąc, kojarzy się z chłodem, śniegiem, mrozem. Miesiącem zakochanych jest przecież maj, gdy wszystko kwitnie, pobudza zmysły, rozbudza siły witalne i rozgrzewa serca. Obchodzmy zatem Walentynki w maju.

Karolina Kijewska



Podzielasz zamiłowanie do nauki, kultury i przyrody oraz dziwnych zbiegów okoliczności, które składają się na wspólne, ludzkie doświadczenie? Proponujemy zatem zestawienie niezwykle, mniej oczywistych faktów o świecie, które w jakiś sposób zmieniają nasz sposób spojrzenia na świat.

Czy wiesz, że ...

- Ludzkie oczy nie zmieniają swojego kształtu od urodzenia.
- Kichnięcie "podróżuje" z prędkością ok. 44m/s.
- Rakiety do tenisa były kiedyś wykonywane z krowich albo owczych jelit.
- W Chinach zakazane jest przytulanie drzew.
- W Singapurze zabronione jest żucie gumy.
- Na Wenus doba trwa dłużej niż rok.
- Na Uranie lato trwa 42 ziemskie lata.
- Niedźwiedzie polarne są prawie niewykrywalne w podcierwieni.
- Badania wskazują, że dzieci, które nauczą się wcześnie kłamać, radzą sobie lepiej w życiu dorosłym.
- Przepisy obowiązujące w stanie Idaho nakazują karać wszystkich, którzy chodzą po ulicach smutni.
- W Nowym Meksyku osoby uważane za idiotów nie mogą głosować.
- W Michigan żona nie może ściąć włosów bez zgody męża.

Czego to ludzie nie wymyślą, żeby poświętować...



Nietypowe święta w czerwcu

- 1 czerwca – Święto Bułki, Dzień Dziecka, Dzień bez Alkoholu
- 2 czerwca – Dzień Sąsiada, Dzień bez Krawata
- 3 czerwca – Dzień Dobrej Oceny
- 4 czerwca – Dzień Drukarza, Dzień Demokracji
- 5 czerwca – Dzień Ochrony Środowiska
- 6 czerwca – Dzień bez Samochodu, Światowy Dzień Pocałunku
- 13 czerwca – Święto Dobrych Rad
- 14 czerwca – Światowy Dzień Krwiodawstwa
- 15 czerwca – Dzień Wiatru
- 16 czerwca – Międzynarodowy Dzień Pomocy Dzieciom Afrykańskim
- 17 czerwca – Dzień Walki z Pustynnieniem i Suszami
- 20 czerwca – Światowy Dzień Uchodźcy
- 21 czerwca – Światowy Dzień Deskorolki
- 22 czerwca – Światowy Dzień „Garbusa”, Dzień Kultury Fizycznej
- 24 czerwca – Światowy Dzień Chorych na Osteoporozę, Dzień Przytulani
- 25 czerwca - Światowy Dzień Smerfa
- 26 czerwca – Dzień Zapobiegania Narkomanii
- 27 czerwca – Światowy Dzień Rybołówstwa
- 28 czerwca – Narodowy Dzień Pamięci Poznańskiego Czerwca
- 29 czerwca – Dzień Marynarki Wojennej i Ratownika WO-PR
- 30 czerwca – Dzień Kapustnika i Dzień Rozwalania Zabawek



Nietypowe święta, o których nie możesz zapomnieć

Światowy Dzień Pocałunku - 6 czerwca

Zanim jednak przystąpimy do namiętnych obchodów, warto upewnić się, że druga strona ma podobne nastawienie. W pocałunkach drzemie wielka moc – można nimi wyrazić całą gamę uczuć, od sympatii przez wdzięczność, miłość, aż po pożądanie. Rekord najdłuższego pocałunku ustanowiony został przez tajską parę w 2011 roku – Ekkachai i Laksana Tiranarat nie odrywali od siebie ust przez 46 godzin i 24 minuty.

Światowy Dzień Smerfa - 25 czerwca



Kalendarz świąt nietypowych podaje, że tego właśnie dnia obchodzi się Dzień Smerfa! Ważniak, Lалуś, a może Smerfetka? Którego lubisz najbardziej? Dlaczego ta data? Jest to data urodzenia twórcy Smerfów **Pierro Culliforda**. Najlepiej świętować ten dzień przez obdarowanie dzieci bajkami lub gadżetami związanymi z niebieskimi stworkami. A może przebrać się za ulubioną postać z tej bajki? Może Klakiera albo Gargamela?

Święto Hot Doga – 4 lipca



Właśnie 4 lipca w całych Stanach organizowane będą zawody w jedzeniu Hot Dogów na czas. Rekord USA ustanowił Joey Chestnut, który w zaledwie 10 minut dosłownie pochłonął 68 „gorących psów”! Może uda się wam pobić ten rekord????????? Powodzenia!!!!

