



Zespół Szkół w Łączkach Kucharskich

<http://zslkucharskie.edupage.org/>

**Nr 5**

# SZKOLNE ECHO

Rok 2011/2012

Data wydania: 20 lutego



**CHOINKA**



**Poznajemy klasę VI**

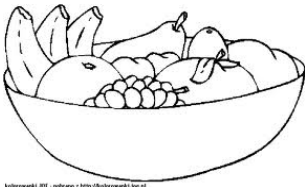


**WOŚP - pomagamy**



**zdrowe odżywianie**

**Dzień Babci i Dziadka**



Witaminki, witaminki dla  
chłopczyka i dziewczynki

Każdy uczeń za  
udział w  
konkursie  
otrzymuje  
pozytywną  
uwagę w  
Zeszycie Uwag!!!



Pani mgr Aneta Rzeczycka

## Rozmowa z panią mgr Anetą Rzeczycką

Pani mgr Aneta Rzeczycka stara się wpoić uczniom nawyki dobrego żywienia, więc zorganizowała konkurs, dzięki któremu każdy z uczniów, który będzie przestrzegał jego zasad ma szansę nie tylko zdrowo jeść, ale też i odnieść pewne korzyści, umilające codzienne „szare” życie utrudzonego żaka. Postanowiliśmy więc dokładnie przepytac co to takiego ta zdrowa żywność, po co w ogóle ona jest nam potrzebna no i jak to jest z tym odżywianiem się. Zaprasza-

my do lektury:

### 1. Skąd pomysł na propagowanie zdrowego odżywiania się wśród naszych uczniów?

**Pani Aneta:** Od kilku lat nasza szkoła uczestniczy w programie profilaktycznym i edukacyjnym „Trzymaj formę” i to właśnie w ramach jego realizacji uczniowie mogą uczestniczyć w różnego rodzaju konkursach i zajęciach.

### 2. Na czym dokładnie on polega?

**P. A. Rz.** Celem programu „Trzymaj formę” jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków żywieniowych dzieci, młodzieży i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego trybu życia i zbilansowanej diety. Dlatego właśnie w kolejnych latach w szkole organizowane były m.in. konkursy plastyczne, na zbiór

zdrowych przepisów kulinarnych. W tym roku szkolnym uczniowie będą mogli jeszcze uczestniczyć w wielu konkursach i zawodach. **Styczeń- luty**

Co tydzień prowadzenie akcji „Wybieram....” propagujących jedzenie zdrowej żywności.

Tydzień I - „Wybieram..... jabłuszko”

Tydzień II - „Wybieram..... kanapkę Tydzień III - „Wybieram..... sok”

Tydzień IV - „Wybieram..... jogurt”

Uczniowie klas IV-VI SP i I-III gimnazjum otrzymują losy, na których trzy razy w danym tygodniu po okazaniu dowodu, że spożyli w szkole propagowany w konkretnym tygodniu produkt naklejają otrzymaną od nauczyciela naklejkę.

Uczniowie, którzy w piątek każdego tygodnia posiadają los ze wszystkimi trzema naklejkami wrzucają go do koszyka, z którego Dyrektor szkoły lub inny nauczyciel (w przypadku nieobecności Dyrektora) losuje szczęśliwy los. Jego posiadacz może wybrać sobie 1 lekcję w przyszłym tygodniu, na której nie będzie pytany.

### Marzec

Przeprowadzenie pierwszego dnia wiosny między-klasowego turnieju sportowego.

### Kwiecień lub maj

Przeprowadzenie w klasach I-III gimnazjum „Olimpiady zdrowia” .

### Maj lub czerwiec

Rozegranie między klasami IV-VI turnieju klasowego – „Klasa dbająca o zdrowy styl życia”

W konkurach może uczestniczyć każdy uczeń klas I-III gimnazjum oraz IV-VI szkoły podstawowej. Jak dotąd większą aktywnością wykazują się uczniowie szkoły podstawowej. W konkursie „Zdrowo jem, więc wybieram...” wzięło udział 28 osób, podczas gdy gimnazjum reprezentowane było tylko przez 11 uczniów. Tak więc 1:0 dla szkoły podstawowej.

### 3. Co przez ten konkurs mogą „zyskać” młodzi ludzie?

**P. A. Rz.** Uczniowie zdobywają cenną wiedzę na temat zdrowego żywienia oraz kształtują pozytywne nawyki żywieniowe, które zaprocentują zdrowiem ciała w przyszłości no i oczywiście długim życiem.

