

Maj 2014

**W tym numerze:**

SONDA	2
Na uniwersytecie	3
Strzelcy na medal	4
Bez barier	7
Nasze prace	8
Zdrowo jeść!	9
Mistrzynię	11

Głos Budy

„My biało—czerwoni”

Z inicjatywy wicedyrektor pani Agaty Popielarz wesoło świętowaliśmy majowe uroczystości. Odświętnie ubrani przemaszerowaliśmy głównymi ulicami miasta pod Urząd Miasta, gdzie powitała nas Sekretarz Gminy pani Danuta-Mielcarek., która podziękowała nam za ciekawy pomysł wspólnego świętowania.

Po powrocie obejrzelismy montaż słowno-muzyczny dotyczący Święta Pracy, Dnia Flagi



Tego dnia dominowała biel i czerwień

oraz Święta Konstytucji. Międzyklasowy konkurs na biało-czerwoną klasę wygrali uczniowie klas: IIID, IIIC i I LO.

Marta Jarosz

I znów..... MATURA!



Od 5 do 30 maja uczniowie III klasy LO zdawali maturę, czyli egzamin dojrzałości, który otwiera im drogę na wymarzone studia.

Na zdjęciu: Karolina Kulczewska, Paulina Woźniak, Marta Serdyńska, Magdalena Mucha, Kinga Migryt i Ola Bieńkowska po prezentacji z języka polskiego.

Sonda

*Znani ludzie,
którzy urodzili się
w maju:*

1947 - Lesław

Ćmikiewicz -

*polski piłkarz,
trener piłkarski,
reprezentant Polski*

1945 - Tadeusz

Rydzik - polski

*duchowny
katolicki, założyciel*

Radia Maryja i

Telewizji Trwam

1978 - Krzysztof

Ignaczak - polski

*siatkarz,
reprezentant Polski*

1959 - Grażyna

Torbicka - polska

dziennikarka

telewizyjna,

konferansjer

1946 - Irena

Szewińska -

polska lekkoatletka

Zapytaliśmy trzecioklasistów o wrażenia po egzaminie gimnazjalnym:



- Było dobrze
- Ogólnie egzaminy były spoko, nic trudnego:)
- Na niemieckim bardzo przeszkadzały krzyki z boiska i nagranie z klasy obok
- Egzamin był łatwy, niektóre próby odbieram jako trudniejsze
- Dobrze przygotowana szkoła, a sam egzamin nie był trudny
- Szkoła wyszła pozytywnie, wszyscy ubrani na galowo, zależało nam na wynikach i staraliśmy się
- Dla mnie egzamin był ciężki, a zdania z matmy ciekawe
- Egzaminy były łatwe, za dobre śniadania należy się pochwała dla pań woźnych
- Moim zdaniem było super. Niektóre zadania sprawiały trudność. Nauczyciela bardzo poważnie podeszli do egzaminów
- Przygotowanie szkoły oceniam bardzo dobrze. Najtrudniejsza była geografia.
- Egzamin był prosty - z wyjątkiem przedmiotów przyrodniczych
- Było ok:)
- Organizacja egzaminu super! Najtrudniejszy był angielski rozszerzony
- Egzaminy gimnazjalne były dobrze zorganizowane, wszystko poszło dobrze. Cieszę się, że już jesteśmy po:)
- Dla mnie egzamin był trudny ze wszystkich przedmiotów, zwłaszcza z matmy

Licealiści z Reska odwiedzili ZUT w Szczecinie



Zachodniopomorski
Uniwersytet
Technologiczny

Grupa uczniów Zespołu Szkół z Reska 30 kwietnia 2014 roku odwiedziła Szczecin. Celem wyjazdu był udział w zajęciach laboratoryjnych na Wydziale Technologii i Inżynierii Chemicznej w Zachodniopomorskim Uniwersytecie Technicznym.

Grupa licealistów rozpoczęła wizytę od spotkania w audytorium z prodziekanem ds. dydaktycznych dr. inż. Henrykiem Łackim, który przedstawił bazę dydaktyczną – naukową oraz zachęcał do studiowania na kierunkach technicznych. Wyjaśnił również sposób rekrutacji przyszłych studentów. Po spotkaniu z prodziekanem uczniowie udali się do laboratoriów chemicznych, gdzie wysłuchali ciekawych wykładów oraz obserwowali ćwiczenia laboratoryjne przygotowane specjalnie dla młodzieży szkół ponadgimnazjalnych.

