



Gazetka Uczniowska

Szkoły w Murowanej Goślinie

Sukcesy MUROWANY

przy Zespole Szkół im. gen D. Chłapowskiego w Bolechowie

DWUMIESIĘCZNIK * ROK VIII * NR 25 * 17.10.2017



Dziś w Gazetce:

przepis na siłacza...
aktualności z życia szkoły
konkursowe dania
nauczyciele z wyróżnieniem
stróż porządku...
uczniowie na medal



XIII Memoriał im. Arkadiusza Gołasia

W dniach 23-24 września w Gimnazjum nr.1 w Murowanej Goślinie odbył się memoriał im. Arkadiusza Gołasia. W jego obsłudze brali udział uczniowie klas technikum żywienia i technikum hotelarstwa wraz z nauczycielami. Uczniowie byli odpowiedzialni - między innymi - za wydawanie posiłków, obsługę zawodników, gości specjalnych, a także organizatorów. Podczas Memoriału odbywały się mecze siatkówki, licytacje oraz pokazy taneczne. Wydarzeniu towarzyszyły ogromne emocje kibiców, wypełniających trybuny oraz zawodników, którzy zawzięcie walczyli o każdy punkt dla swojej drużyny.

Dzień Edukacji Narodowej

To polskie święto oświaty i szkolnictwa wyższego, które zostało ustanowione 27 kwietnia 1972 r. określone ustawą – *Karta praw i obowiązków nauczyciela* jako Dzień Nauczyciela. Od 1982 na mocy ustawy *Karty Nauczyciela* obchodzone jako Dzień Edukacji Narodowej.

Dzień ten upamiętnia rocznicę powstania Komisji Edukacji Narodowej, która została utworzona z inicjatywy króla Stanisława Augusta Poniatowskiego i zrealizowana przez Sejm Zbiorowy w dniu 14 października 1773 r. Potocznie dzień nadal zwany jest Dniem Nauczyciela.

Światowy Dzień Nauczyciela pod patronatem UNESCO, jest obchodzony 5 października. Dzień ten został zatwierdzony w 1994 r. na pamiątkę podpisania w 1966 r. „Rekomendacji w sprawie statusu nauczyciela”, opracowanej przez wyżej wymienione UNESCO oraz Międzynarodową Organizację Pracy. W ten sposób można podkreślić wiodącą rolę nauczycieli w zapewnieniu najwyższej jakości edukacji na wszystkich

poziomach nauczania. W Polsce od 1997 r. 5 października również jest obchodzony Światowy Dzień Nauczyciela przez nauczycieli reprezentujących sektor nauki i szkolnictwa wyższego. W naszej szkole nie obyło się bez akademii, konkursów życzeń z tej okazji. Gratulujemy wyróżnionym uczniom: Klaudii Ludzkowskiej, Bartkowi Kwiatkowskiemu, Agnieszce Lossa, Wojtkowi Hildebrańskiemu (członkowi naszej redakcji!), Magdzie Salamon, Zuzie Adamskiej oraz Ani Jance. Na specjalne gratulacje zasłużyli też wyróżnieni pracownicy szkoły: Barbara Skrzypek, Zbigniew Wojczak oraz Jarosław Schraube.

Czas na sprzątanie...

... jest zawsze, ale październik w naszej szkole to czas w tej kwestii szczególny - trwa akcja "Nie ma śmieci, są surowce". Klasy z wychowawcami sprzątają okolice szkoły i ulice Murowanej Gośliny, przygotowują zdjęcia tematyczne oraz biorą udział w konkursie na rzeźbę recyklingową. Nasza redakcja objęła akcję patronatem medialnym. Trwa ocena i podsumowanie projektu, niebawem wyniki!

Jak zostać siłaczem?

Ostatnio w naszej szkole odbyły się zawody sportowe dla ponadprzeciętnie sprawnych fizycznie uczniów, które przyciągnęły kibiców i kibicki z każdej klasy. Niezależnie, czy patrzyłeś/patrzyłaś na zawodników z cichą zazdrością, czy też postrzegasz ich jako napompowanych kreatorów siły, warto dowiedzieć się, skąd biorą się siła i mięśnie.

Podstawowymi sprzymierzeńcami budowania masy mięśniowej są: zdrowa dieta z nadwyżką kaloryczną, trening siłowy oraz odpowiednia regeneracja. Oczywiście budowanie sylwetki to temat rzeka, o którym

można dywagować godzinami, jednakże powyższe trzy elementy to absolutne filary dla osoby starającej się o przyrosty.