### 4. Czy samo zdrowe odżywianie sprawi, że poczujemy się lepiej?

Coś takiego, przy czym potrafimy zapomnieć o nieprzyjemnościach, które spotkały nas w ciągu całego dnia. Może to być: ciekawa książka, malowanie, układanie puzzli, śpiewanie, słuchanie muzyki, gry strategiczne czy nawet kręcenie hula hop. **Gromadzenie w sobie lęku i gniewu prowadzi do poważnych pro-**

podejrzane np. o działanie rakotwórcze, o działanie alergenne, co oznacza, że przy ich stosowaniu należy zachować szczególną ostrożność, gdyż mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Chemiczne dodatki do żywności mogą poprawić jej wygląd, smak, zmienić kolor, konsystencję, zapach, przedłużyć trwa-

**P. A. Rz.** Zdrowe odżywianie jest tylko jednym z wielu czynników niezbędnych do utrzymania ciała w dobrej kondycji. Aby nasze ciało i dusza czuły się dobrze należy pamiętać jeszcze o kilku rzeczach:

regularnej aktywności fizycznej czyli albo kilka razy w tygodniu trzeba się dobrze zmęczyć np. biegając lub grając w piłkę, albo cierpliwie, codziennie przez mini-

**blemów z układem nerwowym, krwionośnym i pokarmowym.**

### 5. Czego młodzi ludzie najczęściej powinni unikać w pokarmach i czym im to grozi?

**P. A. Rz.** Młodzi ludzie i w ogóle wszyscy ludzie powinni **ograniczyć**

łość, czyli oszukiwać nasze zmysły: smak, węch i wzrok. Do najbardziej "podejrzanych" zaliczają się: E 127 Erytrozyna, E 131 Błękit patentowy, E 142 Zieleń S, E 211 Benzoosan sodu, E 221 Siarczyn sodu, E 250 - E 252 Azotyny i azotany sodu i potasu, E 310 Galusan propylu, E 320 Butylohydroksyanizol (BHE), E

mum pół godziny ćwiczyć mięśnie gimnastykując się lub spacerując. **Naukowo udowodniono, że podczas wysiłku fizycznego nasz mózg doprowadza do uwalniania endorfin zwanych hormonami szczęścia.** Należy znaleźć sobie odskocznię od trudów dnia codziennego, czyli tzw. wentyl bezpieczeństwa, który umożliwi nam odstresowanie się – jednym słowem hobby.

**spożywanie żywności z dodatkami sztucznych barwników, konserwantów i innych syntetycznych dodatków.** Syntetyczne dodatki do żywności dodawane są masowo od kilkunastu lat, wzbudzają wiele kontrowersji. Wiele z nich wycofano z użytku, inne uznano za niebezpieczne, inne wreszcie za

321 Butylohydroksytoluen (BHT), E 338 Kwas fosforowy, E 621 Glutaminian sodu, E 951 Aspartam, E954 Sacharyna. Warto więc czasami przeczytać skład kupowanych produktów.

### 6. Zdrowe odżywianie się musi być drogie?



**Naukowo udowodniono, że podczas wysiłku fizycznego nasz mózg doprowadza do uwalniania endorfin zwanych hormonami szczęścia.**



Martyna Tokarz  
i Kinga Beres

Należy spożywać **4-5 posiłków** dziennie, bez "podjadania" między posiłkami.



Joanna Wójcik  
i Kinga Beres

**P. A. Rz.** Absolutnie nie, szczególnie wiosną i latem, kiedy jest pod dostatkiem warzyw i owoców.

### 7. Ile posiłków dziennie powinno się jeść?

**P. A. Rz.** Należy spożywać **4-5 posiłków** dziennie, bez "podjadania" między posiłkami.

Zalecane są co najmniej 3 posiłki dziennie lecz wskazane 4-5 posiłki, oparte o pełnowartościowe i o niskim stopniu przetworzenia produkty. Ważne są też regularne pory posiłków. Organizm funkcjonuje najlepiej, gdy "otrzymuje" regularnie średnioenergetyczne posiłki. Spożywanie 4-5 posiłków dziennie gwarantuje nam wzrost tempa metabolizmu o kilka procent. Organizm, który jest przyzwyczajony do stałych dostaw składników energetycznych często i trwoni energię w sposób nieadekwatny do wykonywanego wysiłku. Właśnie dlatego głodówki, czy diety, w których raptownie obniża się ilość dostarczanych kalorii kończą się rozregulowaniem metabolizmu, czego efektem jest prawie zawsze efekt jo-jo, czyli ponowne nabranie wagi poprzedniej plus dodatkowe kilogramy. Głodzenie na zmianę z jedzeniem 1-2 obfitych posiłków powoduje również rozregulowanie metabolizmu w organizmie.

Nie należy najadać się do syta, a tylko zaspakajać głód. Jeśli przerwy między posiłkami są zbyt długie, można zjeść coś niskokalorycznego np.: jabłko, jogurt naturalny lub wypić wodę. Podjadanie między posiłkami to dodatkowe, niepotrzebne kalorie.

### 8. Z czego powinny składać się poszczególne posiłki?

**P. A. Rz.** W każdym posiłku powinny się znaleźć:

& Produkty dostarczające energii w postaci węglowodanów złożonych (pieczywo, makarony, kasze, rośliny strączkowe suche) i tłuszczów (masło, margaryny, oleje roślinne, śmietana). Węglowodanom w produktach zbożowych towarzyszą: białka niepełnowartościowe, witaminy z grupy B, składniki mineralne oraz błonnik, których zawartość jest tym

większa, im produkty są mniej przetworzone. Dobrym źródłem węglowodanów złożonych są też ziemniaki i rośliny strączkowe.

& Produkty zawierające pełnowartościowe białko zwierzęce (produkty mleczne, drób, ryby, mięso i wędliny). Mleko i sery należy uwzględniać co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia. Nie mniej niż 1/3 ogólnej ilości białka powinna pochodzić z produktów zwierzęcych.

