



# GreenPress

Gazetka Szkolna LO ZSS

Maj - Czerwiec 2008



40 lat minęło, jak jeden dzień...

Jubileusz "Zielonego"

40 lat Szkoły Podstawowej  
oraz  
10 lat Liceum Ogólnokształcącego

**str. 2**

## Jubileusz ZSS

Kto by uwierzył że ta szkoła:



- ma już 40 lat?



11 czerwca 2008 roku Zespół Szkół Samorządowych w Elku obchodzi jubileusz istnienia 40-stu lat Szkoły Podstawowej oraz 10-ciu lat Liceum Ogólnokształcącego.

Szkoła ta jest dla nas - uczniów szkołą: przyjazną dzięki wspaniałej atmosferze, są tu wspaniali Nauczyciele p. Dyrektor więc czego chcieć więcej? Więc redakcja gazetki GreenPress składając życzenia naszej Szkole życzymy nie 100-stu lecz 200-stu i wiele więcej lat.

## Przygotowania...



A tak przygotowujemy się do wielkiego wydarzenia w naszej szkole:



## Konstytucja 3 Maja

Uchwalona 3 maja 1791 roku ustawa regulująca ustrój prawny Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Powszechnie przyjmuje się, że Konstytucja 3 maja była pierwszą w Europie i drugą na świecie (po konstytucji amerykańskiej z 1787 r.) nowoczesną, spisaną konstytucją[1][2]. Niektórzy uznają jednak konstytucję korsykańską z 1755 r. za pierwszą na świecie, a tym samym amerykańską za drugą i polsko-litewską za trzecią.

Konstytucja 3 maja została ustanowiona ustawą rządową przyjętą tego dnia przez sejm. Została zaprojektowana w celu zlikwidowania obecnych od dawna wad systemu politycznego Rzeczypospolitej Obojga Narodów i jej złotej wolności



## O tym i tamtym...

### Przekwitanie wody. Jak to wygląda?

Tradycja ludowa mówi, że kąpać można się dopiero po 24 czerwca, czyli po "świętym Janie", bo wtedy woda jest już przekwitnięta, czyli czysta.

Tradycja jednak nie ma ona odzwierciedlenia w badaniach

- Przekwitanie wody to naturalny cykl, który zaczyna się już w maju i nie kończy się 24 czerwca.

Czym więc jest przekwitanie?

- Kiedy robi się cieplej fauna i flora w wodzie kwitnie.

- Można to porównać do kwitnienia w ogrodzie. Woda przybiera kolor zielony. Nie wygląda to ciekawie, jednak nie oznacza, że woda w tym czasie jest niebezpieczna. Można się w niej bezpiecznie kąpać

### Jak dobrze się wyspać?

\*Pamiętaj aby chodzić spać o regularnych porach. Jeśli je przegapisz, to musisz czekać następnego cyklu snu ( a bywa, że to jest koło pierwszej, drugiej w nocy). Organizm bowiem ma swój harmonogram, w którym jest STAŁY punkt pt. " pora spać".

\*Na wszystko jest odpowiednia pora. Nawet najważniejsza praca do napisania, do sprawdzenia musi być zrobiona na 1-2 godziny przed snem. Podobnie z ćwiczeniami fizycznymi, jeśli ćwiczysz również wieczorem (brawo!), to pamiętaj, że po wysiłku (tak fizycznym jak i psychicznym) trudniej jest zasnąć. Wskazana jest przynajmniej godzina na rozluźnienie, odprężenie, posłuchanie muzyki, poczytanie po-

godnej książki, dobry film (ale nie horror!)

\*Wyklucz picie kawy lub mocnej herbaty po godzinie 15.00. Jeśli masz kłopoty ze snem, to popołudniowa kawa przyczyni się do bezsenności. Podobnie z sytymi kolacjami - wykluczone, tuż przed snem.

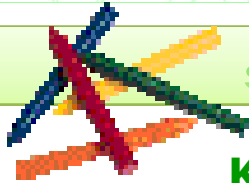
\*Ostrożnie z lekarskami. Oprócz swych działań zasadniczych mogą mieć i te pobudzające. Nawet zwykłą witaminą C należy brać rano, bo wieczorem może nam przeszkodzić w zasypianiu. Dlatego jeśli możemy, wszelkie tabletki bierzmy rano. Warto to też skonsultować z lekarzem.

\*Bywa, że ledwo znajdziemy się w łóżku, a już parada problemów przelatuje przez naszą głowę. Nie myśl o nich, jeśli sądzisz, że są ważne, wstań zapisz najważniejsze na kartce i do łóżka!

