

# Gazetka z Charakterem



KWARTALIK ZSO NR 14

wrzesień/ październik/ listopad 2013

## WYBORY RADY MŁODZIEŻOWEJ

Uczniowie ZSO nr 14 w zgodzie z zasadami demokracji wybrali swoich przedstawicieli.

Wyniki przedstawiają się następująco:

- uprawnionych do głosowania było uczniów 503
- obecnych w tych dniach uczniów i prawidłowo wypełnionych kart 386

Nazwisko i imię	Klasa	Liczba głosów
1. Będkowska Natalia	III d	64
2. Pilch Weronika	III f	41
3. Święch Martyna	III b	180
4. Timberman Weronika	I a LO	68
5. Żak Emilia	II e	33

Przewodniczącą Rady Młodzieżowej ZSO nr 14 na rok szkolny 2013/14 została Martyna Święch z klasy III b, pierwszym zastępcą została Weronika Timberman z klasy Ia LO, drugim zastępcą została Natalia Będkowska z klasy III d.

Gratulujemy!

*K.O.D.*

### W TYM NUMERZE:

- » Wybory Rady Młodzieżowej
- » Stypendystka Prezesa Rady Ministrów
- » Dzień Nauczyciela
- » Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym
- » Co zrobić, aby skóra była czysta?
- » Moda
- » Galeria dzieł uczniów klasy artystycznej
- » Dlaczego warto słuchać metalu?
- » Opowiadanie rozdział I

# Gazetka z Charakterem

---

## Stypendystka Prezesa Rady Ministrów

Z wielką przyjemnością informujemy, że uczennica klasy 3 A LO Patrycja Janusek otrzymała stypendium Prezesa Rady Ministrów za wybitne osiągnięcia naukowe i sportowe uzyskane w roku szkolnym 2012/2013.

Patrycja została laureatką konkursu historycznego, osiągnęła doskonale wyniki w nauce, wykazała duże zaangażowanie w życie szkoły, a ponadto wraz z grupą taneczną *Just Kidding* prowadzoną przez panią trener Agatę Zeliszek zdobyła liczne wyróżnienia, których zwieńczeniem było szóste miejsce w kategorii hip hop na niedawnych Mistrzostwach Świata w Kopenhadze.

Serdecznie gratulujemy!

*D.B.M.*



# Gazetka z Charakterem

## DZIEŃ NAUCZYCIELA

W piątek o godzinie 14.15 odbyło się przedstawienie z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Wszyscy za kulami gorączkowo krzatali się w różne strony. Ale jak tu się im nie dziwić, dwa tygodnie sumiennej pracy poświęcili na przygotowania do tego ważnego wydarzenia. W końcu nauczyciele to nie byle jacy widzowie. Na szczęście cały stres zniknął po wyjściu na scenę. Wszystko poszło tak, jak powinno być, może dlatego, że aktorami byli uzdolnieni uczniowie naszej szkoły... Wszyscy dobrze się bawili- zarówno uczniowie jak i nauczyciele. Uśmiechu na twarzach naszych pedagogów nie zabrakło. Były momenty, kiedy podskakiwali ze strachu, na przykład na dźwięk uderzającego młotka dla licealistów. Na koniec otrzymali słodki upominek w postaci czekolady. Chcielibyśmy jeszcze raz podziękować im za ich cierpliwość i trud. Pragniemy podzielić się jeszcze tym wierszem:

Niejeden zły zwalczyliście nałóg  
W naszych usposobieniach -  
Idziemy śladem Waszych nauk,  
W szlachetnych Waszych dążeniach.



*Bogusława Węgrzyn*

# Gazetka z Charakterem

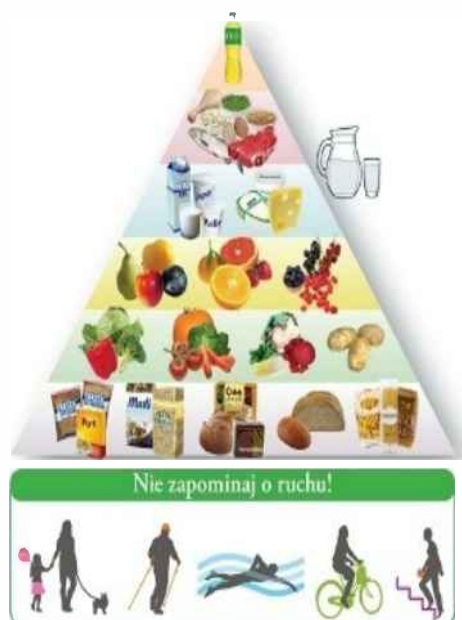
## ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych, takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy - mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać

7. Ogranicz spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
  8. Ogranicz spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
  9. Ogranicz spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
  10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.
- Doskonale wiemy, że te informacje zostały przekazane Wam już dawno, ale chcieliśmy Wam o nich przypomnieć, ponieważ to one sprawiają, że rośniemy silni i zdrowi. Życzymy wytrwałości. Trzymajcie się zdrowo!

