

WESOŁYCH ŚWIĄT

GRUDZIEŃ
2024

I ZNOWU TE ŚWIĘTA...

Według kalendarza Gregoriańskiego mija 2025 lat od narodzenia Jezusa Chrystusa. Chrześcijanie na całym świecie w grudniu obchodzą święta Bożego Narodzenia. To wydarzenie jest bardzo radosne. Większość ludzi zaczyna przygotowania od kupna choinki. Potem zostaje sprzątanie, przedświąteczne wypieki, aż w końcu nadchodzi upragniona pierwsza gwiazdka. Dla naszej społeczności szkolnej przygotowania oznaczają przede wszystkim poprawę ocen przed końcem semestru. Tydzień przedświąteczny ma w sobie jednak coś szczególnego. Apel Bożonarodzeniowy, wigilie klasowe, spotkania nauczycielskie - to wszystko jest bardzo fajną alternatywą zamiast normalnego trybu szkolnego. Dla nas (maturzystów) okres świąteczny w szkole jest synonimem wystawiania ocen semestralnych oraz końcoworocznych. Jako maturzysta mogę powiedzieć, że czas bardzo szybko leci, szczególnie w dobrej i przyjaznej atmosferze, którą niestety niektórzy zauważają dopiero na koniec szkoły. **Czego wam życzyć w ten wyjątkowy czas? Samych sukcesów oraz dobrej atmosfery w klasie a tak poza tym zdrowia, szczęścia, radości, miłości i spełnienia. Mam nadzieję że wszyscy spędzą ten czas rodzinnie i ciepło.**

We wish you a merry Christmas!

Wojownik

żak

DOPING

DECEMBER EDITION

ŚCIAĞANIE

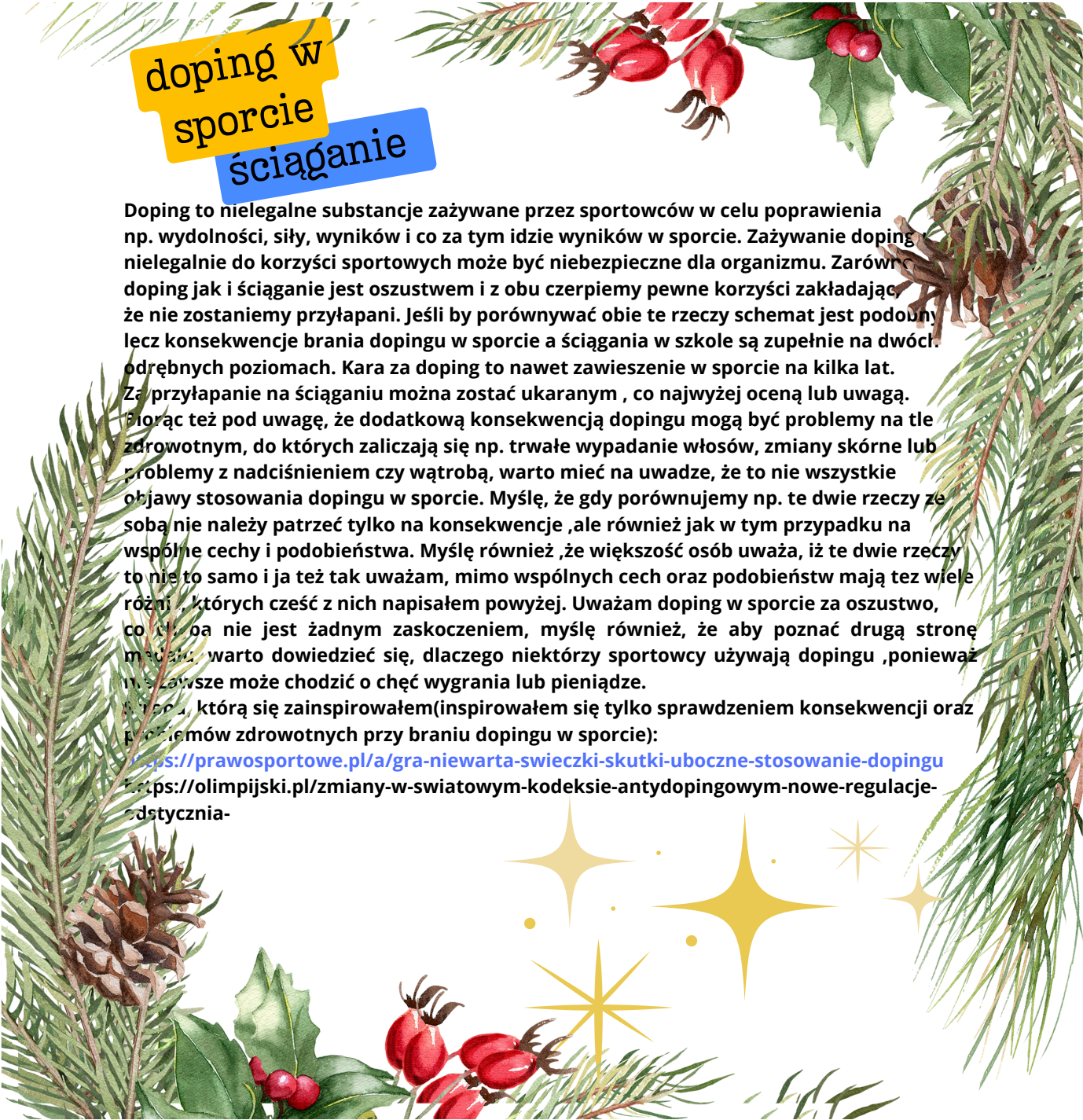
Niedozwolony doping w sporcie ! Czy doping i ściąganie to, to samo?

