

Nasze wiosenne przemiany.



Szymon Szwochert

Dnia 20 marca Pani polonistka zrobiła nam wielką niespodziankę. Z okazji dnia wiosny zabrała nas na modową sesję inspirowaną wiosną. Postanowiliśmy, że przeberzemy się w stroje vintage. To miała być nasza metamorfoza. Każdy świetnie się do tego przygotował. Rano wyszliśmy i dotarliśmy po paru minutach do naszego miejscowego Centrum Kultury i Sztuki. Tam już czekał na nas Pan fotograf oraz Pani współorganizatorka. Szybko poszliśmy jeszcze do łazienki trochę się ogarnąć i zaczęliśmy sesję. Mogliśmy pozować do zdjęć solo, w parach, a także w grupach. Warto jeszcze wspomnieć o fajnym tle, przygotowanym specjalnie dla nas oraz o czerwoniastych poduszkach w różnych kształtach, porzucanych po ziemi. Bardzo to nam się podobało. Każdy prezentował swoje pozy. Świetnie się przy tym bawiliśmy. To była profesjonalna sesja z profesjonalnym fotografem. Było naprawdę super! A do tego doszło zjawisko astronomiczne. Pewnie o tym wiecie, że 20 marca była zaćmienie słońca :).

My też mogliśmy je oglądać. Rewelacyjny widok. Jednak tego dnia jeszcze jedna niespodzianka na nas czekała. Mianowicie najlepsze zdjęcia z tej sesji będą brały udział w konkursie. Zostaną one umieszczone na stronie Centrum Kultury i Sztuki w Sępólnie Krajeńskim. Nagrodą jest pamiątkowa, wiosenna fotografia w formacie XXL. Więc zapraszam do głosowania na zdjęcia, które Wam się spodobają. Chciałabym jeszcze Wam pokazać parę zdjęć, które osobiście mi się najbardziej spodobały. Pamiętajcie, że warto brać udział we wszystkich konkursach. Można się przy tym świetnie bawić, ale także może akurat uda Wam się wygrać :). Jeszcze raz zapraszam do głosowania i oglądania zdjęć. //KK

W dzisiejszym numerze:

- ciąg dalszy
Postcrossing'u,

- tea time- czas
na herbatkę,

-dzień Ziemi,

- co starsi ludzie
myślą o dzisiejszej
młodzieży?,

Tea time- czas na herbatkę!

Zima, zima i po zimie. :) Choć niedawno byliśmy zawiedzeni, że jest początek wiosny, a śnieg jeszcze stoi i temperatura nie zadowala, dziś możemy cieszyć się pierwszymi, słonecznymi dniami. Pogoda idealna na przejażdżkę rowerową, szybką sesję zdjęciową w terenie czy bieg rekreacyjny. Serdecznie zachęcamy do uprawiania sportu, bo skoro pogoda dopisuje, a wielkimi krokami zbliża się to wyczekiwane lato, to czemu by nie. Ale dobra, nie o tym miał być ten artykuł. Pomimo iż w niedzielę był światowy dzień czekolady, ja w tym artykule chciałabym się skupić na herbacie. Tak wiem, zdziwieni, czemu na herbacie, co w niej jest takiego ciekawego i dlaczego o niej chcę napisać? No cóż. Herbatę pija praktycznie każdy z nas. Nieważne, czy zwykłą, czy z cukrem, czy z cytryną. Każdy z nas pije ją lub choć raz jej spróbował. Jednak czy wiedzieliście skąd się wzięła herbata i jak wiele ma pozytywnych cech? Jeżeli nie to serdecznie zapraszam do przeczytania tego artykułu. Istnieją legendy opowiadające o tym, że herbata ma swoje początki w 2737 r. p.n.e., jednak poza tymi legendami nie ma żadnego dowodu, że napar ten jest aż tak stary. Wiadomo jednak, że umiejętność wyrabiania tego napoju znali już w X w. p.n.e. Chińczycy. Ehh... dobra nie będę zanudzać Was historią i powstawaniem herbaty. Lepiej przejdźmy od razu do rodzajów i ich zalet.

