

19.06.2011

2011/2

# EKONOMIŚ

Już WAKACJE!

Wakacje  
naszych nauczycieli!  
(str. 5)

## W tym numerze:

### AKTUALNOŚCI:

Walentynki!	2
Wycieczka klasy 2i i 2o !	2
ON THE ROLL !	2
Mój talent!	3
Dyskoteka!	3
MASTER OF ENGLISH!	3
Trzy pytania do Przewodniczącej Samorządu Szkolnego!	4
Miejsca, które warto odwiedzić!	7

### FELIETONY:

Wspomnienia z poprzednich wakacji !	9
Tanoreksja!	10

### KĄCIK HISTORYCZNY:

Trochę historii „Ekonomi”	12
---------------------------	----

### W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH:

Ewa gotuje!	13
Pij na zdrowie!	14
Szóstka Weidera!	16

### ROZRYWKA:

MINECRAFT!	17
Horoskop wakacyjny!	18
Humor!	22

## Walentynki!

W naszym ostatnim numerze pisaliśmy, że kolejne wydanie będzie już w Walentynki. Możecie myśleć, że Was oszukaliśmy, ale dla naszej redakcji Walentynki są przez cały rok:) Przecież codziennie musimy sobie okazywać miłość, a nie tylko 14. lutego.

No dobra! To kiepska wymówka. Przyznajemy, że troszkę się nam nie chciało.

A co do Walentynek? Tegoroczne były bardzo udane. Pamiętajcie je jeszcze?



## Wycieczka klasy 2i i 2o!

12. i 13. maja miała miejsce wycieczka klasy matematyczno - informatycznej i językowej.



Miejszem docelowym podróży było Zakopane. My, jako uczestnicy wycieczki możemy powiedzieć, że była ona bardzo udana. Mogliśmy podziwiać piękno naszych polskich gór, a przede wszystkim odpocząć od codziennych trudów.

Jedną z korzyści takich wycieczek jest integracja między uczniami, zarówno

z własnej jak i drugiej klasy.

## Podsumowanie konkursu ON THE ROLL!

Dnia 17. maja odbyło się podsumowanie dziewiątej już edycji konkursu **ON THE ROLL**. Jest to Powiatowy Konkurs Języka Angielskiego przeznaczony dla gimnazjalistów nad którym patronat objął Starosta Jasielski. Najlepszy okazał się **Jakub Błażowski**, II miejsce ex aequo zajęły: **Marta Skrzyszowska** i **Emilia Wyroba**, ostatnie miejsce na podium należało do **Joanny Kiczek**. Wszyscy Laureaci reprezentowali Gimnazjum nr 1 w Jaśle. Uroczystość uświetnił program artystyczny przygotowany przez uczniów klasy 2i i 3h2 pod kierunkiem pani Magdaleny Lechowskiej.



## Mój talent!

Po raz pierwszy w naszej szkole odbył się konkurs „Mój talent”. Dzięki niemu



1. czerwca mieliśmy okazję do odkrywania wybitnych talentów. Wszyscy uczestnicy starali się zaprezentować jak najlepiej i dali prawdziwy pokaz swoich umiejętności. Szanowne jury jako zwycięzcę wytypowało **Joannę Ropel**. Swym występem wokalnym zapewniła sobie zwycięstwo - utwór „Mercy” okazał się trafem

w dziesiątkę. Drugie miejsce zajęła **Justyna Banach**, która zaskoczyła wszystkich swoim talentem tanecznym. Trzecie miejsce przypadło zespołowi muzycznemu, do którego należeli: **Michał Samborski** i **Marcin Maresz**. Laureaci otrzymali „słodkie” nagrody i pamiątkowe dyplomy. Wyróżnienie przyznano także drużynie z klasy 2i z mgr inż. **Adamem Langerem** na czele.

## Dyskoteka!

W tym roku Dzień Dziecka dla uczniów „Ekonomika” (nawet tych pełnoletnich:P) był bardzo udany. Oprócz konkursu „Mój talent” nareszcie po kilkuletniej przerwie odbyła się dyskoteka. Niestety przybyło niewielu uczniów. Ci, którzy woleli zostać w domu, niech wiedzą, że mają czego żałować, gdyż zabawa była wyśmienita.



## MASTER OF ENGLISH!



9. czerwca poznaliśmy zwycięzców drugiej edycji konkursu **MASTER OF ENGLISH**. Mistrzem języka angielskiego w naszej szkole okazała się **Małgorzata Fundakowska**, drugie i trzecie miejsce zajęli kolejno **Wioletta Krygowska** i **Jakub Bara**. Gratulujemy zwycięzcom umiejętności języka angielskiego, która w dzisiejszych czasach jest bardzo ważna.

## Trzy pytania do Przewodniczącej Samorządu Szkolnego!

**Postanowiliśmy zapytać, jak miniony rok szkolny ocenia Aleksandra Wojnarowicz. Jeżeli jesteście ciekawi, jak przebiegała jej współpraca z dyrekcją, nauczycielami i uczniami naszej szkoły, a także czy jest zadowolona z tegorocznej pracy w samorządzie, przeczytajcie koniecznie odpowiedzi na poniższe pytania.**

### 1. Jak oceniasz miniony rok szkolny? Co udało Ci się osiągnąć?

Uważam, że to był udany rok szkolny, bardzo aktywny. Na początku trochę bałam się obowiązków, ale jak to się mówi "nie taki diabeł straszny...". Bardzo miło wspominam ten rok. Co udało mi się zrobić? Staralam się organizować tyle akcji, ile mogłam np. "Pytania do dyrektora", Crazy Day, kampanie profilaktyczne pod opieką opiekunek samorządu, różne konkursy np. "Mój talent", przerwa z muzyką, mikołajki szkolne. Na pewno pozostaną w pamięci wizyty u dyrektora, których głównym celem było skrócenie lekcji. Oczywiście sama bym tego wszystkiego nie dokonała gdyby nie moje koleżanki Weronika i Sabina, na które mogłam zawsze liczyć. Czy jestem zadowolona? Bardzo!!! Ten rok pozostanie w mojej pamięci jako kolejna przygoda w Ekonomiku, kolejne doświadczenie. Dzięki działalności w Samorządzie Szkolnym poznałam wielu fantastycznych ludzi z Ekonomika, jak i ludzi uczących się poza murami cegielni (poznaliśmy się na Młodzieżowej Radzie Powiatu, gdzie byłam reprezentantką naszej szkoły).



