



## WAŻNE TEMATY:

- Schematy o polskim hip-hopie
- Kącik zdrowotny .. Racionalne odżywianie
- „Relacja z konkursu Piekarz-Cukiernik”
- Problem sali gimnastycznej

## W TYM NUMERZE:

### TPC

Walentynkowy kącik poezji

Zgadnij kto to?

Opowiadanie BEZ TYTUŁU-cd

Hiper-hopowe piosenki

\*\*\*\*\*

# Pióropusz

2 0 1 1 N R 1 3

1 5 L U T Y

## Refleksja o polskim Hip-Hopie

Osobiście spotkałem się z opinią np. moich rodziców, ich mniemaniem: "hip-hopowiec" to zakapturzony łysy koks, w spodniach po kolana... Nic bardziej mylnego, tylko i wyłącznie z tego względu, że obraz wykreowany przez telewizję opisuje wszystko całkowicie inaczej niż to wygląda w praktyce. Dlaczego Gosi Andrzejewicz (?) nie promuje się, biorąc pod uwagę to, jakim jest człowiekiem, tylko rozpatruje się jej osobę pod względem artystycznym. Natomiast hiphopowców pokazuje się przez pryzmat ludzkich wad.

Hip hop nie potrzebuje sprawozdawców, którzy z zewnątrz opisywaliby sytuacje z szarego blokowiska, ale media chwycą każdy temat do zrobienia kasy. Ich nie interesuje pokazanie, jak naprawdę to środowisko wygląda. Z hiphopowców robi się przede wszystkim chuliganów, a to całkowita bzdura..

Jakiś czas temu pojawił się krążek Poeci, na którym czołowi artyści polskiego hip-hopu interpretują poezję m.in. Asnyka, Tuwima, Wyspiańskiego czy Mickiewicza. Album stanowi nowy punkt widzenia na naszą literaturę piękną, ale także dowód na to, że prawdziwa liryka nigdy się nie starzeje.

Nadawca poezji "rapowanej" sam potrafi wyartykułować nasze pragnienia, oddać w tekstach całe swoje życie. Dlatego nie jest to muzyka lekka, łatwa i przyjemna. Na pewno w jakimś sensie można ją uznać za rozrywkową, ale z głębokim przekazem. Oni nie mówią jak żyć, raczej starają się dotrzeć do przyczyn złego stanu rzeczy i je pokazać. Moim zdaniem, muzyka to nie wyścigi. Nie chodzi o to, kto jest lepszy, bo więcej wydał, tylko czy robi się coś profesjonalnie i na wysokim poziomie, liczy się jakość, a nie ilość.

Niedawno kilka osób wystąpiło z inicjatywą, aby hip-hop wrócił do stacji muzycznych na terenie Rzeczypospolitej Polskiej. Ja osobiście popieram ten pomysł i sam chciałbym dołożyć wszelkich starań by się ziścił.

Chcę, aby ta kultura przenikła do podświadomości młodych ludzi, którzy dopiero uczą się czym jest życie. Chcę, aby mogli wysłuchać ludzi którzy już to przeżyli, którzy doradzą i dadzą mentalną motywację zawartą w tekstach przesiąkniętych szczerością.

Jarek Pabich

### Kolejny nauczyciel z cyklu ZGADNIJ KTO TO...



## KOLEJNY RAZ PROBLEM SALI...

Chciałbym poruszyć temat naszej sali gimnastycznej...Zasatanawiam się bowiem, czy zostały podjęte jakiegokolwiek kroki w kierunku jej budowy, albo przynajmniej remontu pseudosali, którą już posiadamy. Oczywiście mam na myśli działania ze strony miasta, bo my-uczniowie podpisywaliśmy przecież stopy podań i petycji. A tu, mówiąc kolokwialnie, ani widu, ani słyhu...**totalna ignorancja!** Ile będziemy jeszcze czekać na godne warunki do ćwiczeń? Oczywiście mamy gdzie ćwiczyć, bo przecież wynajmowane są dla nas sale, ale dlaczego tak daleko? Myślę, że uczniowie, jak i nauczyciele, zasługują na nową, przyzwoitą salę.

Dariusz Kaniewski I c

## Kącik zdrowotny...Zasady racjonalnego odżywiania...



należy dostarczać organizmowi energii i wszystkich składników pokarmowych ..

Pamiętacie, że aby racjonalnie ( prawidłowo ) się odżywiać należy dostarczać organizmowi energii i wszystkich składników pokarmowych ( białka, węglowodanów, tłuszczów, witamin, składników mineralnych ) zgodnie z zapotrzebowaniem zawartym w Normach Żywienia uwzględniając płeć, wiek, aktywność fizyczną.

