



GŁOS GIMNAZJALISTÓW

SAMORZĄD UCZNIOWSKI GIMNAZJUM NR 16 W KIELCACH

ROK II, NUMER 1(5)

20 PAŹDZIERNIKA 2015

ŚLUBOWANIE



W dniu 16 października 2015 roku w Gimnazjum nr 16 im. Janusza Kusocińskiego w Kielcach stu uczniów klas pierwszych przystąpiło do ślubowania na sztandar szkoły.



Uczniowie przysięgali: kochać swoją Ojczyznę oraz przyczyniać się do jej rozkwitu, starać się być dobrymi i uczciwymi ludźmi

oraz strzec dobrego imienia swojej szkoły.



Od tego momentu pierwszoklasiści stali się pełnoprawnymi członkami szkolnej społeczności.

Po zakończeniu ślubowania klasy pierwsze gimnazjum wybrały się do kina *Moskwa* na film dokumentalny pt. "Pilecki". Dzień był pełen wrażeń i na długo pozostanie w naszej pamięci.

Lukasz Salwa

LONDYN 2015

Czytaj na str. 3-4.



Fotogaleria - Ślubowanie 2015 na stronie 11.



NOWY SAMORZĄD UCZNIOWSKI GIMNAZJUM NR 16 W KIELCACH

We wrześniu został wybrany Samorząd Uczniowski Gimnazjum nr 16 w Kielcach. Zgodnie z nowym regulaminem, przewodniczący samorządów klasowych utworzyli Radę SU. Podczas pierwszego zebrania w tajnym głosowaniu zostało wybrane Prezydium samorządu.

**PREZYDIUM
SAMORZĄDU UCZNIOWSKIEGO
GIMNAZJUM NR 16:**

PRZEWODNICZĄCY
Bartłomiej Januchta

**ZASTĘPCA
PRZEWODNICZĄCEGO**

Magdalena Karyś
SEKRETARZ

Agnieszka Stec

**RADA SAMORZĄDU
UCZNIOWSKIEGO
GIMNAZJUM NR 16
W KIELCACH**

Krystian Wojciechowski (kl. 1a)

Weronika Jedynak (kl. 1b)

Małgorzata Ogrodnik (kl. 1c)

Michał Szkalej (kl. 1d)

Michał Skrobot (kl. 2a)

Alicja Gołąbek (kl. 2b)

Adam Żołądek (kl. 2c)

Julia Zychalska (kl. 2d)

Wiktor Morelli (kl. 2e)

Bartłomiej Januchta (kl. 3a)

Magdalena Karyś (kl. 3b)

Agnieszka Stec (kl. 3c)

Zuzanna Segda (kl. 3d)

W TYM NUMERZE:

Wywiad z ks. Radosławem 2

LONDYN 2015 3



Recenzje filmów 6

7

Recenzje książek 8

9

Sonda 10

Wywiad z panem Arturem Rodackim 12

O sporcie w naszym gimnazjum 13
14

Informacje na temat DOPALACZY - str. 5

W tym numerze poradnik
ZDROWE ODŻYWIENIE

INFORMACJE
SAMORZĄDU

W roku szkolnym 2015/2016 w Gimnazjum nr 16 w Kielcach :

1. Każdy 13. dzień miesiąca jest dniem bez ocen niedostatecznych z odpowiedzi ustnych, prac domowych, pracy na zajęciach, niezapowiadanych kartkówek (nie dotyczy ocen z zapowiedzianych sprawdzianów, prac klasowych).

2. W każdym dniu samorząd uczniowski losuje „SZCZĘŚLIWY NUMEREK”. Uczeń, którego numer w dzienniku lekcyjnym wylosowano, jest w danym dniu zwolniony z odpowiedzi ustnych oraz usprawiedliwiony z nieprzygotowania do zajęć (w tym braku pracy domowej, ale na następne zajęcia musi uzupełnić brakujące ćwiczenia i zadania).

Wywiad z księdzem Radosławem Żelichowskim

Ksiądz Radosław Żelichowski uczy religii w naszym gimnazjum już drugi rok. Jako skromny, życzliwy i otwarty na problemy młodzieży katecheta, szybko zdobył naszą sympatię. Ksiądz Radek chętnie służy nam pomocą, dba o nasz rozwój duchowy i intelektualny. Prowadzi koło misyjne.

Czemu wybrał ksiądz zawód kapłana?

Bycie księdzem to nie jest zawód to jest powołanie, misja otrzymana od Boga, sakrament. Dlaczego Bóg akurat wybrał mnie... nie wiem, to jest wielka tajemnica. On wybiera kogo chce, daje niektórym ludziom, łaskę doświadczenia Jego miłości, bliskości i wtedy człowiek chce wszystko porzucić i pójść za Nim.

Jak długo ksiądz wypełnia swoją misję?

Księdzem jestem 12 lat. Zaraz po święceniach zostałem skierowany do parafii Bieliny, gdzie byłem 3 lata, następnie 3 lata służyłem w parafii Żarnowiec, potem Grzymałków 4 lata, rok w Nowym Brzesku, a obecnie jestem

wikariuszem w parafii, Świętego Stanisława na Barwinku.

Czy chciał ksiądz kiedyś zrezygnować?

Długo się zastanawiałem czy mam wstąpić do seminarium i zostać księdzem, a może wybrać coś innego. I kiedy podjąłem decyzję, odwrotu nie było, idę za głosem serca. „Niech dzieje się wola Boża”.

Co daje księdzu modlitwa?

Modlitwa to jest sprawa najważniejsza w moim życiu. Na modlitwie spotykam Boga, doświadczam jego obecność i miłość. Dzięki modlitwie mam siłę, żeby być księdzem. Gdybym przestał się modlić, nie dałbym rady.

Czy lubi ksiądz naszą parafię?

Oczywiście. Jest tutaj tytu wartościowych i dobrych ludzi.

Czy od dziecka wiedział ksiądz, że zostanie kapłanem?

Zawsze myślałem o kapłaństwie, dużo się modliłem jako dziecko, byłem ministrantem, czytałem książki religijne, Pismo Święte. Bardzo lubiłem chodzić do kościoła. Po prostu

ciągnęło mnie do Boga.

Lubi ksiądz uczyć dzieci w naszej szkole?

Tak, bardzo lubię uczyć dzieci, mówić im o Bogu, Jego dobroci i miłości.

Jakie ma ksiądz zainteresowania, hobby?

Mam wiele zainteresowań. Lubię sport, szczególnie piłkę nożną, jeżdżę dużo na rowerze. Moją pasją są góry. Uwielbiam chodzić po górach. Szczególnie polubiłem Tatry, mógłbym tam przebywać przez cały rok.

Czy był ksiądz kiedyś zakochany?

- Ja jestem zakochany i to ciągle, w moim Panu Jezusie Chrystusie i to jest piękna miłość, która będzie trwała na wieki. Dziękuję Bogu za Jego miłość, bo to On pierwszy mnie pokochał i to za nic, po prostu dlatego, że jestem.

Dziękuję za udzielenie wywiadu i życzę wielu łask od Pana Boga w kapłańskiej i katechetycznej posłudze.