Dzień Pszczółki Mai- 24 lipca

24. lipca świętujemy Dzień Pszczółki Mai. Znana wszystkim bajka oparta jest na historii, którą w książeczce „Pszczółka Maja i jej przygody” opowiedział Waldemar Bonsels. Może zorganizujecie imprezkę z bohaterami tejsze bajki, oczywiście nie może zabraknąć tytułowej bohaterki, Gucia i Filipa.

Natalia Drapińska



Maj to czas, kiedy pogoda idealnie współgra z aktywnością fizyczną na zewnątrz, należy jednak pamiętać o chwili wytchnienia i przeznaczenia czasu na lekturę lub ciekawy film. Można wybrać się na wycieczkę rowerową do lasu, a następnie na polanie oddać się lekturze ulubionej książki. Wieczorem, kiedy jest czas dla siebie, warto obejrzeć coś, co pozwoli nam się zrelaksować albo dostarczy nam mocnych przeżyć. Przecież nie ma to jak film z przyjaciółką! W tym miesiącu mamy dla was sporo interesujących propozycji.



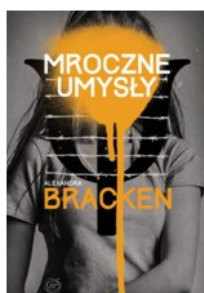
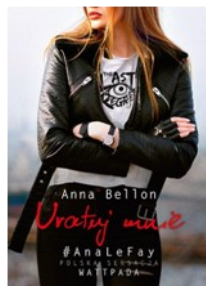
KSIĄŻKA

Anna Bellon „Uratuj mnie”

Prawdziwe życie Kyler może się dopiero zacząć- gdy skończy liceum, przestanie się przeprowadzać, zmieniać szkoły, uwolni się od toksycznego ojca. Na razie jedyną ucieczką pozostaje muzyka. I prowokowanie otoczenia napisami na koszulkach. „A później nauczyłam się wszystkiego od nowa. Pojawił się ktoś, kto przebił się przez wznieśiony przeze mnie mur. Wziął go szturmem i nie pozwolił mi się z powrotem za nim schować. Wszedł w moje życie, śpiewając lekko zachrypniętym głosem o dziewczynie ulotnej jak papierosowy dym”. W nowej szkole Kyler poznaje Maję. I postanawia się z nią zaprzyjaźnić. Ale czy dziewczyna, która odtrąca od siebie wszystkich, jest na to gotowa? Normalne życie Mai skończyło się, gdy zginął jej ukochany brat. Pogryzła się w żalobie, zerwała kontakty z wszystkimi przyjaciółmi. Liczyły się tylko książki i muzyka Czy Kyler ma w sobie tyle siły, by nie odpuścić? I czy to na pewno przyjaźń? „Uratuj mnie” to pierwsza część serii „The Last Regret”, opowiadającej o grupie przyjaciół z liceum, którzy zakładają zespół rockowy. Książka w zmienionej wersji była publikowana na Wattpadzie, gdzie uzyskała ponad milion odsłon.

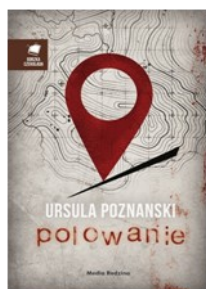
Alexandra Bracken „Mroczne umysły”

Mam na imię Ruby. Potrafię wdrzeć się do twojego umysłu, a nawet wymazać wspomnienia. Jako dziecko zostałam wysłana do obozu „rehabilitacyjnego” dla takich jak ja. Zieloni, Niebiescy, Żółci, Pomarańczowi, Czerwoni. Mroczne umysły. Zostałam przydzielona do Zielonych, ale w rzeczywistości jestem ostatnią z Pomarańczowych. Ukrywam to, żeby przetrwać. Brzmi intrygująco, na pewno warto sięgnąć po tę pozycję.



Ursula Poznanski „Polowanie”

Na pastwisku leży martwa kobieta. Na jej stopach – wytatuowane współrzędne, które prowadzą policję do makabrycznego znaleziska – zafoliowanej dłoni i... zagadki od sprawcy. Beatrice Kaspary i Florin Wenninger, sympatyczni śledczy z Salzburga, zaczynają grać z mordercą w krwawą grę, w której stawką jest życie kolejnych ludzi. Wyposażeni w odbiornik GPS znajdują potworne fanty i próbują zatrzymać przestępcę, który prowokuje ich i wyzywa na pojedynek. A czas ucieka...



FILM

„Upadli” w reż. Scotta Hicksa

Oskarżona o spowodowanie tragicznego w skutkach pożaru nastoletnia Lucinda "Luce" Price trafia do szkoły z internatem. Próbując otrząsnąć się z poczucia winy i odkryć prawdę o tym, co się stało, Luce wdaje się w niezwykłą znajomość z dwoma tajemniczymi młodymi mężczyznami. Wkrótce odkryje, że są oni upadłymi aniołami, którzy od wieków rywalizują o jej miłość. Jeśli tak – kim w takim razie jest ona sama i gdzie jest jej miejsce na ziemi?



