

# STASZICOWSKIE WIEŚCI



Nr 1  
LISTOPAD  
2011 GAZETA  
Zespołu Szkół  
Ponadgimnazjalnych  
im. S. Staszica  
w Białobrzegach

**Od redakcji**

**Film i literatura**

**Wywiady miesiąca:**

***\*Co tam słyszać w naszej bibliotece?***

***\*Wywiad z Pierwszakami***

**Bądźmy Eko**

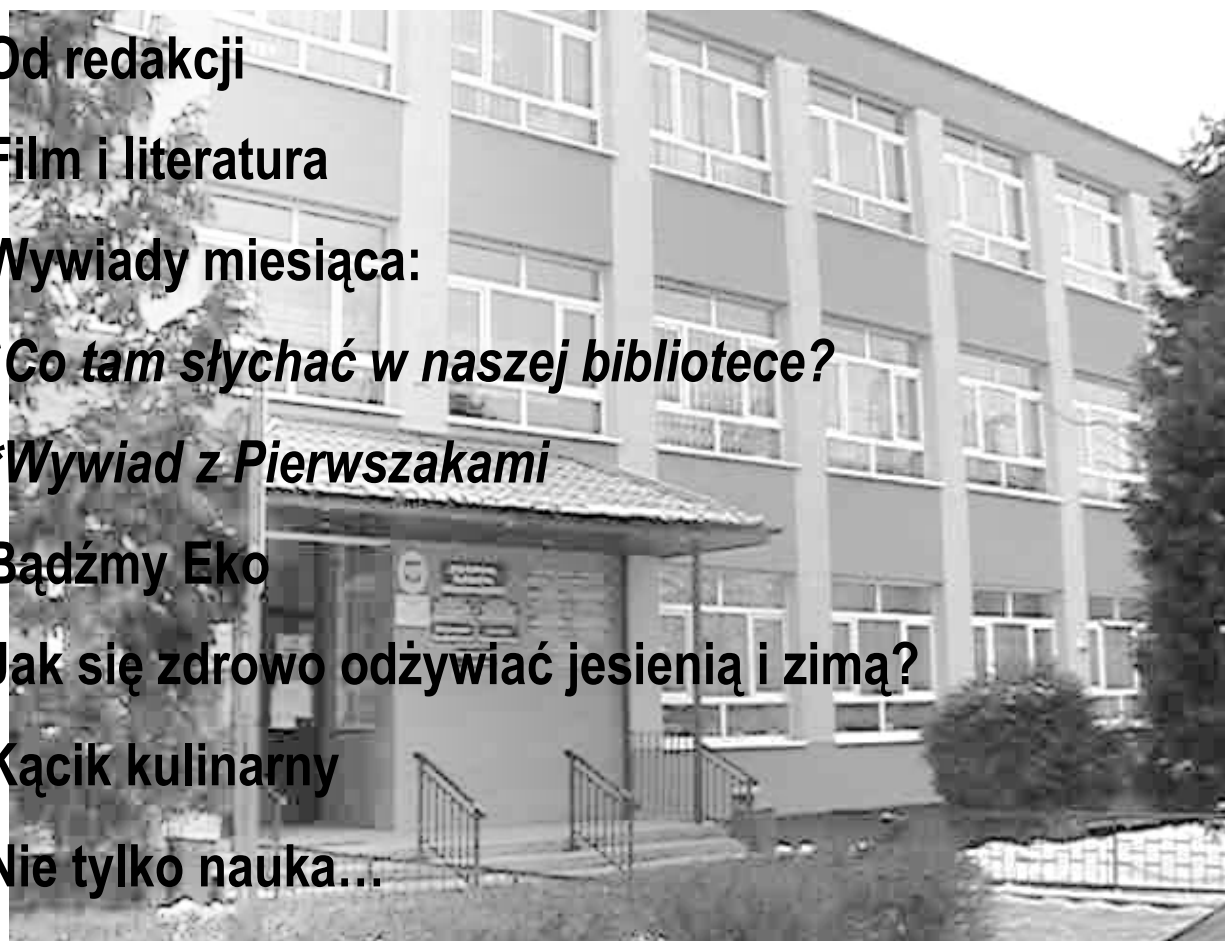
**Jak się zdrowo odżywiać jesienią i zimą?**

