

O nas, dla nas, przez nas

Z życia 13



Gimnazjum nr 13 im. mjr. Henryka Dobrzańskiego „Hubala”
w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 28 w Kielcach

Numer 4/2015/2016

Redakcja:

Kornelia Oleś kl. 3a

Anna Kniaź kl. 3a

Sandra Bartkowiak kl. 3a

Karolina Lisowska kl. 3b

Dominika Lopart kl. 3b

Katarzyna Wzorek kl. 1b

redaktor naczelna:

Agnieszka Jung

korekta:

Magdalena Galiszewska

Kontakt:

pedagog.g13@gmail.com



W jaki sposób zimowe ferie spędzają nasi uczniowie? Czy zostają w Kielcach, czy może wyjeżdżają poszaleć na stokach? Wolny czas spędzają z rodziną, czy może raczej z przyjaciółmi?

więcej na str. 2

Nie wiesz, do jakiej szkoły iść po ukończeniu gimnazjum? Swoją opinią na temat III Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Integracyjnymi im. Cypriana Kamila Norwida w Kielcach podzielił się z nami nasz absolwent – Artur Skowron.

więcej na str. 3

Nie macie pomysłu na książkę podczas zimowej pluchy? ☺ „Byliśmy Łgarzami” E. Lockhart to kolejna powieść, do przeczytania której będzie nas zachęcać Karolina Lisowska.

więcej na str. 4

Dlaczego p. Agata Ziolo została bibliotekarką? Jaka jest jego ulubiona potrawa? A jeśli nie książki - to co? To tylko niektóre pytania zadane przez Dominikę Lopart naszej Pani z biblioteki.

więcej na str. 5

Dobrze zbilansowana dieta, zzyli co należy jeść, by nie mieć problemów ze zdrowiem ☺

więcej na str. 6

W związku z niedawno zakończonymi feriami, postanowiłam zapytać naszych uczniów jak spędzili wolny czas. Przeprowadziłam wywiad z 3 uczennicami klasy 3a – Julią Wach, Anią Kniąż i Klaudią Ziolo.

Wyjechałaś gdzieś na ferie?

Klaudia: Nie, w tym roku zostałam w domu i spędziłam ten okres z rodziną, która do mnie przyjechała. Spotkałam się też parę razy ze znajomymi, lecz te ferie to głównie czas rodzinny.

Ania: Tak, wyjechałam do rodzeństwa na pierwszy tydzień, drugą część przerwy spędziłam w Kielcach spotykając się ze znajomymi.

Julia: Ja także wyjechałam na ferie.

Byłam z rodzicami w uroczej miejscowości niedaleko Zakopanego. Spędziłam ten czas na jeżdżeniu na nartach i podziwianiu piękna Tatr.



Wolisz spędzać ferie w Kielcach, czy poza miastem?

Ania: Wolę spędzać ten czas poza Kielcami, ponieważ jest to pewnego rodzaju odskocznia od codzienności.

Klaudia: Ja też zdecydowanie chętniej wyjeżdżam z Kielc na ferie.

Julia: Raczej wolę zostać w Kielcach, bo wtedy mogę wreszcie wypocząć.

Uprawiasz sporty zimowe?

Klaudia: Tak, jeżdżę na łyżwach.

Ania: Raczej nie uprawiam żadnych sportów zimowych.

Julia: Tak, od kilku lat jeżdżę na nartach.

Za co najbardziej lubisz zimę?

Klaudia: Najbardziej lubię śnieg, mimo że nie jest on w Polsce stałym krajobrazem zimy.

Ania: Za to, że jest dużo wolnego czasu i zabawy. W grudniu są święta, później Sylwester, a teraz były ferie.

Julia: Za możliwość uprawiania takich sportów jak jazda na nartach.

Więcej czasu spędzałaś ze znajomymi czy z rodziną?

Klaudia: Z rodziną.

Ania: Pierwszy tydzień wolnego spędziłam u rodziny, w drugim tygodniu spotkałam się ze znajomymi.

Julia: Ja też podzieliłam ten czas między znajomych, a rodzinę.

Udało ci się odpocząć od szkoły?

Klaudia: Może nie do końca tak, jakbym chciała, ale na pewno trochę.

Ania: Ja również nie w pełni, ale jestem w miarę zadowolona.

