

## Drodzy Uczniowie!

Informujemy, że gazetka szkolna została reaktywowana!

Zmieniła się treść i redakcja, ale mamy nadzieję, że będziecie ją czytać równie chętnie jak w minionym roku szkolnym.

Redakcja



## W TYM NUMERZE:

- ciekawe tematy;
- muzyka;
- film;
- relacja z zawodów.

## UWAGA

JEŚLI KTOŚ Z WAS  
CHCIAŁBY PODZIELIĆ SIĘ  
SWOIMI PRACAMI,  
PROBLEMAMI ITP.  
I OPUBLIKOWAĆ JE  
W NASZEJ GAZETCE,  
MOŻE ZGŁOSIĆ SIĘ  
DO ZESPOŁU REDAKCYJNEGO.  
CZEKAMY NA WASZE TEKSTY I  
ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY!

Z OKAZJI ZBLIŻAJĄCEGO SIĘ  
DNIA KOBIET (08.03)  
ORAZ NADCHODZĄCEGO  
DNIA MĘŻCZYŹN (10.03),  
ŻYCZYMY WAM  
WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO!!!

REDAKCJA



## Na stoku...

Wiatr we włosach, śnieg pod nartami a do tego dodatnia temperatura. *"Warunki pogodowe nie rozpieściły zawodników. Trasa była miękka i sprawiała duże trudności. Na szczęście deszcz nas ominął"* - komentuje pan mgr Łukasz Hurkała. Jednak można powiedzieć, że wszyscy uczestnicy V edycji zawodów o Puchar Wójta Gminy Ochotnica Dolna w Narciarstwie Alpejskim poradzili sobie świetnie.

W dniu 21. 02. 2017r. Arena Narciarska Jaworki zappełniła się 75-oma śmiałkami, którzy walczyli o Puchar Wójta Gminy i medale oraz smartwatche firmy Manta (I miejsce), głośniki JBL (II miejsce), słuchawki SONY (III miejsce) . *"To są zawody gminne, więc rywalizacja była otwarta. Najlepsze wyniki uzyskiwali zawodnicy, którzy często jeżdżą na nartach. Mimo to spodziewałem się, że nasi narciarze zajmą wysokie lokaty"* - mówi dalej wuefista. I rzeczywiście, wszyscy uczestnicy z Gimnazjum Nr 1 w Tylmanowej uzyskali dobre wyniki.

Jednak szczególne gratulacje należą się uczniom klasy **I a: Maksymilianowi Hebdzie**, który zajął **I miejsce** w kategorii chłopcy – gimnazjum z czasem 32,31 sekund, oraz **Dominikowi Hebdzie**, który uplasował się na **II miejscu** tracąc jedynie 0,6 sekundy do zwycięzcy. *„Cieszę się z mojej wygranej, ale mogło być zdecydowanie lepiej”* – wypowiada się Maksymilian.

Nie można też nie wspomnieć o innych wyróżnionych zawodnikach, którym niestety trochę zabrakło do podium, ale znaleźli się w pierwszej dziesiątce. Są to: w kategorii dziewczyny gimnazjum - **Marta Mikołajczyk (IV miejsce)**, w kategorii chłopcy gimnazjum - **Mateusz Wojdyło (IV miejsce)**, **Artur Noworolnik (V miejsce)**, **Paweł Majerczyk (VII miejsce)**, **Patryk Turek (VIII miejsce)** i **Dawid Mikołajczyk (również VIII miejsce)**.

Wszystkim, którzy odważyli się wziąć udział w zawodach gratulujemy i zapraszamy na konkurs powiatowy.

*"Mam nadzieję, że będzie ładna pogoda, a nasi zawodnicy będą zadowoleni ze swoich czasów"* - mówi pan Hurkała, który prowadzi zapisy.

My także mamy taką nadzieję i życzymy dalszych sukcesów.:)

M.



ZAWODY NARCIARSKIE:

TYLMANOWA GÓRĄ!