Wiktoria Wasilewska

Znajdziesz nas w zakładce
Z życia szkoły / Samorząd Uczniowski /Gazetka
na stronie: www.zsonr16kielce.pl

LONDYN 2015

Z pewnością można uznać, że wycieczki zagraniczne na stałe wpisały się w tradycję naszej szkoły. Czterokrotnie byliśmy w Londynie, trzykrotnie w Paryżu, a raz we Włoszech. Chociaż każdy wyjazd jest ciekawy i inspirujący, nie da się ukryć, że wycieczkę do Londynu darzymy szczególnym sentymentem. Jedziemy do kraju, którego języka nauczamy od lat, możemy sprawdzić, jak uczniowie radzą sobie z porozumiewaniem się w sytuacjach dnia codziennego, możemy z bliska, na własne oczy zobaczyć obiekty, o których czytamy w podręcznikach. To doświadczenia na długo pozostające w pamięci.



Tegoroczną wycieczkę zorganizowaliśmy we współpracy z Biurem Turystyki Młodzieżowej ATAS. W poniedziałek 25 maja grupa złożona z 48 uczestników oraz 4 opiekunów zasiadła w komfortowym autokarze i wyruszyła w podróż. Od początku towarzyszył nam pilot – pan Krzysztof.

Po około dobie jazdy autokarem i przeprawie promowej dotarliśmy do Londynu. Zwiedzanie zaczęliśmy od **Tower of London** – średniowiecznej, ogromnej twierdzy, wzniesionej przez Wilhelma Zdobywcę. Na przestrzeni wieków bywała ona siedzibą królewską, zbrojownią, więzieniem, a także miejscem egzekucji. Obecnie na terenie



Tower znajduje się skarbiec, w którym przechowywane są klejnoty i insygnia królewskie (m.in. korony różnych władców).

Wielką atrakcją była wizyta w **Muzeum Figur Woskowych Madame Tussaud's**. Mieliśmy okazję stanąć u boku gwiazd kina, muzyki, sportu, wielkich władców historycznych i współczesnych mężów stanu. Przeszliśmy przez Komnatę Strachów, odbyliśmy przejażdżkę taksówką po Londynie oraz obejrzelśmy film w formacie 4D.

Zwiedziliśmy też **St**



Paul's Cathedral - sztandarowe dzieło genialnego architekta – Sir Christophera Wrena. Podziwialiśmy wnętrze tej ogromnej i pięknej świątyni, widzieliśmy groby wielkich dowódców wojskowych – Nelsona, Wellingtona, oraz poetów (np. Roberta Burnsa). Wspięliśmy się po 528 schodach na najwyższą Złotą

Galerię, z której rozpościerał się cudowny widok na całe miasto.

Niezapomnianych wrażeń dostarczyła przejażdżka największym w Europie diabelskim młynem zwanym **London Eye**. Nasza grupa zajęła dwie z 32 kapsuł, które dostojnie poruszały się po obwodzie liczącego 135 metrów koła. Panorama Londynu z tej wysokości przedstawiała się naprawdę imponująco i z satysfakcją mogliśmy stwierdzić, że większość ciekawych obiektów była nam znana i potrafilimy je nazwać.

Jednego dnia udaliśmy się do **Brighton** – nadmorskiego kurortu z pięknym molo. Zwiedziliśmy tutaj **Akwarium** z najdłuższym w Europie podwodnym tunelem, w którym z bliska obserwowaliśmy rekiny i inne morskie zwierzęta. Ale największe wrażenie zrobiły na nas **Pawilony Królewskie** zbudowane w XIX wieku na polecenie króla Jerzego IV. Po przepięknych budynkach, w których architekturze i wystroju widoczne są wpływy kultur dalekowschodnich oprowadzał nas znakomity audioguide. Zespół nauczycielski z zadowoleniem stwierdził, że uczniowie sporo zrozumieli i zapamiętali z opowieści przewodnika.



Kolejny dzień spędziliśmy zwiedzając podlondyńskie rezydencje królewskie: Windsor i Hampton Court.



Ponieważ nie sposób opisać wszystkie miejsca, które widzieliśmy, wspomnę tylko, że byliśmy na Westminsterze przy gmachu Parlamentu i Big Benie, na Placu Trafalgar i przy Pałacu Buckingham. Po Londynie poruszaliśmy się naszym autokarem, metrem albo szybką kolejką. Do Greenwich, w którym zwiedzaliśmy Obserwatorium Astronomiczne, dotarliśmy statkiem.

Charakterystyczną cechą wyjazdów do Anglii jest zakwaterowanie u rodzin. Tym razem zamieszkaliśmy w urozmaiconej etnicznie dzielnicy. Obok rdzennych Anglików były rodziny hinduskie, arabskie i afro- amerykańskie. Domy, w których nas gościli nie były duże, ale gospodarze byli sympatyczni i dbali o nas. Codziennie przy posiłkach był czas, żeby z nimi porozmawiać, podszlifować swój angielski i dowiedzieć się, jak wygląda życie przeciętnej brytyjskiej rodziny.

Pięć dni pobytu minęło błyskawicznie. Z żalem żegnaliśmy Londyn i naszych gospodarzy. Impreza była udana po każdym względem. Nawet angielska pogoda była dla nas łaskawa i deszczyk pokropił nas tylko jednego dnia. Mamy nadzieję, że za dwa lub trzy lata przyjedziemy tu ponownie.

p. Halina Wojarska



Dopalacze są substancjami psychoaktywnymi - takimi, które powodują zmiany w zachowaniu człowieka, czy też postrzeganiu przez niego rzeczywistości. W działaniu przypominają zatem alkohol lub narkotyki. Cała specyfika tzw. „legalnych narkotyków” polega na tym, że są one produkowane z substancji nieuznawanych za szkodliwe czy niedozwolone. Dopiero mieszanka – receptura – powoduje ich ukierunkowane działanie. Występują w postaci białego proszku, kapsułek lub tabletek, suszu roślinnego (liście, nasiona, ekstrakt lub skrzyty). Objawy zażywania zależą od rodzaju substancji, przyjętej dawki, jak również od cech psychofizycznych danej osoby.

Zażywając je można nie tylko narazić się na zatrucie toksynami w nich zawartymi, utratę zdrowia, a nawet śmierć, ale także się uzależnić .

W Polsce coraz częściej słyszy się o przypadkach śmierci ludzi, którzy zażyli dopalacze. W nałóg dopalaczowy często wpadają osoby, które nie mogą liczyć na wsparcia ze strony rówieśników i bliskich, mają: problemy w szkole i w rodzinie, niską samoocenę lub wpadną w niewłaściwe towarzystwo.

TAKIM OSOBOM NALEŻY DAĆ POMOC I WSPARCIE!

Laura Pasiowiec,
Julia Rokosz,
Dominika Sobczyk

DOPALACZE – WYPALACZE



Objawy po spożyciu dopalaczy:

- *przyływ energii
- *podwyższenie nastroju
- * rozdrażnienie
- *huśtawka nastrojów
- *pobudzenie psychoruchowe
- *napady szału
- *stany depresyjne
- * halucynacje
- * wymioty i biegunka.



**DOPALACZE
IM WIĘCEJ WIESZ
TYM ŁATWIEJ SIĘ BRONISZ**

Recenzja filmu „Próby Ognia”



na kontakt z zarażonymi, przed którymi byli dotychczas chronieni.

