

CZAS NA GIMNAZJALNE ASY

10 lutego 2017 roku w Gimnazjum Publicznym im. Arkadego Fiedlera odbyła się uroczystość rozdania listów gratulacyjnych. Rozpoczęła się o godzinie 18.00. Najpierw przywitali nas uczniowie – konferansjerzy: Agata Wawruszczak i Mateusz Kuczyński. Wspomnieli o osiągnięciach szkoły, np. o sukcesach w konkursach, jak i w sporcie. Do nich dołączyło kilku innych, którzy recytowali wiersz, mający przypomnieć nam, jak bardzo ważne są marzenia...str.2



D.P.



D.P.

BAL CHARYTATYWNY „POMÓŻMY MIKOŁAJOWI”

Wziąłem udział w balu charytatywnym, ponieważ myślę, że pomoc innym -w miarę własnych możliwości- jest po prostu obowiązkiem każdego kulturalnego człowieka, niezależnie od wieku. Moja pomoc dla kolegi, którego znam dość dobrze, ponieważ nie raz rywalizowałem z nim w licznych konkursach przedmiotowych, zwłaszcza z matematyki, polegała na ofiarowaniu dwóch dowolnych prac plastycznych.

Bal rozpoczął się o godzinie 17.30. Na aukcji znalazły się moje świeżo namalowane prace. O balu dowiedziałem się od mojej wychowawczynie, Pani Wioletty Rafałowicz. To właśnie ona podsunęła mi pomysł wystawienia moich rysunków. Bez namysłu powiedziałem, że zrobię jedną pracę, ale gdy już ją wykonałem, a czasu było jeszcze dość sporo, zrobiłem drugą. Drugim powodem, dlaczego wziąłem udział w balu charytatywnym, jest fakt, że każda pomoc jest na wagę złota. W takich sytuacjach nawet ta symboliczna, ponieważ po wypadku, który spotkał naszego kolegę z gimnazjum, potrzebne są leki i bardzo długa rehabilitacja. Dzięki ludziom dobrej woli z Dębna, choć trochę udało się odciążyć pieniężnie rodzinę Mikołaja. Po prostu czułem się zobowiązany do bezinteresownej pomocy, bo myślę, że gdyby mi stało się coś podobnego, również otrzymałbym tak wspaniałą pomoc od innych.

Mateusz Kuczyński

MOJA ULUBIONA KSIĄŻKA

Od czasu złożenia z sukcesem kilku sylab czytam bardzo dużo, więc nie pamiętam książek z mojego wczesnego dzieciństwa. W trochę późniejszym okresie książką, która wywarła na mnie pewien wpływ, była powieść Lucy Maud Montgomery „Ania z Zielonego Wzgórza”. Poleciła mi ją mama i oczywiście „połknęłam ją” natychmiast. Przepiękna historia adoptowanej przez rodzinę dziewczynki Ani Shirley wywarła na mnie ogromne wrażenie. Ania była bardzo szczerą i uczciwą, odrobinę zwariowaną, pełną optymizmu i marzeń. Jednak najbardziej ujął mnie jest stosunek do ludzi: ciepły, życzliwy i otwarty. Nikogo nie oceniała, wprost przeciwnie, nawet w wyglądzie zewnętrznym każdego człowieka dostrzegała coś pięknego i w każdym szukała dobra, które przecież w nas jest. Bohaterka powieści na pewno miała wpływ na moje postrzeganie ludzi. Staram się zrozumieć różne ich zachowania, pamiętając, że jesteśmy obrazem Boga.

