**HUMOR**

**ZADANIE NUMERU:**

*Znajdź algorytm rozwiązania zagadki jeśli:*

$2 + 3 = 10$
$7 + 2 = 63$
$6 + 5 = 66$
$8 + 4 = 96$

*Ile wynosi:*
$9 + 7 = ?$

Nagrodą za rozwiązanie tego zadania jest dopłata do szkolnej wycieczki w wysokości 10 zł.

Redakcja : Paulina Szostecka, Wioletta Miazga, Aleksandra Nicpoń, Jakub Kiełb, Paweł Surdyka, Agata Naja, Izabella Bizior
Małgorzata Maziarz - opieka

# GIMZETKA

**Dwumiesięcznik gimnazjalisty i nie tylko**
**Nr 80 Marzec- Kwiecień 2017 Cena 1 zł**

## W NUMERZE

**aktualności szkolne**

**prawdy i mity – napoje energetyzujące**

**wykład p. Chorzępy**

**cyberprzemoc**

# Aktualności szkolne

1.marca grupa gimnazjalistów z klas II i III wybrała się wraz z opiekunami p. J . Wołczem i p. A. Biały **na lodowisko do Dębicy**. Wszyscy świetnie sobie radzili z jazdą na łyżwach. Cali, zdrowi i zadowoleni wrócili do szkoły.

**Cyrkowe show** w Zespole Szkół w Górnie miało miejsce 2 marca. Tego dnia do naszej szkoły przybył „CYRK SZOK". Występy artystów zachwyciły zarówno tych najmłodszych, jak i uczniów klas trzecich Gimnazjum.

**Warsztaty na temat marnowania żywności** dla klas drugich Gimnazjum odbyły się 6 marca. Uczniowie dowiedzieli się m.in. jakie zamiany warto wprowadzić w swoim postępowaniu z żywnością, by zaprzestać zjawisku marnowaniu żywności.

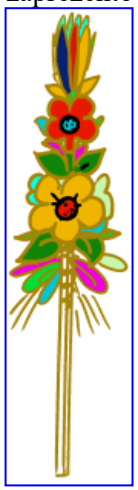
14 marca, na zaproszenie p. Dyrektor, przybył do naszej szkoły **p. Kazimierz Chorzępa - działacz Solidarności** i dla gimnazjalistów wygłosił wykład. Więcej na temat tego wydarzenia wewnątrz numeru.

**21marca** 2017 roku powitaliśmy w naszej Szkole wiosnę. Samorząd uczniowski przygotował program, w którym reprezentanci poszczególnych klas zaprezentowali swoją wiedzę i umiejętności.

Pierwszy z konkursów testował wiedzę uczniów ze znajomości lektur szkolnych. W kolejnym konkursie jury wybrało najpiękniejszą **Panią Wiosnę**. W kategorii Gimnazjum zwyciężył Zbyszek Warzocha z klasy I Gimnazjum. Ostatnią konkurencją był pokaz talentów na który złożyły się: pokaz akrobatyki synchronizowanej, gra na skrzypcach, jazda na motocyklu oraz śpiewanie. Ten pełen emocji dzień zakończył halowy turniej piłki nożnej pomiędzy reprezentacjami poszczególnych klas.

**Słodka przerwa galaretkowa** przygotowana przez wolontariuszy SKC miała miejsce 28 marca. Jak zwykle te zdrowe, chociaż słodkie przysmaki cieszyły się ogromnym powodzeniem i szybko znikały.

Na **Festiwalu Piosenki Obcojęzycznej w Leżajsku**, który odbył się 30 marca zaprezentowały się uczennice z Gimnazjum przygotowane pod kierunkiem p. D. Kosaka i p. A Biały.



**Rekolekcje wielkopostne** odbyły się w poniedziałek 3 kwietnia 2017r. Tego dnia uczniowie Zespołu Szkół w Górnie wzięli udział w nabożeństwach w kościele parafialnym.

Coroczne **wykonywanie palm wielkanocnych** odbyło się 7 kwietnia, w piątek. Wszystkie klasy przygotowały okazałe palmy, z którymi wyruszyły w niedzielnej procesji.