źródło: ochotnica.pl

## ANOREKSJA

Anoreksja to zaburzenie odżywiania się, polegające na celowej utracie wagi. Obraz własnego ciała jest poważnie zaburzony. Lęk przybiera postać uporczywej idei nadwartościowej, w związku z czym pacjent wyznacza sobie niski limit wagi. Dotyczy to przeważnie dziewcząt i kobiet w wieku od 9 roku życia. Po raz pierwszy chorobę tę opisano w XIXw. Cechuje się szybkim wyniszczeniem organizmu, które pozostawia często nieodwracalne zmiany. Nieleczona prowadzi do śmierci w około 10% przypadków. Nie pokona się jej bez pomocy specjalisty i wsparcia rodziny. Niezbędna jest również chęć przyjęcia pomocy i podjęcia leczenia ze strony pacjenta. Leczenie specjalistyczne jest bardzo długotrwałe i konieczne. Nieleczona choroba prowadzi do poważnych skutków np. brak miesiączki, niepłodność, zaburzenie układu krążenia i serca, kruchość, łamliwość, a następnie wypadanie włosów, zmniejszenie elastyczności skóry, meszek na całym ciele, obniżenie temperatury, guzy tarczycy, anemia, osłabienie mięśni itp.

E.

## NASZE ANKIETY- WASZE OPINIE

Po przeprowadzeniu ankiety w Gimnazjum Nr 1 w Tylmanowej okazuje się, że 28% dziewczyn i tylko 3% chłopców czuje się grubo, patrząc w lustro.

Natomiast za osoby zbyt chude uważa się 4% dziewczyn i 22% chłopców.

Tylko po 3% z każdej grupy pytanych zazdrości figury osobom z anoreksją.

Większość uczniów, widząc kogoś dotkniętego tą chorobą, czuje przygnębienie (60% dziewczyn i 50% chłopców).

Nie zaskakuje również, że aż 33% dziewczyn i 24% chłopców anoreksja odpycha.

E., K.



## PRAWDZIWE HISTORIE

Cześć, jestem Klara, mam 16 lat. Ważę 40 kg, co raczej nie jest proporcjonalne do mojego wzrostu (178 cm), ponieważ od 2,5 roku choruję na anoreksję.

Zacząło się od tego, gdy przeprowadziliśmy się z rodzicami do innego miasta, nowa szkoła, nowe miejsce i podobno nowi, niby lepsi znajomi. Ale niestety ta zmiana nie wpłynęła na mnie za dobrze. Nie do końca dogadałam się z moją nową klasą.

Jestem raczej spokojna i nie za dużo się odzywam, jestem po prostu typem melancholiczki. To w sumie nie takie złe, ale moim rówieśnikom to się nie spodobało. Ogólnie, często mnie z tego powodu wyśmiewali, ale nie zwracałam na to uwagi. Kiedy nie mieli już co wymyślić to zaczęli mnie nazywać 'grubasem' i 'grubą świnia'.

Na początku udawałam że mnie to nie rusza, ale w głębi serduszka nie dawało mi to spokoju i zaczęłam w to wierzyć. W pewnym momencie postanowiłam sobie, że udowodnię coś im oraz sobie samej. Zaczęłam mniej jeść i dużo więcej ćwiczyć. Doszło do tego, że w tydzień potrafiłam schudnąć nawet 3 kg. Mój stan był coraz gorszy, przypominałam szkielet, moja cera była tak biała jak u ducha, można było mi wręcz policzyć prawie wszystkie kości na ciele tak bardzo było je widać.

Najgorsze jednak było to, że gdy tylko słyszałam o jedzeniu od razu źle się czułam. Nie trzeba było długo czekać aż do tego wszystkiego doszło nadmierne wypadnięcie włosów, zawroty głowy, stany depresyjne, brak miesiączki i jeszcze ten dziwny meszek na twarzy, rękach oraz reszcie ciała. To wszystko jednak nie przeszkadzało mi ciągłych ćwiczeniach...

W końcu moja klasa przestała mówić, iż jestem gruba, ale ja nie mogłam przestać się odchudzać.. coś w głowie mówiło mi dalej, że figurą przypominam świnie z resztą nawet, gdy próbowałam coś zjeść, to nie wychodziło, bo miałam wtedy te okropne wyrzuty sumienia. Po około roku nagle zemdlalam w szkole na lekcji i trafiłam do szpitala. Tam stwierdzono u mnie anoreksję. Na początku to nawet się tym nie przejęłam, ale szybko zrozumiałam, że mogłam umrzeć, ponieważ ważyłam wtedy tylko 35 kg, nie byłam w stanie sama zrobić nawet jednego kroku.

