ECHOLARIA

nr 3

Kwiecień 2016

FOTO GALERIA Z ŻYCIA SZKOŁY

Dzień Maturzysty

29.01 odbył się Dzień Maturzysty. Radość i zabawa ogarnęła tego dnia całą szkołę.

FOTO GALERIA Z ŻYCIA SZKOŁY

Ach, co to był za bal!

Tegoroczni maturzyści na swojej studniówce bawili się 30.01.

FOTO GALERIA Z ŻYCIA SZKOŁY

Zabawa odbyła się w Białym Domu w Rybniku-Ochojcu.

FOTO GALERIA Z ŻYCIA SZKOŁY

Kiermasz szkolny

15.03 odbył się świąteczny kiermasz prac naszych uczniów.

FOTO GALERIA Z ŻYCIA SZKOŁY

Dzień Matematyki

17.03 poprzez konkursy, quizy i zagadki matematyczne poznaliśmy inną stronę królowej nauk.

FOTO GALERIA Z ŻYCIA SZKOŁY

Turniej Siatkówki

Tradycyjnie pierwszego dnia wiosny odbył się Pierwszy Wiosenny Turniej Siatkówki.

FOTO GALERIA Z ŻYCIA SZKOŁY

Polska na niebiesko

2.04 obchodzony jest Światowy Dzień Świadomości Autyzmu.
W naszej szkole świętowaliśmy 4.04.

FOTO GALERIA Z ŻYCIA SZKOŁY

Rocznica Chrztu Polski

Uroczysta akademia z okazji 1050 rocznicy Chrztu Polski.

Joannna Pisarska

Kilka słów o prawdziwej pasji

O tym, co dla niego najważniejsze, opowiada Łukasz Niemiec - uczeń klasy sportowej 3c liceum

Łukaszu, jesteś uczniem trzeciej klasy liceum. Czy łatwo według Ciebie pogodzić obowiązki i pasję? Jak uważasz?
W moim przypadku jest ciężko pogodzić obowiązki i pasję. Spędzam bardzo dużo czasu z piłką i nauka czasem idzie na bok. Uważam, że jednak jeśli ktoś naprawdę chce, to da radę to pogodzić, chociaż bywa bardzo ciężko.

Zdradź nam, dlaczego nie mogłeś pojawić się na własnej studniówce?
Na szczęście to łatwe pytanie… Nie byłem na studniówce, gdyż poleciałem na obóz do Hiszpanii.

Jak czułeś się wśród doświadczonych zawodników i jak wyglądały treningi?
Czułem się naprawdę fajnie. To ogromne wyróżnienie, że mogłem tam być i trenować wśród tak doświadczonych piłkarzy. Co do samych treningów, warto podkreślić, że był to obóz przygotowawczy i wyglądał on zupełnie inaczej niż inne. Były to lżejsze zajęcia: dużo biegania, ćwiczenia na wytrzymałość.

Od kiedy trenujesz i jak wyglądała Twoja przygoda z piłką?
Trenuję już około dziesięć lat, od

trzeciej klasy podstawówki. Moja przygoda z piłką wiąże się od zawsze z Piastem, wszystko idzie do przodu w kierunku trenowania wraz z zespołem, cieszę się, że poniekąd mogłem już tego doświadczyć.

Czego chciałbyś życzyć uczniom naszej szkoły?
Żeby realizowali swoje pasje, żeby przede wszystkim mieli pasje i byli najlepsi w tym, co robią.

Co zamierzasz dalej, po skończeniu liceum?
Wszystko w moim życiu kręci się tak naprawdę wokół piłki nożnej i chcę cały mój czas po szkole poświęcić właśnie temu.

Czy masz jakichś idoli? Może z drużyny Piasta?
Zawodnicy Piasta są naprawdę niesamowici i wiele mogę się od nich nauczyć, ale moimi idolami są np. Neymar z klubu FC Barcelona

Wywiazd przeprowadzili:
Dawid Tomczak
i Mateusz Kiciak,

kl. 1b gimnazjum

Nauczyciel wychowania fizycznego radzi!