& Produkty bogate w witaminy, składniki mineralne oraz błonnik pokarmowy (warzywa i owoce). Warzywa i/lub owoce należy spożywać co najmniej w dwóch posiłkach, a zaleca się we wszystkich, najlepiej w postaci surowej lub krótko gotowane.

### 10. Czy posiłki powinny zmieniać się w zależności od pory roku?

**P. A. Rz.** Zapotrzebowanie energetyczne człowieka szczególnie w naszej strefie klimatycznej zależy od pory roku. W chłodniejszych miesiącach możemy pozwolić sobie na produkty zawierające w sobie większą liczbę kalorii – nawet mamy większy na nie apetyt. Dzieje się tak dlatego, że wtedy większą ilość energii nasz organizm zużywa na utrzymanie stałej temperatury ciała.

Natomiast wiosną i latem należy korzystać z darów natury i do woli objadać się warzywami i owocami – czyli bogatym źródłem witamin oraz soli mineralnych.

Przez cały rok należy ograniczyć zjadanie słodczy i potraw typu fast food.

Dziękuję za rozmowę :)



## Cheerleading

Niektóre dziewczyny bardzo są wpatrzone w dziewczyny, które nazywamy czirliderkami. Wyjaśniamy co ten termin oznacza i skąd się wziął:

**Cheerleading** (ang. przewodzenie dopingowania) – zorganizowane układy składające się z elementów gimnastyki, tańca i akrobacji wykonywane w celu kibicowania zespołom sportowym w czasie meczów. Także osobna dyscyplina sportu. *Cheerleading* najpopularniejszy jest w USA, ale przyjął się też w wielu innych krajach.

W USA ta forma dopingowania związana jest przede wszystkim z futbolem amerykańskim i - w mniejszym stopniu - z koszykówką. W sportach takich jak piłka nożna, hokej, siatkówka czy wrestling występuje rzadko. W baseballu jedyną drużyną wspieraną przez *cheerleaderki* są Florida Marlins.

Początki *cheerleadingu* datuje się na lata 80. XIX wieku, gdy na Uniwersytecie Princeton okrzykami wspierano miejscowy zespół futbolu amerykańskiego.

W roku 1894 absolwent Princeton Thomas Peebles wprowadził ideę zorganizowanego dopingowania do Uniwersytetu Minesoty. W 1898 student **Johnny Campbell** zaczął dyrygować dopingiem stojąc przed kibicami. W ten sposób został pierwszym *cheerleaderem* (dosł. przewodzącym dopingowaniu).

Choć obecnie szacuje się, że 97% osób zajmujących się cheerleadingiem w USA to kobiety, idea ta rozpoczęła się od zespołów męskich. Panie zaczęły brać udział w zorganizowanym dopingowaniu w latach 20. XX wieku w związku z ograniczoną możliwością uprawiania odpowiednich dla nich sportów na uczelniach. W tym samym okresie do zorganizowanego kibicowania dołączono elementy gimnastyki i akrobacji.

W naszej szkole znajdują się zespół cheerleaderek. Należą do nich uczennice klas: 5, 6 i 1 gimnazjum. Występowały na otwarciu Sali gimnastycznej. Uczyła ich tańczyć pani Natalia. Cheerleaderkami są: Sonia, Nikola, Marysia Natalia, Klaudia, Ewa, Katarzyna i Agata.



Choć obecnie szacuje się, że 97% osób zajmujących się cheerleadingiem w USA to kobiety, idea ta rozpoczęła się od zespołów męskich.



**Cheerleaderkami są:  
Sonia, Nikola, Marysia Natalia, Klaudia,  
Ewa, Katarzyna  
i Agata.**





Dominik Kontrabecki

Imię i nazwisko	Jestem...	Hobby Zainteresowanie	Kim na pewno nie zostanę
Kinga Bereś	Zabawna :D	fotografia siatkówka	dentystką
Klaudia Bochenek	Miła, koleżeńska	taniec	lekarzem
Natalia Kliś	Miła, koleżeńska	taniec	adwokatem
Dominik Kontrabecki	koleżeński	sport, motoryzacja	chirurgiem
Karolina Kramarz	Fajna heh	rysowanie	nauczycielką
Sebastian Kulpa	koleżeński	sport	księdzem
Mateusz Misiura	Spoko ;P	Sport motoryzacja	nauczycielem
Karol Pawlus	dobrym kolegą	sport	kosmitą
Ewa Pawłowska	Miła koleżeńska	taniec	nauczycielką
Martyna Tokarz	Grzeczna ; )	fotografia siatkówka	komandosem
Kamil Wielgus	Dobrym kolegą	sport	policjantem
Maciej Wiktor	Małym szczurkiem	gry komputerowe lubię piłkę nożną	modelką
Joanna Wójcik	Leniwa heh	oglądanie filmów i słuchanie muzyki	politykiem
mgr Julian Paryś	racjonalistą	piłka nożna, tenis ziemny i stołowy oraz książki, dużo książek	kobietą

Prezentacja - klasa VI SP.

A więc ...

Jesteśmy najstarszą klasą SP.