Trafiłam na oddział chorób psychicznych dla nastolatków. Zaczęłam się bardzo starać i mi wyszło.. nareszcie przytyłam. Bardzo powoli przybierałam na wadze, ale mi się udało i osiągnęłam wagę 40 kg. Ale niestety muszę przyznać, że dalej zostały mi te nieznośne wyrzuty sumienia, ponieważ nie wyleczyłam się jeszcze. Ale walczę z chorobą i bardzo się staram. Wierzę, że uda mi się z tego wyjść.

Muszę przyznać, iż w tej całej historii jest jeden plus, poznałam nową przyjaciółkę Karolinę, która w pełni akceptuje mnie taką, jaką jestem. Gdyby nie wsparcie ze strony Karoliny i całej mojej rodziny, pewnie nie udało by mi się zrobić tak dużego kroku w stronę powrotu do zdrowia. Naprawdę nikomu nie życzę by musiał przechodzić to, co ja. Czy to koniec mojej historii z anoreksją? Przyszłość pokaże...

K.

Historia przedstawiona powyżej jest oparta na rzeczywistych losach pewnej dziewczyny, chorującej na anoreksję. Artykuł powstał na podstawie wywiadu. W tekście imiona oraz inne dane osobowe zostały podane przypadkowo, aby zapewnić opisywanej osobie pełną anonimowość.



## Piąta fala (RECENZJA)

- 1 fala – ciemność
- 2 fala – destrukcja
- 3 fala – infekcja
- 4 fala – inwazja
- 5 fala - ?

Po czterech falach kosmicznej inwazji nikomu nie można ufać. Zdziesiątkowana ludzkość straciła nadzieję. Istoty wyglądające jak ludzie zabijają wszystkich, codziennie zmniejszając garstkę ocalałych. Nie przeszkadza to jednak 16 - letniej Cassie, która wyrusza na śmiertelnie niebezpieczną wędrowkę po zrujnowanej Ameryce, aby odnaleźć brata, którego porwano przy pomocy żółtego autobusu...

„Piąta fala” autorstwa Ricka Yanceya to pierwsza część trylogii science fiction porównywanej do „Niezgodnej” czy „Igrzysk Śmierci”. Dynamiczne wydarzenia i nagłe zwroty akcji sprawiają, że nie można się od niej oderwać, a niesamowity realizm historii zmusza do myślenia: Czy zagłada Ziemi będzie wyglądać właśnie tak?

Na podstawie książki powstał również film o tym samym tytule. Wyreżyserował go J. Blakeson, a w rolę Cassie wcieliła się Chloe Grace – Morteż. Mam mu trochę do zarzucenia, na pewno nie jest to kandydat do Oscara w kategorii „Najlepsza ekranizacja powieści”. Film jest okrojony z wielu ważnych szczegółów i trochę ciężko zorientować się, co się dzieje, jeśli wcześniej nie przeczytało się książki.

Więc jeśli ktoś chce wczuć się w klimat tej historii i uczestniczyć razem z Cassie w inwazji obcych, zdecydowanie polecam papierową wersję „Piątej fali”.

M.



**„Trudno zaplanować coś na przyszłość,  
kiedy przyszłość okazuje się inna  
niż zaplanowałeś”**



## 8 MARCA - DZIEŃ KOBIEI

Za pierwowzór Dnia Kobiet można uznać obchodzone w starożytnym Rzymie święto zwane – Matronalia. Była to uroczystość przypadająca na pierwszy tydzień marca, związane z początkiem roku, macierzyństwem i płodnością. Już wtedy mężowie obdarowywali swoje żony prezentami i spełniali ich zachcianki.

Pierwszy narodowy dzień kobiet odbył się 28 lutego 1909r. w Stanach Zjednoczonych. Miał on upamiętniać strajk pracownic przemysłu odzieżowego przeciwko złym warunkom pracy. W 1910r. w Kopenhadze odbył się dzień kobiet, w którym wzięło udział 100 uczestniczek z różnych krajów, a rok później dzień ten obchodzono również w krajach Europy Środkowej. W latach 1913 – 1914 podczas święta miały miejsce demonstracje antywojenne. W 1917r. protest kobiet w Rosji skutkował przyznaniem kobietom tego kraju praw wyborczych, a po rewolucji październikowej Święto Kobiet stało się oficjalnym świętem Rosji i dniem wolnym w tym kraju od pracy.