Anna Węgiel

CZAS NA GIMNAZJALNE ASY

Następnie przyszedł czas na krótkie, lecz treściwe przemówienie pani dyrektor Barbary Kornaś. Później głos zabrała Przewodnicząca Rady Rodziców- pani Urszula Grzywna. Po tym krótkim wstępie zaczęło się wywoływanie uczniów i ich rodziców. Na pierwszy ogień poszły stypendystki za wyniki w nauce, a dokładniej Malwina Wojewoda, Julia Bogacka oraz Natalia Janiak, które- niestety- nie było na uroczystości. Potem wywołano posiadaczy stypendium sportowego, czyli Weronikę Brodę, Łucję Piotrowską, Martę Chabasińską, Izabelę Cisek, Dominikę Maślaną, Sandrę Musz, Paulę Patrzykąt, Klaudię Szeptuch oraz Klaudję Zielonkę. Zespół BIG BAND z Dębnowskiego Ośrodka Kultury uświetnił uroczystość swoim występem. Wykonał trzy utwory, w tym „Stand by me”. Śpiewały: Amelia Majewska i Julia Rosołowska. Grano na wielu instrumentach takich jak: trąbka, gitara, keyboard... Po tym małym, urozmaicającym przerwaniu, nagrodzone zostały uczennice, mogące się poszczycić kwalifikacją do finałów wojewódzkich w konkursach przedmiotowych.

Dokładniej mowa o: Malwinie Wojewodzie z klasy III A (język polski, język niemiecki, geografia, matematyka, fizyka), Idze Dubickiej z klasy II A (język polski, geografia). Kiedy wszyscy wrócili na miejsce, rozpoczęło się rozdawanie listów gratulacyjnych. Na środek wychodzili rodzice, uczniowie i wychowawcy. Klasa I A może się poszczycić 8 listami, klasy I B, I C oraz I D 3, klasa I E 1, klasa II A 9, klasa II B 2, klasa II C 5, klasa II D 4, klasy II E, II F i II G po 1. Ponownie przyszedł czas na muzyczny przerwany, którym był utwór Bruno Marsa, wykonany przez Julię Rosołowską przy akompaniamencie pana Klaudiusza Kazimierczaka. Po tym wrócono do rozdania reszty listów pozostałym klasom, dokładniej III. Klasa III A może chlubić się aż 18 wyróżnionymi uczniami, klasa III B 1, klasy III E oraz III F 2, a klasy III G i III H 4. Na koniec konferansjerzy podziękowali za spotkanie i życzyli miłego wypoczynku. Goście w miłej atmosferze rozeszli się do domów, zapewne dumni z osiągnięć zdolnych uczniów gimnazjum.

Agata Kościukiewicz



D.P.



D.P.

KTÓRE TRADYCJE Z OKRESU WIELKIEGO POSTU KULTYWUJĄ WSPÓŁCZEŚNI POLACY?

Wielki Post to czas duchowego przygotowania do Świąt Wielkanocnych. Okres ten rozpoczyna Środa Popielcowa, a kończy liturgia Mszy Wieczerzy Pańskiej, sprawowana w Wielki Czwartek. Zgodnie z nauką Kościoła Wielki Post powinien być czasem pokuty, nawrócenia i wzmożonej pobożności. Okres ten ma na celu przygotować wiernych do godnego uczestnictwa w wielkim święcie Zmartwychwstania Pańskiego. Post został ustanowiony w IV wieku, jako 40-dniowy okres, w którym ludzie ograniczają się w jedzeniu i spożywaniu alkoholu albo wyrzekają się konkretnych pokarmów czy nawyków. Należy przypomnieć, że Wielki Post upamiętnia czterdziestodniowy pobyt Pana Jezusa na pustyni. Jest także odniesieniem do czterdziestoletniej tułaczki Izraelitów po ucieczce z Egiptu. Najstarszą formą przygotowania do świętowania Paschy – Wielkanocy jest post.

Do obchodu tak wielkiego święta chrześcijanie przygotowują się bardzo starannie. Ponieważ są to najważniejsze święta, dlatego domagają się specjalnego zorganizowania. Wielkanoc jest najdawniejszym świętem chrześcijańskim. Polskie tradycje związane z okresem Wielkiego Postu i Wielkanocy są silnie zespolone z tradycjami religijnymi. Prawie wszyscy Polacy kultywują zwyczaje takie jak: święconka czy porządki przedświąteczne. W Wielką Sobotę odbywa się uroczyste święcenie pokarmów. Oprócz tradycyjnych pokarmów w wielkanocnym koszyczku nie może zabraknąć barwnych pisanek, które symbolizują nowe życie, płodność i siły. Kolejnym obyczajem jest uroczyste śniadanie wielkanocne, które ma wczesnośredniowieczną tradycję. Wydarzenia te poprzedzają dni gorączkowych przygotowań: sprzątanie, szorowanie i czyszczenie, które stały się nie jako rytuałem wielkopostnym.