Jest wiele rodzajów herbaty a najpopularniejsze z nich to:

- Herbata czarna
- Herbata zielona
- Herbata biała
- Herbata żółta
- Herbata pu-erh
- Herbata ulung

Każda z tych herbat jest wyrabiana w specjalny sposób i do ich wykonania użyto różnych roślin i składników.

1. Czarna herbata:

Jest to najbardziej powszechnie znany napój przygotowywany z liści *Camellia sinensis*. 90% herbat sprzedawanych na Zachodzie to właśnie herbata czarna. Napój ten jest poddawany procesowi pełnej fermentacji (utleniania), który nadaje jej mocniejszego smaku niż herbaty, które są fermentowane w mniejszym stopniu (jak np. herbata ulung).

Właściwości czarnej herbaty:

- Działa pobudzająco, gdyż zawiera dużo teiny.
- Hamuje rozwój bakterii w układzie pokarmowym i pobudza go do wydzielania soków trawiennych
- Obniża ciśnienie krwi, poprawiając przy tym krążenie, zmniejszając ryzyko wystąpienia chorób serca.
- Zawarte w czarnej herbacie flawonoidy wzmacniają naczynia krwionośne i przeciwdziałają zakrzepom krwi.
- Dzięki zawartości fluoru chroni zęby przed próchnicą.

2. Herbata zielona.

Herbata zielona pochodzi z tej samej rośliny co herbata czarna. Różni się ona od herbaty czarnej tylko tym, że nie została poddana procesowi fermentacji. Świeżo zebrane liście poddaje się wędnięciu, parowaniu, zwijaniu i suszeniu. W wielu regionach, wysokiej klasy zielone herbaty produkuje się jeszcze klasyczną, starożytną metodą, wykonując wszystkie czynności ręcznie. Ma ona smak bardziej gorzki niż herbata czarna, a w filiżance napar przybiera barwę jaśniejszą, zbliżoną do cytrynowożółtej lub słomkowej.

Właściwości zielonej herbaty:

- Napar z pierwszego parzenia działa pobudzająco-zawiera dużo teiny, z drugiego uspokajająco-pomaga radzić sobie z napięciami emocjonalnymi i stresem.
- Zielona herbata ma właściwości hamujące rozwój bakterii w układzie pokarmowym. Pobudza go również do wydzielania soków trawiennych.
- Zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca
- Dzięki zawartości fluoru chroni zęby przed próchnicą.
- Jest bogata w witaminy C, E, B, sole mineralne oraz garbniki
- Zapobiega nowotworom.
- Zielona herbata wspomaga odchudzanie, ponieważ przyspiesza metabolizm i usuwa zbędne produkty przemiany materii.
- Chłodnego naparu używa się do przemycia przy zapaleniu spojówek oraz powiek.

3. Herbata czerwona pu-erh

Wszystkie gatunki herbaty pu-erh powstają z krótko suszonej herbaty zielonej *máochá* gatunku *Camellia sinensis* rosnącej w górach chińskiej prowincji Yunnan, która następnie jest poddawana procesowi post-fermentacji (właściwej fermentacji, która nie zachodzi przy innych rodzajach herbaty). Surowa i nieprzetworzona herbata pu-erh jest więc rodzajem herbaty zielone.

Właściwości czerwonej herbaty:

- Napar z czerwonej herbaty działa pobudzająco na wytwarzanie soków trawiennych i stymuluje pracę jelit co przyspiesza metabolizm, a w efekcie spalanie tłuszczów.
- Reguluje przemianę materii – reguluje masę ciała.
- Obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi poprawiając przy tym krążenie.
- Czerwona herbata zawiera sporo związków mineralnych i mikroelementów fluoru, wapnia, manganu i teiny.
- Codzienna filiżanka czerwonej herbaty ma zbawienny wpływ na działanie organów wewnętrznych: głównie układu pokarmowego i wątroby.
- Zawarty w niej fluor pomaga chronić zęby przed próchnicą.
- **POPRAWIA PAMIĘĆ, KONCENTRACJĘ I NASTRÓJ** (a nam uczniom, zawsze jest to potrzebne).
- Wzmacnia organizm.

