

W numerze : działalność naszej szkoły, osiągnięcia i sukcesy, ploteczki z życia uczniów.



Konkurs fotograficzny pt. "Zimowe Błyski" rozstrzygnięty!!!

W tym roku przysłaliście wiele pięknych fotografii, z których bardzo trudno było wybrać te najlepsze. Po wielu trudach i zmaganiach jury doszło do porozumienia. **Oto wyniki :**

- I miejsce Adam Gębura**
- II miejsce Karolina Horożaniecka**
- III miejsce Anna Sobczyk**

Wyróżnienia otrzymali :

Aleksandra Dyda
Jowita Kmiecik
Daria Sobczyk
Aleksandr Kosińska

Komisja oceniająca:

P.L, Leśniak - przewodniczący
Pani Monika Widomska - członek
Pani Joanna Dudek - członek

A w naszym numerze ...

1. Żyj zdrowo, żyj kolorowo ! - czego jeść, a czego unikać - str. 2
2. Napoje energetyczne - czy aby na pewno zdrowe ? - str. 3
3. Międzynarodowe Święto - 8 marca na świecie - str. 4
4. Coś dla nastolatki. - str. 5
5. 21 marca - wagarować czy nie ? - str. 6
6. Co może nas spotkać w lesie ? str. 7

W następnym numerze:

- * Wspomnienie o Janie Pawle II
- * Mazurek Dąbrowskiego
- * Jak obchodzimy Dzień Ziemi
- * Wasze i nasze sprawy
- * Aktualności
- * Egzaminy - wspomnień czas
- * "Ale jaja" - czyli obyczaje wielkanocne

Artykuły pisali:

Daria Sobczyk kl. Ib
Agnieszka Wojtaczka kl. Ila
Paulina Różańska kl. Ia
Laura Gancarz kl. Ia

Opiekun gazetki : Pani
Monika Widomska

Żyj kolorowo, żyj zdrowo!

Kombinuj dziewczyno [....] , czyli rady naszej koleżnaki na temat twojej codziennej diety.

Oto lista pozornie odchudzających produktów, po które sięgasz w życiu codziennym :

Produkty Spożywcze:

Jogurt owocowy - cukier ! cukier ! cukier ! Więcej go tu niż owoców. Objadając się codziennie słodkimi jogurtami, szybko utyjesz. Lepsza opcja - naturalny jogurt ze świeżymi owocami.

Orzech, że ech - Wartościowy, pełen magnezu i zdrowych olejów , jednak nie bez znaczenia dla talii i bioderek. Jeśli z rozpędu



wsuniesz 100 g orzechów, masz nadprogramowych 600 kcal ! Chciałybyś coś pochrupać ? Proponujemy pestki dyni, słonecznika lub migdały (te ostatnie hamują apetyt na słodycze).



Napoje i inne

Cola light - myślisz: "Mogę ją pić na maksa"? Błąd. Co prawda nie powoduje tycia, za to odwapnia kości i zakwasza organizm. Znajdziesz w niej takie cuda jak aspartam , kwas fosforowy, benzoosan oraz cyklaminian sodu i karmel amoniakalny siarczynowy.

Soki oki? - ale nie wszystkie. Dosładzane cukrem lub słodzikiem odpadają w pierwszej kolejności. Przecież owoce są wystarczająco słodkie. Daj im sama wycisk. Pysznie

Suróweczka :D

Mizerna mizeria - "TAK" dla ogórka - za bogactwo minerałów i wody. W 100 g doszukasz się tylko 16 kcal oraz 0,11 g tłuszczu. Ale gdy zrobisz z niego mizerię

Kontynuując

ze śmietaną, pochłoniesz już w 100 g 54 kcal i 4,14 g tłuszczu. Wyjście? Mizeria z niskotłuszczowym jogurtem.

Oprzyj się pokusie..

Coś do schrupania - pieczywo chrupkie to 3-4 razy mniej kalorii niż pszenny chleb, ale kto by skończył na jednej kromce.

