

Od redakcji:

*Drodzy gimnazjaliści!*

*Przed Wami marcowy Amator, a w nim:*

*^ Dzień Patrona*

*^ Wywiad z ...*

*^ O odżywianiu*

*^ Dzień Kobiet*

*^ Po rewii*

*^ Czas na dni wolne- projekty  
i inne ciekawe tematy.*

Publiczne Gimnazjum im. Krzysztofa Kieślowskiego w Mieroszowie  
ul. Żeromskiego 30  
58-350 Mieroszków  
Tel. 074 845 83 57

**amator**

Marzec 2008  
Numer 9/2008

**„...Jedyną rzeczą jaką mam naprawdę, jest moje własne życie i mój własny punkt widzenia...”**

## POLONISTA RADZI

W tym numerze proponuję zapoznanie się z opisem obrazu. Jak zwykle „zalecam”, aby trzymać się ustalonego planu, np.:

### 1. Wstęp

- Kto jest autorem?  
(znany polski malarz, początkujący artysta, absolwent)
- Jaki kierunek w sztuce reprezentuje dany obraz?  
(abstrakcjonizm, impresjonizm, malarstwo kubistyczne)
- Jaki ma charakter?  
(symboliczny, realistyczny, surrealistyczny)
- Jaką techniką został namalowany?  
(fresk, akwarela, technika olejna, pastele, rycina, szkic)

### 2. Rozwinięcie

- Co przedstawia obraz?  
(postać, martwą naturę, scenę batalistyczną, scenę rodzajową, pejzaż)
- Co widać na pierwszym planie?  
(kobietę, drzewo, dziewczynkę, rozpędzone konie)
- Co zwraca uwagę?  
(postać, przedmiot, kolorystyka, znak, motyw)
- W jaki sposób kolorystyka wpływa na odbiór treści?

- Jak ujęta została perspektywa?  
(sprawia wrażenie bliskości, sprawia wrażenie odległości, wrażenie trójwymiarowości, złudzenie przestrzenności)
- Jak wygląda kompozycja?  
(sprawia wrażenie chaosu, sprawia wrażenie porządku)
- Jakie skojarzenia, emocje wywołuje obraz?
- Jak obraz oddziałuje na naszą wyobraźnię?
- Co intryguje w tym obrazie?

### 3. Zakończenie

- Ocena obrazu.

## Dzień Patrona

Dzień Patrona jak co roku obchodziliśmy 13 marca w rocznicę śmierci Naszego Patrona, Krzysztofa Kieślowskiego. Nasz reżyser zmarł 13.03.1996 roku w Warszawie.

Ten szczególnie dla nas dzień rozpoczął się mszą świętą odprawioną w intencji Patrona i naszego gimnazjum. Po mszy udaliśmy się na cmentarz, gdzie delegacja złożyła kwiaty na grobie Romana Kieślowskiego- ojca Krzysztofa. Minutą ciszą uczciliśmy pamięć Patrona.

Po powrocie do szkoły odbył się uroczysty apel, podczas którego Pani dyrektor wręczyła nam plakietki z logo gimnazjum. W dalszej części dnia klasy pierwsze obejrzały film „I'm so so” i wykonały albumy poświęcone Patronowi oraz podjęły próbę napisania listu do Krzysztofa. Klasy II i III podczas spotkania z wychowawcami dyskutowały na temat: „Czy we współczesnym świecie, wśród młodych ludzi dochodzi do zatracania wartości życiowych na rzecz technicznych wynalazków?” Po obejrzeniu Dekalogu 7 napisały list otwarty na temat: „Szukaj wartości w sobie, a nie w otaczającym świecie”.

Dlaczego skupiliśmy się na wartościach?