Zdrowy styl życia zapewni nam zdrowie i zmniejszy ryzyko zachorowań. Prowadząc zdrowy styl życia dbamy o dietę (musi być odpowiednio zbilansowana), odpoczynek, unikamy szkodliwych czynnikòw(alkohol, papierosy) i oczywiście dbamy o aktywność fizyczną.

Pamiętajmy więc o zdrowym odżywianiu, obowiązkowo spożywajmy śniadania, a kolację najlepiej zjedzmy 2 godziny przed snem. Pijmy dużo wody,w ramach każdego posiłku jedzmy warzywa i owoce. Regularnie uprawiajmy sporty, mogą to być spacery (niektòrzy naukowcy twierdzą, że wystarczy zaledwie kilkanaście minut spaceru dziennie, by znączco poprawić stan zdrowia), jazda na rowerze, rolkach, pływanie itp. Ruch to spalone kalorie, piękne ciało i mniejsza waga!!

Beata Węglarska

Co o zdrowym odżywianiu wiedzą uczniowie naszej szkoły?

Tematy dotyczące zdrowego trybu życia nie są obce młodym i wielu korzysta dziś z aktywności fizycznej, szuka sklepów z produktami ,,eko". Uczniowie naszej szkoły zostali zapytani o to, w jaki sposób oni sami zachowują w swoim życiu te reguły...

,,Według mnie, żyć zdrowo to przede wszystkim dbać o higienę osobistą. Warto też jeść wiele warzyw i owoców, uprawiać różne dyscypliny sportu, unikać alkoholu i papierosów, a także wypoczywać aktywnie, np. chodzić na spacery."

,,Staram się żyć zdrowo! Trzymam dietę, odsuwam od siebie napoje alkoholowe i nie biorę środków odurzających."

,,Kluczem do zdrowego trybu życie jest wysypianie się i prawidłowe odżywianie. Higiena osobista i kondycja fizyczna także mają wielką rolę."

,,Mój dzień zaczynam od biegu, wystarczy 20 minut na świeżym powietrzu. Spożywam odpowiednie posiłki, tzn. jem 5 razy w ciągu dnia o wyznaczonych porach, ostatni posiłek zjadam napóźniej o 18. Co dwa dni chodzę na siłownię, codziennie gram w piłkę nożną. Unikam rzeczy wysokokalorycznych."

,,Aby żyć zdrowo omijam przede wszystkim fast foody. Napoje gazowane zastępuję wodą z dodatkiem cytryny lub pomarańczy. Wydaje mi się, że podstawą w diecie jest to, aby wykluczyć słodycze z zawartością czekolady. Dodatkowo, chodzę na siłownię, a raz w tygodniu biegam."

Wypowiedzi zostały zebrane w klasie sportowej 2c liceum.

Coraz większymi krokami zbliżają się egzaminy gimnazjalne oraz maturalne. Powoli, ale systematycznie wzrasta również w uczniach poziom stresu.

Ach, te stresy!

Potrafi nas denerwować dosłownie wszystko - począwszy od krzywego spojrzenia sąsiada, skończywszy na jakiejś błahostce. Stresują się wszyscy zarówno dzieci jak i dorośli. Każdy obawia się czegoś lub kogoś. Żyjemy w czasach, w których wiele się wymaga od innych. Każdy musi być doskonały, mobilny, uśmiechnięty i dawać z siebie ponad 100 % . Tylko jakoś nikt nie zapyta, jakie są koszty takiego zachowania i czy naprawdę oczekiwana wydajność człowieka faktycznie przynosi takie zyski, jakich oczekuje społeczeństwo i twarda ekonomia. Obawiam się, że na dłuższą metę taka postawa może przynieść odwrotne skutki. Coraz częściej lądujemy na kozetce u lekarza z powodu nadciśnienia, kłopotów żołądkowych czy depresji. Młodzi ludzie mają problemy z koncentracją, niejednokrotnie nie potrafią adekwatnie reagować na problemy dnia codziennego.