Innymi słowy należy zadbać o to, aby w każdym posiłku były składniki pokarmowe, które są obecne w produktach spożywczych.

Należy wystrzegać się podstawowych błędów jakie popełniamy w codziennym żywieniu np.:

jedzenia zbyt małej ilości ryb, warzyw, owoców, zbyt późnego spożywania kolacji, która jest często wysoko kaloryczna, braku śniadań itd.

A oto kilka zasad racjonalnego odżywiania:

- śniadanie powinno być najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia,

- kolacja powinna być zjedzona do godziny 19.00 , układ trawienny też potrzebuje

„ odpocząć ”

- powinniśmy dostarczać w pożywieniu węglowodany złożone obecne w kaszach, pieczywie wieloziarnistym, makaronie, ryżu ( one same nie są wysoko kaloryczne ! )

- należy ograniczyć spożywanie słodczy, drożdżówek, pączków .

- nie należy podjadać między posiłkami

- posiłków powinno być 3-4 w ciągu dnia

c.d.n.....

A.Banasiak-Kazubska

red. Jolanta Ciążkowska-Gaj

## Walentynkowy kącik poezji

Wyrwij mi włosy i pozbaw oddechu!

Będę stać w rogu pokoju,

Gdzie będziesz mógł okładać mnie pięściami.

Pozwolę Ci na to, byś przywiązał mnie do krzesła

I pozbawił uczuć.

Ale i tak nie powiem, że Cię Kocham.

Bo wiem, jak cholernie chcesz te słowa usłyszeć.

Alicja (Alojza) Bawarska, kl.: Ilc

### Przyjaciel

Wiesz kto to przyjaciel?

Przyjaciel to osoba, od której nie wymagasz...by cię słuchała, bo i tak cię słucha

Nie wymagasz, by przy tobie była,

bo i tak przy tobie jest

Nie wymagasz, żeby z tobą płakała,

bo i tak płacze

Nie wymagasz zaproszeń,

bo i tak czujesz się zaproszony

Przyjaciel to osoba, która nigdy nie będzie chciała być zbyt blisko,

bo nigdy nie będzie chciała cię zranić.

### Miłość

Jestem Daniel Grabowski i myślę tylko o miłości

Zawsze, gdy ktoś się źle czuje to go podratuje

Miłość to piękna sprawa i super zabawa

Gdy jestem pełen miłości, pękam cały z radości

A gdy jej brakuje ...wtedy się źle czuję

A kto miłości nie posmakuje, ten życie swe marnuje

### BEZ TYTUŁU

To są rymy o tym, jak podrywam dziewczyny

Sztywny włos do tyłu i najśodsze miny

Czarna koszula, rozpięte trzy guziki i męski psikacz- to moje na nie triki

Cięta gadka, buty błyszczą i iskra w oku, nie opieraj mi się mała, weź daj spokój

Spójrz na mój styl, moja klasę

Spójrz na uśmiech i w portfelu kasę

Jak już widzisz, pomyśl to dla ciebie, dla ciebie perfum i włosy zaczesane żelem

Bądź mała moja, a nie zostanę mementem...

**UWAGA**  
**WYCIECZKA!!!**  
Są jeszcze wolne miejsca na **marcową wycieczkę do Pragi i Liberca.** Informacje u **J.Ciążkowskiej-Gaj sala C7**

# XVI edycja „TPC”



Pyszne wypieki uczestników konkursu...

## Komentarz JURY do turnieju P-C

15 stycznia odbył się w naszej szkole po raz szesnasty Turniej na Najlepszego Ucznia w zawodzie Piekarz i Cukiernik. Część praktyczna czyli przygotowanie wyrobów piekarniczych i cukierniczych odbywała się w piekarni Rema. Miałam tę przyjemność pierwszy raz być członkiem jury.....Obserwując młodzież przy pracy byłam pełna podziwu co do ich umiejętności, pracowali wręcz po mistrzowsku, w ich oczach widać było pasję do wybranego przez siebie zawodu. Taka refleksja mi się nasuwa, że mozolna praca z uczniem jaką wykonujemy na co dzień nie idzie na marne, są jednostki dla których warto poświęcać swój czas, byle było ich jak najwięcej....

Pozostaje mi tylko życzyć uczestnikom turnieju wytrwałości i znalezienia dobrej pracy w wybranym przez siebie zawodzie.