\*Ważna sprawa - temperatura w sypialni. Za gorąco, zbyt suche powietrze (a gdzie nawilżacz na kaloryfer?), brak świeżego powietrza, to też może być powodem bezsenności. Lepiej ciepła, puchowa kołdra i szeroko uchylone okno.

\*Sprawdź czy twoje łóżko, twój materac nie powinien już pójść na emeryturę. W ciągu 10 lat materace tracą ponad 25% ze swego komfortu. Może warto pomyśleć o nowym ? To wbrew pozorom ważna sprawa, jak i na czym śpiemy.

A tak w ogóle, to być może podobnie jak Napoleon, potrzebujesz tylko kilka (a nie kilkanaście) godzin snu ?



## str. 6

### Kolorowe...

Symbolika i znaczenie kolorów.

#### ZIELEŃ

Zieleń jest kolorem przyrody, postępu umysłu i ciała, zrównoważonej siły, sprzyja polepszeniu sytuacji materialnej, ma uspokajający wpływ na nasz system nerwowy.

Może także symbolizować kłopoty emocjonalne, tęsknotę za równowagą zewnętrzną, potrzebę skupienia się na sobie.

Osoba, która lubi kolor zielony jest łatwa w pożyciu, jest towarzyska, nie lubi skandali. W miłości nie lubi urazów, podejrzliwości i wytykania wad, takie cechy rokują szczęśliwe małżeństwo. Miłość dla tej osoby oznacza stałość i ciepło. Ciemna zieleń charakteryzuje osoby, które cenią spokój, stabilizację, umiarkowanie i pieniądze. Niepokój, napięcia przejawiają się wtedy, kiedy pragnienia seksualne nie znajdują zaspokojenia. Jasna zieleń oznacza lojalność w związku z partnerem, delikatność, jest barwą młodości i nietrwalej równowagi.

#### Zdrowie:

Kolor zielony najkorzystniej wpływa na narząd wzroku, leczy choroby układu nerwowego, układu krążenia, schorzenia żołądka i wątroby. Światło zielone pomaga przy gojeniu ran, przeciwdziała zapaleniom, leczy choroby alergiczne i skórne, obniża ciśnienie.

#### Uroda:

Zieleń zalecana jest dla osób o śniadej cerze, niekorzystnie wygląda przy skórze bladej. Ten kolor wygląda ciekawie w zestawieniu z kolorem żółtym, popielatym i odcieniami brązu.

#### NIEBIESKI

Kolor niebieski jest najbardziej popularnym kolorem. Ten kolor informuje o potrzebie dokonania czegoś nowego, oryginalnego, wyraża pragnienie aby inni dostrzegali naszą mądrość. Jeżeli jest to twój kolor to jesteś osobą, która umie opanowywać emocje, kontrolować swoje uczucia, pragniesz aby cię doceniano. Inne osoby w twojej obecności nabierają powagi. Jesteś osobą oszczędną w słowach, ubierasz się powściągliwie, jesteś nieśmiała i bardzo wytrwała. Ciemnoniebieski oznacza dużą wiedzę, religie i podróżę. Jest to barwa prawdy. Symbolizuje osobę, która kocha dzieci. Jasnoniebieski dotyczy sfery duchowej człowieka. Charakteryzuje osobę, lojalną na której można polegać.

#### Zdrowie:

Ten kolor działa przeciwzapalnie, ma właściwości znieczulające. Łagodzi wzburzone myśli i uczucia, łagodzi system nerwowy, uspokaja i wpływa na głęboki sen. Wnosi radość i spokój. Pomaga przy leczeniu chorób gardła, chrypki, gorączki, szkarlatyny, epilepsji, prostaty, reumatyzmie, bieguncie oraz pomaga przy ząbkowaniu u dzieci.

## C.D. Kolorowe...

### Uroda:

Niebieski zaleca się dla osób cięższych, oraz dla osób o zniszczonej cerze. Podkreśla niebieskie oczy, stwarza wrażenie czystości i świeżości. Dobrze prezentuje się z bielą, kolorem popielatym i bladeżółtym.

### CZERWONY

Kolor czerwony pozwala na szybsze odzyskiwanie sprawności umysłowej, przyspiesza rytm serca, daje uczucie ciepła, poprawia nastrój. Jest uważany za kolor miłości, działa pobudzająco. Czerwień dodaje energii, odwagi, wyzwala bunt i namiętność, jest twórcza i niszcząca jednocześnie. Symbolizuje potrzebę aktywności fizycznej i emocjonalnej, może informować o słabym krążeniu krwi i niskim ciśnieniu. Osoba, która lubi ten kolor ma gwałtowny charakter, jest płomienna i impulsywna. Cechuje ją odwaga, porywczność, skłonność wspaniałomyślności. Jest także osobą niecierpliwą i czasami egoistyczną.

