HUMOR

Syn zrobił prawo jazdy i prosi ojca o pożyczenie samochodu. Ojciec ostro:
– Popraw oceny w szkole, przeczytaj Biblię i zetnij włosy, to wrócimy do tematu.
Po miesiącu chłopak przychodzi do ojca i mówi:
– Poprawiłem stopnie, a Biblię znam już prawie na pamięć. Pożycz samochód.
– A włosy?
– Ale tato! W Biblii wszyscy: Samson, Mojżesz, nawet Jezus mieli długie włosy!
– O, widzisz, synku! I chodzili na piechotę...

ZADANIE NUMERU:

Przełóż jedną zapałkę tak, aby otrzymać równość prawdziwą.

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, Izabela Bizior
Małgorzata Maziarz - opieka

GIMZETKA

Dwumiesięcznik gimnazjalisty i nie tylko
Nr 77 Wrzesień - Październik 2016 Cena 1 zł

W NUMERZE

aktualności szkolne wrzesień i październik

prawdy i mity – gluten

wycieczka w Góry Świętokrzyskie

Aktualności szkolne - wrzesień

Z okazji **rozpoczęcia nowego roku szkolnego 2016/2017** - 1 września o godz. 9.00 odbyła się Msza święta w Kościele parafialnym w Górnie z udziałem nauczycieli, rodziców i uczniów. Następnie zgromadzeni na mszy przeszli do szkoły, gdzie p. Dyrektor – Teresa Surdyka powitała wszystkich na sali gimnastycznej. Po raz ostatni witała w tym roku gimnazjalistów rozpoczynających naukę w gimnazjum, gdyż zgodnie z **nową reformą oświaty**, obecna klasa szósta za rok nie pójdzie już do gimnazjum, ale do klasy siódmej. Po uroczystym powitaniu odbyły się spotkania uczniów z wychowawcami w klasach.

16 września 2016 roku odbyła się w naszej Szkole uroczysta akademia poświęcona **77 rocznicy agresji hitlerowskiej i ZSRR na Polskę** w 1939 roku. Montaż poetycki i dekoracje przygotowali p. Piotr Gazda i p. Tomasz Majka wraz z uczniami z klasy I i II gimnazjum. Akademię uświetnił śpiew szkolnego chóru pod kierownictwem p. Dariusza Kosaka.

W niedzielę 18 września 2016r. przedstawiciele naszego Zespołu Szkół – uczniowie klasy IIIA wraz z wychowawczynią i panią Dyrektor, wzięli udział w **uroczystości upamiętnienia pomordowanych przez NKWD więźniów obozu w Trzebusce w 1944r.** W lesie w Turzy gdzie odnaleziono szczątki 17 ofiar odbyła się uroczysta msza św. odprawiona przez biskupa rzeszowskiego Jana Wątrobę. Uroczystą oprawę uświetniła asysta wojskowa oraz liczni przedstawiciele władz centralnych i regionalnych. Uczniowie Zespołu Szkół w Górnie godnie reprezentowali naszą społeczność w poczcie sztandarowym oraz składając wiązankę kwiatów na grobie pomordowanych.

We wtorek 20 września 2016 roku uczniowie pierwszych i drugich klas naszego Gimnazjum wzięli udział w **patriotycznej drodze krzyżowej na trasie Trzebuska – Turza**.

Podczas nabożeństwa Męki Pańskiej, które wiodło na trasie ok. 4 kilometrów od byłego obozu NKWD w Trzebusce do miejsca pamięci w lesie w Turzy rozważali kolejne stacje drogi krzyżowej, które przybliżały młodzieży okoliczności wydarzeń z 1944 r.

Zdrowe koktajle w akcji Szkolnego Koła Caritas to pyszny przerywnik w szkolnej nauce. Tegoroczna akcja odbyła się 19.09.2016r. i cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem wśród uczniów i nauczycieli naszej szkoły.

