

Rok szkolny 2009/2010

Nr 1

Cena 1 zł

Zespół Szkół Ogólnokształcących

Nr 17

im. Karola Wojtyły - papieża Polaka
w Kielcach

Gazetka



Rys. Grażyna Wojciechowska kl. I b gim.

W tym numerze:

- Zdjęcia z imprez szkolnych,
- Poznaj bezpieczny Internet,
- Sukces Ekozespołów,
- Nie poddawaj się grypie,
- Vive Targi Kielce,
- Przepis na zapiekanki,
- Informacje sportowe.

z życia szkoły

Rok szkolny 2009/2010 rozpoczął się dla wszystkich wyjątkowo atrakcyjnie! A to za sprawą licznych wycieczek organizowanych we wrześniu. Miały one nie tylko walor poznawczy, ale były dla nas prawdziwym, radosnym przedłużeniem wakacji. No i na dodatek dopisywała letnia pogoda. :) :) :)

Wycieczka do Tokarni i Sobkowa



Wycieczka do Kurozwek



Wycieczka do Świętej Katarzyny



Wycieczka na Święty Krzyż



Wycieczka do Bartkowa i Samsonowa



Wycieczka do Muzeum Orła Białego



Zielona Szkoła w Krynicy



Święto Niepodległości

Z okazji 91 rocznicy odzyskania niepodległości uczniowie gimnazjum przygotowali krótki program artystyczny.



Wybory do Samorządu Uczniowskiego



W listopadzie odbyły się wybory do Samorządu Uczniowskiego. Przewodniczącą SU została Katarzyna Grabka z kl. III a gim., zastępcą Karol Mazurkiewicz z kl. I a gim.

Nasz nowy budynek



Jak widać praca na budowie wre!
Już wkrótce przeprowadzimy się
do nowego budynku. :)

Poznaj bezpieczny Internet

1

Nie ufaj osobie poznanej przez Internet.

Nigdy nie możesz być pewien, kim ona naprawdę jest. Mówi, że ma 8 lat, ale może mieć 40!



2

Gdy coś cię przestraszy lub zaniepokoi, wyłącz monitor i powiedz o tym dorosłemu.



3

Nie zdradzaj nikomu swojego imienia, nazwiska ani adresu!

Nie mów też, ile masz lat i do jakiej szkoły chodzisz. Nie podawaj swojego numeru telefonu.

4

Wymyśl sobie jakiś fajny nick, czyli internetowy pseudonim.

Nie podawaj w nim daty urodzenia ani wieku, np. karolina / 993 .

5

Pomyśl kilka razy, zanim wyślesz wiadomość, e-mail czy smsa.

Kiedy klikniesz „wyślij”, nie można już tego cofnąć.



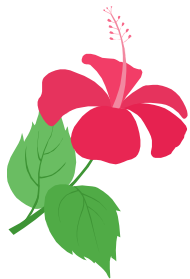
6

Nie dokuczaj innym.

Pamiętaj, że w Internecie obowiązuje zasada nieużywania brzydkich słów. Traktuj innych tak, jak byś chciał, żeby Cię traktowano.

Opracowanie: G.Wojciechowska i I.Wojciechowska kl. I b gim.

Źródło: www.helpline.org.pl/
www.sieciaki.pl/



Wielki sukces Ekozespołów



Po raz kolejny nasz szkolny Ekozespół przystąpił do Programu Ekozespołów prowadzonego przez Fundację GAP Polska. Temat VII edycji brzmiał: „Ekozespoły zmniejszają ślad ekologiczny”. Wśród 350 placówek, które wzięły udział w konkursie, nasza szkoła zajęła I miejsce w kraju.

Gratulujemy szkolnemu Ekozespółowi i jego opiekunom p.Alicji Obarze i p.Małgorzacie Niedzielskiej. Wielki sukces jest efektem współpracy liczного grona uczniów i nauczycieli.



Nie poddawaj się grypie!!!



W okresie jesiennym **ważne jest, aby odpowiednio dobrać strój do pogody**. Nie należy się przechładzać ani przegrzewać.