Nasza klasa składa się z osób o różnych zainteresowaniach i upodobaniach, ale to wcale nie przeszkadza nam w przyjaźnieniu się. Pomagamy, a tym bardziej staramy się pomagać sobie nawzajem, pomimo wielu wad, które posiada każde z nas.

Klasa liczy 13 dusz (cudów świata). Dokładniej – 6 chłopców i 7 dziewczynek. Znamy się od przedszkola. Nikt dotąd nie doszedł ani nie odszedł (niech tak pozostanie). Do najrzeczniejszych owszem nie należymy - ale do najgorszych też nie.

Przewodniczącą klasy jest Kinga Bereś, zastępcą przewodniczącej jest Joanna Wójcik, natomiast za finanse odpowiada Martyna Tokarz.

Mamy wspaniałego wychowawcę Pana Juliana Parysia, którego oczywiście słuchamy i cenimy.

Rozumiemy się nawzajem i szanujemy. Choć czasem, ale bardzo rzadko lekko podnosi na nas głos (musi mieć jakiś powód), to i tak go uwielbiamy i nigdy nie zapomnimy ! ; ))

## Podsumowanie najlepszych uczniów za I semestr 2011/2012

Zdjęcia uczniów, którzy uzyskali wysokie wyniki w nauce w semestrze I będą umieszczone w TABLO!

### Szkoła podstawowa

Klasa IV  
Natalia Bereś  
Gabriela Mardeusz  
Karolina Bereś  
Dominika Ochab  
Paweł Zakrzewski  
Gabriela Kramarz  
Weronika Gorczyca  
Casper Kaznecki

Klasa V  
Aleksandra Kukla  
Mateusz Marciniak  
Sonia Strzok  
Nikoła Strzok  
Alicja Grabowy  
Maria Kliś

Klasa VI  
Kinga Bereś  
Joanna Wójcik  
Martyna Tokarz  
Kamil Wielgus



### Wizytówką rodziców są ich dzieci

Ciesz się życiem, bo dzięki temu żyjesz, możesz obdarzać miłością, pracować, bawić się i spoglądać w gwiazdy

### Gimnazjum

Klasa I  
Ewa Mardeusz  
Mateusz Kania  
Agata Szpara  
Katarzyna Nykiel  
Agata Wójcik

Klasa II  
Wioletta Tokarz  
Ewelina Wójcik  
Justyna Cielec  
Agata Pociask  
Natalia Misiura

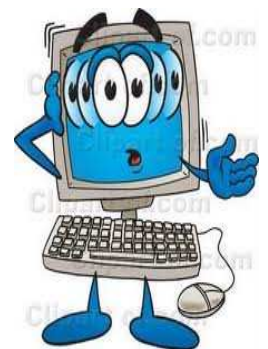
Klasa III  
Paweł Dziedzic  
Kamila Karaś  
Monika Cierpień

## Gratulujemy!!!

### Spotkanie o bezpieczeństwie w sieci

Dnia 16 Stycznia uczniowie klas IV-VI SP spotkali się z panem rozmawiając z nim na temat bezpieczeństwa w sieci. Poruszył on wiele kwestii dotyczących m.in. nawiązywania nowych znajomości przez Internet, spotkań towarzyskich jak i również zakupów przez Internet.

Uczniowie oglądali kreskówkę w postaci komiksu mówiący o różnych przygodach w sieci. Po spotkaniu, klasy osobno udały się na sesję zdjęciową. Uczennica klasy VI upierała się i nie chciała pójść do zdjęcia. Oburzony fotograf nadał jej ksywkę "Baśka". Zdjęcia były bardzo ciekawe ;)



Mądrze korzystaj z Internetu!

Nadzieja jest jak cukier w herbatce. Jeżeli nawet jest jej mało to i tak wszystko osłodzi

Żal wystarcza sam sobie, ale aby osiągnąć prawdziwą radość, trzeba ją z kimś podzielić

## Nagłówek artykułu w środku

### XX Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy

8 stycznia 2012 r. odbył się XX Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

W Ropczycach na rzecz WOŚP kwestowało 80 wolontariuszy. Wśród nich także uczniowie naszej szkoły: Justyna Cielec, Agata Pociask, Ewelina Wójcik i Maciek Kosiński.

Od godziny 8.30 harcerze kwestowali na ulicach Ropczyc. Następnie wszyscy przenieśli się na halę widowiskowo-sportową, gdzie odbyły się występy zespołów artystycznych oraz licytacje przedmiotów podarowanych na rzecz Orkiestry. Na zakończenie odbył się koncert Zespołu Mr. POLLACK oraz tradycyjne światelko do nieba.

W sumie udało się zebrać ok. 35.700,0 zł. W tym roku Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy zbierała pieniądze na sprzęt medyczny ratujący życie wcześniaków oraz pompy insulinowe dla kobiet ciężarnych z cukrzycą.

4 i 5 stycznia nasza szkoła po raz kolejny wzięła aktywny udział w akcji. Harcerze przeprowadzili zbiórkę pieniędzy wśród uczniów wszystkich klas i pracowników szkoły. Tegoroczna suma wyniosła 235,34 zł.

Dziękujemy wszystkim za udział w tej szlachetnej akcji.