Wydaje mi się, że jak na razie tej wiedzy o herbacie już jest za dużo, więc zostawiam Was z taką ilością informacji. Życzę miłego miesiąca i do zobaczenia w kolejnym numerze.

J.L. :)



Tea Time

J.L.



Tea Time - Czas na herbatkę

J.L.

Sukces naszych uczniów!

W doborowym towarzystwie znalazło się w tym roku dwoje uczniów z Zespołu Szkół nr 1 w Sępólnie. Michał Mrotek z klasy Ia oraz Monika Zakrzewska z klasy IIIa zostali laureatami konkursu z języka angielskiego i z rąk pani kurator Bogny Wojciechowskiej-Blachowskiej odebrali pamiątkowe statuetki oraz stosowne zaświadczenia, zgodnie z którymi uzyskali następujące uprawnienia:

- wyszczególnienie osiągnięć na świadectwie szkolnym;
- celująca roczna ocena klasyfikacyjna z zajęć edukacyjnych objętych zakresem treści konkursu;
- zwolnienie z danego zakresu odpowiedniej części egzaminu gimnazjalnego, a w przypadku języka obcego nowożytnego – z części trzeciej tego egzaminu, a tym samym uzyskanie z danego zakresu odpowiedniej części egzaminu gimnazjalnego najwyższego wyniku, zwolnienie z części trzeciej egzaminu gimnazjalnego jest równoznaczne z uzyskaniem z tej części egzaminu gimnazjalnego najwyższego wyniku na poziomie podstawowym i rozszerzonym;
- przyjęcie do wybranej publicznej szkoły ponadgimnazjalnej niezależnie od kryteriów określonych w statucie szkoły i kryteriów określonych w sprawie rekrutacji do szkół w 2015/2016 roku, jeśli nie są wymagane szczególne predyspozycje kandydata.

Monice i Michałowi serdecznie gratulujemy i życzymy kolejnych sukcesów.

KK



Kacprowicz Katarzyna

Dzień Ziemi

Dnia 22 kwietnia na całym świecie obchodzony jest Światowy Dzień Ziemi. Ten dzień jest poświęcony ekologii. Zachęca ludzi do dbania o środowisko. Uczy, że nasz planeta jest ważna i trzeba ją szanować. Jeżeli nie będziemy troszczyli się o Ziemię, może skończyć się to katastrofą. Celem tego dnia jest uświadomienie każdemu konsekwencji zanieczyszczenia planety. W wielu szkołach Dzień Ziemi jest obchodzony. Często organizowane są różne apele oraz konkursy na temat ekologii. Uczniowie przygotowują prace, mówiące dlaczego warto dbać o naszą planetę. W tym dniu organizowane są wyjścia na ulicę z workami, do których dzieci zbierają śmieci leżące na ulicy. W ten sposób już od dziecka przyswajana jest potrzeba dbania o środowisko. Dzień Ziemi jest bardzo ważnym dniem w roku, ponieważ przypomina nam o naszej planecie i o tym, jak dużą rolę odgrywa w naszym życiu. Dbajmy więc o naszą planetę!

Daria i Monia :)

Recenzja "Igrzyska Śmierci Kosogłos"

"Igrzyska Śmierci: Kosogłos Część I" – Recenzja "Kosogłos", a właściwie jego pierwsza połowa nie obeszła się bez fali krytyki i negatywnych opinii nawet od strony fanów serii. Co swoją drogą wywarło na mnie lekkie oburzenie, bo sam uważam tą część za bardzo udaną. Zaczniemy jednak od początku. Katniss została uratowana z rozpadającej się arena i przeniesiona do uznanego z nie istniejącego dystryktu 13, gdzie

dowiedziała się, że jej dom został zniszczony, a ocalali mieszkańcy dołączyli do trzynastki. Bohaterka nie może pogodzić się, że Peeta wpadł w ręce prezydenta Snowa. Plutchar i dowodząca trzynastką Alma Coin mają pewien plan, który zrealizować może tylko Katniss. Bohaterka niechętnie staje na czele rebelii i przekonuje inne dystrykty do walki o lepszą przyszłość. Pewien z recenzentów w stwierdził krótko „Pierwsza część rozczarowuje,