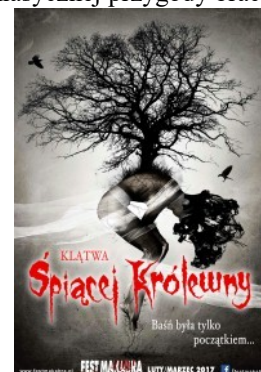
„Wiecznie żywy” w reż. Warma Bodiesa

Głównym bohaterem filmu jest młody zombie o imieniu R (Nicholas Hoult), który w wyniku zbiegu wydarzeń zakochuje się w narzeczonej jednej ze swoich ofiar. Staje się to u niego powodem wielu rozterek uczuciowych, a także o naturze moralnej. Ich związek będzie przyczyną istotnych zmian dotyczących nie tylko R, ale także całego społeczeństwa jego martwych pobratymców.



„Klątwa Śpiącej Królowny” w reż. P.R. Teo

To zupełnie nowa, mroczna wizja klasycznej przygody braci Grimm. Thomas Kaiser (Ethan Peck) niespodziewanie dostaje w spadku ogromny rodowy dwór, od pokoleń należący do jego rodziny, a wraz z nim – pradawną klątwę, której początki sięgają średniowiecznych Wypraw Krzyżowych.

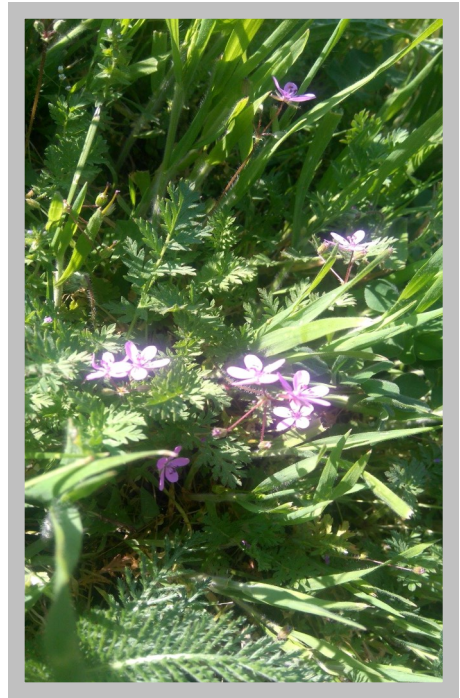
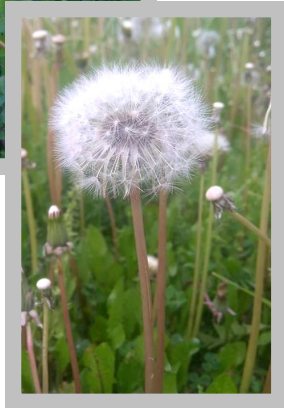


Katarzyna Kulawiak
Natalia Drapińska

Okiem fotografa...

ŚWIAT WOKÓŁ NAS...