Osobiście, film, mimo tego, że nie był idealny, mnie się spodobał. Czekałam na premierę drugiej części „Więźnia Labiryntu” cały rok i myślę, że się to opłaciło. Mimo tego, iż filmy z wieloma scenami akcji zazwyczaj mnie nie interesują, bardzo dobrze bawiłam się na seansie. Efekty specjalne oraz wyjątkowa sceneria zyskały moje uznanie. Muszę jednak przyznać, że pierwsza część trylogii była bardziej wciągająca i więcej się w niej działo. Nie było w niej też prawie żadnych niepotrzebnych wątków miłosnych, które, niestety, w „Próbach Ognia” grały dużą rolę. Szybkie przybycie wielu nowych postaci nieco namieszało mi w głowie, przez co miejscami fabuła drugiego filmu wydawała się zagmatwaną. Niespodziewany zwrot akcji pod koniec „Prób Ognia” nie do końca mi się spodobał, gdyż zdążyłam polubić głównych bohaterów filmu i nagle zmiana ich losów wydała mi się okrutna. Uważam jednak, że takie zakończenie sprawiło, że będę oczekiwać kolejnej części jeszcze bardziej.

Naprawdę polecam obejrzenie „Prób Ognia”. Mimo tego, że w filmie znalazło się kilka niedociągnięć i nie był on idealny, myślę, że jest warty uwagi. Przed obejrzeniem go zalecam jednak zapoznanie się z „Więźniem Labiryntu”, gdyż fabuła sequelu może wydać się nieco zawiła osobie, która nie oglądała lub nie czytała pierwszej części sagi!

Olga Zielińska

Kilka tygodni temu do kin wszedł sequel ekranizacji popularnej powieści młodzieżowej - „Więźnia Labiryntu” pod tytułem „Próby Ognia” („*Maze Runner: The Scorch Trials*”). Jest to film na podstawie drugiej książki z trylogii autorstwa amerykańskiego nowelisty Jamesa Dashnera.

Obydwa filmy wyreżyserował Wes Ball, a scenariusz do „Prób Ognia” napisał T.S. Nowlin. W rolach głównych wystąpili: Dylan O'Brien (Thomas), Kaya Scodelario (Teresa), Thomas Brodie-Sangster (Newt) oraz Ki Hong Lee (Minho). Twórcą muzyki jest John Paesano. Zdjęcia do filmu realizowane były w okolicach pustynnego miasta Albuquerque w Nowym Meksyku.

Film spotkał się z mieszanymi opiniami krytyków. Wielu chwaliło twórców za dużą ilość doskonale nakręconych scen akcji, za to inni krytykowali ich za odejście od fabuły książki, na podstawie której powstał film.

Jak już wcześniej wspomniałam, „Próby Ognia”

są kontynuacją pierwszego filmu z sagi. Akcja rozgrywa się w postapokaliptycznym świecie zawładniętym przez wciąż rozprzestrzeniającą się śmiertelną zarazę. Jedyne odporne na nią osoby (między innymi główny bohater Thomas) zostali



przechwyceni przez tajemniczą organizację WCKD. Wkrótce dowiadujemy się, że organizacja ma dość szokujące plany wobec przetrzymywanych przez nich osób – naukowcy pracujący dla WCKD mają zamiar pozyskać antidotum na zarazę bezpośrednio od odpornych na nią organizmów. Zszokowany przerażającym odkryciem Thomas oraz jego towarzysze – Newt, Minho, Teresa, Winston, Frypan i Aris szybko wydostają się z centrum organizacji, jednocześnie częściowo narażając się

WARTO OBEJRZEĆ**Tytuł: "Charlie St. Cloud."****Scenariusz: Craig Pearce****Reżyseria: Burr Steers****Obsada aktorska: Zac Efron****(Charlie St. Cloud), Charlie****Tahan (Sam St. Cloud), Amnda****Crew (Tess Carrol)****Muzyka: Rolfe Knet****Gatunek: dramat****Rok produkcji: 2010**

Charlie St. Cloud był idealnym wzorem chłopaka posiadającego wszystko. Miał wygląd, umiejętności, kochającą rodzinę i właśnie ukończył szkołę. Otrzymał sportowe stypendium, aby móc rozwijać

swoją pasję, jaką było żeglarstwo. Jego przyszłość nie mogła być ukazana w jaśniejszych barwach. Jedynie rozłąka z bratem jest dla chłopaka trudnym przeżyciem. Dlatego Charlie przysięga bratu, że codziennie o zachodzie słońca, będzie uczył go gry w baseball. Obietnica złożona przez Charlie'go okazuje się być trudniejsza do spełnienia, gdy podczas tragicznego wypadku samochodowego Sam umiera. Charlie cudem unika śmierci, a jego życie zmienia się w walkę ze wspomnieniami i wizjami.

Chłopak przechodzi

złamaniem, odwraca się od znanych, rezygnuje z żeglarstwa, a cały sens swojego życia poświęca na spotkania z bratem. Wszystko zmienia się, gdy poznaje dziewczynę - Tess Carrol, która chce wyruszyć żaglówką dookoła świata. Dziewczyna wprowadza do życia Charliego radość i nadzieję na powrót do normalności. Ich wspólna pasja, pomaga oderwać się chłopakowi od codziennych zamartwień, związanych z poczuciem winy. Ale co się stanie, gdy Charlie będzie musiał wybierać pomiędzy koniecznością a miłością? Jakie będą skutki złamania obietnicy?

MOJE REFLEKSJE

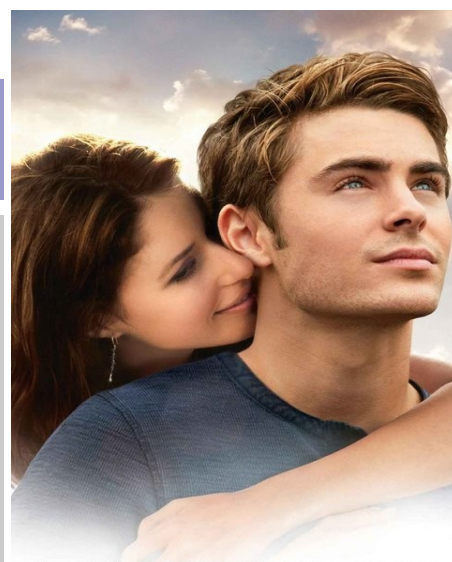
Wszyscy wiemy jaka sytuacja panuje teraz na Bliskim Wschodzie. Tzw. Państwo Islamskie (JS) zabiło przez trzyletni okres trwania wojny domowej blisko 200.000 ludzi. Dużą część zabitych stanowi ludność cywilna, a w szczególności chrześcijanie. Dlaczego akurat oni? Bo są znienawidzeni przez muzułmanów. Dlaczego? Ponieważ głoszą dobro i przebaczenie.

Wszyscy chłopcy kochają piękne samochody, takie jak: Chevrolety i Alfa Romeo. Na terenach zajętych przez JS nie wolno jeździć autami mającymi w logo krzyż. W lipcu 2015 terroryści wydali dekret, w którym napisali: „Na islamskich drogach krzyż nie może być nigdzie widoczny. Każdy, kto ośmieli się jeździć takim samochodem [z krzyżem w logo - przyp. red.], może

spodziewać się dużego mandatu”. Na Bliskim Wschodzie panuje żywno piekło. Wyznawcy Chrystusa przeżywają wielki uciski. Są prześladowani, dyskryminowani, mają ograniczone prawa, nie mogą zajmować wysokich stanowisk politycznych. Jest im bardzo ciężko. My, tutaj w Europie, możemy brać z tych ludzi przykład, ucząc się od nich: wytrwałość, wierność oraz waleczność.