**Kącik kulinarny**

**Nie tylko nauka...**

**Ciekawostki**

**Suchary, czyli humor Edzi**



# Drodzy Czytelnicy!

Przekazujemy w Wasze ręce pierwszy numer gazety szkolnej. Mamy nadzieję, iż „Staszicowskie wieści” zyskają Wasze uznanie i przyciągną dużą grupę odbiorców. To, czy ukaże się kolejny numer naszego pisma zależy tylko od Was! Bardzo byśmy sobie tego życzyli. Z pewnością, każdy znajdzie w naszym miesięczniku coś dla siebie. Zarówno Ci, którzy lubią poczytać, jak i Ci, którzy tylko zerkają do gazet. Będzie odrobinę literatury, filmu, dobrego humor, rady i porady, ciekawostki, ogłoszenia. Stałym elementem będą wywiady oraz tematy istotne dla naszej szkolnej społeczności. Chcielibyśmy, żeby gazeta była środkiem kontaktu w szkole. Zachęcamy do tego, byście zgłaszali się do redakcji z różnymi sprawami, które życzylibyście sobie nagłośnić. Liczymy na nasz wspólny sukces!

***Redaktorzy***



**Od lewej:**

Monika „Molaczka” Molak  
Olga „Kamyk” Kamińska  
Edyta „Edzia” Gocel  
Anna „Cross” Gos

Dominik „Sagan” Piekarski  
Norbert „Gumiany” Gumowski  
Bartosz Majchrowski  
Iwona Radecka

**Opiekun grupy: Katarzyna Kot**

**KONTAKT Z REDAKCJĄ**

**email: [stasicowskie.wiesci@wp.pl](mailto:stasicowskie.wiesci@wp.pl)**

**w każdy czwartek od 15<sup>00</sup>-15<sup>45</sup>**

**Uwaga!!!!**

**Informatycy do pracy w gazecie - pilnie poszukiwani!**

**Redaktorzy - amatorzy do działu Sport - mile widziani!**

**Każdy, kto ma ciekawy pomysł na pracę w szkolnej gazecie - oczekiwany!**

***Zapraszamy serdecznie***

**Jednocześnie informujemy, że wszystkie ważne wydarzenia z życia szkoły znajdują się na stronie internetowej:**

**[www.zspbialobrzegi.edu.pl](http://www.zspbialobrzegi.edu.pl)**

***Polecamy gorąco!!!!***

## **Ogłoszenia**

**Trwa zbiórka pieniędzy na prezenty dla Domu Dziecka w Kozienicach. Szczegółowych informacji udziela Wolontariat „Iskierki”.**

**W dniach 18 i 21 listopada odbyły się wybory Przewodniczącego Samorządu Uczniowskiego - trwa liczenie głosów.**

**Ruszyła akcja „Góra grosza”, szczegółowe informacje na plakatach**

# Film i literatura

*Drodzy Czytelnicy! W naszym szkolnym miesięczniku dostąpiłem zaszczytu redagowania działu „Film i literatura”. Nie ukrywam, że będzie to sprawiać mi wielką radość, ponieważ interesuję się tymi dziedzinami. Postaram się skupić Waszą uwagę na wieściach ze świata kultury. Co miesiąc będę wybierał film, książkę lub spektakl, których nieco przybliżę, a tym samym zachęcę Was do sięgnięcia po nie. Jeżeli macie jakieś propozycje książek, filmów lub spektakli teatralnych, o których chcielibyście dowiedzieć się czegoś więcej zgłaszajcie się do naszej redakcji, a my z całą pewnością spełnimy Wasze prośby.*