Historia Kina Moralnego Niepokoju podaje, że „Kieślowski dostrzegł kryzys wartości i praktyczny brak wzorców moralnych u progu XXI wieku. Jego postawa była bardzo umiarkowana i pokorna, uznawał słabość, niedoskonałość człowieka oraz głęboką potrzebę autorytetu”. Psycholodzy uważają, że wartości wyznaczają nie tylko siłę i kierunek motywacji i aktywności, ale przesądzają o przyjętej i realizowanej całości koncepcji życia człowieka. Rozmawialiśmy o wartościach, ponieważ młodzieży potrzebna jest podpowiedź jakie wartości należy cenić.

Najciekawsze prace- listy na temat wartości w życiu człowieka ukażą się w najbliższym numerze „Amatora”

## **Maleńka, niepozorna a przecież wielka ...**

Witam bardzo serdecznie. Pragnę zaprezentować sylwetkę naszej **koleżanki, sportowca i uczennicy Publicznego Gimnazjum w Mioszowie w jednej osobie**. Przeprowadzę wywiad z wszystkim znaną **Justyną Czerwonką...**  
(siedząc przy szklance soku pomarańczowego męczę Justynę pytaniami)

**Katarzyna Drazba: Czy mogłabyś powiedzieć kilka słów o sobie?**

**Justyna Czerwonka:** Nazywam się Justyna Czerwonka, mam 15 lat i jestem mieszkanką Mioszowa.

**Jak i kiedy zaczęła się Twoja przygoda z nartami?**

Jeździć na nartach zaczęłam już w wieku 3 lat, uczył mnie tego mój tata, czyli mój trener. Później zaczęłam startować w regionalnych zawodach, takich jak: Memoriał T. Gronia i A. Ciepiewskiego. Bardziej profesjonalnie zaczęłam jeździć

w wieku 8 lat, jednak w Pucharze Polski jeżdżę dopiero od dwóch lat.

**Co jest Twoim największym sukcesem?**

Największe moje osiągnięcia to m.in. zajęcie I miejsca w slalomie specjalnym Mistrzostwa Dolnego Śląska, II miejsce w slalomie gigancie Mistrzostwa Dolnego Śląska oraz 20 miejsce w Pucharze Polski.

**Gratuluje wysokich wyników. Zadam Ci kolejne pytanie.**

**Trenuje Cię Twój tata, czy łatwo mieć go za trenera?**

Myślę, że tak, ponieważ zawsze mogę na niego liczyć. Poza tym mogę wiele się od niego nauczyć, w końcu sam jest doskonałym sportowcem. O wszystkich zawodach możemy porozmawiać przy obiedzie (śmieje się).

**Jeździsz na nartach już bardzo długo. Czy nadal sprawia Ci to przyjemność?**

Gdy zaczęła się moja przygoda z narciarstwem, czyli jako berbec, traktowałam narty jak zabawę. Jednak z czasem i z wiekiem narciarstwo stało się moją pasją. Lubię to co robię ... i mam nadzieję, że będę mogła jeszcze jeździć. Oczywiście mam wiele innych zainteresowań, jednak narciarstwo stawiam na pierwszym miejscu i poświęcam treningom bardzo dużo czasu.

**Jak udaje Ci się pogodzić treningi z nauką, masz bardzo dobre wyniki w szkole. Czy masz czas dla siebie?**

Rzeczywiście treningi zajmują prawie połowę mojego wolnego czasu, ale nie trwają one cały dzień. Po szkole zabieram się za lekcje, potem dwugodzinny trening, albo nawet trochę dłuższy. Wracam do domu i wieczór cały dla siebie.

**Czyli zdolna z Ciebie dziewczyna...**

**Czy swoją przyszłość wiążesz ze sportem?**

Nie traktuję narciarstwa jako swój cel życiowy, jednak

w przyszłości chciałabym zostać może... instruktorem narciarskim? Ale ktoś to wie, co będzie kiedyś. Nigdy nie wiadomo co może nam się przytrafić, a „nóż- widelec” będę śpiewać w operze... (śmieje się).