Pierwsze zajęcia – „Poznaj Stachu – niekoniecznie po zapachu” poprowadziła dr Alicja Wodnicka. Ucznio-



wie mieli okazję poznać szeroką gamę substancji zapachowych z różnych grup związków organicznych. Po części teoretycznej licealiści przystąpili do samodzielnej syntezy estrów – związków zapachowych, które nie każdemu udało się otrzymać.

Po krótkiej przerwie udaliśmy się na do następnego laboratorium, gdzie spotkaliśmy się z dr Martą Ko-

walewską, która zaprezentowała nam w krótkim wykładzie historię odkrycia i charakterystykę aspiryny.

Tematem spotkania drugiego była „Aspiryna – lek na wszystko”.

Po części teoretycznej przystąpiliśmy do otrzymania aspiryny. Duże wrażenie na uczniach zrobił fakt łatwej syntezy tego leku i jego bardzo szerokiego wachlarza zastosowań w medycynie. Zrobioną aspirynę mogliśmy zabrać ze sobą. Na koniec spotkania zwiedziliśmy budynek wydziału i laboratoria chemii analitycznej, organicznej i nieorganicznej. Na koniec pobytu w Szczecinie jeszcze krótki pobyt w centrum handlowym i powrót do domu.

Wyjazd na wyższą uczelnię i zaznajomienie się z jej ofertą uważam za bardzo udany oraz potrzebny uczniom.

*Organizator wyjazdu
p. Bożena Tomala*

**Zachodniopomorski
Uniwersytet
Technologiczny w
Szczecinie (ZUT) –
publiczna uczelnia
akademicka powstała
1 stycznia 2009 roku
w Szczecinie z
połączenia Akademii
Rolniczej w
Szczecinie
i Politechniki
Szczecińskiej.**

*Podstawowym
celem działalności
Uniwersytetu jest
kształcenie oraz
prowadzenie badań
naukowych w zakresie
nauk technicznych,
rolniczych,
ekonomicznych,
biologicznych,
chemicznych i
matematycznych.*



*Czy wiesz, że...
Wiatróвки są dziś
jednym z niewielu
rodzajów broni
strzeleckiej dozwolonej
w Polsce bez
specjalnego
zezwozenia. Dlatego
broń ta cieszy się w
naszym kraju sporą
popularnością. Na
polskim rynku mamy
dość duży wybór
wiatrówek, różniących
się pomiędzy sobą
konstrukcją,
parametrami oraz
zastosowaniem.
Wszystkie wiatróвки
działają na tej samej
zasadzie, tj. wyrzutu
pocisku przez lufę,
spowodowanego
uwolnieniem ze
specjalnego zbiornika
gazów
skoncentrowanych pod
dużym ciśnieniem.*

Strzelcy z koła Tarcza są na medal

Uczniowie Zespołu Szkół pod opieką profesora Sławomira Brzozowskiego uczestniczyli 05 kwietnia 2014 r. w Powiatowych Mistrzostwach Kół Strzeleckich w Gryficach.

Jak zwykle nas nie zawiedli i uzyskali bardzo dobre wyniki.

W klasyfikacji gimnazjalistów najlepsze wyniki osiągnęli:

Tomasz Janczyszyn – III miejsce,

Michał Kondrat – IV miejsce.

Był to debiut uczniów w tych zawodach i od razu zakończył się sukcesem - serdeczne gratulacje!

W grupie ponadgimnazjalnej zwyciężyli:

Piotr Wróblewski – I miejsce,

Bartłomiej Szymankowski – II miejsce.

Uzyskane wyniki są efektem pracy i czasu poświęconego na treningi, które prowadzone są w piątki po zajęciach lekcyjnych w sali gimnastycznej L O.

Aby doskonalić technikę i uzyskiwać coraz lepsze wyniki Koło zorganizowało „Drużynowe Mistrzostwa Szkoły” dla wszystkich uczniów. Do zawodów przystąpili chętni z siedmiu klas (LO, ZSZ i Gimnazjum).

Drużynowo **zwyciężyli uczniowie z klasy II LO** w składzie: Wiktoria Tupko, Piotr Wróblewski, Alan Kubala, Jakub Zając, Hubert Misieczko; **II miejsce klasa I ZSZ**: Mateusz Budzik, Tomasz Starczewski, Krystian Trzeszczyński, Damian Paluszkiewicz, Mateusz Kubalak; **III miejsce klasa I LO**: Oskar Łydziański, Rafał Myszak, Konrad Woźniak, Patryk Drozdowski, Szymon Przybyłek.

