# Korfantak

**Gazetka Szkolna Zespołu Szkół Nr 2**

**nr 1/2016**

***Witamy was nasi drodzy czytelnicy.***

*Oddajemy w wasze ręce styczniowy numer gazetki szkolnej „Korfantak". Szczególnie zapraszamy do przeczytania artykułu o "Mistrzach w ZS 2" jak również o zdrowym odżywianiu się. Nie zabraknie artykułu na temat WOŚP i szalonego poloneza - to właśnie Jastrzębie pobiło rekord Guinnessa. Zamieszczamy też recenzję ciekawej książki.*

*Redakcja szkolnej gazetki "Korfantak"*

# Gramy do końca świata i o jeden dzień dłużej...

## *To już 24 finał, a my gramy nadal, do końca świata i o jeden dzień dłużej…*

W drugą niedzielę stycznia po raz kolejny zagrała Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Jastrzębianie w tym roku zebrali ponad 90 tysięcy złotych na zakup urządzeń medycznych dla oddziałów pediatrycznych oraz dla zapewnienia godnej opieki medycznej seniorom. W całym Jastrzębiu w ten wyjątkowy dzień można było spotkać dzielnych wolontariuszy, którzy zbierali do puszek pieniądze. Liczył się każdy, zebrany na ten szczytny cel, grosz. Nasze miasto w tym roku bardzo hucznie obchodziło ten dzień. Podczas WOŚP na scenie mogliśmy zobaczyć znane zespoły takie jak *Coria* czy *Letni Chamski Podryw* . Gwiazdą wieczoru był zespół *Weekend*. W galerii odbywały się licytacje oraz występy młodzieży z jastrzębskich szkół. Nie zabrakło tam też utalentowanych uczniów z Zespołu Szkół Nr 2 , popularnej w mieście „Dwójki". Galeria oraz cały parking przed nią wypełnił tłum jastrzębian. Był to wyjątkowy dzień dla społeczności naszego miasta, mogliśmy wziąć udział w fantastycznej akcji.

# Poloneza czas zacząć

Jastrzębie-Zdrój ma swój rekord. 10 stycznia 2016 roku, przed Kinem Centrum podczas WOŚP, mieszkańcy naszego miasta, a dokładnie 428 par postanowiło pobić rekord Guinnessa w tańczeniu poloneza, w rytm utworu skomponowanego przez Wojciecha Kilara. Na początku odbyła się próba, a następnie, po wypowiedzeniu tradycyjnej formuły "Poloneza czas zacząć ", jastrzębianie ruszyli do tańca. Korowód taneczny poprowadziła Pani Anna Hetman - prezydent miasta Jastrzębia-Zdroju. Następne pary tworzyli reprezentanci władz miejskich. Do tańczących dołączyli też strażacy, za którymi licznie podążali mieszkańcy miasta. Jastrzębianie zapisywali się na listę uczestników aż do ostatniej chwili. Z tego powodu przesunięto nawet czas rozpoczęcia poloneza. Również uczniowie naszej szkoły - z liceum jak i technikum - dołączyli się do bicia rekordu Guinnessa, dla niektórych była to świetna próba przed studniówką.

# Zdrowe odżywianie

**Wiosna coraz bliżej, a my ciągle nie potrafimy zmienić stylu życia. Właśnie teraz jest dobry czas na dokonanie zmian, w myśl powiedzenia - nowy rok nowa/y ty. Oto kilka zasad zdrowego odżywiania dzięki nim będziesz czuć się zdrowo, oraz w pełni sił.**

**1. Jedz regularnie**

Staraj się jadać posiłki o stałych porach. Dzięki temu unikniesz odkładania się tzw. „tłuszczyku". Nasz organizm jest bardziej sprytny, niż to sobie wyobrażamy. Jeśli będziemy spożywać posiłki o różnych porach – to organizm rozreguluje się i nie będzie pamiętał, kiedy jest pora posiłku. Skutkować to będzie magazynowaniem substancji zapasowych, a w efekcie przybranie na wadze będzie tylko kwestią czasu.