Polacy także bardzo chętnie uczestniczą w mszach świętych. W czasie Wielkiego Postu ludzie na pewien czas zostawiają swoje zwykłe zajęcia. Całkowicie lub częściowo powstrzymują się od jedzenia, zachowują skromność w ubiorze i większa pobożność. Tygodniowy ścisły post z czasem zastąpiono jedynie wyłączeniem niektórych potraw – szczególnie mięsnych. Post ścisły, chociaż jest polecany na cały okres wielkopostny, obowiązuje wyłącznie w Środę Popielcową i w Wielki Piątek. Prawie wszyscy Polacy kultywują popularne wielkopostne i wielkanocne zwyczaje. Mają przywiązanie do wydarzeń typowo religijnych. Większość stara się przestrzegać określonych reguł i zasad, związanych z okresem wielkopostnym. Tradycja i zachowania wokół Wielkiego Postu są czymś, co od zawsze spaja ludzi.

Weronika Wolska

Kto jest autorytetem w mojej rodzinie?

Każdy z nas powinien mieć autorytet. Oczywiście zdarza się, że nie widzimy go w nikim. Nawet w naszych rodzicach. Jednakże, jeśli mielibyśmy wybrać pomiędzy tatą a mamą, kto nim by był? Każdy z nas powinien mieć autorytet. Oczywiście zdarza się, że nie widzimy go w nikim. Nawet w naszych rodzicach. Jednakże, jeśli mielibyśmy wybrać pomiędzy tatą a mamą? Kto nim by był? W moim przypadku wybór padł na kobietę, która w ostatnim czasie jest mi najbliższa, czyli moją mamę. Oto kilka cech, za które ją tak cenię.

Pracowitość

Nie masz już na nic siły, więc postanawiasz odpocząć, po czym nie wracasz do tego zadania? Jeśli tak, to ona jest twoim przeciwieństwem. Za każdym razem, kiedy coś robi, poświęca się temu na 110%, ponieważ chce je zrobić starannie, dobrze oraz na czas. Czasem zaniedbuje przez to swoje potrzeby, mimo to uważam, że tę cechę można określić mianem ogromnej zalety.

Perfekcjonizm

Moja mama stara się wszystko zrobić idealnie. Czasem jest to denerwujące, jednakże staram się nie irytować. Nie zmienia to faktu, że chciałabym być kimś takim, ponieważ wydaje się to być cenione u ludzi.

Wrażliwość oraz empatia

Postanowiłam napisać o nich w jednym podpunkcie, ponieważ te cechy się zazębiają. Potrafi okazać wielką dobroć wobec drugiego człowieka, dość często też wobec zwierząt, ponieważ je kocha. Stara się również rozumieć powody postępowania innych. Często jest to trudne ze względu na to, że cele, które chciał ktoś osiągnąć, są tylko mu znane.

Sprawiedliwość

Uważa to za bardzo ważne. Stara się być sprawiedliwa, pomimo że czasem jak każdy się potknie i źle osądzi, jednakże nie ma to miejsca często. Cieszę się, że odziedziczyłam tę cechę, choć nie zawsze przynosi oczekiwane rezultaty...str.4

DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU

Po raz drugi wzięliśmy udział w Dniu Bezpiecznego Internetu. Naszym działaniem przyświecało hasło: „Ci, którzy żyją w wirtualnym świecie, tracą prawdziwe życie.”

Przesłanie adresowaliśmy do tych, którzy ograniczają swój kontakt ze znajomymi do spotkań na portalach społecznościowych.

