



*Jaj przepięknie malowanych,
Świąt słonecznie roześmianych,
W poniedziałek dużo wody,
Zdrowia, szczęścia oraz zgody*

Życzy Redakcja
Kuriera Uczniowskiego

PODZIĘKOWANIA

**dla uczennic
z klasy III TŻ i UG**
za pomoc w przygotowaniu
„słodkiej niespodzianki”
oraz

**dla uczniów z klas
II TH i III TH**
za pomoc w obsłudze gości a także
nienaganny ubiór hotelarza
i wspaniałą prezencję podczas
***Dnia Logistyki
i Portów Lotniczych.***

W tym numerze:

Dzień Kobiet	1
Dzień otwarty w Szkole Orłąt	3
Wywiady Kuriera	4
Słodka wycieczka	6
Dieta mózgu	7
Żelazne zasady zdrowego odżywiania	7
Sport	8

DZIEŃ KOBIET

Feminizm i emancypacja. Cóż to takiego? Niewielu zapewne zna znaczenie tych dwóch terminów i nie wie, że to właśnie dzięki nim istnieje dzień zwany Dniem Kobiet. Feminizm to ruch społeczny związany z równouprawnieniem kobiet, natomiast emancypacja to przywrócenie im praw oraz zażegnanie idei dyskryminacji płci pięknej.

W kontekście Dnia Kobiet warto przyrzeć się dziejom ruchu emancypacyjnego. Feminizm emancypacyjny powstał znacznie wcześniej niż jego nazwa. W epoce pozytywizmu pojawiły się osoby, które uważały dyskryminację kobiet za absurd i walczyły o równouprawnienie.

Pierwszą z tych pewnych siebie, silnych kobiet była francuska poetka i pisarka, Ch. de Pizan, która wydała jedną

z pierwszych feministycznych prac *Cite des Dammes* (1405). Protestowała przeciwko mizoginii swojej epoki, twierdząc, że jej współczesną rycerską kulturę erotyczną przenika męski egoizm. W utworach zwracała uwagę, że nigdzie nie ma śladu prawdziwego współczucia dla kobiet, które ponoszą wszelkie konsekwencje wyidealizowanych przez mężczyzn romantycznych miłości.

Inną prefeministyczną pisarką była P. de la Barre, która w wydanej w 1673 r. książce *De legalite des deux sexes* twierdziła, że skoro wszyscy ludzie z natury dążą do szczęścia i że skoro do osiągnięcia szczęścia jest potrzebna wiedza, to również kobiety powinny mieć do niej prawo.

cd str. 2



„Wszystkie niezadowolone ze swojego położenia, ze stanu życia kobiety, czyli tak zwane emancypantki, w tę samą rubrykę wpisano, nieprzyjaciółkami moralności ogłoszono i za wyjęte spod szacunku publicznego uznano.”
Narcyza Żmichowska

DZIEŃ KOBIEŃ CD.

„Jeśli wszyscy ludzie rodzą się wolni, to dlaczego wszystkie kobiety rodzą się niewolnikami?”

To pytanie zadawały właśnie feministki podczas rewolucji francuskiej. Olympe de Gouges zaprezentowała Zgromadzeniu Narodowemu *Deklarację praw kobiet* utworzoną na wzór *Deklaracji praw człowieka*. Domagała się w niej **prawa do pracy, równych praw kobiet w obrębie rodziny,**



prawa do wolności słowa.

Książką najważniejszą dla XIX-wiecznego feminizmu było dzieło Johna Stuarta Mila — *Poddaństwo kobiet* (1869 r.). głosił, że kobiety intelektualnie są równe mężczyznom i przysługują im takie same prawa.

Bezpośrednim podłożem dla powstania właściwej ideologii feministycznej było pojawienie się na arenie społeczno – politycznej **sufrażystek**. Mianem tym określano bojowniczkę o równouprawnienie obu płci, a szczególnie o prawa wyborcze dla kobiet.

"współuczestnictwu w życiu publicznym", z drugiej jednostkowej "szeroko pojętej samorealizacji". Prowadziły szkoły, pisały, redagowały i kolportowały literaturę, prowadziły bogatą korespondencję i literackie salony, dokształcały się i zajmowały działalnością konspiracyjną.

