

## NASI NAJLEPSI

## 11 lat



8 marca 2016 roku w naszej szkole odbył się coroczny apel, na którym pani Dyrektor Anna Soboń wyróżniła najlepszych uczniów, którzy uzyskali najwyższą średnią. Te osoby pokazały nam, że warto się uczyć i uzyskiwać osiągnięcia.

Byli to: Karolina Ałdaś, Julia Duliasz, Mateusz Wiak, Szymon Kursa, Wiktoria Piskorska, Mateusz Pluta, Tomasz Piaseczny, Sandra Pączkowska, Łukasz Nakoneczny, Amadeusz Kamiński. Uczniowie otrzymali dyplomy a także upominki w postaci przenośnych ładowarek do telefonu, długopisów firmy PARKER oraz portfeli. Pani Dyrektor z dumą gratulowała wszystkim wyróżnionym, życząc równie wysokich wyników na koniec roku. Apel był także okazją do zaprezentowania przez szkolny zespół wokalny „Melody” dwóch utworów ze swojego nowego repertuaru.

E. Tocaciu



W tym roku obchodziliśmy jedenastą rocznicę śmierci polskiego papieża Jana Pawła II, który zmarł 2 kwietnia 2005 roku w wieku 84 lat. Był jednym z najbardziej wpływowych przywódców przełomu wieków. Pracował bez wytchnienia, aby budować fundament moralny świata współczesnego i odegrał kluczową rolę w obaleniu komunizmu w Polsce. Zastąpił jako jeden z pierwszych prawdziwych pielgrzymów odwiedzając prawie wszystkie kontynenty, gdzie witały go miliony wiernych. Jest prekursorem Światowych Dni Młodzieży, które w tym roku odbędą się naszym krajem. Jest on patronem naszej szkoły. Jan Paweł II to człowiek, z którego należy brać przykład- mądry, inteligentny, wrażliwy na los ludzi. Życie Jana Pawła II było tak intensywne, wiele słów skierował do młodzieży, dla której był jak ojciec, bo widział w niej przyszłość narodu. Nie w sposób w kilku zdaniach opisać zasług naszego patrona szkoły, bo była to wielka osobowość.

J. Pabiś

## Wiosennie i edukacyjnie



8 marca klasa IIIb wybrała się na wycieczkę po Puławach. Tym razem celem stała się osada pałacowo-parkowa książąt Czartoryskich. Zaprzyjaźniona przewodnik Elżbieta Skoczyła zdradziła gimnazjalistom tajemnice rodu, oprowadziła po parku. Okazało się, że

uczniowie zapamiętali bardzo dużo z poprzednich lekcji pani Eli i aktywnie uczestniczyli w wycieczce. Park Czartoryskich znany jest wszystkim mieszkańcom Puław, ale rzadko zwracamy uwagę na szczegóły historii rodzinnego miasta. Dlatego

ważne jest, by wykorzystać każdą okazję i przypomnieć sobie rolę miejsca, z którego pochodzimy. Każda taka wycieczka ma także wymiar turystyczny. Sprzyja integracji i budowaniu poczucia przynależności do regionu.

## Erasmus + w Rumunii

W dniach 15-18 marca w ramach programu ERASMUS + trzysobowa delegacja z naszego gimnazjum gościła w Rumunii w mieście Fălticeni w Technical College „MIHAI BĂCESCU” „ Razem możemy” to tytuł projektu w ramach programu Erasmus+. Delegacje partnerskich krajów : Polski, Litwy, Macedonii, Turcji, Włoch, Bułgarii i Rumunii przedstawiły działania zrealizowane zgodnie z założeniem projektu. Rumunia jako kraj goszczący kraje partnerskie projektu przedstawiła nam swój system kształcenia, swoją kulturę, historię i tradycję regionu. Wizyta przebiegła w przyjaznej i serdecznej atmosferze. W październiku 2016r. delegacje krajów partnerskich będą gośćmi naszego gimnazjum.



## 110. rocznica

W roku 2016 Puławy świętują 110 rocznicę nadania praw miejskich. Z tej okazji przygotowanych zostanie szereg działań z jednej strony popularyzujących historię naszego miasta, z drugiej zaś promujących jego walory turystyczne oraz potencjał gospodarczy. Puławy prawa miejskie otrzymały w 1906 roku, 12 lat przed odzyskaniem przez Polskę niepodległości. Decyzję o tym, by ówczesna Nowa Aleksandria, Mokradki i Puławy Zarobne stały się miastem, podjęła administracja carska, która od zaborów sprawowała kontrolę na tych ziemiach. Poprzednie, nieudane próby nadania Puławom praw miejskich, miały miejsce w 1824 i 1840 roku.