**Poranek Wielkanocny** w naszej szkole miał miejsce bezpośrednio przed świętami – 12 kwietnia. Akademię przygotowali uczniowie z klas II Gimnazjum oraz z 6 klasy SP pod kierunkiem: p. J. Ożóg, p . K. Bethon oraz p. D. Kosaka.

W dniach od 19 do 21 kwietnia uczniowie klas trzecich Gimnazjum rozwiązywali **testy egzaminacyjne**. Pierwszego dnia zmagali się z j. polskim, historią i wos-em. Dzień drugi upłynął pod znakiem matematyki i nauk przyrodniczych a trzeci dzień był sprawdzianem z opanowania języka angielskiego.

24 kwietnia w naszej Szkole obchodziliśmy **Międzynarodowy Dzień Ziemi**, który jest największym świętem ekologicznym obchodzonym od 1970r. Uczniowie klasy 4 pod opieka p. Anny Marszał przygotowali krótką informacje na temat Historii Dnia Ziemi i zaprezentowali ją całej szkole poprzez odczyt przez radiowęzeł.

# Spotkanie z p. Kazimierzem Chorzępą działaczem SOLIDARNOŚCI RI

Jednym z podstawowych kierunków realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2016/2017 jest kształtowanie postaw oraz wychowanie do wartości. Uczniowie Publicznego Gimnazjum w Górnie wzięli udział w niecodziennej lekcji historii i patriotyzmu.

W dniu 14 marca 2017 roku gościliśmy w naszej Szkole pana **Kazimierza Chorzępę** – syna naocznego świadka działalności obozu NKWD w Trzebusce w 1944 roku. W spotkaniu zorganizowanym przez panią dyrektor wzięła udział młodzież klas gimnazjalnych. Uczniowie poznali wiele faktów związanych z powstaniem i funkcjonowaniem obozu w Trzebusce oraz późniejszych mordach na więźniach tego obozu dokonywanych w lesie w Turzy. Pan Chorzępa przedstawił też kulisy działalności Solidarności Rolników Indywidualnych na naszym terenie w okresie PRL z racji tego, że był i jest działaczem tego związku.

Co szczególnie ważne, w tamtych strasznych czasach **współpracował on z Patronem naszej Szkoły, a ówczesnym proboszczem naszej górnieńskiej parafii – księdzem Mieczysławem Lachorem.**

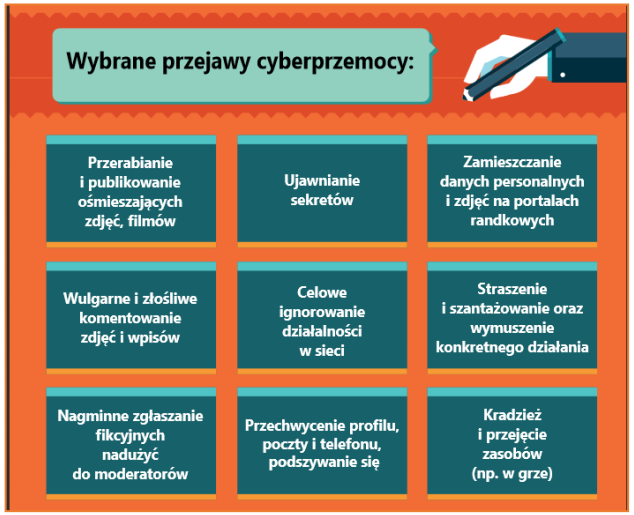
Młodzież dzięki tej wizycie poznała także tę mniej oficjalną – prywatną stronę życia Naszego Patrona. Dzięki działalności takich osób jak pan Kazimierz Chorzępa możemy dziś korzystać w pełni ze swoich praw w wolnym kraju.