Za każdym razem traktujesz ją masłem, serem, wędliną i ... masz bombę kaloryczną ! :D

Bufet surówkowy - gdy znajomi zamawiają w fast foodzie burgery, Ty prosisz o sałatkę ze świeżych warzyw. I brawo ! Upewnij się tylko, czy nie dodano do niej majonezu lub grzanek. Daleko jej wtedy do miana "fitness" !

Zdrowe odżywianie kluczem do sukcesu uzyskania świetnej sylwetki

Autor: Daria Soczyk kl. Ia

Energia Cię rozpiera? Przeczytaj...

Dalszy ciąg porad naszej redakcyjnej koleżanki na temat odżywiania...

Do czego one właściwie służą...

Na stacji benzynowej, w osiedlowym sklepiku. Są to :NAPOJE ENERGETYZUJĄCE. Nie każdy wie, że nie są przeznaczone jako napoje chłodzące czy gaszące pragnienie tylko są dla sportowców, którzy wykonują większy wysiłek fizyczny i są narażeni na wielkie napięcia stresujące. U tych, którzy piją energy drinki na kanapie przed



telewizorem, mogą doprowadzić do zawału serca i udaru mózgu. Ich etykiety obiecują, że nawet staruszka postawią na nogi z ogromną dawką energii. Pijemy je, chociaż nie mamy pojęcia jakie skutki wywołuje w naszym organizmie

Jak działają na nasz organizm???

Lubimy ich smak, ponieważ po nich czujemy się ożywieni. To za sprawą kofeiny i uderzeniowej dawki witaminy B12 używanej w medycynie do ratowania pacjentów, którzy stracili przytomność po spożyciu olbrzymich dawek alkoholu. Nie wolno mieszać napoju energetycznego z alkoholem, ponieważ mieszanka ta zmienia napój w "Śmiertelną Bombę", która atakuje bezpośrednio wątrobę, powodując, że miejsce zaatakowane się nie regeneruje. Większość tych napojów zawiera składniki, które mogą doprowadzić do wylewu czy zawału.



Kto to pije???

Napoje te znajdują swoich zwolenników najczęściej wśród młodzieży, a ta zniewolona przez stymulację, którą powodują energy drinki

Ach, ta młodzież!!!

Młodzież nie zawsze dobrze myśli, co jest lepsze dla ich zdrowia. Zwłaszcza, że większość z nich nie jest świadoma zagrożeń.

Pamiętaj

UWAGA ! energizery potrafią uzależnić. Warto popracować nad ograniczeniem ilości wypijanych napojów

pobudzających. Powstrzymaj się od sięgnięcia po kolejną puszkę z płynem. Znajdź inny sposób na "doładowanie akumulatorów".

Autor: Daria Sobczyk kl. Ia

**UWAGA !!!
Kolejna edycja konkursu fotograficznego. Tym razem łapiemy w kadr wiosnę.
Zdjęcia prosimy przynieść do Pani Moniki Widomskiej do końca maja ! (max. 4 zdjęcia, rozmiar A5)**

8 marca - Międzynarodowy Dzień Kobiet

W jaki sposób powstał? Co sądzili o tym mężczyźni? Co w tym dniu należy uczynić? Odpowiedzi znajdują się poniżej :)

Kontynuując...

Trzeba tylko pamiętać, że inny powinien być upominek dla żony, a inny prezent dla dziewczyny. Ponieważ, każdy wiek ma swoje prawa.

Dalej ;)

Nieodłącznym elementem obchodzenia święta 8 marca są też kobiece życzenia. Składane są one najczęściej osobiście.

Następnie ...

Nierzadko też wypisywane są na kartkach z okazji Dnia Kobiet. Obok form tradycyjnych, wysyłanych pocztą lub wręczanych w

To jak z tym Dniem Kobiet???

8 marca to data jednoznaczna w naszym kalendarzu. Każde dziecko, a już na pewno każdy mężczyzna wie, że ten dzień w całości należy do przedstawicielek płci pięknej, które świętują Dzień Kobiet.