**W tej przyjaznej i „roześmianej” atmosferze zakończymy naszą rozmowę. Dziękuję Ci za wywiad, Justyno, i życzę wielu sukcesów- nie tylko sportowych...**

Ja również dziękuję, czy mogę zabrać szklanekę?

**Nasza szkoła bierze udział w projekcie „Trzymaj formę”, dlatego w gazetce częściej będziemy podejmować tematy dotyczące zdrowia i urody.**

## **Jak daleko Polakowi do Amerykanina ?**

Każdy wie, że trzeba jeść, ale nie wszyscy wiedzą jak zdrowo i dobrze się odżywiać! Coraz częściej i coraz więcej ludzi zamiast „normalnych” posiłków je tzw. fast foody.

Ciekawe, ile jeszcze czasu upłynie, kiedy w Polsce na dobre, niestety, rozgości się American Life Style. Oglądając filmy produkcji USA , bardzo często widzimy otyłe młode osoby opychające się hamburgerami lub hot-dogami. Ale przecież tak nie jest tylko w filmach! Statystyki informują, że Amerykanie to najgrubszy i najczęściej jedzący naród.

A co jedzą moje koleżanki, moi koledzy?

Zapytałam kilka osób i uzyskałam następujące odpowiedzi:

\* „ Staram się odżywiać jak najlepiej! Nie jadam czerwonego mięsa ani

żywności typu fast food. Bardzo lubię wszelkie owoce i warzywa, ale mam niestety jedną słabość: SŁODYCZE

\*„A co za pytanie? Ja tam nie patrzę co jem! Byle by było coś dobrego. Oczywiście nie obejdzie się bez hot dogów, hamburgerów, frytek i słodyczy”

\*„Słodycze, słodycze i jeszcze raz słodycze! No, a tak poza tym to jakieś frytki, pizza. A, i oczywiście fenomenalne obiady mojej babci”

\*„To co jem, to generalnie wszystko na co mam ochotę, ale nie jadam „ szybkiego jedzenia” w MCDonaldzie, KFC ITP. Uwielbiam sałatki owocowe i warzywne- to zdecydowanie mój żywnościowy nr 1”

Jak widzimy gusty naszych koleżanek i kolegów są bardzo różne- jedne zdrowe, a drugie trochę mniej ...

Co na temat zdrowego odżywiania radzą specjaliści?

Przede wszystkim dużo warzyw i owoców. Według badań ci, którzy jedzą warzywa i owoce są o wiele mniej podatni na zawał mięśnia sercowego oraz nowotwory!

W szkole trzeba jeść drugie śniadanko! Najlepiej żeby to była jakaś dobra kanapka, a nie słodka bułka, ciastko czy batonik.

Specjalista radzi także, aby jeść często, ale mało- w ciągu dnia powinniśmy zjeść przynajmniej 6 posiłków: 3 główne- śniadanie(nie zapominamy o drugim śniadaniu), obiad, kolacja. Na pozostałe posiłki trzeba zjeść „małe co nieco”, ale odradza się słodycze. Poleca się jabłko, banana, jogurcik ...

**W naszym wieku nie wolno nie jeść mięsa**, ewentualnie można spożywać tylko białe- zdrowsze, a ograniczać czerwone. Ryby i mięso dostarczają organizmowi dużo pełnowartościowego białka i witamin typu B. Bardzo ważne jest dostarczanie naszym kościom wapnia, dlatego pijmy mleko, jogurty i kefir, jedzmy sery- najlepiej chude.

Należy pamiętać o węglowodanach, bo to one dostarczają nam najwięcej energii i przyspieszają przemianę materii. Źródłem węglowodanów jest ciemne pieczywo, ziemniaki, ryż, kasza i makaron.

To tyle o zdrowym odżywianiu. Zaczniemy myśleć o tym co jemy, jak często jemy i w jakich ilościach!

Na koniec proponujemy stały element naszej gazetki, czyli przepisy na wyłącznie zdrowe dania .

