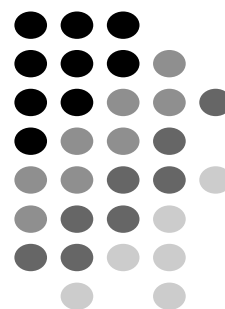


Teraz My!



Data: 10.01.2012 r.



Sing hey! Sing Hey!
For Christmas Day;
Twine mistletoe and holly,
For friendship flowsIn snows,
winter
And so let's all be jolly.

W numerze:
Konkursy

Wywiady

Porady pani pe-
dagog i pani psy-
cholog

Poznajemy pierw-
sze klasy

Z życia szkoły

Strona niemiecka

Strona angielska

Sport

Zdrowie

**Święta, święta... i po pierwszym se-
mestrze roku szkolnego 2011/2012...**

Stopka redakcyjna

Uwaga konkurs fotograficzny "Miejsca w szkole, które lubię"

Zrób zdjęcia miejsc w szkole, które lubisz najbardziej, w których dobrze się czujesz.

Zdjęcia w wersji elektronicznej lub drukowanej zbiera p. Beata Mielech (sala 113) do końca lutego 2012r.

Zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody.

Zespół redakcyjny:

Julia Chrzęszcz

Paulina Dryl

Anna Kaczyńska

Ewa Poleszczuk

Paweł Maciejczuk

Krzysztof Sosna

Krzysztof Ejsmont

Jakub Abramowicz

Damian Korol

Samantha van Kralingen

Maria Kondzior

Anna Mrozek

Barbara Nikitiuk

Paulina Popow

Katarzyna Wacewicz

Natalia Zaworonek

Korekta i opieka nad redakcją:

Daniel Karczmarzyk

Beata Mielech

„English Page”:

Urszula Szczuka

„Die Deutsche Seite”