Nie zawsze udawało mi się spełnić wszystkie pomysły uczniów, zawsze natomiast próbowałam - chcieć a móc - to dwie różne sprawy. Mam nadzieję, że uczniom również podobała się moja praca. Liczę na to, że nikogo nie zawiodłam. Jeśli tak, to będzie to dla mnie nauczka na przyszłość.

### 2. Czy dobrze współpracowało Ci się z innymi (nauczycielami, dyrekcją)?

Jeśli chodzi o pracę z nauczycielami, to powiem ogólnie - mamy wyrozumiałych nauczycieli, z którymi współpracuje się bardzo dobrze, za co dziękuję. Szczególnie chciałabym podziękować opiekunkom Samorządu Szkolnego: Pani Monice Nocek oraz Pani Dorocie Kaleciak - Warchoł, na których pomoc mogłam liczyć. Zawsze wraz z dziewczynami Sabiną i Weroniką mogłyśmy się doradzić w każdej sprawie, o każdej porze dnia i nocy. Podziwiam Je za cierpliwość i chęć współpracy z uczniami. Panu Dyrektorowi również należą się wielkie podziękowania, przede wszystkim za to, że zawsze potrafił znaleźć czas dla nas i co najważniejsze chętnie popierał nasze pomysły (wiadomo, czasem były one nierealne z różnych względów). Mam nadzieję, że moją "kadencję" miło zapamięta. Nie mogę pominąć także naszej Pani Pedagog. W przyszłości chciałabym mieć tyle zapału i pozytywnej energii jak Ona.

### 3. Jakie cechy według Ciebie powinna mieć osoba pełniąca obowiązki Przewodniczącego Samorządu Szkolnego?

Taka osoba powinna chcieć działać, mieć dobry kontakt z ludźmi i być otwarta na innych.

# Wakacje naszych nauczycieli!



**Zapytaliśmy naszych nauczycieli jakie są ich wymarzone wakacje, a także jak zamierzają spędzić te najbliższe, które tuż tuż...**

## s. Joanna

Najwspanialszym miejscem na spędzenie wakacji według s. Joanny są góry (Tatry), w które jeździ co roku. Lubi zdobywać szczyty, np. Rysy, Giewont. Jak mówi: "Obcowanie z naturą jest dla mnie bardzo ważne. Pogłębiam się w duchowym zatrzymaniu nad wielkością Pana Boga".

W te wakacje wyjeżdża z dziećmi, które potrzebują wszelkiej pomocy na kolonie do Łeby. Podczas tej kolonii organizowane będą różne zabawy i konkursy, ale najbardziej istotne jest spędzanie czasu nad brzegiem Morza Bałtyckiego.



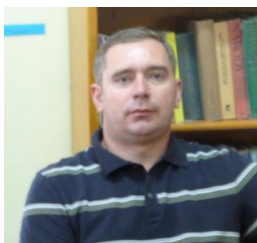
## mgr Magdalena Lechowska

Połączenie morza i gór - to była odpowiedź na pytanie o wymarzone wakacje. Jak mówi Pani Lechowska — nie ma wytypowanego konkretnego miejsca, do którego chciałaby pojechać. Wie jednak, że powinny być to wakacje z przyjaciółmi, spędzone aktywnie: wspinaczka, wędrowki górskie, skoki na bungee, wieczorami natomiast relaksujące wypady do knajp i pubów. Życzyłaby sobie, żeby takie wakacje trwały przynajmniej miesiąc.

W tym roku zamierza wyjechać do Zakopanego i zdobyć szczyt (Zawrat), gdyż rok temu nie udało się Jej tego dokonać.

## mgr Dariusz Szot

Marzeniem profesora Dariusza Szota jest wyjazd do Egiptu, gdzie chciałby zobaczyć m.in. piramidy. Według niego warta odwiedzenia jest również Ziemia Święta i Izrael.



Tegoroczne wakacje tradycyjnie spędzi wspólnie z najbliższą rodziną nad Morzem Bałtyckim, a dokładniej w Ustce, gdzie zamierza pojechać na przełomie lipca i sierpnia. Na Jego wakacjach nie zabraknie również aktywności sportowych, takich jak jazda na rowerze, czy jednodniowe wypady w góry, podczas których zamierza się wyciszyć i uciec od tłumu.

## mgr Anna Stawarska - Bizoń

Profesor Stawarska - Bizoń chciałaby odwiedzić Norwegię. Chce tam zobaczyć m.in. fiordy. Wspominała, że planuje zrealizować to marzenie za 2, 3 lata.

W tym roku zamierza spędzić wakacje z rodziną w Sudetach, w których była już kilkakrotnie, lecz będą to pierwsze wakacje spędzone tam wspólnie z dziećmi. Na pewno wybierze się też do Zakopanego, gdzie chce pospacerować po szlakach turystycznych, np. po Hali Gąsienicowej. Będzie również wypoczywać nad wodą w naszym regionie.

## mgr Ewa Sym

Marzą się Jej wczasy nad morzem, ciepły piasek, świeży powiew morskiej bryzy.

Jako kraje, do których pragnie się wybrać, wytypowała Tunezję lub Turcję. Chciałaby połączyć wypoczynek ze zwiedzaniem. Niewykluczone, że w przyszłości zrealizuje swój plan, jakim jest skok na bungee, pomimo tego, iż ma lęk wysokości.

Tegoroczne wakacje przeznaczy m.in. na pływanie i kąpiele słoneczne, a także na jazdę rowerem i spotkania przy ognisku lub grillu. W planach ma także wyjazd na Słowację, a dokładniej na Bardejovské Kúpele. Podczas wakacji chce odreagować i porządnie się wyspać.

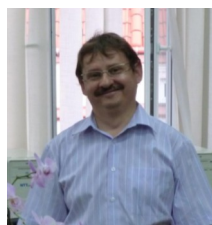


## mgr Urszula Zięba

Pani Urszula Zięba jest osobą ciekawą świata. Bardzo chciałaby wybrać się w rejs żaglówką po jakimś ciepłym morzu, np. Morzu Egejskim, gdzie podczas pobytu w portach mogłaby grillować świeżo złowione ryby, a także zwiedzać miejscowe zabytki. Według Niej warte odwiedzenia jest również Muzeum Egipskie w Kairze. Podobnie jak profesora Szota ciekawi Ją Ziemia Święta, Izrael i Morze Martwe. Wspominała także o locie balonem.