Zrealizowaliśmy następujące działania:

1. Akcja informacyjna po hasłem: Hejter w necie, frajer w świecie; zasady „Jak radzić sobie z hejtem/ hejterem?” wraz z kodami zamieszczone na drzwiach każdego pomieszczenia w szkole.
2. Projektowanie autorskich memów promujących bezpieczeństwo w internecie.
3. Anonimowa ankieta promująca bezpieczeństwo w sieci, wypełniona przez uczniów naszej szkoły, nauczycieli i ich rodziców. Badanie stanu wiedzy na temat zagrożeń...str.4

RECEPTA NA ZDROWY WYGLĄD

Od niedawna siłownie stały się wypełnione po brzegi. Wszystko dzięki temu, że stał się modny zdrowy styl życia, zaczynając od zdrowych regularnych posiłków, kończąc na różnego rodzaju aktywności fizycznej.

Jednakże wszystko wzięło się od tego, że Mike Balfour utworzył pierwszą sieć sal fitnessowych w 1992 roku w Stanach Zjednoczonych. Miał on zamiar nakłonić osoby do chodzenia na siłownię. Pomimo pewnego czasowego opóźnienia, moda przywędrowała także do Polski. Wszystkiego rodzaju media społecznościowe zachęcają do ćwiczeń oraz zdrowego odżywiania. Dużo młodych osób zmaga się z otyłością, która wywołuje choroby i inne dolegliwości. Z roku na rok powstaje coraz więcej FastFoodów, a sklepowe półki wypełnione są różnego rodzaju słodkościami. Jednak jest wiele plusów z mody, która przyszła. Ludzie wychodzą częściej z domów. Zamiast niezdrowych przekąsek sięgają po pełnowartościowe posiłki. Młodzież oraz dzieci, zamiast siedzieć i grać w gry komputerowe, może spożytkować aktywnie czas.

Nie wszyscy jednak chodzą na siłownię, aby schudnąć, ale aby poprawić samopoczucie czy kondycję swojego ciała.

Każda z osób uczęszczających na siłownię miała inny powód. Ania zaczęła chodzić na siłownię głównie po to, by stracić na wadze. Po paru miesiącach, ćwiczenia dla niej stały się zdrowym nawykiem, a teraz gdy mijają równo dwa lata, nie wyobraża sobie dnia bez treningu.

Motywację można znaleźć wszędzie. Na różnych portalach społecznościowych możemy dostrzec ogromną ilość zdjęć z metamorfozami ludzi zmieniających swoje ciało.

Myślę, że ćwiczenia kształtują charakter i silną wolę. Uczą, jak realizować wyznaczone cele i jak przekraczać własne granice. Każdy może chodzić na siłownię, jednak pamiętajmy, że nie tylko liczy się wygląd zewnętrzny. Bardzo ważny jest wpływ aktywności fizycznej na nasze zdrowie oraz samopoczucie i sferę psychiczną. Wszak duch i ciało stanowią jedność!

Julia Krawczuk

ŻYWE OKŁADKI



Kto jest autorytetem w mojej rodzinie?

(...)Bezinteresowność

Zdarza się mojej mamie robić przysługi, nie oczekując nic w zamian. To coraz rzadziej spotykane w naszych czasach. Zwykle ludzie oczekują korzyści.

Inteligencja / chęć posiadania nowej wiedzy

Muszę przyznać, że posiada wielką wiedzę na wiele tematów. Kiedy coś ją zainteresuje, potrafi o tym opowiadać z wielką ekscytacją w głosie. Zdarzało się jej pomagać mi w nauce, jak i mnie motywować do niej. Prawdopodobnie to jej zawdzięczam wszystko, co osiągnęłam. Dzięki niej jestem świadoma, jak ważna jest nauka, by mogła w przyszłości się spełniać. Myślę, że jest to wystarczająca ilość cech, by utwierdzić, że można ją określić mianem autorytetu. Oczywiście, nie jest idealna, jednakże, mimo to kocham ją i chciałabym kiedyś być taka jak ona.

Agata Kościukiewicz

DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU

4. Stworzenie Dekalogu Bezpiecznego Internauty w formie tradycyjnej i wizualnej- chmury wyrazowej.

5. W którym świecie żyjesz: w realnym czy wirtualnym?- rozważania gimnazjalisty.

6. Warsztaty z sieciowania na godzinie wychowawczej.

7. Autorski komiks „Jak dbać o bezpieczeństwo internecie?”

Opracowaliśmy Dekalog Bezpiecznego Internauty.