Słowo "dieta", wielu osobom kojarzy się z głodowaniem lub jedzeniem pięć razy dziennie suchego ryżu z kurczakiem. Niesłusznie, ponieważ dieta, to odpowiednio zbilansowane pokarmy, odpowiadające naszemu zapotrzebowaniu, a zdrowe jedzenie, to również smaczne jedzenie, wszystko to kwestia przygotowania. W okresie budowy mięśni, potocznie zwanego "byciem na masie", należy spożywać ilość kalorii równą naszemu dziennemu zapotrzebowaniu plus około dwieście - trzysta nadwyżki, którą należy potem sukcesywnie zwiększać. Warto jeść produkty pełnowartościowe i nieprzetworzone - fast foody i słodkie powinny pojawiać się sporadycznie, w postaci tzw. cheat meali.

Drugi, kluczowy element, to trening siłowy - opiera się na pracy ze stopniowo zwiększanym ciężarem, z małą ilością powtórzeń, na ogół sześć do dziesięciu w serii. Ważną rolę odgrywa poprawna technika, bez porywania się na ciężary powyżej naszych sił - brak wyczucia i nieprawidłowe wykonywanie ćwiczeń jest częstą przyczyną kontuzji. Najlepszym rozwiązaniem jest znalezienie w internecie planu treningowego, który ułożony został przez kogoś kompetentnego i nauka wzorcowej techniki przez wiarygodne opracowania lub filmy.

Ostatnim, podstawowym warunkiem zwiększenia swojej siły jest regeneracja - w postaci zdrowego, odpowiednio długiego snu, w trakcie którego następuje odbudowa włókien mięśniowych, które nabyły mikrourazy podczas treningu. Jest to skomplikowany biologicznie proces, którego efektem jest zwiększenie objętości mięśni, które adaptują się do ciężkiego wysiłku.

Mam nadzieję, że przybliżyłem temat od strony technicznej - pozostaje dodać do tego motywację, chęci i wytrwałość, a efekty pojawią się w

zaskakująco krótkim czasie. Zachęcam do zgłębiania tematu oraz praktyki na własnej skórze - sport to zdrowie nie tylko fizyczne, ale też psychiczne. Życzę przyrostów masy i łamania własnych barier.

Otrzęsiny pierwszoklasistów

Nowi uczniowie weszli do naszej szkolnej społeczności. Otrzęsiny swoje korzenie mają w świecie antycznym, kiedy pełniły rolę obrzędu przechodzenia z wieku młodzieńczego w dorosłość. W Zespole Szkół w Murowanej Goślinie otrzęsiny odbywają się nie po raz pierwszy. Co roku starsi uczniowie urządzają młodszym kolegom, nowicjuszom w murach szkolnych, specjalne powitanie. Po przejściu przez liczne próby sprawnościowe i wytrzymałościowe pierwszoklasiści stają się pełnoprawnymi członkami uczniowskiej społeczności. Jak widać na zdjęciach były to przede wszystkim gry i zabawy – natomiast uroczyste ślubowanie odbędzie się w Dniu Święta Edukacji. I miejsce zajęła klasa IAB, której dzielnie przewodził profesor Jarosław Schraube. Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękujemy za zabawę!

Święto zmarłych

Święto zmarłych (Zaduszki, Dzień Zaduszny) to w kościołach łacińskich święto obchodzone corocznie 2 listopada, polegające na modlitwie za dusze zmarłych. Jest to okres w którym wierni masowo odwiedzają groby swoich zmarłych bliskich, w celu modlitwy i refleksji.

Święto to wywodzi się ze starodawnych pogańskich dziadów, świętowanych przez Słowian dwa razy w roku - wiosną oraz jesienią. Miały one na celu umożliwienie kontaktu z duchami oraz zyskanie sobie ich przychylności. Na rozstajach rozpalano ogniska, aby duchy te odnalazły

drogę do swych domostw. Przygotowano również potrawy, które zostawiano na progu domu, aby wędrujące upiory mogły się pożywić.