W tym roku bez wątpliwej wybierze się nad morze, które bardzo kocha. Nie podała jednak konkretnego miejsca. Ma zamiar częściej spacerować oraz zapisać się na siłownię. Ponadto ma w planach krótkie wycieczki w okolice Bieszczad wraz z rodziną.

## mgr Jerzy Rzońca



Wymarzone wakacje wyobraża sobie w Buenos Aires, gdzie mógłby robić wiele ciekawych rzeczy, np. spędzić weekend z tancerkami szkoły samba. Dzięki temu podszkoliłby swoje umiejętności taneczne.

Część tych wakacji na pewno spędzi nad polskim morzem. Zamierza tam błogo wypoczywać — poprzez wylegiwanie się na plaży jak i uprawianie wielu sportów wodnych.

Resztę wolnego czasu poświęci rodzinie, a także na porządki w mieszkaniu. Oprócz tego tradycyjnie będzie jeździł na rowerze.

# Miejsca w województwie podkarpackim, które warto odwiedzić!

Podkarpacie jest bogate zarówno w walory przyrodnicze jak i krajoznawcze. Każdy turysta znajdzie tutaj coś dla siebie. My wybraliśmy kilka miejsc, które naszym zdaniem powinny się znaleźć na waszej wakacyjnej mapie.

## Skansen w Sanoku

**Park Etnograficzny w Sanoku** należy do najpiękniejszych muzeów na wolnym powietrzu w Europie. **Pod względem ilości obiektów jest największym skansenem w Polsce.**

Na obszarze 38 ha prezentowana jest kultura polsko-ukraińskiego pogranicza we wschodniej części polskich Karpat (Bieszczady, Beskid Niski) wraz z Podkarpaciem.

Poszczególne grupy etnograficzne (Bojkowie, Łemkowie, Pogórzanie i Dolinianie) posiadają oddzielne sektory ekspozycyjne znakomicie dostosowane do fizjografii terenu.



## Jezioro Solińskie, Zapora Solińska

Zbiornik ten został on utworzony w 1968 roku poprzez spiętrzenie wód Sanu i Solinki przez zapórę, która ma 81,8 m wysokości (najwyższa w Polsce) i 664 m długości.



Jezioro Solińskie imponuje długością urozmaiconej linii brzegowej dochodzącej do 150 km.

W odnodze Sanu rozlewa się do 27 km dł. i 16 km w odnodze rzeki Solinki. Nic dziwnego, że tak czyste i malowniczo położone jezioro przyciąga wielu wędkarzy i wielbicieli odpoczynku na wodzie.

To miejsce doskonałe na upalne dni.

Można zażyć odświeżającej kąpeli w Jeziorze Solińskim czy też wziąć udział w rejsie statkiem. Ponadto często odbywają się tu plenerowe imprezy muzyczne.

## Arboretum w Bolestraszcach

Należy do cennych zabytków przyrody i kultury Polski, spełniającym różnorodne zadania jako: obiekt przyrodniczy, kulturowy, dydaktyczny i naukowy.

W Arboretum w Bolestraszcach zgromadzono kilka tysięcy gatunków, odmian, form roślin w kolekcjach m.in. dendrologicznej, pomologicznej, roślin wodnych, bagiennych; rzadkich, zagrożonych, ginących i chronionych we florze polskiej.



## Zamek w Krasiczynie

Jest renesansowym zamkiem bastionowym, otoczonym pięknym parkiem krajobrazowym i cennym drzewostanem. Zamek ten, po Wawelu i Baranowie Sandomierskim jest najcenniejszym zabytkiem architektury obronno – prezydenckiej doby renesansu w Polsce. Położony jest na trakcie Przemyśl - Sanok, w pobliżu przeprawy przez San, 10 km na zachód od Przemyśla.



## Podziemna Trasa Turystyczna miasta Rzeszowa

To unikatowy kompleks podziemnych piwnic i korytarzy, tworzących jedną z największych atrakcji Rzeszowa – Podziemną Trasę Turystyczną „Rzeszowskie piwnice”. Sieć podziemnych korytarzy była budowana latami przez mieszkańców Rzeszowa, służyła im jako sklepy, magazyny, zakłady produkcyjne, wreszcie – w czasie wojen i kataklizmów – jako schronienie. Dziś te tajemnicze, a zarazem pięknie odrestaurowane i wzbogacone o ekspozycję historyczną, piwnice świadczą o zaradności, pomysłowości i przedsiębiorczości dawnych obywateli tego miasta.



## Wspomnienia z poprzednich wakacji!

Początkiem lipca byłem w Wiedniu. Wtedy rozumiałem, że istnieje niezliczona liczba pięknych kobiet i nie ma tej jedynej.

Z początkiem sierpnia wybrałem się sam, na drugi koniec Polski, nad morze, do Mielna. Jechałem spotkać się z największymi bawidamkami w Polsce.

W pociągu Rzeszów-Kołobrzeg zostałem okradziony z 400 zł. W Mielnie spędziłem 4 dni, bez jedzenia, pieniędzy - bawiąc na imprezach, za kasę wyżebraną od kumpli. Było ciężko, ale przeżyłem, potem musiałem jakoś oddać kasę - oddałem.

W drugim kwartale sierpnia przyjechała do mnie pewna "znajoma", za dużo o niej myślałem i przez tydzień gniłem, rzuciłem wszystko, nie ćwiczyłem, nic nie robiłem, tylko siedziałem z nią. Resztę czasu poświęciłem na prace nad sobą i poszerzaniem horyzontów. Dużo rozumiałem, rozmyślałem o celu życia, o przemijaniu, carpe diem... Poznałem wielu znanych i cenionych ludzi. Spędziłem trochę czasu z rodziną. Odwiedzałem prawie codziennie chorych: babkę i dziadka, wiele się też od nich nauczyłem, nabrałem więcej pokory do życia. Rozwinąłem też swoje pasje, wiele czasu spędziłem z moim przyjacielem. Pomogłem też wielu ludziom, pracowałem koło domu, przy ogrodzeniu, opaliłem się wtedy. Jeździłem po festynach. Straciłem całą kasę (ok. 2 tys.), zarobioną pod koniec roku szkolnego. Zrobiłem dużo rzeczy, których nie żałuję, ale też nie zrobiłem kilku, których żałuję. Ostatni tydzień wakacji mało przebywałem z ludźmi, poza jednym festynem, tak to oglądałem filmy, rozmyślałem. Ogólnie to walczyłem i zrealizowałem większość swoich planów. Wakacje 2010 były najlepszymi w moim życiu. Ale wciąż się rozwijam i obiecuję, że wakacje 2011 postaram się uczynić dużo lepszymi! Dziś w ostatni dzień sierpnia mam wrażenie, że wakacje te były ulotne jak woda, którą próbuje się zatrzymać w dłoniach. Have fun and enjoy pleasure, bowiem do ekonoma przychodzą nowe....

