

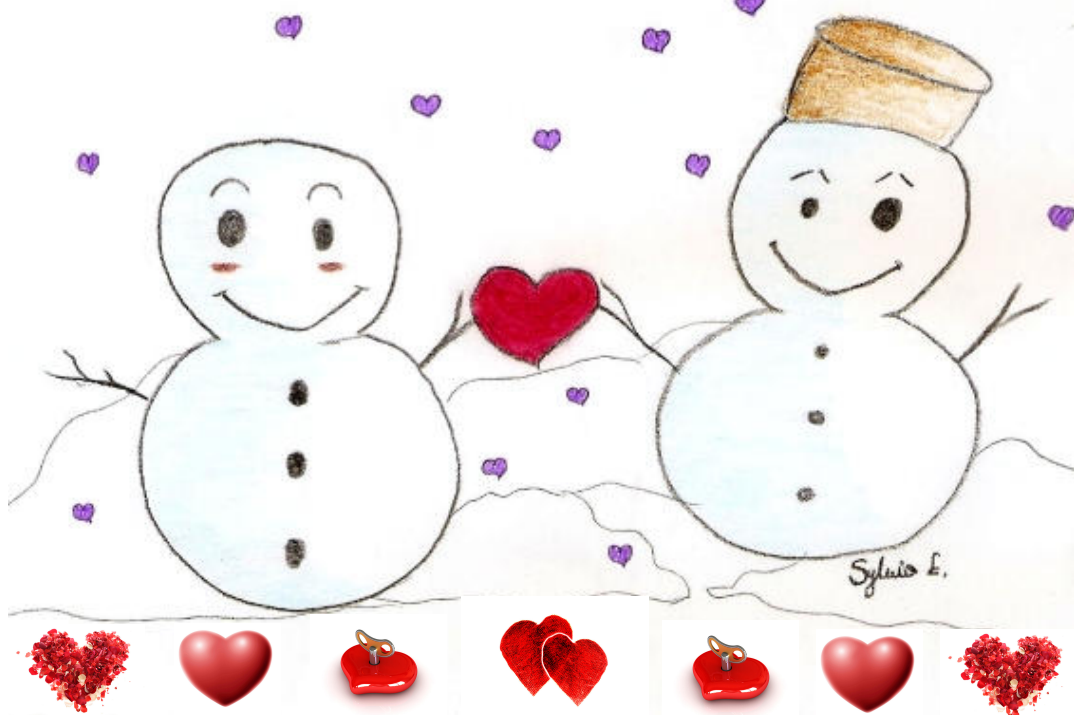


WYINDYWIDUALIZOWANI

W numerze:

Studniówka 2012	2
Dyskoteka PG 8	3
Nasza szkoła Fotoreportaż	4
Jak znaleźć miłość	5
Uwaga na dietę	6
Dentysta nie gryzie	7
Rozwój osobisty	8 9
Kościół Rocha	10
Konie - moja pasja	11
Znani ludzie w naszych oczach	12
English page	13
Recenzje:	
- gra „The Elder scrolls V: Skyrim”	
- gra „Blood Bowl”	14
- książka „Tajemnica Katie”	15
- film „Spotkania na krańcach świata”	

Zimowa miłość



Od redakcji:

W styczniowo-lutowym numerze „Wyindywidualizowanych” znajdziecie wiele ciekawych propozycji.

Ponownie możecie sprawdzić swój angielski czytając „english page”. Będą też (uwaga!) **recenzje gier komputerowych**. Naprawdę sporo nowości.

Oczywiście chcemy Was zachęcić do lektury również innymi ciekawymi tekstami. Staramy się pisać tylko o rzeczach interesujących.

W tym numerze znajdziecie między innymi **fotoreportaż z życia szkoły**, wspomnienia ze **studniówki i dyskoteki**.

Postaramy się też wyjść poza mury szkoły. Będzie coś o ciele (uwaga obzartuchy) i coś o duszy - dla tych, którzy chcą zgłębić **tajniki rozwoju osobistego**.

Nie zabraknie stałych pozycji. Dowiedziecie się, jaką książkę warto przeczytać, jaki film obejrzeć. Przygotowaliśmy dla Was kolejny odcinek o pasji jednej z naszych redakcyjnych koleżanek - jeździectwie. Będzie jak zwykle trochę humoru w tradycyjnej „Beczce śmiechu”.

Życzę miłej lektury.

Redaktor prowadzący Sylwia Kuczyńska II LC

Poloneza czas zacząć -



W restauracji „Camelot” odbyła się długo wyczekiwana przez maturzystów impreza, czyli **studniówka**.

Piątek, 13-tego (stycznia) nie odstraszył nikogo. Wszyscy szczęśliwie dotarli na miejsce: panie w pięknych sukienkach i panowie elegancko prezentujący się w garniturach.

Po przemowie Pana Dyrektora **Ryszarda Szpilewicza**, jedna z prowadzących bal, słowami: „**Poloneza czas zacząć**”, dała znak stremowanym tancerzom. Dwanaście par wyruszyło na parkiet, pod przewodnictwem **Pauli Dąbrowskiej (III Lb)** i **Grześka Zimnocha (III La)** oraz **Pauliny Chodukiewicz (III Lb)** i **Kuby Sidorczuka (III Lb)**. Po miesiącu ćwiczeń pod okiem pani **Agnieszki Krupińskiej**, która była choreografem, pomimo stresu tańczących, polonez wypadł wspaniale .

Po tańcu uczniowie podziękowali swoim wychowawcom za 3 lata trudu wychowawczego, wręczając im bukiety kwiatów.



Po części oficjalnej, nadszedł czas na dania gorące oraz chwilę wolnego. DJ studniówki zaprosił wszystkich do zabawy. Tańczącym przeszkadzali trochę biegający non stop po sali kamerzyści i fotografowie. Uczniowie i nauczyciele bawili się znakomicie, świadczyły o tym wesołe miny i pozytywne komentarze. Muzyka była na tyle zróżnicowana, że każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Nikomu nie przeszkadzały melodie z lat 70. i 80., wręcz przeciwnie przy tych rytmach maturzyści bawili się najlepiej.

Pedagodzy stwierdzili, że tegoroczna studniówka była naprawdę udana. Cieszył ich fakt, że nie zdarzyły się żadne nieprzyjemne incydenty. Wszystkim podobała się wspólna zabawa uczniów z nauczycielami.



studniówka

Młodzieży bardzo przypadło do gustu wnętrze restauracji, ale jak twierdzili niektórzy, jedzenie mogłoby być lepsze...

Studniówka zakończyła się około trzeciej nad ranem. Wspomnienia o wzruszających i zabawnych sytuacjach, które wydarzyły się w tę wyjątkową dla maturzystów noc, towarzyszyć im będą przez całe życie. Na razie opowieści o studniówce ciągle można usłyszeć na szkolnych korytarzach.

Jest co wspominać!

*Tekst: Paula Kulik III Lc
Fot. Archiw.*



Zabawa w PG 8



Nie tylko licealiści potrafią się dobrze bawić!

21 lutego o godz. 17.30 rozpoczęła się **dyskoteka walentynkowa** zorganizowana przez **Samorząd Uczniowski**. Była to druga dyskoteka w tym roku szkolnym, lecz pierwsza dla wszystkich klas gimnazjum. Uczestniczyli w niej uczniowie klas **I Gb, II Gc** oraz **III Gc PG nr 8**.