Stres przyczynia się do zaburzeń w odżywaniu się, bo albo nic nie jemy, albo zajadamy stres tonami słodyczy. Nie da się do końca wyeliminować stresu z naszego życia - w niewielkich ilościach jest nam nawet potrzebny - ale musimy nauczyć się z nim walczyć i żyć. Pochłanianie coraz większej ilości uspokajaczy nic nie pomoże. Dlatego też zaleca się w celu wyciszenia skołatanych nerwów medytację, ćwiczenia relaksujące.

Ostatnio w księgarniach pojawiły się kolorowanki dla dorosłych, które mają za zadanie nas odstresować i zrelaksować. Osobiście polecam kontakt z przyrodą, zarówno z nieożywioną jak i ożywioną. Spacer z psem, jazda na rowerze czy długie wędrówki, potrafią skutecznie ukoić nerwy. Pamiętajcie o tym, drodzy uczniowie.

A.R.

Tablica Mendelejewa na talerzu

„Jesteś tym, co jesz" - to stare powiedzenie jest jak najbardziej aktualne w dzisiejszych czasach.

Pod lupę weźmy najzwyklejszy jogurt, niech będzie truskawkowy. Niby jest dobry i zdrowy, bo dostarcza nam energii, wapnia, składników mineralnych. Konserwanty, barwniki, aromaty, przeciwutleniacze, emulgatory... rocznie zjadamy ich ponad 2 kg. Poprawiają smak, kolor, zapach, pulchność, ale mogą również wywołać poważne choroby: od alergii pokarmowej, po nowotwory układu pokarmowego i inne choroby. Jednak gdy przyjrzymy się etykiecie owego jogurtu, ze zgrozą

odkryjemy, że to co jemy, jakoś nie przypomina zakupionego jogurciku. Często w skład wchodzą różne dziwnie brzmiące związki chemiczne (o których przeciętny gimnzajalista nie słyszał nawet na lekcjach chemii), może zawierać aż 3 łyżeczki cukru, a owocu zawierają mikro ilości. Chyba jednak lepiej kupić jogurt naturalny i wkroić do niego ulubiony owoc, myślę że wyjdzie nam to na zdrowie. Co roku zjadamy tony dodatków do żywności, które nie tylko poprawiają smak posiłków, ale także mogą nieść za sobą przykre konsekwencje. Bóle brzucha, zaparcia, ociężałość, zmęczenie i inne przypadłości są często wynikiem nie tylko przepracowania, nadmiaru obowiązków, ale także niewłaściwej diety. Weźmy pod lupę kilka dodatków powszechnie stosowanych do żywności. Barwnik E 104 czyli żółcień chinolinowa, występuje w napojach gazowanych, lodach, galaretkach, ciastach. Może on wywoływać: wysypkę, zaczerwienienie, nadpobudliwość u dzieci, a nawet nowotwór wątroby! Niemałe spustoszenie w naszym organiźmie powoduje wzmacniacz smaku E621, dodawany do zup, dań w proszku, koncentratów spożywczych, wędlin... oprócz poprawy smaku może nasilać problemy astmatyczne, powoduje bóle głowy, pogorszenie wzroku, a nawet otyłość. Większość barwników może być niebezpieczna dla alergików, są to między innymi: E122 Azorubina-czerwony, E132 Indygotyna-niebieski, E142 Zieleń S zielony. Istnieje też kilka polepszaczy jak E1440-zagęszczacz i stabilizator, który może zawierać zanieczyszczenia. Ogólnie możemy wymienić więcej niż

1500 związków dodawanych do jedzenia, trochę tego dużo! Faktycznie niezła tablica Mendelejewa.

