

Wrażenia pierwszoklasistów po pierwszym miesiącu nauki w Cegielni.

Zapytaliśmy pierwszoklasistów o ich odczucia, obawy i nadzieje po pierwszym miesiącu spędzonym w murach szkoły. Oto co nam powiedzieli:

„Bardzo cieszę się, że chodzę właśnie tutaj – do „Ekonomi”. Atmosfera jest świetna, czuję się tutaj bardzo swobodnie. W szkole można spotkać ładne dziewczyny. Podoba mi się także to, że na długich przerwach gra muzyka. Nie zamieniłbym tej szkoły na żadną inną.” – uczeń, I m

„Ekonomik to super szkoła! Atmosfera panująca w tej szkole jest wspaniała, nauczyciele życzliwi i nie brakuje przystojnych chłopaków!” – uczennica, I m

„Fajne i ładne dziewczyny. Miła atmosfera, wyrozumieli nauczyciele. Muzyka na przerwach to zdecydowany plus.” – uczeń, I m

„W tej szkole zdecydowanie podoba mi się atmosfera, trafiłam na miłych ludzi w klasie, nauczyciele są bardzo sympatyczni.” – uczennica, I f

„Zdecydowanym plusem tej szkoły są: automaty na korytarzu, muzyka na długich przerwach, duża ilość wejść do szkoły, dobrze wyposażone pracownie komputerowe, wyjścia na orlik.

Na minus oceniam: konieczność noszenia identyfikatorów i brak szafek.” – uczeń, I g



Jak radzić sobie ze stresem w nowej szkole?

Znaleźliśmy kilka cennych rad jak najlepiej radzić sobie ze stresem związanym z uczęszczaniem do nowej szkoły. Oto one:

1. Dobre przygotowanie do lekcji. Kiedy jesteś przygotowany łatwiej i pewniej udzielasz odpowiedzi, Twoje ciało nie wysyła sygnałów: Boję się, że zaraz ktoś mnie zapyta!

2. Pamiętaj, że w szkole jesteś również oceniany za zachowanie. Nierozważna wypowiedź może spowodować niechęć nauczyciela, odbić się na ocenach z przedmiotu.

3. Nazywaj uczucia, przynajmniej w głowie. Czuję lęk. Czuję się bezradny.

4. Mów, co czujesz i dlaczego: Ogryzam paznokcie, bo się boję klasówki. Boli mnie brzuch, bo się boję fizyka. Boję się odpowiedzi ustnych przy tablicy z powodu strachu przed kompromitacją.

5. Rozejrzyj się, wszyscy mają jakieś lęki, wiele osób boi się jakiegoś przedmiotu, nauczyciela, klasówki czy odpowiedzi ustnych przy tablicy. Nie jesteś sam w swoich odczuciach. Popatrz jak inni sobie z tym radzą. Porozmawiaj z kimś życzliwym na ten temat. Może już kogoś poznałeś w nowej klasie i dasz radę zamienić kilka słów przedstresującą lekcją.

6. W walce ze stresem wykorzystaj poczucie humoru. Każda sytuacja nawet lekko przerażająca bywa czasem komiczna. Gdy masz dużo stresów oglądaj komedie.

7. Zrób swoją kolekcję udanych chwil, sukcesów towarzyskich, naukowych. Co czułeś, kiedy dostałeś dobrą ocenę? Nie trzęsłeś się przed tablicą lub udało Ci się pogadać z dziewczyną, która Ci się podoba? Sięgaj do tej kolekcji, gdy się czegoś obawiasz, czujesz się niepewnie, lub masz zły dzień.