Możemy im pomagać wspierając ich materialnie poprzez oddanie małej części kieszonkowego na rzecz misji i duchowo, modlitwą za wszystkich mieszkających tam ludzi oraz o pokój na tej ziemi.

Weronika Jedynak



CHARLIE ST.CLOUD

Adaptacja nie jest kolejnym filozoficznym filmem opowiadającym o świecie życia i śmierci. Zac Efron próbuje pokazać wizerunek normalnego chłopaka, który przeżył w życiu bardzo dużo. Czy to mu się udało? Oceńcie sami. Jestem pewna, że po zakończeniu tego filmu wiele osób będzie wzruszona i zachwycona jego fabułą.

Adrianna Dychała

RECENZJA „WIEŻNIA LABIRYNTU”



„Więzień Labiryntu” autorstwa amerykańskiego pisarza Jamesa Dashnera to pierwszy tom trylogii, która stała się bestsellerem i uważana jest za jedną z najciekawszych książek tego gatunku. Niektórzy porównują ją nawet do „Igrzysk Śmierci” czy „Niezgodnej”. Powieść trzyma w napięciu do ostatnich stron, chwilami aż ciężko się od niej oderwać.

Kiedy Thomas budzi się w pędzącej, ciemnej windzie, nie wie, co się dzieje. Nie pamięta nic oprócz swojego imienia, jakby wszystkie wspomnienia zostały mu wymazane. Gdy drzwi się otwierają, ukazuje mu się grupa nastoletnich chłopców, która wita go w Strefie – terenie otoczonym wielkimi murami, znajdującym się we wnętrzu ogromnego Labiryntu. Podobnie jak Thomas, żaden z chłopców nie wie, dlaczego i skąd się tu wziął. Labirynt to przerażające miejsce pełne niebezpiecznych pułapek

i zdradliwych zakrętów, ale także jedyna nadzieja na wydostanie się z tego miejsca. Bez wspomnień, bez przeszłości, a jednak Thomas czuje, że jest inny i nadchodzące zdarzenia zdecydowanie to potwierdzają. Następnego dnia windą przyjeżdża, po raz pierwszy, dziewczyna, która dostarcza im tajemniczą wiadomość. Jest coraz mniej czasu, a pytań wciąż więcej. Wszyscy zdają sobie sprawę, że teraz nic nie będzie takie samo i muszą się przygotować na czekające ich trudności.

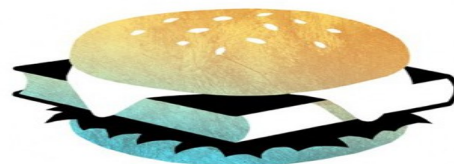
Kto okaże się kluczem do rozwiązania zagadki Labiryntu? Czy uda im się uciec? I kto wskaże drogę do wyjścia? Dowiedzie się tego czytając „Więzień Labiryntu”

Jeśli spodobał wam się pierwszy tom i nie możecie doczekać się dalszych losów głównych bohaterów, to w księgarniach czekają na was kolejne części. Tom drugi pt. „Próby Ognia” oraz tom trzeci „Lek na Śmierć”. Osobiście przeczytałam wszystkie części i muszę przyznać że są to bardzo ciekawe i fascynująca książki.

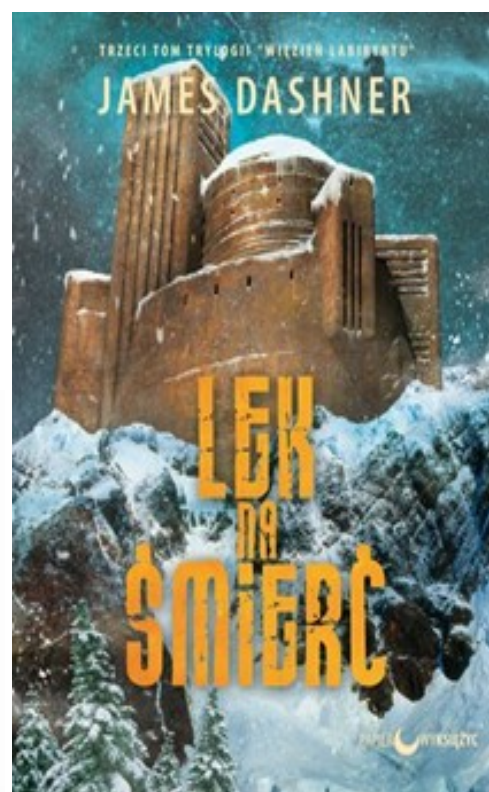
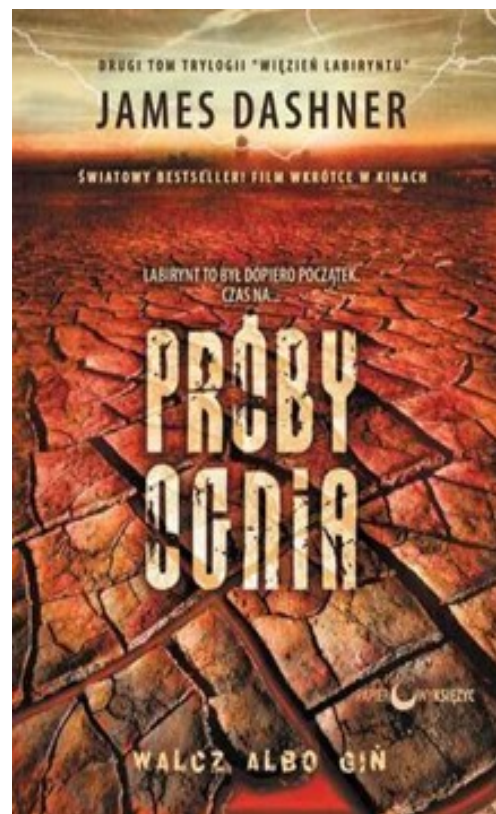
Dominika Pietrasik



NAKARM
UMYSŁ



CZYTAJ KSIĄŻKI



Zdrowe odżywianie w szkołach

W tym roku została wprowadzona do naszych szkolnych sklepików zdrowa żywność, natomiast zostało usunięte „śmieciowe jedzenie”. Co o tym wszystkim sądzą uczniowie? Czy są z tego zadowoleni?

Moim zdaniem jest to kwestia przyzwyczajenia, przecież każdy chce dla nas dobrze. Aczkolwiek niektórzy uczniowie bardzo buntują się przeciw nowym, niedawno wprowadzonym zasadom zdrowego odżywiania i nie są zadowoleni z dokonanych zmian. Czy była to dobra decyzja? Usunięcie niezdrowej żywności ze szkolnych sklepików nie świadczy o tym, że nie będziemy mieć z nią styczności. Przecież tak naprawdę mamy z nią kontakt na co dzień, tylko nie wiemy, że odżywiamy się niezdrowo. Równie dobrze możemy ją kupić w osiedlowym sklepie i wziąć ze sobą do szkoły, wiedząc, że nie dostaniemy jej w szkolnym sklepiku. Dlatego warto się zastanowić, czy wprowadzenie, aż tak drastycznych zmian w sklepikowym menu było korzystne dla nas i przemyślane. Przez to uczniowie mogą zabierać ze sobą większe drugie śniadania, ponieważ będą przekonani, że nie zaspokoją swoich potrzeb jedynie batonem musli albo waflami ryżowymi. Musimy pomyśleć. Przecież czekoladowy baton jeszcze nikomu nie zaszkodził. Moim zdaniem początkiem tego pomysłu powinno być przekazanie młodzieży wiedzy na temat tego, w jakich

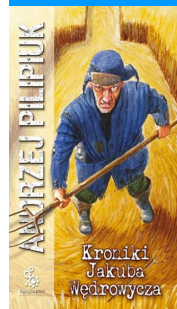
ilościach powinniśmy spożywać słodycze (oraz inne niezdrowe w dużych ilościach jedzenie) i jak często. Gdyby uczniowie wiedzieli, jak szybko można zachorować lub popaść w otyłość, na pewno zmieniliby swoje życie na bardziej aktywne i zaczęliby się zdrowiej odżywiać, urozmaicając swoją codzienną dietę.