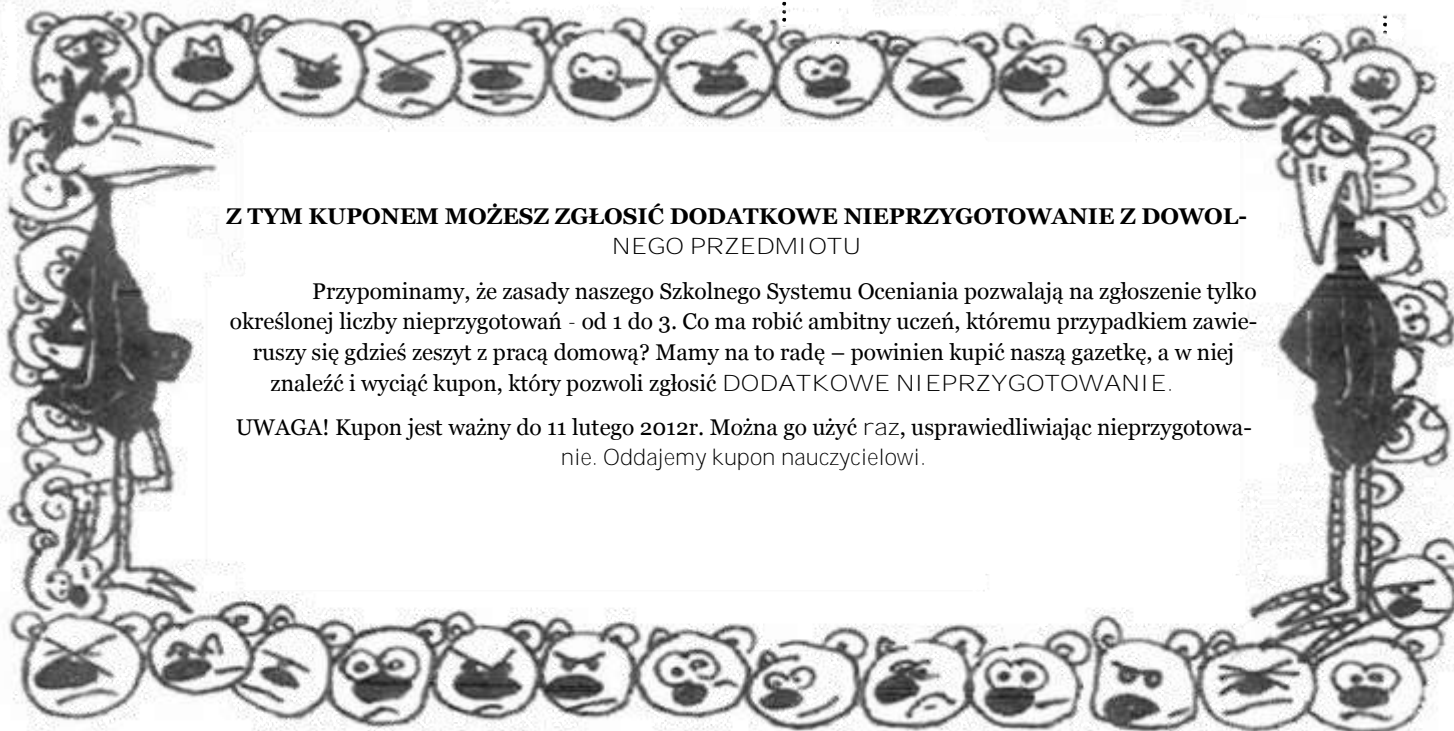
Justyna Chocieć



Z TYM KUPONEM MOŻESZ ZGŁOSIĆ DODATKOWE NIEPRZYGOTOWANIE Z DOWOLNEGO PRZEDMIOTU

Przypominamy, że zasady naszego Szkolnego Systemu Oceniania pozwalają na zgłoszenie tylko określonej liczby nieprzygotowań - od 1 do 3. Co ma robić ambitny uczeń, któremu przypadkiem zawruszy się gdzieś zeszyt z pracą domową? Mamy na to radę – powinien kupić naszą gazetkę, a w niej znaleźć i wyciąć kupon, który pozwoli zgłosić DODATKOWE NIEPRZYGOTOWANIE.

UWAGA! Kupon jest ważny do 11 lutego 2012r. Można go użyć raz, usprawiedliwiając nieprzygotowanie. Oddajemy kupon nauczycielowi.



W listopadzie odbył się etap szkolny wojewódzkich konkursów przedmiotowych. Do etapów rejonowych zakwalifikowali się:

Geografia: Aleksandra Antoniuk.

etap rejonowy: 2 lutego 2012r.

Język angielski: Krzysztof Sosna i Adrian Osiecki.

etap rejonowy: 8 lutego 2012r.

Język niemiecki: Katarzyna Dakowicz, Justyna Jarocka, Aleksandra Antoniuk i Szymon Jedliński.

etap rejonowy: 19 stycznia 2012r.

Chemia: Michał Ejsmont, Beata Filipiuk i Daniel Fiedosiuk.

etap rejonowy: 22 lutego 2012r.

Biologia: Patrycja Bukłaho, Joanna Jamiołkowska, Beata Filipiuk i Łukasz Sowiński.

etap rejonowy: 15 lutego 2012r.

Fizyka: Aleksandra Antoniuk, Daniel Fiedosiuk, Kacper Romaniuk i Urszula Wasiluk.

etap rejonowy: 17 lutego 2012r.

Plastyka: Aleksandra Roszkowska i Katarzyna Ślesicka.

etap rejonowy: 21 lutego 2012r.

Historia: Julia Tulewska, Mateusz Kulesza, Aleksandra Antoniuk i Daniel Jamiołkowski.

etap rejonowy: 10 lutego 2012r.

Matematyka: Daniel Fiedosiuk, Joanna Jamiołkowska, Beata Filipiuk, Piotr Gładek i Paweł Parfieniuk.

etap rejonowy: 16 lutego 2012r.

Język polski: Maria Kluczyk, Urszula Wasiluk, Marta Jamiołkowska, Milena Ignatjew-Poskrobko, i Katarzyna Śliwowska.

etap rejonowy: 14 lutego 2012r.

Informatyka: Marcin Pisański i Paweł Parfieniuk.

etap rejonowy: 23 lutego 2012r.

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

SPIS TREŚCI:

Konkurs	2
Wyniki etapu szkolnego Wojewódzkich Konkursów Przedmiotowych	3
Strona Patrona	4
Wywiady	5
Pedagog i psycholog odpowiadają na pytania	6-7
Prezentacja klas pierwszych	8-9
Tym żyje szkoła	10-11
Strona niemiecka i angielska	12-13
Sport	14-15
Zdrowo i wesoło	16



Dnia 18 października 2011 r. w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Kleosinie odbyła się VI edycja Wojewódzkiego Konkursu Recytatorskiego Poezji Karola Wojtyły. Uczestniczyli w niej uczniowie z Podlaskiej Rodziny Szkół im. Jana Pawła II. W konkursie wzięło udział 27 recytatorów ze szkół podstawowych i gimnazjów.