## **PRZEPIS NA ... ZDROWIE**

### **SAŁATKĘ**

Pokrój na małe kawałeczki banany, jabłko, mandarynki i owoce, które lubisz. Włóż je do głębokiej miseczki.  
4 jogurty „Danio biszkoptowe” pomieszaj z cukrem waniliowym i tym sosem polej pokrojone owoce.

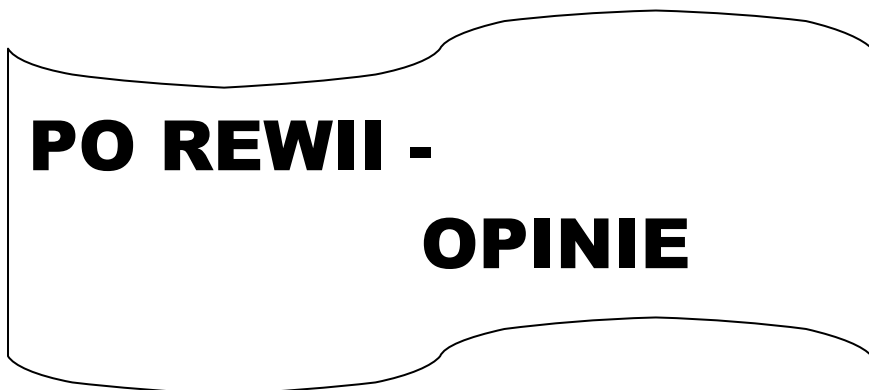
### SURÓWKĘ

Pokrój kapustę pekińską, pomidory, rzodkiewkę i to, co lubisz. Dodaj oliwki, kukurydzę, pokrojony w kostkę ser „Feta”. Wszystko wymieszaj, zalej majonezem połączonym z łyżką śmietany, dodaj niewielką ilość soli (ser jest słony!), pieprzu.

### NAPÓJ

1. Zmiksuj truskawki i śmietanę z cukrem- uzyskasz pyszny jogurt.
2. Wyciśnij sok z cytryny, 2 pomarańczy, grejpfruta, wymieszaj z 2 łyżeczkami cukru.

*Życzymy smacznego*



*Poniższe wypowiedzi- cytaty niech będą najlepszą opinią na temat Zimowej Rewii Humoru i Rozrywki 2008.*

„Na rewii byłam pierwszy raz. Nie wiedziałam, że można się tak uśmieć i bawić. Bohaterowie wszystkich scenek byli tacy sympatyczni, potrafili rozweselić każdego.(...)Było po prostu przewspaniale. Zachęcam każdego do uczestnictwa we wszystkich rewiach, które się będą odbywały”.

„Na rewii było śmiesznie i bez przerwy się śmiałam, było cudnie”.

„Na rewii było bardzo fajnie, najbardziej podobał mi się występ Kasi Drażby i Dawida Wieczorka”.

„Nie oglądam rewii, to mnie nie interesuje. Byłam raz, ale moim zdaniem nie ma tam nic takiego, co by mnie zainteresowało”.

„Rewia jest fajna”

„Jeszcze nigdy nie widziałam rewii ...”

„Byłam na rewii i bardzo mi się podobała, lecz niektóre skecze były beznadziejne i moim zdaniem niepotrzebne”

„Warto obejrzeć, jest super, dużo śmiechu, ale niektóre sceny są nudne”

„O rewii mogę powiedzieć tyle, że mi się nie podobała, ponieważ drugi raz dostałem tę samą rolę”

„Ta rewia niczym nie różniła się od poprzednich, była równie doskonała”

„Każda rewia ma w sobie to COŚ. I ta też miała ... Owszem, niektóre skecze były nudne, ale każdy kto grał, starał się wystąpić jak najlepiej. Uważam, że ta rewia była gorsza od wcześniejszych”

„Bardzo podobała mi się rewia, mimo że niektóre skecze były niezrozumiałe. Najbardziej podobał mi się występ Kasi Drażby. W przyszłym roku na pewno sama wystąpię, w tym roku nie miałam tyle śmiałości- pierwsza klasa, trochę głupio...”