Sądzę, że zdrowa żywność w szkole to jest bardzo dobry pomysł, lecz powinien być wprowadzany stopniowo i powoli, a nie tak drastycznie. Jak już wcześniej wspomniałam, dorośli powinni również zacząć bardziej przemawiać do młodzieży, ponieważ jeśli uczniowie będą znali skutki niezdrowego i nieurozmaiconego (np. w witaminy) jedzenia, zmienią o nim zdanie, jak i również sposób aktywnego spędzania wolnego czasu. Według mnie w szkolnych sklepikach wprowadzono trochę za szybko bardzo drastyczne zmiany.

Kinga Czekaj



Kroniki Jakuba Wędrowycza
– książka godna uwagi



Kroniki Jakuba Wędrowycza to polska powieść fantastyczna, napisana przez Andrzeja Pipliuka. Została wydana w 2001 roku i jest zbiorem 15 opowiadań w jednym

Akcja toczy się w dwudziesto-wiecznej Polsce, w miejscowości Wośławice, gdzie mieszka tytułowy bohater. Jakub Wędrowycz to cierpiący na wodowstręt osiemdziesięciolatek ze złotymi zębami, niechodzącym zegarkiem, w stałym znoszonym zestawie ubrań, gumofilcami polatanymi drutem. Można by zapytać, wioskowy przyglup czy geniusz? Wraz z inną męską społecznością przeżywa niesamowicie śmieszne przygody, czasami zapierające dech w piersiach lub wręcz chwilami przerażające. Ich pomysły są nie z tej ziemi, a głupota powalająca. W niektórych sytuacjach postać na pierwszy rzut oka może nie wydawać się przyjazna, lecz po głębszym zapoznaniu odkrywamy, że to zwykły, starszy, może lekko nie zrównoważony pan, ciągle pakujący się w kłopoty, aż chciałabym rzec, skąd on ma tyle siły w tym wieku? Z innej strony patrząc, Wędrowycza należy „zażywać” po kawałku, ponieważ obawiam się, że połknięty w całości może okazać się niestrawny. Jednak odpowiednio dawkowany, jako antidotum na naszą narodową głupotę, której wokoło nie brak, jest wręcz genialny.

Gdy ktoś się mnie zapyta, „warto przeczytać tę książkę?” Tak, oczywiście, że warto, wręcz idealna na długie, zimne i szare październikowe wieczory, choćby na poprawę humoru. Nie bez powodu stała się bestsellerem i trafiła na półki wielu wydawnictw.

Sylvia Ciszewska

NASZA SONDA

Postanowiliśmy przeprowadzić ankietę na temat zadowolenia uczniów klas 1, 2, 3 gimnazjum z naszej szkoły. Chodząc po szkole, zadałyśmy kilka pytań przypadkowym uczniom naszej szkoły. Pytania dla poszczególnych klas brzmiały następująco:

Pytania dla klas pierwszych:

Czy uczniom podoba się w naszej szkole?

Na to pytanie większość odpowiedziała, że w szkole im się podoba. Nieliczni byli niezdecydowani lub odpowiedzieli nie.

Co chcieliby zmienić lub ulepszyć?

Odpowiedzi były różne, m.in. uczniowie chcieliby, aby w szkole organizowano więcej dyskotek oraz żeby każdy w szkole miał swoją własną szafkę na książki.

Jeśli uczniowie mieliby teraz wybrać, wybraliby tę szkołę czy poszliby do innej?

Wszyscy odpowiedzieli jednogłośnie, że wybraliby tę szkołę.

Jakie było ich pierwsze wrażenie kiedy zaczęli naukę w tej szkole?

Dla niektórych pierwsze dni były stresujące, dla innych zadowalające.

Pytania dla klas drugich:

Czy podoba im się w naszej szkole?

Zdania były podzielone.

Co chcieliby zmienić w naszym gimnazjum?

Osoby, które spytałyśmy

chciałyby, żeby do sklepiku wróciły słodycze, aby w toaletach zawsze znajdowało się mydło oraz oczekują na lepsze tłumaczenie tematów ze strony niektórych nauczycieli.

Czy w szkole panuje przyjazna atmosfera?

W większości młodzież uważa, że w szkole panuje przyjazna atmosfera. Tylko niektórzy mają odmienne zdanie.

Czy są zadowoleni z faktu bycia uczniem tego gimnazjum?

Tak, gimnazjaliści są zadowoleni i dumni.

Pytania dla klas trzecich:

Czy podoba się im w naszej szkole?

Użytkowałyśmy różne odpowiedzi. Niektórym się podoba, jednak inni myślą inaczej.

Czego im brakuje?

Gimnazjaliści uważają, że w szkole powinno być więcej kółek zainteresowań. Jedzenie w stołówce powinno być dobrze doprawione. We wszystkich łazienkach powinny znajdować się lustra. Pragną także więcej akcji związanych z nieodpytywaniem, tzn. takich jak szczęśliwy numer, mikołajki lub dzień jednego koloru.

Jak oceniają działalność samorządu uczniowskiego?

Według uczniów samorząd

działa poprawnie i nie mają większych zastrzeżeń.

Czy będą dobrze wspominać tę szkołę?

Wszyscy odpowiedzieli że na pewno będą ją dobrze wspominać.

Naszym zdaniem uczniom podoba się ta szkoła. Są zadowoleni, że tu chodzą i uczestniczą w życiu tego gimnazjum.

**Julia Habel
Małgorzata Ogrodnik**

W SKRÓCIE

- ★ W październiku uczniowie klas I naszego gimnazjum obejrżeli film „Pilecki”.
- ★ Samorząd uczniowski zorganizował akcję zbierania zużytych telefonów w ramach akcji zbierania funduszy na zakup karetki dla hospicjum. Koordynatorem akcji w naszej szkole był ks. Bartosz Sikora.
- ★ Klasy I obejrzała w Teatrze im. S. Żeromskiego w Kielcach spektakl pt. *Zemsta*.
- ★ Uczniowie klas drugich rozpoczęli pracę nad realizacją projektów edukacyjnych.
- ★ W dniu 4 grudnia 2015 r. (piątek), uczniowie, którzy będą podczas lekcji mieli na głowie czapkę św. Mikołaja, nie będą pytani. Jeśli wszyscy uczniowie w klasie będą w mikołajowych czapkach, klasa jest zwolniona w tym dniu także ze sprawdzianów.

FOTOGALERIA - ŚLUBOWANIE 2015



Klasa 1 a



Klasa 1 b



Klasa 1 c



Klasa 1 d



WYWIAD Z PANEM ARTUREM RODACKIM

We wrześniu bieżącego roku, uczniowie klasy 3a – Cezary Wegenko i Bartłomiej Januchta, przeprowadzili wywiad ze znanym i lubianym nauczycielem wychowania fizycznego - panem Arturem Rodackim.