W sumie na holu drugiego piętra bawiły się 34 osoby. Przy wejściu na dyskotekę każdy z uczniów dostawał karteczkę z imieniem i nazwiskiem, która upoważniała do udziału w zabawie. Oprócz nauczycieli gimnazjalistami opiekowali się rodzice: tata Magdy Bołtuć z III Gc i mama Natalii Garustowicz z I Gb.

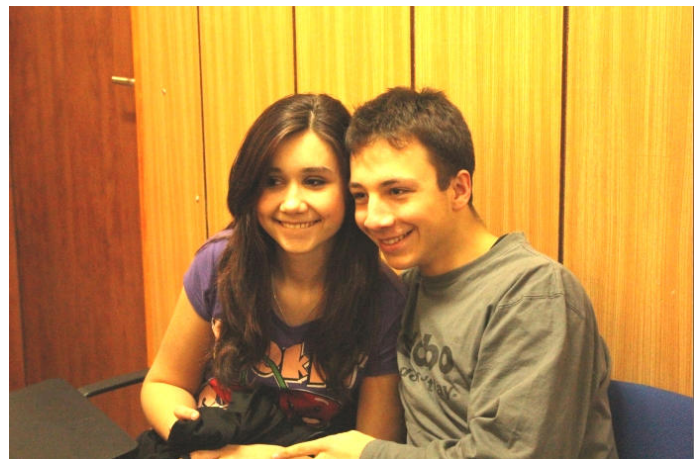
Didżejami byli chłopcy z XIII LO: **Maciej Osmólski** i **Krzysztof Maksimiuk** z klasy **I Lb**. Proponowali różnorodną muzykę. Najczęściej puszczały disco polo i pop, a oprócz tego wolniejsze kawałki. Wszyscy świetnie się bawili, wtedy gdy tańczyli solo, i wtedy gdy można było zatańczyć w parach. Chłopcy chętnie prosili dziewczyny do tańca.

Mimo wielu próśb dyskotekę udało przedłużyć się tylko o 5 minut. Zamiast o 20 wyszliśmy ze szkoły dziesięć po ósmej.

*Tekst:
Marta Charytoniuk I Gb i Julia Nietupska I Gb
Zdjęcia: Sandra Romanowicz I Gb*



SZKOŁA W OBIEKTYWIE Natalii



Tuż po walentynkach

Za nami walentynki. Święto zakochanych to nie tylko komercja, (jak mówią niektórzy), ale też czas na wspólne świętowanie, okazywanie sobie wzajemnych uczuć.

Jednak ten nastrój nie udziela się wszystkim, na przynębienie w tym czasie najbardziej narzekają osoby samotne. Każdy z nas potrzebuje bliskiej osoby - przyjaciela, który czasem może być lekarstwem na gorzkie łyzy. Pozostaje tylko pytanie, gdzie kogoś takiego znaleźć?

Jak się okazuje - nic na siłę. Najczęściej „gołąbki” poznają się przypadkowo, np. dzięki wspólnym zainteresowaniom, w szkole czy na osiedlu.

Nie wszyscy jednak umieją tak po prostu „zagadać” do osoby wzbudzającej zainteresowanie. Zdarzają się sytuacje, w których brakuje nam odwagi, pewności siebie i poczucia własnej wartości. Ten problem dotyczy się głównie dziewczyn. To właśnie one potrafią się godzinami użalać nad tym, że nikt ich nie chce, zamiast wykorzystać ten czas na „zakręcenie się” wokół swojej sympatii. Zawsze można znaleźć się bliżej obiektu naszego zainteresowania. Jak? Chociażby przez zaangażowanie się w jego pasję.

Marta poznała Wojtka dzięki wspólnemu zainteresowaniu teatrem. Zaczęło się niewinnie od spotkań na spektaklach. Początkowo przypadkowych, później planowanych. Po przedstawieniu było o czym porozmawiać. Rozmowy stawały się coraz dłuższe. W końcu przestały dotyczyć tylko teatru. Marta i Wojtek stali się sobie bliscy.

Codziennie czynności: spacer z psem czy zakupy, też mogą sprzyjać spotkaniu miłości. Asia poznała Maćka w warzywniaku. Reklamówka, która pękła, pomogła im zbliżyć się do siebie. Chłopak nie czekając na żadne prośby, przyszedł z pomocą. Kiedy skończyli zbierać zakupy, niby przypadkiem Maciek zauważył, że idą w tę samą stronę. Jak na prawdziwego gentelmana przystało, wziął od Asi ciężkie zakupy i zaniósł pod jej dom. I od tamtej pory widują się coraz częściej, okazało się, że oboje lubią tę sama muzy-

kę, razem zaczęli chodzić na basen. Asia bardzo się cieszy, że Maćkowi nie zabrakło odwagi, żeby przy pierwszym spotkaniu odprowadzić ją ze sklepu.

Czasami chęć zbliżenia się do danej osoby wymaga poświęceń. Weronikę dużo kosztowało poznanie Adriana. Codzienne wizyty w bibliotece, bo tam najczęściej przebywał chłopak, nie były dla niej szczytem marzeń. Nie lubiła czytać. Mimo wszystko nie poddała się. Codziennie w czytelni przeglądała prasę. I bardzo dobrze robiła, bo jak sama stwierdziła, było warto! Nie tylko znalazła nowe zainteresowanie, ale też poznała chłopaka, na którym jej zależało. Adrian dużo czyta, potrafi zachęcić Weronikę do sięgnięcia po książkę, ale znajduje też czas na wspólne wyjścia do kina, spacer i wycieczki rowerowe.

Kamilowi od dawna podobała się Ania. Był zbyt nieśmiały, żeby podejść do koleżanki z młodszej klasy. Jednak wysłał jej kartkę pocztą walentynkową. Ania podziękowała mu osobiście. Po lekcjach razem poszli do galerii na lody...

Podsumowując - zamiast siedzieć w domu i narzekać na brak miłości, czas coś ze sobą zrobić i gdzieś wyjść! Znaleźć nowe hobby, pomóc mamie w zakupach, wyprowadzić psa na spacer. Życ pełnią życia.

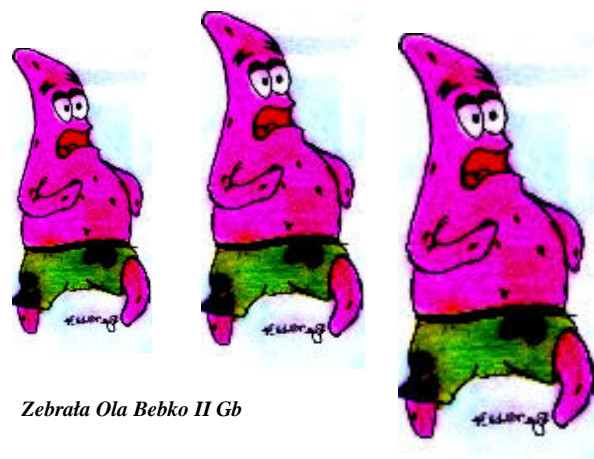
Nie szukajmy na siłę miłości, ono sama na nas trafi w odpowiednim czasie.

Kamila Gole II Gb



POWIEDZIEMI

- Owca robi „meeee”, a osa „bzzzzzzz”...
- Co się patrzysz jak Patryk ze *SpongeBoba*?
- Nie rób tak więcej, bo przegniesz pałkę.
- Fenoloftaleina barwi się w zasadach tak, jak wasza pani od chemii ... na malinowo.
- „- Skończyłeś już rysować?
- Tak.
- To rysuj dalej...”