Julia: Tak, zdecydowanie odpoczęłam w te ferie.

Dziękuję Wam za udzielenie wywiadu :)

Kornelia Oleś

Zapraszamy do przeczytania kolejnego wywiadu z naszym absolwentem. Tym razem na pytania odpowiedział uczeń III Liceum Ogólnokształcącego w Kielcach Artur Skowron.

AiS: Gdzie poszedłeś do szkoły średniej ?

AS: Poszedłem do III Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Integracyjnymi im. Cypriana Kamila Norwida w Kielcach.

AiS: Jaki profil wybrałeś?

AS: Biol-chem.

AiS: Ile jest profili? Jakie języki macie do wyboru?

AS: Jedyne co wiem to to, że klasy są chyba do „g”, a języki do wyboru to hiszpański, niemiecki, włoski, francuski, rosyjski. Oczywiście każdy ma obowiązkowo angielski.

AiS: Nauczyciele są bardzo wymagający?

AS: Niestety tak.

AiS: Ile jest osób u ciebie w klasie?

AS: 34.

AiS: Więcej jest dziewczyn czy chłopaków?

AS: Zdecydowanie dziewczyn. Mamy w klasie 29 dziewczyn i 5 chłopaków.

AiS: Organizowane są jakieś wycieczki ?

AS: Tak, na początku był oboz integracyjny, który trwał 2 dni. Każda klasa ma też dni wolne, które może przeznaczyć na wycieczki. Jest możliwość zdobycia dodatkowych dni wolnych wygrywając konkursy np. na najlepiej ozdobioną salę lekcyjną itp.

III Liceum Ogólnokształcące
z Oddziałami Integracyjnymi
im. C.K.Norwida w Kielcach

ul. Jagiellońska 4
25-613 Kielce

tel. (041) 367 61 61

3lo@3lo.kielce.pl

AiS: Dużo Wam zadają?

AS: Zależy od nauczyciela. Jedni mniej - inni więcej.

AiS: Co Ci się podoba w szkole?

AS: Jakby się zastanowić to w sumie wszystko.

AiS: Są jakieś minusy?

AS: Hala sportowa. Jest za mała.

AiS: Trudno było się dostać ?

AS: Na początku zabrakło mi 0.4 pkt., ale odwołałem się i mnie przyjęli.

AiS: Dziękuję za rozmowę.

AS: Dziękuję.

Anna Książ, Sandra Bartkowiak

„Byliśmy Łgarzami” E. Lockhart

Zupełnie nie wiedziałam czego się spodziewać po tej książce. Najpierw myślałam, że będzie to typowa młodzieżowa powieść o przyjaźni i nieszczęśliwej miłości. Na szczęście się myliłam, i to bardzo.

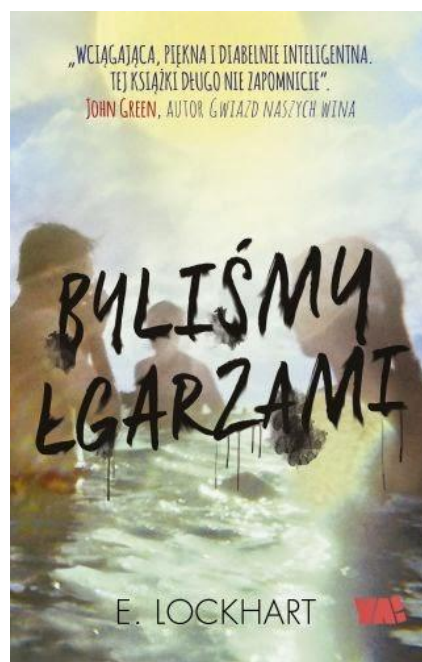
Czworo młodych ludzi każde wakacje spędza na prywatnej wyspie. Troje z nich to członkowie jednej rodziny. Johnny, Mirren i Cadence są Sinclairami z krwi i kości. Trzeci chłopiec nazywa się Gat i jest przyjacielem pozostałych. Od początku książki widać, że tą czwórkę łączy niesamowicie silna przyjaźń. Łgarze (bo tak siebie nazywali) byli praktycznie nierozłączni. Ale pewnego dnia zmienia się wszystko. Dzieje się tak za sprawą tajemnicy, którą ukrywają przed Cadence, aby ją jak sądzą chronić.