nie wywołuje większych emocji, istnieje po to, by... być." Cóż każdy ma swoje zdanie, ale z tym całkowicie nie mogę się zgodzić. Brak dynamicznej akcji, czy bitew wcale nie oznaczają, że nie wywołują emocji a już, tym bardziej nie jest rozczarowująca. Po raz pierwszy emocje bohaterów, wyszły na wierzch, a widzowie mogli dostrzec jakim trudem jest podejmowanie dla Katniss decyzji najwyższej wagi i jak ją to zmienia. Oczywiście

muszę także wspomnieć o scenie, kiedy Katniss wykonuje piosenkę The Hanging Tree, a my obserwujemy oddających życie i walczących ludzi dla lepszego jutra, jednocześnie ta scena pokazuje cały sens i idee walki rewolucjonistów. Niestety, ...pojawilo się też kilka niedoskonałości, jak, choćby Liam Hemsworth wcielający się w rolę Gale'a, który był po prostu drętwy, nijaki i mało przekonujący, bardzo irytujące było także ciągle

przypominanie o Peeta przez Katniss. Zdecydowanie za mało czasu na ekranie miała Elizabeth Banks, czyli filmowa Effie, która w końcu uchyliła rąbka swojego człowieczeństwa i okazała trochę współczucia i oddania sprawie. Woody Harrelson i Julianne Moore również wnieśli sporo do "igrzysk,, . Wprawdzie nie pojawiali się zbyt często, jednak mimo krótkiego pobytu na ekranie, kupili widzów. Efekty specjalne

oraz ścieżka dźwiękowa oczywiście nie zawiodą. Spece od efektów specjalnych i scenografowie wykonali kawał dobrej roboty, ożywiając świat znany z książek Collins. Do tego dochodzi klimatyczna i emocjonująca ścieżka dźwiękowa z wspomnianym już wyżej The Hanging Tree na czele. Igrzyska Śmierci: Kosogłos. Część I z pewnością pozostanie w pamięci jako jedna z najbardziej udanych odsłon cyklu.

Zdrowe śniadanie w naszej szkole !

To był wyjątkowy poranek. Z samego rana dowiedzieliśmy się, że z całą klasą wybieramy się na zdrowe śniadanie, zorganizowane przez Radę Rodziców. Na samym wstępie główna prowadząca opowiedziała nam o idei tej akcji, a następnie zachęciła nas do aktywnego „uczestnictwa”. Nie trzeba było długo nas zachęcać, szybko ruszyliśmy w kolejkę do stołów ze zdrowym jedzeniem. Przygotowane były kanapki z sałatą, kielbaską, pomidorem i ogórkiem, a także wiele owoców takich jak np. truskawki, jabłka i śliwki. Na stołach jak okiem sięgnąć piętrzyły się różnobarwne kanapki oraz pomysłowo udekorowane owoce. A wszystko przygotowane do zjedzenia. Wystarczyło sięgnąć po talerzyk i widelczyk. Przy wyjściu z sali tablice informowały o kaloriach i pożytku ze zdrowego odżywiania się. Wzrok przyciągała też piękna wystawa w stylu wiejskim. Specjalnie dla nas przygotowano także wiele konkursów, w których nagrodami były owoce. Przeprowadziliśmy kilka wywiadów z młodymi uczestnikami akcji i ich rodzicami:

Wywiad z uczniami kl. I-III szkoły podstawowej.

- Czy zawsze jesz śniadanie ?
- Tak.
- Czy uważasz, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem?
- Chyba nie, myślę, że raczej obiad.
- Dzisiaj panie częstowały świeżym mlekiem od krowy , które mleko jest lepsze to świeże czy pasteryzowane?
- Chyba to sztuczne, lepiej smakuje.
- Co tutaj robicie?
- Pijemy i jemy zdrową żywność.
- Co ci się tu najbardziej podoba ?
- Arbuzy.