Zebrała Ola Bebko II Gb

Rys. Milka II Gb

Teraz rządzą „fast foody”

Polska młodzież jest coraz cięższa!

Według danych Instytutu Matki i Dziecka w 2005 r. nadmiar masy ciała (nadwagę i otyłość) u młodzieży w wieku 13-15 lat stwierdzono u 13,3% tej populacji.

Dziś już ponad 18% polskich dzieci i nastolatków (wg badań NIK z lat 2009-20011) zmagają się z problemem nadwagi i otyłości. Fast foody, słodczyce, tłuszcze różnego pochodzenia są ogólnodostępne i coraz bardziej popularne. „Ograniczamy tłuszcze w diecie naszych dzieci, zachęcajmy je do ruchu” - apelują dietetycy.



Znak ze strony <http://www.vegansoapbox.com/fast-food/>

Sałatki można kupić tylko w jednej na 8 białostockich szkół (3 gimnazja i 5 liceów), w których przeprowadziliśmy ankietę dotyczącą nawyków żywieniowych nastolatków. We wszystkich ośmiu szkolnych sklepikach są natomiast mini pizze, zapiekanki, chipsy, słodkie bułki, batony i napoje gazowane. W jednym miejscu sprzedaje się nawet tortille.

- Największą popularnością w naszym sklepiku cieszą się batony i chipsy, a także słodkie bułeczki. Kanapki kupowane są wiele rzadziej - mówi sprzedawczyni w szkolnym sklepiku w XIII LO w Białymstoku.

- Najczęściej kupuję batony. Nie uważam, że to jest zdrowe i dobre dla mojej diety, ale są one pożywne i smaczne - mówi Paweł Dębski uczeń XIII LO w Białymstoku.

- Otyłość i nadwaga stają się coraz większym problemem. Z każdym rokiem dotykają coraz większej ilości osób. Problemem młodzieży jest przede wszystkim niezdrowa dieta i brak ruchu - mówi lekarz w jednej z białostockich przychodni - Spożywamy dużą ilość cukrów i tłuszczów, które potem odkładają się w tkance tłuszczowej. Otyłości sprzyja także przejadanie się oraz nieregularność lub zbyt mała liczba posiłków.

- Nie da się jednoznacznie powiedzieć, kiedy jesteśmy zagrożeni otyłością. Możemy jednak wyróżnić

dwa okresy „wysokiego ryzyka”. Są to trzy pierwsze lata życia, gdy tworzy się tkanka tłuszczowa i okres wczesnoszkolny, od 7 roku życia, kiedy rozpoczyna się dojrzewanie płciowe. Dlatego tak ważne jest, co kupują nastolatki w szkolnym sklepiku. U większości ludzi problem otyłości zaczyna się w dzieciństwie i wczesnej młodości. Potem mogą pojawić się powikłania: bóle kręgosłupa, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia oddychania podczas snu lub choroba wieńcowa – ostrzega jeden z białostockich dietetyków.

U młodzieży w chorobie otyłości nie stosuje się leków. W większości przypadków wystarczy dieta i kontrola lekarza. Dla osób otyłych w zwalczeniu nadwagi bardzo przydaje się pomoc i wsparcie bliskich, rozbudowanie motywacji. Dobrze jest też, gdy stworzymy nastolatkowi dogodne warunki poprzez zmianę trybu żywienia i zaproponujemy odpowiednie oferty ruchu. Aby zapobiec otyłości powinniśmy stosować racjonalne odżywianie: 5 posiłków dziennie, przestrzeganie stałych pór jedzenia, ograniczenie spożycia węglowodanów i zwiększenie w diecie ilości świeżych warzyw i niskokalorycznych owoców.

Sylwia Kuczyńska II Lc

*Uwaga
na słodkie i tłuste przysmaki.
To tylko chwilka przyjemności
i lata nadwagi!*



Fot. Damian Gierasimeczuk II Gb

Dentysta nie gryzie

Nowe metody leczenia obowiązują w białostockich gabinetach

„Dentysta do pacjenta: A teraz lojalnie uprzedzam pana, że będzie bolało. Proszę mocno zacisnąć zęby i szeroko otworzyć usta...”

To tylko dowcip, ale niejednemu z nas cierpieć skóra na samą myśl o wizycie u dentysty. Czy jest na to jakaś rada?

Dentofobia

U niektórych osób dźwięk wiertła, czy też nieprzyjemny zapach gabinetu stomatologicznego wywołuje lęk tak silny, że dopiero jak ząb zacznie boleć, decydujemy się przekroczyć próg gabinetu. Wtedy często jest już za późno i ząb nadaje się tylko do wyrwania bądź leczenia kanałowego.

Wśród ogromnej liczby znanych nam fobii, oddzielnie opisano lęk przed dentystą - dentofobię. Dentofobii towarzyszy strach uniemożliwiający współpracę z lekarzem.

Aa, jak boli...

Najczęstszą przyczyną dentofobii są przykre przeżycia z dzieciństwa oraz ból, a także poczucie bezradności podczas zabiegów stomatologicznych. Wiele osób zraża do wizyty brak zrozumienia ze strony lekarza.

Dzisiaj wizyta u dentysty wcale nie musi wiązać się z negatywnymi doznaniem i strachem, dostępne metody leczenia oraz znieczuleń pozwalają na całkowitą eliminację bólu.

Jedną z nich jest system komputerowy The Wand. Obsługuje on końcówkę przypominającą kształtem długopis, która używana jest do podawania znieczulenia miejscowego pod kontrolą komputera. Pomaga też sedacja wziewna podtlenkiem azotu, nazywanego inaczej gazem rozweselającym, który jest odpowiednio dozowany za pomocą maseczki podczas całego zabiegu. Tę metodę stosuje się nawet u najmłodszych pacjentów. Powoduje ona rozluźnienie i poczucie bezpieczeństwa oraz pozwala na łatwiejszą komunikację z lekarzem przy zachowaniu pełnej świadomości.

Lekarze również dokładają wszelkich starań, aby leczenie przebiegało w atmosferze wzajemnego zaufania, przy zminimalizowanym stresie.

Jak sobie radzić z dentofobią?

Jeśli Twój lęk jest poważną przeszkodą przed odwiedzeniem stomatologa to :

- Przed wyborem lekarza poradź się rodziny bądź przyjaciół, oni doradzą Ci kogoś zaufanego. Nie pytaj o radę kogoś, kto też boi się stomatologa, bo wymiana negatywnych doświadczeń tylko zaostrzy strach.

- Umów się na wizytę wstępną. Dentysta oceni Twój stan uzębienia i poinformuje o kolejnych etapach leczenia.
- Podczas oczekiwania na wizytę, posłuchaj swojej ulubionej muzyki, albo poczytaj książkę. To pomaga się zrelaksować.
- Powiedz dentyście o swoich obawach dotyczących leczenia, budowa wzajemnego zaufania to podstawa.
- Umów się z lekarzem na znak przerywający na chwilę zabieg np. podniesienie ręki. Zapewni Ci to kontrolę podczas zabiegu.
- Chodź na wizyty kontrolne co 6 miesięcy, dzięki temu unikniesz bolesnych zabiegów, a dentysta wykryje od razu drobne defekty Twojego uzębienia.
- **Myj zęby 3 razy dziennie, używaj w tym celu płukanki a także nitki dentystycznej.**

Ola Szakoła II Lb



Pomyśl w końcu o sobie!