W skład komisji konkursowej weszły następujące osoby:

- p. Edyta Szydłowska – Dyrektor Ośrodka Kultury w Juchnowcu Kościelnym,
- p. Bożena Cyłko – Dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej w Juchnowcu Kościelnym,
- o. Adam Madejczyk SVD – ze Zgromadzenia Słowa Bożego w parafii św. Teresy od Dzieciątka Jezus w Kleosinie.

Konkurs poprowadziła p. Anna Piłaszewicz – jego twórczyni i organizatorka, polonistka.

Komisja oceniała recytatorów za: po-



prawność dykcji, interpretację (jej oryginalność) oraz zaangażowanie. Najpierw wysłuchano recytacji uczniów ze szkoły podstawowej. Następnie swoje interpretacje poezji Karola Wojtyły przedstawili gimnazjaliści.

Fundatorami nagród byli: Wójt Gminy Juchnowiec Kościelny p. Krzysztof Marciniowicz oraz Dyrektor Ośrodka Kultury w Gminie Juchnowiec Kościelny p. Edyta Szydłowska. Jury przyznało I, II i III miejsce w kategorii szkół podstawowych oraz gimnazjów, a także liczne wyróżnienia w obu kategoriach wiekowych. Oto wyniki konkursu:

GIMNAZJUM

I miejsce Magdalena Słoma Gimnazjum Nr 1 im. Jana Pawła II w Sokółce

II miejsce Jolanta Choromańska Gimnazjum im. Jana Pawła II w Nowogrodzie

III miejsce Joanna Raczkowska Gimnazjum Nr 1 im. Jana Pawła II w Sokółce

Wyróżnienia:

- Karolina Tworkowska - Gimnazjum w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Kleosinie
- Katarzyna Szczesiul - Gimnazjum Nr 1 im. Jana Pawła II w Sokółce
- Agnieszka Wilczewska - Gimnazjum im. Jana Pawła II w Czarnej Białostockiej
- Aleksandra Kołakowska - Gimnazjum im. Jana Pawła II w Czarnej Białostockiej
- Anita Piotrowska - Gimnazjum im. Jana Pawła II w Czarnej Białostockiej



17 października w naszej szkole odbyła się uroczystość upamięniająca 13 rocznicę nadania szkole imienia Jana Pawła II. Z tej okazji uczniowie uczestniczyli w konkursie wiedzy o patronie.

• Człowiek szuka miłości, bo w głębi serca wie, że tylko miłość może uczynić go szczęśliwym.

• Człowieka trzeba mierzyć miarą serca.

• Kapłan jest człowiekiem żyjącym samotnie po to, aby inni nie byli samotni.

• Każde pokolenie powinno zdawać sobie sprawę, iż wolność nie polega na tym, żeby robić, co nam się żywnie podoba, ale na prawie do robienia tego, co należy.



Kilka słów o Pani wicedyrektor Grażynie Rutkowskiej :

Czy lubiła Pani chodzić do szkoły ?

Bardzo.

Czy była Pani pilnym uczniem ?

Oczywiście.

Co Pani studiowała ?

Nauczanie początkowe na wydziale Pedagogiki i Psychologii.

Dlaczego wybrała Pani ten zawód ?

Wybrałam ten zawód, ponieważ lubię dzieci i pracuję z nimi.

5. Co robi Pani w wolnym czasie ?

W wolnym czasie czytam książki.

Co chciałaby Pani zmienić w podstawówce ?

Za wcześnie na takie pytanie.

Jakie jest Pani marzenie ?

Moim marzeniem jest, aby wszyscy ludzie byli szczęśliwi.

Jakiej muzyki Pani słucha ?

Słucham muzyki klasycznej.

Jakie jest Pani hobby ?

Lubię podróżować, jeździć na rowerze.

Co lubi Pani jeść ?

Ryby w każdej postaci.



Wywiad z Panią wicedyrektor Barbarą Mazurek :

1. Czy w młodości lubiła Pani chodzić do szkoły ?

Tak i nadal lubię.

2. Czy była Pani pilnym uczniem ?

Pilnym i ambitnym. W czasach mojej młodości takich uczniów honorowo odznaczano odznaką „Wzorowym uczeń „. Zawsze taką odznakę dostawałam.

3. Co Pani studiowała ?

Mam wykształcenie wyższe zdobyte na Uniwersytecie Warszawskim – były to studia z zakresu chemii, oraz na Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina (dzisiaj Uniwersytet Muzyczny) studiowałam wychowanie muzyczne.

4. Dlaczego wybrała Pani ten zawód ?

Lubię szkołę i młodych ludzi.

5. Co robi Pani w wolnym czasie ?

Nie mam go zbyt dużo, jak każdy dzisiaj, latem pracuje w ogródku, zimą czytam, czasem chodzę do kina. Staram się też jak najwięcej czasu spędzać ze swoimi dziećmi.