Ważnym czynnikiem, który sprzyja zachowaniu dobrego stanu zdrowia jest **przebywanie na świeżym powietrzu**. Zaleca się, by czas spędzony na świeżym powietrzu był jak najdłuższy, a minimalnie wynosił 1 godzinę w ciągu dnia. Należy też systematycznie uprawiać sport. **Aktywność fizyczna** jest dobrym sposobem by wzmocnić odporność organizmu.

Dbajmy o właściwą dietę. Jedzmy produkty zawierające duże ilości białka np. chude mięso, drób, ryby, jaja i sery. Spożywajmy produkty o dużej ilości witaminy C. Jej źródłem są owoce i warzywa, a zwłaszcza: cytryny, kiwi, żurawina, czarna porzeczka, papryka, kiszona kapusta. Wskazane jest picie soku pomarańczowego i grejpfrutowego. Nie zapominajmy o spożywaniu odpowiedniej ilości wody, a także mleka i napojów mlecznych.

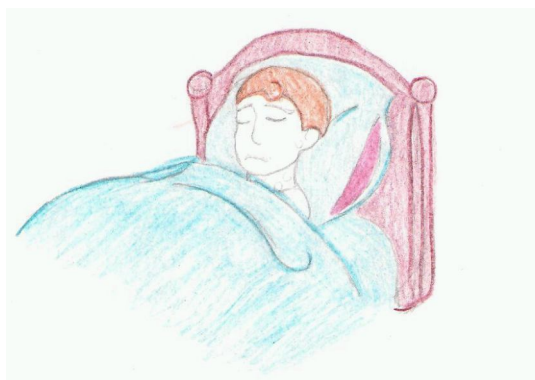
Bardzo **ważna jest odpowiednia ilość wypoczynku i snu**. Dzieci i młodzież powinny przeznaczyć na nocny odpoczynek 9-11 godzin na dobę. Taka dawka snu sprawia, że organizm jest na tyle silny, by poradzić sobie z infekcjami i chorobami.



W okresie panowania epidemii **należy unikać zatłoczonych miejsc** – centrów handlowych, kin, autobusów.

Pamiętajmy o zakrywaniu nosa i ust chusteczką podczas kaszlu i kichania. Należy też często **myć ręce ciepłą wodą i mydłem** bądź żelem antybakteryjnym.

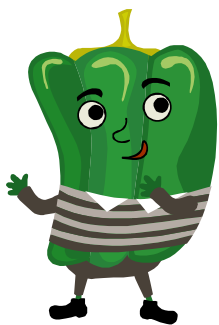
W przypadku zaobserwowania u siebie objawów przeziębienia lub grypy zgłoś się do lekarza! Zlekceważenie choroby może spowodować poważne powikłania, które mogą być groźne dla życia.



Opracowanie: Katarzyna Pawlak kl. I a gim.

Rys.: Grażyna Wojciechowska i Izabela Wojciechowska kl. I b gim.

Smacznie i zdrowo



Zapiekanki z szynką i pieczarkami

Składniki:

6 kromek chleba tostowego,
20 dag pieczarek,
20 dag szynki,
20 dag żółtego sera,
łyżka oleju,
pieprz



Sposób wykonania:

Na gorącej patelni rozgrzać olej. Pieczarki oczyścić i pokroić w paski, usmażyć na oleju. Szynkę pokroić w kostkę, dodać do pieczarek, posypać szczyptą pieprzu, lekko poddusić. Ser zetrzeć na tarce.

Naczynie żaroodporne posmarować oliwą, ułożyć w nim kromki chleba. Nałożyć szynkę z grzybami i posypać serem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 °C. Zapiekać 10 min.

Smacznego



Opracowanie: Grażyna Wojciechowska kl. I b gim.

VIVE Targi Kielce



Klub został założony w 1965 roku i ta data jest uważana za początek piłki ręcznej w Kielcach. Pierwszy awans do ekstraklasy wywalczył 16 marca 1975 roku pod nazwą **MKS Korona**.