Puławy od momentu otrzymania praw miejskich przez 90 lat używały herbu rodu Czartoryskich. Dwadzieścia lat temu władze miasta podjęły decyzję o utworzeniu odrębnej, oryginalnej heraldyki. Zamiast trzech wież zamku pod szarżującym rycerzem umieszczono złoty symbol Świątyni Sybilli, jednego z najbardziej oryginalnych elementów puławskiej architektury. Sześć lat temu herb został poddany lekkiej korekcie. W 2010 roku poprawiono także flagę, zmieniając kolejność jej barw, składających się z bieli (srebra), czerwieni, koloru złotego i błękitnego.

A. Sak

## 2016 rok...

### Henryk Sienkiewicz, Feliks Nowowiejski oraz Cichociemni to patroni roku 2016.

W 2016 roku przypadają trzy rocznice związane z Henrykiem Sienkiewiczem: 170. rocznica jego urodzin, 100 rocznica śmierci, oraz 50 rocznica utworzenia Muzeum Henryka Sienkiewicza w jego rodzinnej Woli Okrzejskiej. Jest to doskonała okazja do ogłoszenia Henryka Sienkiewicza jednym z patronów. "Henryk Sienkiewicz to pierwszy Polak uhonorowany Nagrodą Nobla w dziedzinie literatury, doceniony za całokształt twórczości, który wcielił w siebie ducha Narodu. Jego powieści historyczne podtrzymywały na duchu kolejne pokolenia Polaków w czasach narodowych niedoli. Jego twórczość, działalność społeczna i nieustanne orędownictwo za niepodległym państwem polskim odegrały niezwykle istotną rolę w odzyskaniu przez Polskę wolności. Drugim patronem jest Feliks Nowowiejski. "W 2016 roku przypada 70 rocznica śmierci, a w 2017 140. rocznica urodzin tego wybitnego kompozytora, dyrygenta, pedagoga, organisty, wirtuoza, organizatora życia muzycznego i szambelana papieskiego.

Jego dorobek wywarł wpływ na kulturę muzyczną całego świata, a w szczególności Polski. Artysta zawsze stał po stronie polskości i polskiej kultury. Artysta był autorem wielu pieśni patriotycznych, które umacniały tożsamość narodową Polaków." Rok 2016 został także ogłoszony rokiem Cichociemnych. "W lutym 2016 roku przypada 75. rocznica pierwszego zrzutu do walki w okupowanej Polsce Cichociemnych - Spadochroniarzy Związku Walki Zbrojnej/Armii Krajowej, który nastąpił w nocy z 15 na 16 lutego 1941 roku. Działania Cichociemnych umożliwiły nawiązanie łączności z krajem drogą lotniczą, oraz przeprowadzenie akcji sabotażowo-dywersyjnych przeciwko okupantom. Cichociemni, ludzie którzy byli szczególnie profesjonalnie i specjalistycznie przeszkoleni, stanowili elitę Polskich sił zbrojnych. Z uwagi na fakt, iż ich zasługi w bojach o Niepodległość Polski były niezwykle, a wyczyny wojenne wyjątkowe, powinni trwale znajdować się w panteonie naszych bohaterów narodowych. Dlatego aby oddać hołd wszystkim Cichociemnym, którym należy się szacunek całego Narodu, oraz przekazać pamięć o nich kolejnym pokoleniom, rok 2016 ogłoszono też rokiem Cichociemnych. Wszystkie te osoby są w pełni zasłużonymi patronami naszej ojczyzny.

M. Wiak

## Pokaz mody



Dnia 5 kwietnia 2016r. grupa dziennikarzy z klasy IIa wybrała się do Domu Rzemiosła na pokaz mody, który był organizowany przez Technikum ZDZ w Puławach. Motywem przewodnim całej imprezy było przedstawienie strojów, które były modne i popularne w czasach Henryka Sienkiewicza. Prezentację tę zorganizowano, aby podkreślić i uczcić 100 rocznicę śmierci Henryka Sienkiewicza oraz fakt ustanowienia roku 2016 rokiem Henryka Sienkiewicza. W ramach tego spotkania uczennice technikum prezentowały, jak powstawały wytworne fryzury charakterystyczne dla tej epoki. Ponadto odbyło się głosowanie na najlepszą kreację. Zwycięzcom konkursów zostały wręczone upominki w postaci kosmetyków. W trakcie imprezy odbył się również pokaz tańca hip-hop w wykonaniu jednej z uczennic. Pokaz ten zachwycał publiczność. Po skończonych pokazach goście zostali zaproszeni na słodki poczęstunek. Cały pokaz był bardzo profesjonalnie przygotowany i każdy uczestnik wychodzący z tego spotkania był bez wątpienia zachwycony i oszołomiony.