Anna Banasiak - Kazubska

W dniu 15 stycznia 2011 roku na terenie naszej szkoły oraz w Piekarni i Ciastkarni REMA odbył się etap wojewódzki XVI edycji Ogólnopolskiego Turnieju na Najlepszego Ucznia w Zawodzie Piekarz i Cukiernik .

Temat tegorocznej edycji to:  
„Świat Baśni  
i Bajek”

Do rywalizacji o tytuł „najlepszego” przystąpiło ostatecznie 7 piekarzy i 4 cukierników.

finał Turnieju był niesamowitym przeżyciem dla wszystkich uczestników. Gorącej atmosfery nie zepsuła nawet kapryśna zima utrudniająca poruszanie się po Zielonej Górze. Po trudnej części teoretycznej i praktycznej jury wyłoniło zwycięzców.

Do III – ogólnopolskiego etapu Turnieju we Wrocławiu Wojewódzka Komisja Turniejowa zakwalifikowała 2 uczniów w zawodzie piekarz oraz 1 uczennicę w zawodzie cukiernik, których łączny wynik przekroczył 80% wszystkich punktów możliwych do zdobycia

Podium:

### w zawodzie piekarz:

94% - I miejsce – Ciołek Paweł – uczeń Zespołu Szkół Gastronomicznych im. Febronii Karamać w Gorzowie Wielkopolskim

84% - II miejsce – Patryk Szymański– uczeń Zespołu Szkół i Placówek Kształcenia Zawodowego w Zielonej Górze

63% - III miejsce – Kamil Jakubów - uczeń Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 w Nowej Soli

### w zawodzie cukiernik:

90% - I miejsce – Renata Jaworska – uczennica Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych Nr 2 w Nowej Soli

77% - II miejsce ex aeqo – Łukasz Pyryt – uczeń Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 w Nowej Soli oraz Dariusz Szyber Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Sulechowie

64% - III miejsce – Ewa Wawrzyniak - uczennica Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Sławie

W oczekiwaniu na wyniki publiczność rozbawił kabaret Foka & Pokemon, który przygotował „spowiedź” w mocno rozrywkowej wersji .

Duże wrażenie na gościach zrobił także „bajeczny” pokaz fryzur scenicznych w eleganckiej oprawie strojów i muzyki.

## HIPERhopowe piosenki



Ostatnio coraz więcej otrzymujemy od Was tekstów piosenek. Dziś jeden z nich:

Przedemną wielką próbą  
czy wytrwać mi się uda?  
Ciężkie chwile, złe momenty  
staram się być nieugięty .  
Jak marynarz na statku znam swoje miejsce  
Jak Tytanik ostatnim rejssem  
w kartach historii rapowej sagi się zapisze.  
Przewijam swoją życiową kliszę  
W moim mieście mam swoją niszę  
Tkwę tu cały pełnym sercem  
moje wersy jak antybiotyk dla miasta  
Jak lekarz uleczam te bloki  
jak Roki waleczny,  
jak smoki skuteczny  
Jak rak niebezpieczny  
Nieprzewidywalny jak huragan  
tak właśnie rymami smagam  
daje Wam to, co najlepsze  
To ja bezczel roz(...) systemy  
żeby otworzyć wam oczy na świata problemy  
My To Miasto Reprezentujemy!!

Marek Deczkowski I C

# Opowiadanie „BEZ TYTUŁU”- c.d.

-Chcieliśmy przesłuchać Jakuba bo mamy nowe ślady w śledztwie.

-Już go wołam. Podniosła telefon i zadzwoniła do opiekuna grupy.

Dzień dobry Tomaszu, przyprowadź tu Jakuba ... Ok. czekam.

Po dwudziestu minutach drzwi od biura dyrektorki otwierają się, za nimi stoi Jakub.

-Witaj, proszę usiądź.

-Panowie proszę oto on.

-Jakubie pojedziesz z nami na komisarjat, musimy Cię przesłuchać.

-Ale ja już byłem przesłuchiwany.

-Tak wiemy, ale pojawiły się nowe dowody w śledztwie.

-Ok. To kiedy mam jechać?

-Teraz.

Policjanci wyprowadzili go z Ośrodka. Jakub wsiadł do Opla Astry 1.6 w kolorze niebieskim z naklejonymi numerami radiowozu.

O 14.35 był na posterunku. Policjant zaprowadził go do pokoju przesłuchań. Nie było tam nic, tylko ściany w jakieś kiczowate tapety i lustro weneckie.

Po dziesięciu minutach czekania przyszła policjantka.

Opalona blondynka z długimi seksownymi nogami, paznokcie u rąk miała pomalowane na pomarańczowo, na ustach szminka koloru dojrzalej róży. Usiadła. Jakubowi na ustach pojawił się głupkowaty uśmiech. Nie wiedział, co ma powiedzieć. Policjantka przedstawiła się.