Kończąc, chcę Was namówić do tego, byście czytali etykiety produktów, które macie zamiar kupić. Warto również kupować żywność jak najmniej przetworzoną. Mam nadzieję, że nikt z Was nie je proszku do prania, więc nie wynagradzajcie sobie tego, jedząc go w sztucznym produkcie.

Mateusz Bieniek, kl. 3b gimnazjum

Fast food kontra slow food

Wielu młodych ludzi nie zdaje sobie sprawy, jak ważną rolę w ich życiu odgrywa właściwa, dobrze zbilansowana dieta.

Uczniowie często nie zdają sobie sprawy z konsekwencji niewłaściwego odżywiania. Nie zawsze przed szkołą zjedzą, śniadanie. W czasie lekcji złapią coś: "na szybko" baton, chipsy, do tego jakiś gazowany napój. Aby można było mowić o zdrowym odżywianu, co zdrowy posiłek powinien zawierać -jakie składniki odżywcze i jaką kaloryczność. Młody człowiek powinien zjadać 5 posiłków dziennie. Śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację. To co spożywamy rano jest najważniejsze, daje nam energię i siłę na cały dzień. Dieta ucznia ma dostarczać organizmowi cennych składników potrzebnych do wzrostu i rozwoju. Musimy pamiętać o węglowodanach, białkach, zdrowych tłuszczach i witaminach.

Zalecane produkty to chude mięso, ciemne pieczywo, ryby, pełnoziarniste makarony, ryże, owoce oraz warzywa. Równie ważne jak jedzenie jest także picie. Nastolatek powinien pić około 1,5 litra wody dziennie. Oczywiście ta liczba wzrasta wraz z aktywnością fizyczną, a także wysokimi temperaturami.

Julia Gasińska, kl. 3b gimnazjum

Zaburzenia odżywiania. Czy to nas dotyczy?

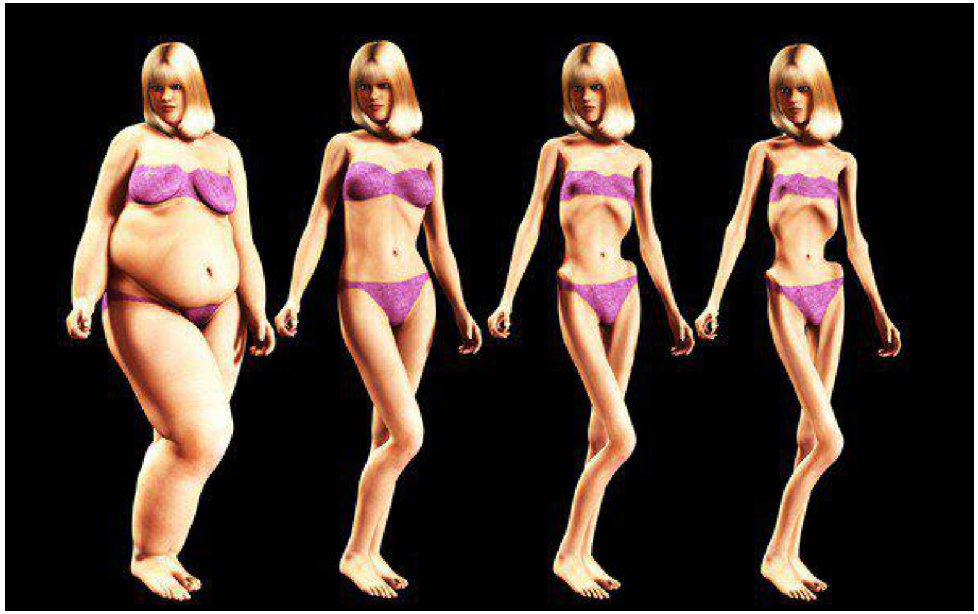
Czym są właściwie zaburzenia odżywiania? Jeśli nasze myśli, uczucia i czyny mające związek z żywnością, ciałem i wagą negatywnie wpływają na jakość życia i dnia codziennego – cierpimy na zaburzenia odżywiania.