### Zdrowie:

Ten kolor poprawia przemianę materii, wzmacnia działalność hormonów, podnosi ciśnienie krwi, leczy depresję. Czerwony powoduje rozkurcz tych komórek które zostały „zamrożone” np. pod wpływem koloru niebieskiego. Dlatego kolor czerwony stosuje się przede wszystkim tam, gdzie zachodzi potrzeba rozgrzania, zwiększenia energii. Ten kolor wzmacnia również produkcję czerwonych ciałek krwi,

oraz podnosi seksualność, szczególnie u mężczyzn.

Kolor ten leczy epilepsję, żółtaczkę, nadmierne wychudzenie ciała, niedowład członków, reumatyzm, szkarlatynę, liszaje, łysienie, odrę, choroby żołądka, wysypkę, brak apetytu.

### Uroda:

Kolor czerwony szczególnie pasuje osobom bladym, słabym. Bardzo dobrze komponuje się z kolorem białym, czarnym, popielatym.

### ŻÓŁTY

Kolor żółty to kolor słońca, mądrości, barwa tworzenia i miłości. Żółte promienie są inspirujące i życiowo podniecające w kierunku wyższej mentalności. Oznacza sławę, ciepło i żywotność. Symbolizuje lęk przed samotnością, informuje o potrzebie kontaktu z innymi. Może wskazywać na kłopoty z przewodem pokarmowym. Jeżeli lubisz ten kolor to jesteś osobą szczodłą, twórczą, zmysłową. Zawsze dążysz do szczęścia, jesteś wrażliwa i łatwo cię zranić. W miłości jesteś niezdecydowana, zazdrosna i nieśmiała. Jednym z twoich celów jest należeć do znanych elit i najlepszego towarzystwa. Żółty jest także kolorem osób nadwrażliwych i maniaków.

### Zdrowie:

Ten kolor używany jest przy leczeniu gruźlicy.



## C.D. Kolorowe...

### POMARAŃCZOWY

Pomarańczowy symbolizuje dążenie do osiągnięcia celu, wyzwala funkcje cielesne i mentalne, działa dodatnio na cały organizm. Dodaje optymizmu i pobudza. Wpływ tego koloru oznacza uczucie wyzwolenia od wszelkich ograniczeń. Nadmiar tego koloru może wywołać zbyt wielką wyrozumiałość i tolerancję wobec słabostek swoich i innych ludzi. Jeśli to twój kolor to jesteś osobą towarzyską i utrzymujesz bardzo dobre stosunki z otoczeniem. Nie lubisz samotności, dobrze czujesz się w otoczeniu osób o łagodnym charakterze.

#### Zdrowie:

Kolor ten wykorzystywany jest do leczenia bezsenności, bardzo dobrze wpływa na proces trawienia, leczy astmę, zapalenie płuc. Pomaga przy dusznościach, osłabionej pracy serca, ospałości. Nadmiar pomarańczowego wyzwala nadpobudliwość.

#### Uroda:

Barwa ta zalecana osobą o opalanej skórze i mającym ciemne włosy. Ładnie prezentuje się z czernią i bielą.

### FIOLETOWY

Kolor fioletowy symbolizuje zainteresowanie sferą duchową, poszukiwanie odpowiedzi na pytania dotyczące naszego życia. Jest kolorem wolności i przestrzeni, oznacza przyjaźń i

spontaniczność. Osoba, która lubi ten kolor ma pociąg do rzeczy pięknych, bogatych, nie lubi miernoty. Jest tajemnicza i dumna, potrafi zadziwiać ludzi swoją intuicją i filozoficznymi poglądami. Lubi tajemnice, zagadki, ryzyko.

#### Zdrowie:

Kolor fioletowy ma działanie znieczulające, łagodzi zmęczenie, stresi, leczy bezsenność dlatego zalecany jest dla osób zajmujących się pracą umysłową i twórczą. Tym kolorem leczy się epilepsję, reumatyzm, choroby powstałe na tle nerwowym.

#### Uroda:

Fioletowy dodaje powagi dlatego zalecany jest osobą młodym. Pasuje do jasnej cery. Ładnie prezentuje się do koloru białego.

### CZARNY

Kolor czarny oznacza poszukiwanie energii do działania, koncentrację na sobie. Jest to kolor który symbolizuje tęsknotę za miłością. Oznacza smutek, izolację.