*Zapraszam!*

W tym miesiącu proponuję książkę, która została okrzyknięta mianem: „Wydarzenie literackie na miarę Małego Księcia”, chodzi o powieść **pt. „Oskar i Pani Róża” Erica - Emmanuela Schmitta**. Ta bardzo wzruszająca historia dziesięcioletniego chłopca chorego na raka, może sprawić, że nawet u największego twardziela uroni się kilka gorzkich łez. Poleciała mi ją moja koleżanka Joanna, która przeczytała ją już około pięciu razy. Cóż, ja przeczytałem tylko raz, ale w bardzo krótkim czasie! Książka jest w formie listów, które tytułowy Oskar wysyła do Pana Boga. Żali się Jemu, że lekarze nie potrafią go wyleczyć ze śmiertelnej choroby. W tym czasie odwiedza go wolontariuszka - Róża, o której chłopiec mówi- ciocia Róża. Pragnę zdradzić, iż ciocia Róża to emerytowana zapaśniczka o bardzo bogatej karierze. Chłopiec opowiada o swych perypetiach z kolegami w szpitalu, w którym od dłuższego czasu mieszka. Powieść liczy tylko 80 stron i na widnieje na liście księgozbioru naszej biblioteki. Serdecznie polecam i zachęcam do przeczytania tej książki. W mojej ocenie otrzymuje pięć z plusem! **Ocena:** ☺☺☺☺☺ +

Jeżeli chodzi o film, to godna polecenia jest równie wzruszająca **historia pt.: „Szkola uczuć” w reżyserii Adama Shankmana**. Historia opowiada o nastoletniej Jamie Sullivan (Mandy Moore), dziewczyny która poprzez swój nienaganny charakter nie ma powodzenia wśród rówieśników. Zakładając się z kolegami, London Carter (Shane West) podrywa Jamie, jednak za sprawą szkolnego przedstawienia, w którym Ci oboje grają główne role, zwykły zakład przeradza się w głębokie uczucie. Wszystko kończy się, gdy Jamie oświadcza, że jest śmiertelnie chora. „Szkola uczuć” nawiązuje historią do hitu lat 70 „Love story”. Ogromnie polecam ten film, gdyż za każdym razem wciąga widza swoją treścią. **Ocena:** ☺☺☺☺☺

*Sagan*

## ***WYWIAD Z PIERWSZAKAMI***

### **Dlaczego wybraliście naszą szkołę i jak się tutaj czujecie?**

Jestem uczennicą klasy pierwszej Technikum Organizacji Usług Gastronomicznych. Wybrałam tę szkołę, ponieważ bardzo lubię gotować i eksperymentować z nowymi przepisami. Wiążę z tym swoją przyszłość. Nie żałuję swojego wyboru, bo poznałam tu wielu wspaniałych ludzi i nawiązałam znajomości. Jediną kwestią, która wzbudza moje niezadowolenie, to noszenie identyfikatorów i szafki, które musimy dzielić z innymi.

Jestem uczniem z klasy Technikum Logistycznego -policyjnej. Podoba mi się w tej szkole, ponieważ mamy super zorganizowany czas i fajne mundury. Nie żałuję tej decyzji, bo w przyszłości chciałbym zostać policjantem.

Nie zmieniłbym tu nic!☺

Jestem uczennicą szkoły zawodowej. Moim marzeniem jest zostać fryzjerką, dlatego wybrałam taki rodzaj szkoły. Od zawsze lubiłam pleść warkocze i wiązać koki. Dzięki nauczaniu praktycznemu mam do czynienia z żywymi klientkami. Nasza szkoła jest super, bo potrafi spełniać marzenia swoich uczniów.

Kamyk & Cross

# Co słyhać w naszej bibliotece?

## Wywiad z nauczycielem bibliotekarzem- Panią Magdaleną Marchewką

### 1. Czy lubi Pani swoją pracę?

Praca w szkolnej bibliotece sprawia mi przyjemność. Lubię młodzież i atmosferę szkolnego gwaru, zamieszania, radości i ciszy. Pracuję, bo lubię zawód, który nie przynosi satysfakcji nie ma sensu.

### 2. Dlaczego wybrała Pani ten zawód?

Mój zawód i praca z nim związana to przypadek. Bardzo dawno, dawno temu otrzymałam propozycję pracy w bibliotece Szkoły Podstawowej w Białobrzegach. Pomyślałam, rok szkolny szybko minie, rozejrzę się, poszukam innej pracy. Cudowna, szkolna atmosfera, uśmiechnięte wdzięczne buzie dzieci, życzliwość nauczycieli oraz przebywanie w magicznym miejscu, jakim jest biblioteka sprawiły, że do dzisiejszego dnia jestem nauczycielem bibliotekarzem. Nie żałuję!