**2. Warzywa to nie wróg**

Polacy są narodem mięsożernym i nie jest to tylko stereotyp. Spożywanie dużej ilości mięsa to mocna zakorzeniona w naszej kulturze tradycja. Od dawien dawna naszym sztandarowym daniem obiadowym jest schabowy z ziemniakami. Wpadliśmy w pewnego rodzaju monotonię żywieniową. Warzywa są u nas tylko dodatkiem do mięs, kanapek, itp. Dlaczego by więc nie spróbować potraw tylko jarskich? Nie mówię tu o przejściu na wegetarianizm albo weganizm. Chodzi o to, aby włączyć w swoją dietę warzywa. Są one przede wszystkim zdrowe, kolorowe, miłe dla oka, smaczne, a niejednokrotnie potrawy z nich przygotowane są wyśmienite i nasze podniebienie czeka tylko na dawkę smaku dostarczanego przez nie. W sieci znajdziemy wiele przepisów na szybkie, tanie, smaczne i zdrowe dania z warzyw – choćby naleśniki ze szpinakiem, zupę krem z brokułów, różnego rodzaju sałatki. Wybór należy do nas, a naprawdę jest w czym wybierać.

**4. Produkty typu fast food zastąp zdrowszymi, samodzielnie przygotowanymi wersjami**

Zamiast stać w kolejce w „restauracji" z szybkim jedzeniem, samodzielnie przygotuj hamburgery, hot-dogi a nawet kebab. To nie są trudne w przygotowaniu potrawy, a będziesz mieć pewność tego, skąd pochodzą składniki. Jeśli jest taka szansa, lepiej nie idź do baru na zupę.

**5. Pij dużo płynów**

Każdy o tym wie, że powinniśmy pić dużo płynów. Po co pić popularne gazowane napoje, które zawierają niewyobrażalną ilość cukru? Poza tym pomyśl: skoro jeden z naszych ulubionych napojów ma również zastosowanie jako odrdzewiacz, to co on robi z Twoim żołądkiem? Najlepsza do picia jest woda, gdyż nie zawiera żadnych dodatków. Jeśli nie lubisz pić samej wody, dodaj do niej cytrynę i świeżą miętę – otrzymasz niezwykle orzeźwiający napój. W dalszym ciągu nie przemawia to do Ciebie? Pij zatem soki i nektary, ale pamiętaj, by wybierać te bez cukru.

# Tłusty czwartek

***Tradycją stało się zjedzenie w tłusty czwartek pączka, ale żeby to tylko jednego :)***

Aby stracić nadmiar kalorii i nie pozwolić im zmienić się w tłuszcz, uczennice naszej szkoły właśnie w tym dniu wzięły udział w lekcji tańca, poprowadzonej przez p. Darię Pazdan z MOK - instruktorkę zumby. Mogły poszaleć w rytmach latino i nauczyć się tańczyć zumbę. W kolumbijskim slangu ZUMBA oznacza „baw się i ruszaj", to innowacyjny systemem fitness, który poprzez świetną zabawę kształtuje naszą sylwetkę, dba o kondycję, a przede wszystkim napawa nas optymizmem. Dla wielu z nich było to zupełnie nowe doświadczenie. Zajęcia odbyły się w hali sportowej.

Wzięło w nich udział około 60 dziewcząt z klas liceum i technikum. Wszystkie uczestniczki były bardzo zadowolone i z niecierpliwością czekają na kolejne takie zajęcia, aby spróbować nowego stylu tańca.

# Warsztaty z mistrzem

Uczniowie naszego technikum gastronomicznego często mają możliwość uczestniczenia w zajęciach prowadzonych przez znanych kucharzy. Wszyscy pamiętamy ubiegłoroczny warsztat i spotkanie z panem Robertem Sową. Tym razem odwiedzili nas Jerzy Poznański i Andrzej Pawlas - eksperci kulinarni, współautorzy książki „Sekrety kuchmistrzowskie Stanisława Czernieckiego.

Przepisy z najstarszej polskiej książki kucharskiej

z 1682 roku”.

W trakcie tych zajęć uczniowie zdobyli też wiedzę na temat gotowania, usłyszeli wiele ciekawostek związanych z tym, jak gotowano w dawnej Polszy. Następnie, pod okiem mistrzów, przygotowali wspaniałe potrawy kuchni staropolskiej, które potem mieliśmy okazję degustować.

