

# Norweek

Gazetka szkolna II LO im. C.K. Norwida w Krasnymstawie

czerwiec 2014 r.



## W numerze:

Zmień się na wakacje str. 2

Coś do czytania str. 3

Nastał czas wakacji str. 4-5

Kącik poetycki str. 6



**Gdy kwitną akacje– już czas na wakacje!**

**To okres wesoły, bez książek i szkoły.**

**Bo lato i słońce to super jest sprawa, kiedy trwa nieprzerwanie zabawa.**



## Redakcja:

Weronika Bańka

Katarzyna Berbec

Magdalena Kowalczyk

Katarzyna Stojańska

Katarzyna Smolira

Opiekunowie:

p. Ewa Żelazko,

p. Monika Adamczuk-Szamik



Dyrekcji, nauczycielom i pracownikom szkoły, życzymy, dużo słońca, pogody ducha, niezapomnianych wrażeń, wymarzonych podróży i szczęśliwego powrotu do szkoły.

Redakcja.

# ZMIEN SIĘ W WAKACJE!

Wakacje to doskonały czas, by zadbać o swoje zdrowie i wygląd. Kto z nas nie chciałby we wrześniu wrócić do szkoły z dobrym samopoczuciem? Zapewni ci to z pewnością zdrowy styl życia. Wie to każdy, ale co to tak naprawdę oznacza?

Po pierwsze musisz się więcej ruszać! Jeśli w czasie roku szkolnego nie było na to czasu (lub chęci), możesz to nadrobić właśnie w wakacje. 30-50 minut, 4-5 razy w tygodniu to idealna dawka aktywności. Najlepiej połączyć przyjemne z pożytecznym. Zaproś kolegę lub koleżankę na wieczorną przejażdżkę rowerem bądź na rolkach. Umów się z rodzeństwem na jogging. Jeśli nie masz dostępu do profesjonalnego stadionu, to wystarczy ci po prostu jakaś dróżka lub ścieżka.



Dla początkujących najlepszy będzie trening interwałowy. Przede wszystkim musisz pamiętać, by nie narzucać sobie zbyt dużego tempa. Powinieneś mieć zaledwie lekką zadyszkę. Zaczynaj od intensywnej rozgrzewki. Następnie biegnij przez 10 minut, zwolnij do marszu (5-10 minut) i ponownie wróć do biegu. Zakończ szybkim chodem, a potem dobrze się rozciągnij.

Ruch nie tylko poprawi twoje samopoczucie i wygląd sylwetki, ale także wspomaga usuwanie toksyn i nadmiaru wody z organizmu. By dodatkowo wzmocnić to działanie, przez około 4 tygodnie stosuj kurację odtruwającą. W 3/4 szklanki wrzącej wody rozpuść grudeczkę drożdży (wielkości orzecha włoskiego), dokładnie wymieszaj i pij kiedy przestygnie. Dla lepszego smaku do mieszaniny możesz dodać odrobinę miodu.

Na poprawę stanu twojej cery wpłynie stosowanie toników i maseczek, które... zrobisz samodzielnie!

Kosmetyki z naturalnych składników mają czasem o wiele bardziej intensywne działanie od tych kupionych w sklepie.

Pierwszy tonik zrobisz z rumianku i soku z cytryny. Może być on przechowywany wyłącznie w lodówce. Zachowuje tam swoje właściwości przez ok. 5 dni. Zaparz pół szklanki rumianku, a kiedy wystygnie, dodaj do niego sok z połowy cytryny. Wymieszaj i przelej przez sitko do małej buteleczki. Wstrząśnij nią przed każdym użyciem. Rumianek działa odkażająco i kojąco, a cytryna odświeżająco. Preparat wyrównuje kolor skóry i poprawia jej wygląd. Stosuj go kilka razy dziennie.

Do zrobienia drugiego toniku potrzebna będzie zielona herbata i olejek z drzewa herbacianego. Możesz go kupić w każdej aptece za ok. 10 zł. Ten tonik możesz przechowywać w lodówce nie dłużej niż 4 dni. Zaparz zieloną herbatę. Pamiętaj jednak, by zalać ją gorącą, a nie wrzącą wodą. Do 30 ml płynu dodaj 10-20 kropli olejku herbacianego. Przelej mieszankę do buteleczki i intensywnie nią potrząśnij. Powtarzaj tę czynność przed każdym użyciem toniku. Preparat pomaga usunąć zmiany skórne (np. trądzik) i nadaje cerze blask.