Wraz z nadejściem do Polski chrześcijaństwa, pogańskie zwyczaje zostały surowo zakazane. W zamian za nie pojawiły się Zaduszki, podczas których zapala się znicze oraz przyozdabia groby. Mimo odejścia od starych



zwyczajów, Święto Zmarłych oraz dziady nadal mają wiele wspólnego. Pamięć o umarłych bliskich nie zgasła, a symboliczne czczenie zmarłych nadal jest ważną częścią obchodów religijnych.

Historia Halloween

Dokładna geneza Halloween nie jest znana. Może nią być rzymskie święto na cześć bóstwa owoców i nasion albo celtyckie święto na powitanie zimy. Według tej drugiej teorii Halloween wywodzi się z obchodzonego w Europie północnej święta z okazji końca jesieni a początku zimy, znanego na terenach irlandzkich jako Samhain („koniec lata”), walijskich jako Nos Galan Gaeaf („wieczór zimowy”), anglosaskich jako Blodmonath („krwawy miesiąc”), nordyckich jako „zimowe noce”. Z jednej strony był to czas radowania się minionymi zbiorami oraz powrotem bliskich do domów, z drugiej strony pojawiało się widmo zimy – czasu zmagania z głodem, chłodem i niedostatkiem światła słonecznego – w północnej Europie to zimą i wczesną wiosną umierało najwięcej ludzi. W powszechnej świadomości Halloween kojarzone jest ze świętem zmarłych – w rzeczywistości, zarówno poganie jak i wczesni chrześcijanie upamiętniali zmarłych wiosną – między marcem a majem. Druidzi (kapłani celtyccy) wierzyli, iż w dzień Samhain zacierała się granica między zaświatami a światem ludzi żyjących, zaś duchom, zarówno złym, jak i dobrym, łatwiej

było się przedostać do świata żywych. Wierzono, że bóg śmierci Samhain sprowadzał wtedy na ziemię dusze osób zmarłych w minionym roku, aby odpokutowały swoje występki. Ważnym elementem obchodów Samhain było palenie ognisk, które miały przyciągnąć duchy dobre a odegnąć duchy złe. Paleniska te były również wyrazem czci i wsparcia dla boga słońca i światła Luga, nad którym w tym czasie Samhain zaczynał zdobywać przewagę. Próbowano przebłagać Samhaina składając mu ofiary – także z ludzi. Sądzi się, iż właśnie z potrzeby odstraszania złych duchów wywodzi się zwyczaj przebierania się w ów dzień w dziwaczne stroje i zakładania masek. Symbolem święta Halloween były noszone przez druidów czarne stroje oraz duże rzepy, ponacinane na podobieństwo demonów. Po 835 roku pod wpływem chrześcijaństwa zwyczaj zaczął zanikać, gdy uroczystość Wszystkich Świętych została przeniesiona z maja na 1 listopada. W 998 roku zaś, św. Odylon, francuski benedyktyn i przełożony opactwa w Cluny, ustanowił 2 listopada Dniem Zadusznym. W XIV wieku wspomnienie Wszystkich Wiernych Zmarłych zostało wprowadzone do liturgii rzymskiej i upowszechnione w całym Kościele. Za sprawą protestantyzmu, tj. reformacji w Anglii, która zniósła zarówno doktrynę czyśćca i kult świętych, oba święta (Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny) zniknęły z większości terenów brytyjskich a samo Halloween przetrwało tam jedynie w formie luźnych skojarzeń. 31 października kościoły protestanckie obchodzą Święto Reformacji. Tymczasem w Irlandii przetrwały zarówno święto katolickie jak i pierwotne święto sezonowe. Irlandzcy imigranci sprowadzili tradycję do Ameryki Północnej w latach 40 XIX wieku. 31 października 1920 roku w mieście Anoka w stanie Minnesota odbyła się pierwsza w Stanach Zjednoczonych parada z okazji Halloween. Uczestnikami parady byli mieszkańcy, przebrani w kolorowe stroje popularnych postaci. W kolejnych latach pochód

organizowano corocznie 31 października. W roku 1937 Anokę ogłoszono światową stolicą Halloween. W drugiej połowie XX wieku święto trafiło do zachodniej Europy, a po upadku żelaznej kurtyny pod koniec XX wieku to święto trafiło do środkowej i wschodniej Europy.

Jak ozdobić mieszkanie jesiennymi liśćmi?