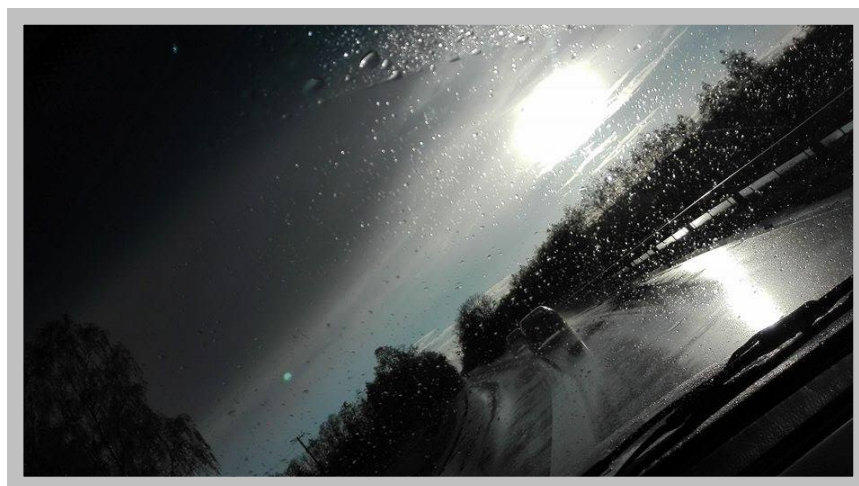
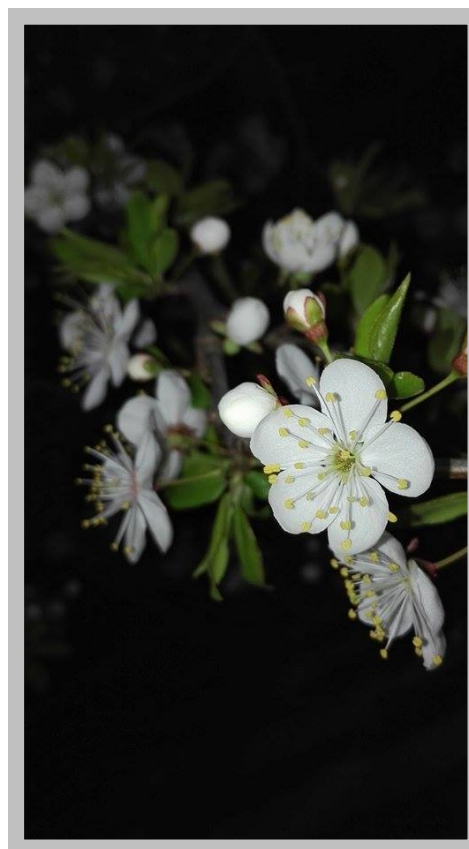
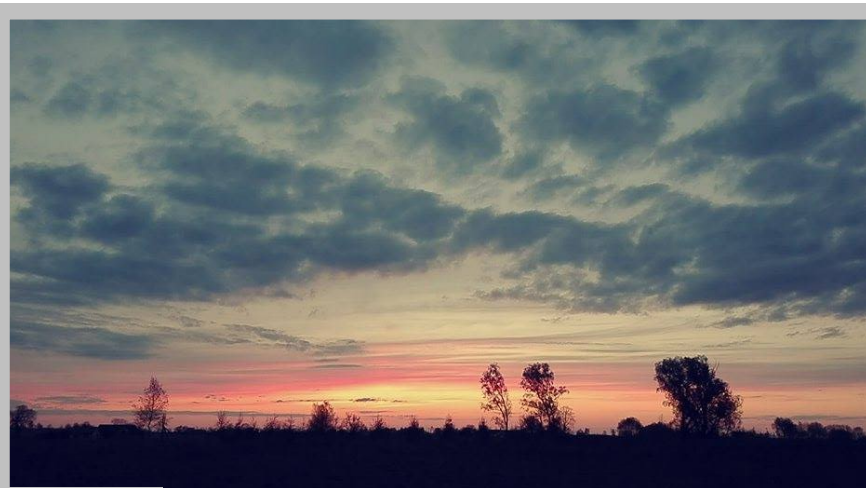
Sandra Kruszewska



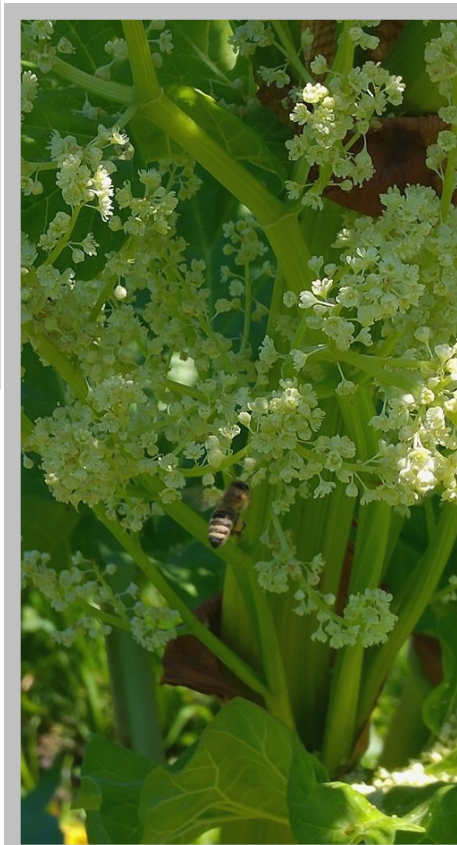
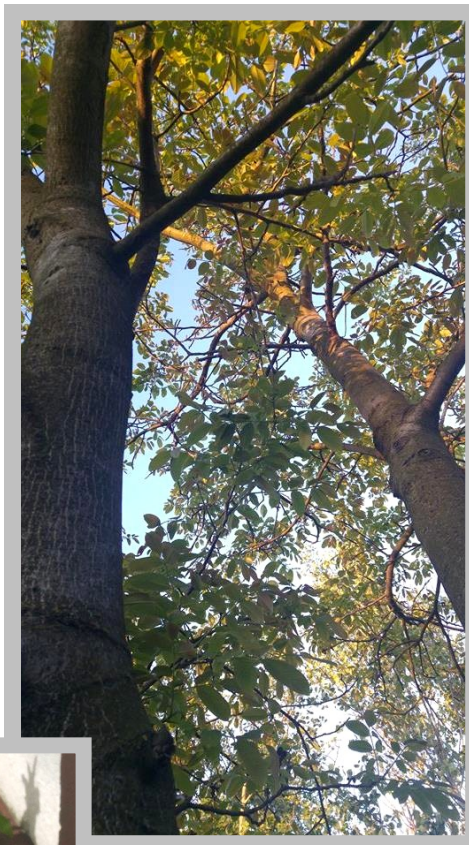
Basia Brylska



Karolina Kijewska



Kasia Kulawiak



Nad morzem

Jadąc nad morze, warto zapamiętać - kąpać się, pływać i rozrabiać w wodzie można wyłącznie w miejscach dozwolonych. Najlepiej pod okiem ratownika. Nie wchodzimy do wody w pobliżu mostów, portów i przystani.