### 3. Czy wielu uczniów czyta książki?

Życzeniem moim byłoby, żeby czytelników było więcej.

### 4. Czy nie ma Pani dość ciągłego widoku książek?

Nigdy mi się nie znudzi widok książki zarówno tej w formie do czytania jak i do słuchania. Kolorowe okładki, pachnące strony, pismo drukarskie, czy głos, popularnych aktorów pochodzących z MP3 audiobook sprawiają mi radość. Dużo czytam i słucham. Nie urodziłam się z miłością do książek. „Molem książkowym” zostałam pod koniec szkoły średniej.

### 5. Co może Pani powiedzieć o październiku? W końcu to miesiąc biblioteki.

Październik został ogłoszony Międzynarodowym Miesiącem Bibliotek Szkolnych. Na całym świecie dzieci, młodzież, nauczyciele i rodzice skupiają się wokół spraw biblioteki, jak już wspomniałam wcześniej wyjątkowego, magicznego miejsca w szkole. MMBS został wpisany na stałe do kalendarza wydarzeń szkolnych. W tym roku hasło MMBS brzmiało „**Biblioteki szkolne przygotowują ucznia do życia**”. Jak co roku był kiermasz książki, wystawka w gablocie. Były odwiedziny, cukierki, czytanie książek w różnych językach, wpisy do księgi gości. Bardzo lubię ten miesiąc!

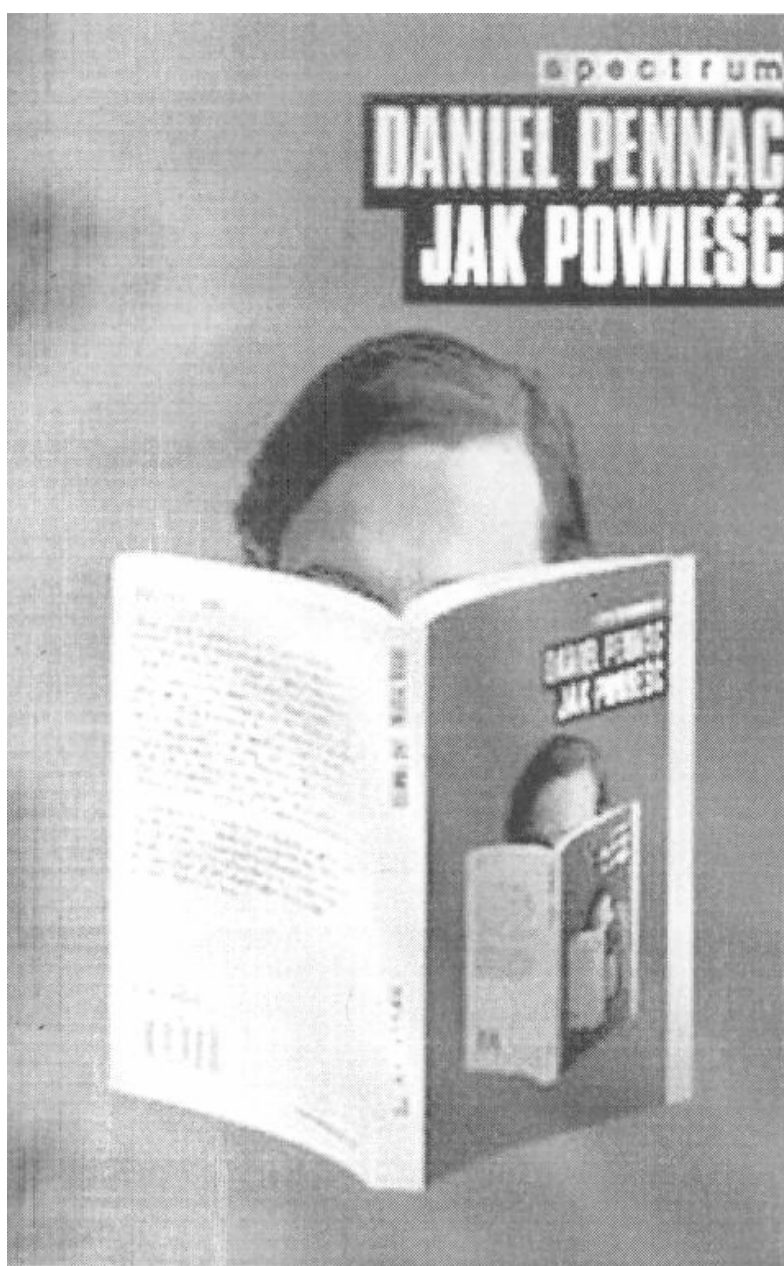
Serdecznie wszystkich zapraszam do wypożyczania i obcowania z książką. Na zakończenie chciałabym polecić wszystkim książkę Daniela Pennac. Autor jest znany z książek dla dzieci, popularnych po wieści detektywistycznych.