W klasyfikacji indywidualnej wygrała: Wiktoria Tupko.

Koło LOK działa na zasadach określonych w Statucie. Jednym z obowiązków jest powołanie Zarządu Koła.

Na zebraniu wyborczym wybraliśmy w głosowaniu nowy Zarząd w składzie :

Prezes – Hubert Misieczko

Wiceprezes – Piotr Wróblewski

Skarbnik – p. prof. Sławomir Brzozowski

Sekretarz – Wiktoria Tupko

Zapraszamy na treningi, a w maju na dwubój strzelecki i paintball

Prezes
Hubert Misieczko



Strzały na 10!

Uczniowie zrzeszeni w Kole strzeleckim „wystrelali” ostatnio wiele dobrych miejsc, więc poprosiliśmy nowego prezesa o rozmowę na temat osiągnięć i planów koła w najbliższym czasie.

„Głos Budy”: Od ilu lat działa koło LOK przy naszym LO?

Hubert Misieczko: Początki organizacji LOK w naszej szkole mają długą historię, bo rozpoczęła się ona w latach 70. Natomiast koło strzeleckie „Tarcza” działa od dwóch lat. Liga Obrony Kraju, kiedyś bardzo popularna, dziś ma mniej członków. Zmieniły się czasy, uczniowie mają wiele rozrywek, więc może LOK nie jest dla nich tak atrakcyjny jak kiedyś. Z tego co wiem, to członkowie koła pod opieką p. Sławomira Brzozowskiego zawsze uzyskiwali wysokie wyniki w strzelectwie, z czego jesteśmy dumni.

„Głos Budy”: Skąd zainteresowanie tą dyscypliną?

Hubert Misieczko: Na pewno ze względu na atrakcyjność, która, powiem szczerze, bardzo mnie zainteresowała. Uważam, że to świetny sposób na czas wolny, a przy okazji strzelectwo sportowe doskonali spostrzegawczość, obowiązkowość i wiele innych ważnych cech. LOK to także udział w świętowaniu rocznic państwowych i godne reprezentowanie klubu i Ojczyzny.

„Głos Budy”: Jaką bronią się posługujecie na treningach i zawodach?

Hubert Misieczko: Mogę powiedzieć, że jestem „nowy”, bo zarejestrowałem się w październiku 2013. Moi koledzy, tegorocznicy absolwenci, już trzy lata uczą się i trenują. Na wyposażeniu klubu znajduje się 8 sztuk wiatrówek, ale różnią się one oprzyrządowaniem celowniczym. Na treningach każdy może spróbować swoich sił i przekonać się, z której strzela mu się najlepiej. Sprzęt, z którego korzystamy, otrzymaliśmy z Klubu Strzeleckiego „Baszta” Gryfice.

„Głos Budy”: A jak wyglądają wasze plany na przyszłość?

Hubert Misieczko: Oczywiście zapraszamy w każdy piątek chętnych na treningi, które odbywają się pod okiem opiekuna na Sali sportowej przy LO. Bardzo zależy nam na uczestnictwie w różnych imprezach środowiskowych i oczywiście startowanie w zawodach strzeleckich, gdzie możemy sprawdzić swoje umiejętności. Dużym zainteresowaniem cieszy się paintball. Chcemy także doskonalić musztrę i znajomość zasad statutowych LOK-u.

„Głos Budy”: Które zawody przyniosły Wam największą satysfakcję?

Hubert Misieczko: W poprzednim roku zajęliśmy I miejsce indywidualnie i II drużynowo w Szkolnej Lidze Strzeleckiej, a w wojewódzkim „Dwuboju Strzeleckim” drużynowo zajęliśmy wysokie II miejsce. Jesteśmy zatem klubem, który liczy się w województwie.

„Głos Budy”: Życzymy dalszych sukcesów i dziękujemy za wywiad.



Od lewej: Wiktoria Tupko, Piotr Wróblewski i Alan Kubalak

Na wyposażeniu klubu znajduje się 8 sztuk wiatrówek, ale różnią się one oprzyrządowaniem celowniczym. Na treningach każdy może spróbować swoich sił i przekonać się, z której strzela mu się najlepiej.

Czy wiesz, że...