6. Co chciałaby Pani zmienić w gimnazjum ?

Od dwóch miesięcy czekam na jakiś sygnał od młodzieży co ona chciałaby zmienić, ale wygląda na to, że jesteście zadowoleni, więc po co zmiany ?

7. Jakie jest Pani marzenie ?

Marze o tym, żeby nie było korków (komunikacyjnych) i moja droga z domu do pracy nie trwała

aż 40 minut.

8. Jakiej muzyki Pani słucha ?

Często klasycznej, lubię też muzykę kubańską.

9. Jakie jest Pani hobby ?

Moje hobby czyli to czyli to czym zajmuję się w wolnym czasie – czyli pracuje w ogrodzie.

10. Co lubi Pani jeść ?

Kotlety ziemniaczane z sosem grzybowym w naszej szkolnej stołówce



Twój wybór Twoja przyszłość



Drogi gimnazjalisto
Nadszedł czas, gdy trzeba dokonać wyboru dalszej drogi kształcenia. Wybrać szkołę, która spełni Twoje oczekiwania oraz zapewni odpowiedni poziom nauki nie jest łatwe. To Ty podejmiesz decyzje, w jakim kierunku kontynuujesz naukę i jak będzie się rozwijała twoja kariera. Nie zapomnij jednak, że każda życiowa decyzja powinna być podejmowana z rozwagą i dobrze jest, jeśli zapada po uprzednim przeprowadzeniu konsultacji z osobami, które są Ci bliskie oraz stanowią niepowtarzalne autorytety. Porozma-

wiaj zatem z Rodzicami, Wychowawcą, Specjalistą, skorzystaj, jeśli masz taką potrzebę, z pomocy Poradni Psychologicznej Pedagogicznej. O sukcesie w szkole ponadgimnazjalnej decyduje bowiem, nie tylko **chęć i wola kształcenia, ale także Twoje predyspozycje i możliwości.** Decyzja o wyborze szkoły nie może być zatem przypadkowa i podjęta w ostatniej chwili.

KROK 1

Sporządź swój niepowtarzalny inwentarz

rozpoznaj własne zainteresowania,
poszukaj hobby,
kształtuj osobowość,
określ temperament,
rozwijaj uzdolnienia, wykorzystaj
umiejętności,
WYZNACZ SWÓJ CEL!

KROK 2

Zbierz informacje o **świecie pracy**

1. określ preferowane

przez Ciebie środowisko pracy,

2. poznaj specyfikę interesujących Ciebie branż, zawodów i specjalności,

3. poszukaj danych o rynkach pracy;

- lokalnym
- krajowym
- państw Unii Europejskiej

KROK 3

Określ ścieżki kształcenia prowadzącego do zdobycia wymierzonych zawodów

sprawdź ofertę edukacyjną lokalną, zagraniczną,
zapoznaj się z charakterystyką typów szkół,
dowiedz się, jakie są wymagania rekrutacyjne,
wybierz optymalne dla Ciebie rozwiązanie,

Życzymy powodzenia

Dzisiaj odpowiadamy na pytanie dotyczące radzenia sobie ze stresem.

Każdy z nas miewa złe chwile, które często związane są ze zbyt dużą dawką stresu. Może pojawić się wtedy m.in. silny lęk, niepokój, rozdrażnienie, trudności z zasypianiem lub tzw. „pustka w głowie”.

Trudną sytuacją może być **klasówka, odpytywanie przy tablicy** oraz **egzamin gimnazjalny**. Prawdziwym problemem często staje się **rozpoczęcie nauki w nowej szkole** – gimnazjum lub szkole ponadgimnazjalnej. Nowi koledzy, nowi nauczyciele, od nowa walka o pozycję w grupie.

Sposoby radzenia sobie ze stresem są różne i zależą od indywidualnych predyspozycji. Jednym po-

maga wysiłek fizyczny, innym odpoczynek w wannie, jeszcze inni sądzą, że najważniejsze jest odpowiednie odżywianie i zdrowy styl życia. Każdy sposób jest dobry, jeśli jest skuteczny. My proponujemy Wam kilka metod, które możecie stosować by zmniejszyć wpływ paralizującego stresu na Wasze funkcjonowanie:

Codziennie chwila gimnastyki - ruch sprawia, że krew krąży szybciej usuwając z organizmu nadmiar hormonów stresu, które wytwarzamy w chwilach zdenerwowania.