Idee, głoszone przez kobiety w tamtym okresie, stały się fundamentem do zbudowania nowej współczesnej mentalności, która jest jedyną w swoim rodzaju, drogą do polepszenia naszej aktualnej sytuacji.

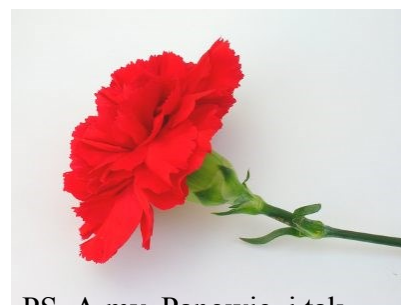
Kinga Bońkowska, kl. III TEPiT



Prekursorkami polskiego feminizmu były w XIX wieku sławne pisarki: **Narcyza Żmichowska, Maria Konopnicka i Eliza Orzeszkowa**, a najbardziej wpływową kobietą była **Klementyna z Tańskich - Hoffmanowa**, która zalecała młodym kobietom, by żyły w cieniu mężczyzn. Jej poglądom miała odwagę przeciwstawić się **Narcyza Żmichowska**, która oskarżyła swą nauczycielkę (Klementynę) o niesprawiedliwe faworyzowanie ładniejszych i lepiej urodzonych dziewcząt. Założyła ona nieformalną grupę „entuzjastek”. Ich aktywność służyła z jednej strony

Na fotografiach:

Narcyza Żmichowska,
Klementyna z Tańskich Hoffmanowa,
Parada sufrażystek w Nowym Jorku—rok 1912



PS. A my, Panowie, i tak nie zapomnimy o kwiatku dla naszych drogiej PAŃ..

DZIEŃ OTWARTY W SZKOLE ORLĄT W DĘBLINIE

W środę 4 marca 2015 roku dęblińska Szkoła Orłąt po raz kolejny zorganizowała dzień otwartych drzwi. Pięcioro uczniów z klasy III TEPiT, bardzo zainteresowanych Wyższą Szkołą Oficerską Sił Powietrznych w Dęblinie, wybrało się indywidualnie na zwiedzanie szkoły.



Mieliśmy ustalony plan podróży, lecz jak to w drodze bywa, korki sprawiły, że trochę się spóźniliśmy. Na szczęście zdążyliśmy na pokazy w auli, gdzie studenci opowiadali o różnych kierunkach kształcenia, zapoznawali przyszłych studentów z elementami bazy dydaktyczno-naukowej oraz zasadami rekrutacji.

Po części wstępnej zostaliśmy podzieleni na grupy i w towarzystwie przewodników udaliśmy się na zwiedzanie obiektu. Naszym przewodnikiem był podchorąży, który w tym roku będzie kończył uczelnię i dlatego mógł nam udzielić wielu cennych rad.

Mieliśmy możliwość zobaczenia symulatorów lotów, na których studenci uczą się latać. Widzieliśmy przykładowy lot, jaki wykonują podczas zajęć szkoleniowych.

Najciekawszym dla nas miejscem była sala gimnastyczna,

na której znajdowały się lotnicze przyrządy gimnastyczne. Są one specyficznym dla lotnictwa środkiem wpływającym na kondycyjno-sprawnościowe

przygotowanie do lotów, a szczególnie na poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej, orientacji przestrzennej oraz równowagi.

Na zakończenie naszej eskapady udaliśmy się do hangaru, gdzie znajdowały się małe samoloty cywilne, które też są wykorzystywane przy szkoleniu nowych pilotów. Mogliśmy obejrzeć

je nie tylko z zewnątrz, ale także cały kokpit kapitański, ponieważ jeden z nich został udostępniony dla zwiedzających szkołę.

Wizyta na uczelni była bardzo kształcąca, można było posłuchać doświadczonego pilota, zobaczyć, czym zajmują się młodzi konstruktorzy oraz sprawdzić swoje możliwości na sali treningowej.

Wszyscy zadowoleni, ale pełni obaw co do naszej edukacyjnej przyszłości, wróciliśmy cali i zdrowi do domów.

