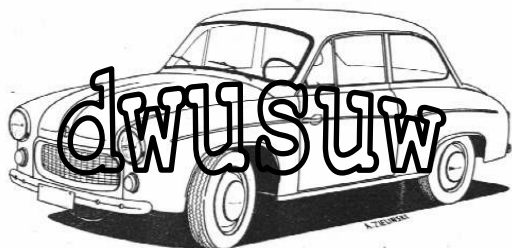


DWUTYGODNIK SAMORZĄDU UCZNIOWSKIEGO  
MIEJSKIEGO GIMNAZJUM NR 1 W ZAMBROWIE



[www.dwusuw.prv.pl](http://www.dwusuw.prv.pl)

[dwusuw@dwusuw.prv.pl](mailto:dwusuw@dwusuw.prv.pl)

**news'y, news'y, news'y...**

W dniu 14 lutego odbyło się w naszej szkole referendum europejskie zorganizowane z inicjatywy białostockiej redakcji „Gazety Wyborczej”. W szkole został powołany komitet organizacyjny odpowiedzialny za przygotowanie i przeprowadzenie głosowania, który pracował pod opieką p. Marioli Skibińskiej i p. Beaty Jankowskiej. Uczniowie wszystkich klas trzecich oraz dwóch drugich wypowiadali się czy są za, czy przeciw wstąpieniu Polski do Unii Europejskiej uczestnicząc w głosowaniu. A o to wyniki:

- 1)głosowało -397 uczniów
- 2)„za” -257 uczniów
- 3)„przeciw”- 100 uczniów
- 4)nie miało zdania- 37 uczniów
- 5)głosy nieważne-3

**Wracamy do formy...**

W środę 19.02.03 odbył się ćwierćfinał gimnazjady województwa podlaskiego. W turnieju brały udział 3 drużyny: MG 1 Zambrów, PG 14 Białystok, PG 1 Bielsk Podlaski . O kolejności grania meczów zdecydowało losowanie. Nasz trener

nie zawiódł wylosował pierwszy i ostatni mecz. Pierwszy graliśmy z nieznaną dla siebie drużyną. W pierwszej połowie było widać, że cieniaś w ćwierćfinale już nie ma. Mecz stał na wyrównanym poziomie. Lecz ostatnie minuty należały do nas. Drugi mecz grał zmęczony Białystok z Bielskiem. Bielsk załatwił sobie zwycięstwo już w pierwszej kwarcie. Później do końca meczu kontrolowali gracze z drugiej piątki drużyny, ponieważ następny mecz grali z nami o pierwsze miejsce w turnieju. Obawialiśmy się Bielska, że w tak łatwy sposób poradził sobie w pierwszym meczu. Przed tym turniejem mieliśmy już sprawdzian z Bielskiem, lecz był on na wyjeździe przegraliśmy około 20 pkt. Więc ten mecz stał pod dużym znakiem zapytania. Mecz zaczął się niespodziewanie pomyślnie dla naszej drużyny. Pierwsza połowa zakończyła się 1 punktem straty. Na początku trzeciej kwarty gra układała się jak w „bajce”. Odjechaliśmy im na 15 pkt. I tak było już do końca meczu.

109 dni do wakacji

18 dni do Pierwszego dnia wiosny

5 dni do Dnia Kobiet

7 dni do Dnia Chłopaka

45 dni do Ferii Świątecznych

## Witamy na zambrowskim chat'cie!

Ten zwrot zna prawie każda osoba w wieku 12-20 lat. Na chacie naszego kochanego miasta bywają wszyscy. Niektórzy wchodzą tam z ciekawości, z nudów, a jeszcze inni robią to nałogowo. O tych ostatnich chce tu napisać. Na pewno artykuł ten przeczyta kilku bywalców chata, ale oby było jasne- nie chcę tu nikogo osądzać...

Nie ukrywam że nie przepadam za chatem. Uważam że osób „sensnych” do pogadania jest kilka a reszta to wchodzi tam, aby się pozgrywać ze znajomych, powyzywać innych dla własnej przyjemności, czy udawania kogoś kim się nie jest. Najgorszy przypadek to gdy jakiś (-aś) chatowniczką z pięcioma „kłódkami” nicku aby być na początku listy aby każdy ją (go) widział, zaczyna mówić innym „niesympatyczne rzeczy”, czy wyzywać innych, choć w „realu” nie ma na to odwagi. Nie uważam tutaj że chat to samo zło, itd. Ale sami widzicie że takie „typki” są na chacie.

Uważajcie siedząc na „ZAMBRÓW CHAT” czy to nie przypadkiem nie jakiś osobnik który chce się jedynie pozgrywać, czy ktoś inny niż się podaje.