Pochodzenie nazwy miasta Reska nie jest do końca znane. Istnieje teza, iż pochodzi ono od starostwianńskiego słowa „reż” oznaczającego żyto. W zapiskach istnieje wzmianka iż w XIV w. miasto nazywało się tak jak przepływająca przez nie rzeka – Rega. W późniejszym okresie powstała niemiecka nazwa, używana do 1945 r. która brzmiała Regenwalde co w wolnym tłumaczeniu oznacza Deszczowy Las.

Po zakończeniu II wojny światowej miasto przez pewien czas nosiło nazwę Reskogródoraz Ławiczka. Nazwę Resko wprowadzono rozporządzeniem ministrów Administracji Publicznej i Ziem Odzyskanych z dnia 7 maja 1946 roku.

Nadeszła wiosna!

21 marca rozpoczęła się kalendarzowa wiosna.

Gdy wejdziemy do parku, zobaczymy piękne zielone drzewa i bujną trawę. Uważni dostrzegą wiosenne kwiaty, a najlepsze jest to, że możemy obserwować ruchliwe wiewiórki i przelatujące bociany. Wszystko pięknie wygląda, mnóstwo krzewów zieleni się wokół nas i kwitną już żółte ranniki.



Wiosna zawitała również do naszych serc. Zrobiło się radośnie, w szkole mamy nowe pary, ale już pewnie wszyscy zwróciliśmy na nie uwagę. Wiosna to też czas, gdy możemy napompować opony i ruszyć na wycieczkę rowerową (nowy most zaprasza) albo do parku na wesołe pogaduchy na górcie. Nad parkiem coraz częściej pojawiają się kłęby dymu z papierosów. To bez wątpienia druga oznaka nadejścia wiosny, przynajmniej w Resku.

Wiosnę widać, czuć i słyszeć, bo przy papierosku chce się pogadać np. o ostatniej kartkówce z biologii albo jaka to pani od matematyki nie jest wredna. Nieuchronnie zbliża się również koniec roku szkolnego. Już niedługo usłyszymy ostatni dzwonek, a trzecie klasy pożegnają się z gimnazjum. Panowanie przejmą dzisiejsi drugoklasiści, czyniąc, wraz z opanowaniem gimnastyki, większy bałagan niż teraz.

Filip Czura, IIID

Młodzi bohaterowie

Wraz z klasą, wybrałem się na seans filmu "Kamienie na szaniec", który miał miejsce 1 kwietnia 2014 roku.



Jest to ekranizacja popularnej lektury Aleksandra Kamińskiego, powstałej jeszcze w czasach wojny. Reżyser tego dzieła - Robert Gliński przedstawił tę historię w inny sposób, niż robił to jej pierwotny twórca, jednak nie ulega wą-

pliwości, iż to bardzo interesująca interpretacja książki.

Akcja toczy się w czasach okupacji Warszawy przez Niemców. Główni bohaterowie - Rudy i Zośka to dobrzy przyjaciele, którzy razem z chłopcami z Szarych Szeregów (patriotycznej drużyny harcerskiej) robią co w ich mocy, aby bronić ojczyzny. W filmie obserwujemy wiele wątków miłosny, przyjaźni czy śmierci. Aktorzy jako debiutanci świetnie się spisali, pomimo że Rudy nie był rudy. Teoretycznie rzecz biorąc, cały film skupiał się głównie na jego osobie, co spowodowało przyciągnięcie do kin rzesz dziewcząt, które zachwycone jego urodą, z trudem "odklejały" wzrok od ekranu. Muzyka

nie robi wielkiego wrażenia i według nas nie pasuje do scen wojennych. Scenografia za to nawiązuje idealnie do czasów wojny. Jedynym minusem jest to, że ekranizacja nie przedstawia wszystkich wydarzeń z książki, a jeden z głównych bohaterów - Alek, pozostaje w cieniu do tego stopnia, iż ciężko przypomnieć sobie jakąkolwiek z nim scenę.

Mimo kilku potknięć warto obejrzeć dzieło pomyslowego reżysera, ale nie jest to opowieść, pozostawiająca trwały ślad w pamięci widza. Po tak wspaniałej książce, spodziewałem się czegoś lepszego lub chociaż na równym poziomie.