Książka pt. „Jak powieść” jest zabawnym esejem, w której autor zastanawia się, **kto zabił w młodych ludziach niewymuszoną przyjemność czytania, kto sprawia, że dzieci tracą radość z książki i zawartych w niej historiach.** „Jak to się dzieje” pyta D. Pennac i zaraz daje recepty i ustanawia prawa czytelnika. Piękny literacko esej o czytaniu, który pobudza do lektury i odczuwania radości z faktu istnienia książki.

Książkę Daniela Pennac pt. „Jak powieść” przekazuję do biblioteki i zachęcam do przeczytania.

*Dziękuję, M. Marchewka.*

Rozmawiała: Monika Molak



# Bądźmy Eko!

## Ekologia na topie

Jak widzi świat ekologiczny uczeń?

Papierek rzucony na trawnik, plastikowe butelki zostawione w lesie, bezdomny psiak na ulicy – ktoś może nawet tego nie zauważyć. Dla ciebie to sprawa kluczowa. Patrzysz ekologicznie, czujesz ekologicznie, odżywasz się ekologicznie. Super!

## Ekologia jest w modzie

Dla środowiska można zrobić wiele fajnych rzeczy. Mnóstwo takich pozornych „drobiazgów” pomaga przyrodzie, tak jak mnóstwo drobiazgów może jej zaszkodzić. Kiedy smakowity hamburger spoziera na ciebie pomidorowymi oczami, pamiętaj, że zatłuszczony papierek, w który jest owinięty, był kiedyś kawałkiem lasu. Kiedy zapominasz o zakręceniu wody, bo coś ważnego przeszkodziło ci w zmywaniu naczyń, niech staną ci przed oczyma te miejsca gdzie wody brakuje. Kropla draż skałę. Z pozoru mało znaczące gesty przynoszą więcej pożytku niż myślisz! To jest w modzie pomagać przyrodzie

## Co możesz zrobić?

**1. Segreguj odpady** – zwróć uwagę na opakowania. Na wielu z nich narysowano mały znaczek. Ten znaczek znajduje się np. na szklanych i plastikowych butelkach, kartonach po sokach, na opakowaniach po jogurtach i kosmetykach. Z tych opakowań po przetworzeniu można zrobić coś pożytecznego (**np.: bluza polarowa powstaje z wykorzystaniem plastiku odzyskanego z butelek**). Przy prawie każdym śmietniku znajdziesz specjalne pojemniki na szkło, plastik i papier. Tam powinny trafiać pożyteczne odpadki.

**2. Zużywaj mniej reklamówek** – idąc do sklepu, zabierz własną torbę lub reklamówkę z poprzednich zakupów. Z pewnością masz ich w domu wiele. Każdego dnia zużywa się miliony popularnych „jednorazówek”.

**3. Kanapki do szkoły owiń papierem śniadaniowym i włóż do plastikowego pojemniczka wielorazowego użytku.**

**4. Wybieraj kosmetyki z „króliczkiem”** – króliczek to znaczek, który można znaleźć na opakowaniu niektórych kosmetyków. Oznacza on, że podczas produkcji nie były one testowane na zwierzętach.