8. Wysypiaj się, niedostatek snu pogłębia objawy stresu.

9. Uprawiaj sport, stosuj regularnie ćwiczenia, rozładuj nagromadzone emocje przez wysiłek fizyczny.

10. Pozwalaj sobie na odpoczynek, rozrywkę.

11. W sytuacjach stresowych, na które nie masz wpływu, prowadź rozmowę ze sobą, nie krytykuj siebie i nie oceniaj.

Zdrowe odżywianie wg Ani

Zdrowe odżywianie-sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca. Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody. Składniki pokarmowe mogą być dostarczane w postaci różnych produktów, dlatego wiele sposobów odżywiania i diet może być uznane za zdrowe. Należy zapewnić odpowiednią ilość makroskładników (tłuszcze, białka, węglowodany), mikroskładników (sole mineralne) oraz energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

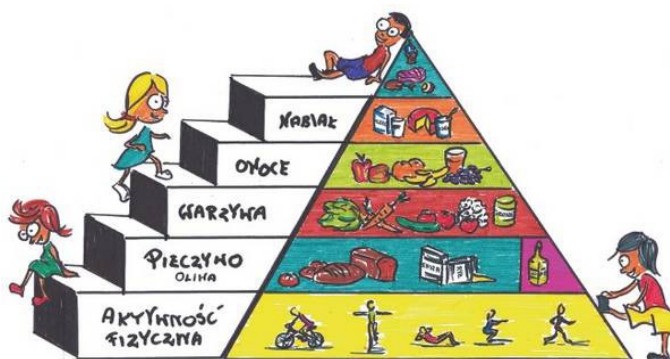
PIJMY WODĘ!

Codziennie jesteśmy atakowani mnóstwem informacji o żywieniu, dietach i metodach odchudzania. Większość z nich wymaga od nas poświęcenia i dużej motywacji, aby uniknąć wpadek podczas stosowania określonej diety. Jednak najbardziej cenionymi sposobami na odchudzanie, powinny być metody walki z nadwagą przebadane klinicznie i poparte naukowymi metodami. Najnowsze wyniki badań opublikowane w czasopiśmie Medical News Today przedstawiają bardzo ciekawy i łatwy sposób na zrzućenie zbędnych kilogramów. Naukowcy z Uniwersytetu w Blacksburg w stanie Virginia stwierdzili, że picie 2 szklanek wody przed każdym posiłkiem sprzyja utracie masy ciała. Badanie zostało przeprowadzone wśród 48 dorosłych osób w wieku od 55 do 75 lat. Uczestnicy badania zostali przydzieleni losowo do dwóch grup: osób pijących-niepijących wody przed posiłkiem. Badanie trwało 12 tygodni. Dodatkowo podczas badania uczestnicy stosowali niskokaloryczną dietę. Po okresie 12 tygodni, osoby które wypijały 2 szklanki wody przed posiłkami straciły średnio 7 kg, podczas gdy uczestnicy badania nie stosujący tej metody, utracali średnio 5 kg. Dr Brena Davy, która była

przewodnikiem badania, tłumaczy większy spadek masy ciała tym, że wypicie wody powoduje uczucie pełności jeszcze przed rozpoczęciem jedzenia. Ponadto woda ma zero kalorii. Poza tym, zastępując słodkie napoje wodą, możemy także zwiększyć szansę na normalizację naszej wagi – dzięki temu zmniejszamy ilość spożywanych kalorii (jedna szklanka słodkich napojów gazowanych może zawierać nawet 10 łyżeczek cukru!).

Każdy z nas może wyliczyć własne, indywidualne zapotrzebowanie na wodę. Wystarczy pomnożyć swoją masę ciała przez 30 ml, czyli osoba o masie 50 kg powinna wypijać 1,5l wody ($50 \text{ kg} \times 30 \text{ ml} = 1500 \text{ ml}$).

Podsumowując: jeśli się odchudzamy to poza stosowaniem zdrowej diety z ograniczeniem kalorii, nie zapominajmy o wypijaniu odpowiedniej ilości wody. Prawidłowe nawodnienie organizmu polepsza nasze samopoczucie, pozwala na prawidłowy przebieg wszystkich reakcji w naszym ciele, ale także pomaga schudnąć – pijąc wodę chudniemy więcej!



Monika Szydłowska - uczennica klasy 2m zajęła 2. miejsce w "Turnieju Jednego Wiersza"

30 września 2013 r. w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Jaśle odbył się Turniej Jednego Wiersza. Celem konkursu była promocja literatury i czytelnictwa przy użyciu nowatorskiej formy - turnieju poetyckiego. Podstawowym celem Turnieju była prezentacja twórczości poetyckiej oraz wyłonienie spośród laureatów młodych talentów literackich z naszego regionu. Zadanie konkursowe polegało na osobistym zaprezentowaniu przez uczestnika Turnieju 1 wiersza własnego autorstwa, napisanego w języku polskim, nienagradzanego na innych konkursach oraz niedrukowanego w czasop-

ismach literackich ani w publikacjach książkowych. 2 miejsce zajęła Monika Szydłowska, uczennica klasy 2m, natomiast wyróżnienie otrzymał Grzegorz Kurek, uczeń klasy 3m.