„Moim zdaniem pomysł z rewią jest wspaniały, dużo humoru i rozrywki”

„Myślę, że rewia to bardzo dobry pomysł. Skecze to rozluźnienie umysłu. Można się pośmiać, lecz trzeba wybierać dobre skecze, bo niektóre nie są śmieszne...”

*Niech powyższe opinie będą źródłem przemyśleń dla organizatorów rewii w 2009 roku. Życzymy sukcesów.*

### **„A kobiety?”**

Co prawda mówi się o równouprawnieniu, ale faktem jest, że często mężczyźni są uważani za silniejszą płęć i to oni zazwyczaj wygrywają z kobietami. To oni „zarabiają na dom”, zajmują się polityką, to im społeczeństwo najczęściej wybacza.

A co z kobietą?

Uważam, że współczesne kobiety, mimo że od wieków uznawane za płęć piękną i oczywiście słabą, wspaniale łączą życie zawodowe z macierzyństwem. Dbają o dom, o porządek i ciepły obiad na stole, zabiegają, aby każdy z domowników miał zacerowane skarpety:) Nie ma cięższej pracy niż utrzymanie domu i wychowywanie dzieci.

Kobiety również co raz częściej zajmują kierownicze stanowiska, są wykształcone, rzeczowe, dużo od siebie wymagają. Należy zatem zadać pytanie jak sobie radzą z tym wszystkim?

Mogę stwierdzić, że kobieta jest jak dobrze zaprogramowany komputer. Wie kiedy, co i jak ma zrobić. Jest przewidująca, zorganizowana, a przede wszystkim pracowita. Teraz już wypada nam tylko czekać na kobietę prezydenta:)

Na koniec apel. Koledzy, zacznijcie doceniać swoje matki i koleżanki !!!!  
MAM PROBLEM, WIĘC PISZĘ...

### **Być jedynakiem**

Bardzo dużo osób uważa, że lepiej jest być jedynakiem. Mówią, że jedynak ma wszystko dla siebie, nie musi się dzielić, opiekować rodzeństwem ...

### **Uprzejmie donoszę ...**

^Kolorowym, modnym ubraniem stop!  
Rozpoczęła się „operacja mundurek”.  
Uczniu, strzeż się, Dyrektor nadchodzi !!!

^Zakupiono nowy sprzęt sportowy, ale też ławki i krzesła. Uwaga!!! Wandalom mówimy: STOP!!!!!!

^Humor z zeszytu (z podstawówki):

...żubr to wielbłąd z małym ogonkiem, żywi się owadami w koronach drzew, żyje na pustyni ...

^Dolnośląskie Kuratorium Oświaty opracowało **propozycję nowego kalendarza roku szkolnego.**

Projekt przewiduje dwa tygodnie ferii jesienia- na przełomie października i listopada, ferie zimowe byłyby jak do tej pory w lutym.

W ciągu dwóch ostatnich tygodni kwietnia planuje się: maturę, egzamin gimnazjalny i sprawdzian po szóstej klasie. W tym czasie pozostałe klasy miałyby ferie wiosenne. Rok szkolny kończyłby się po 18 czerwca, ale zaczynał już 15 sierpnia.

Jeden z argumentów za taką organizacją roku szkolnego: „Jeśli ferie zaczynają się dopiero zimą, to młodzież i nauczyciele są już bardzo zmęczeni. Częściej chorują. Więcej ferii w ciągu roku to częstsze pobyty z rodziną (...) i możliwość wyjazdu z dziećmi poza szczytem sezonu, kiedy nie jest już tak drogo”.

PRZECIEŻ DO WAKACJI JUŻ TUŻ, TUŻ ...