Na plażę, oprócz wszelkich sprzętów do zabawy, zabieramy krem z filtrem UV, by uniknąć poparzenia słonecznego, nakrycie głowy chroniące przed udarem, zapas wody i napojów oraz telefon komórkowy z zapisanym **numerem alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 100**.

Nie zapomnij w książce adresowej swojego telefonu wpisać kontaktu ICE, z numerem telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku.

Choć skoki do wody to wspaniała zabawa, nie warto skakać w miejscach, gdzie nie znamy dna. Złamany kręgosłup nie będzie raczej przyjemnym wspomnieniem z wakacji. O nieszczęśliwe uderzenie w podwodną przeszkodę tymczasem nietrudno i... kalectwo do końca życia gotowe.

Na głęboką wodę, poza strzeżony akwen, wypływać wolno wyłącznie posiadaczom karty pływackiej drugiego stopnia, tzw. żółtego czepka.

Szukając ochłody, nigdy nie wchodzimy do zimnej wody! Zetknięcie rozgrzanego ciała z chłodną wodą może spowodować szok termiczny, a wtedy zamiast uroków plażowania będziemy podziwiać mało ciekawe widoki najbliższego szpitala.

W górach

Wychodząc w góry, w miejscu pobytu zawsze zostawiamy wiadomość o trasie wycieczki i planowanej godzinie powrotu. Zanim jednak wyruszyacie w trasę, przydadzą się przewodniki i mapy turystyczne do zaplanowania wycieczki. Trzeba bowiem poznać przebieg wybranego szlaku, sieć schronisk turystycznych w pobliżu trasy, oszacować czas marszu.

Podstawą ekwipunku zdobywcy gór jest wygodne obuwie. W plecaku przede wszystkim powinien znaleźć się telefon komórkowy z naładowaną do pełna baterią i zapisanymi numerami **Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego - 601 100 300** oraz numerem alarmowym **985**.

Przed wyruszeniem na szlak, w książce adresowej swojego telefonu warto jeszcze zapisać kontakty ICE, z numerami telefonów osób, które należy powiadomić w razie wypadku.

Zanim jednak wyruszyacie, czas na drugie przykazanie zdobywcy szczytów - na wędrowkę w góry wychodź wczesnym rankiem. Pogoda, jeśli ma się zepsuć, najpewniej zrobi to wczesnym popołudniem.

Wychodząc, nie zapomnij o nakryciu głowy. W górach łatwo o udar cieplny nawet w pochmurne dni. A jak mawiają górale "co by siły storczyło nada się i kropka moskola (żeby sił starczyło przyda się i kawałek owsianego placka)". Kilka kanapek i cukierków oraz butelka z napojem w plecaku to doskonały pomysł!

Bezpieczne wakacje

Wyposażeni w niezbędną wiedzę możemy delektować się urokami lata i walorami turystycznymi naszego kraju. Korzystajcie z wakacji z rozsądkiem!!!!

Karolina Kijewska

W podróży

Wyjazd na wakacje to ekscytujące, radosne wydarzenie. Już za chwilę będzie można cieszyć się urokami wypoczynku i zapomnieć o szkole. Aby jednak podróż była bezpieczna powinieneś przestrzegać kilku zasad, które pomogą uniknąć nieprzyjemnych przygód.

Podróżując środkami komunikacji publicznej bądź czujny, zwłaszcza gdy panuje tłok - łatwo paść ofiarą złodziei kieszonkowych. Dlatego **nigdy nie noś pieniędzy w jednym miejscu** - portfelu, czy kieszeni. Podziel gotówkę na kilka części i schowaj w kilku kieszeniach. Nawet jeśli zostaniesz okradziony, stracisz tylko część sumy. W pociągu, czy autokarze nigdy nie chwal się tym, co zabrałeś z domu - pieniędzmi, markowymi ubraniami. Zawsze bądź bardzo ostrożny w zawieraniu nowych znajomości - nie wiesz przecież kogo poznałeś, choćby wydawał się niezwykle sympatyczny.

Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki - niezależnie od tego, czy masz przy sobie cały bagaż, czy tylko podręczny. Torby i plecaki, zwłaszcza te, w których przewożysz wartościowe przedmioty - gotówkę, aparat fotograficzny itp. - staraj się nosić z przodu lub pod ramieniem, zamknięciem do siebie. Dzięki temu zawsze będziesz miał je pod kontrolą i nie pozwolisz się okraść. Choć to trudne w długich trasach, **staraj się nie spać w podróży**, a już na pewno **nigdy nie przyjmuj poczęstunków od przypadkowo poznanych osób**. Nie wiesz przecież, czy cukierek, który ktoś ci oferuje to przypadkiem nie środek odurzający.

TELEFON ALARMOWY	112
POGOTOWIE RATUNKOWE	999
STRAŻ POŻARNA	998
POLICJA	997

984

POGOTOWIE
RZECZNE

985

RATOWNICTWO MORSKIE
I GÓRSKIE

Bezpieczne wakacje

Cyberprzemoc

Ostatnio coraz częściej słyszymy o cyberprzemocy. Co to takiego? Zachęcamy do przeczytania naszego artykułu.

Cyberprzemoc (agresja elektroniczna) to stosowanie przemocy poprzez: przesładowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem Internetu i narzędzi typu elektronicznego takich jak: SMS, e-mail, witryny internetowe, fora dyskusyjne w internecie, portale społecznościowe i inne. Do tych zachowań zaliczamy: ośmieszanie, obrażanie, straszenie, nękanie czy też poniżanie poprzez użycie wyżej wymienionych środków komunikacji; podszywanie się pod kogoś poprzez wpisy na portalach społecznościowych (np. Facebook, NK), blogach lub w wiadomościach e-mail; włamanie się na konto poczty elektronicznej lub portalu społecznościowego; publikowanie oraz rozsyłanie filmów, zdjęć, albo informacji, które kogoś ośmieszają; tworzenie obrażających kogoś stron internetowych lub blogów; pisanie obraźliwych komentarzy na forach, blogach.

Najważniejsza jest edukacja - należy bowiem uświadomić sobie, co to jest cyberprzemoc i w jaki sposób się przejawia, aby jej zapobiegać.

Zapobieganie cyberprzemocy:

niepodawanie w sposób ogólnodostępny (np.: na portalach społecznościowych, blogach) swoich danych osobowych, ważnych informacji, zdjęć. (np.: jako tekst widoczny dla każdego, ogólnie dostępna galeria, SMS-em jako potwierdzenie rzekomej wygranej itd.)

przemysłane kontakty (nie zawsze wiemy kto jest "na drugim końcu kabla")

opanowanie (nie wolno dać się sprowokować ani w formie pisanej ani werbalnej - tekst czy nagranie rozmowy może być użyte bez naszej wiedzy, niezgodnie z naszymi zamierzeniami).

PAMIĘTAJ:

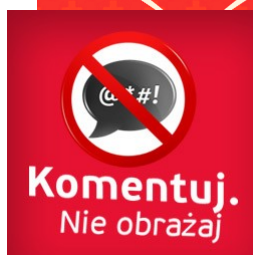


W jakich okolicznościach cyberprzemoc będzie stanowiła przejaw czynu zabronionego?



Aby stwierdzić, że doszło do popełnienia przestępstwa, trzeba zbadać, czy zaszły przesłanki powodujące zagrożenie karą. Dany czyn zabroniony będzie stanowił przejaw cyberprzemocy, jeżeli zostanie dokonany przy użyciu narzędzi komunikacji elektronicznej. Poza tym podstawowe zadanie to ustalenie sprawcy. Doskonały przykład stanowi przestępstwo uporczywego nękania (stalking).

Czyn zabroniony stalkingu polega na uporczywym nękanii danej osoby, wywołującym u niej uzasadnione poczucie zagrożenia, prowadzącym do powstania szkody osobistej bądź majątkowej. Stalker często wykorzystuje narzędzia komunikacji elektronicznej np. e-mail lub sms. Poza przestępstwem uporczywego nękania, można mówić o akcie cyberprzemocy (agresji elektronicznej). Kiedy poznamy personalia sprawcy, możemy wkroczyć na drogę sądową i dochodzić rekompensaty pieniężnej, o ile doszło do cyberprzemocy.



Karolina Kijewska

- ⇒ ktoś nęka Cię w Sieci
- ⇒ żartuje z Ciebie, a Ty źle to znosisz
- ⇒ wysyła Ci obraźliwe e-maile, sms-y
- ⇒ zadaje Ci na czacie, w mailu, przez komunikator krępujące pytania
- ⇒ wypytuje Cię o prywatne dane, nalega na spotkanie
- ⇒ ...czujesz, że Internet zaczął być dla Ciebie niebezpieczny.