Prezentujemy Wam wiersz Moniki pt. „Bez przeprosін”.

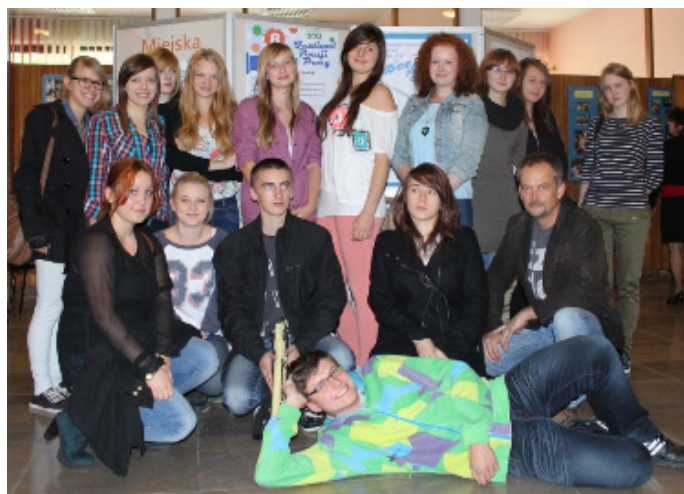
*Zrobiłam wszystko, co umiałam
Sklejałam Cię własnymi rękami
Czule i delikatnie
Poczucie własnej wartości do poczucia własnej
wartości
Nadzieja do nadziei
Opatrywałam Cię własnym ciałem
Mocno aż do bólu
Poszukiwanie miłości do poszukiwania miłości
Pragnienie do pragnienia
Piłam Cię własnymi ustami
Gorycz odkrycia do goryczy odkrycia
Lęk do lęku
A jednak spadłeś...
Nie przeprasza się za to, że się nie umiało
Uratować kogoś przed nim samym.*

Gratulujemy!

Młodzież z ekonomika na warsztatach literackich z Michałem Zabłockim i na koncercie Czesława Mozila

W dniach 23 i 24 września uczennice klasy 2m wzięły udział w warsztatach literackich prowadzonych przez Michała Zabłockiego –poetę, scenarzystę, reżysera, założyciela serwisu emultipoetry.eu. Podczas

zajęć wspólnie pisaliśmy wiersze, teksty piosenek, a także prezentowaliśmy swoją twórczość. Stworzone przez nas teksty możecie przeczytać na stronie p. Zabłockiego. Dwudniowe warsztaty zostały zwieńczone koncertem Czesława Mozila ‘Debiut’. Artysta zagrał koncert z serii solo-act, więcej na nim było opowiadania, niż muzyki, jednakże pomimo tego jesteśmy bardzo zadowoleni z występu. Na koncercie mogliśmy usłyszeć takie utwory, jak „Kiedytatuś sypiał z mamą”, „Żaba tonie w betonie”, a także piosenki z płyty „Czesław Śpiewa Miłosza”. Po koncercie była okazja do zrobienia sobie zdjęć i uzyskania autografu Czesława. Wydarzenia te miały miejsce w ramach VII Festiwalu Poezji i Prozy organizowanego przez MBP w Jasle.



Uczniowie ekonomika wśród mistrzów Booktalkingu



W dniu 8 listopada 2013 r. w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Jasle odbyło się wręczenie nagród laureatom Konkursu na Booktalking, czyli najlepszą mówioną recenzję książki zorganizowanego w ramach projektu „Wariacje literackie” przez MBP w Jasle ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Wśród laureatów znalazła się dwójka uczniów naszej szkoły.

Pierwsze miejsce zajął Kamil Bonar z klasy 3i, a drugie Kamila Szewczyk z klasy 2m.

Nagrodzone filmiki możecie obejrzeć na: www.wariacjeliterackie.blogspot.com

Gratulujemy!