Do połowy 2006 roku mecze piłki ręcznej były rozgrywane w hali sportowej przy ul. Krakowskiej. W 1991 roku doszło do podziału i z dotychczasowego klubu MKS Korona Kielce została wydzielona sekcja piłki ręcznej, której nadano nazwę **Iskra Kielce**.

Lata 90 XX wieku były okresem największych sukcesów klubu. Sezon 2001/2002, w którym siódemka z Kielc występowała pod nazwą **Kolporter**, był słabszy od poprzednich.

W 2002 roku klub został przejęty przez mającego holenderskie korzenie i mieszkającego w Kielcach biznesmena - właściciela VIVE Textile Recycling— Bertusa Servaasa . Już rok później klub pod nazwą **Vive Kielce** zdobył pierwszy w swojej historii dublet: Mistrzostwo i Puchar Polski. Od 2008 roku drużyną kieruje **Bogdan Wenta** - trener Reprezentacji Polski. W 2009 roku Vive Kielce podpisało z Targami Kielce pięcioletnią umowę o sponsoring jednocześnie zmieniając logo i nazwę na **Vive Targi Kielce**.



Kiełek-
-maskotka VIVE



Źródło:<http://pl.wikipedia.org/wiki/>



W Internecie wyszukali:
Karol Zajkowski kl. I a gim.
i Paweł Łataś kl. IV a



Ze sportu

Sportowe sukcesy naszych uczniów

W dniu 7 października 2009 r. uczniowie naszej szkoły wzięli udział w **mitingu lekkoatletycznym w Kielcach**. Zdobyliśmy wiele medali.

Pchniecie kulą

II miejsce—Krzysztof Olejarczyk kl. II a gim.

Rzut piłeczką palantową

I miejsce—Katarzyna Pawlak kl. I a gim.

Bieg na 60 m

II miejsce—Katarzyna Pawlak kl. I a gim.

III miejsce—Maciej Stempień kl. V a

Bieg na 400 m

III miejsce—Patryk Kumór kl. VI a

Bieg na 800 m

III miejsce—Maciej Stempień z kl. V a

Bieg na 1500 m

I miejsce—Dariusz Giemza kl. II a gim.

II miejsce—Krzysztof Olejarczyk kl. II a gim.

Sztafeta męska 4x 100 m

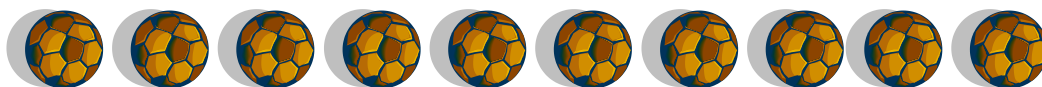
w składzie: **Patryk Kumór** kl. VI a, **Piotr Chrobot** kl. II a gim., **Krzysztof Olejarczyk** kl. II a gim., **Dariusz Giemza** kl. II a gim. zajęła **II miejsce**.



Gratulujemy!



17 października 2009 r. odbyły się mistrzostwa województwa świętokrzyskiego w piłce nożnej halowej w Kielcach. Drużyna chłopców z naszej szkoły zajęła **II miejsce**.



18 listopada 2009 r. w Kazimierzy Wielkiej odbył się **Jesienny Miting w Pływaniu ŚSKF „Sprawni Razem”**. Nasi szkolni koledzy odnieśli w nim prawdziwe sukcesy!

W pływaniu na na **50 m stylem dowolnym (chłopców)**

I miejsce zajął **Patryk Moczydłowski** kl. I b gim.

na **50 m stylem grzbietowym**

I miejsce—Paweł Łataś kl. IV a

II miejsce—Patryk Moczydłowski kl. I b gim.

50 m stylem dowolnym (dziewcząt)

I miejsce—Angelika Kozik kl. I b gim.

III miejsce—Katarzyna Pawlak kl. I a gim.

50 m stylem klasycznym

II miejsce - Angelika Kozik kl. I b gim.

Gratulujemy!