Słuchanie spokojnej muzyki - oddziaływanie dźwięków instrumentów muzycznych na naszą psychikę odkryto już przed wiekami, a gra

na flecie lub lutni koła nerwy cesarzy i królów.

Oddychanie brzuchem - już w starożytnych Indiach i Chinach odkryto, że najskuteczniejszym sposobem na wyciszenie jest rytmiczny głęboki oddech, który odblokuje nasze energetyczne kanały i sprawia, że pozbywamy się stresu.

Zachęcamy do zadawania pytań na nurtujące Was problemy. Postaramy się odpowiedzieć na wszystkie pytania

Pedagog

mgr Agnieszka Gierekiewicz

Psycholog

mgr Izabela Zawadzka

Czekamy na Was także w pokoju 115. Do zobaczenia

Witajcie Pierwszaki

W bieżącym roku szkolnym w naszej szkole naukę rozpoczęło 123 pierwszoklasistów. Tworzą 5 klas.

Witamy Was serdecznie i mamy nadzieję, że dobrze już się zaaklimatyzowaliście w naszej szkole. Życzymy Wam pomyślności, sukcesów i dużo optymizmu.



Klasa I a
Wych. P. mgr
Halina
Miluska



Kl. I b
Wych.
P. mgr Joanna
Radłowska



Kl. I c
Wych.
P. mgr Ewa
Piekutow-
ska

Kl. I d
Wych. p.
mgr Beata
Kaczyńska



Kl. I e
Wych. P.
mgr Urszu-
la Szczuka

12 grudnia odbył się w naszej szkole Dzień Otwarty

To wydarzenia zawsze w



uczniach, rodzicach i nauczycielach budzi skrajne emocje.

Jedno jest pewne: zbliża się koniec semestru. Trzeba wziąć się do pracy, nadrobić zaległości, popracować nad dobrym wrażeniem i doskonałym naszym wizerunkiem w oczach nauczycieli. Do szkoły przychodzą rodzice. Już Oni się postarają aby nasze postanowienie poprawy wzmocnić i uczynić realnym.

Rodzice tego dnia mogli nie tylko uczestniczyć w wywiadówkach oraz indywidualnych konsultacjach z nauczycielami.



Przygotowano i m prelekcje, spotkania ze specjalistami z dziedziny doradztwa zawodowego, poradnictwa w wychowywaniu młodzieży. Nowością była możliwość zapoznania się z działaniami i osiągnięciami szkoły w różnych dziedzinach w formie



wystaw fotograficznych oraz prezentacji multimedialnych.

Dużym zainteresowaniem cieszył się także kiermasz świąteczny, na którym uczniowie sprzedawali zrobione samodzielnie ozdoby świąteczne. Dochód był przeznaczony na cele charytatywne.

Jasełka Bożonarodzeniowe.



Jak co roku świąteczną atmosferę czuło się na długo przed świętami Bożego Narodzenia.

W całej szkole rozbrzmiewały kolędy śpiewane na różne głosy



i grane na różnorodnych instrumentach. Po lekcjach uczniowie pod opieką nauczycieli intensywnie pracowali nad przygotowaniem Jasełek Bożonarodzeniowych. To



przedsięwzięcie zawsze wzbudza ogromne emocje i jednoczy różne grupy, recytatorów, muzyków i innych. To prawdziwe wspólne ruszenie wszystkich artystów naszej szkoły. Nad całością czuwał katecheci, przygotował chór szkolny pod dyrekcją pani Anny Piekut.



Niespodzianką na zakończenie Jasełek był występ jednego z finalistów III edycji programu „Mam Talent” – p. Pawła Ejzenberga z p. Joanną Wielużyńską, którzy pozostawili po sobie niesamowite wrażenia.



własnoręcznie wykonane kotyliony w barwach narodo-

10 listopada w naszej szkole odbyły się uroczystości związane z 93 **rocznicą odzyskania przez Polskę niepodległości**. Panie Anna Łapińska, Katarzyna Wolańska, Anna Piekut oraz pan Sławomir Goworko przygotowali apel upamiętniający to święto. Podczas części artystycznej, która znacznie różniła się od innych akademii, uczniowie wszystkich klas zaprezentowali swoje umiejętności wokalne oraz recytatorskie. Była to doskonała okazja do wspólnego śpiewania przez młodzież i nauczycieli na-

wych. Taki sposób obchodzenia świąt narodowych bardzo nam się podoba.

Mikołajki!

Mikołajki!