Dziś, jest to dzień pełen radości, miłych gestów i uśmiechów, jednak nie zawsze tak było. Historia Dnia Kobiet pokazuje, że



jego początki wiązały się bardzo mocno z walką kobiet o równouprawnienie, niestety niejednokrotnie batalie te zbierały krwawe żniwo. Dzięki działalności ruchu emancypacyjnego udało się kobietom wywalczyć dla siebie powszechny dostęp do edukacji i prawa wyborcze. Mężczyźni, długo niechętni czynnemu udziałowi kobiet w życiu społecznym i politycznym,



Losy Dnia Kobiet w Polsce

W Polsce 8 marca kojarzy się przede wszystkim z czasami PRLu, kiedy wszystkim pracownicom zakładów wręczano obowiązkowego goździka oraz prezent pokroju paczki kawy, rajstop bądź mydła. Choć te czasy odeszły już do lamusa, a rolę kwiatów na Dzień Kobiet zajęły niepolityczne tulipany, wciąż sprawia się kobietom przyjemność, wręczając im prezenty z okazji Święta Pań. Mimo, że nie ma ogólnych wytycznych dotyczących wręczanych podarków, jest pewna grupa przedmiotów, która dobrze sprawdza się tego dnia.

kopercie, pojawiają się elektroniczne kartki dla Pań. Tak, Internet zrewolucjonizował Dzień Kobiet ;)...

Dzień Kobiet w innych językach :
Angielski - Womens Day
Francuski - Journe de la femme
Hiszpański - Da de la Mujer
Portugalski - Dia da Mulher
Włoski - Festa della Donna

Z okazji Dnia Kobiet wszyscy nasi redakcyjni koledzy, życzą Wam wszystkiego naj,naj...;)

Autor: Bernadetta Grukhe i Natalia Sawicka kl. Ia

Młodzież pod ostrzałem.

W tym artykule nasza dziennikarka wyraża swoje zdanie na temat młodych kobiet.

Autor: Agnieszka Wojtaczka kl. IIa

Co z tą młodzieżą???

Za gruba, za chuda, za krzywa, za długie zęby, a za krótkie nogi. Tak może się scharakteryzować współczesna nastolatka-niewiasta już prawie dorosła, a mentalnie jeszcze dzieciak.

Osobnik mający własne zdanie na każdy temat-najczęściej „żał” lub „lol”(koniecznie z wydłużoną jak u krowy paszczką); osobnik, który



zawsze wie co dla niego najlepsze, uważający szkołę za głupią, a rodziców za wapniaków, co marudzą i zatrują życie. Istota żywa, której mózgiem steruje telewizja, Internet, kolorowa prasa, jednym słowem media.. Dzisiejsza nastolatka paradoksalnie nie ma własnego zdania, tylko wiernie naśladuje swych idoli, powtarzając cały czas te same formułki.

Kontynuując...

Sugeruje się zdaniem innych, wiele rzeczy bierze sobie głęboko do serca, na pozór udając niezależną. Poszukuje własnego stylu, chociaż dziewcząt takich jak ona są miliony. Interesuje się głównie modą, urodą i przedstawicielami płci męskiej. Próbuje być bardzo dojrzała jak na swój wiek, jednak w całym tym nastoletnim obłąkaniu jest zagubiona i nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo jest jeszcze dziecinna. Często zachowuje się tak, jakby chciała każdemu się przypodobać. Cały czas wielką wagę przykładają do wyglądu, spędzając godziny w galeriach handlowych, lub na stronach poświęconych ubraniom



Wygląd...

Narzeka na swój wygląd, martwiąc się przed lustrem. Stoi godzinę przed szafą, gdyż nigdy nie ma w co się ubrać

Prosze o uśmiech.

Uwielbia także się fotografować. W końcu i tak doda zdjęcia koniecznie robione z rączki na portal społecznościowy

Przeczytaj dalej...

Każda komórka ciała naszej Nastolatki po cichu liczy na to, że jednak ktoś jej dosłodzi w komentarzach.

A Nastolatka Nastolatce zawsze będzie słodzić, gdyż taka już ich uroda. W ten sposób dają znać koleżance, że jest OK...!!!

I sypią się takie opinie pod zdjęciami, doprowadzając Autora tego artykułu do ostrego ataku cukrzycy.

Na temat ten można by dyskutować do końca świata i jeden dzień dłużej, ale starałam się wszystko to, co mam na myśli streścić, bo młodzież nie lubi czytać ;D.