W Polsce święto to stało się bardziej popularne w czasach PRL. W zakładach pracy czy szkołach Dzień Kobiet obchodzony było obowiązkowo. Kobietom wręczano goździki, a z czasem również tulipany. Uroczystość była również okazją do uzupełnienia braków w zaopatrzeniu i paniom ofiarowywano takie dobra materialne jak: rajstopy, mydło, ręczniki, ścierki czy kawę. W naszym kraju na szeroką skalę święto kobiet obchodzone było do 1993r. Aktualnie corocznie odbywają się organizowane przez ruchy feministyczne manify, czyli demonstracje połączone z happeningami na rzecz równego traktowania kobiet i mężczyzn. Podarkami są zazwyczaj słodczyce i kwiaty.

Rok 1975 został ogłoszony przez ONZ Międzynarodowym Rokiem Kobiet. Dwa lata później przyjęto rezolucję, na mocy której Dzień Praw Kobiet i Pokoju na Świecie mógł być oficjalnie obchodzony

w dowolnie wybranym przez państwa członkowskie dniu.

Burzliwa historia Dnia Kobiet pokazuje, ile trudu zadały sobie nasze poprzedniczki, by zwrócić uwagę na problemy kobiet tak we własnych krajach jak i na świecie oraz jak ważna była dla nich walka o poprawę sytuacji

*"8 marca Święto Kobiet,  
więc życzenia składam Tobie.  
Dużo szczęścia i radości,  
a w nauce pomyślności.  
Miej na ustach uśmiech słodki,  
w życiu zaś nie doznaj troski,  
byś miłości w życiu miała w bród,  
boś Ty jest kobieta cud."*



## DIY: BALSAM DO UST

### POTRZEBNE SKŁADNIKI:

- Wazelina
- Olej kokosowy (opcjonalnie)
- Maść z witaminą A (opcjonalnie)
- Kawaleczek szminki do zabarwienia
- Malutki kawałek gumy Mamby do zapachu
- Duża metalowa łyżka
- Śweczka (coś czym zapalimy)
- Coś do mieszania
- Mały pojemnik

### PRZYGOTOWANIE:

Na łyżkę daj łyżeczkę wazeliny, odrobinę oleju i maści, szminkę oraz gumę Mambę. Rozpuść wszystko nad świeczką (nie przykładając łyżki bezpośrednio do ognia), cały czas mieszając. Kiedy wszystko się rozpuści wszystko przelej do pojemnika i zakręć. Odstaw do lodówki lub zamrażarki na 20 min.

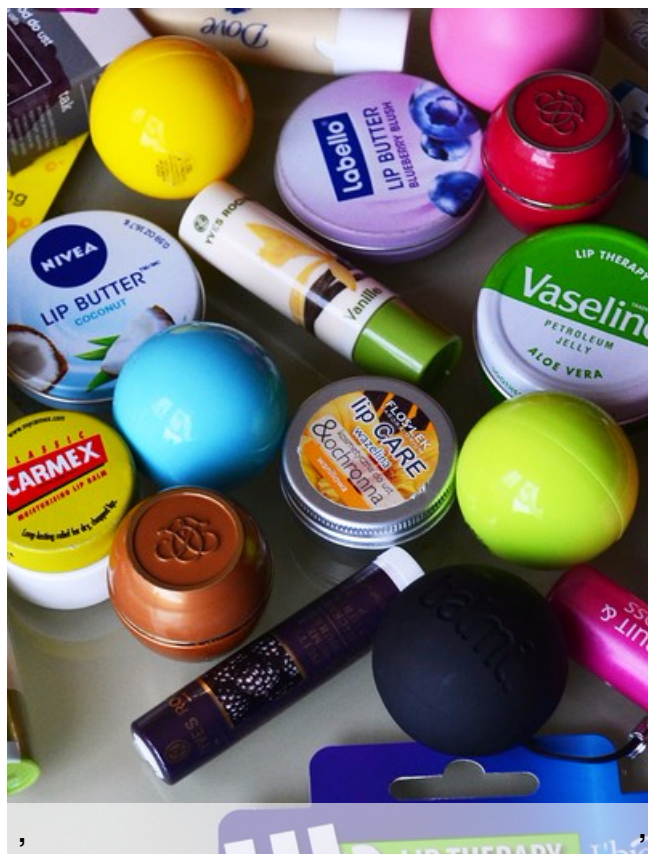
### GOTOWE!!!!!!