1. Przestrzegaj regulaminów internetowych.

2. Zważaj na przepisy dotyczące piractwa komputerowego.

3. Internetowym hejterem może być każdy. Zachowaj anonimowość i dystans w kontaktach internetowych.

4. Internet to skupisko różnego rodzaju zagrożeń.

Jedno z nich to oszustwa internetowe.

Najprostszą regułą bezpieczeństwa to kierować się zdrowym rozsądkiem.

5. Falszywe sklepy internetowe. Podczas kontaktu z nowym sklepem internetowym zwróć uwagę na wiele elementów budujących jego wiarygodność.

6. Cyberprzemoc. Przeciwdziałaj cyberprzemocy. Podejmij interwencję w każdym przypadku ujawnienia się tego problemu.

7. Korzystaj z oprogramowania antywirusowego.

8. Ostrożnie pobieraj pliki z sieci. Zapoznaj się ze stroną internetową, zawierającą pliki udostępnione do ściągnięcia.

9. Stosuj silne hasła. Chronią one dostęp do komputera, skrzynek e-mail, kont internetowych itp. Pamiętaj o długości i znakach w hasle.

10. Nie rozpowszechniaj utworów w internecie bez zezwolenia ich twórcy, gdyż jest to karalne.

Wioletta Rafałowicz

CZYTAJ , OGLĄDAJ , POLECAJ !

“Po drugiej stronie kartki” – czyli o tym, jak każda dziewczyna chciałaby mieć swojego księcia z bajki

Jodi Picoult wraz z córką po raz drugi tworzą coś wspaniałego. Książka wciąga i nie nudzi, w sam raz na zimowy wieczór. „Po drugiej stronie kartki” autorstwa Jodi Picoult i Samantha van Leer jest kontynuacją „Z innej bajki”. Opowiada ona o historii Delilah i Oliviera już po tym, jak udaje mu się wydostać z książki. Chociaż mogłoby się wydawać, że wszystko będzie w porządku, ktoś napisał dla nich inny scenariusz. Książkę trzymamy w innym wymiarze, nie zachowuje się jak typowy nastolatek. Po pewnym czasie wspólnego życia w sielance, pojawiają się problemy. Olivier staje się coraz bardziej popularny, ma mniej czasu dla Delilah, co miało się zmienić. Książce, z której uciekł, nie podobają się zmiany i próbuje wrócić do pierwotnego stanu. Książka została podzielona na dwie części. Zdecydowanie podoba mi się ta pierwsza, ponieważ w drugiej nie raz uroniłam łzę.

Na pozór lekka i niewymagająca książka, skrywa pod sobą ciężkie tematy.

Zostaje tu poruszony temat śmieci, która jest tematem tabu, rozstania i marzeń, które nie zawsze uszczęśliwią nas samych, lecz wielu innych. Dla głównych bohaterów przez długi czas nie liczy się nic prócz nich samych.

Później jednak decydują się na krok, dzięki któremu wszyscy są zadowoleni, tylko nie oni.

Jednym aspektem, do którego mam zastrzeżenia, było pomieszczenie rzeczywistości. Z jednej strony mieliśmy księcia Oliviera, który był oderwany od świata współczesnego i nie wiedział co to jest SMS, a z drugiej kapitana Kraba (dentystę), który wie wszystko o najnowszej technice borowania czy aparatach ortodontycznych. Pomimo tego książka ma wiele innych zalet, o których warto przekonać się samemu.

Roksana Śniegocka

REDAKCJA GIMNAZJAKA

**Adres: Gimnazjum Publiczne
im. A. Fiedlera**

www.gpdebno.com

**Redaktor naczelny: Wioletta
Rafałowicz**

**Redaktorzy numeru: Wioletta
Rafałowicz, Agata Kościukiewicz,
Mateusz Kuczyński, Anna Węgiec,
Weronika Wolska, Julia Krawczuk,
Roksana Śniegocka**

**Autorzy zdjęć:
Damian Podstawczuk, Wioletta
Rafałowicz**

**Skład:
Anna Węgiec**