Chrupiące muffinki z nutellą wg Natalii

Składniki:

- 125g margaryny,
- 1 szklanka mleka,
- 1 jajko,
- 2 szklanki mąki pszennej,
- 3/4 szklanki cukru,
- 1 cukier waniliowy (16g),
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia,
- szczypta soli,
- nutella :)

Wykonanie:

Margarynę roztopić, wystudzić, gdy będzie letnia dodać mleko i rozbełtane jajko - wymieszać razem. Osobno

wymieszać wszystkie suche składniki, dodać mokre składniki i krótko wymieszać by ciasto było grudkowate (nie mieszać by było gładkie, bo będą twarde muffinki). Do foremek nakładać ciasto tak, aby było zakryte dno, następnie włożyć po łyżeczce nutelli (zdj.1) i zakryć ciastem (zdj.2). Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni do lekkiego zarumienienia, około 30 minut.



Sałatka z makaronem, brokułami i salami

Składniki:

- 1/2 szklanki oleju roślinnego,
- 3 łyżki octu winnego z czerwonego wina,
- 1 ząbek czosnku, rozgnieciony,
- 1 łyżeczka suszonej bazylii,
- 1/8 łyżeczki czerwonej papryki w płatkach, rozgniezionej,
- 1 łyżeczka soli,
- 170g makaronu (np. świderki),
- 20g (1/4 szklanki) startego parmezanu,
- 200g (2szklanki) różyczek brokułów,
- 100g salami pokrojonego w plasterki lub paski,
- 10 pomidorków koktajlowych, przepołowionych,
- 55g (1/2 szklanki) startego sera mozzarella.

Sposób przygotowania:

1. W osolonej wodzie ugotować makaron al dente, odcedzić.
2. W dużej misce wymieszać olej z octem, czosnkiem, bazylią, solą i pieprzem. Dodać ciepły makaron i dokładnie wymieszać. Następnie wmieszać parmezan, przykryć i wstawić do lodówki na 2 do 3 godzin.
3. Dodać brokuły, salami i pomidory, i dobrze wymieszać. Przed podaniem posypać serem mozzarella.

Zapiekanka warzywna

Składniki:

- 700 gram cukinii,
- 500 gram pomidorów koktajlowych,
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- oregano,
- bazylia,
- 200 gram mozzarelli,
- pieprz,
- 1 bułka pełnoziarnista.

Sposób przygotowania:

Płaską żaroodporną formę smarujemy olejem. Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 200 stopni. Myjemy warzywa, kroimy je na plastry o grubości pół centymetra i dekoracyjnie układamy na formie. Zioła należy wypłukać i osuszyć, po czym drobno posiekać. Następnie kruszymy ser i posypujemy do ziołami. Przyprawiamy do smaku pieprzem. Pieczemy przez kwadrans pod przykryciem, a następnie na środkowej blasze piekarnika zapiekamy bez przykrycia. Kiedy ser jest lekko przypieczony, wtedy potrawa jest gotowa do spożycia. Podajemy z bagietką.



Recenzja książki „Felix, Net i Nika oraz Trzecia Kuzynka”

Szukacie na jesienne wieczory książki przygodowej z dreszczykiem emocji i zjawiskami paranormalnymi? Dobrze trafiłście!

„Felix, Net i Nika oraz Trzecia Kuzynka” to już siódma część przygód trójki gimnazjalistów stworzonych przez Rafała Kosika.

Felix Polon, Net Bielecki i Nika Mickiewicz wyjeżdżają na długo wyczekiwane ferie, chcą odpocząć od zjawisk paranormalnych i dziwnych przygód, które przez ostatnich kilka miesięcy stały się ich codziennością. Jednak trójka przyjaciół nie jest w stanie od tego uciec. Wyjazd już od samego początku nie jest idealny...

Autokar-trup, nierozgarnięci opiekunowie i konkurencyjna paczka.

Ale wszystko dopiero przed nimi... Pensjonat, do którego trafiają okazuje się być miejscem dziwnym.

Trzeszczą ściany, a każdej nocy w pokoju Niki ktoś wywraca rzeczy z szafy.

Nika, która posiada zdolność telekinezy wyczuwa kłopoty, nie myli się...