G.

#### 10 ZASTOSOWAŃ BALSAMU DO UST:

1. Nawilża usta.
2. Jeśli brwi się nie układają i przeczeszesz je delikatnie balsamem będą ułożone jak tylko chcesz.
3. Nawilża skórki wokół paznokci.
4. Nawilża końcówki włosów.
5. Dzięki niemu niepomalowane rzęsy staną się piękne i błyszczące.
6. Różowy lub czerwony na policzkach działa jak róż.
7. Nawilża suche łokcie, kolana, pięty.
8. Tamuje krwawienie.
9. Lekko posmarowany na kościach policzkowych sprawi, że rozświetlacz na nim będzie trwalszy i bardziej widoczny.
10. Jeśli nie jesteś zbyt dobra w malowaniu paznokci, posmaruj wokół nich balsamem i maluj. Jeśli wyjedziesz poza płytkę łatwiej zetrzesz niechciany lakier.

\*najlepiej sprawdzi się balsam z naturalnych składników.



G



## ŁAMIGŁÓWKI

1. Masz dwie butelki wody. Jedna ma 3 litry a druga 5 litrów. Jak tylko dzięki nim odmierzysz dokładnie 4 litry wody z kranu ?

2. W koszyku były 2 jabłka. Każda z dwóch dziewczynek wzięła po jednym. W koszyku zostało jedno. Jak to się stało?

## SUCHARY

1. Co robi 9,50zł w portfelu ?

Ledwo dycha

2. Uważasz, że nikt cię nie rozumie ?

Pomyśl jak czuje się matematyka

3. Jak nazywa się płacz małego raka ?

Wycieraczka

M.

## MUZYKA, FILM

Po przeprowadzonej ankiecie, okazało się, że najlepiej podobają się Wam wymienione utwory.

### DZIEWCZYNY MUZYKA:

1. Ed Sheeran - *Shape of You*
2. Kamil Bednarek - *Talizaman*
3. ZAYN, Taylor Swift - *I Don't Wanna Live Forever*

### DZIEWCZYNY FILMY :

1. *Nieosiągalne*
2. *Wieżnia Labiryntu*
3. *Harry Potter , Love ,Rosie*

### CHŁOPCY MUZYKA :

1. Alan Walker - *Alone*
2. Ed Sheeran - *Shape of You*
3. Masters - *Żono, moja*

### CHŁOPCY FILMY :

1. *Nieosiągalne*
2. *Miasto 44*
3. *Need for speed*

J.B





## 10 MARCA - DZIEŃ MĘŻCZYZN

*Życie mężczyzny jest ufarbowane na kolor jego wyobraźni.*

*Marek Aureliusz*

Wspominając o Dniu Kobiet, nie należy zapomnieć o Dniu Mężczyzn. Idea tego święta zrodziła się już w 1992 r., ale nie zyskało ono wówczas zbyt dużej popularności.

Dopiero w 1999r. oficjalnie do swojego kalendarza dodały je dwa małe państwa w Ameryce Środkowej - Trinidad i Tobago przy wsparciu ONZ.

Na świecie Międzynarodowy Dzień Mężczyzn obchodzony jest oficjalnie 19 listopada, jednak w Polsce został on przeniesiony na 10 marca.

Prawdopodobnie, aby upamiętnić Czterdziestu męczenników z Sebasty - rzymskich legionistów, skazanych w 320 roku na śmierć za odmowę wyrzeczenia się chrześcijaństwa.

Nie można powiedzieć, że to święto jest tak rozpowszechnione jak Dzień Kobiet, ale panowie zaciekle walczą o równouprawnienie i przypominają kobietom, że nie tylko one mają swój Dzień.

W Polsce raczej nie przyjęł się zwyczaj dawania mężczyznom prezentów, ale warto o nich pamiętać i chociaż złożyć życzenia. :)

M.