Oczyszczająco podziata również maseczka z drożdży. Ich niewielką ilość rozmieszaj z letnią wodą i nakładaj na twarz. Zmyj ją dokładnie po 15-20 minutach.



Jeśli chcesz zadbać o swoje zdrowie, musisz pamiętać o prawidłowym odżywianiu. Najlepiej jedz 5 małych posiłków dziennie i pij 1,5-2 l wody. Nie przekraczaj jednak tej ilości, ponieważ grozi to wypłukaniem z organizmu ważnych substancji. Ogranicz spożywanie słodczy. Najlepiej zastąp je owocami i orzechami.

Jeśli zastosujesz się do tych kilku rad, udane wakacje – gwarantowane!

## Przepis na udane wakacje:

### Składniki:

- Dwa miesiące słońca.
- Dużo wolnego czasu.
- Kilku dobrych przyjaciół.
- Cały worek uśmiechu.
- Rowery
- Gry planszowe
- Namiot

### Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki, by powstała jedna całość.

Wakacje to czas na zdrowie i aktywność. Pamiętaj o regularnym treningu i zdrowym odżywianiu. Dzięki temu będziesz cieszyć się każdą chwilą wakacji. Zmierzaj do swoich celów i bądź gotowy na nowe wyzwania. Pamiętaj, że zdrowie jest najważniejsze. Wymieszaj wszystkie składniki i baw się dobrze!

## „COŚ” DO CZYTANIA.

### „Ja, diablica” Katarzyna Berenika Miszczuk

Gdy dwudziestoletnia Wiktoria zostaje zamordowana, zaczyna nowe życie. Dosłownie. Trafia do piekielnego Los Diablos, gdzie dostaje intratną posadę diablicy. Jej zadaniem jest targowanie się o dusze zmarłych, czyli potencjalnych nowych obywateli Piekla. Jednak Wiktoria nie potrafi pogodzić się ze swoją przedwczesną śmiercią, dlatego ciągle wraca na ziemię. Postanawia też zawalczyć o miłość swojego życia i... wybrać między przystojnym diabłem Belethem a śmiertelnikiem Piotrem. „Ja, diablica” to mieszanka dwóch rzeczywistości - ziemskiej i piekielnej; to również korowód barwnych postaci, takich jak Śmierć, narcystyczna Kleopatra czy diaboliczny Azazel, którego plan przewiduje zdobycie władzy nad całym światem piekielno-niebiańskim. Pisarka umiejętnie korzysta z dobrze znanych tematów i bawi się nimi. Łącząc najlepsze cechy romansu, kryminału i powieści fantasy, stworzyła pełną humoru i - mimo kontrowersyjnego tematu śmierci - delikatnie zmysłową książkę. Polecamy również następne części- „Ja, anielica” oraz „Ja, potępiona”.

### „Pamiętnik narkomanki” Barbara Rosiek

To prawdziwe notatki dziewczyny, później kobiety, w których zamkniętych zostało piętnaście lat życia na krawędzi, we wciąż na nowo podejmowanej walce z nalogiem. Jej przejmujące, często bardzo drastyczne świadectwo rodzi prawdę o piekle, jakim jest uzależnienie. Datyienne wyznaczają tu czas szkoły, pracy i wakacji, ale przede wszystkim czas życia i śmierci.

### „Kokosowy Budda” Monika Lipińska

Niespełna rok po śmierci ukochanego ojca siedemnastoletnia Róża przeprowadza się wraz z matką do Wrocławia, do luksusowej willi swojego ojczyma Adama. Szybko okazuje się, że nowo poślubiony mąż matki, w zamian za zapewnienie rodzinie bezpieczeństwa i dostatniego życia, wymaga nie tylko bezwzględnego posłuszeństwa, ale też najwyższego poświęcenia - zmiany światopoglądu oraz wyznania. Róża, zszokowana determinacją Adama i uległością matki, znajduje ukojenie w towarzystwie nowo poznanych przyjaciół, którzy tworzą nieformalną grupę wyznającą specyficzną życiową filozofię. Oszołomiona egzotyczną aurą i duchem wolności, coraz bardziej zakochana w jednym z członków grupy, dziewczyna postanawia odciąć się od przeszłości i zacząć zupełnie nowe życie.