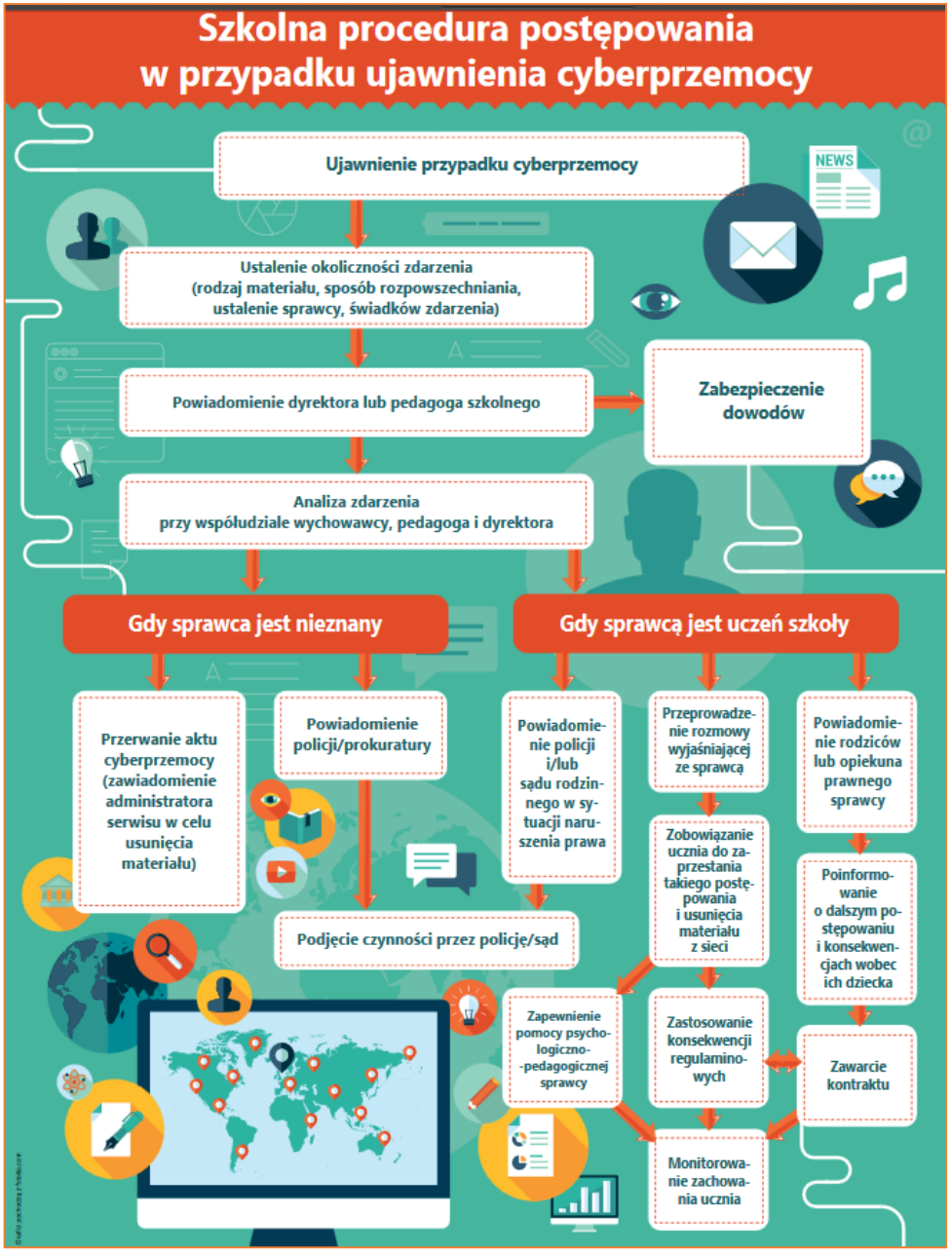
**Niezależny Samorządny Związek Zawodowy Rolników Indywidualnych „Solidarność" (NSZZ RI „Solidarność") to związek zawodowy** rolników powstały jako część ruchu Solidarności zapoczątkowanego w sierpniu 1980. Legalizacja związku stała się możliwa po zawarciu porozumień rzeszowsko-ustrzyckich 19 lutego 1981.