Podczas spaceru nastolatki odnajdują Krzywą wieś, której wszyscy mieszkańcy zmarli w ciągu jednego dnia, oprócz trzech siostr, które w wieku piętnastu lat zmarły kilka miesięcy wcześniej.

Po wnikliwych obserwacjach trójka przyjaciół odkrywa, że z domem dzieje się coś niedobrego:

przedmioty zmieniają swoje rozmiary, obraz w jadalni maluje się sam, przybywają i ubywają okna.

Felix i Net któregoś dnia na przeciwnym pagórku odkrywają punkt obserwacyjny, sprawa zaczyna robić się poważna kiedy Nika wchodzi do gabinetu kuzynek prowadzących pensjonat i spotyka tam włamywaczy...

W pensjonacie pojawia się policja i lekarz, który okazuje się być weterynarzem, w czasie powrotu z obiadu grupa odnajduje stary cmentarz, który ‘próbuję’ ich wchłonąć. Młodzież gubi się w lesie, a gdy chłopcy wracają do pensjonatu dowiadują się, że Nika zniknęła...

Felix i Net rozpoczynają poszukiwania przyjaciółki i próbę sprowadzenia do pensjonatu zagubionych kolegów.

Jesteście ciekawi co stało się z Niką i jaka siła była odpowiedzialna za wszystkie zmiany w pensjonacie?

Koniecznien przeczytajcie tę pozycję!

Miłośnicy lekkich horrorów zapewne pokochają serię książek Rafała Kosika, a fani romansów znajdą w książce motywy miłości między głównymi bohaterami.

Czym są popularne Mikołajki?

Mikołajki – zeświecczona nazwa dnia Świętego Mikołaja obchodzonego 6 grudnia w Polsce, obchodzona na cześć świętego biskupa Mikołaja z Miry. Obecność Świętego Mikołaja zapowiada nadejście świąt Bożego Narodzenia.

Zwyczaj obdarowywania się prezentami w Polsce można znaleźć w tekstach z XVIII wieku. Dzieci otrzymywały jabłka, złożone orzechy, pierniki i drewniane krzyżyki.

Nazwa mikołajki pojawiła się w czasach PRL, na określenie miłej tradycji obdarowywania się 6 grudnia, ale z pominięciem samego świętego. Dziś nazwa ta określa zwyczaj (obecny m.in. w wielu szkołach) wymieniania się drobnymi prezentami z wcześniejszym losowaniem „swojego mikołajka” czy „swojej mikołajki” (czyli osoby, którą się obdaruje). W nocy z 5 grudnia na 6 grudnia podkłada się prezenty pod poduszkę, w buciku lub umieszcza się je w dużej skarpecie.

Istnieje wiele legend związanych z tym zwyczajem. Jedna z nich, zapewne o anglosaskim rodowodzie, mówi, że 6 grudnia wczesnym rankiem, kiedy jeszcze wszystkie dzieci śpią, Święty Mikołaj zagląda przez szybkę do domu. Gdy zobaczy wyczyszczone buty, zostawia upominek dla domowników. Jeżeli zaś nie zobaczy żadnych butów lub będą one brudne, zamiast prezentu zostawi tylko zgniłą pykę (pozn. zgniły ziemniak).

A czy Wasze klasy obchodzą mikołajki?

Nowa przewodnicząca szkoły!



6 listopada 2013 roku w ekonomiku odbyły się coroczne wybory do Samorządu Szkolnego, oto wyniki:

Przewodnicząca została Sandra Wojdyła 2h,
Zastępcy: Izabela Barzyk 2 m,
Piotr Urban 2m
Sekretarz: Anna Pykosz, 3ht.

W następnym numerze spodziewajcie się wywiadu z kimś z tej czwórki.

„Jasielszczyzna zna polszczyznę” – czyli jasielskie dyktando, które rozgryzł Ekonomik.