P.S. Artykuł ten nie miał na celu obrażenia czy dyskryminowania kogokolwiek. Pisząc tu o współczesnych nastolatkach miałam oczywiście nie wszystkie na myśli.

A teraz coś specjalnego... AntyKodeks Wagarowicza!

Ucieczki ze szkoły to nie tylko sposób na świętowanie 21 marca. Ten artykuł przedstawi wam kilka pomysłów na Dzień Wagarowicza...

Uczniu oto dekalog Twój... Pamiętaj o nim!!!

1. Nie spóźnij się na żadną lekcję!
2. Zgłoś się do odpowiedzi!
3. Bądź aktywny na lekcjach!
4. Nie zapomnij odrobić zadań domowych!
5. Bądź dla wszystkich uprzejmy i miły!
6. Bądź uważny i pilny na lekcjach!
7. Nie rozmawiaj i nie przeszkadzaj w lekcjach!
8. Pisz starannie i po 9 -te:



W tym dniu zalicz wszystkie sprawdziany i kartkówki.

A to Twoja najważniejsza zasada, zapamiętaj niczym Amen w pacierzu!!!

10. Pod żadnym pozorem nie uciekaj z lekcji!

A teraz czas na teorię...

Jak ogólnie wiadomo pierwszy dzień kalendarzowej wiosny przypada na 21 marca. Pomijając zagadnienia z geografii takie jak fakt, że właśnie w tym dniu następuje zrównanie dnia z nocą, zrobimy sobie małą powtórkę z polskich tradycji. A jedną z chyba najbardziej znanych jest staropolska tradycja topienia Marzanny. Najczęściej Marzannę topią uczniowie, wraz z nią odrzucając szkolne boleści. Jednak najczęściej 21 marca uczniowie zajmują się innymi rzeczami (jak np.: uciekanie z lekcji), ponieważ wtedy właśnie świętujemy Dzień Wagarowicza.



Od dawien, dawna...

Już od wielu lat jest to dla uczniów dzień szaleństwa, zabawy i wolności od szkoły. 21 marca ma być śmiesznie i kolorowo.

Bania do rana;)

W dzień wagarowicza na odrobinę szaleństwa mogą pozwolić sobie wszyscy. A nie tylko uczniowie.

Kilka dobrych rad!

Pomysłów na spędzenie tego niepisanego święta jest niemal tyle, ile uczniowskich głów. Te, które najbardziej podobają

się młodym, nie zawsze niestety, budzą zachwyt rodziców czy odpowiedzialnych za bezpieczeństwo dyrektorów.

Autor: Paulina Różańska kl. Ib

UWAGA !!!

Z okazji zbliżającego się Dnia Książki (23.04) w naszej szkole, po raz kolejny, organizowana jest giełda książki. Aby to zdarzenie mogło się odbyć, potrzebne nam są stare, nieczytane książki. Właśnie je przyjmujemy w sekretariacie Gimnazjum w Wilkowie - Osiedlu

Jeśli chcesz wiedzieć jakie rośliny żyją w jakich warstwach lasu przeczytaj poniższy artykuł.

O lasach w Wilkowie i okolicach

Wilkowskie lasy są przedstawicielami siedlisk leśnych mieszanych.

Las mieszany rośnie na glebach brunatnych, czyli glebach średniożyźnych, żyznych, słabo kwaśnych zasadowych lub obojętnych. Gleby te wytworzone zostały ze skał osadowych, glin różnego pochodzenia. Gleby brunatne są typowe dla klimatu umiarkowanego,



Charakterystyczne dla lasów mieszanych świeżych i lasów mieszanych górskich, grądów, żyznych buczyn oraz kwaśnych buczyn górskich.

Roślinność związana z lasami mieszаныmi:

RUNO LEŚNE:

- *zawilec gajowy
- *zawilec żółty
- *kokoryczka
- *gwiazdnica wielokwiatowa
- *fiołki
- *przyłuszczka
- *konwalia majowa

PODSZYT:

- *kruszyna
- *trzmielina
- *jarzębina
- *czeremcha amerykańska



OKAP:

- *dąb
- *buk-
- *sosna
- *świerk
- *brzoza

A co ze zwierzętami?