Działania tej organizacji zmusiły władzę, m.in. do zagwarantowania nienaruszalności chłopskiej własności i wolności w obrocie ziemią, zrównania praw rolników indywidualnych z prawami gospodarstw państwowych, zrównanie praw socjalnych mieszkańców wsi i miast, korzystnych zmian w oświacie na wsi oraz uznania praw religijnych, wydawania zezwoleń na budowę kościołów i zapewnienia opieki duszpasterskiej w wojsku.

# Cyberprzemoc

Cyberprzemoc to inaczej przemoc z użyciem mediów elektronicznych – przede wszystkim Internetu i telefonów komórkowych. Problem ten dotyczy przede wszystkim dzieci i młodzieży. W Polsce doświadcza go ponad połowa młodych internautów!!! Cyberprzemoc to różne formy agresji polegającej na wyśmiewaniu, publikacji kompromitujących materiałów, zastraszaniu czy poniżaniu innych osób. W internecie agresja taka bywa bardzo dotkliwa. Informacje opublikowane w sieci bardzo trudno z niej usunąć, i bywa, że będą nam towarzyszyły już przez całe życie. Banalna kłótnia z przyjacielem może więc zostać w sieci na zawsze, dostępna dla każdego. Efektem cyberprzemocy może być poczucie prześladowania lub ośmieszenia, życie w strachu, upokorzenie. Konsekwencje mogą być groźne: zamknięcie się w sobie, depresja, a w skrajnych przypadkach próby samobójcze. Dlatego należy zawsze przeciwdziałać przemocy w sieci, a osoby prześladowane trzeba wspierać i chronić. W przypadku poważnych spraw należy zgłosić taki przypadek policji - w Polsce uporczywe nękanie innej osoby jest przestępstwem zagrożonym karą 3 lat więzienia. Osoby dopuszczające się cyberprzemocy nazywamy „stalkerami", od angielskiego słowa „stalking" - skradać się. Młodzież często nie dostrzega granicy pomiędzy żartem w Internecie a krzywdzeniem drugiej osoby. Pozorna anonimowość, którą zapewnia Internet daje także młodzieży większe przyzwolenie na słowa, które w bezpośredniej relacji „twarzą w twarz" nigdy by nie padły (w psychologii społecznej zjawisko to nazywane jest efektem kabiny pilota).



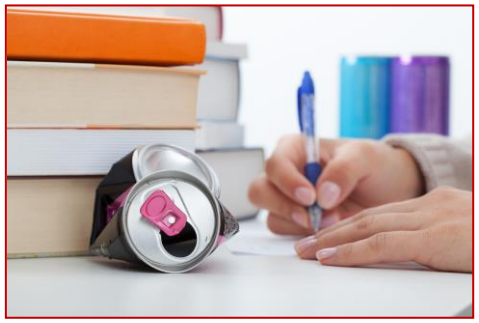
# Prawdy i mity - napoje energetyzujące

**Ostatnio „energy drinki" stały się niezwykle modne, a największą liczbę zwolenników znalazły właśnie wśród młodzieży. Ta jednak nie do końca zdaje sobie sprawę z tego, jakie reakcje wywołują one w ludzkim organizmie. Oto kilka dowodów na to, że napoje energetyzujące nie zawsze dodają skrzydeł.**

Napoje energetyzujące stały się popularne, ponieważ w założeniu zwiększają wytrzymałość fizyczną, podwyższają zdolność koncentracji, dodają energii i witalności. Niestety nikt jednak nie informuje nas o niebezpieczeństwach wynikających ze spożywania tego rodzaju produktów. Młodzież nieświadoma zagrożeń, nie jest w stanie podjąć racjonalnej decyzji, by ograniczyć konsumpcję energetyków. Oto kilka faktów i mitów, które pomogą wam rozwiać wszelkie wątpliwości, dotyczące działania "cudownych" napojów.