Głównym powodem dopingu w sporcie jest chęć wygranej a środki dopingujące mogą w tym pomóc, ponieważ niektóre z nich przyspieszają wzrost masy mięśniowej, siłę, wzrost wydolności lub sprawniejszą regenerację. Jednak czy jest to fair względem sportowców, którzy trenują regularnie, poświęcają się i spędzają wiele godzin np. na siłowni aby przygotować się do mistrzostw i wygranej? Wygrana bez dopingu daje Ci ogromną radość i satysfakcję a wygrana z użyciem środków dopingujących **NIE - BO TO OSZUSTWO!** Co z tego że wygrales jeśli wiesz, że to nie jest tylko Twoja zasługa i nie zależała samodzielnie od Ciebie. Światowa Agencja Antydopingowa (WADA) przygotowała dokładną listę preparatów, które są powszechnie uznawane za **doping w sporcie**. Na wykazie można znaleźć wiele różnych składników np. stymulanty, hormony czy sterydy, które są szkodliwe dla naszego zdrowia. Inną rzeczą są **suplementy czy witaminy**, które sportowcy zażywają przy intensywnych treningach czy wysiłkach sportowych. Są one ogólnie dostępne dla każdego i przede wszystkim **NIEZABRONIONE** przez władze sportowe.

Natomiast **jeżeli chodzi o ściąganie w szkole na sprawdzianach czy kartkówkach, to też to jest nieuczciwe** względem tych, którzy się uczyli i powtarzali materiał a inni sobie w tym czasie leżeli i oglądali YouTube lub grali, a potem zrobili ściągę i też dostali dobrą ocenę. **TO TEŻ OSZUSTWO!** względem nauczyciela i innych, którzy się przyłożyli do nauki. Ściągamy aby mieć lepszą ocenę, ale dobre oceny nie uzupełnią naszej wiedzy. Nie chce tu usprawiedliwiać ściągaczy, ale chyba rzadko się słyszy o uczniu który by nigdy w życiu nie ściągał a materiału do nauki jest dużo. Są przedmioty, które się lubi i wchodzi do głowy łatwiej a są też takie na które robimy ściągę. Na pewno nie czuje się takiej satysfakcji ze "ściągniętej" oceny jak z oceny, na którą się samemu zapracowało. Oby ściąganie nie stało się częste. bo uczymy się dla siebie, a nie dla ocen.

ŻAK

PISZ DO MAJDANKI
KRYSIAMAZ@GMAIL.COM



doping w sporcie ściąganie

Doping to nielegalne substancje zażywane przez sportowców w celu poprawienia np. wydolności, siły, wyników i co za tym idzie wyników w sporcie. Zażywanie doping nielegalnie do korzyści sportowych może być niebezpieczne dla organizmu. Zarówno doping jak i ściąganie jest oszustwem i z obu czerpiemy pewne korzyści zakładając, że nie zostaniemy przyłapani. Jeśli by porównywać obie te rzeczy schemat jest podobny, lecz konsekwencje brania doping w sporcie a ściągnięcia w szkole są zupełnie na dwóch odrębnych poziomach. Kara za doping to nawet zawieszenie w sporcie na kilka lat. Za przyłapanie na ściągnięciu można zostać ukaranym, co najwyżej oceną lub uwagą. Biorąc też pod uwagę, że dodatkową konsekwencją doping mogą być problemy na tle zdrowotnym, do których zaliczają się np. trwałe wypadanie włosów, zmiany skórne lub problemy z nadciśnieniem czy wątrobą, warto mieć na uwadze, że to nie wszystkie objawy stosowania doping w sporcie. Myślę, że gdy porównujemy np. te dwie rzeczy ze sobą nie należy patrzeć tylko na konsekwencje, ale również jak w tym przypadku na wspólne cechy i podobieństwa. Myślę również, że większość osób uważa, iż te dwie rzeczy to nie to samo i ja też tak uważam, mimo wspólnych cech oraz podobieństw mają też wiele różnic, których część z nich napisałem powyżej. Uważam doping w sporcie za oszustwo, co dla mnie nie jest żadnym zaskoczeniem, myślę również, że aby poznać drugą stronę medalu, warto dowiedzieć się, dlaczego niektórzy sportowcy używają doping, ponieważ najczęściej może chodzić o chęć wygrania lub pieniądze.