Każdego dnia inwestujemy w coś nasz kapitał. Jednego razu będzie to mieszkanie, innym razem zwykłe zakupy. Czy nie zapominamy czasami o najważniejszej inwestycji, w której rozwój powinniśmy wkładać najwięcej czasu i funduszy? Co to takiego? Już odpowiadam...



Rozwój

Na całym świecie istnieje tylko jedna inwestycja, dzięki której możemy osiągnąć wszystko. Ludzie, którzy to odkryli, a następnie poświęcili czas oraz pieniądze na rozwój tej inwestycji, obecnie są jednymi z najbogatszych na świecie. Musisz wiedzieć, że istnieje pewna zależność: 10% pieniędzy na świecie należy do 90% ludzi z całego świata, natomiast pozostałe 90% należy do niewielkiej garstki stanowiącej tylko 10% ludzkości. Należą one do wybranych, którzy odkryli czym jest tajemnicza inwestycja, postanowili zmienić swoje życie i dzięki wielu wyrzeczeniom w młodości teraz niczego im nie brakuje. Wyjawię Ci jeszcze jeden sekret... Ty też możesz zaliczać się do tych 10% ludzi, którzy mają wszystko czego pragną, prowadzą życie na wysokim poziomie, są szczęśliwi z siebie i swojego życia. Abyś dobrze zapamiętała, powtórzę jeszcze raz: Ty też możesz być szczęśliwym, możesz mieć, co chcesz i możesz być, kim chcesz. Jedyne co musisz zrobić, to chcieć.

Uwaga... jesteś gotów? Za chwilę wyjawię Ci czym jest ta tajemnicza inwestycja. Mianowicie jest to... **inwestycja w rozwój osobisty.**

W tej chwili pewnie myślisz „Co? Tylko tyle? Gdyby tak było, każdy byłby człowiekiem sukcesu.” Otóż nie masz racji, prawda jest taka, iż tylko niewielki procent ludzi jest w stanie wyrzec się krótkotrwałych przyjemności na rzecz długoterminowych działań. Jest to spowodowane brakiem motywacji, samodyscypliny oraz pozornym brakiem możliwości rozwoju. Wszystkie z wymienionych sytuacji postaram się omówić i doradzić Ci jak sobie z nimi poradzić.

Motywacja

Podstawowym problemem z jakim spotykamy się w codziennej drodze do sukcesu jest brak motywacji oraz motywacja krótkoterminowa.

Wyobraźmy sobie osobę, które chce schudnąć. Dowiedziała się, że ma nadwagę i przez to teraz ma problemy z relacjami społecznymi, czuje się nieatrakcyjna. Na tym etapie jej motywacja jest silna, więc rozpoczyna treningi. Wstaje codziennie rano, następnie przez 30 minut biega. Wraca do domu, je śniadanie, bierze prysznic i idzie do szkoły. Tę sekwencję powtarza przez dwa tygodnie, lecz nagle przerywa treningi wraca do poprzedniego stylu życia.

Też tak miałeś? Może niekoniecznie taki sam przypadek, ale każdy z nas doświadczył nagłej utraty motywacji. Co jest tego przyczyną? Nasze podświadome, złe myślenie na temat danej czynności. Wiele osób przywiązuje negatywne skojarzenia do czynności, które wymagają większego (czytaj: długoterminowego) zaangażowania. W tym przypadku „bieganie = wysiłek, pocenie się, zmęczenie”. Dopuszczając do siebie takie myślenie, skazani jesteśmy na niepowodzenie. Jednakże, zmieniając sposób myślenia na „bieganie = świetna sylwetka, samorealizacja, więcej energii życiowej” – diametralnie zmieniasz swoje podejście do ćwiczeń.

Samodyscyplina

Podczas każdego etapu własnego rozwoju, powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na samodyscyplinę. Musisz sam kontrolować to co robisz, jak robisz i kiedy robisz. Weź odpowiedzialność za siebie! Zanim przystąpisz do działania, zastanów się, jakie skutki będzie miało Twoje działanie pod względem krótko-, średnio- i długoterminowym.

Przyjrzyjmy się dniu z życia Jasia i zastosujmy tę metodę w jego przypadku. Jaś wraca ze szkoły. Zjada obiad, następnie udaje się prosto przed komputer, gdzie spędza większą część reszty dnia. Na pierwszy rzut oka nic w tym złego i jego zachowanie jest dla nas zrozumiałe. Wrócił ze szkoły, jest zmęczony oraz wyczerpany intelektualnie (tak zwykle brzmi usprawiedliwienie własnego lenistwa).

Rozpatrzmy jego działanie pod względem krótkoterminowym. Siedząc przed komputerem zazwyczaj co robi Jaś? Przegląda facebooka, demotywatory itp. Co mu to daje? Relaksuje się, nie przemęcza psychicznie i fizycznie oraz czerpie z tego przyjemność.

Pod względem średnioterminowym działanie Jasia nie jest pozytywne. Oglądanie obrazków nie jest produktywnie, przez co Jaś zaniedbuje swoje obowiązki, nie robi tego, co jest najważniejsze i w wyniku tego jest zagrożony niezyskaniem promocji do następnej klasy. A co ze skutkami długoterminowymi? Jeżeli Jaś teraz nie zmieni swojego stylu życia, w przyszłości będzie miał problem z relacjami, rodziną, pracą i wieloma innymi dziedzinami życia.

Dlatego Ty musisz być świadom tego, jakie konsekwencje mogą nieść działania, które wykonujesz każdego dnia.

Jaś robił to, co daje mu natychmiastową przyjemność i nie wymaga zbyt dużego zaangażowania, przez co zapomina o przyszłości. To co robisz dziś, przyniesie skutki jutro. Jaś egzystował zamiast żyć, jego życiem zawładnęła monotonia, czego on nawet nie zauważył. Pamiętaj! Tylko TY odpowiadasz za swoje życie, tylko TY decydujesz, jak będzie ono wyglądać w przyszłości! Więc już teraz, nie jutro, nie za godzinę, **teraz** weź odpowiedzialność za siebie i do roboty ;) . Jak mawiał marszałek Józef Piłsudski „**Chcieć to móc**” - pamiętaj o tym.

Możliwości rozwoju i realizacja celów

Jestem pewien, że masz w swoim otoczeniu osoby, które mówią, jak dużo by zrobiły, bądź też co chciałyby zrobić, lecz nie mają na to możliwości. Prawda jest taka, że nie ma rzeczy niemożliwych. Jeżeli naprawdę chcesz coś osiągnąć, nic nie może stanąć Ci na przeszkodzie.

Przykładowo, chcesz skoczyć ze spadochronem. Co robisz w związku z tym? Myślisz jakie to fajne musi być uczucie, spadać w dół z prędkością ponad 200 km/h, przełamać własne bariery, latać! I zazwyczaj na tym etapie zatrzymuje się większość ludzi. Wymyślili marzenie, pomyśleli nad nim i stwierdzili, że jest to nieosiągalne dla zwykłego Kowalskiego. Jednak jak już pisałem wcześniej, **CHCIEĆ TO MÓC**. Łatwo powiedzieć. Ciężiej zrobić? Udowodnię, że to nie prawda.