Moja filozofia życia to - jak najwięcej przyjemności. Trochę mi zajęło, zanim do tego doszedłem...

Próbowałem różnych rzeczy, ale ta daje najwięcej przyjemności, a o to w tym wszystkim (czyt. życie) chodzi - o zbudowanie szczęścia osobistego. Po co nadkładać drogi przez obwodnice, kiedy można jechać autostradą? Chcesz być szczęśliwy- zacznij od teraz.

Józek Jary



## Tanoreksja - uzależnienie od opalania!

**Uzależnienie od opalania i posiadania opalenizny pojawiło się już prawie na całym świecie. Na ulicach coraz częściej spotykamy osoby, które wyraźnie wyróżniają się śniadą lub wręcz brązową skórą, o której kolor walczyły godzinami w solarium. Tanoreksja usidla także Polaków.**

Być może nie wielu z nas pomyślałoby, że chodzenie do solarium może stać się przyczyną uzależnienia. Wszyscy wiemy, że częste wizyty w tym miejscu nie wpływają



korzystnie na wygląd naszej skóry, ale czy to możliwe, że szkodzą także naszej psychice? Okazuje się, że tak.

### Skąd się bierze tanoreksja

Wszystko zaczyna się w naszych głowach. Zwłaszcza dziewczęta uważają, że opalenizna jest konieczna, by wyglądać pięknie i zdrowo, dlatego w pogoni za brązem długo przebywają na słońcu lub pod lampami. Owszem, skóra delikatnie opalona wygląda korzystnie, jednak przesadna opalenizna

może co najwyżej dodać nam lat. Tymczasem uzależnieni zdają się być głusi na ten argument.

Tanorektycy (czy raczej tanorektyczki, gdyż najczęściej są to kobiety) mimo częstego i długiego opalania, nie uważają się za dostatecznie **atrakcyjnych** i nie przestają zażywać kąpeli słonecznych lub chodzić do solarium. W swoich oczach wciąż są zbyt bladzi.

Co ciekawe, coraz częściej od opalania uzależniają się także mężczyźni, głównie młodzi. W ich przypadku tanoreksja nierzadko idzie w parze z uzależnieniem od **ćwiczeń** na siłowni i stosowaniem środków anabolicznych, powodujących przyrost masy mięśniowej. Zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet taka obsesja na punkcie ciemnej skóry może być przyczyną poważnych konsekwencji.

### Przykre skutki opalania

Promienie UV przyjmowane w takich dawkach, jak czynią to nałogowcy, bardzo negatywnie wpływają na skórę. Nie tylko optycznie ją postarzają, ale wpływają też na jej wewnętrzną strukturę. Prowadzą do **zniszczenia** naskórka, które niekiedy jest nieodwracalne, a także do poważnych oparzeń. Nadmierne wystawianie się na działanie promieni słonecznych lub promieniowania lamp w solarium zwiększa również ryzyko pojawienia się poważnych schorzeń dermatologicznych, w tym czerniaka, czyli złośliwego raka skóry.

Te skutki zbyt częstego opalania się pojawiają się jednak później. Wcześniej na skórze tanorektycy zaczynają zauważać plamy i przebarwienia, które mogą w kolejnych latach zmienić się w **raka**. Ponadto skóra staje się wysuszona i pomarszczona, co powoduje, że efekt estetyczny, jaki miało dać opalenie, jest odwrotny do zamierzonego. Kiedy uzależniony zda sobie wreszcie sprawę ze swojego problemu, najczęściej jest już za późno. Operacje i zabiegi kosmetyczne nie mogą już wtedy **pomóc**.

## Szukajmy terapii

Jeśli zauważymy u nas skłonność do zbyt częstego opalania się, a na naszej skórze zaczną pojawiać się niepokojące zmiany, powinniśmy zasięgnąć opinii dermatologa, a być może nawet poszukać terapeuty, który pomógłby nam uwolnić się od tanoreksji.

**Psychoterapia** to – tak, jak w przypadku innych uzależnień – najprostsza droga do wyjścia z nałogu. Ośrodki leczenia uzależnień coraz częściej oferują możliwość rozpoczęcia takiej formy leczenia, więc o **pomoc** nie powinno być trudno. Szukajmy jej, bo tanoreksja szkodzi nam w takim samym stopniu, jak inne uzależnienia.

Autor: **Rafał Skwara**

Artykuł pochodzi ze strony: [nalogi.wieszjak.pl](http://nalogi.wieszjak.pl)

## Jak dbać o skórę latem!

Latem nasza skóra jest poddawana ciężkiej próbie. Prawie codziennie jest narażona na szkodliwe promieniowanie UV. Pamiętajmy więc, aby odpowiednio o nią zadbać. Przygotowaliśmy dla Was 7 zasad, których przestrzeganie okaże się zbawienne dla zewnętrznej warstwy waszego ciała.

### 7 zasad bezpiecznego opalania:

1. Unikaj wystawiania się na słońce w czasie najsilniejszego nasłonecznienia, między godzinami 11 a 15.
2. By ochrona była skuteczna, nie żałuj kosmetyku i nakładaj go grubą warstwą.
3. Chronić oczy, nosząc okulary przeciwsłoneczne z filtrami UV.
4. Pamiętaj o zabezpieczeniu ust pomadką ochronną o SPF co najmniej 12.
5. Nakładaj krem z filtrem około 15-20 minut przed wyjściem na słońce i dodawaj nową warstwę kosmetyku, co 3-4 godziny.
6. Jeśli stosujesz leki, upewnij się, że nie mają działania fotouczulającego.
7. Nie używaj przed opaleniem kosmetyków, które mogą podrażniać skórę, np. perfum lub wód toaletowych.