Dobrze prezentuje się niemal ze wszystkimi kolorami.

### BIAŁY

Kolor biały to symbol przestrzeni i docenienia przez innych. Oznacza zachłanność na życie. Pasuje do wszystkich kolorów.



## Wakacje!

Moment na który czekają praktycznie wszyscy. Czas kiedy możemy odpocząć od codziennych obowiązków. Gdzie warto wyjechać? O to przykładowe miejsca, które możemy odwiedzić i w nich wypoczywać .

Dla tych którzy lubią spędzać wakacje za granicą:

Grecja – Chalkidiki – Półwysep Chalkidiki położony na wschód od Salonik, to największa atrakcja greckiej Macedonii. Znany jest z pięknych skalistych urwisk, zielonych sosnowych lasów, złotych, piaszczystych plaż, lazurowego morza. **Chalkidiki oferuje doskonałe warunki do uprawiania sportów wodnych, w szczególności windsurfingu, żeglowania oraz nurkowania.** Największą atrakcją turystyczną jest Teokratyczna Republika Mnichów na świętej górze Athos - praktycznie nie można zwiedzić monasterów, ale organizowane są rejsy statkami spacerowymi wzdłuż wybrzeża.

Chorwacja – Wyspa Korcula – trzecia co do wielkości wyspy chorwackiej Dalmacji. Korcula to doskonałe miejsce zarówno do plażowania i kąpieli morskich, jak i zwiedzania - - można stąd odwiedzić wspaniałą Dubrownik, zieloną wyspę Mljet, czy też słynne miejsce pielgrzymek Medjugorje. Jest to doskonałe miejsce dla amatorów nurkowania, znajdują się tu doskonałe tereny do podwodnych wypraw.

Cypr - Małe państwo - duża wyspa - gościnna, egzotyczna wyspa położona na przecięciu szlaków łączących Azję, Afrykę i Europę. Najłagodniejszy i najbardziej słoneczny klimat w basenie Morza Śródziemnego. **Najpopularniejsze plaże** znajdują się w rejonie Coral Beach i Agia Napa. Ale Cypr, to nie tylko piaszczyste, złote plaże - to również bogactwo zabytków kultury i starannie pielęgnowana tradycja, widoczna w tańcu, śpiewie i przekazywanych przez starsze pokolenia legendach. Atrakcją mogą być parki wodne, pola golfowe, akwarium oceaniczne w Protaras czy parki tematyczne: świat Strusia w Agios Ioannis Malountas; Park Wielbłąda w Larnace, sanktuarium osiołka. Dużo satysfakcji na Cyprze znajdują miłośnicy sportów, szczególnie wodnych: surfing, nurkowania, kajaków. Dodatkową atrakcją są liczne imprezy organizowane zwłaszcza w sezonie letnim, największym zainteresowaniem turystów cieszy się organizowany we wrześniu Festiwal Wina, podczas którego można posmakować najbardziej wykwintnych, cypryjskich trunków oraz win domowej roboty.

Dla tych, którzy lubią spędzać wakacje w Polsce:

1. Morze – Gdańsk, Sopot, Gdynia. Jednym słowem trójmiasto. Wiele zabytków do zwiedzania, wiele rozrywek, koncertów a przede wszystkim morze. Miłośnicy kąpieli w morzu mogą spędzać swobodnie całe dni na plaży =)

2. Mazury – nasz region cieszy się dużym powodzeniem wśród turystów. Wiele jezior, rzek sprawia że czujemy się spokojnie i jesteśmy zrelaksowani. Szlaki turystyczne, takie jak kajakowe czy rowerowe pozwalają na aktywny wypoczynek.

3. Góry – nie cieszą się Az takim powodzeniem jak w okresie zimy, ale to nie znaczy, że nie można tam jechać. Znajdują się tam parki narodowe, pasma górskie. Do najciekawszych miejsc należą: Sudety, Bieszczady, i wiele, wiele innych gór.