## Unia...za i przeciw

Integracja z Unią Europejską jest strategicznym celem Polski, olbrzymią szansą, zwłaszcza dla młodego pokolenia. Jeśli tę szansę zmarnujemy, następna nie zostanie nam dana prędko. Jednak jak wszystko w dzisiejszych czasach, kosztuje... To Polacy zapłacą za to wszystko z nawiązką w postaci składki członkowskiej. Pieniądze, które Unia przeznaczy na inwestycje w Polsce, będą znikomą częścią pieniędzy, jakie Polska przekaże Unii. Oczywiście rozumiem, że przystępując do jakiejś organizacji trzeba ponieść koszty. Według mnie, radość z tego, że granicę można będzie przekraczać bez paszportu, a na samochodzie nalepić niebieską plakietkę z gwiazdkami nie są wystarczającymi powodami do tego, aby Polski budżet wydawał takie sumy. Oprócz tego Polska zniesie cła i straci z nich wpływy w wysokości 3,5 mld złotych. Tej dziury budżetowej nie załata Unia - za nią też zapłacą Polacy w postaci podatków...

## Tłusty czwartek...

Wczoraj jak wszystkie łakomczuchy wiedzą, była pamiętna data, czyli TŁUSTY CZWARTEK. W cukierni drzwi się nie zamykały, a piekarnie miały pełne ręce roboty. Poszły tony drożdży, marmolady i oczywiście tego, co wszyscy najbardziej lubimy - lukru. Jednak nie wszyscy opychali się głównie pączkami, dziewczyny dbające o zgrabną sylwetkę, może dlatego, że słyszały o kaloriach, które posiada jeden pampuszek a jest ich aż 300!!! Można łatwo obliczyć, sześć pączków, to 1800 kcal, a więc 12 godzin jazdy rowerem. Ale się tym nie przejmujcie, po prostu wsiądźcie na rower i wio!! W teren. Na koniec troszkę historii. Czy wiecie, że starożytne pączki były bardzo duże, ale i tak samo twarde!!! Jak twierdzą niektórzy służyły do podbijania oczu...

## Zambrowskie zuby...

Dnia 1 marca na hali w budynku naszego gimnazjum odbyło się rozdanie zębów, czyli „zambrowskich oskarów” W I kategorii - Tworców kultury brązowego zębra otrzymał p. Wojciech Rusiecki nasz wspaniały nauczyciel techniki i plastyki ☺ wielkie brawa niego. Zuby wręczano w dwóch jeszcze kategoriach a mianowicie: Rozpowszechniania Kultury i Wspierania kultury. Wyróżnienie otrzymał także zespół wokalny „Gama, który prowadzi pan Knapkiewicz, z pomocą pani Ogrodnik. Uroczystości towarzyszyła Miejska Młodzieżowa Orkiestra Dęta, która zdobyła srebrnego zębra na czele z kapelmistrzem panem Krzysztofem Witkowskim.

Przy okazji rozdania zębów zakończyliśmy działalność zambrowskiego sztabu XI Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Podziękowaliśmy sponsorom, wolontariuszom i organizatorom. I co dalej?... Zobaczymy za rok...

## Czy na pewno warto...?

Ostatnio zainteresowałam się sprawą coraz to młodszych ludzi, sięgających po najróżniejsze używki. Poczynając od papierosów, następnie alkoholu, a kończąc na narkotykach.

Osobom „dorosłym” spodobało się najpierw palenie fajków. Uważam, że jest to niepotrzebne i nic nie daje. Następnie alkohol. Piwo, tanie wino, może nawet i wódka. Mogło to być spowodowane byciem w rodzinie patologicznej, jakimiś innymi problemami, np. z chłopakiem lub panną, presji ze strony rówieśników, albo po prostu żeby było fajnie na imprezach. Aż wreszcie sięgają po narkotyki. Najczęściej są to: marihuana (ganja czy tam trawka) i amfetamina (feta). Jest bardzo dużo przyczyn zażywania. Osoba sięgająca po fetę uczy się lepiej, gdyż pobudza bicie serca. Jeśli nie wiecie jak wygląda amfetamina i w jaki sposób się ją zażywa, to ja wam powiem. Jest to taki biały proszek, który wciąga się nosem. Feta jest tzw. „twardym” narkotykiem, nie polecam jej brania. Zresztą jak i trawki, która również im się podoba... po wypaleniu ganji możemy zaobserwować skośne i przekrwione oczy. „Trawa jest naturalna” – jak to się tłumaczył jeden z moich kolegów. Ganja może legalnie rosnać nawet przy chodniku (nie cieszcie się tak) ale nie u nas. Na razie zalegalizowano marihuanę tylko w Holandii.