Źródło, którą się zainspirowałem (inspirowałem się tylko sprawdzeniem konsekwencji oraz problemów zdrowotnych przy braniu doping w sporcie):

<https://prawosportowe.pl/a/graniewarta-swieczki-skutki-uboczne-stosowanie-dopingu>

<https://olimpijski.pl/zmiany-w-swiatowym-kodeksie-antydingowym-nowe-regulacje-odstycznia->

ŚWIĄTECZNIE MADANKOWE WYWIADY

DECEMBER
EDITION

Świąteczne piosenki oraz kolędy skojarzą nam się z tradycją, są wspomnieniem dzieciństwa

WHAT'S
NEW?

Dla osób religijnych to bardzo ważne dni w roku.

Kiedy słyszę piosenki świąteczne przypominają mi się dzieciństwo, chwile spędzone z rodziną, ciepła atmosfera przy choince.

Tak jak powrót do przeszłości, gdy świat wydawał się prostszy i bardziej magiczny. Oprócz tego świąteczna muzyka buduje klimat, którego brakuje nam w codzienności

Dlaczego
lubimy
świąteczne
piosenki i
święta?

Lubię święta, bo dostaję prezenty. Bo trzy dni przed wigilią mam urodziny i jest bardzo fajnie. Ten klimat świąt, ubieranie choinki, dekorowanie pokoju są super. Lubię też pomagać babci.

Nie lubię świątecznych piosenek, ponieważ są w kółko odtwarzane od listopada. Są podobne, to szybko męczą. Nie przepadam za kolędami, ponieważ często są skojarzone z obowiązkiem śpiewania. Osoby nie związane z wiarą mogą czuć się niekomfortowo

Wielu z nas mimo różnic, sporów zasiada przy jednym stole.

Jeśli wciąż powtarza się te same piosenki, zaczyna to być irytujące

Piosenki wprowadzają mnie w dobry nastrój, a święta wydają się jeszcze bardziej nastrojowe

NASZE WIERSZE

GAZECIARA
Zapłacę...

Zapłacę
Chodź zapłacę cichutko w nocy,
staram się nie pokazać, że nie mam już mocy.
Zaszlocham czasami, jesiennymi wieczorami,
patrzę na Ciebie, się zastanawiam
„czy masz mnie teraz w głowie?”, lecz na pytanie sama sobie odpowiadam.
Zawsze jestem na ostatnim miejscu,
nawet rodzinie nie zależy na moim sercu,
•czas już ucieka, ja nadal ta sama,
ponura dziewczyna, płacząca do rana.
Kolorowy świat nie jest dla mnie.
Tylko o jedno proszę, mała rzecz,
nie gwiazdkę z nieba,
przytul mnie mocno i powiedz „będzie wszystko dobrze”
to tylko tyle, więcej mi nie potrzeba...

Będzie
dobrze



RECENZJA

wojownik



Jakiś czas temu udało mi się wybrać na mocno promowany polski film świąteczny. "Listy do M". Tym razem jako część 6 ale bez cyferki. Szczerze mówiąc nie nastawiałem się na zbyt dużo, ale zostałem pozytywnie zaskoczony.

Film opowiada kilka historii na raz. Bardzo fajnie ogląda się film który nie zanudza nas tylko jednym wątkiem. Całość jest naprawdę śmiesznie zrobiona, jednak z głębszym przesłaniem do widzów. Nie jest to typowa polska nuda do jakiej mogliśmy być przyzwyczajeni w poprzednich częściach. Rzeczywiście są pewne wątki które można by pociągnąć inaczej. Co jest dużym plusem filmu? Nie trzeba znać części wcześniejszych aby wybrać się na tę. Jeden z bardziej pozytywnych filmów na jakim ostatnio byłem. Moja ocena to 7/10. Polecam.



PODSUMOWANIE 2024

wojownik

STYCZEŃ : Upragniony Nowy Rok. 4 tygodnie normalnej nauki.

Wreszcie mogę krzyknąć „mamy to!” – bo właśnie przyszły ferie.

LUTY: Wydarzeniem które odbywa się cyklicznie w ZSGH jest szkolny konkurs walentynkowy mam talent na który wszyscy zdecydowanie czekają. Mi przypadł ten zaszczyt zdobycia pierwszego złotego miejsca. Po 14 lutego już tylko zwykły okres szkolny w którym nie wydarzyło się nic szczególnego, no może poza jubileuszową 20. edycją konkursu gastronomicznego.