Katarzyna Kalinowska,
kl. III TEPiT



WYWIADY KURIERA

12 marca 2015 w szkole odbył się „ Dzień Logistyki i Portów Lotniczych”. Z tej okazji przyjechało do nas wielu uczniów ze szkół gimnazjalnych, by zapoznać się z ofertą edukacyjną naszej szkoły, poznać nowych kolegów, koleżanki, a przede wszystkim obejrzeć program przygotowany specjalnie dla Nich.

Przed rozpoczęciem programu i po jego zakończeniu rozmawialiśmy z gimnazjalistami. Zobaczcie, co nam powiedzieli.

Kurier: Cześć ! Witamy Was w naszej szkole. Jak Wam się ona podoba?

Gimnazjaliści: Szkoła sama w siebie wydaje się fajna, a co do ludzi to jeszcze nie wiemy.

K: Czy macie tu jakichś znajomych, koleżanki, kolegów, a może Wasi rodzice uczyli się tutaj?

G: Tak, mamy tutaj kilka koleżanek.

K: Mamy nadzieję, że poznacie dziś nowe osoby. Czy orientujecie się, do jakich zawodów przygotowuje nasza szkoła ?

G: Niestety nie.

K: W takim razie uważnie oglądajcie program. Życzymy wam dobrej zabawy. J

K: Jak Wam się podoba otoczenie wokół szkoły i szkoła ?

G: Spoko, macie fajną dużą halę sportową, która bardzo nam się podoba.

K: Czy macie tu jakichś znajomych, a może Wasi rodzice uczyli się tutaj?

G: Czasami przyjeżdżamy tu na zawody, więc kilka osób kojarzymy z widzenia.

K: To super okazja, by poznać kogoś, kto ma podobne zainteresowania. Czy orientujecie się, do jakich zawodów przygotowuje nasza szkoła ?

G: Nie, jedynie kojarzy nam się profil związany z życiem, dobrze mówię?

K: Tak, mamy nadzieję, że po programie dowiecie się więcej szczegółów, dziękujemy za ten krótki wywiad.

G: Szkoda, że taki krótki. Cześć.



WYWIADY KURIERA CD.



K: Jak Wam się podoba nasza szkoła?

G: Ogólnie wrażenie szkoła sprawia bardzo pozytywne, ludzie wydają się być bardzo mili i uśmiechnięci.

K: Czy Macie tu jakichś znajomych, a może Wasi rodzice uczyli się tutaj?

G: Tak, pewnie! Mam tu sporo znajomych, jestem z Serocka i dużo słyszałam o tej szkole.

K: Czy orientujecie się, do jakich zawodów przygotowuje nasza szkoła?

G: Tak, ja jestem już zdecydowana co do wyboru, przejrzałam każdy z profili i znalazłam, tak mi się wydaje, odpowiedni dla mnie.

K: Zdradzisz nam swoje plany?

G: Technikum Eksploatacji Portów i Terminali

K: Dobry wybór. Dziękuję bardzo.

K: Jak Wam się podoba otoczenie wokół szkoły i szkoła?

G: Widać, że szkoła jest zadbana, czysta, przestronna.

K: Macie tu jakichś znajomych, a może Wasi rodzice uczyli się tutaj?

G: Tak, tak mój tata tutaj chodził, ale to było bardzo dawno temu.

K: W takim razie może wiesz, do jakich zawodów przygotowuje nasza szkoła?

G: Teraz to wszystko się pozmieniało, jeśli się nie mylę był to jakiś profil kształcący w zawodzie ogrodnika.

K: Masz rację, dużo się zmieniło, ale może i Ty znajdziesz coś dla siebie, zapraszamy do obejrzenia programu.

Po obejrzanym programie i słodkiej niespodziance kontynuowałyśmy rozmowy ...

K: Jakie wrażenia po obejrzanym programie?

G: Było bardzo śmiesznie, uczniowie podeszli do tego z wielkim zaangażowaniem, wzbudzając nasze zainteresowanie i sympatię.

K: Taki był Nasz cel :) Który z profili zainteresował Was najbardziej?

G: Technik portów i terminali, myśleliśmy nad tym już dłuższy czas.

K: Chcielibyście się czegoś jeszcze dowiedzieć na temat naszej szkoły?

G: Hmm, w tym momencie nic nie przychodzi nam do głowy.

K: Gdyby pojawiły się jakieś pytania zapraszamy na dzień otwarty 25 kwietnia.