Uważam, że narkotyki znerwiają mózg i nie warto ich brać. Łatwo jest wziąć, ale potem można dłuuuugo żałować. Mam na te pioruństwo (narkotyki) jedno określenie, ale jest ocenzone :P

Z pewnością spytacie skąd ja o tym wszystkim wiem. Pomyślcie, że zapewne sama jestem ćpunem. Lecz ja tylko spotkałam się z ludźmi zażywającymi i dlatego też wiem jak to wygląda. Narkomanom polecam rozmowę z kimś bliskim, np. z przyjacielem, lub wizytę u psychologa.

Agatka :D

## Ech.. te egzaminy...

Już wkrótce egzaminy próbne... wszystko już gotowe. Wywieszane są już nawet listy uczniów i przydział do klas. Uczniowie klas III żyją w nerwach przed egzaminami. Jedyne czym możemy was pocieszyć jest to, że to dopiero testy próbne. Aby wam troszeczkę ułatwić przygotowaliśmy dla was parę wskazówek, które powinny wam choć trochę ułatwić pisanie testu. Oto one:

- zastanów się co chcesz napisać,
- rozplanuj dokładnie czas, by ci go nie zabrakło nie zabrakło na dwukrotne, dokładne sprawdzenie pracy,
- zacznij od najtrudniejszych kwestii – potem będziesz zmęczony(-a)
- przy każdym dokonanym wyborze dobrze się zastanów,
- jeśli czegoś nie wiesz, zostaw to, ale na boku zaznacz żeby potem do tego wrócić,
- jeśli z jakiegoś powodu wpadniesz w panikę, pomedytuj chwilę, oddychając przeponą – uspokoisz się na pewno,
- jeśli nic nie umiesz masz dwa wyjścia: nie ściągać i nie zdać lub ściągać licząc, że się uda.

Mamy nadzieję, że nasze porady wam się przydadzą. :P

wszystkim życzymy powodzenia ☺ 3majcie się :D

Patryśka :D

## Zasady skutecznego uczenia się i powtarzania

Ponieważ w czasie nauki wykorzystujemy tylko 30% pojemności komórek mózgowych, gimnastyką umysłu można tę pojemność zwiększyć. Przed nauką zawsze skoncentruj się, a po nauce zrelaksuj.

Ogólna zasada skutecznego uczenia się głosi, że **im materiał jest trudniejszy** (np. nowy, bardzo długi, skomplikowany lub słabo powiązany z dotychczasową wiedzą) **tym bardziej aktywnie trzeba go przyswajać**; dzięki temu zapamiętasz na dłużej, łatwiej sobie przypomnisz i lepiej wykorzystasz wiedzę w nowych warunkach. Ucz się tak, aby czerpać radość z nauki (he he), bawić się nią, rozumieć informacje, trwale zapamiętać i umiejętnie korzystać z posiadanej wiedzy.

### Wskazówki:

- ustal typowy dla Ciebie sposób zapamiętywania,
- ucz się za pomocą wielu zmysłów – patrząc, słuchając, itp.
- Stosuj zasadę kontrastu, więc ucz się różnych przedmiotów jednego po drugim, np. humanistyczne przedmioty ścisłymi i odwrotnie,
- Zaczynaj naukę od najtrudniejszego dla Ciebie materiału, aby już „mieć go z głowy”
- Dobrze zapamiętasz, jeżeli chcesz zapamiętać, a nie jeśli w mówisz sobie że to nudne głupie i bez sensu,
- Myśl pozytywnie zarówno o sobie jak i o efekcie nauki i nie dopuszczaj do świadomości myśli o braku zdolności, lenistwie, tępotcie, słabej pamięci, złym nauczycielu,
- Ucz się w porze dnia w której nauka najlepiej wchodzi Ci do głowy
- Ucząc się, twórz logiczne powiązania – to na pewno Ci ułatwi,
- Powtarzaj – bez tego zmarnujesz trud uczenia się,
- Powtarzając rób przerwy, nie dopuszczając do znużenia i przemęczenia – to obniży wydajność twojej pracy,
- Staraj się kończyć to, co rozpoczynasz.

Do powstania 25suwa przyczyniają się (z różną regularnością): Weronika Chwedoreczuk 3r, Ewelina Dąbrowska 1m, Dominika Dłużniewska 2n, Miśka Gniazdowska 2n, Ilona Kaźmierczak 3n, Wioleta Kulesza 2n, Maciek Lendziowski 2f, p. Justyna Lętowska, Lukasz Michalik 2o, Paulina Mieczkowska 2n, Magda Nadana 3p, Iza Ogórkowska 3o, Magda Ogrodnik 2n, Urszula Oleszkiewicz 2i, Justyna Orłowska 2n, Agnieszka Rybicka 3m, Tomek Rydzewski 3n, Patrycja Selerowska 2n, Klaudia Syczewska 2i, p. Andrzej Trochimowicz, Adrian Wądołowski 2o, Milena Wierciszewska 1m, Dominika Zielińska 2i i inni (dużo nas? rozwijamy się!)