### **Dlaczego warto segregować odpady?**

- ilość odpadów stale wzrasta i szybko zapełnia składowiska,
- segregacja makulatury, szkła, plastiku i metali zmniejsza ilość składowanych odpadów nawet o 40 %,
- wiele cennych surowców marnuje się na wysypiskach,
- przetwarzanie surowców wtórnych oszczędza środowisko i zasoby nieodnawialne naszej planety.

### **Zachęcamy do:**

- używania w czasie zakupów trwałych toreb i koszyków zamiast plastikowych reklamówek,
- kupowania towarów w opakowaniach zwrotnych lub nadających się do ponownego przerobu,
- unikania wielokrotnego pakowania zakupionych rzeczy,
- zgniatania odpadów wrzucanych do domowego pojemnika,
- zbierania plastikowych korków, można je sprzedać!

### **Przypominamy też, że:**

- butelki zwrotne po napojach można oddawać w miejscu zakupu za okazaniem paragonu,
- zużyte baterie powinien przyjąć sklep, w którym je kupiliśmy.



Iwona

# Jak się zdrowo odżywiać jesienią i zimą?

## **Zgubne słodyczne**

Któż z nas ich nie lubi? Od czasu do czasu z chęcią sięgamy po coś słodkiego, aby umilić sobie dzień, czy też poprawić humor. Dlaczego ciągnie nas do słodczy? Słodyczne mają działanie uzależniające, trzeba uważać z ilością pochłanianych łakoci, ponieważ może mieć to groźne skutki dla organizmu. Przede wszystkim najpierw odbija się to na naszej figurze. Tyjemy na potęgę! Nie jest to nic zaskakującego, ponieważ słodyczne zawierają duże ilości kalorii. Rzadko kto ma tak dobrą przemianę materii, że może jeść słodkości w nieskończoność. Co takiego jest w słodczych, że powodują, iż czujemy się lepiej? Otóż, cukier podwyższa poziom serotoniny-hormonu szczęścia, stąd uczucie zadowolenia podczas pochłaniania "pustych cukrowych kalorii". Duża ilość słodczy może być przyczyną wyprysków, w szczególności u osób młodych. Czym możemy zastąpić cukier? Przede wszystkim zamieńmy słodyczne na owoce. Kiedy mamy dużą ochotę na zjedzenie czegoś słodkiego, to sięgnijmy po jabłko. Najczęściej podjadamy słodyczne przed telewizorem. Dobrą alternatywą jest jedzenie orzechów. Są one bogate w składniki odżywcze, zawierają dobre tłuszcze i są niezbędne w stanach dużego wysiłku umysłowego. Oczywiście "małe co nieco" raz na jakiś czas nie zaszkodzi. Ważne, aby we wszystkim zachować umiar!

## **Śniadanie - najważniejszy posiłek dnia**

U większości z nas dzień wygląda bardzo podobnie. Budzimy się, odwlekamy moment wstania do maksimum, a potem okazuje się, że musimy już pędzić do szkoły, czy pracy zapominając o porannym posiłku. Ewentualnie starcza nam czasu na spożycie odpowiedniej dawki kofeiny i to wszystko. Dopiero gdzieś około południa przypomina nam się, że właściwie jesteśmy głodni i pochłaniamy pierwszą lepszą rzecz, która się nam napatoczy, a jest to najczęściej drożdżówka, batonik czy gotowa kanapka ze sklepu. Potem dzień toczy się już z góry: szybki obiad, potem jakieś przekąski przed telewizorem oraz obfita kolacja tuż przed snem. Rankiem budzimy się zmęczeni i obciążeni wczorajszą kolacją, nie mamy ochoty na śniadanie i historia się powtarza. Zataczamy błędne koło, którego skutkiem -niestety mogą być problemy ze zdrowiem, zmęczenie oraz nadwaga. Takie zachowanie nie sprzyja organizmowi, dlatego warto zmienić przyzwyczajenia i zacząć jadać śniadanie przed wyjściem z domu. W szczególności w porze jesienno-zimowej, gdy organizm jest bardziej narażony na złapanie infekcji oraz na wyziębienie powinniśmy zadbać o to. Poranny posiłek powinien dostarczać nam energii. Kiedy jesteśmy głodni, nasz umysł nie pracuje prawidłowo. Objawia się to zmęczeniem, brakiem zapału do pracy i złym samopoczuciem. Jeśli chodzi o zawartość kaloryczną, śniadanie powinno mieć 40% udziału kalorycznego w całodziennym odżywianiu. Dlatego też śniadanie powinno być konkretne. Pobudza ono nas do działania i zwiększa koncentrację. Jedzmy śniadanie na zdrowie jako dobry początek dnia!