## Historia abada capoeira

Na początku był tylko jeden styl CAPOEIRA- oryginalny, stosowany był jako narzędzie i forma ekspresji przez afrykańskich niewolników z dala od ojczyzny. W obrębie oryginalnej Capoeira niewolnicy poszukiwali piękna poruszania się i tańca wolności, a jednocześnie skutecznej broni przed niebezpieczeństwami życia w kajdanych. Kiedy niewolnicy odzyskali upragnioną wolność, Capoeira towarzyszyła im w zrzućaniu kajdan i przejściu w społeczność. Raz odsunięta od swoich kulturowych korzeni, Capoeira zaczęła przeistaczać się ze świętowania Wolności w brutalną i krwawą formę walki ulicznej. Capoeirista nie był już kojarzony z bohaterem walki o wolność, lecz jako kryminalista siejący postrach. Było to na krótko przed tym jak Capoeira została uznana za nielegalną. Tylko sama wiedza była uważana za atak i była karalna. W związku z oficjalnym zakazem, praktyki zostały zaprzestane i popadły w zapomnienie w większości brazylijskich miast. Wkrótce została zapomniana, jedynie na północy w mieście Bahia pozostała żywa i stąd możemy obserwować jej odrodzenie. Na początku XX wieku została ocalona na własną rękę przez jednego człowieka: Mestre Bimba. Po tym, jak grupa zagranicznych dyplomatów została oczarowana występem Capoeira wykonanym przez M. Bimba i jego studentów, Rząd Brazylii zdecydował by odtąd była rozpoznawana jako ojczysta, unikalna i kulturowa forma samoobrony. Otwierając w 1932r. Pierwszą legalną akademię Capoeira, M. Bimba uczynił Capoeira

bardziej reprezentatywną. To on stworzył styl, zwany dzisiaj "Region al". Styl ten wniósł strukturę i dźwięk do metod dydaktycznych, ale niestety obniżył znaczenie muzyki i tanecznych ruchów w Capoeira. M. Bimba wprowadził system gradacji opierający się na kolorowych sznurach, jako znak zaangażowania i umiejętności studenta w sztuce. Ci którzy praktykowali starszy styl Capoeira powiązywali go ze stylem zwanym "Angola". Czuli jednak, że główne aspekty sztuki zostały zagubione, od kiedy M. Bimba rozpozszehnił i udoskonalał styl "Region al". Dla nich Capoeira traciła korzenie i połączenie z przeszłością przez bardziej sportowe podejście do treningów. W przeciwieństwie, ukazywali Capoeira jako sztukę, gdzie muzyka i rytmiczne ruchy były kluczem do zrozumienia sedna i jej prawdziwej natury-ekspresji ludzi w szamotaninie o wolność i samookreślenie. Ostatnio, nowa generacja Capoeiristas poszukiwała połączenia obu tych stylów by utworzyć nowy, który obejmowałby nieco zmodernizowane innowacje M. Bimby, bez zatracenia głównych motywów i zalet, które są osadzone w historii i filozofii sztuki. Stojąc naprzeciw tego współczesnego ruchu widzimy



## Dowcipy



Ojciec z synem sami na gospodarstwie:

- Tato, ja jeść chcę.
- Siadaj synku, ja w twoim wieku kosmonautą chciałem zostać.

-Jaka jest różnica pomiędzy Legi± Warszawa a czeladnikiem piekarskim?  
Czeladnik piekarski może jeszcze zostać mistrzem?

-Ktoś z grupy poszedł liczyć do tablicy pole figury ograniczonej wykresami 4 funkcji liniowych i chciał to czynić przy pomocy całek, na co Dr:

Wie Pan, używanie w tym przypadku całek, to tak jakby Pan szukał w płaszczu kluczy przy pomocy rezonansu magnetycznego.

-Nowa woda kolońska: dzięki aromato-





# GREENPRESS

Gazetka Szkolna LO ZSS

## Redakcja

**Współpracujący nauczyciele:**

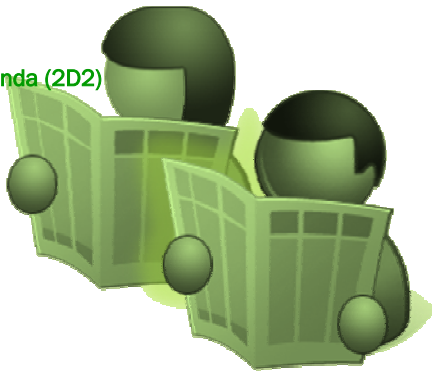
- Pani Teresa Gorajewska
- Pan Zygmunt Sikorski

Redaktor naczelny: Mateusz Kasztelan (2A)

Zastępca redaktora naczelnego: Monika Kolenda (2D2)

**Zespół redakcyjny:**

- Kamil Bochenek (2A)
- Paulina Grajewska (2D2)
- Paula Ostrowska (1B)
- Agnieszka Kasztelan (1C)
- Milena Lamek (1C)
- Ola Mikłasz (1C)
- Weronika Trojanowska (1C)



Nasz adres e-mail:

[greenpress.elk@gmail.com](mailto:greenpress.elk@gmail.com)