### „Oskar i pani Róża” Éric-Emmanuel Schmitt

Czy w ciągu dwunastu dni można poznać smak życia i odkryć jego najgłębszy sens? Dziesięcioletni Oskar nie wierzył, że to możliwe, aż do spotkania z tajemniczą panią Różą, która ma za sobą karierę zapaśniczki i umie znaleźć wyjście z każdej sytuacji... Piękna, mądra i niepozbawiona humoru opowieść o tym, jak pokonać strach, odnaleźć wiarę i nie poddać się w obliczu nieszczęścia. Ta książka da Wam siłę i nadzieję. A kto wie? - może nawet zmieni Wasze życie...

### „Wystrzałowa licealistka” Gaja Kołodziej

Życie maturzystki samo w sobie jest bardzo trudne. Ale sprawa komplikuje się o wiele bardziej, gdy zostanie zwerbowana do agencji antyterrorystycz-

nej IST. Czy możliwa jest praca w tajnej agencji i utrzymanie rodziców w niewiedzy? A do tego wizja matury wisząca jak kat nad zboląłą duszą. O tym na własnej skórze przekona się Melania Korzeniowska, która w jednej chwili (jednym ruchem nadgarstka) bezpowrotnie odmieni swoją codzienność.

### „Dom na wyrębach” Stefan Darda

Niejeden z nas marzy o wyprawdzie do własnego domu na wsi. Niektórzy realizują swoje plany. Zrealizował je także bohater powieści „Dom na wyrębach”. Chata z bali, ogień pod kuchenną płytą, cisza za oknami. Idylla? Prawie. Nieznana siła przestawia rzeczy w zamkniętym domu. Mieszkający obok sąsiad okazuje się człowiekiem „któremu nie udowodniono”. Wokół naiwnego mieszczucha zaczyna zaciskać się pętla... Wartka, trzymająca w napięciu akcja i lekkie pióro autora sprawiają, że książkę trudno odłożyć przed poznaniem jej zakończenia. Powieść nominowana do Nagrody Fandomu Polskiego im. Janusza A. Zajdla za rok 2008.

Magdalena Kowalczyk kl. Ia



***Nastał czas wakacji, na które tak czekaliśmy - oto kilka propozycji na spędzenie ich w ciekawy i atrakcyjny sposób***

***Zacznijmy od Lipca , to dopiero początek ...***

### ***Spanie pod namiotem***

*Jedną z przyjemniejszych rzeczy dla nas, jak i naszych znajomych jest spanie w nocy pod namiotem. Czujemy się wtedy bohaterami, którzy nie boją się spać poza murami naszych domów.*



### ***Rowery***

*Masz sprawny rower ? Lubisz aktywnie spędzać czas?  
Wycieczka rowerowa to coś dla Ciebie!  
Możesz spędzać aktywnie czas ćwicząc mięśnie nóg i nie tylko..  
W czasie jazdy zwiedzasz ciekawe zakątki różnych miejscowości.  
Na rowerze możesz wypoczywać zarówno sam oraz z przyjaciółmi.*

### ***Roztocze***

*Jeśli lubisz wyprawy wakacyjne to coś dla Ciebie!  
Roztocze to pasmo zielonych, niewysokich wzgórz między Kraśnikiem a Lwowem. Miejsce na styku kultur, gdzie przyroda jest piękna, a historia bogata...*



# Sierpień ostatnie chwile – spędź je aktywnie!

## Sport



Dobrym sposobem na nudę jest uprawianie sportu. Jakiego konkretnie? Mamy bardzo duży wybór, a m.in.:

- badminton
- piłka siatkowa
- piłka koszykowa
- piłka nożna
- tenis
- jogging
- pływanie

Jeśli sport cię nie interesuje lub, po prostu nie masz na niego ochoty-*nie martw się!* Możesz robić wiele innych rzeczy.



## Woda, woda, woda !

W upalne dni nic nie sprawia tyle radości co czas spędzony nad wodą, w wodzie lub na ...wodzie.  
W mieście oczywiście pójść na basen.  
Jeśli wybierzemy obiekt odkryty warto pamiętać o kremie z filtrem.

## Blogi i strony

Świetnym pomysłem jest założenie bloga, możesz na nim pisać, o czym tylko chcesz.  
Kilka propozycji o czym można założyć bloga:

- opowiadania
- plotki o gwiazdach
- o ulubionej gwiazdździe
- o modzie
- z dodatkami na bloga (nagłówki, avki itp.)



## Książki

Resztę wakacji możesz spędzić na czytaniu książek, np. lektur, które będziesz miał/-a w zbliżającym się roku szkolnym.

Jeśli nie lubisz czytać powieści, możesz zacząć czytać podręczniki do szkoły :).