Jesienne liście dodają ciepła i koloru wnętrzom mieszkania. Bukiety i wianki z kolorowych liści będą wspaniałą dekoracją oraz nie pozwolą nam zapomnieć o tej nowej, fascynującej porze roku. Tego typu dekoracje możemy skomponować sami. Wystarczy tylko przejść się do parku lub do lasu i zebrać najpiękniejsze liście różnych gatunków drzew, gałązki, pnącza winorośli i jarzębinę.

1.*Wazon z gałązkami i liśćmi*: pozbieraj małe gałązki w parku. Powinny to być małe, wiotkie gałązki. Umyj je i pozostaw do wyschnięcia. Poukładaj je w ulubionym wazonie. Najlepiej jak będzie to wysoki wazon, będziesz miała więcej miejsca na wyeksponowanie elementów dekoracji. Postaw wazon w wybranym miejscu i poukładaj liście na jego dnie. Jeżeli masz liście pnączy lub kiście winogron, zawieś kilka na gałązkach i pozwól im swobodnie opadać.

2.*Jesienny wieniec z liści*: kup wieniec ze słomy lub z winorośli. Klejem poprzyklejaj do wieńca różnokolorowe liście do wieńca. Jeżeli masz liście pnączy winogron, owiń je wokół wieńca. Możesz przykleić wstążkę lub inne drobne dodatki, np. jarzębinę, które pasują do jesiennego wystroju. Gotowy wieniec możesz powiesić na drzwiach.

3.*Dekoracja w szklanym słoiku*: napełnij słoik liśćmi z ogrodu. Do zakrętki przykręć pasującą wstążkę. Tak ozdobiony słoik, może służyć jako podpórka do książek, albo jako samodzielna dekoracja. Jeżeli nie masz

zakrętki, poszukaj kolorowego, ozdobnego materiału, z którego wytniesz koło i założysz na miejsce nakrętki. Materiał przewiąż wokół gwintu słoika.

4.*Inne dekoracje z liści:* puść wodze wyobraźni. Wybierz duże kolorowe liście. Powtykaj je do doniczek z zielonymi roślinami domowymi. Możesz stworzyć coś w rodzaju witrażu na swoim oknie. Przyklejając liście taśmą przezroczystą. Jeżeli masz jakieś zdjęcie w jesiennej scenerii, ozdób liśćmi ramkę, czyli przyklej z tyłu zdjęcia różne liście w dowolnym ułożeniu, mają wystawać poza zdjęcie.

Kącik literacki

Wiersz na jesienną porę...

Minął wrzesień, przyszła jesień,
wszystko wkoło szare.
Na ulice z drzew spadają,
lecą liście stare.

Wszędzie mokro i deszcz pada,
jabłka czerwienieją w sadach.
Każdy teraz mówi tylko,
o jesieni wadach.

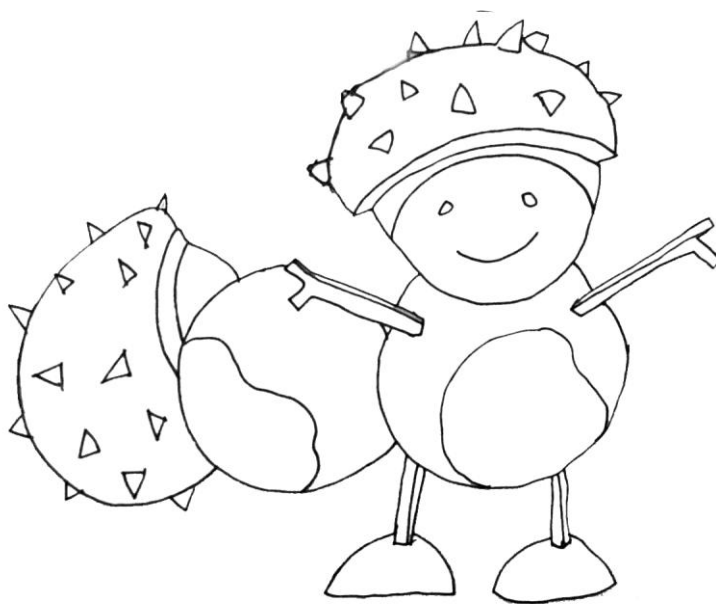
Mimo że to brzydka pora,
każdy chodzi do doktora,
są też plusy tego czasu,
na grzyby można iść do lasu.



Gdy nie pada jest też pięknie,
że każdemu serce mięknie.

Koszę trawę, liście grabie,
na dworze lata lato babie.