G: Super, dziękujemy.

K: Jakie wrażenia po obejrzanym programie?

G: Sądziliśmy, że to będzie kolejna nudna godzina, jednak się myliłyśmy, było świetnie.

K: Który z profili zainteresował Was najbardziej?

G: Najbardziej interesuje nas profil żywienia i usług gastronomicznych, o którym było dość mało informacji, ale wybieramy się na dzień otarty.

K: Sama jestem uczennicą tej klasy, może chciałbyście coś wiedzieć? Zapraszam Was również na stronę internetową www.pzspserock.pl

G: Na pewno odwiedzimy.

K: Jakie wrażenia po obejrzanym programie?

G: Bardzo pozytywne, uczniowie spisali się na 5+.

K: Tylko takie oceny tolerujemy. Który profil zainteresował Was najbardziej?

G: Same nie wiemy, każdy w jakiś sposób nas zaciekał.

K: W takim razie zapraszamy na dzień otwarty 25 kwietnia i na naszą stronę internetową.

G: Jeśli tylko znajdziemy czas, będziemy!

Rozmawiały: Kinga Kmiołek i Ada Sienkiewicz
Opracowała: Kinga Kmiołek

SŁODKA WYCIECZKA



10 marca 2015 roku klasa I TH/TŻ wraz z koleżnictwem ze starszych klas i wychowawcami udała się na długo wyczekiwaną wycieczkę do Warszawy.

Pierwszym punktem programu była wizyta w Multikinie na Targówku, gdzie oglądaliśmy film „Fokus” w reżyserii Glenna Ficarra i Johna Requa. Szczególne wrażenie wywarła na nas akcja

filmu. Nie bez znaczenia była również ciekawa kreacja głównego bohatera, którego grał Will Smith. Z kina wyszliśmy zrelaksowani i rozbawieni.

Następnie udaliśmy się do Fabryki Czekolady E. Wedel. Byliśmy niezmiernie ciekawi, jak będzie ona wyglądać. Czuliśmy się prawie jak główny bohater książki Dalha Roald „Charlie w fabryce czekolady”. Gdy dojechaliliśmy, byliśmy zdziwieni, że znajduje się ona w dużym, ale prostym w swej konstrukcji budynku.

Na miejscu czekały na nas dwie przewodniczki. Podzieliliśmy się na grupy, po czym zwiedziliśmy część fabryki, a dokładnie, halę produkcyjną. Największe



wrażenie wywarły na nas wyroby czekoladowe - kolejka, żakiety, buty – prawdziwe dzieła sztuki. Poznaliśmy także historię tego miejsca, a na koniec zostaliśmy obdarowani słodkim upominkiem.

Wszystkim bardzo polecamy film oraz wyprawę do historycznej fabryki czekolady. Oczywiście, nie bez znaczenia jest towarzystwo, z którym się zwiedza. Dlatego polecamy wyprawę z klasą I TH/TŻ i naszą wychowawczynią.

Ada Sienkiewicz, kl. I TŻ

DIETA MÓZGU

W dzisiejszych czasach młodzież coraz mniej czasu poświęca na naukę. Młodzi ludzie wolą obejrzeć film, spotkać się ze znajomymi czy pograć na komputerze. Nawet jak już wezmą książkę bądź zeszyt do ręki to strasznie trudno coś wkuć do głowy przez nasz brak systematyczności, źle dotleniony mózg, jak również – czego nie do końca jesteśmy świadomi – złą dietę.

Poniżej pragnę zaprezentować co warto spożywać, a czego unikać w codziennej diecie, aby usprawnić działanie mózgu, polepszyć pamięć i koncentrację i sprawić, że nauka stanie się łatwiejsza i bardziej wydajna.

Pełne ziarna zbóż - zdolność koncentracji i skupienia pochodzi ze stabilnego źródła dostarczania energii, która w postaci glukozy zawartej we krwi transportowana jest do centralnej części układu nerwowego. Wybierać należy pełne ziarna zbóż o niskim indeksie glikemicznym, które powoli uwalniają glukozę do krwioobiegu, utrzymując koncentrację na wysokim poziomie przez cały dzień.