*Bogusława Węgrzyn  
Natalia Rogala*

### Piramida Zdrowego Żywienia



## CO ZROBIĆ, ABY SKÓRA BYŁA CZYSTA?

1. Mycie twarzy. Należy wybrać produkty odpowiednie dla twojego rodzaju cery:
  - cera mieszana i tłusta najlepszy jest żel i mus
  - cera sucha najbardziej nadaje się mleczko oczyszczające. Uwaga, jeśli masz bardzo wrażliwą skórę, zwróć się po poradę do dermatologa.
2. Jeżeli masz wrażliwą cerę, to do mycia twarzy powinnaś płynu micelnarnego lub delikatnego mydła bez substancji drażniących, np. marsylskiego (kupisz je w specjalistycznych mydlarniach).
3. Unikaj zwykłego mydła, ponieważ jest zbyt drażniące.
4. Produkty do oczyszczania twarzy:
  - bawełniane płatki kosmetyczne
  - chusteczki o demakijażu- gąbki do twarzy
  - płyn micelarny
  - żel do demakijażu
  - tonik
  - mleczko kosmetyczne

### Trądzik– co to takiego?

#### 1. Co to jest trądzik?

To jedna z najczęstszych chorób skóry w okresie dojrzewania. Najczęściej występuje u osób o tłustej, błyszczącej się cerze.

#### 2. Jak o wyleczyć?

Najlepszym sposobem, aby wyleczyć trądzik jest wizyta u dermatologa.

*Karolina Jedziniak  
Dominika Rek*

# Gazetka z Charakterem

## Moda

Bardzo popularny wśród młodzieży jest styl rockowy. A jak powinien wyglądać prawdziwy rockowy ubiór? Oto kilka rzeczy, bez których się nie obejdzie.



glany są niezawodne



coś dla dziewczyn

### Dodatki:



tu coś dla miłośniczki biżuterii



coś dla chłopaków



W grupie zawsze różniej



to raczej dla chłopaka

### Jak zrobić coś z niczego?



*Martyna Twarowska*

# Gazetka z Charakterem

## Galeria dzieł uczniów klasy artystycznej



Aleksandra Teodorczyk

TEA

# Gazetka z Charakterem

## DLACZEGO WARTO SŁUCHAĆ METALU?

Pewnie niejednym raz myśleliście: co oni w tym łupaniu i darciu gardła w ogóle lubią? Lub: przecież tego się słuchać nie da! Pytaliście się, czemu słuchają właśnie TEGO gatunku muzyki?

Na pytanie postawione w nagłówku nie da się odpowiedzieć konkretnie. Osoby, którym zadałam to pytanie, podawały odpowiedzi, które wiele nie wyjaśniały i nie były wystarczająco szczegółowe. Szukając przeróżnych informacji i opinii w Internecie, natknęłam się na jedną. Dość rozbudowaną, więc zacytuję jej fragment, który mnie bardzo zainteresował:

"Ciężko jest to opisać słowami... W tej muzyce jest jakaś tajemnica... W niej jest sens życia" [zapytaj.onet]

"Jeśli ktokolwiek chce zrozumieć tę muzykę, musi się w nią wczuć."

Niektórzy usilnie próbowali mi wytłumaczyć swoją "miłość" do ostrych brzmień, lecz znalazła się osoba, która w dość ciekawy sposób wyraziła się w tej sprawie:

"Każdy słucha tego, czego chce dlatego nie można napisać, czemu warto słuchać metalu, bo fan i tak przy nich zostanie, nieważne, jakich dobrych

argumentów użyjesz.

A o fanach można mało powiedzieć, bo łączy ich tylko ubiór i ulubiona muzyka, nic więcej, metale nie mają żadnej ideologii" *S. Zatorski*

Ostatnią wypowiedź przyjął z pokorą i zaczęłam nad nią rozmyślać. Człowiek nie mówi głupstw... Kiedy próbowałam ulepić coś z niczego i nakłonić Was do polubienia tej muzyki, mogłam po prostu Was z nią zapoznać. A więc oto kilka słów na temat metalu i subkultury.



### To mit?

Wokół subkultury metali krąży wiele stereotypów, oto 3 najbardziej fałszywe.