Warsztaty "Glinolepy 2016" (24.09.2016r.) W XV Powiatowych Warsztatach Rzeźbiarskich im. Leszka Walickiego „GLINOLEPY 2016” pt. „ANIOŁY”, organizowanych pod patronatem Starosty Rzeszowskiego wzięły udział uczennice klasy IIB. Zajęcia zorganizował MGOKSiR w Sokołowie Młp. przy współpracy Towarzystwa Miłośników Ziemi Sokołowskiej.

Dnia 29 września 2016 roku odbyła się w naszej szkole uroczystość **pasowania na gimnazjalistę.** Taka impreza odbyła się w naszej szkole po raz ostatni, ponieważ wraz z nową reformą oświaty od następnego roku zaczyna się likwidacja gimnazjów. Mimo to uczniowie z radością wzięli w niej udział, gdyż połączona była z wyczekiwaną przez wszystkich dyskoteką. Na początek Samorząd Szkolny przygotował niemały repertuar zadań, które gimnazjaliści bez problemu podejmowali ku uciesze licznie zgromadzonej publiczności z pozostałych klas. Na koniec świeżo upieczeni gimnazjaliści złożyli ślubowanie a Pani dyrektor uroczyście pasowała każdego z nich z osobna. Po części oficjalnej rozpoczęła się dyskoteka trwająca aż do wieczora.

22 września 2016 r. na długo zapisze się w pamięci Gimnazjalistów – uczestników **wycieczki w Góry Świętokrzyskie**. Organizatorem tej wycieczki był p. D. Kosak. Szczegółowe informacje na temat tej wspaniałej wyprawy znajdziecie wewnątrz numeru.

Aktualności szkolne - październik

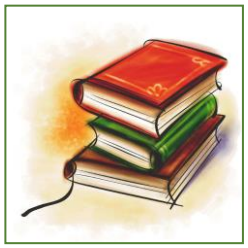
6 października 2016r. w naszej Szkole wolontariusze Koła Caritas przygotowali kolejną akcję **„Owocowe galaretki”.** Podczas przerw sprzedawane były kolorowe galaretki z owocami, które zostały wcześniej przygotowane przez chętnych uczniów. Nie brakowało zaangażowania i uśmiechu. Dochód z akcji przeznaczony będzie na zakup potrzebnych artykułów do domu Samotnej Matki w Rzeszowie.

Dnia 14 października 2016 roku w Zespole Szkół w Górnie obchodzono **Dzień Patrona Szkoły**. O godz. 9.00 odbyła się mszą święta w kościele w intencji nauczycieli i uczniów z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Następnie w Szkole został przedstawiony montaż słowno - muzyczny przypominający życiorys i działalność ks. Mieczysława Lachora. Uroczystość została przygotowana przez p. Lucynę Perlak, p. Małgorzatę Maziarz, p. Barbarę Tupaj oraz przez p. Dariusza Kosaka. Po akademii uczniowie złożyli życzenia nauczycielom i wręczyli kwiaty.

Zdrowe śniadanie z Szkolnym Kołem Caritas to dzień, kiedy sprzedawane były pyszne sałatki i kanapki. Takie pełne witamin i minerałów śniadania cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem uczniów i nauczycieli i szybko zniknęły. Ta promująca zdrowe żywienie akcja, odbyła się w naszej szkole 18 października.

Od października w naszej szkole są

prowadzone **lekcje tańca towarzyskiego** dla uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum. Zajęcia, które cieszą się sporym zainteresowaniem gimnazjalistów prowadzi pan Tomasz Januszewski.



Październik to miesiąc, w którym odbywała się akcja **„Podaruj książkę bibliotece szkolnej”**. Zebrano mnóstwo książek. Za podarowane książki uczniowie otrzymali punkty dodatnie z zachowania.