Wywiad z rodzicami prowadzącymi akcję:

- Skąd wziął się pomysł na taką akcję ?
- Rada Rodziców „zbuntowała się” przede wszystkim przeciwko dostępowi dzieci w szkole do słodczy, co ma wpływ na otyłość dzieci. Postanowiliśmy więc, że musimy taką akcję zorganizować. Dzieci nie wiedzą, jak smakuje mango czy nawet banan, myślą, że to jest niedobre. Najchętniej jadłyby pizzę i piły napoje energetyczne, bo dają dużo energii. Takie akcje są potrzebne, żeby dzieci zachęcić i pokazać, że fajnie zdrowo i kolorowo można zjeść czy wypić.



Nawołujemy wszystkie dzieci, tym razem nie rodziców, ale dzieci, bo muszą się przekonać, że zdrowo oznacza smacznie.

- Nie chcemy maszyn ze słodczymi, tylko zdrowe jedzenie. Pragniemy, aby takie akcję, w tej szkole, stały się tradycją.
- Czy w takim razie nie będzie automatu?
- Nie, nie sprzeciwiamy się całkowitej likwidacji maszyn, ale chcemy zachęcić dzieci, żeby jednak mniej kupowały w tym automacie, a np. zrobiły sobie kolorowe śniadanie. Sami przekonają się, że lepiej im to będzie smakowało.
- Chcemy pokazać również dzieciom, jak fajnie można przygotować śniadanie.
- Podczas akcji można było przeczytać o kaloriach i dowiedzieć się paru ciekawych rzeczy na temat jedzenia. Co roku na Wielkanoc uczniowie otrzymywali różne słodkości, a w tym roku szkolnym stwierdziliśmy, że lepszym pomysłem będzie zorganizowanie dnia zdrowego jedzenia.
- W imieniu wszystkich uczniów naszej szkoły dziękujemy! To było naprawdę ważne wydarzenie w naszej szkole. Wywołało wiele pozytywnych emocji i wrażeń. Wszystkim się bardzo podobało. A rodzice zaangażowali się całym sercem i myślimy, że przekonali niejednych do śniadania zamiast batonika z automatu.

Wiktoria i Julia



Postcrossing - kwiecień

Przez ostatni miesiąc, moja kolekcja pocztówek powiększyła się tylko o jedną ze Stanów Zjednoczonych. Dziwne jest to, iż na pocztówce znajduje się napis "Cześć z Warszawy", co nie?.

W tym miesiącu administratorzy strony wprowadzili opcję tworzenia blogu! Najlepsza zawsze zostaje umieszczona na fanpage'u, dzięki czemu więcej osób mogło dowiedzieć się o tej nowości. W tym miesiącu wygrała dziewczyna pochodząca z Brazylii. W jej blogu mogłem znaleźć zdjęcia jej pocztówek oraz tatuażu, na którym znajduje się skrzynka pocztowa! To się nazywa poświęcenie!

Brazylijka przedstawiła również swoje wspomnienia związane z jej początkami na tej stronie.

Niestety, w tym miesiącu nie byłem w stanie wysłać żadnej pocztówki! Mam nadzieję, iż za miesiąc będę mógł Wam opowiedzieć trochę więcej o mojej przygodzie z postcrossingiem, a tymczasem trzymajcie się!

Szymon

Co starsi ludzie myślą o dzisiejszej młodzieży?



Ostatnimi czasy doszły mnie słuchy, że w naszym miasteczku swoje skrzydła pomimo wieku rozwija była uczennica naszej szkoły, wiekowa już pani.. Podekscytowana postanowiłam znaleźć tę panią oraz przeprowadzić z nią wywiad. Szczerze myślałam, że znalezienie jej okaże się trudniejsze....Lecz okazało się, że najtrudniejsze jest zliczenie pasji, umiejętności, sukcesów i przeżyć mojej rozmówczynie.. Zobaczcie sami jak przebiegała rozmowa z była uczennicą naszej szkoły ,z panią Józefiną.