Harcerki  
z klasy  
II gimnazjum



Urokowi osobistemu Maćka dziewczyny nie mogły się oprzeć i chętnie wrzucały pieniążki do puszeki.



We wtorek 24 stycznia odbyła się w naszej szkole uroczysta akademia z okazji Dnia Babci i Dziadka. Z tej okazji uczniowie klas I, II i III szkoły podstawowej zaprezentowali przygotowany pod kierunkiem pań wychowawczyń program artystyczny. Zaproszonym babciom i dziadkom występy bardzo się podobały.

## Dzień Babci i Dziadka



Człowiek jest wielki,  
nie przez to, co ma,  
lecz przez to kim  
jest, nie przez to co  
posiada,  
lecz przez to czym  
dzieli się z innymi!

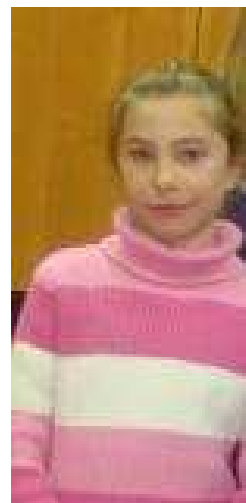
### Jak usprawiedliwić spóźnienie do szkoły!!!

Na wypadek spóźnienia do szkoły (oczywiście nie z własnej winy!) dobrze mieć w pogotowiu kilka usprawiedliwień.

Byłam już pod samą szkołą, kiedy zauważyłam, że jestem w piżamie.  
Musiałam wrócić do domu, żeby się przebrać.  
Kiedy weszłam do klasy, pani tam nie było, więc poszłam panią poszukać.  
Porwały mnie ufoludki dla swoich celów badawczych.  
Trzymały mnie przez 100 lat, ale na szczęście w ziemskim czasie trwało to tylko godzinę.  
Wymyśliłam wehikuł czasu i sprawdziłam, co będzie po końcowych egzaminach.  
Gdy zobaczyłam, że mam same szóstki, postanowiłam się tak bardzo nie przejmować nauką.  
Kiedy widziałam, jak tańczą dwa Michały, to się do nich dołączyłam.  
Za mocno wycisnęłam rano pastę do zębów i całą następną godzinę  
wpychałam ją do tubki.  
Rodzice zgubili klucz do mojej klatki.  
Obawiam się że nie mogę zdradzić przyczyny spóźnienia .  
Ma to związek ze sprawą wagi państwowej.  
Nie spóźniłam się ... To wszyscy inni przyszli za wcześnie.  
Śniło mi się, że jestem najlepsza w klasie, więc nie chciało mi się wstawać z łóżka.

### Jak odczytać mowę ciała:

Obgryzanie paznokci – lęk, niepewność  
Wylegiwanie się na fotelu z luźno opuszczonymi ramionami-  
wypoczynek relaks  
Zaciśnięte szczęki, napięte mięśnie- gniew  
Ręce założone za głowę- zaufanie  
Dotykane lub pocieranie nosa- odmowa, kłamstwo  
Spuszczony wzrok, twarz odwrócona od rozmówcy- niewiara  
Stukanie lub bębnienie palcami- niecierpliwość  
Przygładzanie włosów- niepewność  
Pochylenie głowy ku rozmówcy- zainteresowanie  
Drapanie się po brodzie- moment podejmowania decyzji



Karolina Kramarz

Redakcja nie ponosi  
odpowiedzialności  
za  
wykorzystywanie  
przez czytelników  
podanych  
przykładów :)

## Jestem nienowoczesna!

Jestem zacofana. I fajnie!

Zadzwoniła miła pani i pełnym entuzjazmu głosem obwieściła, że mój operator telefonii komórkowej postanowił odmienić nędzną egzystencję, którą prowadzę. Nowym abonamentowym telefonem za złotówkę (czyli siedemdziesiąt miesięcznie przez dwa lata, tak w zasadzie). Przy jego pomocy będę mogła robić „dosłownie wszystko” (trochę się wystraszyłam). Gdy odpowiedziałam, że telefonu używam tylko do rozmów, zapadła przykra cisza. Postanowiłam ją jakoś pocieszyć. Bo wie pani, ja to trochę zacofana jestem – oznajmiłam.

Wiem, że nie ja jedna. Jest nas więcej, tylko część wstydy się przyznać. Bo trochę głupio, nie? Prawie wszyscy wokół tacy do przodu. „Robią wszystko” swoimi telefonami, siedząc w knajpie z sushi albo na stylowej kanapie w apartamencie jak z serialu. Zmieniają co chwilę statusy na Facebooku, najpierw: jestem z Goską u stylisty fryzur, a po chwili już: pędzę na trening rozwoju interpersonalnego. Przyznaję: nie nadążam. Chodzę do fryzjera, a z trenerów to Smudę kojarzę. Jestem programowo do tyłu.