*Dzień Mężczyzny dziś się święci,  
Więc życzę Ci tego, co Cię kręci:*

*full zabawy,  
dobrych chęci.*

*Niech Cię лихо złe nie nęci,  
Złe przygody niech Cię miną  
Oraz troski w dal odpłyną.*



## PODSUMOWANIE PIERWSZEGO PÓŁROCZA

Poniżej zamieszczamy kilka zdjęć z różnych wydarzeń, jakie miały miejsce w I półroczu.



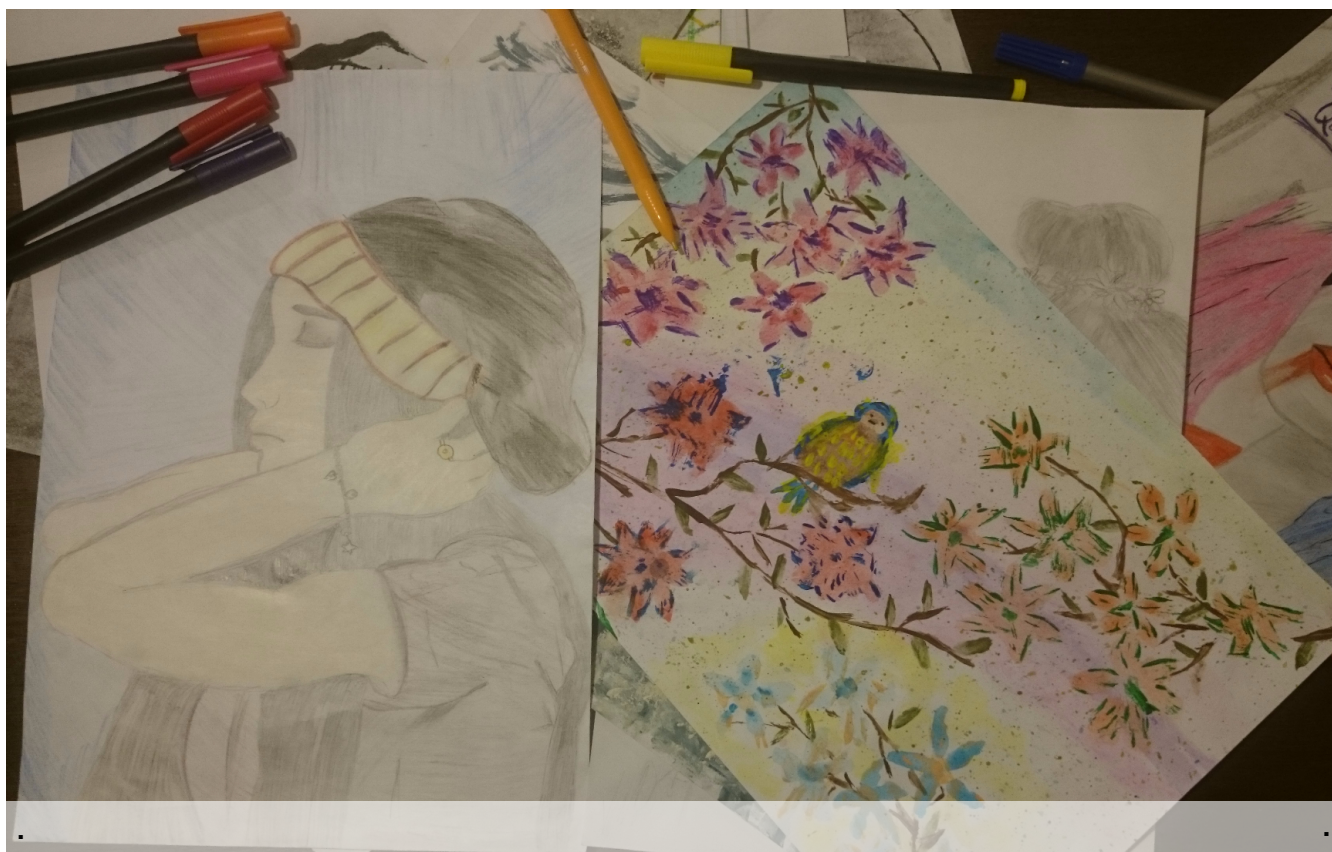
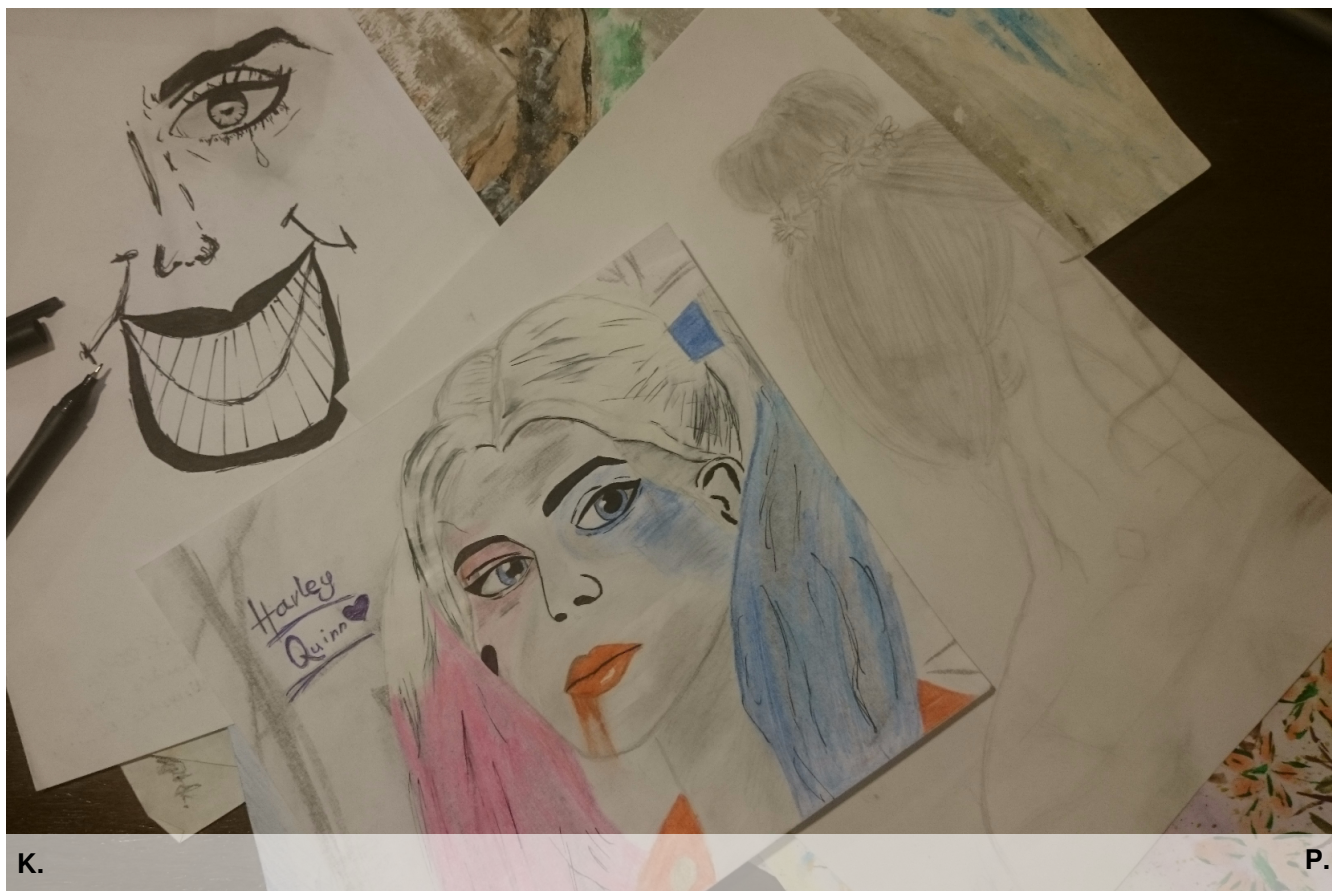
## Wyniki klasyfikacji śródrocznej

Zamieszczamy wyniki klasyfikacji śródrocznej poszczególnych klas w naszej szkole. Mamy nadzieję, że koniec roku szkolnego przyniesie jeszcze lepsze wyniki, czego wszystkim życzymy.