W dniach od 19 do 20 października gimnazjaliści należący do Szkolnego Koła Krajoznawczo Turystycznego udali się na **Wycieczkę do Skamieniałego Miasta i Krynicy.** Organizatorem wyjazdu był opiekun Koła p. Janusz Wołcz. Uczniowie odwiedzili rezerwat przyrody „Skamieniałe Miasto” oraz muzeum przyrodnicze w Ciężkowicach. Następnie udali się do Krynicy ze słynną pijalnią wód leczniczych, torem saneczkowym oraz lodowiskiem.

Od poniedziałku tj. 24.10.2016 r. w naszej szkole został wprowadzony, z inicjatywy rodziców, **zakaz używania telefonów komórkowych** przez uczniów z wyłączeniem długiej przerwy. Uczniowie, którzy złamią zakaz będą karani punktami ujemnymi zgodnie z WSO.

XV edycja Powiatowego **Konkursu Piosenki Religijnej „Śpiewaj duszo ma…”** w tym roku odbyła się 26 października. Wzięło w niej udział stu sześćdziesięciu uczestników z kilku sąsiednich powiatów. Jury w składzie: Joanna Januszewska, Kamil Niemiec i Sebastian Stachurski nagrodziło wykonawców: W kategorii zespołów I miejsce zajął Zespół „Młody Duch” w składzie: Natalia Flis, Aleksandra Zdeb, Ewelina Burszta, Sabina Skiba, Barbara Kiełb i Kamil Kida za piosenkę „Misericordes sicut pater”.

Trwający w naszej szkole **remont**, związany z wymianą okien i pracami docieplenowymi, spowodował konieczność odwołania zajęć lekcyjnych w dniach 28 i 31 października. Z tego faktu cieszyli się bardzo wszyscy uczniowie.

WYCIECZKA W GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE

22 września 2016r. na długo zapisze się w pamięci Gimnazjalistów – uczestników **wycieczki w Góry Świętokrzyskie**. Trasa wycieczki została dokładnie zaplanowana przez p. kierownika grupy wycieczkowej, p. D. Kosaka, w porozumieniu z p. przewodnikiem. Nasze zwiedzanie rozpoczęliśmy od Świętej Katarzyny - miasteczka, które słynie z Muzeum Minerałów i Skamieniałości, także ze słynnego klasztoru klauzurowego Sióstr Benedyktynek. Z Galerii Tajemnic klejnotów każdy wyszedł bardzo zadowolony, bowiem nie tylko mógł być bezpośrednim obserwatorem szlifowania drogocennych kamieni, ale także jeden taki kamyczek dostał na własność, na szczęście. W Świętej Katarzynie cenny znak swoich „wagarów" z lat szkolnych pozostawił wielki pisarz – Stefan Żeromski. Kapliczka Świętego Franciszka i znajdujące się obok źródełko, z wodą, która ma „ cudowne" właściwości, to miejsce, które szczególnie nas zainteresowało. Legenda mówi, że każdemu, kto okrąży źródełko trzy razy trzymając wodę w ustach spełni się marzenie.

Muzeum w Oblęgorku, poświęcone Henrykowi Sienkiewiczowi to kolejny etap naszej wycieczki. Dobrze się stało, że **w roku poświęconym wielkiemu polskiemu nobliście, mogliśmy być blisko jego miejsca życia i twórczości**. Twórczość i życie prywatne Henryka Sienkiewicza nie były nam obce, ale po tegorocznej wycieczce, jeszcze bardziej pokochaliśmy „Trylogię", „Quo vadis" , a sam Henryk Sienkiewicz stał się dla nas bliższym wzorem Polaka – patrioty. W drodze na Święty Krzyż czekała nas następna atrakcja – taras widokowy - Gołoborze na Łysej Górze, które jest wizytówką Świętokrzyskiego Parku Narodowego. Po zwiedzeniu obiektów sakralnych na Świętym Krzyżu, błogosławieństwie relikwiami Krzyża Świętego, w dobrych nastrojach, aczkolwiek przy wielkim wysiłku, zeszliśmy trudnym szlakiem Gołoborza, do Nowej Słupi. Tam czekał na nas już p. kierowca. Szczęśliwi, chociaż nieco zmęczeni, wróciliśmy do Górna o 20.30 .