## Trochę historii „Ekonomika”!

Już za niedługo Zespół Szkół nr 4 będzie obchodził 50-lecie swojego istnienia, z tego względu chcemy Wam trochę przybliżyć jego historię. Uważamy, że każdy uczeń „Ekonomika” powinien chociaż pokrótce znać jego przeszłość. Więcej o działalności szkoły na przestrzeni lat możecie przeczytać na stronie [ekonomik.org.pl](http://ekonomik.org.pl) w zakładce „Historia Szkoły”

Zespół Szkół nr 4 w Jaśle to szkoła z bogatą przeszłością, którą tworzyli przez



długi okres czasu uczniowie, nauczyciele, pracownicy. Do dzisiaj zachowała kluczową pozycję wśród innych i wciąż stara się utrzymać swą indywidualność. Trudno uwierzyć, że budynek, w którym odbywają się zajęcia, liczy już **100 lat**. Został wybudowany w **1906 roku**

z przeznaczeniem na męską szkołę podstawową. W **1944 roku** uległ poważnym zniszczeniom. Zupełnie wypalone były parter i sale

pierwszego piętra, zniszczony dach, słowem ogólna **dewastacja**. **Odbudowany** w latach **1945-1946** stał się najpierw помещением Liceum Ogólnokształcącego, a od 1962 roku Technikum Ekonomicznego i Zasadniczej Szkoły Handlowej. W ciągu swojego istnienia nazwa szkoły ulegała częstym zmianom w zależności od typów i kierunków ówczesnego kształcenia, by wreszcie w 1976 r. przybrać nazwę **Zespół Szkół Ekonomicznych**, a do 1 września 2002 r., w wyniku reformy systemu edukacji **Zespół Szkół nr 4 w Jaśle**.

W 1962 r. pracę w szkole rozpoczęło **7 osób**: dyr. szkoły mgr Jan Mrozek i 6 innych nauczycieli. Później dołączyli do nich inni, równie kompetentni i doskonale kształcący młode pokolenie. Kolejnymi dyrektorami szkoły byli: mgr Roman Kędzior, mgr Bogdan Rzońca, a obecnie mgr Robert Niemiec.



W pierwszym okresie swojego życia szkoła wypracowała sobie wyraźną pozycję w środowisku jasielskim. Mury ekonomika opuszcza młodzież przygotowana doskonale do zawodu, posiadająca kompetencje pracowników w różnych instytucjach oraz z wielkimi szansami podjęcia dalszej edukacji na studiach wyższych.

## EWA GOTUJE!

Ewa pod koniec roku szkolnego postanowiła zaskoczyć wszystkich. Do tego numeru przygotowała przepis na zupełną botwinkową, której przygotowanie nie jest łatwe. Jednak wierzymy, że z odrobiną umiejętności kucharzskich i wskazówkami zawartymi w przepisie dacie sobie radę.

Uwieńczeniem Waszych starań, będzie pyszna zupa, która doskonale nada się na upalny letni dzień.



- **Składniki:**

- 1 duża marchewka (młoda lub jesienna), starta na grubej tarce
- 1 pietruszka (młoda lub jesienna), starta na grubej tarce
- 1/2 kg botwinki wraz z buraczkami wielkości nie mniejszej niż jajko lub limonka
  - 2 litry bulionu (mięsnego lub warzywnego wraz z 1 łyżką masła)
    - 250 ml śmietany 18%
  - 1 łyżeczka mąki zmieszana z odrobiną wody
  - 2 łyżki soku z cytryny

**Wykonanie:**

Marchewkę i pietruszkę jesienną chwilę podgotować w bulionie. Dodać drobno pokrojoną botwinkę. Jeśli używamy młodej marchewki i pietruszki, nie musimy ich podgotowywać, gotujemy je w bulionie razem z botwinką. Wszystkie warzywa gotować **na wolnym ogniu** do miękkości, przez kilka minut.

Dodać śmietanę wymieszaną z rozpuszczoną w wodzie mąką. Zagotować ciągle mieszając, a na koniec dodać sok z cytryny. Podawać z dowolnymi dodatkami.

## Pij na zdrowie!

Im cieplej na dworze, tym więcej powinniśmy pić. Zasady wielu zdrowych, oczyszczających czy odchudzających diet również o tym mówią - spożywaj 2 litry płynów dziennie, a w razie potrzeby i więcej. Po co nam tyle płynu? Dowiedz się, jak ważna dla naszego organizmu jest woda.

Zastanawiałaś/ zastanawiałeś się kiedyś do czego naszemu organizmowi potrzebna jest woda?

**Oto podstawowe jej role:**

1. Pomaga być fit, gdyż jest sprzymierzeńcem w utrzymaniu zdrowego ciała
  - ułatwia trawienie spożywanych pokarmów, - pomaga wchłaniać substancje odżywcze do komórek,
  - pomaga wydaląć substancje zbędne, drażniące i toksyczne, odrzucone podczas procesów trawiennych oraz te wchłonięte mimowolnie przez skórę czy podczas procesu oddychania,
  - ułatwia pracę jelit, a jednocześnie oczyszcza je z zalegających resztek.

**2. Nawilża**

To ona sprawia, że nasze oczy, błony śluzowe, stawy i komórki są nawilżone. To także dzięki odpowiedniej ilości spożywanych płynów nasza skóra jest tak naprawdę dobrze nawilżona – kremy i balsamy nawilżające nie załatwiają tej sprawy – działają jedynie na wierzchnie partie skóry.

**3. Stoi na straży optymalnej temperatury ciała**

Odpowiedni poziom wody w organizmie pomaga regulować temperaturę ciała, a tym samym chroni ją przed przegrzaniem organizmu.

**4. Wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne**

Zbyt mała ilość wody w organizmie może prowadzić do odwodnienia, a tym samym do zaburzeń fizycznych i psychicznych. W ekstremalnych sytuacjach doprowadzi do śmierci.

**Zwiększona ilość płynów potrzebna jest szczególnie wtedy gdy:**

- odchudzasz się lub oczyszczasz organizm,
- uprawiasz sport,
- przebywasz na słońcu lub w wysokiej temperaturze,
- pracujesz fizycznie,
- chodzisz na saunę lub solarium,



## Rodzaje wód - który wybrać?

Prawie wszystkie jedzone przez nas potrawy zawierają w sobie wodę. Większość, bo ponad 60% wody spożywamy jednak w postaci napojów. Warto więc przy jej wyborze **zwrócić uwagę na kilka czynników**.

