

Zaczynamy przygodę z gazetką!!!



WITAMY !!!
Zaczynamy pisać i wydawać nową gazetkę, którą postanowiliśmy nazwać „ Top Uczeń .Chcemy przedstawić Wam jej cele i opowiedzieć o niej troszkę.
Na końcu czeka na

Was mała niespodzianka-wywiad z kimś bardzo dla nas ważnym. Dlatego warto przeczytać ten artykuł do końca. Gazetkę tworzymy w Zespole Szkół nr 1 w Sępólnie Krajeńskim pod przewodnictwem

pani Joli Orzłowskiej. Naszym celem jest podarować Wam zabawę w wolnej chwili, dać Wam radość z czytania. Obiecujemy, że nie będziemy przynudzać. Będziemy pisać Waszym

dość „SPOKO” językiem. Mamy zamiar opowiedzieć ,co u nas słychać w szkole. Nie martwcie się, zorganizowaliśmy tyle działów, że na pewno każdy coś dla siebie znajdzie, coś co sprostą

Waszym oczekiwaniom. Z pewnością „wciągniecie” się w naszego „ Top ucznia”. Będzie nam bardzo miło

Redakcja :)

Jedzenie nie musi tuczyć!

Jak zauważyłyśmy, każda dziewczyna chce wyglądać jak piękne celebrytki z różnych czasopism i gazet. Do tego potrzebują zbilansowanej diety, codziennych ćwiczeń i silnej woli, ale niektórzy zamiast tego wolą wybrać szybszy sposób, mający na celu w krótkim czasie spalenie pary kilo i uzyskanie wymarzonej figury. Jeżeli już chcemy kupić suplement diety, wspomagający spalanie tkanki tłuszczowej, powinniśmy pamiętać o tym, żeby kupować go w odpowiednich miejscach oraz czytać o skutkach ubocznych opisanych w ulotce. Tabletki te trzeba brać z umiarem, ponieważ razem z nimi wiążą się bezsenność, nudności, ból i zawroty głowy, kołatanie serca, uderzenia gorąca, nadciśnienie tętnicze, złe samopoczucie. Łatwym i zdrowym sposobem, jest zdrowa dieta, składająca się z codziennych 4 - 5 posiłków.

- **Sniadanie**
- **Drugie śniadanie**
- **Obiad**
- **Kolacja**

Najważniejszym posiłkiem w całym dniu jest śniadanie, ponieważ daje nam siły po zdrowym śnie, w czasie którego nie dostarczamy organizmowi energii. Ważne jest również aby jeść dużo warzyw i owoców, bo to one mają w sobie najwięcej witamin i żadne sztuczne tabletki nie zastąpią nam ich.



Koło żywieniowe

Julia Leśniewska

I tu trzeba sobie powiedzieć, że prawie wszyscy nastolatki nie jedzą zdrowego śniadania, zamiast tego kupują słodkie i fast food'y, które w częstym spożywaniu mogą powodować trądzik i rozstępy. Złe jest nie jeść nic na śniadanie, obiad czy kolację. Niejedzenie może prowadzić do anoreksji czy bulimii. Zamiast słodkiego równie dobrze można sobie kupić owoce, które nie dość, że dodadzą nam energii i witamin, to również są dużo tańsze. Dla tego właśnie zachęcamy Was do przynoszenia kanapek, owoców i spożywanie ich na przerwach. Na pewno organizm się wam za to odwdzięczy; cera poprawi, umysł lepiej popracuje i siły będą. (JW)

Turniej badmintonu

W niedzielę 17 listopada 2013 r. odbył się turniej badmintonu. W zawodach uczestniczyli uczniowie z naszej szkoły oraz z pobliskich szkół podstawowych i gimnazjalnych. W imprezie brali udział również mężczyźni i kobiety. Wielkim zaskoczeniem dla uczestników oraz organizatorów było przybycie zawodników z dalszych rejonów uprawiających tą dyscyplinę na co dzień w klubach sportowych. Dziewczeta gimnazja:

Miejsce	Imię i nazwisko	Miejscowość
1	Pełowska Paulina	Szczecinek
2	Pryła Karolina	Lutowo
3	Jaczyńska Wiktoria	Sępólno Kraj.
4	Cyra Daria	Sępólno Kraj.
5-6	Kucharczyk Sandra, Siuzdak Izabela	Grochowiec, Sępólno Kraj.
7-8	Kapusta Weronika , Drojewska Patrycja	Sępólno Kraj., Wiśniewa

Chłopcy gimnazja:

Miejsce	Imię i nazwisko	Miejscowość
1	Ziemnicki Fabian	Gwda Wielka
2	Kaszucki Konrad	Gwda Wielka
3	Dankowski Cyprian	Sępólno Kraj.
4	Młodzik Maciej	Sępólno Kraj.
5-6	Wolski Jakub, Mosek Kamil	Gwda Wielka, Sępólno Kraj.
7-8	Jasiek Dawid , Kmiecik Miłosz	Sępólno Kraj