Red.: Witam, bardzo miło mi panią widzieć. Wiele o pani słyszałam, mam kilka pytań do pani. Czym się pani kiedyś zajmowała ?

Pani Józia.: W 1949 roku zaczęłam pracować w Przedszkolu nr 1 na Wojska Polskiego. Potem zostałam przeniesiona do Więcborka , ponieważ tam tworzyło się przedszkole od nowa. Tam byłam półtora roku. Następnie musiałam pojechać do Dużej Cerkwicy, bo tam rozpadało się przedszkole i znowu musiałam zorganizować je od nowa. Nie dość, że byłam kierowniczką, wychowawczynią, intendentką (tylko była sprzątaczką w tym przedszkolu), to jeszcze z Dużej Cerkwicy do Kamienia Krajeńskiego trzeba było chodzić pieszo po prowiant, żeby dzieci nakarmić i różne sprawy załatwić. Ale zimą otrzymałam tam pokój, i już nie musiałam codziennie wracać do domu ,tutaj do Sępólna .Do domu jeździłam tylko na weekend. Tak kiedyś wyglądała praca....

Red.: A może pani opowie, jak wyglądała kiedyś szkoła, nauczanie ?

Pani Józia.: O, ja chcę jeszcze powiedzieć, że odnośnie waszej szkoły, to trochę przyczyniłam się też do jej polepszenia , dlatego że byłam osiem lat tłumaczem niemieckiego dla Holendrów , którzy przywozili ławki dla dzieci szkolnych. Pamiętam... żółto-zielona sala została z tych właśnie mebli zrobiona . W Holandii meble szkolne są przez pięć lat w placówce , następnie wszystko jest likwidowane. No i wtedy kto pierwszy ten lepszy ! Właśnie wtedy zainteresowałam się i zrozumiałam , że dobrze umiem niemiecki jeszcze z czasów okupacji , dlatego że lanie dostałam za to, że na podwórku mówiłam po polsku i za to, że nie umiałam „życiorysu Hitlera " na pamięć . No i za to w szkole dostałam takie lanie trzcinką, że przez dwa tygodnie nic nie mogłam robić, miałam całe spuchnięte dłonie. Było tak, że w szkole jedna Niemka mnie lała, a druga mnie ratowała. Nauczyłam się tego życiorysu i pamiętam go do dziś. (.....Pani Józia zacytowała początek...)

Red.: Czyli do pani umiejętności doliczamy to, że biegle pani mówi po niemiecku i holendersku.

Pani Józia: Po holendersku nie , dlatego że Holendrzy uczyli się mówić po niemiecku.

Red.: A z tą szkołą to jak dokładniej wyglądało? Czy przedmioty były te same?

Pani Józia: Myśmy dwa razy czy raz w tygodniu chodzili na lekcje. To było tak że 5, 6 i 7 klasa chodziła razem, a trzy dni chodziliśmy pracować do gospodarzy, do Niemców i tam musieliśmy w pole chodzić. Ja miałam wtedy dziesięć czy jedenaście lat...Co ciekawe, Polacy byli ambitni co do nauki , a Niemcy byleby przeżyć . Polki kończyły szkołę najczęściej z oceną bardzo dobrą , a Niemki z dostateczną. Biologia, geografia to po prostu zwało się przyrodą. Szkoła była inna .Karano nieposłuszeństwo, pamiętam jak Niemka biegła do mnie po ławkach....Potem, po wyzwoleniu, uczyliśmy się języka niemieckiego i rosyjskiego . Angielskiego w ogóle , bo to była Ludowa Polska.

Red.: A mundurki były obowiązkowe ?

Pani Józia: Nie, obowiązywał normalny schludny ubiór.

Red.: Jak pani sądzi,kiedyś był większy szacunek do nauczyciela i do dorosłej osoby ?

Pani Józia: Po prostu kiedyś szacunek był, był naprawdę. Nawet już po okupacji był wielki, a w czasie okupacji był przede wszystkim wielki strach, bo inaczej groziło wielkie lanie.

Ciąg dalszy nastąpi w następnym numerze gazetki.;

Agata :)