Najczęściej **powinniśmy pić wodę niskosodową**. Zgodnie z prawem może ona zawierać nie więcej niż 20mg sodu na litr. Ten rodzaj wody nadaje się zwłaszcza dla osób z nadciśnieniem i obrzękami. Może ona należeć do grupy wód mineralnych, źródłanych lub stołowych.

- **Wody mineralne** pochodzą z naturalnych źródeł, dzięki czemu są bogate w cenne minerały, takie jak wapń, magnez, potas, czy żelazo. Składniki mineralne rozpuszczone są w niej w formie przyswajalnych jonów. Wody mineralne dzielą się na **niskozmineralizowane** (do 500 mg rozpuszczonych składników w litrze wody), **średniozmineralizowane** (500 – 1500 mg) i **wysokozmineralizowane** (powyżej 1500 mg). **Wody lecznicze** (powyżej 4000 mg) można pić w przypadku konkretnego schorzenia, po uprzedniej konsultacji z lekarzem.



- **Wody źródlane**. Czerpane z naturalnych źródeł nie zawierają dużej ilości składników mineralnych. Można je pić w **dowolnych ilościach**, a także wykorzystywać do przygotowywania gorących napojów i potraw, ponieważ nie tworzą osadów.

- **Woda stołowa** nie jest już 100% naturalnym produktem. Jest mieszanką różnych wód, a czasem zawiera też dodatek soli mineralnych. Z tego powodu **nie nadaje się do gotowania**, gdyż wytrąca osad.

"Kranówki" natomiast **nie poleca się pić nawet po przegotowaniu**. Zawiera tak mało składników mineralnych, że przyczynia się raczej do ich wypłukiwania z organizmu. Wzbogacona w związki chloru szkodzi nerkom i pęcherzowi.

## Jak kupować?

Wszelkie rodzaje wód najlepiej kupować w sklepach, w których **nie stoją one w miejscach nastonieczonych i gorących**. Po otwarciu, najlepiej wypić wodę w ciągu kilkunastu godzin, aby nie zdążyły rozwinąć się w niej bakterie.

## SZÓSTKA WEIDERA!

**Aerobiczna 6 Weidera** to zestaw ćwiczeń służących do poprawienia rzeźby i wzmocnienia mięśni brzucha.

**6 weidera** jak sama nazwa wskazuje złożona jest z 6 ćwiczeń. Wykonujemy je bez przerwy na rozluźnienie mięśni brzucha. Najważniejszym momentem każdego ćwiczenia jest zatrzymanie ruchu w momencie maksymalnego napięcia mięśni na 3 sekundy.

Oto te ćwiczenia (wykonujemy je na płaskim podłożu):

**1.** Ręce leżą wzdłuż tułowia. Podnosimy klatkę piersiową, uważając, aby nie oderwać części lędźwiowej od podłoża. Unosimy nogę zgiętą w kolanie o 90 stopni do góry, aż udo nie stworzy z częścią lędźwiową kąta prostego.

W tym momencie łapiemy za kolano i przytrzymujemy je przez 3 sekundy. Wracamy do leżenia z opuszczoną klatką piersiową i powtarzamy ćwiczenie z drugą nogą.



**2.** Analogiczne ćwiczenie. Podnosimy w nim równocześnie obie nogi.



**3.** Ćwiczenie różni się od pierwszego tylko tym, że ręce nie leżą wzdłuż tułowia, lecz są zaplecione na karku.



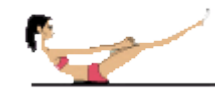
**4.** Ćwiczenie analogiczne do 2 i 3. Podnosimy obie nogi mając ręce zaplecione na karku.



**5.** Unosimy klatkę piersiową mając ręce zaplecione na karku. Podnosimy na zmianę raz jedną nogę raz drugą tak jak w ćwiczeniu 1 i 3. Różnica polega na tym, że w tym ćwiczeniu nie zatrzymujemy nogi przy maksymalnym napięciu mięśni, lecz robimy niejako rowerek. Nogi zmieniamy 5-15 razy.



**6.** Unosimy klatkę piersiową i obie wyprostowane nogi. Przytrzymujemy 3 sekundy.



Te 6 ćwiczeń to jeden **cykl**

### Harmonogram ćwiczeń:

-Aby osiągnąć zamierzony efekt ćwiczenia musimy wykonywać przez określony czas, zwiększając ilość cykli jak i ilość serii ćwiczeń.

-Między seriami należy zrobić minimalną przerwę i porozciągając mięśnie brzucha, -najlepiej robiąc mostek.

-Między cyklami nie robimy przerw!  
-Nie wolno także przerywać ćwiczeń na więcej niż 1 dzień.



## MINECRAFT!

Wśród wydawanych regularnie gier, które z każdym rokiem wyprzedzają technologicznie poprzedników, trudno przebić się tytułowi, którego grafika na pierwszy rzut oka odrzuca. Wyjątkiem jest natomiast **Minecraft**.

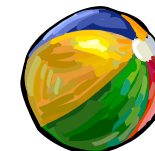
**Minecraft** to gra typu sandbox

(z ang. piaskownica), której głównym atutem jest bezgraniczny świat, w jakim gracz może zrobić właściwie wszystko, na co ma ochotę. Możesz dowolnie kształtować teren zbudowany z sześcianów (wokseli): wykopać dziurę, jaka rozrośnie się w kopalnię; zbudować dom lub wieżę sięgającą chmur; zostać drwalem, myśliwym czy architektem. Tu możliwości jest tak wiele, jak wiele każdy może mieć pomysłów.



**Markus „Notch” Persson** – twórca gry – świetnie wykorzystał pomysł, na jaki wielu wpadło przed nim, lecz nie potrafiło go odpowiednio zrealizować: stworzyć grę, w jakiej gracze mogą robić co tylko zechcą. W Minecraft gracze faktycznie robią, co im tylko do głowy wpadnie. Jedni, niczym egipscy faraonowie, budują piramidy i uwielbiają pustynne krajobrazy. Drudzy wyruszają do krain pokrytych śniegiem i żyją w igloo jak Eskimosi. Trzeci wiodą życie górnika i cały czas spędzają w kopalniach, podczas gdy inni budują na powierzchni małą wieś lub wielkie miasto.