Całe zawody badmintonu były świetnie zorganizowane. Wszyscy dzielnie walczyli, by zająć jak najwyższe miejsce. Niestety, jak to w sporcie bywa, musi być przegrany jak i zwycięzca. Mamy nadzieję, że za rok nasi koledzy staną na jak najwyższym podium. (J.T, J.S)



Dziewczeta gimnazja

Jacek Thomas



Chłopcy gimnazja

Jacek Thomas



Mol książkowy :)

Jak już pewnie wszyscy zauważyli czytanie książek staje się coraz mniej popularne . Natomiast ja lubię czytać książki i zamierzam zachęcać do tego innych, gdyż nie dość, że jest to doskonały sposób na nudę, to jeszcze dzięki lekturom uczymy się wielu rzeczy i nabieramy dzięki, nim bogatego słownictwa. W ramach zachęcania ludzi do czytania przygotowałem recenzję książki, którą gorąco polecam, a mianowicie jest to książka Daniela Defoe pt” Robinson Crusoe”. Owa książka ma wiele dokładnych opisów, czyli możesz się dowiedzieć jak z najmniejszymi szczegółami wyglądała grotta, czy ludożercy. Książka pisana jest w zrozumiałym języku więc czytanie jej nie sprawia najmniejszej trudności. Fabuła jest pełna zarówno wzruszających, jak i emocjonujących wydarzeń. Poza tym nie sposób nie polubić głównego bohatera, który wspaniale opowiada swoją historię. Lektura ma kilka minusów, jednak to nic w znakomitej książce pełnej przygód i akcji. Polecam (KP)

Recenzja filmu "Mój biegun"

„Mój biegun” w reżyserii Marcina Głowackiego, to prawdziwa historia Jana Meli, pierwszego niepełnosprawnego zdobywcy dwóch biegunów. Życie bohatera było jednak ciężkie. W dzieciństwie śmierć młodszego brata, oraz utrata ręki i nogi odbiły się na życiu całej rodziny. Chłopiec walczący o powrót do normalnego życia odnalazł w sobie siłę charakteru nieznaną innym... Na początku listopada 2013, wraz z klasą I a zobaczyłem ten film. Dla większości uczniów był „średni”. Inni zaś stwierdzili, że jest nudny i bez „sensu”. Wśród mniejszości gimnazjalistów pojawiły się także pozytywne opinie, a niektórzy nawet nie ukrywali wzruszenia. Według mnie zabrakło w nim wydarzeń związanych z wyprawami na bieguny. Uważam, że twórcy za bardzo skupili się na życiu prywatnym bohaterów. Oprócz tego film był dobry. Polecam zapoznać się z filmem lub z historią Jaśka Meli, bo naprawdę warto!

Internet jest pełny różnych ciekawych wiadomości, wiedzy potrzebnej także do szkoły. Jednak internet nie jest tylko źródłem informacji, gier i zabaw. Może tam na nas czekać prawdziwe niebezpieczeństwo! Tym niebezpieczeństwem są między innymi portale społecznościowe, na których podajemy tyle wiadomości, abyscie przeżywali

o sobie, na przykład, gdzie mieszkamy, ile mamy lat, jak się nazywamy. Zwłaszcza wstawianie zdjęć jest niebezpieczne, a jednak tak często to robimy. Nie wiemy przecież, kto ogląda nasze zdjęcia czy też przegląda nasze dane! Mogą to być osoby, które prześladują, zastraszają czy też nawet wysmiewają się z nas poprzez

smsy albo i nawet przez źródło kłopotów takie jak gadu-gadu, facebook czy nasza klasa. Dlatego zastanówmy się - czy potrzebne są nam zdjęcia na facebooku razem z naszymi danymi? Przecież najważniejsze jest nasze bezpieczeństwo a nie profil, który zakładamy.

Drogi czytelniku!
Z okazji zbliżających

się świąt Bożego Narodzenia składamy Ci najlepsze życzenia. Życzymy Ci, abyś dążył do wyznaczonych sobie celów i sukcesów w całym Twoim życiu. Niech ten wspaniały dzień przyniesie Ci wiele szczęścia oraz uśmiechu na twarzy, a przy zapachu pięknie strojonej choinki, płyną chwile prawdziwej polskiej Wigilii. Życzymy,



Dzieci i jesienne przeziębienie.