Pierwsze co zrobiliśmy, to wymyślenie celu. Za cel obrany mamy skok ze spadochronem. Następnym działaniem powinno być znalezienie miejsca, gdzie taki skok można odbyć i zorientowanie się ile to kosztuje. W obecnych czasach, w erze Internetu nie powinno być z tym większego problemu. Poszukać, podzwonić i załatwić. Wiemy już, gdzie możemy skoczyć i ile funduszy musimy na to przeznaczyć (w tym momencie, zastanów się, czy skok nie stał się już bardziej realny? z postaci marzenia przekształcił się w cel, który można osiągnąć).

Teraz kolejnym problemem jest pozyskanie kapitału. Oddanie jednego skoku + szkolenie i ubezpieczenie to koszt około 450 zł. Tutaj musimy zastanowić się, jakimi dochodami dysponujemy. Dochody

przeciętnego ucznia ograniczają się wyłącznie do kieszonkowego, które dostają od rodziców. Więc nasz miesięczny przychód wynosi np. 50 zł. Na co wydawane są zazwyczaj kieszonkowe? Na słodycze, na chipsy, pizze itp. W tym momencie znów pojawia się rozmyślanie nad korzyściami krótko i długoterminowymi. Przekąski są dla nas korzyścią krótkoterminową i dają nam natychmiastową (niestety też krótkotrwałą) przyjemność, natomiast gdybyśmy wyrzekli się tych przyjemności za 9 miesięcy skoczylibyśmy ze spadochronem i mieli niezapomniane wspomnienia na całe życie. Jednakże nie musimy czekać 9 miesięcy na uzbieranie kapitału. Gdy włączymy twórcze myślenie, jakim dysponuje każdy z nas, możemy znaleźć sposób na dodatkowy przychód np. roznoszenie ulotek, sprzedanie swoich niepotrzebnych rzeczy, znalezienie pracy, udzielanie korepetycji słabszym. Możliwości jest wiele, jedyne co trzeba zrobić, to chcieć je odnaleźć.

Osoby zainteresowane rozwojem, relacjami i finansami odsyłam do przeczytania książek:

„11 niezmiennych zasad skutecznego działania” – Piotr Adamczyk

„Bogaty ojciec, biedny ojciec” – Robert Kiyosaki

„Facet z jajami” – Tomasz Marzec (książka głównie dla mężczyzn)

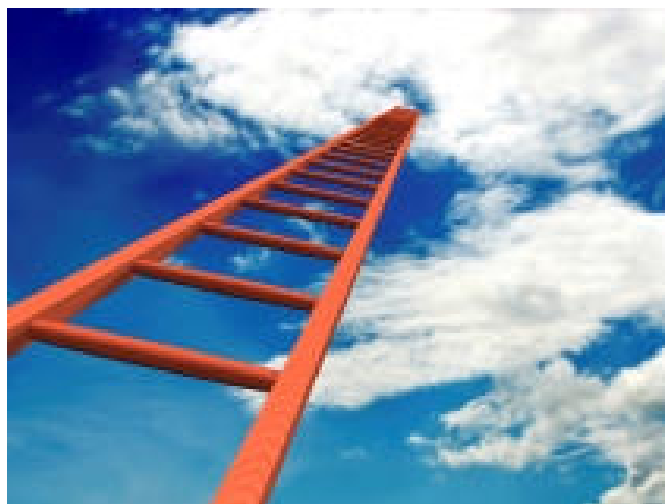
Oraz odwiedzenia stron:

www.psychologiarelacji.pl

www.osiagacz.tv

Pozdrawiam
Adrian Zalewski III Lc

„*Rozwijajcie się, zawsze i wszędzie idźcie do przodu, stanie w miejscu bowiem, gorsze jest od śmierci*”



Białystok - moje miasto

W przedostatnim numerze „Wyindywidualizowanych” zapoznałam Was z akcją „Lato z zabytkami” prowadzoną przez PTTK. Opisałam kościół pod wezwaniem Wniebowstąpienia Najświętszej Marii Panny wraz z kryptami, które zwiedzałam dzięki tej miejskiej inicjatywie.

To jednak nie koniec, byłam i oglądałam także kościół pod wezwaniem św. Rocha. Wiemy o nim tak wiele, a jednak tak mało. Ten przepiękny zabytek kryje w sobie wiele tajemnic. Niektóre z nich chciałabym przed Wami odkryć.



Zdjęcie Damian Gierasimeczuk II Gb

Na wzgórzu św. Rocha już w 1741r. **Jan Klemens Branicki** ufundował niewielką murowaną kaplicę pod wezwaniem tego świętego. Wokół tego wzgórza pierwotnie istniał cmentarz. Jednak dopiero po odzyskaniu przez Polskę niepodległości w **1918 r.** kościół mógł wreszcie rozpocząć starania o budowę większej świątyni. Kiedy utworzono nową parafię pw. **św. Rocha** jej proboszczem został ksiądz **Adam Abramowicz**. Ogłoszono przetarg na budowę, wygrał go **Władysław Schwarzenberg-Czarny**. Proboszcz jednak przeznaczył do realizacji nienagrodzony projekt autorstwa profesora **Oskara Sosnowskiego**. Budowę rozpoczęto w **1926 r.** Pomimo entuzjazmu, wraz z rosnącą budowlą, rosły też potrzeby finansowe. Właśnie wtedy w piśmie katolickim „**Jutrzenka**” został przedstawiony dramatyczny apel ks. Abramowicza: „Rzucam w imieniu komitetu projektu, aby każdy lub każda w przeciągu lata i jesieni zobowiązała się ofiarować 2 zł 60 gr. na worek cementu, albo 4 zł 50 gr. na kilo żelaza(...) Błagam więc ze łzami w oczach przede wszystkim te piękne a szlachetne dusze, które współczują w naszej niedoli budowania...”. Proboszcz musiał mieć nie lada odwagę, aby takie słowa skierować do społeczeństwa.

W**1939 r.**, gdy Niemcy wkroczyli do Białegostoku, urządzili sobie koszary w kościele. Sowieci natomiast planowali urządzić tam cyrk. Mimo okupacji prace nadal trwały. Co ciekawe stacje drogi krzyżowej we wnętrzu kościoła zostały wykonane przez rzeźbiarkę, która działała w Wilnie. Kościół zaskakuje harmonią, choć praktycznie każdy element dekoracyjny jest wykonany przez innego artystę. Charakterystyczna sylwetka tej budowli dominuje nad miastem. Jest to świątynia ważna z racji intencji, z której była budowana. W pierwotnym zamyśle miała być pomnikiem **Wdzięczności Matce Bożej za Odzyskanie Niepodle-**

głości. Miała nosić nazwę **Najświętszej Marii Panny Królowej Polski**, jednak ostatecznie otrzymała wezwanie **Chrystusa Króla i św. Rocha**.

U podnóża góry, po prawej stronie bramy głównej, znajduje się **kamień – pomnik upamiętniający heroiczny epizod obrony Białegostoku w 1939 r.** Pod bramą możemy także zobaczyć pomnik przypominający rozbitą płytę lotniskową w kształcie krzyża. Upamiętnia ona 96 osób, które poniosły śmierć w wypadku samolotu rządowego pod Smoleńskiem.

Świątynia jest jedną z wizytówek Białegostoku, dlatego warto by każdy mieszkaniec naszego miasta poznał dokładnie jej wygląd i historię.