## Horoskop wakacyjny!



**Koziorożec** (22.12 - 20.01)

Tegoroczne wakacje przyniosą sporo nowych wrażeń. Ciągłe trwa dobra passa Koziorożców, zatem i wakacyjne plany uda się pomyślnie zrealizować. Mogą pojawić się nowe, nieplanowane wcześniej okazje wyjazdów, z których warto skorzystać. Warto też troszkę poleniuchować, gdy tylko uda się wyrwać z pracy.

W czasie tegorocznych wakacji nie będziesz narzekać na samotność. Koziorożce w parach spędzą je ze swoimi wybrankami, odkrywając na nowo radość bycia razem. A te bez pary w czasie wakacyjnych podróży łatwo znajdą sobie towarzystwo - a wśród nowo poznanych osób może będzie ta jedyna.

**Wodnik** (21.01 - 18.02)



W tym roku jak nigdy potrzebujesz słońca, aby poprawić sobie samopoczucie. Nie przesadzaj jednak z opalaniem, za dużo słońca naprawdę szkodzi. Gwiazdy ci sprzyjają i dzięki temu łatwo zorganizujesz sobie czas i nie stracisz niepotrzebnie nerwów w podróży. Warto wybrać się w zaplanowaną podróż bez obaw, że coś nie wypali. Z przyjemnością odkryjesz, że cieszysz się dużym powodzeniem u płci przeciwnej. Warto to wykorzystać, może to będzie czas na odnalezienie swojej drugiej połówki.



**Ryby** (19.02 - 20.03)

Wakacje, słoneczna pogoda - to czas, który pozytywnie nastawia do życia nawet melancholijne Ryby. Warto zafundować sobie ciekawą wakacyjną podróż - korzystać z wolności, zwiedzać, bawić się, oddać się letniemu lenistwu i beztróscie.

Ryby, które mają parę, przekonają się, że wspólny wyjazd to świetny pomysł - będzie czas żeby wszystko sobie wyjaśnić i miło spędzić razem czas. Jeśli marzysz o znalezieniu romantycznej miłości - może właśnie to lato przyniesie spełnienie pragnień. Wystarczy wyjść do ludzi.



**Baran** (21.03 - 20.04)

Tego lata warto wybrać się w wakacyjną podróż, bowiem gwiazdy sprzyjają Baranom. Warto się wreszcie odważyć, spakować walizkę i ruszyć w nieznaną na szaloną wyprawę. Będzie to świetny czas aby odpocząć przed nowymi jesiennymi zadaniami i uciec od problemów dnia codziennego. Daj sobie czas przed podjęciem ważnych decyzji, wyjeźdź, odpocznij i zrelaksuj się.

Samotne Barany powinny dobrze się rozglądać podczas wakacyjnych wypadów, bo mają szansę spotkać miłość, która przetrwa dłużej. Połączy was wspólna pasja do długich wędrówek, szaleństw na wodzie i wycieczek rowerowych - czyli tego, co Barany lubią najbardziej.

**Byk** (21.04 - 21.05)



Tego lata Byki spotka wiele wakacyjnych przygód. Chociaż się tego nie spodziewasz, czekają Cię wspaniałe wakacje, pełne niezapomnianych chwil. Niespodziewana podróż cię zaskoczy, ale uda się wyśmienicie i da ci wiele satysfakcji.

Znajdziesz czas na letnie lenistwo, zmienisz fryzurę, nadrobisz zaległości w lekturze.

Będzie to wspaniały czas dla Byków w związkach, miłość zakwitnie z nową mocą. Jeszcze w zimowe wieczory będziesz wspominać romantyczne chwile i upojne letnie wieczory. Zaś samotne Byki mogą tego lata spotkać nową miłość - zatem warto mieć oczy szeroko otwarte.



**Bliźnięta** (22.05 - 22.06)

Tegoroczne lato może przynieść zodiakalnym Bliźniętom dużo nowych wrażeń. Finanse sprzyjają w tym roku, więc nadszedł czas, żeby zaszaleć i wyjechać w dawno planowaną podróż. Warto wykorzystać lato i wyluzować się, zapomnieć o obowiązkach, nadrobić zaległości w lekturze, odświeżyć swoje kulinarne zdolności.

Bliźnięta w parach urlop spędzą w pełnej zgodzie, nie zabraknie wielu romantycznych chwil. Osoby samotne być może wreszcie w tym roku zdecydują się na odważniejsze działania - wakacyjne podróże to dobra okazja by poznać kogoś na stałe.



**Rak** (23.06 - 22.07)

Długie, słoneczne dni lata będą cię napawać optymizmem i energią. Rozmyślenia i rozterki odłóż na jesienne wieczory. Korzystaj bez obaw z uroków lata. Może to czas na zmianę fryzury, eksperymenty w kuchni czy też majsterkowanie. Nawet drobne przyjemności mogą dać wiele radości.

Wyjazd z partnerem będzie bardzo udany, znowu zbliżycie się do siebie i ponownie sobie zaufacie. Gwiazdy sprzyjają samotnym Rakom - więc jeśli nie masz pary, nie bój się zawierania nowych znajomości. Może z nich wiele wyniknąć.



**Lew** (23.07 - 23.08)

Tegoroczny urlop powinien upłynąć zgodnie z planami, bez niespodzianek i nagłych komplikacji. Nie planujesz dalekich podróży, ale nawet w domowym, zacisznym ogródku można świetnie wypocząć. Skoncentruj się zatem na wypoczynku i robieniu tego, co sprawia ci przyjemność. Na poważne sprawy przyjdzie czas później.

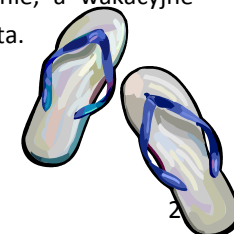
Jeśli jesteś w związku - postaraj się zorganizować czas tak, aby jak najprzyjemniej go wykorzystać. Partnerowi nadal na tobie zależy. A jeśli właśnie szukasz partnera - poczekaj lepiej do jesieni, letnie znajomości nie zawsze są strzałem w dziesiątkę.



**Panna** (24.08 - 23.09)

Korzystaj z uroków lata bez ograniczeń. Będzie dopisywało ci zdrowie, dobry nastrój i energia życiowa. Spróbuj trochę zaszaleć tego lata, może w tym roku w końcu zrealizujesz marzenia i udasz się w daleką podróż, niekoniecznie w nieznaną.