(KK)



Zbliża się zima, a wraz z nią pierwsze opady śniegu, najbardziej oczekiwane przez małe dzieci. Na naszym pięknym szkolnym podwórku można zauważyć dzieciaków, które tryskają energią. Biegają i bawią się wraz ze swoimi rówieśnikami. Jednak nie zdają sobie sprawy z tego, że może dopaść je choroba, co wiąże się z tym, że nie będą się za dobrze czuć, nie

będą mogły chodzić do szkoły i wychodzić na dwór, by szaleć wraz z kolegami i koleżankami, dlatego, że objawy towarzyszące przeziębieniu osłabiają organizm. Nie tracąc czasu, od razu po dzwonku wychodzą z klasy i biegiem udają się na dwór, z dala omijając szatnię, do której rano zanoszą kurtki. Nauczycieli przeraża to, że dzieci, gdy jest zimno, biegną

na podwórko bez czapek, rękawiczek oraz kurtek, Starają wytłumaczyć małym uczniom, że powinni zakładać coś na siebie, aby na następny dzień nie przyjść do szkoły z zakatarzonym nosem. Jak twierdzi nasza pielęgniarka, w porze jesienno-zimowej powinniśmy ubierać się na tak zwaną „cebulkę”. Na dzień dzisiejszy niedopuszczalne jest wyjście na dwór

bez czapki oraz kurтки. Nie możemy pozwolić sobie na przemoczenie i przewianie. Przeziębienia biorą się między innymi ze wzajemnego zarażania się drogą kropelkową, jeśli mamy słabą odporność, szybko zachorujemy. Żeby zapobiegać przeziębieniom w szczególności odpowiednio jest odżywianie oraz dostarczenie organizmowi odpowiedniej

dawki witaminy C, którą otrzymamy poprzez cytrynę, cebulę, herbaty z lipy, syropy z cebulki z cukrem, warzywa, owoce oraz herbaty z łyżką miodu. Jednak najlepszym sposobem jest wietrzenie pomieszczeń oraz długie spacerowanie, pod warunkiem, że jesteśmy odpowiednio ubrani, stosownie co do pogody. Nauczyciele mają nadzieję, że w niedługim czasie każde dziecko,

wychodząc na dwór, ubierze kurtkę oraz czapkę. Na razie niestety, patrząc na szkolne podwórko, można dostrzec pojedynczych uczniów którzy są dobrze ubrani. Koleżanki i koledzy, zakładajcie kurtki przed wyjściem na boisko!

Wywiad z panią dyrektorką Katarzyną Kolasa.

Teraz pora na obiecaną niespodziankę- wywiad z naszą Panią dyrektorką Katarzyną Kolasa.. Miłej lektury!

Uczeń : Czy jest pani zadowolona z tego, że zaczęliśmy posiadać gazetkę szkolną?

Pani Dyrektorka: Bardzo się cieszę, że jest gazetka, a że internetowa tym bardziej, jest większa oglądalność.

Uczeń: Pani jako dyrektorka naszej szkoły zapewne ma wobec nas, twórców gazetki, jakieś oczekiwania. Jakie?

Pani Dyrektorka: Chciałabym, żeby nie był to słomiany zapał. Chcę, by to ciągle trwało.

uczeń: Czy pani zdaniem nasza praca w gazetce w jakiś sposób promuje szkołę?

Pani Dyrektorka: Jak najbardziej, nie ma lepszego sposobu niż prowadzenie jej w Internecie. Wiele osób teraz z niego korzysta.

Uczeń: Mogłaby Pani podsunąć nam jakiś pomysł na ciekawy temat na artykuł do naszej gazetki?

Pani Dyrektorka: Pewnie... „Samorządność w szkole”- czyli jak uczniowie mogą wpływać na dobre imię i wizerunek szkoły.

Uczeń: Czy w latach szkolnych „ bawiła” się Pani w dziennikarstwo? Wydawała gazetki, przeprowadzała wywiady. Jeśli tak to jak wyglądała Pani praca?

Pani Dyrektorka: W liceum, kiedy się uczyłam z koleżankami i kolegami, wydawaliśmy gazetkę. Wszystko robiliśmy ręcznie, pisaliśmy artykuły, kolega szkicował obrazki. Gotową gazetkę umieszczaliśmy w gablotce.



Katarzyna Kolasa

Uczeń: Czy w niedalekiej przyszłości możemy liczyć na salę przeznaczoną specjalnie dla naszych potrzeb - to znaczy pomieszczenie wyposażone w laptopy, skanery, programy komputerowe i tak dalej..?

Pani Dyrektorka: Władze miasta i tak nie mają w planach rozbudowy szkoły. Chodzi do niej wiele uczniów, a szkoła jest mała, więc to nie do końca możliwe, ale możecie korzystać z sali komputerowej (informatycznej), możemy wam dać półki w szafach

Uczeń: Czy zamierza Pani śledzić wyniki naszej pracy dziennikarskiej w postaci artykułów w gazetce „Junior Media”?

Pani Dyrektorka: Ależ oczywiście, widziałam jej interfejs przed tym, że zaczęliście ją prowadzić...

Uczeń: Dziękuję za udzielenie wywiadu

Pani Dyrektorka: Proszę, nie ma za co.

Dziękujemy za przeczytanie. Do następnego razu! Ziuta :))