"Każdy metalowiec jest satanistą"- stereotyp wręcz śmieszny. Powstał

on, ponieważ członkowie owej subkultury preferują ciemne kolory [przeważnie czarny] i słuchają mocnej muzyki.

"Metalowce jedzą koty" - uwaga właściciele futrzanych czworonogów! Nie musicie już ukrywać bezbronnych zwierzątek! To mit! Zapytajcie swoich kolegów/koleżanek sami!

"Metalowce składają krwawe ofiary"- pozwólcie tu nawiązać do pierwszego stereotypu. Skoro nie każdy metalowiec jest satanistą, to po co i komu ma składać te ofiary?

### Metal Metalowi nie równy:

Metalowców można podzielić na parę typów, jedni lubią się w ostrej, głośnej muzyce metalowej, a drudzy kochają depresyjne demoniczne głosy klimatycznych utworów. Metal nie ogranicza się do dudnienia w perkusję i szarpania strun gitary. Oto pięć przykładów tego brzmienia:

Heavy Metal  
Hard Metal  
Stoner Metal  
Gothic Metal  
Symphonic Metal

Heavy Metal- <http://www.youtube.com/watch?v=dZJPYo-YUkA>

Symphonic Metal- <https://www.youtube.com/watch?v=exAX18PH7vw>

Stoner Metal- <https://www.youtube.com/watch?v=ccmsfLRutCE>

Gothic Metal- <https://www.youtube.com/watch?v=8VgLKXD-BoY>

BoY

Hard Metal- [https://www.youtube.com/watch?v=sfR\\_HWMzgyC](https://www.youtube.com/watch?v=sfR_HWMzgyC)

[https://www.youtube.com/watch?v=sfR\\_HWMzgyC](https://www.youtube.com/watch?v=sfR_HWMzgyC)

[https://www.youtube.com/watch?v=sfR\\_HWMzgyC](https://www.youtube.com/watch?v=sfR_HWMzgyC)



Przy artykule pracowali: Samuel Zatorski oraz Weronika Antos. Podziękowania dla osób, które zechciały się wypowiedzieć i pomogły w stworzeniu tekstu.

# Gazetka z Charakterem

## ROZDZIAŁ I

- Krystian! Zgubiliśmy się, a za 15 minut mamy odprawę! Włącz tę "auto-mapę"! - wołała moja mama, praktycznie od pół godziny...

- Ewa, kochanie, spokojnie. Wiem, gdzie jesteśmy. Znam tę drogę jak własną kieszeń.

- A zagłądałeś może kiedyś do tej swojej 'kieszeni'? - burknęłam. Na moje nieszczęście tata to usłyszał. Momentalnie żyłka na jego czole zaczęła przerażająco pulsować.

- Czy ty się czasem nie zapomniałaś?! Masz dopiero 15 lat i już do ojca pys.... - bla, bla, bla... I zaczęło się kazanie... Ukradkiem wyciągnęłam iPod'a, słuchawki włożyłam do uszu i zakryłam włosami. No, to teraz sobie tatuś może gadać. On myśli, że ja słucham, ja nie wyrażam swoich poglądów lub jak to rodzice określają: nie pyskuję i nie zachowuję się bezczelnie, zamiast tego się relaksuję przy muzyce, więc obie strony zadowolone. Cichutko nucila pod nosem piosenkę 'Bring me the horizon- Can you feel my heart', która właśnie leciała ze słuchawek. Zaczęłam przyglądać się członkom mojej rodziny, tłoczącym się ze mną w piątkę w aucie. W starej toyocie corolli, koloru poźółkłej perły. Tata jeszcze nie skończył monologu. Co chwila zaczesywał palcami swoje blond włosy do tyłu, czasami spoglądając w lusterko swoimi zielonymi oczami sprawdzał, czy uważam. Mama nerwowo stukala paznokciami w nieszczęsną tapicerkę. Zaś mój młodszy braciszek pluł na wszystkich wokół próbując naśladować dźwięki wybuchów oraz rzucając we mnie ludzikami z klocków 'Lego'. Mój Ty Panie.... Zlituj się! On ma 12 lat i dalej się tym bawi.... No ale cóż... Między mną, a Michałem [mym bratem] siedzi babcia. Patrzy przez okno i jak się domyślam, pewnie komentuje pogodę. Jak zawsze. Przymknęłam oczy i oparłam głowę o szybę. Właśnie jadę drogą, którą prawdopodobnie już nigdy nie wrócę. Łzy swobodnie spłynęły mi po białych policzkach. W myślach ponownie zaczęłam się żegnać ze znajomymi, przyjaciółmi... Z ludźmi, z którymi się więcej w życiu nie zobaczę. A wszystko przez te zakichane wizy do Stanów, które udało się rodzicom załatwić.... Znowu obudziła się we mnie istna furia, złość i smutek... Chęć walki o to, co właśnie rozkazano mi zostawić za plecami. Moje całe życie...