Panny w parach zapomną o codziennych obowiązkach i pozwolą sobie na odrobinę romantyzmu. Nie obawiaj się zawierania znajomości na urlopie. Dadzą ci wiele radości, nie będziesz czuć się samotnie, a wakacyjne przyjaźnie mogą przekształcić się w trwałe związki na lata.





**Waga** (24.09 - 23.10)

Weź sobie do serca radę, że nie należy się przejmować na zapas. W przeciwnym razie nie uda ci się w pełni wykorzystać urlopu i odpocząć od codzienności. Tego lata szczególnie potrzebujesz słońca, aby poprawić sobie samopoczucie. Staraj się unikać negatywnych myśli. Ciesz się latem i wypoczynkiem na łonie przyrody.

Postaraj się lepiej zrozumieć partnera, może urlop i wiele wolnego czasu pomoże wam odnaleźć radość z bycia razem. Jeśli nie masz pary, zaufaj przyjaciółom, z nimi również można świetnie się bawić. A i miłość może wkrótce zapukać do twoich drzwi.



**Skorpion** (24.10 - 22.11)

Lato sprzyja doskonałemu relaksowi i zapomnieniu o problemach. Postaraj się unikać sporów i konfliktów w domu. Na wyjaśnienia i dyskusje przyjdzie czas po wakacjach. A może uda się na dobre zapomnieć o problemach. Skoncentruj się na wypoczynku i robieniu tego co sprawia ci przyjemność. Postaraj się wyjechać chociaż na kilka dni, zmiana otoczenia świetnie wpływa na poprawę nastroju.

Tegoroczne lato raczej nie przyniesie żadnych płomiennych romansów. W związkach spokój, a Skorpiony bez pary muszą jeszcze poczekać na



**Strzelec** (23.11 - 21.12)

Letnie słońce napęli cię pozytywną energią. Będziesz mieć wiele pomysłów na wykorzystanie wolnego czasu. Nie przesadzaj jednak w tym roku z wydatkami. Pamiętaj, że czasy są niepewne i nawet w wakacje trzeba oszczędzać. Urlop na działce też może być udany. Nadmiar energii wyładuj na rowerze lub pieszych wędrówkach. Zapisz się na wakacyjny kurs tańca.

Jeśli masz parę, staraj się jak najlepiej wykorzystać wspólny wolny czas i nadrobić zaległości w byciu razem. Strzelce bez pary powinny rozejrzeć się wokoło. Może w pobliżu jest ktoś, kto marzy o wspólnym wakacyjnym wyjeździe.

## HUMOR!



Wrócił syn z pracy w Anglii na swoją wieś.

Zwraca się do niego ojciec:

- Idź rozrzuć gnój.
- What? - pyta syn.
- Łot krowy i łot konia - odpowiada ojciec.



Deszcz meteorytów obserwuje zięć i teściowa. Zięć pomyślał życzenie. Teściowa nie zdążyła...



Koniec roku szkolnego. Pod wieczór matka zagląda do pokoju córki i znajduje na łóżku następujący liścik:

Droga Mamo! Nareszcie koniec szkoły. Dla mnie już na zawsze. Jestem od dawna zakochana i postanowiliśmy z moim chłopakiem wreszcie "się urwać". Wiem, że Tobie się to nie spodoba, ale on jest taki słodki! Te jego tatuaże i piercing na każdym kawałku ciała... A ten jego motocykl! Ali (tak nazywa się mój miły) twierdzi, że jazda na nim w kasku to grzech. Ali jest kompletnie na moim punkcie zwariowany. Mówi, że go uratowałam, bo ten alkohol by go w końcu zabił... Aha, i najważniejsze. Będziesz miała wnuka! Tak się cieszę! Kolega Alego ma gdzieś w lesie drewnianą chatkę. Trzeba ją wyremontować i nie ma w niej światła ani wody, ale to będzie nasz nowy dom. Nie martw się! Będziemy mieli z czego żyć. Ali ma kapitalny pomysł. Będziemy uprawiać marihuanę i sprzedawać ją w mieście. Ma być z tego kupa forsy. Tak się cieszę! I nie martw się proszę. Wkrótce będę miała 14 lat i naprawdę mogę na siebie sama uważać. Mam tylko nadzieję, że szybko pojawi się ta szczepionka przeciwko AIDS. Alemu bardzo by to pomogło...

Twoja ukochana córeczka.

P.S. Wszystko bzdura! Jestem u Krychy i oglądamy telewizję. Chciałam Ci tylko uświadomić, że są gorsze rzeczy niż to świadectwo, które znajdziesz na nocnym stoliku. Buziaczki!



Egzamin ustny. Biedna studentka płacze się w odpowiedziach, nie może wybrnąć - wreszcie płaczącym głosem stwierdza, że ona tego wszystkiego się uczyła, umiała to, a teraz z powodu wielkich nerwów zapomniała. Na to Profesor spokojnym głosem każe jej na głos liczyć do 10. Ta przekonana, że to jakaś terapia na uspokojenie, posłusznie wykonuje polecenie. Kiedy skończyła - profesor prosi o indeks i wpisując 2 mówi:

- Kiedy coś się umie, to i nerwy nie przeszkadzają...



3 kumpli kłóci się, do którego z wujków najlepiej mówią ludzie:

- Mój wujek jest policjantem i mówią do niego panie Władzo
- Mój wujek jest Sędzią wysokiego sądu, każdy do niego mówi Wysoki Sądzie.
- A mój wujek - mówi trzeci - waży 200 kg i każdy jak go spotka mówi o Mój BOŻE!



**Wakacje**

I sierpień staje się krótszy od lutego

[www.demotywatory.pl](http://www.demotywatory.pl)

**ZAPRASZAMY NA NASZ KANAŁ W SERWISIE**  
**[www.youtube.com](http://www.youtube.com) Szukajcie użytkownika o nazwie**  
**MrEkonomis.**

**ZESPÓŁ REDAKCYJNY**  
**„EKONOMISIA” ŻYCZY**  
**UDANYCH**  
**I BEZPIECZNYCH**  
**WAKACJI!**

**Opiekun gazetki:** mgr inż. Adam Langer

Zespół redakcyjny: **Redaktor naczelna:** Ewa Piekarz, **Zastępca redaktor naczelnej:**

Kamil Madej, **Fotoreporter:** Adam Tran, **Redaktorzy:** Paweł Wiśniewicz,

Karol Jurusik. E-mail: [ekonomis.redakcja@gmail.com](mailto:ekonomis.redakcja@gmail.com)