DZWOŃ POD BEZPŁATNY NUMER:



Nie masz pomysłu, jak spędzić wakacje? Uważasz, że całe lato spędzisz w domu przy komputerze?! Masz szczęście, że sięgnąłeś po „Szkolowizjera”. Rozsiądź się wygodnie, bo ten artykuł jest specjalnie dla Ciebie. Za chwilę przekonasz się, jak ciekawie można zorganizować sobie najbliższe dwa miesiące i ani razu nie powiesz NUDA!

Pierwsza propozycja - zadzwoń do przyjaciół. Umówcie się i wyjedźcie na camping! Nie ma nic lepszego niż czas spędzony z osobami, które lubisz! Namioty, ogniska, gitara i wspólne śpiewy! Oglądanie gwiazd czy spanie pod gołym niebem. Czy to nie brzmi cudownie???? Weźcie rowery, gwarantuję niesamowite emocje i dużo pozytywnej energii. Podstawa - spędzaj czas aktywnie! Zapewne ten pomysł przypadł ci do gustu. Bardzo się cieszę.

Po drugie - nagraj filmik z przyjaciółmi. Umówcie się w waszym ulubionym miejscu i wszystko zaplanujcie. Nie, to nie jest banalny pomysł! Za kilka lat, może nawet szybciej, staniecie się dorośli, wtedy już nie będzie czasu na szalone zabawy!

To jest ten moment! Zróbcie to, co lubicie najbardziej, nawet jeśli jest to dla innych dziwne! Nie krępcie się! Macie dwa wolne miesiące na to, żeby zapomnieć o szarej rzeczywistości, prozie dnia codziennego. To wy możecie nadać kształt swojej codzienności! Śmiało!

Halo, halo nie śpij! Moje pomysły jeszcze się nie skończyły! Jeśli nie lubisz aktywnie spędzać czasu, proponuję Ci maraton filmowy całą noc!!! Tak, dobrze przeczytałeś! CAŁĄ NOC. Nie śpijcie z przyjaciółmi, wybierzcie ulubioną serię i do dzieła! A jeśli nie wiesz co wybrać, to zajrzyj do jednego z artykułów, w którym wraz z koleżankami polecamy ciekawe filmy! Jednak wiem, to nadal za mało na całą noc. Może seria Marvela? Kto go nie lubi?! Harry Potter? Oglądałeś? Nic strasznego! Zaproś kogokolwiek i spróbujcie razem obejrzeć, co lubicie! A może losowanie? Cóż, wybór filmu pozostawiam Tobie! Skoro mowa o nieśpaniu, to może chciałbyś zobaczyć zachód słońca? Ten widok jest naprawdę piękniejszy, kiedy podziwiasz go w rzeczywistości, a nie na zdjęciu. Przy okazji możesz połączyć poprzedni pomysł z tym, gdyż rano, warto zobaczyć, jak słońce budzi się do życia! Ten widok zapiera dech w piersiach, nie przegap go!

Lubisz leniuchować? Nic straconego, weź ulubiony koc, poduszkę i książkę! Masz wolny dzień, przeczytaj coś wciągającego! Przecież książka to nie nudna lektura oznaczona „gwiazdką”, a redakcja przyszykowała naprawdę smakowite kąski, które są godne polecenia!

W wakacje jest dużo maratonów! Może poćwicz do któregoś? Przecież to nie tylko wysiłek, możesz także zacząć traktować to jako pasję! Spróbuj, możesz zawsze się wycofać, kiedy stwierdzisz, że to nie dla Ciebie. Jednak podejmij wyzwanie, przekonaj się na własnej skórze, jak to jest. Nie mów od razu: „To nudne i męczące”.

No cóż, oto moje propozycje. Mam nadzieję, że udało mi się Ciebie do nich przekonać. Pamiętaj jednak, że sam wiesz najlepiej, co lubisz robić i co sprawia ci przyjemność! Zrób listę i działaj! Pamiętaj, że czas ucieka bezpowrotnie - żaden dzień się nie powtórzy, więc uczyn go pięknym i niezapomnianym!!! Wykorzystaj go w pełni!!!!!!

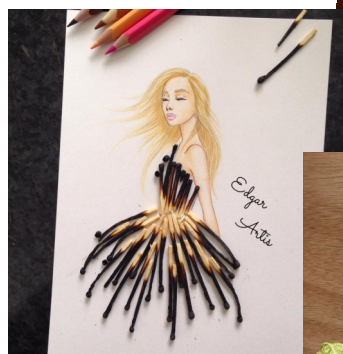
Natalia Drapińska

Nasza redakcyjna koleżanka podsunęła Ci mnóstwo ciekawych rozwiązań. Pamiętaj jednak, że wakacje to także czas poszukiwania niezwykłych pomysłów i inspiracji. Jak mawiają niektórzy „człowiek inteligentny nigdy się nie nudzi” i zawsze jest ciekawy świata i innych ludzi.