Były to między innymi:
- *karp z piernikiem,*
- *potrawa czarno gotowana z powidłami – w roli głównej udziec z dzika,*
- *baba grochowa,*
- *tort szpinakowy.*

Po zakończeniu degustacji, w auli szkoły odbył się wykład, który poprowadził Jerzy Poznański - ekspert kulinarny i prezes Zarządu Stowarzyszenia MAŁOPOLSKIE DZIEDZICTWO SMAKU. Uczestniczył w nim także Michał Bałazy, znany kucharz z Jastrzębia-Zdroju, który reprezentuje kraj podczas międzynarodowych targów, konkursów zarówno w Polsce jak i za granicą. Pracował między innymi dla królowej brytyjskiej Elżbiety II.

Udzielił on młodym adeptom sztuki kulinarnej wielu cennych rad.

# Warsztaty w obiektywie

# Szkoła uczuć - książka dla każdego z nas

Nicholas Sparks to wybitny pisarz, który na koncie ma liczne bestsellery, które poruszyły serca wielu nastolatków. Jego dzieła zaliczane są do literatury młodzieżowej, ale z pewnością nie tylko ta grupa sięga po jego książki, które zawierają w sobie szereg cennych życiowych nauk. Jedną z takich książek, niewątpliwe jest "Jesienna miłość". Jak większość książek tego autora, została zekranizowana. Jej filmowy tytuł brzmi "Szkoła uczuć" .

Książka jest pełna emocji i zwrotów akcji. Opowiada o, wydawać by się mogło, zwykłych nastolatkach, jednak tak nie jest. Akcja toczy się w 1958 roku w niewielkim mieście Beaufort w Karolinie Północnej.

17-letni Landon jest beztroskim nastolatkiem, który pod presją ojca-kongresmena, odczuwa stres związany z dostaniem się do jednej z lepszych uczelni wyższych. Zachowuje się jednak jak typowy na tamte czasy nastolatek i jest postrzegany jako chuligan. Z kolei Jamie, to cicha i spokojna dziewczyna, która opiekuje się swoim owdowiałym ojcem-pastorem. Zawód jej ojca sprawia, że nastolatka jest bardzo religijna i nie rozstaje się z Biblią, dlatego też w oczach swoich rówieśników, jak również i Landona jest postrzegana jako nieszkodliwa dziwaczka.

Nastolatka ma bardzo dobre serce i nikogo nie zostawia w potrzebie, a los, który zgotowało jej życie, prowadzi do tego, że jest ona niezwykle dojrzała jak na swój wiek. Można by powiedzieć, że są zupełnie inni i nigdy nie znajdą wspólnego języka. Jednak ostatni rok nauki w szkole średniej, zmienia ich życie.

Sztuka teatralna, w której otrzymują główne role, zbliża ich do siebie. Pod wpływem drugiej osoby, zmieniają się. Jamie pokazuje chłopakowi swój świat, a jej ogromna dobroć sprawia, że Landon zaczyna czuć do niej coś więcej niż tylko przyjaźń. Dzięki tej relacji chłopak przestaje zachowywać się jak chuligan i dorasta.

Pomimo próśb nastolatki, para zakochuje się w sobie, ale na ich drodze do szczęścia pojawia się przeszkoda. Czy ją przezwyciężą??

"Jesienna miłość" to powieść o niezwykłej pierwszej miłości i dorastaniu.

Uczy jak ważne jest to, aby umieć wybaczać i jak wiele można osiągnąć dzięki dobroci.

Pokazuje także, że czasami, aby poznać opinię innych ludzi na nasz temat, musi wy darzyć się coś, co zmieni nasze życie.

Dodatkowa zaleta tej książki wynika z tego, że zawarta w niej historia przedstawiona została z perspektywy jednej z głównych postaci.

Jej lektura skłania do refleksji nad własnym życiem, nad jego sensem.

Czytając ją, czytelnik doznaje wielu emocji, takich jak: radość, smutek, współczucie.

Wraz z upływem czasu książka nie straciła nic na swej aktualności.

Pomimo tego, iż jej akcja toczy się w latach 50 -tych XX w. to poruszane w niej problemy są nadal aktualne w obecnych czasach.

Opisana tu historia jest bardzo realistyczna, a co za tym idzie wciągająca.

Prowadzi to do tego, że jako kolejne z dzieł Sparksa jest światowym bestsellerem, przeniesionym na ekrany kin.