**FAKT: Napoje energetyzujące poprawiają koncentrację**

Tak, dzięki witaminom z grupy B, które utrzymują sprawność układu nerwowego, oraz kofeinie pobudzającej korę mózgową, poprawiają pamięć i koncentrację. Taki efekt jest jednak możliwy tylko wtedy, kiedy napoje spożywane są w rozsądnych ilościach. Energetyki w pewnym stopniu "rozjaśniają umysł" i pomagają dłużej się skupić, dlatego tak wielu młodym ludziom towarzyszą podczas nauki. Powinniśmy pamiętać, że w aptekach znajdują się suplementy diety, które również wspomagają koncentrację, a nie są tak szkodliwe dla zdrowia.



**MIT: Napoje energetyzujące = napoje izotoniczne**

Młodzież aktywna fizycznie często myli napoje energetyzujące z napojami izotonicznymi. Te ostatnie są przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób uprawiających sport oraz narażonych na ciężki wysiłek fizyczny. Mają one za zadanie dostarczać organizmowi energii oraz uzupełniać niedobór płynów i traconych wraz z potem elektrolitów. Po za tym, znacznie szybciej niż woda wyrównują ubytki płynów ustrojowych. Napoje izotoniczne w przeciwieństwie do energetyzujących nie zawierają kofeiny.

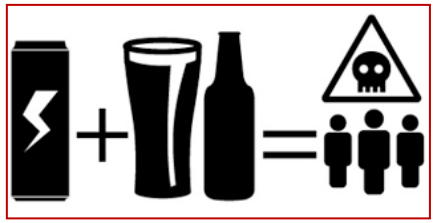
**FAKT: Napoje te są dobre podczas wysiłku fizycznego**

Tak, ponieważ w skład energetyków wchodzi tauryna, która przeciwdziała procesom utleniania zachodzącym w mięśniach po wysiłku. Dzięki temu szybciej się one regenerują i są gotowe do dalszej pracy. Napoje zwiększają wydolność organizmu i zapobiegają zmęczeniu. Efekt jest niestety krótkotrwały i nie potrzeba długo czekać, aby powróciło uczucie znużenia. Najwięcej energii ludzki organizm czerpie z pożywienia, spalając węglowodany, tłuszcze i białka, a napoje energetyzujące są niemalże ich pozbawione.

**MIT: Napoje energetyzujące są przeznaczone dla wszystkich**

To nieprawda, że wszystkie osoby mogą pić je bezpiecznie. Ze względu na dużą zawartość kofeiny powinny unikać ich spożycia osoby z wysokim ciśnieniem tętniczym, diabetycy, dzieci, kobiety w ciąży i karmiące piersią. Energy drinków powinni wystrzegać się ludzie z zaburzeniami neurologicznymi, kardiologicznymi i cierpiący na schorzenia wątroby.

**FAKT: Napoje energetyzujące + alkohol = ...wybuchowa mieszanka**



Na początku to połączenie jest z pozoru niewinne. W rzeczywistości w znacznym stopniu atakuje wątrobę, a uszkodzone miejsce może już nigdy się nie zregenerować. Po za tym, mieszanka alkoholu z tak olbrzymią dawką kofeiny, może prowadzić do odwodnienia organizmu, utraty przytomności oraz zaburzeń pracy serca! Dlatego właśnie w wielu krajach podczas imprez klubowych zakazana jest sprzedaż alkoholowo-energetyzujących drinków...

**MIT: Wszystkie energy drinki niczym nie różnią się od siebie**

To oczywiście nieprawda! Oprócz tego, że prezentują odmienne walory smakowe, są zróżnicowane pod względem składu, bądź też samych proporcji. Skład większości napojów jest rzeczywiście podobny. Głównie składają się z wody, cukru, regulatorów kwasowości, kofeiny i witamin, jednak zależności od producenta, niektóre zawierają też inozytol, glukuronolakton, L-karnitynę, teobrominę, ekstrakty guarany i kwas askorbinowy. Prawda jest taka, że im więcej "magicznych" substancji, tym gorzej, a napoje o niskich cenach, niestety okazują się być najbardziej szkodliwe. Czasami nie warto oszczędzać na własnym zdrowiu.