Ptaki odlatują, słońce świeci,
słysząc głos bawiących dzieci.
Lecz szykujmy koce w pędzie
bo niedługo zima będzie!



Kącik kulinarny

SEZON NA DYNIE!

Rozpoczął się październik, a to najlepszy okres na zakup i jak najlepsze wykorzystanie dyni. Jedynym z przykładów jej wykorzystania jest kremowa zupa z dyni, na którą przepis znajdziecie poniżej.

KREMOWA ZUPA Z DYNI

Składniki na 4 porcje:

- 800 g dyni (500 g po obraniu)
- 250 g ziemniaków
- 25 g masła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku



- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 1 łyżeczka świeżego startego imbiru
- 1 pomidor lub 1/2 puszki krojonych pomidorów
- 1 i 1/2 szklanki bulionu
- 1 szklanka mleka

Wykonanie:

Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę.

W większym garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć, co chwilę mieszając przez ok. 5 minut. Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut.

Świeżego pomidora sparzyć, obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę i dodać do zupy. Pomidory z puszki są już gotowe do użycia, wystarczy dodać do potrawy. Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

PRZEPIS SŁODKI JESIENNY

Waniliowe chai latte



Chai latte to leczniczy indyjski napar, który w medycynie naturalnej stosuje się od lat. Połączenie czarnej herbaty ze świeżo startym imbirem i kardamonem wpływa rozgrzewająco na organizm, łagodząc stany zapalne i wspomagając trawienie, a mleko wzmacnia odporność i dodaje energii. Oryginalnie chai latte słodzi się

cukrem lub miodem, choć jego smak genialnie komponuje się również z syropem klonowym.

Składniki:

4 torebki czarnej herbaty

szklanka wody

3/4 szklanki mleka krowiego/roślinnego

2-3 cm korzeń imbiru

łyżeczka sproszkowanego kardamonu

1-2 łyżki cukru/miodu/słodkiego syropu

Zagotuj w rondelku wodę wraz z torebkami czarnej herbaty, startym imbirem i sproszkowanym kardamonem (najlepiej świeżym, rozgniecionym w moździerzu). Po kilku minutach dodaj mleko i doprowadź napar do wrzenia, gotuj jeszcze przez ok. 5 minut. Na koniec przelej chai latte przez sitko do filiżanek i podawaj je z cukrem lub słodem.



Daktylowa czekolada

Nic tak nie rozgrzewa w zimne dni, jak gorące kakao - zamiast cukrem, osłódź jego gorzki smak daktylami. Czekolada

pomaga się skoncentrować i jest naturalnym poprawiaczem nastroju, który w szybki i smaczny sposób uwalnia endorfiny. Podkręć jej smak szczyptą papryczki chilli.

Składniki:

3-4 łyżki gorzkiego kakao

szklanka mleka krowiego/laskowego

4-5 daktyli

szczypta pieprzu cayenne

Przesyp kakao do szklanki i wymieszaj je z łyżką stołową wody. Do rondelka dodaj mleko i daktyle, zacznij gotować je na małym ogniu. Po 10 minutach dodaj kakao i pieprz cayenne, doprowadź napój do wrzenia, po czym zdejmij go z palnika i przelej do naczynia blendera, w którym zmiksujesz czekoladę razem z ugotowanymi w niej daktylami. Pod wpływem ciepła miękkie owoce dodadzą jej słodkiego smaku i kremowej konsystencji.

Dania konkursowe Judyty i Kuby

Wątróbki zawijane w boczku z grilla

Składniki:

- wątróbka drobiowa
- boczek wędzony w plastrach
- pieprz

sposób wykonania:

Wątróbkę przyprawić pieprzem zawinąć w plaster boczku. Spiąć wykałaczką. Grillować.

Puree selerowo-borowikowe

Składniki:

- seler
- ziemniaki
- borowiki

- śmietana 30%

-masło

-sól pieprz

Borowiki umyć, pokroić w kostkę, podsmażyć na maśle, podlać śmietaną 30% i dusić. Przyprawić solą i pieprzem. Seler i ziemniaki pokroić w kostkę i ugotować na wywarze, aż warzywa zmiękną. Borowiki połączyć z warzywami i zmiksować

Sos z czerwonej porzeczki

Składniki:

- czerwona porzeczka

-cukier

-sok z cytryny

-ostra papryka

-sól

Cukier skarmelizować, następnie dodać sok z cytryny i porzeczki, podsmażyć, przyprawić papryką i solą.