K. Goral

## Dzień Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej



Zbrodnia Katyńska wpisuje się w tragiczne losy naszego państwa i narodu. Należy pamiętać o niej nie tylko z racji tego, że jest częścią naszej historii, ale również ze względu na pamięć o pomordowanych Polakach w Katyniu i w innych miejscach na terenie Związku Radzieckiego w okresie II wojny światowej. Wiosną 1940 roku miał miejsce mord na polskich oficerach wziętych do niewoli radzieckiej. Ciała ich zostały pogrzebane w masowych grobach w lesie katyńskim. Jeńców pozbawiano życia strzałem z bliskiej odległości w tył głowy lub w kark. Groby zostały odkryte przez polskich robotników przymusowych latem 1942 roku. Wiele kwestii w tej sprawie nie zostało dotąd wyjaśnionych. Co roku, aby oddać cześć i hołd zmarłym 13 kwietnia obchodzimy Dzień Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej.

## Narodowy Dzień Pamięci „Żołnierzy Wyklętych”



Święto to obchodzone jest w Polsce dopiero po raz szósty. W dniu tym oddajemy hołd i cześć bohaterom antykomunistycznego podziemia, którzy przeciwstawili się sowieckiej agresji i narzuconemu reżimowi komunistycznemu. 1 marca 1951 roku skazano na śmierć siedmiu członków zrzeszenia "Wolność i Niezawisłość". Ich egzekucją odbyła się w Warszawie w więzieniu Mokotowskim. Święto podkreśla zasługi i działania organizacji niepodległościowych, które po zakończeniu II wojny światowej podjęły walkę o suwerenność Polski. Jest to również hołd, jaki oddajemy żołnierzom za ich męstwo i oddanie polskim tradycjom patriotycznym. W szeregach polskiego podziemia antykomunistycznego działało ok. 250 tys. członków, w tym 40 tys. prowadziło walkę zbrojną. Ostatnie z tych oddziałów walczyły jeszcze w latach 60 XX wieku. Wzór, jaki dali nam żołnierze niezłomni, swoim bezgranicznym bohaterstwem, oddaniem męstwem, stał się przykładem dla wielu następnych pokoleń. Jedną z takich historii przedstawiono w filmie „Historia Roja”, który wyświetlany jest w kinach.

## Maj



**Maj jest miesiącem szczególnym w historii Polski. W pierwszych trzech dniach maja obchodzone są w Polsce ważne święta.**

1 maja to święto państwowe ustawowo wolne od pracy. To Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy wprowadzony w 1889 roku dla upamiętnienia wydarzeń majowych w Chicago w Stanach Zjednoczonych. Święto to jest uczczeniem pamięci licznych ofiar, które domagały się między innymi 8-godzinnego dnia pracy. Znaczenie Święta Pracy w Polsce nieco zmieniła najnowsza historia, kiedy świętowanie było obowiązkiem. 2 maja jest świętem wyjątkowym. Od 2004 roku obchodzimy tego dnia Dzień Flagi. W czasach PRL-u tego dnia zdejmowano flagi państwowe, aby nie były eksponowane w dniu zniesionego przez władze komunistyczne Święta Konstytucji 3 Maja. W tym dniu, w 1945 roku, żołnierze polscy zawiesili biało-czerwony sztandar na kolumnie Siegesäule w Berlinie w trakcie zdobywania tego miasta. 3 maja upamiętnia wprowadzenie w Polsce Konstytucji. Ta ustawa zasadnicza zatwierdzona przez Sejm Czteroletni w roku 1791 była efektem pracy i zabiegów stronnictwa patriotycznego, które dążyło do zreformowania zmurszałego ustroju ówczesnej Rzeczypospolitej.

Istniała nagła potrzeba uzdrowienia Polski, wyciągnięcia jej z anarchii. Reformy Sejmu i Konstytucja miały na celu wzmocnienie wewnętrzne kraju, przywrócenie jego dawnej świetności. Głównymi autorami Ustawy Rządowej, bo taką nazwę nadano Konstytucji 3 Maja, byli: Stanisław August Poniatowski, Ignacy Potocki, Stanisław Małachowski, Hugo Kołłątaj. Pisarz tamtych czasów, Julian Ursyn Niemcewicz w swej sztuce "Powrót posła", pisał otwarcie:

"Ten to nieszczęsny nierząd, to sejmów zrywanie,  
Kraj zgubiło, ściągnęło obce panowanie,  
Te zaborów, te srogich klęsk naszych przyczyną,  
I my sami byliśmy nieszczęść naszych winą.  
Gnijące w zbytkach, lenistwie i biesiad zwyczaj  
Myśleliśmy o sobie, a nigdy o kraju".