Kiedy po raz pierwszy pomyślał pan, aby powiązać swoją przyszłość ze sportem?

Cała moja przygoda ze sportem zaczęła się w czwartej klasie szkoły podstawowej. Wtedy po raz pierwszy poszedłem na tzw. SKS w piłkę ręczną i tak już pozostało. Kontynuowałem tę przygodę przez całą szkołę podstawową, następnie szkołę średnią, później na studiach i AWF-ie we Wrocławiu.

Dlaczego właśnie piłka ręczna?

To pytanie ściśle wiąże się z pierwszym. Generalnie od zawsze lubiłem sport jako taki. Trafiłem akurat do sekcji piłki ręcznej. Polubiłem tę dyscyplinę, bardzo mi się spodobała. Nieźle mi to wychodziło i jakoś pozostałem przy tym aż do dziś.

Czy miał pan wtedy jakichś idoli, autorytety, wzory związane z tą dyscypliną?

Nie, wtedy jeszcze nie. Jako małe dziecko, kiedy zaczynałem, po prostu cieszyło mnie to. Byłem bardzo ruchliwym dzieciakiem i gdzieś musiałem wyładować swoją energię. Cieszyło mnie to, że po prostu mogłem trenować i mieć zajęcie, pasję. Nie miałem żadnych innych idoli.

Czy lubi pan swoją pracę? Sprawia ona panu satysfakcję?

Tak, bardzo ją lubię, realizuję się w niej. Piłka ręczna jest dość szerokim spektrum, jeżeli chodzi o mnie, ponieważ nie jest to tylko nauczanie w szkole, ale także trenowanie grup młodzieżowych w klubie sportowym Vive Kielce oraz sędziowanie najwyższej klasy rozgrywek w tym kraju – PGNiG Superligi piłki ręcznej.

Co skłoniło pana do zostania trenerem?

Po skończeniu trzech lat edukacji na AWF-ie we Wrocławiu, należało obrać kierunek nauczycielski lub trenerski. Wtedy pomyślałem, że to, co realizowałem jako dziecko, będąc

zawodnikiem, będę mógł przekazywać młodzieży jako trener. W ten sposób trwa to już prawie dwadzieścia lat.

Jakie są pana inne zainteresowania?

Oczywistą sprawą jest, że ja, jako człowiek po AWF-ie, lubię sport w każdej postaci. Oprócz piłki ręcznej jest to również siatkówka, lekkoatletyka, szczególnie zawody rangi Mistrzostw Świata czy Europy oraz oczywiście Igrzysk Olimpijskich. Wiadomo, że lekkoatletyka jest „królową” sportu. Wiele elementów lekkoatletyki, próbuję wykorzystać właśnie do treningu specjalistycznego w piłce ręcznej. Jedno z drugim naprawdę mocno się wiąże.

Trenowanie grup młodzieżowych nie jest proste. Czy miał pan kiedyś taką sytuację, która skłoniłaby pana, żeby rzucić to wszystko, skończyć z tym?

Tak, były takie sytuacje. Jeżeli coś robię, staram się robić to z pasją, profesjonalnie. Niestety bywają różne chwile w życiu. Zdarzają się zbiegi okoliczności, o których nigdy bym nie pomyślał. Oprócz zwycięstw przychodzą też porażki. Niekiedy są spowodowane słabą dyspozycją sędziów boiskowych. Gdy kilka decyzji sędziowskich jest niekorzystnych dla mojego zespołu, można się załamać. Zwłaszcza, kiedy wypacza to wynik meczu i niweczy ciężką pracę na treningach. Były takowe momenty zwątpienia. Zazwyczaj jest to chwilowe i człowiek kontynuuje swoją pracę. Również jestem sędzią i mam świadomość tego, że każdy może mieć słabszy dzień. Błędów nie popełnia ten, kto nic nie robi. Podsumowując, zdarzały mi się chwile zwątpienia, ale generalnie były one przejściowe.

Jaki był pana ulubiony przedmiot w szkole? Poza wychowaniem fizycznym oczywiście.

Lubiłem historię, a także biologię. Generalnie to te dwa przedmioty.

Ulubiona potrawa, preferowana kuchnia?

Powiem, że jest to dosyć szeroki temat. Generalnie lubię wszystko, ale jeśli miałbym wybierać, to bardzo smakuje mi kuchnia polska, „niezdrowa”, typu powiedzmy

wszelkie potrawy z grilla : karkówki, kotlety schabowe, gołonki, no i moja ulubiona kapusta zasmażana.

Ulubiony gatunek filmowy i książki?

Jeśli chodzi o film, to thriller, nieraz lubię obejrzeć dobrą komedię. Lubię też stare polskie filmy, seriale. Jestem konserwatystą w tym względzie. Mam sentyment do starego, dobrego kina. W moim dzieciństwie i wczesnej młodości dostępne były tylko dwa programy TV i nie było szczególnie z czego wybierać. Tak mi zostało do dziś, że wykorzystuję takie programy jak „Kino Polska” czy „TVP Seriale” i oglądam je namiętnie, choć nieraz żona suszy mi głowę o to, ile razy można to oglądać. A jeżeli chodzi o książkę, to preferuję głównie książki przygodowe i literaturę fantasy, np. Tolkiena lub Howarda.

Najśmieszniejsza sytuacja z jaką się trener spotkał w szkole?

Było trochę tego. Naprawdę byłoby z czego wybierać. Mnie na myśl przychodzi jedno ze zdarzeń. Około 2-3 lat temu, wysłałem jednego z uczniów po pół kilograma prądu na portiernię i poprosiłem, żeby przyniósł to w wiaderku. Poszedł, a jeszcze jeden z kolegów, notabene uczeń tej klasy, zadeklarował, że mu pomoże, bo sam może nie unieść. Już w tym momencie ledwo udało mi się powstrzymać od śmiechu, ale jakoś to zważyłem. Bardzo mi się spodobało to, że poszli, z wiarą, że robią coś pożytecznego i wykonują prośbę nauczyciela. Panowie na portierni też nie dali się zwieść i z grobową miną wrzucili im do wiaderka jakiś kawałek drutu, urwane gniazdko i jakieś kable. Chłopcy przynieśli to wiaderko. Świadkiem tego był pan Krzysztof Stodulski i pamiętam, że śmiałyśmy się dobre pół godziny. Oczywiście takich sytuacji było mnóstwo, ale ta jest jedną z tych śmieszniejszych, jak nie najśmieszniejsza.

Bardzo dziękujemy za wywiad i życzymy samych sukcesów w dalszej karierze zawodowej.

Na sportowo !

Jeśli kiedykolwiek myślałeś, że szkoła istnieje tylko po to, żeby się w niej uczyć, byłeś w wielkim błędzie. To idealne miejsce, aby rozwijać swoje umiejętności fizyczne oraz pasje związane ze sportem. Nasze gimnazjum udowadnia to przez lata, zdobywając wiele sukcesów. Tutaj dowiesz się, co osiągnęliśmy w II semestrze roku szkolnego 2014/2015, a także w minionym

Uczniowie naszego gimnazjum pod profesjonalnym okiem trenerów osiągnęli wiele sukcesów indywidualnych oraz drużynowych przynosząc szkole sławę na szczeblu miastowym, wojewódzkim, krajowym a także międzynarodowym.