I nie, nie chodzi tu o to, że nie mam konta w serwisach społecznościowych i nie korzystam z poczty elektronicznej. Mam i korzystam. Nie jestem też bezdomną ofiarą przemian ustrojowych. Młoda, wykształcona i w wielkim mieście mieszkam. Statystycznie rzecz biorąc, do mnie skierowane są też wszystkie reklamy dziwnych produktów i usług. To mi wmawiają, że mam kupić różne sprzęty, które są nie dla idiotów (bo jak kupię, to mi się IQ podniesie?). Mam jednak jeden feler: moje zacofanie polega na tym, że staram się nie kupować i nie używać rzeczy, których nie potrzebuję i na które mnie nie stać. Że niby większość tak robi? A nieprawda, jestem w mniejszości znieawidzonej przez agencje reklamowe i banki.

Dlaczego my, ludzie zacofani, jesteśmy wrogami tych miłych instytucji? Bo za mało kupujemy. Nie dajemy sobie wcisnąć odkurzacza za cztery tysiące w siedemdziesięciu dwóch ratach, z których robi się w końcu sześć tysięcy. Nie bierzemy pożyczek na Święta ani na wakacje (przy okazji: jak można się opalać w Egipcie wiedząc, że pieniądze na te wakacje nie zarobiliśmy? I że zamiast pięciu tysięcy oddamy siedem? Z taką świadomością dostałabym porażenia słonecznego nawet zimą w Suwałkach, a co dopiero w lipcowej Hurghadzie).

Bo tak: kiedyś, jeszcze w dziewiętnastym wieku, kapitalizm polegał na tym, że człowiek zarabiał i miał. Albo nie zarabiał i nie miał. Trzecią opcją był lichwiarz, do niego szło się zastawić rodowe srebra. Ale, jak głoszają dziewiętnastowieczne powieści, kto raz poszedł do lichwiarza i wydał pieniądze, których tak naprawdę nie miał (bo czym u licha jest kredyt?), ten się stoczył, popadł w alkoholizm i zmarł na gruźlicę. Ogólna zasada była taka: wydawaj pieniądze, które masz. Nie stać cię, to nie kupuj. Potem ktoś doznał olśnienia i wymyślił kartę kredytową, czyli płacenie pieniędzmi, których nie mamy za rzeczy, których byśmy nie kupili. Gdyby chwilę pomyśleć, oczywiście, kilka dziesięcioleci to się jakoś kręciło. Aż tu ktoś powiedział: sprawdzam i okazało się, że nie gramy w pokera. Tylko w durnia.

Ktoś może zakrzyknąć: a jak mam uciec przed mieszkaniem z teściami, jak nie przy pomocy kredytu? Odpowiadam: to sobie weź ten kredyt, ale nie kupuj dwustumetrowego apartamentu na warszawskim Mokotowie, jeśli wiesz, że rata to połowa twoich zarobków. Nie jesteś bohaterem TVN-owskiego serialu, w którym stażująca dziennikarka mieszka w stylowej kamienicy, a brzemienna bezrobotna samotna matka robi zakupy w najdroższych delikatesach. W kawalerce w Żąbkach pod Warszawą też można mieszkać, nie zapada się od tego na malarię.

A że ludzie mają prawo do marzeń? Pewnie, marzenia zawsze nakręcały kapitalizm. Ale nie te spełniane dzięki niespłaconym kredytom. W Stanach są tysiące marzycieli, którzy uznali, że mogą zakupić dom z ogrodem. Banki im w tym pomogły. No i teraz wszyscy za to płacimy. Domy stoją puste, a marzyciele integrują się z przyrodą mieszkając w namiotach. O, albo Grecja. Piękny kraj, ciepło, zabytki, pyszne jedzenie. Być tam bezrobotnym i bezdomnym jest pewnie przyjemniej niż gdzie indziej, ale czy Greków to jakoś pociesza?

W zamierzchłych czasach mojej podstawówki było takie powiedzenie:

Jestem zacofana.  
I fajnie!

Bo tak: kiedyś,  
jeszcze w  
dziewiętnastym  
wieku, kapitalizm  
polegał na tym, że  
człowiek zarabiał  
i miał.

W zamierzchłych  
czasach mojej  
podstawówki było  
takie powiedzenie:

## Rozrywka umysłowa

Nie bądź taki do przodu, bo ci tyłu zabraknie. Gasiliśmy przy jego pomocy wszystkich przemądrzalców, którzy mieli coś pierwszego w klasie. Nie jest to może sokratejska maksyma i nie brzmi wzniosłe jak złote myśli Coelho, ale jest w tym głęboka mądrość. Bo przecież kupując rzeczy, na które nas nie stać, mamy wrażenie, że jesteśmy do przodu (a bo Jadzia to takiej komórki nie ma!), a tak naprawdę jesteśmy do tyłu (bo Jadzia nie ma też rat, a my mamy).

Że się wymądrzam? Też mam za sobą głupie decyzje finansowe i bezsensowne zakupy. I myślę sobie: kryzys to dobry czas, żeby się trochę nad tym zastanowić. Dzwoni do ciebie bank, że niby z uwagi na dobrą współpracę chce dać ci kredyt na ileś tam pieniędzy? Niby nie myślałeś, że tego potrzebujesz, ale wyobraźnia podpowiada nagle wizję plazmy na pół ściany? To weź rozbieg i w rzeczona ścianę uderz z lekka, a przyjdzie otrzeźwienie.