MARZEC: Nauka i jeszcze raz nauka. Ale jest światełko w tunelu.

Koniec marca = wolne na Wielkanoc.

KWIECIEŃ: Podnosimy poprzeczkę. Jedziemy na Erasmusa. Pomysł był super, zresztą tak samo jak jego wykonanie. Gorąco polecam wszystkim tą niezapomnianą atmosferę która może stworzyć się tylko na tego typu wyjeździe.

MAJ: Matury i zmiana planu. Stasienki i Bergerki.

CZERWIEC: Pogrzeb Ś.P. Radosława Seredyna z klasy 5, zmarłego tragicznie w skutek utonięcia. Osobiście miałem okazję być na jego pogrzebie, co wywarło na mnie olbrzymie wrażenie, które zapamiętam na zawsze. Potem przeżyliśmy historyczne odsłonięcie muralu prof. Bergera. Druga połowa czerwca to pora na ostatnie poprawy i oceny końcoworoczne. 21 czerwca – wakacje.

LIPIEC I SIERPIEŃ: Wakacje

WRZESIEŃ: Nowy rok szkolny. Dobry czas, o ile ktoś umie go wykorzystać.

PAŹDZIERNIK: To samo co wrzesień, tylko zimniejszy. Z tą zmianą, że był Dzień Nauczyciela i apel z dość zabawną częścią artystyczną.

LISTOPAD: Pomału każdy wygląda w stronę świąt. Co dalej? 27 listopada umiera patron naszej szkoły prof. Stanisław Berger.

GRUDZIEŃ: Takiego natłoku wydarzeń nie pamiętam od bardzo dawna. 5 Grudnia 2024 roku. Bankiet MONIN, matura próbna oraz pogrzeb Ś.P. prof. Dr. hab. Stanisława Bergera. Nasz patron dożył 101 lat. Część jego pamięci! Potem konkurs na najpiękniejszy stroik Bożonarodzeniowy. Co będzie dalej? Nie mam pojęcia. Ale wszystkim szczególnie tym zdającym egzaminy zawodowe i maturę życzę dużo mądrości.



Znajomości w social mediach

Chroń siebie, gdy surfujesz w sieci!

Na co zwrócić uwagę?

- Zachowaj prywatność
- Szanuj granice innych
- Weryfikacja tożsamości

Media społecznościowe to świetne narzędzie, ale trzeba z nich korzystać z rozważa

Zagrożenia znajomości w internecie

- Oszustwa i manipulacje
- Cyberstalking i nękanie
- Kradzież danych
- Próby wciągania w niebezpieczne sytuacje

Pozory mogą mylić

Pamiętaj, że nie wszystko, co widzisz w mediach społecznościowych, jest prawdziwe. Ludzie często tworzą wyidealizowany obraz siebie i swojego życia, co może wpływać na twoje postrzeganie rzeczywistości.

Zdrada, zaufanie i szantaż emocjonalny

Zaufanie w relacjach online może prowadzić do sytuacji, gdzie jedna osoba wykorzystuje informacje zebrane od drugiej do wywierania presji lub szantażowania jej, np. groźbą ujawnienia prywatnych rozmów, zdjęć czy filmów.





ZMARŁ NASZ PATRON

Prof. dr hab. Stanisław Berger *Doktor honoris causa SGGW*

Emerytowany nauczyciel akademicki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji
Szkoly Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.

Twórca polskiej szkoły akademickiej w zakresie nauki o żywieniu człowieka.

Założyciel i wieloletni Dziekan Wydziału Żywności Człowieka i Wiejskiego Gospodarstwa Domowego.

W latach 1987-1991 Prezes Europejskiej Federacji Żywnościowców.

W latach 1967-1971 ekspert FAO ds. żywności i kształcenia żywnościowców.

Przewodniczący Komitetu Żywności Człowieka PAN oraz Polskiego Towarzystwa Nauk Żywnościowych.

Autor licznych podręczników, prac badawczych i publikacji.

Członek wielu polskich i międzynarodowych organizacji naukowych (m.in. IUNS, FENS, EANS, ILSI, ICSU, INAC).

Odnaczony Krzyżem Kawalerskim i Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Wyróżniony: Złotą Odznaką Honorową „Za Zasługi dla SGGW”, Living Legend Award IUNS, Medalem Instytutu
Agronomicznego w Marymoncie, wieloma nagrodami Rektora SGGW oraz Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Żegnamy wybitnego naukowca, pioniera w dziedzinie nauki o żywieniu człowieka,
wspaniałego wykładowcę, Człowieka wielkiego serca.

Cześć Jego Pamięci!

Rektor i Senat Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie
Dyrektor Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka
Dziekan Wydziału Żywności Człowieka