Piłka ręczna od lat stanowiła nasz silny punkt. Potwierdziły to podopieczne pani Marzeny Świtoń, które zdobyły Mistrzostwo Miasta oraz Mistrzostwo Województwa. Zajęły także VII miejsce na Ogólnopolskiej Gimnazjadzie oraz II miejsce w lidze wojewódzkiej. Kolejnym sukcesem drużynowym może pochwalić się pan Krzysztof Stodulski. Jego podopieczni zajęli II miejsce w Mistrzostwach Kielc. Nie lada wyzwaniu sprostał pan Tomasz Olesiński. Na turnieju o Puchar Bogdana Wenty w Chrzanowie podzielił swoich podopiecznych na dwie

oddzielne drużyny. Efekt okazał się znakomity. Pierwszy zespół zdobył I miejsce, natomiast drugi zespół – III miejsce. Warto także zwrócić uwagę na sukcesy pana Artura Rodackiego. Jego drużyna zajęła I miejsce na turnieju w Ulanie Majoracie, który miał status międzynarodowego. Kolejnym wielkim osiągnięciem jest zajęcie II miejsca w Mistrzostwach Województwa Świętokrzyskiego i jednoczesny awans do półfinału Mistrzostw Polski. Świetne zawody rozegrane w Tarnowie dały przepustkę do finału Mistrzostw Polski. Zawody, tym razem rozgrywane w Kielcach, układały się pomyślnie. Udało się wywalczyć wejście do „najlepszej ósemki” spośród 16 drużyn biorących udział. Zawodnicy mieli bardzo duże szanse na wygraną, jednak turniej przerwała tragiczna śmierć zawodnika jednej z drużyn.

Jak jednak widać, nie tylko piłką ręczną promujemy naszą szkołę. Podopieczne pani Teresy Jankowskiej zdobyły wiele sukcesów w innych dyscyplinach drużynowych. W Półfinałach Wojewódzkich w Koszykówce Dziewcząt Szkół Gimnazjalnych zajęły II miejsce, natomiast zawodniczki z klasy I mogą pochwalić się I miejscem w Mistrzostwach Miasta w Koszykówce Dziewcząt klas I Gimnazjum. Kolejnymi osiągnięciami są I miejsce w Mistrzostwach Miasta w Piłce Nożnej Dziewcząt Szkół Gimnazjalnych oraz I miejsce w Mistrzostwach Miasta w Piłce Nożnej Dziewcząt klas I

Gimnazjum

Do tej pory były same osiągnięcia drużynowe, przyszedł więc czas na te indywidualne.

Dziewczyny pod opieką pani Stanisławy Grzegolec -II m w Mistrzostwach Miasta w Czwórbój Lekkooatletycznym. Podopieczni Izabeli Łuczak zajęli I m w Mistrzostwach miasta w Lekkiej Atletyce Szkół Gimnazjalnych. Dodatkowo indywidualnie zasłużyła się K. Czekał (I m w skoku w dal, III m w biegu na 100m, I m w biegu na 100m ppł) oraz J. Kruk (III m w skoku w wzwyż, I m w biegu na 600m). A. Rębiś i M. Węgrzyn zajęli II i III m w rzucie dyskiem, a byli oni wychowankami trenera Krzysztofa Stodulskiego. Pan Ryszard Leśniak wytrenował świetnych graczy w ping-pongu. Chłopcy zdobyli III m w Mistrzostwach Miasta w Tenisie Stołowym dla gimnazjów, a A. Leśniak i W. Kurtek II i III m w Zawodach Indywidualnych z okazji 30-lecia Świetlicy Osiedlowej w Tenisie Stołowym. W Sztafetowych Biegach Przelajowych zostało zdobyte przez chłopców Artura Rodackiego i Tomasza Olesińskiego III m, a B. Śliwiński wywalczył II m na biegach indywidualnych. Zaś pani Teresa Jankowska posłała na podium następujące Dziewczęta:

Mistrzostwa Miasta w Lekkiej Atletyce:

Naszydłowska Olga- I m w biegu na 100m ppł, I m

w biegu na 300m
 Surmańska Anna- I m na 300m
 ppł, II m w biegu na 300m
 Dziewięcka Iga- II m w biegu na
 1000m, III m w biegu na 600m
 Manterys Klaudia- I m w skoku
 wzwyż , III m w pchnięciu kulą
 Strózik Kinga- I m w pchnięciu
 kulą
 Witecka Karolina- II m w biegu na
 100m ppł, II m w biegu na 300m
 ppł
 Wiącek Aleksandra- III m w biegu
 na 300m ppł
 Rogalska Agata- II m w rzucie
 dyskiem
 Laskowska Wiktoria- II m w
 skoku w dal
 Marcjan Natalia- III m w rzucie
 dyskiem
 Kowalska Katarzyna- IV m w
 rzucie oszczepem
 Sztafeta 4x100m – I m
 Mistrzostwa Województwa w
 Lekkiej Atletyce:
 Naszydłowska Olga- II m w biegu
 na 100m ppł, II m w biegu na
 300m
 Witecka Karolina- III m w biegu
 na 300m ppł, III m w biegu na
 100m ppł
 Manterys Klaudia- IV w skoku
 wzwyż
 Kubiec Kaja- III m w skoku
 o tyczce
 Wszystkim zawodnikom oraz
 trenerom gratulujemy !

Wiktor Wdowin
Bartłomiej Śliwiński



PREZENTUJEMY KLASĘ 1C



Klasa 1c liczy 25 osób, w tym 12 dziewczyn i 13 chłopaków. Wychowawcą klasy jest pani mgr Magdalena Janus.

Większość osób trafiła do naszego gimnazjum z innych szkół, więc dopiero się poznajemy. Przeprowadziłyśmy anonimowe ankiety, które każdy uczeń miał wypełnić, aby poznać nasze zainteresowania. Na pierwsze pytanie, które brzmiało: "Co najbardziej lubisz jeść?", zdecydowana większość odpowiedziała "pizzę". Z ulubionych napojów uczniowie 1 c wybrali colę. Z ankiety dowiedzieliśmy się też, że niektórych z nas łączą podobne zainteresowania. Jeśli chodzi o ulubione przedmioty, okazało się, że najbardziej lubimy biologię, informatykę i wf. Zadałyśmy też pytanie: "Jaki kwiat pasowałby do twojego charakteru?". Mimo, że nie wszyscy odpowiedzieli na to pytanie, w ogrodzie 1c znajdziemy: tulipany, lilie wodne i kaktusy.

Na ostatnie pytanie: " Jaki jest twój talent? " wiele osób napisało, że jest to gra w piłkę nożną i na komputerze, taniec, rysowanie i bycie bramkostrzelnym bramkarzem. Dla naszej wychowawczynie również przygotowaliśmy zestaw pytań: np. „Od ilu lat uczy pani języka polskiego?”, " Dlaczego ten, a nie inny przedmiot pani wybrała ?" i " Co sądzi pani o naszej klasie?". Okazało się, że nasza polonistka uczy w tej szkole dziewiąty rok. Język polski jest według niej piękny i trudny oraz daje ogromne możliwości wyrażania uczuć i emocji. O naszej klasie ma bardzo dobre zdanie i pozytywne pierwsze wrażenie. Wszyscy mamy nadzieję, że takie pozostanie do końca naszej edukacji w tej szkole.