# KĄCIK POETYCKI

## Wiersz I

Otulona łzami życia co noc  
zamykam swą duszę..  
Co noc krzyczę, ocierając łzy  
niczym bezbronne dziecko po-  
zbawione miłości..  
Każdej gwiazdzie nocy gwałco-  
na przez smutek, nienawiść i żal.  
Kim jestem?  
Jestem pustką i cieniem..  
Każdym niespełnionym marze-  
niem.  
Każdym spojrzeniem samotnej,  
skrzywdzonej dziewczyny.



## Wiersz II

Za oknem deszcz - tu moje łzy.  
Ciemna noc jak moje życie.  
Głucha cisza jak mój krzyk.  
W głowie pełno myśli.  
W sercu - ból, gniew i strach..  
I ta iskra szczęścia, którą ktoś  
mi dał.  
Lecz czy wznieci płomień ?  
Czy zostanie po niej tylko ślad ?  
Czy ktoś jej nie zdmuchnie, by  
zniszczyć.. zniszczyć mój świat ?  
Zamykam oczy - idę spać.  
Nie słyszeć, nie myśleć, nie czuć.  
Lecz czy tak się, aby da ?

## Wiersz III

Samotność odebrała mi życie.  
To ona dała mi do zrozumienia  
ile jestem warta.  
Właśnie przez nią cierpiałam  
skrycie.  
Zmieniła moją psychikę  
w domek z kart.  
Doprowadziła do tego, że mój  
domek z kart runął..



Szczęście nie  
polega na  
zdobywaniu tego,  
czego chcesz, ale na  
akceptowaniu tego,  
co już masz

©, Schatchel

## Szczęście

Minutkę szczęścia podaruj  
światu  
odfruń jak motyl  
nie czekaj na szczęście  
życie to chwile

Gdy wczesnym rankiem  
patrzę w niebo czyste  
i czuję woń z głębin  
w wieczornej ciszy  
zatapiam troski  
patrzę w Twoje Oblicze  
uśmiecham się jak dziecko  
czuję szczęście  
które jest Twoim odbiciem.

Gdy mogę dziękować  
za wszystkie Twe dary  
za ten kolejny wiersz  
za bukiet świeżych konwalii  
za każdy dzień  
w blasku i mroku  
gdy jak potulny baranek  
mówię Amen

Tyle jest szczęścia  
a my wciąż czekamy

( bo brak nam jest zwykłej  
ludzkiej serdeczności)

## Cześć I

Skrzypiąca huśtawka. Co może  
bardziej dopełniać przerażającą  
stronę opuszczonego placu za-  
baw ? Ta dziewczynka nuca  
piosenkę o śmierci, trzymająca  
w swojej małej dłoni nieży-  
wego ptaka świetnie się nadaje.  
Jesienny, zimny wiatr strąca  
wszystko na swojej drodze. Jej  
czarne jak smoła włosy wydają  
się tańczyć, lekko okrywając  
białą twarz. Bezduszne, równie  
czarne oczy wpatrują się cały  
czas w ten sam punkt. Nagle  
dziewczynka zaczyna się śmiać.  
Nie.. to nie jest dziecięcy  
śmiech. Ten brzmi jakby zabie-  
rała komuś to co najcenniejsze..  
zabierała komuś duszę. Ciało  
zwierzęcia zajęło się ogniem.  
Płonął cały, aby po chwili zosta-  
ła z niego kupka pyłu. Co było  
najdziwniejsze? Wszystko dzia-  
ło się na dłoni dziewczynki .  
Chciałabym opowiedzieć wam  
historię, w którą nie uwierzyłyby  
nikt. Historię w kolorze lazuru.  
Historię magiczną i pełną spo-  
koju. Chciałabym ubierać w naj-  
piękniejsze z istniejących słów  
każde ' dobranoc'. Chciałabym  
się uśmiechać do rzeczywisto-  
ści, tak jak to robiłam kiedyś.  
Kim ja właściwie jestem ? Przy-  
bieram różne kształty. Jestem  
jak dym, któremu niekiedy na-  
daje się formę. Jestem nic nie  
znaczącym prochem. Jestem  
kłębkami dróg bez początku i  
końca. Drzwiami bez klucza. A  
może właśnie takimi, co każdy  
otwiera ? Jestem bezcelowym  
labiryntem. Jestem wielkim roz-  
czarowaniem. Jestem dnem  
dna. Dziś nie mogę na siebie  
patrzeć. Tak bardzo jestem do  
niczego.  
cnd..