W czasie wakacyjnych wędrówek zajrzyjcie do małych lokalnych sklepików, odwiedźcie miejscowych twórców, zajrzyjcie do niewielkich muzeów i... miejcie oczy szeroko otwarte.

Być może odkryjecie w sobie talent artystyczny i zaprezentujecie światu coś, co wzbudzi zadziwienie i zachwyt. Bo przecież ogranicza nas tylko wyobraźnia...

Niech Was zainspirują prace młodego armeńskiego ilustratora. Edgar Artis łączy talent z wyobraźnią i tworzy smakowite, zwykłe - niezwykle dzieła. Spójrzcie sami.



Owocnych poszukiwań!

Cytatowo

Nie chcę pod koniec życia stwierdzić, że przeżyłam tylko jego długość. Chcę przeżyć też pełną jego szerokość.

Diane Ackerman

„Zrobiłem tych parę głupstw, ale parę głupstw powinno być wybaczone...”

Szanse nigdy nie ulegają zatraceniu. Jeśli Ty ich nie wykorzystasz, wykorzysta je ktoś inny.

przysłowie chińskie

Bądź wdzięczny za to, co masz, a będziesz miał tego więcej. Jeśli koncentrujesz się na tym, czego nie masz, nigdy nie będziesz miał wystarczająco dużo.

Oprah Winfrey

Wszystko, czego pragniesz, jest po drugiej stronie strachu.

George Addaid

Postępuj zawsze tak, jakby to czynisz, miało być twoim ostatnim uczynkiem.

Elias Canetti

Cierpieć jest konieczne tak długo, aż zrozumiesz, że nie jest konieczne.

Eckart Tolle

Ze szczęściem czasem bywa tak, jak z okularami, szuka się ich, a one siedzą na nosie.

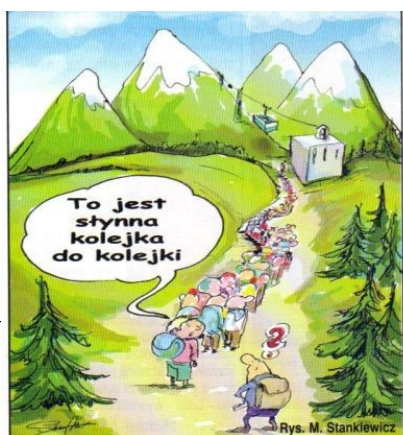
Phil Bosmans

"Kiedy wydają się, że wszystko się skończyło, wszystko się zaczyna"

Jan Twardowski

W sercu każdej trudności spoczywa ukryta możliwość.

Albert Einstein

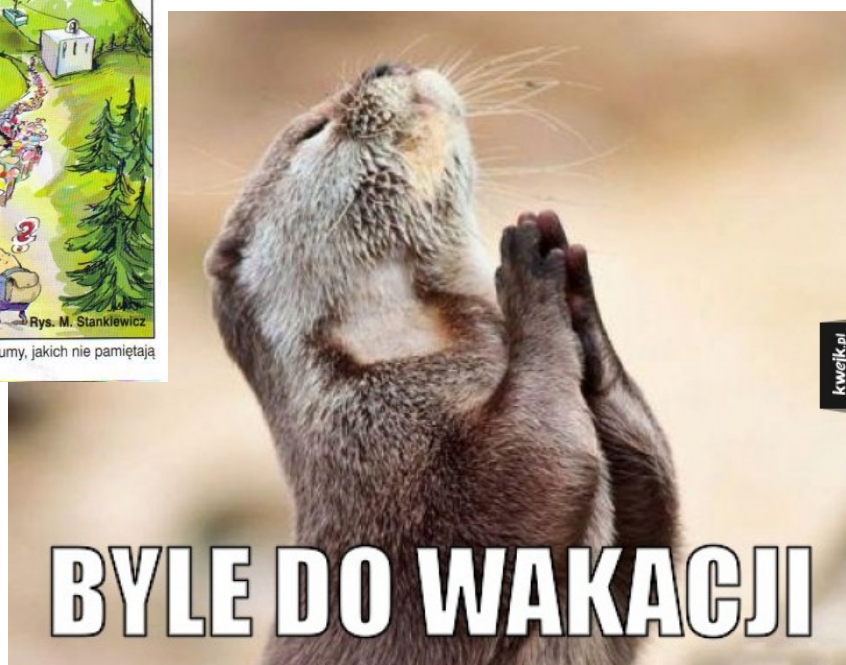


CIASNO NA SZLAKACH. W Tatrach tłumy, jakich nie pamiętają najstarsi górale.

WAKACJE NA HELU



ubaf.blogspot.com



MINISTER ZDROWIA OSTRZEGA PRZED **kwejk.pl**

Skład redakcji: Katarzyna Kulawiak, Karolina Kijewska, Natalia Drapińska, Julia Dobrowolska
Opieka: Wanda Nowakowska, Maria Matusiak