Aleksandra Adamczyk,
Berenika Woś,
Wiktoria Zaborska

ZDROWE ODŻYWIANIE TO PODSTAWA

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA



Czubek piramidy

CZERWONE MIĘSO, SŁODYCZE I TŁUSZCZE ZWIERZĘCE -jemy je bardzo rzadko, okazjonalnie.

5 piętro

NABIAŁ - jemy 1 - 2 razy dziennie

4 piętro

RYBY, DRÓB, JAJKA - jemy je 0-2 razy dziennie

3 piętro

ORZECHY I ROŚLINY STRĄCZKOWE - jemy 1-3 razy dziennie

2 piętro

WARZYWA I OWOCE – jemy 2-3 razy w ciągu dnia

1 piętro

PRODUKTY ZBOŻOWE Z PEŁNEGO ZIARNA, TŁUSZCZE ROŚLINNE – powinny stanowić główne składniki naszej diety

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Główne korzyści wynikające z uprawiania sportu i regularnej aktywności fizycznej to między innymi: zmniejszenie ryzyka otyłości, chorób serca, zachorowań na raka, obniżenie cholesterolu, zapobieganie rozwojowi nadciśnienia tętniczego, wzmocnienie mięśni i kości oraz lepsze samopoczucie. Młodzi ludzie powinni poświęcać ok. 60 min. dziennie na aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności.



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

Pamiętaj, aby twoje posiłki były urozmaicone i zawierały wszystkie potrzebne składniki. Ważne jest, żeby w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, nabiał oraz produkty zawierające białko.

Aby zachować prawidłową masę ciała, należy odżywiać się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia oraz prowadzić aktywny tryb życia. Ruch wspomaga trawienie i umożliwia spalanie nadmiaru kalorii, które odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej. Systematyczne ćwiczenia pozwalają utrzymać odpowiednią masę ciała i zachować atrakcyjną sylwetkę.

Otyłość i nadwaga nie tylko są nieestetyczne, ale także źle wpływają na twoje zdrowie. Prowadzą do różnych chorób takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia i wiele innych.

Produkty zbożowe powinny być dla ciebie głównym źródłem energii (kalorii), ponieważ dostarczają one węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Spożywaj codziennie kefir lub jogurt naturalny. Nabiał jest głównym źródłem wapnia, białka oraz witamin z grupy B, A i D. Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi. Ryby w porównaniu z mięsem zawierają więcej składników mineralnych. Staraj się jeść codziennie dużo warzyw i owoców. Powinny one wchodzić w skład codziennej diety, gdyż są źródłem cennych witamin, zwłaszcza C oraz β – karotenu. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych. Możesz go zastąpić roślinnym, który zawarty jest np. w orzechach. Zachowaj umiar w jedzeniu cukru i słodczy. Ograniczaj spożycie soli. Sód zawarty w soli odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych zachodzących w organizmie, jednak jego zbyt wysoki poziom w diecie może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5 - 6g (1 płaska łyżeczka). Aktualny poziom spożycia soli w Polsce jest trzykrotnie wyższy od zalecanego. Pij co najmniej 2 l wody dziennie, a ogranicz spożywanie napojów słodzonych i gazowanych. Należy jeść 5 posiłków dziennie, a odstępy pomiędzy nimi nie powinny przekraczać 3-4 godzin.

Jedz zdrowo - żyj zdrowo



Produkty wysokokaloryczne, zawierające dużo cukrów i tłuszczu zastąp zdrowszymi alternatywami, np:

- słodkie płatki śniadaniowe »naturalnymi płatkami zbożowymi (owsianymi, żytnimi i orkiszowymi),
- cukier biały » naturalnym miodem, cukrem brzozy lub stewią,
- napoje, nektary i soki owocowe z kartonów » świeżo wyciskany sokami, najlepiej przygotowanymi w domu,
- pszenne pieczywo » pieczywem pełnoziarnistym, razowym,
- biały ryż » ryżem brązowym lub dzikim,
- makaron pszenny » makaronem pełnoziarnistym,
- słodycze i chipsy » suszonymi owocami, orzechami, płatkami migdałów, pestkami dyni i słonecznika,
- napoje energetyzujące » herbatą zieloną, białą lub koktajlem z owoców.



Przygotowałyśmy dla was kilka wykaz produktów z danych grup żywieniowych, aby łatwiej było wam urozmaicać posiłki.



OWOCE:

ananas
arbuz
banany
borówki
brzoskwinie
czereśnie
granat
grejpfruty
gruszki
jabłka
jagody
jeżyny
maliny
mandarynki
mango
melon
morele
pomarańcze
pomelo
porzeczki czarne i czerwone
poziomki
rabarbar
śliwki
truskawki
winogrona
wiśnie
żurawina

WARZYWA:

bakłażan
bób
brokuły
brukselka
buraki
ciecierzyca
cukinia
cykoria
dynia
fasola biała i czarna
fasola szparagowa
groszek
kabaczek
kalafior
kalarepa
kapusta
kiełki np: rzodkiewki
kukurydza
marchewka
ogórki
oliwki
papryka czerwona, żółta, zielona
pomidory
rzodkiewka
sałaty
szparagi
szpinak
ziemniaki

PRODUKTY ZBOŻOWE:

bagietki
bułki kajzerki
bułki pszenne
bułki z ziarnami
chleb graham
chleb pełnoziarnisty
chleb pszenny
chleb razowy
chleb tostowy
chleb żytni
kasza gryczana
kasza jagłana
kasza jęczmienna
kasza kuskus
kasza manna
makarony
ryż biały
ryż ciemny



TŁUSZCZE ROŚLINNE:

masło kakaowe
masło kokosowe
masło roślinne
migdały
olej rzepakowy
olej słonecznikowy
oliwa z oliwek
orzechy laskowe
orzechy nerkowca
orzechy włoskie
pistacje
smalec



„GŁOS GIMAZJALISTY”

Gazetka Samorządu Uczniowskiego Gimnazjum nr 16 w Kielcach

Redakcja numeru: Aleksandra Adamczyk, Sylwia Ciszewska, Kinga Czekaj, Adrianna Dychała, Julia Habel, Bartłomiej Januchta, Weronika Jedynak, Julia Kruk, Małgorzata Ogrodnik, Laura Pasiowiec, Dominika Pietrasik, Julia Rokosz, Łukasz Salwa, Dominika Sobczyk, Bartłomiej Śliwiński, Wiktoria Wasilewska, Cezary Wegenko, Wiktor Wdowin, Berenika Woś, Wiktoria Zaborska, Olga Zielińska, Emilia Zych.



MIEŚO I RYBY:

baranina
cielęcina
indyk
kaczka
kurczak
salami
wędliny
wieprzowina
wołowina
dorsz
flądra
karp
łosoś
makreła
płotka
szprot
śledź
tuńczyk



NABIAŁ:

jaja
jogurty
kefir
maślanka
mleko
ser biały
ser mozzarella
ser żółty
serki wiejskie
śmietany
twarożki



Poradnik zdrowego żywienia
przygotowały:

Emilia Zych
Julia Kruk
Dominika Pietrasik

Zachęcamy do przesyłania:

- własnych artykułów, recenzji i sprawozdań,
- wierszy, opowiadań i innych form twórczości artystycznej,
- ciekawych informacji i zdjęć z życia szkoły.

Czekamy na sugestie, propozycje z Waszej strony.

Adres do korespondencji:

gazetka.gimn16kielce@wp.pl