Winogrona - usprawniają proces dotlenienia mózgu i zwiększają chłonność umysłu. Oprócz potasu



zawierają żelazo i magnez oraz sporo witamin.

Ryby morskie i oleje roślinne - zawierają kwasy omega-3. Dzięki niemu nasz mózg jest bardziej ukrwiony, usprawniają przepływ bodźców nerwowych między szarą i białą substancją. Od nich zależy sprawność myślenia i zapamiętywania.

Produkty bogate w żelazo - dzięki zawartości tego mikroelementu dotleniona krew dopływa do każdej komórki mózgu dostarczając im składników odżywczych i zwiększając sprawność myślenia. Dobrym źródłem żelaza są: brzoskwinie, morele, natka pietruszki, szpinak, brokuły, sałata, rośliny strączkowe, nasiona i pestki, wołowina, tłuste ryby morskie, pieczywo pełnoziarniste, żółtko jaja.

Owoce jagodowe (świeże lub mrożone) - zawierają dużo potasu, który umożliwia przekazywanie

impulsów nerwowych, poprawiając koncentrację i zwiększając zdolność myślenia. Wysoką zawartością potasu charakteryzują się: porzeczki (zwłaszcza czarne), truskawki, żurawiny, maliny, a poza tym rodzynki i suszone morele.

Nasiona dyni - Garść nasion dyni dziennie, to wszystko, czego potrzebujesz, aby uzyskać zalecaną dzienną dawkę cynku, istotną dla zwiększenia możliwości pamięci oraz umiejętności przyswajania nowej wiedzy.

Orzechy - orzechy ziemne, włoskie, pekan, czy migdały mają właściwości, które pomagają walczyć z bezsennością, stymulują prawidłową pracę układu nerwowego oraz korzystnie wpływają na pamięć.

Łukasz Sajnóg, III TŻiUG

ŻELAZNE ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. Jedz codziennie solidne śniadanie – badania naukowe dowodzą, że osoby, które spożywają rano pełnowartościowe śniadanie odnoszą lepsze wyniki w nauce.
2. Staraj się jeść częściej (4 - 5 posiłków), ale o stałych porach.
3. Nie podjadaj między posiłkami. Batoniki, ciasteczka zawierają cukier, który dodaje energii na krótko i tuczy. Zastąp je warzywami i owocami. Spośród słodczy najlepsza jest czekolada gorzka, ale wystarczą 3 - 4 kostki dziennie. Warto pogryzać orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki dyni, słonecznika, zachowując umiar (4 - 5 orzechów dziennie wystarczy).
4. Ogranicz solenie - nadmiar soli zaburza równowagę składników mineralnych w organizmie.
5. Staraj się jeść codziennie ciemne pieczywo razowe i produkty z pełnego ziarna (np. brązowy ryż).
6. Na drugie śniadanie i na podwieczorek jedz owoce.
7. Do obiadu koniecznie zjadaj surówkę z mieszanki świeżych warzyw.

cd na następnej stronie

ŻELAZNE ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA CD.

8. Nie zapominaj o tłuszczach rybnych i roślinnych.
9. Pij dużo wody mineralnej - wspomaga przemiany biochemiczne w mózgu.
10. Ruszaj się, ćwicz, a przynajmniej spaceruj! Oddychaj świeżym powietrzem. Wzbogacisz krew w tlen, która go dostarczy mózgowi. Nawet najbardziej zdrowe posiłki bez dostatecznej ilości tlenu nie wystarczają do sprawnego funkcjonowania pamięci. Jego brak zabija szare komórki, które się nie odradzają.
11. Wysypiaj się. Nieprzerwany nocny sen również zapewnia odpowiednie dotlenienie. Podczas snu organizm osiąga stan naturalnego odprężenia.

A TEGO UNIKAJCIE!

1. Alkohol należy do związków chemicznych, które obniżają poziom inteligencji.
2. Kawa (kofeina), choć szybko pobudza, w rzeczywistości osłabia koncentrację.
3. Chroń się przed zatruciem dymem tytoniowym i metalami ciężkimi: kadmem i ołowiem.

Lukasz Sajnog, III TŻiUG

TYTUŁ MISTRZA POWIATU W PIŁCE RĘCZNEJ DLA LEGIONOWIAN

W czwartek, 18 marca o godzinie 9.30 rozpoczęła się rywalizacja o tytuł mistrza powiatu w piłce ręcznej mężczyzn szkół ponadgimnazjalnych.