Konstytucja 3 Maja była pierwszą w Europie, a drugą na świecie, po Konstytucji Stanów Zjednoczonych. Obowiązywała tylko 15 miesięcy. Na dłużej nie pozwoliła Rosja, która już w roku 1793 dokonała drugiego rozbioru Polski. Ustawa ta miała jednak ogromne znaczenie. Wywołała w kraju i za granicą wiele przychylnych ocen. Entuzjastycznie wypowiadali się o niej politycy i ludzie nauki. Coroczne obchody rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja wiążą się nierozdzielnie z podobnymi jak przed laty dążeniami do odbudowy i umocnienia ojczyzny, uporządkowaniu w niej wszelkich spraw na demokratycznych zasadach ku dobru ogólnemu, z pragnieniem dołączenia do wolnych, żyjących w bezpieczeństwie i dostatku narodów Europy.

K. Goral



## STOP marnowaniu żywności!

Codziennie na świecie marnują się kilogramy żywności, a rocznie wynosi to nawet 1,3 mld ton jedzenia. Nasz kraj znajduje się w czołówce państw europejskich, zaraz po Wielkiej Brytanii, Niemczech, Francji i Holandii, pod względem marnowania żywności. Nie zdajemy sobie sprawy, że praktycznie każdy z nas to robi. Wydaje nam się, że wyrzucamy tylko to, czego nie zjemy, ale robiąc tak przyczyniamy się do wzrostu tej ogromnej liczby. Tłumaczymy swoje zachowanie jako wyrzucanie tylko tego co jest już zepsute, lecz w rzeczywistości większość z tych rzeczy nadaje się jeszcze do spożycia. Wokół nas nie trudno jest zauważyć masę promocji, które tylko kuszą. Najczęściej spotykane to te, w których kupując trzy produkty płacimy tylko za jeden. Często się dajemy na to nabrać, a i tak połowa z zakupionych artykułów w ten sposób nie jest przez nas zjadana. W sklepach sprzedawcy także w pewien sposób wykorzystują naszą naiwność. Ustawiają oni na pierwszym miejscu produkty o krótkiej dacie przydatności, a wystarczy głębiej włożyć rękę i już możemy zakupić jedzenie, które zdążymy zjeść. Jest wiele sposobów na wykorzystanie resztek jedzenia, np. sałatki z pozostałych nam warzyw, tosty i grzanki z suchego, i twardego chleba oraz wiele, wiele innych. Każdy z nas może włączyć wyobraźnię i stworzyć tak naprawdę coś z niczego. Żywnością możemy podzielić się również z potrzebującymi. Często organizowane są zbiórki, w których możemy oddać artykuły, które na pewno przydadzą się innym bardziej niż nam. Nas nie kosztuje to dużo, a komuś może to poprawić sytuację życiową i przywrócić wiarę w ludzką dobroć. W telewizji możemy usłyszeć o bardzo złej sytuacji w krajach ubogich, ponieważ gdybyśmy odrzucili strąty i marnowanie jedzenia, można by wyżywić na świecie miliard głodujących ludzi. Dzieci głodują i umierają z braku pożywienia, a nam tak naprawdę łatwo przychodzi wyrzucanie do śmieci tego, czego im tak naprawdę bardzo brakuje. Zanim zrobimy zakupy zastanówmy się i sporządźmy listę najbardziej potrzebnych nam artykułów, aby uniknąć zbędnego marnowania jedzenia i wydawania naszych ciężko zarobionych pieniędzy. Pamiętajmy, że kupowanie z głową przyczynia się do zmniejszania wyrzucanego pożywienia.

K. Ałdaś, K. Lendas

## Łatwa droga do nadwagi



Fast food to szybkie jedzenie, które zdobyło popularność na całym świecie. Hot dogi, kebaby, hamburgery to przysmaki, po które sięgamy z braku czasu. Niestety ta żywność charakteryzuje się dużą zawartością kalorii, chemicznych substancji oraz tłuszczów, które negatywnie wpływają na nasz organizm.

Za dużo w fast foodach jest:

- kalorii
- soli
- tłuszczu
- węglowodanów prostych
- chemicznych substancji

Potrwa typu fast food prowadzi do wielu chorób. Bary szybkiej obsługi zrobiły największą karierę w Ameryce. Z powodu szybkiego tempa życia i u nas takie jedzenie to jest popularne. Niemal na każdej ulicy można znaleźć budkę z taką żywnością. Lekarze i dietetycy zgodnie twierdzą, że częste spożywanie niezdrowego jedzenia może być przyczyną niektórych nowotworów. Takie jedzenie prowadzi do nadwagi, nadciśnienia, a czasami do śmierci. Najlepszą alternatywą jest przyrządzenie przekąsek w domu, mamy pewność z jakich produktów są przygotowane. Dla przełamania ilości kalorii ważne jest dodanie zdrowej, smacznej i kolorowej sałatki. Tak przygotowane jedzenie będzie miało pozytywny wpływ na nasz organizm. Aby być zdrowym i zgrabnym nie sięgajmy po takie jedzenie!