*"Come home.... Come home, Couse I've been waiting for you.  
For so long, for so long."*

*One Republic*

\*\*\*

"Młoda, już nie mogę się doczekać aż się spotkamy!" - SMS od Neroo. Mojego starszego brata. Cóż, ja osobiście uważam, że jestem z bratem poszkodowana, gdyż mamie zachciało się wymyślać "oryginalne" imiona takie jak: Neron i Vaiiana. Nie ukrywam, że mam jej to za złe. Neroo studiuje architekturę na jednym z uniwersytetów w Chicago. W USA mieszka od 4 lat,

a ostatni raz widziałam go 3 lata temu, w Święta Bożego Narodzenia. Fakt, że po tylu latach znowu go zobaczę, sprawiał, że w tej całej sytuacji mogę wierzyć w to, iż będzie dobrze. Dam radę wszystko sobie w życiu poukładać. Będę mieć jego wsparcie. Siedziałam z mamą, tatą i Michałem, śledząc tablicę odlotów. Nasz samolot spóźniał się już o godzinę. Babcia pewnie jest już w domu... Będę za nią tęsknić. Podczas gdy tata poddenerwowany bębnił o kolana dłońmi, wystukując jakiś tandetny rytm, mama grała na telefonie, a brat obgryzał paznokcie, marudząc, że mu się nudzi... Ja wyjęłam z kieszeni kurtki zdjęcie. Wygniecione. Stare.

Na fotografii byłam ja i starszy brat. Trzymał mnie na ręce. Malutką 6-latkę. Oboje się śmialiśmy. Ja czochrałam jego czarną czuprynę, brudnymi od flamastrów rękami. Moje długie włosy, również czarne, latały w powietrzu. Zdjęcie było zrobione w ruchu. W tle wisiała na ścianie gitara elektryczna. Neroo dostał ją na 14 urodziny. Piękna, brązowa i smukła... Epiphone Les Paul PRO/FX vs, Pamiętam jak uczył mnie na niej grać. To on mnie zaraził obsesją na punkcie muzyki.

- Vaiiana... Chodź. Wreszcie wpuszczają na pokład- tato delikatnie mnie szturchnął w ramię. Podniosłam się, zabrałam rzeczy i ruszyłam za rodzicami.

\*\*\*

-Witam, mówi kapitan. Nazywam się Janusz Kojot. Chciałbym Państwa przeprosić w imieniu swoim i załogi, za opóźnienie. Drodzy Państwo, znajdujemy się na pokładzie Boing'a 747. Przepuszczalny czas lotu to 10 godzin i 30 minut. Będziemy lecieć na wysokości 11 tys. m.n.p.m. Stracony czas postaramy się nadrobić w locie. Dziękujemy za wybranie linii lotniczych "Big Planet". Teraz prosimy skupić uwagę na personel pokładowy, który zapozna Państwa z zasadami tu obowiązującymi. Życzymy udanego i przyjemnego lotu. - rozejrzałam się po pasażerach. Wszyscy mieli skwaszone miny. Stewardesa poprosiła o zapięcie pasów bezpieczeństwa i wyłączenie urządzeń elektronicznych. Reszty objaśnień nie słuchałam. Powód był prosty. Znam już te wszystkie spektakle na pamięć. Podczas tego wszystkiego, samolot zaczął kolować i zakręcać na pas startowy. Chwilowo zwolnił. Personel już się usadowił i również zapiął pasy. Machina szarpnęła i ruszyła do przodu z piskiem opon. Było słychać jak podwozie stuka o nierówny beton. Prędkość się zwiększała. Ludzi powcisnęło w fotele. Poczulałam jak samolot zaczyna się odrywać od ziemi. Zrobiło mi się niedobrze, palce u rąk zadrżały, głowa zabolęła od ciśnienia, a uszy się zatkały. Nagle znowu szarpnięcie. Machina przebiła dziobem powietrze. Lecimy. Spojrzałam przez okno i to był mój błąd... Momentalnie mnie zemdlilo, w gardle poczułam kulkę, żołądek się skręcił w proteście, a w głowie zawróciło...

*Autor: Weronika Antos*



# Gazetka z Charakterem

---



## Redakcja wydania Gazetki z Charakterem

Martyna Twarowska- moda

Bogusława Węgrzyn- zdrowie, nowości szkolne

Natalia Rogala- zdrowie

Karolina Jedziniak- zdrowie

Dominika Rek– zdrowie

Wiktoria Rozowska- grafika gazetki szkolnej