O godzinie 9.00 w Legionowskiej Arenie zameldowały się 3 szkoły z Legionowa: ZSO nr 2, LO im. M. Konopnickiej oraz PZSP im. J. Siwińskiego, te drużyny wystąpiły w charakterze gospodarza tych zawodów. Na placu gry pojawili się także goście, których reprezentantami były szkoły: z Serocka oraz Komornicy. Do rozgrywek przystąpiono o godzinie 9:35 po wcześniejszym powitaniu drużyn i przedstawieniu systemu gry. Mecz rozgrywany był w dwóch połowach po 7 minut, systemem "każdy z każdym". Mecz otwarcia wylosowały szkoły: ZSO nr 2 i PZSP im. J. Siwińskiego. Legionowska rywalizacja zakończyła się wynikiem 12:4 na korzyść ZSO nr 2. W drugim z dziesięciu meczy zagrali uczniowie z LO w Komornicy oraz PZSP z Serocka, po bardzo wyrównanym spotkaniu zespół z Komornicy przechylił szalę na swoją stronę, wygrywając 4 do 3. Niemalże identyczny charakter miało spotkanie trzecie, w którym jedną bramką zwyciężyli zawodnicy z ZSO nr 2, pokonując LO im. M. Konopnickiej 8:7. Następne dwa spotkania to pojedynki LO Komornica, które rozgromiło do zera PZSP z Legionowa, rzucając im 8 bramek, „Konopnicka” natomiast pograżyła PZSP z Serocka, trafiając 9 razy do siatki. Rywale niestety nie potrafili odegrać się chociaż jednym trafieniem i zostali pokonani do zera.

W kolejnym spotkaniu zdecydowanie najlepszy zespół tych zawodów pokazał Komornicy, gdzie jej miejsce i ograł ją 8:6. Zawody dobiegały do końca, ale nadal pozostały 4 nierozegrane spotkania, które mogły zmienić sytuację drużyn. W jednym z nich PZSP z Serocka zyskał dwa punkty, pokonując legionowian z zespołu szkół im. J. Siwińskiego 7:3, następnie LO im. M. Konopnickiej wyszło zwycięsko z rywalizacji z Komornicą, ogrywając kolegów 12 do 7. W dziewiątym spotkaniu rozgrywek ZSO nr 2 nie dał szans na punkty, rozbijając serockich szczyptornistów 11:3.

Zawody zakończył mecz pomiędzy dwoma legionowskimi drużynami, zwycięsko z tej rywalizacji wyszło LO im. M. Konopnickiej, pokonując uczniów z „Targowej”.

Po 3 godzinach rywalizacji poznaliśmy mistrza powiatu, którym okazał się ZSO nr 2 z Legionowa, ogrywając każdą drużynę. Na drugim stopniu podium sklasyfikowało się LO im. M. Konopnickiej, a strefę medalową zamykała drużyna z Komornicy. Na pechowym dla sportowców, czwartym miejscu, znalazł się PZSP z Serocka, tabelę zamknęły osiągnięcia uczniów z PZSP im. J. Siwińskiego w Legionowie.

Zawody przebiegały w miłej i przyjaznej atmosferze. Rywalizacja pokazała nam, kto doskonale opanował technikę gry „szczyptorniaka”, a kto musi jeszcze nad tym popracować. Już za rok wszystkie drużyny będą miały okazję, aby zostać mistrzem powiatu! :)

Sebastian Łojewski, kl. III TEPiT



PZSP w Serocku

Tel.: 227827101

Faks: 227827498

E-mail: wolski-serock@op.pl

Jesteśmy w sieci
www.PZSPSerock.pl

Zespół redakcyjny:

Katarzyna Kalinowska
Kinga Bońkowska,
Damian Bońkowski,
Mateusz Kusiak,
Łukasz Karpik,
Patrycja Kisiel,
Izabela Więch,
Ada Sienkiewicz,
Mateusz Konarzewski
Kinga Kmiótek.

Opiekun gazетки:

p. Ewa Kania-Nec

Skład i łamanie:

p. Jarosław Czyżewski