Bądźmy zacofani za swoje, a nie nowocześni na kredyt. Czego życzę wam i sobie.

## CHOINKA!

28 stycznia 2012 roku w naszej szkole odbyła się zabawa choinkowa zorganizowana przez Radę Rodziców naszej szkoły. Jak co roku rodzice stanęli na wysokości zadania zapewniając wszystkim uczniom ciepłą przekąskę oraz napój.

Każdy z uczestników zabawy otrzymał hot-doga oraz Tymbarka.

Najmłodszym do tańca przygrywał pan Misiak z żoną, starsi tańczyli w rytm muzyki dyskotekowej, którą zapewnił DJ Kobra. Zabawa się udała. Rodzicom dziękujemy za sprawną organizację, zaś dyrekcji, nauczycielom i obsłudze za opiekę.

Poniżej kilka zdjęć z dyskoteki choinkowej:



## Kawały :)



Maciej Wiktor

Przybiega dzieciak na stację benzynową z kanistrem:  
 - Dziesięć litrów benzyny, szybko!  
 - Co jest? Pali się?  
 - Tak, moja szkoła. Ale trochę jakby przygasa.

2. Przychodzi Jasiu ze szkoły i mówi:  
 - Mamo, mam dzisiaj pan od matematyki mnie pochwalił.  
 - Tak a co powiedziałeś?  
 - Że wszyscy jesteśmy idiotami, a ja największym.

3. Nauczycielka oddaje Jasiowi zeszyt z wypracowaniem domowym i mówi:  
 - Same błędy! Znow niedostateczny!  
 Jasio mruczy pod nosem:  
 - Biedny tato...

4. W szkole:  
 - Hej, ty tam, pod oknem - kiedy był pierwszy rozbiór polski? Pyta nauczyciel.  
 - Nie wiem.  
 - A w którym roku była bitwa pod Grunwaldem?  
 - Nie pamiętam  
 - To co ty właściwie wiesz? Jak chcesz zdać maturę?  
 - Ale ja tu tylko kaloryfer naprawiam.

5. Czym różni się uczeń dobry od złego?  
 Złego leją rodzice, dobrego - kole-dzy.



Karol Pawlus

## Zainteresowanie jednego z nas

Interesuje mnie motoryzacja. Lubię motory z w szczególności quady, skutery, motorynki. Posiadam quada o pojemności 125, motorynkę i skutera. Składam silniki do motorynki który składa się z dwóch połówek, cylindra, głowicy, tłoka z pierścieniami, zapłonu i dwóch pokryw z obu stron silnika. Dobrze sobie radzę z rozbieraniem i złożeniem silnika, jak mi źle wychodzi to tata mi podpowie co mam robić. Jeździmy na motorach do babci, a ja najbardziej lubię pojechać po pagórkowatych terenach na quadzie, bo on do tego terenu jest przystosowany. Zimą robię z moimi siostrami kulig i fajnie się driftuje po lodzie. Zachęcam was do kupienia sobie motoru i życzę fajnej jazdy po terenach.

### „Wakacyjna przygoda”

Jak co roku czekałem na wakacje z utęsknieniem. Kiedy wreszcie nadeszły okazało się, że w tym roku nie wyjeżdżamy z siostrą do cioci na Mazury. Ale nie zmartwiłem się tym bardzo, przecież wakacje można spędzić ciekawie także w swojej miejscowości. Z kolegami prawie codziennie jeździliśmy na wycieczki rowerowe nad wodę, graliśmy w piłkę siatkową, a także w nożną. Kiedy padał deszcz czas spędzałem przy komputerze. Pomagałem także rodzicom, a szczególnie tacie w pracach fizycznych.

Wakacje minęły bardzo szybko. A w ostatnią niedzielę wakacji przydarzyła mi się śmieszna przygoda.

Z samego rana wybrałem się z tatą na grzyby. Dzień był słoneczny i ciepły. Przez ostatnie dwa dni padał deszcz więc spodziewaliśmy się obfitego wysypu grzybów. Gdy doszliśmy do lasu. Tata postanowił, że się rozdzielimy, ale tak żebyśmy byli w zasięgu wzroku. Na początku co raz zerkałem na tatę. Jednak po godzinie trafiłem na takie grzyby, że zapomniałem o wszystkim. Kiedy już miałem pełny kosz, zadowolony skierowałem się w kierunku gdzie był tata. Jednak go nie zobaczyłem. Zagwizdałem w charakterystyczny sposób, ale tata nie odpowiadał. Potem kilkakrotnie nawoływałem go, ale bez odpowiedzi. Kierowałem się cały czas w kierunku, który wydawał się właściwy. Wszedłem w końcu w takie gęstwiny, że trudno się było przez nie przedostać. Zmęczony usiadłem na jakimś pieńku, kosz postawiłem obok. Usłyszałem wtedy chrząkanie, które przypominało odgłos dzika, ale pomyślałem, że to tata robi mi głupi kawał. Więc powiedziałem zdenerwowany: -Ale śmieszne! Ale w odpowiedzi nie usłyszałem nic oprócz chrząkania. Pomyślałem sobie, że dorośli też mają czasami głupie pomysły. W końcu krzyknąłem: -Tato, bez wygłupów. Chodź już do domu, bo mam pełny kosz i bolą mnie nogi. Ale nic, żadnej odpowiedzi, tylko cały czas chrząkanie. Więc przyklęknąłem i własnym oczom nie wierzyłem. Jakies 25 metrów ode mnie ujrzałem gromadę dzików, a nie - tatę. Zerwałem się na równe nogi i jak najciszej oddaliłem się od tego miejsca. Szedłem w kierunku przeciwnym niż były dziki. Byłem pewien, że nie jest to kierunek do domu. Ale nie to było ważne. Ważne było aby dziki mnie nie usłyszały. Po jakiś 15 minutach, o dziwo natknąłem się na tatę, który w koszu miał zaledwie kilka grzybów. Opowiedziałem co mi się przytrafiło. A tata ze śmiechem zapytał: -No, a gdzie masz te grzyby? Dopiero wtedy zauważyłem, że nie mam kosza z grzybami. Wróciliśmy w to miejsce. Dzików nie było, ale i moich grzybów też nie było. Zostały tylko szczątki które zostawiły po uczcie dziki. Nie miałem ochoty na dalsze grzybobranie. Zmęczeni i rozbawieni wróciliśmy do domu. Lubię zwierzęta, ale więcej nie chciałbym spotkać dzików na swojej drodze, chyba, że będą oswojone. To była moja najfajniejsza przygoda w minione wakacje.