Sylwia Kuczyńska II Lc



Zdjęcia ze strony <http://pl.wikipedia.org/> Rocha w Białymstoku

Konie - moja pasja

Koń – sportowcem doskonałym

We wcześniejszych numerach naszej gazetki wspominałam, że jest wiele dyscyplin sportowych, w których uczestniczy koń. Dzisiaj przybliżę Wam niektóre z nich.

Zacznę od tego, że warunkiem uczestniczenia w zawodach jest posiadanie brązowej odznaki, wydawanej przez Polski Związek Jeździecki – PZJ. Aby ją zdobyć, trzeba zdać sprawdzian praktyczny (konkurs ujeżdżenia i skoków) oraz egzamin teoretyczny.

Najpierw opowiem o stroju konkursowym. Składa się on z białych bryczesów (czyli specjalnych spodni jeździeckich), fraka - to marynarka w różnych odcieniach (zazwyczaj w czerniach i szarościach, lecz można się spotkać również z czerwienią lub brązem, tę nakłada się jednak raczej na konkursy skoków). Do kompletu zaliczamy również białe rękawiczki oraz sztyblety ze sztylpami (buty jeździeckie i ochraniacze na łydki).

3 najbardziej rozpowszechnione na Podlasiu dyscypliny sportowe z uczestnictwem konia to: **ujeżdżenie, skoki** oraz **rajdy długodystansowe**.

Ujeżdżenie, znane także pod nazwą **dressage** to wykonywanie poszczególnych figur jeździeckich na czworoboku, np.: wyjechanie koła, serpenty lub zmiana chodu. Ujeżdżenie zwane jest „Tańcem konia i jeźdźca”. Zadaniem jeźdźcy jest poprowadzenie konia tak, aby wykonał układ jak najdokładniej. Każdy przejazd punktują sędziowie, suma punktów wyłania zwycięzcę.



Skoki przez przeszkody polegają na naprowadzaniu konia przez jeźdźcę na przeszkody tak, aby koń mógł swobodnie przeskoczyć parkur, nie zwalając drągów. W tej dziedzinie występują konkursy, np. na dokładność lub na szybkość.



Rajdy długodystansowe to dyscyplina, w której jeździec na koniu pokonuje określony dystans zazwyczaj kilkudziesięciu kilometrów. Musi go przejechać w jak najkrótszym czasie. Jednak to nie wszystko. Jeździec i koń pokonują bowiem w trakcie jazdy różnorodne przeszkody, np.: leżące drzewo lub mały stawik.

Mam nadzieję, że dowiedzieliście się czegoś o moich ulubionych dyscyplinach sportu. Jeśli ktoś z Was zainteresował się jeździectwem, może mi zadać pytanie. Zapraszam do pisania na mój email :

sanderkak98r@gmail.com :)

Pozdrawiam:

Sandra Romanowicz I Gb (tekst i zdjęcia)



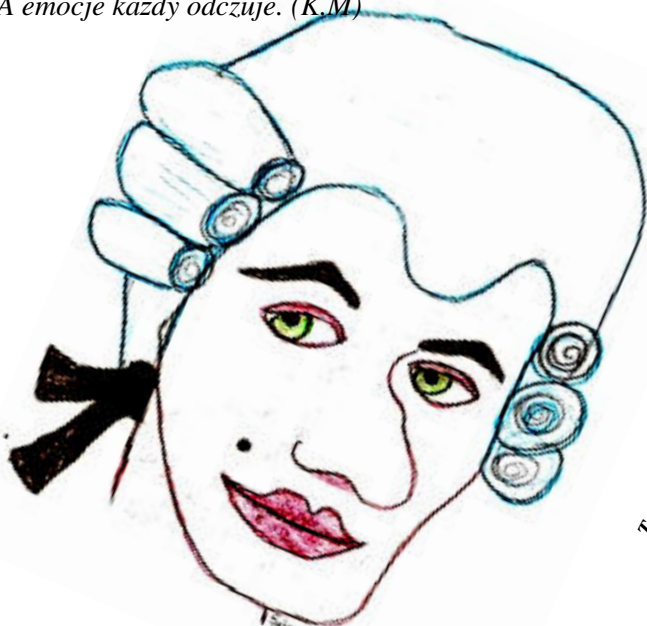
Znani ludzie w naszych oczach



Wiliam Szekspir (ur. 1564-1616) -

Pisał dramaty, komedie a także utwory poetyckie. Był sławnym aktorem za czasów Elżbiety I i Jakuba I, a z czasem dyrektorem teatru. Jest autorem utworów takich jak: „Sen nocy letniej”, „Romeo i Julia” oraz „Hamlet”.

*Szekspir pełen spokoju i goryczy
W swoich dramatach donośnym głosem krzyczy.
Bo dialogów w nim nie brakuje
A emocje każdy odczuje. (K.M)*



**Wolfgang Amadeusz Mozart
(ur. 1756 - zm. 1791) -**

Niemiecki kompozytor epoki klasycyzmu, już od najmłodszych lat mógł zaszczycić ludzkość swoimi pierwszymi utworami. Pierwszą trasę koncertową po Europie odbył wraz z ojcem w wieku zaledwie 6 lat, a z czasem gdy jego talent zdobył uznanie, został kompozytorem na dworze cesarskim. Niestety zmarł bardzo młodo (5 grudnia 1791) nie skończywszy ostatniego utworu nad którym pracował – „Requiem”.

*Z roku na rok świat się zmienia
Lecz muzyka Mozarta
Jest wciąż wiele warta. (K.M)*



Arystoteles (ur. 384-zm. 322 p.n.e) -

Filozof, jeden z trzech, obok Sokratesa i Platona najslawniejszych filozofów starożytnej Grecji. Był twórcą opozycyjnego do platonizmu i równie spójnego systemu filozoficznego, który bardzo silnie oddziaływał na filozofię i naukę europejską. Zapoczątkował nurt filozoficzny nazywany arystotelizmem, który miał wiele postaci w różnych epokach. Chrześcijańska odmiana arystotelizmu zwana tomizmem była od XIII w. i jest do dziś uważana za oficjalną filozofię Kościoła katolickiego. Założyciel szkoły filozoficznej w ogrodach Lykeionu (od nazwy sąsiadującej z nimi świątyni Apollina Likejosa), co stało się źródłem słowa "Liceum".

*Choć żył bardzo dawno i warunki miał trudne,
to dzięki niemu nasze życie jest barwne i cudne.
Ze swoimi teoriami wystrzelił jak burza,
a świat wtedy rozkwitł jak piękna wiedzy róża.
(MS)*

*Teksty:
Męgała Szykierko II Ge
Kasia Mielko II Ge
Rysunki:
Sylvia Lzowicka I Gb*



Henryk Sienkiewicz (ur. 1846 - zm. 1916) -

Pochodził ze zubożałej rodziny ziemiańskiej, osiadł w Warszawie w 1855 r. Po ukończeniu gimnazjum w Warszawie Henryk Sienkiewicz studiował prawo, filologię i historię w Szkole Głównej i na Uniwersytecie Warszawskim. W czasie studiów współpracował z „Przeglądem Tygodniowym”. W nieco późniejszym okresie stworzył prawdziwe arcydzieła.

*„Qvo vadis” i „Trylogię” pięknie napisał
i do historii jako polski noblista się wpisał. (MS)*

It is LOVE!