klasa	średnia ocen	frekwencja
I A	3,23	93%
I B	3,42	94%
II A	3,09	93%
II B	3,2	92%
III A	3,14	92%
III B	3,04	92%







## NASZE PRACE - OPOWIADANIE WYMIANA

Po co mi to było? Dlaczego się zgodziłam? Co mnie skusiło? Strasznie się boję i nie wiem co robić! Ale od początku. W mojej szkole co roku organizuje się tak zwaną "wymianę uczniowską". Każdy z nas wie, na czym to polega. W tym wypadku jest to pewnego rodzaju stypendium i akurat tak się złożyło, że jestem jedną z lepszych uczennic w szkole. Dostałam propozycję od mojego dyrektora, żeby w takowej wymianie uczestniczyć.

Początkowo nie traktowałam tej propozycji poważnie - w mojej rodzinie nigdy nie mieliśmy pieniędzy na wycieczki, a co dopiero wyjazdy za granicę (co wiąże się z faktem, że nie byłam dalej niż na terenie Małopolski). Dopiero, gdy dowiedziałam się, że ta podróż jest sponsorowana przez szkołę, zaczęłam się zastanawiać. Czy to by miało znaczyć, że spełnię jedno z moich marzeń i zobaczę inny kawałek świata? Była to wymiana Polska - Portugalia, więc jeszcze bardziej nakręcałam się tą myślą. Poruszyłam temat z moją mamą.

Powiedziała, że to wielka szansa i że bym z niej skorzystała. Zdecydowanie była na tak. Jednak ja nadal miałam wątpliwości.

Ostatecznie przekonała mnie moja przyjaciółka - Marika. Ona nigdy nie miała kłopotów finansowych. Nie ma takiego kraju w Europie, którego by nie zwiedziła. W Lizbonie była nieraz! Czasem nawet miewała wakacje za oceanem. Zawsze jej tego zazdrościłam.

Nieszłśliwie, rzecz jasna. Kiedy ja w te ferie pracowałam albo zajmowałam się kuzynami, ona opalała się na bułgarskich plażach, zwiedzała Mediolan lub pływała w błyszczących gondolach po kanałach Wenecji. Nieraz zdarzyło się, że w weekend nie było jej w domu, ponieważ miała spontaniczną wycieczkę z rodzicami do Pragi albo Budapesztu. Uwielbiałam słuchać jej opowieści o tym, jak to przeżyła kolejną, pełną przygód i niespodzianek, podróż. Chciałam poczuć się jak ona i pewnie dlatego jestem tutaj. Zdecydowanie tak. Kiedy masz szansę spełnić swoje marzenie, nie myślisz o tym, że coś pójdzie nie tak, chociaż nigdy nie spodziewałam się, że TAK się to skończy. Czy to w ogóle możliwe?

Byliśmy już na lotnisku, razem z moim dyrektorem i wychowawcą. Mój tata obawiał się wymiany, ale mama i nauczyciele zapewniali go, że nie ma się czym przejmować. W końcu co złego mogłoby się stać? Przecież katastrofy lotnicze zdarzają się bardzo rzadko. A kiedy już wyląduję w pięknej Portugalii, to opieka zawiezie mnie prosto do domu, w którym miałam mieszkać przez ten okres. Tym uspokajałam tatę i samą siebie. Nie ukrywam, że pierwszy lot samolotem był dla mnie stresujący. Przecież kto by pomyślał, że jakimś niefortunnym przypadkiem dostanę nieprawidłowy bilet i zamiast po Serra da Estrela, będę gorączkowo starać się dodzwonić do mojej mamy, będąc w północno-wschodnim Maroko! (cdn)

### Odpowiedzi do łamigłówek

1. Dwa razy nabieramy 5-litrową a później dwa razy odbieramy 3-litrową i zostają 4 litry wody.
2. Jedna z dziewczynek wzięła jabłko z koszykiem.

---

Zespół redakcyjny:

Marta Mikołajczyk, Gabriela Gierczyk,  
Eliza Szymańska, Klaudia Potok,  
Joanna Bodziarczyk, Kalina Piszczek,  
Martyna Konopka i współpracownicy

---

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY  
Czekamy na Wasze teksty, prace i propozycje

Opieka: Katarzyna Ligas

---