Stella Litwin i Filip Czura

Wspólne warsztaty

Dnia 12 maja 2014 r. odbyły się w Domu Pomocy Społecznej w Resku zajęcia dla grupy uczniów z Gimnazjum w Resku. Dzięki uprzejmości pracowników i pod ich fachowym okiem młodzież uczyła się wykonywania kwiatowych wiosennych dekoracji. Zajęcia odbyły się w ramach stałej współpracy DPS-u i gimnazjum, bowiem uczniowie od kilku lat wspólnie z mieszkańcami wystawiają w grudniu jasełka, które uświetniają coroczne rodzinne spotkania opłatkowe.

Wspólne wykonywanie ozdób było ciekawym przeżyciem. Po raz kolejny pracownicy DPS-u w Resku pokazali, że są zainteresowani współpracą, że zależy im na włączaniu mieszkańców do wspólnych przedsięwzięć.



Młodzież z kolei uczy się tolerancji i dostrzegania problemów ludzi niepełnosprawnych.

W warsztatach udział wzięli:

Kacper Wiśniewski IIC,

Wojtek Kuc IIIA, Diana Gawecka IIIB, Karolina Biernat, Filip Czura i Wiktoria Janowska z IIID.

Elżbieta Kuc

Język na 6!



W tym roku szkolnym po raz pierwszy odbył się konkurs z gramatyki języka angielskiego i niemieckiego, który spotkał się z dużym zainteresowaniem. Z inicjatywy pań: Marzeny Pasternackiej i Izabeli Dudziec mogliśmy sprawdzić swoje wiadomości i umiejętności

językowe. A oto wyniki zwycięskiej rywalizacji:

Agnieszka Manowiec – Mistrz Szkoły z języka angielskiego

Monika Babak- Mistrz Szkoły z języka niemieckiego.



Serdecznie gratulujemy :)

Marta Jarosz

Czy wiesz, że...

Wolontariat jest zapewne tak stary, jak sama ludzkość. Na początku nie miał ram instytucjonalnych, z czasem zaistniał w organizacjach kościelnych, samopomocowych, a wreszcie pozarządowych.

Zasadniczym pojęciem związanym z wolontariatem jest motywacja. Aby dana praca wolontaryjna była pomyślna, zazwyczaj konieczne jest, aby zarówno wolontariusz, jak i organizacja z nim współpracująca były świadome motywacji wolontariusza.

Najczęstsze motywacje wolontariuszy:

- chęć zrobienia czegoś dobrego, pożytecznego;
- potrzeba kontaktu z ludźmi lub nawiązania nowych znajomości;
- chęć bycia potrzebnym;

Czym się dzisiaj kierować? Sercem czy rozumem?

Czy wiesz, że...

*najwybitniejszym
Polakiem był Papież
Jan Paweł II.*

*We wsi Piątek, 33 km
od Łodzi znajduje się
dokładny środek
Polski.*

*Najstarszym
drzewem w Polsce i
prawdopodobnie w
Europie jest cis w
Henrykowie
Lubańskim mający
około 1500 lat.*

*W miejscowości
Tychowo znajduje się
największy w Polsce
kamień ważący około
200 ton i mający 44
metry średnicy.*

*Góry Świętokrzyskie
są najstarszymi
górami w Europie.*

*Pustynia Błędowska
jest jedyną naturalną
pustynią w Europie.*

Polska kupuje piasek

oraz żwir w

Republice

Południowej Afryki.

Dzisiejszy świat, z punktu widzenia gimnazjalisty, jest strasznie skomplikowany. Czym się w nim kierować? Sercem czy rozumem? Trudne pytanie. Wielu pewnie powie że rozumem, który potrafi zapewnić nam dobrobyt i pozycję w społeczeństwie, lecz dla wielu ludzi to właśnie uczucia płynące z serca są głównym wyznacznikiem postępowania.

Rozpatrując powyższy problem od razu pomyślałem o małżeństwach z rozsądku. Setki lat temu rody łączyły się ze sobą, stawiając dzieci przed ołtarzem. W ten sposób stawały się bogatsze i potężniejsze. Do dzisiaj w niektórych krajach ta tradycja trwa nadal. Indie, kraj miliarderów i żebraków, jest z tego procederu znany. To tu wiele biednych rodzin z najniższych warstw społecznych zdobywa pieniądze, wydając swoje dzieci za hinduskich szejków. Rodzice decydują o losie potomków, odkładając ich uczucia na bok, zmuszając je do małżeństw bez miłości, małżeństw, które opierają się często na cierpieniu lub zniewoleniu. Rozum wygrywa z sercem, ale ta batalia rzadko przynosi szczęście i samorealizację młodych ludzi. Nam, młodym Europejczykom, trudno się pogodzić z takim wyrachowanym podejściem do życia.