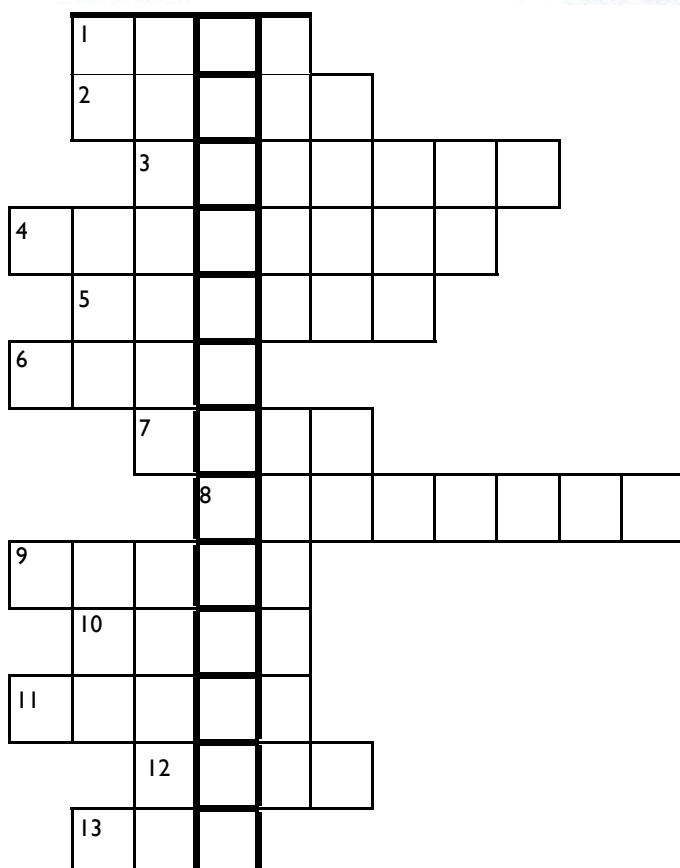
Saint Valentine's Day, often simply Valentine's Day, is observed on **February 14** each year. Today Valentine's Day is celebrated in many countries around the **world**, mostly in the **West**, although it remains a working day in all of them.

The original "**St. Valentine**" was just a liturgical celebration of one or more early Christian saint named **Valentinus**. All the modern romantic connotations were added several centuries later by poets. Several martyrdom stories were invented for the various Valentines that belonged to 14th February, and added to later martyrologies. This celebration was deleted from the General Roman Calendar of saints in **1969** by Pope **Paul VI**.

The day first became associated with romantic love in the circle of Geoffrey Chaucer in the High Middle Ages, when the tradition of courtly love flourished. By the 15th century, it had evolved into an occasion in which lovers expressed their love for each other by presenting **flowers**, offering confectionery, and sending greeting **cards** (known as "valentines").

Modern Valentine's Day symbols include the heart-shaped outline, doves, and the figure of the winged **Cupid**. Since the 19th century, handwritten valentines have **given** way to mass-produced greeting cards.

Ze strony Wikipedia



Hasła do krzyżówki wstawiaj po angielsku.

- 1) Miłość.
- 2) Często widzimy je przebite strzałą Amora.
- 3) Są nimi: narcyzy, stokrotki, tulipany, itd..
- 4) Naszyjniki, kolczyki, pierścionki...
- 5) Wyświetlane są tam seanse filmowe.
- 6) Prezenty.
- 7) Można go włożyć na palec.
- 8) Można go założyć jako ozdobę na szyję.
- 9) Ciasteczka.
- 10) Jest królową wszystkich kwiatów, ma ostre kolce, więc kłuje.
- 11) Cukierki.
- 12) Po prostu randka.
- 13) Chętnie bawią się nią dzieci

Stronę opracowała: Karolina Andryszuk II Gb

Rysunki: Milena Adamczuk II Gb

Recenzje czas zacząć

W krainie Skyrim

Chciałbym zaprezentować Wam grę pt. „**The Elder Scrolls V: Skyrim**”. Jest to najlepiej sprzedająca się gra platformy Steam, mimo że nie ma trybu Multiplayer. Posiada ona także polski dubbing, a większość napisów występujących w grze jest z języku polskim. Gra toczy się w świecie fantasy, rządzonym przez prawa magii i smoki. Sam wstęp do niej jest wspaniały, kreator postaci powala na kolana, a kraina zapiera dech w piersiach.

Rozpoczynamy grę jako wieśniacy jadący na ścięcie, lecz już w pierwszych minutach gry rozpoczyna się przygoda. Gdy zdobędziemy podstawowy ekwipunek, możemy iść na jedną z pierwszych misji. Polega ona na zabiciu smoka, co jest dosyć proste. Gdy to zrobimy zostaniemy okrzyknięci mianem „Smoczego Dziecięcia”, co w języku smoków (bo taki będzie używany) brzmi „Dovakhiin (czyt. dowakin)”. W miarę postępu gry będziemy zdobywać doświadczenie oraz zaczniemy uczyć się nowych mocy, zwanych w języku smoków „Thu’um (czyt. tu um)”.

Gra jest świetna i uważam, że nie będzie potrzebowała żadnych dodatków. Ma zniwielającą grafikę, a postaci są dokładnie stworzone, co do najmniejszych szczegółów. Mimo swojego potencjału nie jest trudna i nawet początkujący gracze mogą spróbować swoich umiejętności.



Bethesda (producent gry) wydała także kilka poprzednich części **The Elder Scrolls**, jednak ta zrobiła na mnie największe wrażenie.

Na koniec podaję wam noty kilku polskich for, a są one wysokie:

Polygamia.pl - 5/5

CDAction - 10/10

Gry.wp.pl - 5/5

Gram.pl - 9/10

Rys. rzut ekranu z gry

Bartłomiej Lubnicki I Gb

Zostań mistrzem futbolu amerykańskiego

Dziś zaprezentuję Wam grę pt. „**Blood Bowl**”.

Grę rozpoczynamy jako piłkarze-amatorzy i wspinamy się po szczeblach kariery swego zawodnika. Uwaga, wybieramy nawet rasę, do której mamy należeć pośród ludzi, elfów, goblinów itd. Możemy wybrać, jak będzie wyglądał nasz zawodnik i do której drużyny będzie należał. Mamy do wyboru 50 pancerzy, hełmów, butów, naramienników i rękawic. Oczywiście na początku grywamy w gorszych klubach i musimy wygrywać większość meczy, żeby awansować i wejść w końcu do piłkarskiej elity. Gra oferuje długą i ciekawą kampanię z wieloma wątkami do odkrycia.

Podoba mi się, że gra jest łatwa w obsłudze i nie potrzeba dużo ćwiczyć, żeby stać się dobrym zawodnikiem. Imponuje też bardzo dobra grafika. W świecie gry możemy poczuć się jak we śnie dzięki przepięknym boiskom, stadionom, a nawet piramidom, na których toczy się gra.

Bardzo zachęcam do zagrania w „Blood Bowl”. A najlepsze jest na końcu, ale tego oczywiście Wam nie zdradzę. Przekonajcie się sami!

Oto oceny z for internetowych:

CD-ROM - 8/10

Click - 10/10

Play - 8/10

Rys. rzut ekranu z gry

Patryk Guziejko I Gb



Tajemnica pewnej dziewczyny...