29 października br. w sali widowiskowej Jasielskiego Domu Kultury odbyła się druga edycja jasielskiego dyktanda „Jasielszczyzna zna polszczyznę” organizowanego przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Jaśle. Tekst dyktanda napisany przez panią Aleksandrę Dacyl zawierał dużo regionalizmów i nieznanych wcześniej słów. Z naszej szkoły w dyktandzie brali uczniowie klas 1g, 2m i 3am. Dużym zaskoczeniem dla wszystkich było ogłoszenie wyników. Ekonomik zajął dwa pierwsze miejsca. Pierwsze miejsce zajęła Joanna Machowska z klasy 2m, a drugie Aleksandra Lechowska, również z klasy 2m.

Nagrodami były gry słowne, a także pamiątkowe dyplomy.

Opiekunowie: Bożena Gogosz i Anna Tyrpak.

Tekst dyktanda: **GOLESZ**

„Na tle ciemnogrnatowego, rozgwieżdżonego nieba rysują się strzeliste kontury dwóch narożnych wieżyc, strzegących z góry Goleśz traktu handlowego na Węgry. Gródek jest nieduży, okrążony fosą i grubymi murami obronnymi, z których uzbrojeni w halabardy, kusze i włócznie strażnicy czujnie lustrują okolicę. Wypatrują watah tatarskich lub zbójców beskidzkich. W poświacie księżyca srebrzy się nieopodal podłużna wstążka Wisłoki.

Ni stąd, ni zowąd uszu stróżujących wojów doszło rzenie i tętent koni. Spomiędzy potężnych drzew wychynął rycerz na wierzchowcu okrytym kropierzem, krzepko dzierżąc w jednej ręce rozżarzoną żagiew pochodni, w drugiej - podłużną pawęż w lazurowo-żółtych barwach z herbem Słońce. Za nim chyżo podążyła z półtrzecia setki ciężkozbrojnych jeźdźców, nad którymi jeży się las ponadczteropółmetrowych kopii. To starosta niegrodowy pobliskiego Jasła, Zyndram z Maszkowic, prowadzi swój hufiec na pohybel krzyżackim łupieżcom i krzywoprzysięzcom. Zszarżała i pobrużdżona twarz pod stożkowatym hełmem zdradza znużenie. W okamgnieniu okute żelazem wieżeje warowni rozwierają się z hurgotem, a od krążganków idzie mżenie światła i woń świeżo warzonej wierzery. Niezadługo taki interaktywny cud-pokaz w supernowoczesnym multimuzeum st-

anie się turystycznym hitem. Pół siedząc, pół leżąc w inteligentnym krześle, wsparci obunóż o symulatory ruchu, będziemy oglądać wirtualną rekonstrukcję zamku Goleśz zsynchronizowaną z efektami specjalnymi. Spożywanie popcornu niewskazane.”



Naczelna: Joanna Machowska
Redakcja: Natalia Leśniak, Anna Goleń
Skład: Mariusz Gumienny



Cześć wszystkim czytelnikom!
Mam na imię Asia i w tym roku będę ‘szefować’ wydaniom gazetki, tak więc, gdybyście mieli jakieś pomysły i problemy to kierujcie się do mnie. :)
Jestem uczennicą 2m. Prywatnie interesuję się historią okupacji niemieckiej w Polsce, prowadzę na ten temat stronę na facebooku - i to jest moją codziennością. Poza tym duuuuużo czytam. :)
Z mojej strony w gazetce znajdziecie totalny misz-masz: newsy z życia szkoły, wywiady, artykuły.

Cześć :)
Nazywam się Natalia Leśniak i chodzę do klasy 2m o profilu społeczno - medialnym. W gazetce będę zamieszczać różnego rodzaju przepisy kulinarne. Jestem zawsze uśmiechniętą i pozytywnie nastawioną do świata osobą, uwielbiam śpiewać oraz wszystko co związane z muzyką.
Buziaki :)

Hej. Jestem Ania i również chodzę do klasy 2m. Interesuję mnie kulturę Dalekiego Wschodu :) W gazetce będę zamieszczać różne ciekawostki oraz informacje o zdrowym trybie życia. Mam nadzieję, że będzie Wam się dobrze czytało moje artykuły. :)

Witam!
Nazywam się Mariusz Gumienny. Nic mnie nie interesuje i ogólnie jestem nudny :) Mam zerowy wkład w stronę merytoryczną gazetki. Lubię matematykę i dałbym się poćwiartować za dodatkową lekcję niemieckiego w sali B31 :)