## **Domowe sposoby na grypę i przeziębienie**

### ***Syrop z cebuli***

2 duże cebule obrać, pokroić w plasterki, warstwami układać w słoiku przesypując cukrem (lub miodem), można też dodać kilka posiekanych ząbków czosnku. Po kilku godzinach syrop można zlać. Podawać kilka razy dziennie łyżkę. Syrop można przechowywać w lodówce 1-2 dni.

### ***Uodparniająca lemoniada***

Do słoika włożyć 8 ząbków czosnku, 2 łyżki miodu, pokrojoną (wcześniej umytą i sparzoną wrzątkiem) połówkę cytryny, wcisnąć sok z drugiej połówki i wlać szklankę przegotowanej zimnej wody. Słoik zakręcić, zamieszać i włożyć na dobę do lodówki. Po przecedzeniu pić 1-2 łyżeczki na noc. Kurację powtarzać co kilka tygodni.

### ***Ziołowa herbata na kaszel***

Wziąć po jednej części kwiatów lipy, kwiatów czarnego bzu, babki lancetowatej i szalwii. Dwie łyżeczki mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć pod przykryciem przez około 10 minut, przecedzić. Osłodzić miodem. Pić 3-4 razy dziennie po 1 filiżance.

### ***Mleko z miodem i czosnkiem***

Do gorącego mleka dodać łyżkę masła i miodu. Zamieszać i wrzucić rozgnieciony ząbek czosnku. Przecedzić przez sitko i wypić gorący napój. Łagodzi ból gardła.

### **Molaczka**

# Kącik kulinarny

## DESER CZEKOLADOWY Z BISZKOPTEM

Czas przyrządzenia: 30min.

Przepis na 4 porcje:

- 1 torebka budyniu czekoladowego
- 400ml mleka
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżka likieru migdałowego
- 6 biszkoptów
- 1 łyżka masła
- ok. 10 dag czereśni
- 2 białka

### Sposób przyrządzenia:

1. Budyń wymieszać ze 100ml mleka. Resztę mleka zagotować z cukrem. Mieszając, powoli wlewać budyń, zagotować i gotować ok. 2 min na małym ogniu. Następnie dodać likier i pozostawić do ostygnięcia, od czasu do czasu mieszając.
2. W czasie, gdy budyń stygnie pokruszyć biszkopty, stopić masło na patelni i mieszając, zasmażyć na nim biszkopty na małym ogniu.
3. Czereśnie umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. wg uznania z owoców usunąć szypułki i pestki.
4. Białko ubić na sztywno. Połowę piany dodać do budyniu, po czym dodać resztę i lekko rozprowadzić w kremie ubijaczką do piany. Krem nałożyć do kieliszków deserowych warstwami na zmianę z biszkoptem. Deser przybrać czereśniami.



**Smacznego!**

**Kamyk & Cross**

# Nie tylko nauka...

Nasza szkoła oprócz, dobrych wyników w nauce słynie z interesującego życia pozalekcyjnego. Realizujemy dwa projekty unijne: „Dobra szkoła - blisko domu” oraz „Innowacja edukacyjna- zdrowie, sport, uroda”. Wiąże się to z ogromnym wachlarzem zajęć pozalekcyjnych, kół zainteresowań oraz wycieczek. Dwa razy do roku odbywają się wycieczki tematyczne, które są nagrodą dla wszystkich tych, którzy aktywnie udzielają się w życiu szkoły. W zeszłym roku odwiedziliśmy Zakopane, w którym dzięki atrakcjom przygotowanym przez organizatora odpoczęliśmy od szkolnego gwaru. Z nieoficjalnych źródeł wiemy, iż dyrekcja szykuje dla nas dwa wyjazdy - do Wrocławia i Gdańska.