Ostatnio przeczytałam książkę **Thomasa Breziny** pt. „**Tajemnica Katie**”. To powieść obyczajowa, ale wzbogacona elementami wprost ze świata fantastyki. Mimo że tytuł wydaje się wyjątkowo prosty, sama opowieść **wciąga i zaskakuje**.

Główną bohaterkę poznajemy w dniu jej piętnastych urodzin. Z pozoru zwyczajna i niczym niewyróżniająca się dziewczyna posiada nadludzkie zdolności i powoli uczy się z nich korzystać. Katie już jako mała dziewczynka przeżyła ogromny dramat. Potem zamieszkała razem ze swoją babcią i wujem, którzy nie zawsze ją rozumieli i nie zawsze potrafili pomóc jej w rozwiązywaniu problemów. Na szczęście nastolatka miała prawdziwych przyjaciół, na których zawsze mogła liczyć.

W tej powieści w delikatny sposób ukazane zostały sprawy dotyczące rodziny, a także samotności i odmienności od innych. Książkę czyta się świetnie przede wszystkim



ze względu na prosty język, którego użył autor. Choć osobiście nigdy nie przepadałam za lekturą z wątkami typowo fantastycznymi, to tę opowieść gorąco polecam nie tylko dziewczynom.

Magdalena Siekierko II Gc

Fenomenalny dokument



Czy z własnej woli pojechalibyście do miejsca położonego w najniższym punkcie naszego globu, w którym normalnymi zjawiskami są zamiecie śnieżne całkowicie ograniczające widoczność lub temperatury spadające nawet do -70 stopni Celsjusza? Spoglądając za okno, większość z nas powiedziałaby stanowczo: „Nie!”. A jednak na tym jakże różnorodnym świecie istnieją ludzie nieprzywiązani do niczego w życiu, oni właśnie trafili do magicznego miejsca zwanego Antarktydą.

Filozof, który jest operatorem koparki, fizyk hodujący pomidory, bankier będący kierowcą autobusu, czy też potomek Azteków pracujący jako hydraulik.

Zadziwiająca mieszanka, ale właśnie o to chodzi. Każdy z tych ludzi ma swoją historię i swoje marzenia, to właśnie pokazuje **Herzog** w swoim filmie „**Spotkania na krańcach świata**”.

Nie grają w nim gwiazdy Hollywood, niepotrzebne są też efekty specjalne. Naturalność, wyjątkowość ludzi oraz krajobraz tego dzikiego skrawka ziemi są wystarczające. **Werner Herzog** twórca tego dokumentu jest niemieckim reżyserem chorwackiego pochodzenia. Ma na swoim koncie wiele filmów m.in.: „**Nosferatu-wampir**” czy „**Fitzcarraldo**”. Na Antarktydę wyruszył wraz z operatorem kamery, sam pełnił funkcję narratora i dźwiękowca w filmie. W zdjęciach **Petera Zeitlingera** zobaczyć możemy piękno podwodnego świata. Ten świat Herzog porównuje z katedrą.

Z pewnością nie każdy będzie miał przyjemność z oglądania tego niezwykłego obrazu. Nie każdemu podobać się będzie narracja Herzoga. Jednakże myślę, że każdy może zobaczyć w „Spotkaniach...” sens, pytania jakie musimy czasem zadać sobie w życiu o dokonanie wyboru między karierą a realizacją prawdziwych marzeń.

Swoistym przeciwieństwem dla „zawodowych marzycieli” jest mężczyzna, który bije rekordy Guinnessa dla samych rekordów. Ludzie zamieszkujący stację badawczą **McMurdo** przypominającą miasteczko górnicze są przez swoją indywidualność bardzo charyzmatyczni.

Moim zdaniem warto obejrzeć film. Przemysłać przytym własne życie, odnaleźć w samym sobie dawno zapomniane marzenia i zacząć je realizować, bo na spełnianie marzeń nigdy nie jest za późno

Julia Popławska II Lc

- Stary, Ty wiesz, że Eskimosi mają ponad sto słów na określenie śniegu?

- Eee, ja to mam nawet więcej jak rano śpiesząc się do pracy samochód odśnieżam



Sekretarka mówi do zapracowanego biznesmana:

- Panie prezesie, zima przyszła!

- Nie mam teraz czasu, powiedz jej żeby przyszła jutro!
A najlepiej niech wcześniej zadzwoni, to umówisz ją na konkretną godzinę



- Co znaczy po angielsku Why?

- Dlaczego.

- Tak tylko pytam.



Baca rozmawia z turystą:

- Zabiłem wczoraj 10 ómów - mówi baca.

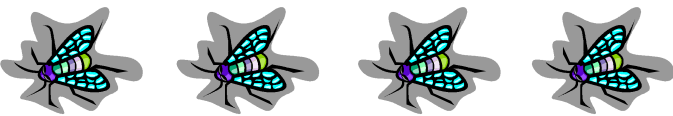
- ciem - poprawia turysta.

- A kapiem - mówi baca



A wiesz, co to jest: lata po pokoju i robi yzb, yzb, yzb...

- Mucha na wstecznym biegu.



Do domu przyszedł ksiądz z kolędą. Po modlitwie i po święceniu domu mówi do małej dziewczynki:

- A umiesz się żegnać, moje dziecko?

- Umiem. Do widzenia.



Publiczne Gimnazjum nr 8,
XIII Liceum Ogólnokształcące
ul. Konopnickiej 3, 15-215 Białystok

REDAKTOR PROWADZĄCY:
Sylvia Kuczyńska II Lc

SEKRETARZ REDAKCJI:
Patrycja Zielińska III Gb

REDAKTORZY TECHNICZNI:
Maciek Szyszko I Gc

SKŁAD REDAKCJI:
Ptryk Guziejko I Gb, Bartłomiej Łubnicki I Gb,
Julia Nietupska I Gb, Marta Charytoniuk I Gb,
Sandra Romanowicz I Gb, Sylwia Łowicka I Gc,
Milena Adamczuk II Gb, Karolina Andryszuk II Gb,
Aleksandra Bebko II Gb, Damian Gierasimczuk IIGb,
Katarzyna Mielko II Gc, Magdalena Siekierko IIGc,
Kamila Golc III Gb, Paulina Naumowicz III Gb,
Natalia Wojno III Gb, Patrycja Zielińska III Gb,
Julita Popławska II Lc, Adrian Zalewski III Lc.

OPIEKA: p. Dorota Jabłońska

Gwiazda filmowa zgłasza na komisariacie kradzież.

- Co pani skradziono?

- Naszyjnik z pereł.

- Jak wyglądał?

- Jak prawdziwy!



Dwie znajome:

- Dokąd tak pędzisz?

- Na wystawę...

- A kto ciebie zechce oglądać?



- Tak się zastanawiam, ile pani może mieć lat?

- Mam tyle, na ile wyglądam.

- Niech pani nie żartuje, ludzie tyle nie żyją!



Słyszałem w radiu, że jutro ma być 2 razy zimniej niż dzisiaj. Nie mogę się już doczekać, co z tego wyniknie. Dziś jest 0 stopni...



Kupon szczęściarza - ważny tylko z pieczętką - należy uzupełnić, wyciąć i wrzucić do skrzyneczki w bibliotece szkolnej. **Na początku marca 2012** wylosujemy dwóch gimnazjalistów i dwóch licealistów, którzy staną się posiadaczami „Szczęśliwej 8” lub „Szczęśliwej 13”.

Imię i nazwisko:

Klasa:

Szkoła:

**Kupon
szczęściarza**