Mateusz Misiura  
i Sebastian Kulpa



Kamil Wielgus



## Rozrywka umysłowa

1		14			3													
2			11			2												
3	16																	
4					12						18					19		
5							15											
6				6														
7				13	7													
8		17			10													
9			5															
10	8																	
11	1						4											
12	9																	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

1. Zabawa karnawałowa przed feriami to ...
2. W jakiej drużynie gra pan Paryś
3. Obchodzony 21 stycznia – Dzień ...
4. Szósta klasa pisała go 12 stycznia próbny sprawdzian ...
5. Jeden z prowadzących sklepik to pan ...
6. Imię pana Parysia na bierzmowanie (patron straży)
7. Właścicielka kręconych włosów w klasie szóstej
8. Wakacje zimą to ...
9. Hobby pana od historii
10. Piszemy je przed sprawdzianem bądź kartkówką
11. Właściciel krzyżackiego miecza w książce pt. "Ogniem i mieczem"
12. Imię córki wychowawcy klasy VI



Joanna Wójcik  
i Martyna Tokarz



**Zespół Szkół w Łączkach  
Kucharskich**  
<http://zslkucharskie.edupage.org/>

Biblioteka Zespołu Szkół  
w Łączkach Kucharskich  
39-106 Łączki Kucharskie 469  
Tel.: (17)2213790  
E-mail: [biblszkolna@interia.pl](mailto:biblszkolna@interia.pl)  
[http://zslkucharskie.edupage.org](http://zslkucharskie.edupage.org/)

**Cena—1 zł**

**STOPKA  
REDAKCYJNA**

**Skład i wydanie:**

Biblioteka Zespołu Szkół w Łączkach  
Kucharskich

**Zespół redakcyjny:**

Uczniowie klasy VI SP:

Kinga Bereś, Klaudia Bochenek,  
Natalia Kliś, Dominik Kontrabecki,  
Karolina Kramarz, Sebastian Kulpa,  
Mateusz Misiura, Karol Pawlus, Ewa  
Pawłowska, Martyna Tokarz, Kamil  
Wielgus, Maciej Wiktor, Joanna Wój-  
cik

**Opiekun:**

Wychowawca klasy VI  
mgr Julian Paryś



***To nasz numer!  
Jesteśmy z niego dumni :)***



Klasa VI w komplecie

**Ploteczki ;D**

Cześć , cześć , cześć ; )

Witajcie po "krótkich" jak dla nas feriach .

Więc wracamy do tematu .

Zacznijmy od klasy IV , chłopcy coś się ostatnio rozbrykali , skaczą po ławkach i udają wściekłe lwy ; D Dominika chodzi ostatnio uśmiechnięta , ciekawe co lub kto jest tego powodem? ;] W klasie V zauważyliśmy totalny spokój . Damian R. często odwiedza klasę VI .Może ma tam jakąś sympatię ? mm;) .Klasa VI bardzo polubiła matematykę , już po dzwonku wyczekują pani u progu . :D Kamil bardzo polubił dziewczynki z klasy I Gimnazjum ; J Natomiast w tej klasie dziewczyny dość często lądują w rowach . Przyjdzie czas kiedy się odegrają .Chłopcy bójcie się ! ;D A tak ogólnie to panuje tam spokój , nawet Mateusz z Patrykiem są grzeczni , to cud ;] W II G. nikt do nikogo nie wzdycha? Ciekawe , ciekawe ;) Monika chodzi jakaś taka smutna , Moniko uśmiechnij się ! Za to w 3 Gim . uśmiech nie znika z tych uroczych twarzątek ; P Nasza kochana Madzia chodzi z tajemniczym młodzieńcem ze szkoły i do szkoły . No , no ; )) Za to Klaudia ładnie wygląda w warkoczyczkach ; )

To chyba na tyle w tym numerze , do zobaczenia ! ;D