Śliwa grillowana, karmelizowane w miodzie orzechy

Składniki:

-śliwka

-orzechy

-miód

-masło

-gorgonzola

-oliwa

-ostra papryka

-tymianek

-sól i pieprz

Obtaczamy śliwki w marynacie, smażymy na patelni grillowej, rozcięciem do doły. Przewracamy na drugą stronę i we wgłębieniach po pestce umieszczamy po kawałku sera. Przykrywamy pokrywką i grillujemy 1-2 minuty, aż ser zacznie się topić. Dekorujemy karmelizowanymi orzechami

29 września, w Zespole Szkół Zawodowych nr 2 w Poznaniu odbyła się pierwsza edycja konkursu „Pożegnanie lata”. Pierwszy raz braliśmy udział w konkursie gastronomicznym i było to dla nas bardzo emocjonujące przeżycie - relacjonują Jakub Mazurkiewicz i Judyta Gronowska. Towarzyszył nam stres, lecz byliśmy dobrze przygotowani. Z małymi potknięciami udało nam się skończyć danie na czas. Z ogromną radością przyjęliśmy fakt, że udało nam się zająć drugie miejsce. Po otrzymaniu nagrody okazało się, że to nie koniec niespodzianek. Jeden z jurorów, pan Mieczysław Wciórka wyróżnił nas dodatkową nagrodą i ogłosił, że jego zdaniem to nasza potrawa zasługuje na pierwsze miejsce.

Bardzo cieszymy się z udziału w konkursie, dzięki któremu rozwijaliśmy nasze kulinarne umiejętności. Będziemy miło wspominać ten dzień!

Judyta i Jakub

Redakcja wydania: redaktor naczelna - *Katarzyna Witkowska*, zastępca - *Wiktoria Rosół*; *Jakub Mazurkiewicz*, *Paweł Stocki*, *Judyta Gronowska*, *Wojciech Hildebrański*, *Angelika Krzemińska*, *Sandra Karasiewicz*, *Borys Zyśk*, *Marika Madeja*, *Agata Królczyk*, *Wiktoria Fronczak*, *Wiktoria Ratajczak*, *Marika Schreiber*.

Opiekun redakcji: *Anna Stefańska*

Obsługa wydania internetowego: *Zbigniew Wojczak*

Adres redakcji: biblioteka szkolna, **e-mail:** sukcesmurowany@poczta.fm

SPRAWDŹ ZNAMIONA NIM RAK DA ZNAK!

JAK DOBRZE
ZNASZ SWOJĄ
SKÓRĘ?

BEZPŁATNE badanie znamion skórnych VIDEODERMATOSKOPEM

**25 listopada 2017r.(sobota)
w godz. 10:00-14:00**

Zespół Szkół im. Gen. Dezyderego Chłapowskiego
ul. Szkolna 1, Murowana Goślina

Zapisy: 25.11.2017r. od godz. 9:50
Liczba miejsc ograniczona

CZERNIAK

Czerniak to nowotwór
złośliwy skóry wywodzący
się z tzw. pieprzyków.
Późno wykryty i nie-
leczony daje liczne
przerzuty.



PRZYCZYNY



Nadmierne
korzystanie
ze słońca
i solarium

Dziedziczenie



Jasna cera, przebyte
poparzenia słoneczne,
posiadanie znamion
dysplastycznych.

Podrażnienia
mechaniczne



ROKOWANIE

We wczesnych stopniach zaawanso-
wania (grubość naciekania do 1 mm)
wyleczalność sięga 90-100 %.
W późniejszych stadiach leczenie
jest bardzo trudne.

Śmiertelność sięga aż 50 %

BADANIE

Od 2011 roku wraz z lekarzami
specjalistami dzięki zakupionemu
videodermatoskopowi przeba-
daliśmy ponad 6 tysięcy osób.
Wczesne wykrycie pomaga pokonać
czerniaka. Badania znamion
na skórze prowadzimy okresowo,
a miejsca i terminy można sprawd-
zić na naszej stronie:

WWW.STOWCZERNIAK.PL/BADANIA-PROFILAKTYCZNE

STOWARZYSZENIE
CIOPŁUCH NA CZERNIAKA

Centrum
Medycyny
Współpraca z Głównym
Instytutem Onkologii