W naszych wilkowskich lasach mieszka wiele ciekawych i rzadkich zwierząt.

Nie tylko sarny...

Oprócz saren i dzików spotkać możemy także borsuki, jenoty, a także wiele pięknych ptaków takich jak kowaliki i

mysiokrólki. Wystarczy tylko chwila cierpliwości i maskujące ubranie, a na pewno uda nam się podejrzeć jakieś niezwykle zwierzę,

Bardzo ważne jest nasze zachowanie w lesie. Nie możemy się tam zachowywać tak, jak u siebie w domu. Nie możemy śmiecić, czy zachowywać się głośno, nie powinniśmy niszczyć roślin czy uszkadzać legowisk zwierząt.

Gdy znajdujemy ranne lub martwe zwierzę lepiej się nie zbliżać, a powiadomić dorosłych np. leśniczego, który takim stworzeniem powinien się zająć i skontaktować się z lekarzem weterynarii. Uwaga również na kleszcze, bo borelioza to nie żarty !

Autor: Agnieszka Wojtaczka kl. IIa

Czas na wywiad...

Rozmowa z nauczycielem roku 2009/2010 Gimnazjum w Wilkowie - nauczycielem języka polskiego oraz wychowawcą fizycznego, Panem Krzysztofem Wichrem

Błyskotliwe pytanie i ...

8. Czy zna Pan dobry przepis na ściąganie?
Každy jest dobry, jeśli jest skuteczny.

1. Ile lat pracuje Pan w szkole?

We wrześniu minie pięć lat.

2. Dlaczego został Pan polonistą?

Język polski, podobnie jak historia zawsze przychodził mi z łatwością. Nawet zaległy materiał opanowywałem bez problemu.

3. Czy według Pana utworzenie gimnazjum było dobrym pomysłem?

Trudno mi odpowiedzieć, ponieważ nie pracowałem według wcześniejszego systemu 8-klasowego. Myślę jednak, że nie należy



doszukiwać się samych wad. Tak jak wszystko ma pewnie swoje plusy i minusy.

4. Czy ma Pan jakieś hobby?

Moje hobby to przede wszystkim wędkarstwo (ostatnio mocno je zaniedbałem) ryby łowiłem odkąd pamiętam, bardzo lubię również sport, film i fotografię.

Szybka odpowiedź

9. Czy pamięta Pan jakieś śmieszne zdarzenia z czasów gdy był Pan uczniem?

Czas na wspomnienia...

Pamiętam dużo, bo duuużo się działo, ale tych najśmieszniejszych nie opowiem.



Pierwsza seria pytań za nami!

5. Czy ma Pan zwierzęta domowe?

Aktualnie nie, ale lubię wszystkie oprócz szcurek, węży i pajaków (z żółwiem też nie da się pogadać).

6. Co by Pan zmienił w naszej szkole, gdyby to od Pana zależało?

Trochę bym ją powiększył, dodając 1-2 pomieszczenia.

7. Jakie miejsce lub kraj chciałby Pan odwiedzić?

Na pewno USA albo Japonię, a w Europie takie miejsca, gdzie można dużo zobaczyć w krótkim czasie. Nie pasjonuje mnie leżenie na plaży przez dwa tygodnie 5 tys. km od domu.

10. Czy, chodząc do szkoły był Pan grzecznym, dobrze ułożonym uczniem czy raczej urwisem, dokuczał Pan nauczycielom?

Nie. Byłem urwisem (nazwisko do czegoś mnie zobowiązywało) wszędzie mnie było pełno. Zawsze jednak wiedziałem co wolno, a czego nie i samemu nauczycielom nie dokuczałem bardziej niż inni. Myślę, że nauczyciele mnie lubili. Dodam, że moje urwisowanie skończyło się wraz z podstawówką.

11. Jaki był/jest Pana ulubiony zespół muzyczny?

Zawsze uwielbiałem muzykę lat 80-90. Pod koniec podstawówki przepadałem z kolei za Beatlesami, a w szkole średniej był to Maanam. Teraz słucham wszystkiego, co dobre, ale muzyka lat 80 pozostaje dla mnie nadal magiczna.

Laura Gancarz kl.1a