Niedawno oglądałem film, który chciałbym wskazać jako kolejny argument.

„Kamienie na szaniec” Roberta Glińskiego to reżyserskie, współczesne spojrzenie na bohaterów książki Aleksandra Kamińskiego. Jednym z głównych bohaterów jest Jan Bytnar pseudonim Rudy, należący do Szarych Szeregów. Na skutek działań operacyjnych Niemców zostaje schwytany i brutalnie przesłuchiwany przez gestapo znane z okrutnych metod stosowanych wobec więźniów. Przyjaciel Rudego - Zośka postanawia odbić go z rąk katów. Młody Tadeusz Zawadzki szybko podejmuje decyzję – trzeba ratować Rudego. Młodzieniec zdaje sobie sprawę z ogromnego zagrożenia, rozum podpowiada mu, że akcja może pochłonąć wiele ofiar, jednak silne uczucie do przyjaciela nie pozostawia żadnych wątpliwości. Serce wygrywa z rozumem.

Często człowiek w życiu codziennym musi dokonywać wyborów, zarówno w sprawach błahych jak i poważnych. Każdego dnia podejmujemy wiele decyzji. Czy pochodzą one z głębi serca, czy może podejmujemy je, realnie przewidując ich skutki? Kiedy kierujemy się sercem, postępujemy impulsywnie, pod wpływem uczuć, a to często niesie ze sobą negatywne skutki, z którymi musimy się zmierzyć. Z taką sytuacją możemy się spotkać w wielu domach. Nieposłuszne dzieci, które nie zo-

stają ukarane przez kochających rodziców, nie ponoszą żadnej kary, nie zmieniają swojego zachowania. Budzi to wiele trudności i nieporozumień, ale rodzice często pobbłają swoim pociechom tłumacząc to ogromną miłością. Z kolei, gdy kierujemy się rozumem, zapominamy o uczuciach i ranimy bliskich. Wielu ludzi, idąc po trupach do cel, gubi się we współczesnym, wymagającym świecie. To zapominanie o uczuciach dostrzegam w pracoholikach, którzy za wszelką cenę dążą do uzyskania wyższego stanowiska, zarobków lub spełnienia swoich niepokonywanych ambicji. Tacy ludzie izolują się od otoczenia, nie utrzymują kontaktu z innymi, są aroganccy i pyszni.

Podsumowując argumenty uważam, że nie ma jednoznacznej odpowiedzi na powyższą hipotezę. Nasze życie jest nieustanną wędrówką, podczas której powinniśmy kierować się zarówno sercem, jak i rozumem. Gdybyśmy nie mieli serca, nasze relacje z innymi ludźmi byłyby oschłe i oziębłe, a życie nudne i zwyczajne. Natomiast bez rozumu byłibyśmy naiwni, ponosilibyśmy wiele porażek, a nasze życie byłoby wielką loterią. Kierowałby nami instynkt i przypadek.

Hubert Milek IIID

Kilka słów o zdrowym odżywianiu

Dzień Dobry , jestem redaktorką „Głosu budy”. Chciałabym zadać Pani kilka pytań na temat wiosennego odżywiania. Czy mogłaby Pani przekazać naszym czytelnikom kilka rad dotyczących wiosennej diety?

Małgorzata Opara: Kiedy pytam uczniów, co to znaczy prawidłowe odżywianie, odpowiadają, że trzeba jeść owoce i warzywa. Zapominają o podstawowych składnikach pokarmowych : białku, tłuszczach , węglowodanach. Te składniki znajdziemy w mleku, mięsie, rybach, ciemnym chlebie. Wiosenne odżywianie to nie tylko warzywa i owoce . To co pojawia się w sklepach wiosną, czyli wszystkie nowalijki zazwyczaj są sztucznie nawożone , czyli niezdrowe. Jedzmy te produkty, o których wspomniałam wyżej i owoce . Wiosną jedzmy to , co mamy jeszcze w słoikach z zapasów zimowych.



„Głos Budy” : Spośród moich znajomych wiele osób się odchudza. Co mogłaby im Pani poradzić ?