6 grudnia prawie cała nasza szkoła przybrała świąteczną kolorystykę. Z radością i nieukrywanym entuzjazmem przebraliśmy się za renifery, śnieżynki, gwiazdki i oczywiście pomocników świętego Mikołaja. Dało to nam tym większą satysfakcję, iż prze-

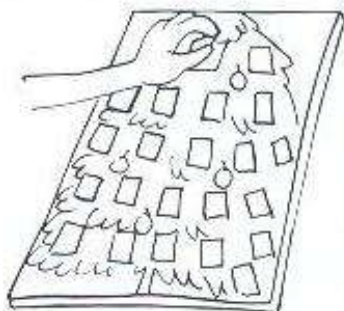
brani uczniowie nie byli tego dnia odpytywani. Nic nie daje takiej radości!



Im Dezember beginnt der Advent. Das Symbol des Advents ist der Adventskranz mit vier Kerzen. Jeden Sonntag zündet man eine Kerze an.



Am Anfang des Advents bekommen die Kinder Adventskalender. Jeden Tag öffnen sie ein Fensterchen, in dem ein kleines Geschenk auf sie wartet.



Zu Weihnachten singt man in Deutschland Weihnachtslieder. Das **berühmteste Weihnachtslied** ist „Stille Nacht, heilige Nacht“

Stille Nacht, heilige Nacht

*Stille Nacht, heilige Nacht!
Alles schläft, einsam wacht
Nur das traute hochheilige Paar.
Holder Knabe im lockigen Haar,
Schlaf in himmlischer Ruh!
Schlaf in himmlischer Ruh!*

Stille Nacht, heilige Nacht,

*Gottes Sohn, o wie lacht
Lieb' aus Deinem göttlichen Mund,
Da uns schlägt die rettende Stund,
Christ, in Deiner Geburt!
Christ, in Deiner Geburt!*

*Stille Nacht, heilige Nacht,
Hirten erst kund gemacht!
Durch der Engel Halleluja
tönet es laut von fern und nah:
Christ der Retter ist da!
Christ der Retter ist da!*

Tekst koledy napisał około 1816 roku pomocnik księdza, a późniejszy wikary Joseph Mohr. W 1818r tekst ten pokazał Mohr swojemu przyjacielowi Franzowi Gruberowi, który skomponował do tekstu melodię na gitarę. Podczas pasterki 1818r w Oberndorfie, małej miejscowości w pobliżu Salzburga, odbyło się prawykonanie obecnie najpopularniejszej koledy świata. Tekst „Cichej nocy” został przetłumaczony na ponad 300 języków.



Frohe Weihnachten !

Christmas Card Saying and Phrases



Self-made cards with goodwill verses have been sent by hand or by post, for centuries. The first that's recognizable as what we now think of as a Christmas card, i.e. a printed card sent by post, was sent at Christmas 1843.

"A Merry Christmas and a Happy New Year to You" was printed on the first Christmas card.

Since then the billions of cards that have been sent almost all contain a printed verse.

Here's a selection of the numerous verses and rhymes that have been used as source material by Christmas card writers - from the touching to the comic:



A Christmas candle is a lovely thing;
It makes no noise at all,
But softly gives itself away;
While quite unselfish,
it grows small. - *Eva K. Logue*

Best wishes for a happy and prosperous New Year.

Christmas is not a time nor a season, but a state of mind. To cherish peace and good-



will, to be plenteous in mercy, is to have the real spirit of Christmas. - *Calvin Coolidge*

Christmas waves a magic wand over this world, and behold, everything is softer and more beautiful. - *Norman Vincent Peale*



From Home to home, and heart to heart, from one place to another. The warmth and joy of Christmas, brings us closer to each other. - *Emily Matthews*

The best of all gifts around any Christmas tree: the presence of a happy family all wrapped up in each other. - *Burton Hillis*
The gift of love. The gift of peace. The gift of happiness. May all these be yours at Christmas

To wish you the special gifts of this holiday season - Peace, Joy and Lasting Happiness.



Komunikat z Eliminacje Grupy „A” Gimnazjady Powiatu Białostockie- go w Futsalu Chłopców

W dniu 09.11.2011 w ZS w Kleosinie odbyły się eliminacje grupy „A” Gimnazjady Powiatu Białostockiego w futsalu chłopców. Do zawodów zgłosiły się cztery reprezentacje z naszego powiatu.