Żegnajcie góry Świętokrzyskie, żegnaj Święty Krzyżu, żegnaj Henryku Sienkiewiczu, Stefanie Żeromski! Na pewno tu wrócimy!

Lucyna Perlak

Prawdy i mity - gluten

Ostatnio temat glutenu stał się bardzo popularny w mediach i Internecie. Modna stała się dieta bezglutenowa, a stosujące ją osoby zachwalają ją jako najzdrowszą z możliwych i wskazaną dla każdego. Zanim jednak zdecydujemy się na tak drastyczny krok w odżywianiu, jakim jest wykluczenie ze swojej diety wszystkich produktów zawierających gluten, warto dowiedzieć się, czym on tak w ogóle jest i czy naprawdę jest tak szkodliwy, jak przekonują jego przeciwnicy.

To szkodliwa substancja, której najlepiej unikać.

MIT Gluten jest mieszaniną dwóch białek roślinnych, gluteniny i gliadyny. Występuje w niektórych zbożach, w tym w popularnie stosowanej pszenicy, ale również w życie i jęczmieniu. Jest substancją całkowicie naturalną i nieszkodliwą dla przeciętnego, zdrowego człowieka, dlatego nie ma potrzeby wyłączać go z diety.

Znajduje się w wielu produktach spożywczych.

PRAWDA Białka nazywane glutenem są również w kaszy, płatkach, otrębach, makaronach, pieczywie. A także w gotowych produktach: pierogach, pyzach, kopytkach, naleśnikach, ciastach. Dodaje się go także do słodyczy, jogurtów, śmietany, czekolady, hamburgerów, kotletów. Może go zawierać proszek do pieczenia, wędliny, ser żółty, suszone owoce, słód jęczmienny, piwo.

Korzystnie jest wyeliminować go z diety.

MIT Zrezygnowanie z jedzenia zawierającego gluten na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem, może być szkodliwe. Prowadzi do niedoboru witamin z grupy B, E, kwasu foliowego, cynku, selenu, wapnia, żelaza, magnezu. A także błonnika, który zapobiega zaparciom i chroni przed nowotworami.

Może źle wpływać na układ pokarmowy, np. na wątrobę.

PRAWDA Tak się dzieje u osób z tzw. celiakią, czyli nietolerancją glutenu. Jest to trwająca całe życie immunologiczna choroba o podłożu genetycznym. Polega na wytwarzaniu przez organizm przeciwciał skierowanych przeciwko białku obecnemu w glutenie. Powoduje on zanik kosmków jelita, czyli wypustek błony śluzowej, które wchłaniają pożywienie. Wywołuje to bóle brzucha, biegunki, wzdęcia, ubytki szkliwa, anemię, małą odporność i wychudzenie. A nawet zaburzenia funkcjonowania wątroby (pierwotną marskość, stłuszczenie, przewlekłe zapalenie) czy nerek (ich stan zapalny).

Niektórzy mogą być na niego uczuleni.

PRAWDA U niektórych rzeczywiście może pojawić się nadwrażliwość czy alergia na gluten (zwykle objawia się okresowo). Wywołuje on wtedy u nich wysypkę, biegunki, bóle brzucha, głowy, zmęczenie, wzdęcia, osłabienie. Często osoby z alergią na gluten dzięki diecie mogą się pozbyć tej nadwrażliwości i wrócić do normalnego jedzenia.

Na wszelki wypadek lepiej z niego zrezygnować.

MIT Glutenu powinny unikać tylko osoby ze stwierdzoną celiakią (do końca życia) bądź alergią na gluten (tymczasowo). Jednak przedtem lekarz powinien dokonać właściwej diagnozy na podstawie badań, m.in. genetycznych, na obecność charakterystycznych przeciwciał we krwi, na alergię, reakcji nietolerancji pokarmowej. Ważna jest też rola dietetyka, który pomoże dobrać dietę dla osób przechodzących na dietę bezglutenową.