Małgorzata Opara: Jeśli twoi znajomi są w twoim wieku, to muszą to robić ‘z głową’. Jesteście w najważniejszym okresie waszego życia, okresie dorastania i dojrzewania. Błędy żywieniowe popełnione w tym wieku, w życiu dorosłym dadzą o sobie znać. Jeśli jest osobą otyłą, to nad jej odchudzaniem powinien czuwać specjalista. Przy małej nadwadze wystarczą mniejsze porcje i uprawianie jakiegoś sportu.

„Głos Budy”: Trzecie klasy właśnie skończyły pisać testy, a rok szkolny powoli się kończy. Wszyscy są bardzo zestresowani, jak sobie z tym radzić ?

Małgorzata Opara” : Korzystać z pięknej pogody i dużo czasu spędzać na świeżym powietrzu – ruch to zdrowie. Oczywiście pamiętając o prawidłowym odżywianiu.

„Głos Budy”: Bardzo Pani dziękuję za rady. Może ich lektura skłoni do przemyśleń nad dietą, bo teraz zdrowy styl życia jest na topie . Do widzenia.

Wywiad przeprowadziła: Nikola Romaszko, IIIA

Z ortografią za pan brat :)

Trwają ortograficzne zmagania. W I etapie wzięło udział 27 uczniów, w II 9: Adrianna Szcześniak, Gabriela Przygocka, Sandra Kasprowiak, Agnieszka Manowiec, Sylwia Grądek, Stella Litwin, Jakub Sikorski, Wojtek Kuc oraz Adrianna Grocholska.

Zwycięzca II etapu zostanie Szkolnym Mistrzem Ortografii.



Redakcja

Co jest najczęściej sprzedawanym rodzajem jedzenia w restauracjach i innych lokalach na całym świecie?

Frytki – stanowią 22% wszystkich posiłków.

Ludzie, którzy czytają informację o wartościach odżywczych na etykietach, jedzą o 5% mniej tłuszczu od tych, którzy tego nie robią.

W jednej filiżance kawy znajduje się ponad tysiąc związków chemicznych. Suszone owoce tracą w procesie suszenia witaminę C.

Triumfatorki rejonu

*Ciężka praca i czas,
który poświęciliśmy
treningom zaowocował
wspaniałym
zwycięstwem. Za nasze
dobre przygotowanie
do zawodów
odpowiedzialny był
trener p. Arkadiusz
Majewski, który dołożył
wszelkich starań,
abyśmy mogły cieszyć
się tegorocznym
zwycięstwem na etapie
rejonowym. Tego dnia
wszystkie bardzo
dobrze zagrałyśmy,
zwłaszcza kapitan
drużyny- Marta
Celińska, która
najczęściej trafiała do
kosza i wzbudzała
naszą dumę i ogromną
radość.*



Na zdjęciu nasze koszykarki (w białych strojach) z zespołem z Czaplinka

Zespół Szkół w Resku był gospodarzem rejonowych zawodów w piłce koszykowej dziewcząt.

31 marca 2014 r. w Resku odbyły się rejonowe zawody w koszykówce dziewcząt. Do walki o pierwsze i drugie miejsce, które są przepustką do dalszego etapu, stanęło pięć gimnazjalnych drużyn z : Ińska, Walcza, Choszczna, Czaplinka i Reska. Są to zespoły, które zwyciężyły w swoich powiatach.

Po zaciętej kilkugodzinnej rywalizacji drużyna dziewcząt z Reska zajęła I miejsce i awansowała wraz z Czaplinkiem, który ostatecznie uplasował się na II miejscu, do półfinałów wojewódzkich. Ciężka praca i czas, który poświęciliśmy treningom zaowocował wspaniałym zwycięstwem. Za nasze dobre przygotowanie do zawodów odpowiedzialny był trener p. Arkadiusz Majewski, który dołożył wszelkich starań, abyśmy mogły cieszyć się tegorocznym zwycięstwem na etapie rejonowym. Tego dnia wszystkie bardzo dobrze zagrałyśmy, zwłaszcza kapitan drużyny- Marta Celińska, która najczęściej trafiała do kosza i wzbudzała naszą dumę i ogromną radość. Równie świetnie tego dnia dysponowana była Roksana Wróbel. Spięsała się zarówno w obronie jak i w ataku.

Teraz cierpliwie czekamy na półfinały wojewódzkie, które będą wielkim sprawdzianem naszych umiejętności. Wierzę głęboko, że nie zabraknie nam chęci zwycięstwa.

Marta Jarosz

Mistrzynie !