Wyniki spotkań:

PG Czarna Białostocka - PG Dobrzyniewo Duże 0:5

PG Choroszcz – PG Kleosin 0 : 4

PG Dobrzyniewo Duże- PG Kleosin 2:1

PG Choroszcz - PG Dobrzyniewo Duże 1:1

PG Kleosin - PG Czarna Białostocka 11:1

Klasyfikacja końcowa

1. PG Dobrzyniewo Duże
2. PG Kleosin
3. PG Choroszcz
4. PG Czarna Białostocka

Komunikat z Gimnazjady Powiatu Białostockiego w Piłce Siatkowej Chłopców

Komunikat z Gimnazjady Powiatu Białostockiego w Piłce Siatkowej Chłopców

Wyniki spotkań

Grupa I

• PG Choroszcz - PG Dobrzyniewo Duże 2 : 0 (25 : 15; 25 : 23)

• SG Supraśl – PG Choroszcz 2 : 0 (25 : 1 ;

25 : 9)

SG Supraśl - PG Dobrzyniewo Duże 2 : 0 (25 : 11; 25 : 8)

Grupa II

• PG Czarna Białostocka - PG Kleosin 0 : 2 (10 : 25; 26 : 28)

• PG Zawady – PG Kleosin 0 : 2 (6 : 25;17 : 25)

PG Zawady - PG Czarna Białostocka 0 : 2 (21 : 25; 18 : 25)

Mecz o miejsca 3 – 4

PG Czarna Białostocka - PG Dobrzyniewo Duże 2 : 1 (21 : 25; 25 : 18; 17 : 15)

Mecz o miejsca 1 – 2

PG Kleosin - SG Supraśl 1 : 2 (17 : 25; 28 : 26 14 : 16)

Klasyfikacja końcowa

1. SG Supraśl - awans do rozgrywek grupy południowej 45
2. PG Kleosin 39
3. PG Czarna Białostocka 34
4. PG Dobrzyniewo Duże 30
5. PG Zawady 26
6. PG Choroszcz 26

Komunikat z Gimnazjady Powiatu Białostockiego w Piłce Siatkowej Dziewcząt

W dniu 08.11.2011 w ZSS w Supraślu odbyła się Gimnazjada Powiatu Białostockiego w Piłce Siatkowej Dziewcząt. Do zawodów zgłosiło się sześć reprezentacji z naszego powiatu, łącznie 72 zawodników.

Uroczystego otwarcia gimnazjady dokonała Pani Dyrektor ZSS w Supraślu mgr inż. Krystyna Lucyna Rocznik. Sędzią głównym zawodów był Anatoli Leooczuk, sędzią drugim był Piotr Żynel, sekretarz – Wojciech Kulikowski. Zawody odbyły się

w sportowej atmosferze a mecze były zacięte. Dziękuję Dyrekcji ZSS, nauczycielom WF za organizację i społeczne przeprowadzenie gimnazjady.

Wyniki spotkań

Grupa I

SG Supraśl – PG Łapy 2 : 1 (15 : 13; 11 : 15; 15 : 11)

PG Czarna Białostocka – PG Tykocin 0 : 2 (13 : 15; 11 : 15)

SG Supraśl - PG Tykocin 0 : 2 (4 : 15; 12 : 15)

PG Łapy - PG Czarna Białostocka 2 : 1 (15 : 10; 14 : 16; 16 : 14)

SG Supraśl - PG Czarna Białostocka 2 : 0 (15 : 13; 15 : 11)

Grupa II

PG Choroszcz – PG Kleosin 0 : 2 (9 : 15; 9 : 15)

PG Zawady - PG Dobrzyniewo Duże 1 : 2 (5 : 15; 15 : 8; 8 : 15)

PG Choroszcz – PG Dobrzyniewo Duże 2 : 0 (15 : 6; 15 : 2)

PG Zawady - PG Kleosin 0 : 2 (6 : 15; 2 : 15)

PG Choroszcz – PG Zawady 2 : 0 (15 : 6; 15 : 7)

PG Dobrzyniewo Duże - PG Kleosin 0 : 2 (4 : 15; 2 : 15)

Mecz o miejsca 3 – 4

PG Łapy - PG Choroszcz 0 : 2 (13 : 15; 14 : 16)

Mecz o miejsca 1 – 2

PG Kleosin - PG Tykocin 2 : 1 (15 : 7; 4 : 15; 15 : 10)

Klasyfikacja szkół

1. PG Kleosin - awans do rozgrywek grupy południowej 45

2. PG Tykocin 39

3. PG Choroszcz 34

4. PG Łapy 30

5. SG Supraśl 26

PG Dobrzyniewo Duże 26

7. PG Czarna Białostocka 23,5

PG Zawady 23,5

Proste sposoby na wyciszenie się:

1. Rozładuj nagromadzone emocje poprzez kontakt z naturą.
2. Zajmij się czymś, co sprawia Ci przyjemność – idź na spacer, posłuchaj relaksującej muzyki.
3. Uprawiaj sport – przecież w zdrowym ciele zdrowy duch.
4. Zdrowo się odżywiaj i nie stosuj używek, które pogłębiają stres.
5. Śmieję się! Śmiech burzy napięcie, rozjaśnia Twoją twarz, rozluźnia mięśnie, przywraca optymizm i ożywia nadzieję.
6. Zadbaj o sposób życia – śpij odpowiednio długo, zaplanuj czas na rozrywkę, unikaj hałasu.
7. Nie bierz za dużo spraw na swoje barki. Stawiaj sobie realistyczne cele – ustal, co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.
8. Naucz się lepiej gospodarować czasem – sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze poczekać. Zorganizuj dobrze miejsce pracy.
9. Nie zapominaj o odpoczynku. Nie mieszaj tego czasu z innymi zajęciami.
10. Zaakceptuj siebie ze wszystkimi zaletami i wadami. Pamiętaj, że nikt nie jest doskonały! (choć doskonalenie jest wskazane). Nie staraj się być perfekcjonistą za wszelką cenę. Każdy popełnia błędy. Bądź tolerancyjny także dla siebie.
11. Oczekuj najlepszego. Nawet jeżeli spotkanie Cię rozczarowanie, czas przed nim przejdiesz bez stresu.
12. Naucz się mówić „nie”.

Zdrowe nie znaczy złe.

Pierwsze kroki w kuchni **czas zacząć. Jesteśmy już w takim wieku ze sami możemy zrobić sobie coś do jedzenia.** Jednak nie zawsze robimy to rozsądnie i zgodnie z piramidą żywieniową. Zamiast zdrowej i lekkiej sałatki wybieramy chipsy lub słodycze. W naszej diecie brakuje także wody, która została zastąpiona napojami gazowanymi.

Pora to zmienić. Teraz na naszych talerzach będą gościły warzywa i owoce.

Oto przepisy za zdrowe i smaczne sałatki.

Sałatka grecka

Składniki:

- Sałata lodowa
- Ogórek zielony
- 2 pomidory
- Czarne oliwki
- Papryka czerwona
- Cebula
- Ser feta
- Sos vinegrette

sposób przygotowania:

Sałatę dokładnie umyj i porwij na małe kawałki.

Pomidory pokrój na ćwiartki.

Umyj ogórka i pokrój ze skórką na półplasterki.

Pokrój cebulę i oliwki w plasterki, ser w kostkę.

Wymieszaj wszystkie składniki.

Dodaj sos vinegrette.

Gotowe.

Sałatka owocowa

-Składniki:

- Brzoskwinie
- Ananasy
- Winogrona
- Banany
- Pomarańcze
- Kiwi
- Jabłko
- Jogurt naturalny
- Łyżeczka cukru

Przygotowanie:

1. Wszystkie owoce kroimy w kostkę.
2. Do jogurtu dodajemy cukier i zalewamy nim owoce.
3. Wszystko mieszamy i podajemy w małych miseczkach.
4. Smacznego.

Pora na uśmiech

Noc. W kuchni ze skrzypieniem otwierają się drzwi od lodówki. Wychodzi z niej spasiona mysz. W jednej łapie trzyma prawie kilogramowy kawał żółtego sera a w drugiej wielkie pęto kiełbasy. Idzie do pokoju, skąd rozlega się głośne chrapanie gospodarzy i taszczy ten cały majdan przez środek izby w stronę szafy, pod którą ma wejście do swojej norki. Jest już przed wejściem, gdy w świetle księżyca dostrzega pułapkę na myszy, a na niej malutki kawałeczek słoninki. Mysz kręci z dezaprobatą głową i mruczy pod nosem:

-Jak dzieci... jak dzieci...

**Fakty, o których nie dowiesz się w szkole:**

W 1859 roku w Australii wypuszczono na wolność 24 króliki. 6 lat później było ich 2 miliony.

Średnio człowiek spędzi w ciągu życia 2 tygodnie na całowaniu.

Koty posiadają ponad 100 strun głosowych.

Każdego dnia ok. 150 par zawiera związek małżeński w Las Vegas.

Justin Bieber wyszukiwany jest w Google częściej niż Jezus

Wieloryby utoną, jeśli zostaną pod wodą dłużej niż 30 minut.

Żaden z Beatlesów nie potrafił czytać nut.

W Indiach legalne jest poślubienie psa.

Zęby bobra nigdy nie przestają rosnąć.

Pogonofobia to strach przed zarostem.

Nauru jest jedynym państwem bez [oficjalnej] stolicy.