Książka mnie „zmiądzzyła”. Kiedy ją czytałam przechodziło przeze mnie wiele emocji, a pod koniec niestety nie obyło się bez chusteczek.

Powiem tak, czyta się ją bardzo szybko i przyjemnie. Pisana jest w pierwszej osobie, ale w niektórych rozdziałach można spotkać zdania napisane

Właśnie

W taki



Sposób.

Bardzo mi się podobał dobór słów z tych fragmentach, mocno to uprzyjemniało czytanie.

Niekiedy bywały w książce momenty, w których główna bohaterka mnie strasznie irytowała, ale zapewniam Was, że warto dotrzeć do końca.

Cieszę się, że sięgnęłam właśnie po tę pozycję. Nie sądziłam, że trafił mi się taki skarb. Polecam gorąco i mam nadzieję, że ta powieść Wam również przypadnie do gustu.

Karolina Lisowska

Zapraszamy do przeczytania wywiadu z naszą bibliotekarką Panią Agatą Ziolo :)

Dominika Lopart: Kiedy rozpoczęła Pani swoją przygodę z książkami?

Agata Ziolo: Swoją przygodę z książkami rozpoczęłam już jako dziecko. Każdego wieczora czytano mi do snu.

D. L.: Co skłoniło Panią do pracy w bibliotece?

A. Z.: Jak już wspomniałam, od zawsze lubiłam towarzystwo książek, więc stwierdziłam, że mogę połączyć to co lubię z życiem zawodowym i zajmować się książkami na co dzień :)

D. L.: Jaka jest Pani ulubiona książka?

A. Z.: Nie mam jednej ulubionej pozycji, za to bardzo lubię książki wydane przez Macieja Sthura.

D. L.: Czy młodzież w naszej szkole chętnie czyta książki?

A. Z.: Młodzież najczęściej wypożycza lektury zadane przez naszych polonistów. Osób czytających książki nieobowiązkowe jest naprawdę niewielu.

D. L.: Co lubi Pani robić w wolnych chwilach?

A. Z.: W wolnych chwilach bardzo lubię podróżować.

D. L.: Najciekawsze miejsce odwiedzone przez Panią?

A. Z.: Malta, to zdecydowanie najpiękniejsze miejsce, które odwiedziłam.

D. L.: Jakie jest Pani ulubione danie?

A. Z.: Moim ulubionym daniem jest suhi.

D. L.: Ma Pani jakieś zwierzątko.

A. Z.: Tak mam psa i kota. Kot wabi się Kitek - dość pospolicie :) Natomiast pies Look.

D. L.: Jeśli nie praca w bibliotece to gdzie indziej?

A. Z.: Chętnie byłoby opiekunem wyspy na morzu Śródziemnym ☺

D. L.: Jakie książki poleca Pani naszej młodzieży?

A. Z.: Książki autorstwa Erica Emanuela, Smitha oraz Paula Coelho.

D. L.: Dziękuję za udzielenie wywiadu.

A. Z.: Dziękuję

Dominika Lopart

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA:

- Dbaj o różnorodność produktów.
- Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo.
- Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii.
- Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki chudego mleka. Mleko można zastąpić naturalnym jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.
- Mięso jedz z umiarem.
- Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
- Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
- Ograniczaj spożycie soli.



Nasza dieta powinna zawierać pokarmy, które zaspokoją jego potrzeby żywieniowe niezbędne dla wzrastania i rozwoju, a produkty spożywcze i napoje o dużej wartości energetycznej, a małej odżywczej, powinny stanowić jedynie sporadyczny dodatek do prawidłowo zbilansowanej diety. Owoce i warzywa, pełne (niełuskane) ziarna zbóż, produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu, ryby i chude mięso to podstawa dobrze zbilansowanej diety. Niezbędna w diecie każdego nastolatka jest również regularność posiłków. Powinniśmy spożywać dziennie średnio 4-5 posiłków. Jeżeli jemy posiłki rzadziej niż 3 razy w ciągu dnia narażamy nasz organizm na zmniejszenie glukozy w organizmie, co powoduje zmęczenie, uczucie głodu, zmniejszenie koncentracji uwagi.

źródło: <http://grupa-lekosfera.pl/10-zasad-zdrowego-zywienia-61>

http://sciaga.pl/tekst/60922-61-zywienie_dzieci

Katarzyna Wzorek