Zaburzenia odżywiania są chorobą psychiczną wymagającą pomocy! Nie można z niej wyrosnąć, nie przejdzie sama, nie da się samemu z niej „wyjść". Konieczna jest terapia i pomoc lekarza.

Zaburzenia odżywiania występują najczęściej w okresie dorastania,obserwuje się jednak obniżenie granicy wiekowej. Zachorowaniu sprzyja również kultura, w której żyjemy. W telewizji, Internecie i prasie jesteśmy bombardowani ideałem szczupłej sylwetki oraz dietami, bo „ładni i szczupli mają w życiu lepiej". Czy aby na pewno? Warto także pamiętać o wpływie czynników psychicznych, ponieważ najczęściej trudne, traumatyczne wydarzenia w naszym życiu są aktywatorem choroby. Najczęściej występujące zaburzenia to anoreksja i bulimia.

Anoreksja polega na celowej utracie wagi ciała przez osobę chorą, przy mocno zaburzonym obrazie własnego ciała.
Jakie sygnały i objawy mogą wskazywać na anoreksję?
Szybki spadek wagi i unikanie jedzenia. Intensywny wysiłek fizyczny. Brak lub opóźnienie miesiączek. Omdlenia, zaburzenia pracy serca. Problemy ze snem i koncentracją. Wypadające włosy, zniszczone paznokcie, postępująca próchnica. Zaparcia, bóle brzucha, nietolerancja zimna, ospałość.
Bulimia występuje znacznie częściej niż anoreksja.

To zaburzenie, które charakteryzuje się nawracającymi się epizodami objadania się (tzw. wilczy głód), po których następuje potrzeba pozbycia się pokarmu poprzez prowokowanie wymiotów.



Osoby cierpiące na bulimię nadużywają też środków przeczyszczających. Jakie zmiany fizyczne możemy zaobserwować u osób cierpiących na bulimię?

Rany i blizny skóry powierzchni grzbietowej rąk (od prowokowania wymiotów). Uszkodzenia szkliwa zębów.

Odwodnienie organizmu. Niedobory pokarmowe, awitaminoza.Osłabienie serca, wątroby i układu pokarmowego. Zaparcia i bóle brzucha. Sucha skóra.

Obrzęk ślinianek i zmiany chorobowe w jamie ustnej, nadżerki przełyku, bóle gardła. Podrażnienie, pęknięcie przełyku, zgaga, refluks.

Leczenie prezentowanych zaburzeń jest procesem długotrwałym i trudnym.

Anna Bogacz- Rybczak
oraz uczennica kl. IIa gimnazjum

Osoby zainteresowane tematyką zapraszamy do zapoznania się z artykułem zamieszczonym na stronie szkoły.

Pytanie do specjalisty

Rozmowa z terapeutą uzależnień

Czy może Pani wyjaśnić, na czym polega praca terapeuty uzależnień?

Praca terapeuty uzależnień polega na diagnozowaniu oraz terapii wspomagającej ludzi uzależnionych od rożnych substancji. Pomoc udzielana jest również osobom, które pragną wyjść z uzależnienia behawioralnego.
W ośrodkach zamkniętych terapię prowadzi się codziennie, terapeuta ma styczność z pacjentem każdego dnia. Terapia w ośrodkach otwartych odbywa się indywidualnie lub grupowo najczęściej raz w tygodniu.

Z jaką grupą wiekową Pani pracuje?

Pracuję z młodzieżą do osiemnastego roku życia, dorosłymi po osiemnastym roku życia oraz z grupami DDA (Dorosłymi Dziećmi Alkoholikow).

Jak przebiega terapia osób uzależnionych?