Dnia 5 maja br. odbyły się w Szczecinie Finały Wojewódzkie w koszykówce dziewcząt. Przypomnę, że dostałyśmy się tam jako drugi zespół z półfinałów.

Zawody nie należały do najbardziej udanych. Tego dnia niestety nie potrafiłyśmy się zgrać, co skutkowało stratą punktów. Często myliłyśmy się w prostych sytuacjach. Nie pomagała nam także mała hala i zupełnie inne kosze. Ostatecznie zajęłyśmy **IV miejsce w województwie!** Powtórzyłyśmy sukces sprzed dwóch lat. Mogę śmiało powiedzieć, że jest to zasłużone miejsce.

Ciężko pracowałyśmy na ten sukces. Spotykałyśmy się na hali trzy razy w tygodniu i trenowałyśmy przez półtorej godziny. Każda z nas chciała zniwelować swoje słabsze strony. Dziękujemy naszemu trenerowi, panu Arkadiuszowi Majewskiemu, który włożył wiele pracy i starań w przygotowanie nas do tegorocznej gimnazjady.

Trzy lata treningów to również wspaniała przygoda, którą zapamiętamy na bardzo długo. Czas spędzony na hali był czasem ciężkiej pracy, ale i wspaniałej zabawy. Przywiązałyśmy się do zajęć z koszykówki, a teraz jest nam ciężko uwierzyć, że to już koniec. Postanowiłyśmy nadal spotykać się dwa razy w tygodniu. Zapraszamy chętnych w poniedziałki i piątki o 14.30 na halę.

W zespole reprezentującym Gimnazjum z Reska grały: Marta Celińska, Sandra Kasproviak, Marta Jarosz, Roksana Wróbel, Magdalena Klik, Wiktoria Janowska, Anna Szawdenis, Martyna Pasięka.

Serdecznie dziękujemy naszym wiernym kibicom za doping .



Marta Jarosz, IIID

*Koszykówkę
wymyślił zimą 1891
roku protestancki
pastor i nauczyciel
wychowania
fizycznego z Kanady,
James Naismith,
Pomysł opart
bardziej na
abstrakcyjnych
regułach niż na
innych grach.
Według legendy
nazwę nowego
sportu wymyślił
krewniak pastora,
Frank Mahan,
którego zdaniem gra
wykorzystująca
kosze i piłkę powinna
zwać się koszykówką.*



Głos Budy

Redakcja:

Anna Grymuza IIc
Małgosia Przybytek IIc
Dominik Domański IIIc
Marta Jarosz IIId
Konrad Bieńkowski IIId
Żurawik Adam IIId
Filip Czura IIId
Wiktoria Janowska IIId
Nikoła Romaszko IIIa

Spotkania redakcji: piątek, 13.30,
sala 002
Opiekun: Elżbieta Kuc

Nasz mail:

glosbudy@wp.pl

Zakończyła się w naszej szkole akcja **Góra Grosza**. Uczniowie wsparli ją bardzo hojnie, domyślamy się pomocy rodziców, bo kwota zebranych pieniędzy jest imponująca. Oto wyniki :

1 miejsce - kl

IB 102,37 zł

2 miejsce - kl

ID 81,70 zł

3 miejsce - kl

IIA 45,82 zł

Łącznie - 411,57 zł

Trzy klasy, które zebrały największą sumę

pieniędzy zostały nagrodzone słodkim upominkiem. Wszystkim osobom zaangażowanym serdecznie dziękujemy i zapraszamy do udziału już za rok.



Ania Grymuza



Ed Sheeran— Już w młodym wieku Sheeran pisał pierwsze teksty piosenek oraz nauczył się grać na gitarze (obecnie ma ich 4) . W 2005 roku zaczął nagrywać pierwsze utwory, a w 2008 roku przeniósł się do Londynu , by móc dalej rozwijać karierę muzyczną. W 2009 roku zagrał 312 koncertów. Popularność przyniósł mu wydany w czerwcu 2011 roku

Muzyka

Top 10

- 1.I see fire – Ed Sheeran
- 2.Wild Child – Elen Levon
- 3.Dark Horse – Katy Perry
- 4.Addicted To You – Avicii
- 5.Things We Lost In The Fire – Bastille
- 6.#selfie – The Chainsokers
- 7.I Got U – Duke Dumont, Jax Jones
- 8.Like a Drum – Guy Sebastian
- 9.Liar Liar – Chris Cab
- 10.Revolution – R3hab, NERVO, Ummet Ozcan