Oferta edukacyjna zajęć pozalekcyjnych - wspieranie uzdolnień jest bardzo bogata. Do dyspozycji mamy:

1. Koło dziennikarsko- filmowe
2. Koło polonistyczno - teatralne
3. Koło turystyczne
4. Koło fotograficzne
5. Szkolne koło PCK
6. Koło informatyczne
7. Grupa taneczna MISZ - MASZ
8. Koło szybkiego czytania

Więcej informacji na naszej stronie internetowej:

[www.zspbialobrzegi.edu.pl](http://www.zspbialobrzegi.edu.pl)

# CIEKAWOSTKI

>> W 1973 roku z powodu wielkiego kryzysu naftowego w Holandii zakazano korzystania z prywatnych samolotów w niedzielę.

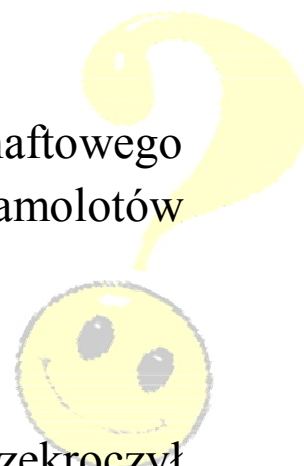
>> Samolot Concorde pierwszy raz przekroczył dwukrotnie prędkość dźwięku w 1970 roku.

>> Najcięższy arbuz został wyhodowany w USA – ważył 118 kg.

>> Najmniejsza książka świata to Teeny Ted From Turnip Town o wym. 0,07 mm x 0,10 mm.

>> Największym latającym ptakiem jest sęp plamisty, jego rekord wysokości to 11 278 m.n.p.m

>> Największy parking świata znajduje się w Kanadzie i mieści 20 tys. pojazdów.



# Suchary, czyli humor Edzi

**I**dzie Eskimos i wiezie na saniach lodówkę.

Nagle jeden z Eskimosów pyta się go: "Po co ci ta lodówka, przecież jest - 20 stopni?"

On odpowiada "a niech się dzieciaki trochę ogrzeją"

**J**ak nazywa się chudy pies?

Ano - Reksio

**M**ama pyta Jasia:

- Dlaczego nie zadajesz się z Zenkiem?
- Mamo, a ty zadawałabyś się z kimś, kto pali, przeklina, kłamie, bierze narkotyki i napada na młodszych.
- Oczywiście, że nie synu.
- No widzisz, Zenek też nie chce.

**N**auczyciel pyta:

- Jasiu, ile miałeś lat w ostatnie urodziny?
- 7.
- A ile będziesz miał w następne?
- 9.
- Siadaj, pała!
- Niech to szlag, pała w urodziny.

**N**a lekcji nauczycielka kazała narysować dzieciom swoich rodziców:

- Tomku, dlaczego twój tata ma niebieskie włosy?
- Bo nie miałem łysej kredki

**B**londynka przychodzi do kiosku i mówi:

- Poproszę bilet za złotówkę.
- Proszę bardzo.
- Dziękuję ile płacę?

**D**o drzwi domu blondynki pukają sąsiadki. Blondynka pyta:

- Kto tam?
  - Sąsiadki!
- Blondynka odpowiada:
- Nie, nie ma siatek!

**I**dzie blondynka do sklepu RTV i AGD.

Sprzedawca mówi:

- Blondynkom nie sprzedajemy.

Wychodzi wkurzona.

Na drugi dzień przychodzi w peruce:

- Poproszę ten telewizor.
- Blondynkom nie sprzedajemy.

Wychodzi jeszcze bardziej wkurzona.

Na trzeci dzień przychodzi w peruce i w kapturze:

- Poproszę ten telewizor.
- Blondynkom nie sprzedajemy.
- Skąd pan wie, że jestem blondynką?
- Bo to mikrofalówka.

Edzia ☺