Terapia polega na identyfikowaniu objawu głodu, rozpoznaniu własnego uzależnienia od substancji, rozpoznaniu utraty kontroli nad używaniem, rozpoznawaniem szkód i strat spowodowanych zażywaniem lub piciem oraz radzeniem sobie z nawrotami.

Jaka jest rola rodziców w przebiegu terapii?

Rola rodziców jest wspomagająca, ważne jest zrozumienie przykładowo tak zwanego głodu, lecz również istotne jest umiejętne stawianie granic.

W jakich miejscach osoby uzależnione mogą szukać pomocy?

W ośrodkach stacjonarnych, ambulatoryjnych i ruchach samopomocowych oraz punktach konsultacyjnych.

Co Pani może powiedzieć w tym temacie naszej młodzieży?

Bądźcie ostrożni, cieńka jest linia między eksperymentowaniem a uzależnieniem.

Wywiad z p. Wioletą Konarzewską, specjalistą terapii uzależnień przeprowadziła Joanna Pisarska.

Pani Wioleta pracuje w NS ZOZ w Jastrzębiu Zdroju

WYNIKI KONKURSÓW ORGANIZOWANYCH PRZEZ SZKOLNĄ BIBLIOTEKĘ

KĄCIK BIBLIOTYECZNY

Konkurs geograficzny:
I miejsce Tomasz Wiącek,
II miejsce Patryk Misiński,
III miejsce Jacek Wuwer.

Konkurs Literacki:
I miejsce Natalia Reszel,
II miejsce Klaudia Remiorz,
III miejsce Magdalena Głowacka,
wyróżnienie: Katarzyna Jonda.

Konkurs Walentynkowy:
I miejsce Katarzyna Jonda,
II miejsce Paulina Kaczorowska,
III miejsce Nicole Nowak.

Serdecznie gratulujemy !!!

Dyplomy i nagrody zostaną wręczone na uroczystym zakończeniu roku szkolnego.

TRWAJĄ JESZCZE DWA KONKURSY CZYTELNICZE:

"Polecam swoją ulubioną książkę" w formie komiksu, sporządzonego w programie ToonDoo

"Zagadkowa książka"

Zachęcamy do uczestniczenia w konkursach organizowanych przez naszą bibliotekę.

AKCJA BOOCROSSING

Weź, przeczytaj, oddaj!!!

KĄCIK BIBLIOTECZNY

Bookcrossing inaczej nazywany uwalnianiem książek ma na celu udostępnianie książek szerokiemu gronu ludzi. Trzeba "gubić" książki w miejscach publicznych, takich jak autobus, kawiarnia, pub, sklep, czy dworzec. Głównym celem jest przekazywanie książek lub pozostawianie ich w takich miejscach, by znalazca mógł je przeczytać i przekazać dalej. Ideą jest przekazywanie książek jak największej liczbie osób. Uwolnij książkę i Ty!!! Opowiadaj rodzinie i znajomym, spraw, by bookcrossing ciągle się rozrastał.

JEŚLI MASZ W DOMU PRZECZYTANE KSIĄŻKI, KTÓRE CHCIAŁABYŚ/CHCIAŁBYŚ POLECIĆ INNYM - PRZYNIEŚ JE DO BIBLIOTEKI SZKOLNEJ.

W CZERWCU BR. PRZED NASZĄ SZKOŁĄ ODBĘDZIE SIĘ AKCJA UWALNIANIA KSIĄŻEK DLA MIESZKAŃCÓW OSIEDLA.

Halina Kranz
bibliotekarz szkolny

Paulina Szyguła, kl. 3b gimnazjum

Zapraszamy do współpracy:

redakcja.zso5@gmail.com

Zespół redakcyjny:

Mateusz Bieniek
Julia Gasińska
Mateusz Kiciak
Paulina Szyguła
Dawid Tomczak
Ilona Kulisz
Joanna Pisarska
Anna Rojek
Ewa Wieczorek