-Dzień dobry Jakubie, jestem Milena.

-Dzień dobry. Jestem Jakub.

Zamurowało go, nie wiedział jak ma się zachować, co ma powiedzieć, co zrobić. Serce stało mu w gardle, policjantka patrzyła się prosto w jego oczy, a ten nie wiedział czy patrzeć w oczy policjantki, czy na ścianę.

W końcu ona pierwsza się odezwała.

-Więc Jakubie mamy nowe dowody na to, że to nie Ty zabiłeś swojego ojca.

-A, kto to mógł zrobić?

-Podejrzewany twoją matkę.

-Co? Zdziwił się Jakub, ale zaraz do

głowy przyszła mu jego teoria.

-Też tak na początku myślałem.

-A dlaczego, tak myślałeś. Możesz to rozwinąć?

-Tak. Myślałem w ten sposób, że może ojciec nie dał matce na wino i go zabiła tą butelką, co ja go walnąłem.

-A jak myślisz, ona mogła to zrobić?

-No przecież mówiła Pani, że ją podejrzewacie!

-Uspokój się Jakubie, tak podejrzewamy ją, ale ja się pytam Ciebie czy ty też tak uważasz?,

-no nie wiem, ale raczej tak, ona była do wszystkiego zdolna.

-Aha. Dziękuję Jakubie.

-A proszę pani mam pytanie?

-Tak słucham?

-Dlaczego podejrzenie przeszło na moją matkę?

-Jakaś twoja sąsiadka słyszała hałas po twoim incydencie z ojcem. Jak wybiegłeś z domu, to po trzydziestu minutach usłyszała kłótnie i szamotaninę.

-Aha, ale to nie jest pewne na sto procent?

-Nie, ale nie możemy tego wykluczyć.

-A co ze mną będzie? Wracam do ośrodka czy co?

-Tak do końca śledztwa będziesz siedział w ośrodku, a to jakoś ci przeszkadza? Zapytała podstępnie policjantka.

-No trochę tak, a co?

-No nic tak pytam, bo nawet jak ci to przeszkadza, to i tak tego nie zmienisz.

-Wiem. Ale pani może to zmienić.

-Jakubie czy ty ze mną flirtujesz?

-Nie. Zdziwił się, tylko proszę panią o pomoc.

-Ale ja nie mam takiej siły, żeby pomóc ci w wyjściu z ośrodka.

-No tak ale wie pani... ma pani może jakieś znajomości.

Policjantka wpadła w szal i zaczęła na niego krzyczeć:

-Nie, nie pomogę Ci w wyjściu, ponieważ nie wiem, co możesz zrobić. Tam jesteś bezpieczny i tam zostaniesz!

-Dobra ok. Już zrozumiałem. Jasne.

-Przepraszam. Miałam trudny tydzień i jeszcze trudniejszy miesiąc.

-Dobrze, nic się nie stało proszę pani.

Po przesłuchaniu policja odwiozła go do ośrodka. Od razu po przyjeździe poszedł do swojego pokoju gdzie zobaczył Maćka czytającego jego gazety.

-Co ty do cholery robisz?

-Nic!

-Pozwolił ktoś Ci to czytać?

-No nie, ale ty się do mnie plujesz o głupie gazety ogarnij się!

-Dobra sorry, ta suka na mnie najechała i jestem trochę wyprowadzony z równowagi.

Maciek pomyślał sobie, że to zabrzmiało trochę sarkastycznie.

-Dobra Kuba nie pieprz głupot tylko mów, co ci na psiarni mówili.

-No... ymm... no, że podejrzenie spadło na moją matkę...

Maciek mu przerwał

-To tak jak ty myślałeś, to chyba dobrze co nie?

-No nie wiem bo wiesz ją wsadzą, a mnie wypuszczą, a ja nie mam gdzie iść. Nie wiem, co z moją starszą siostrą.

-No powiem Ci coś w dwóch słowach...

-Co? Zapytał Jakub.

-Masz przerąbane.

-No co ty, Amerykę odkryłeś, dzięki stary bo nie wiedziałem.

-Dobre co nie... ha.

-No naprawdę znakomite. Jak nie masz czegoś mądrego do powiedzenia to się lepiej zamknij. Powiedział podniesionym głosem Jakub.

-Uważaj na słowa człowieka, bo możesz pożałować.

-Taki cwany jesteś to dawaj ...!

-No dobra.

Chłopcy stanęli do siebie twarzą w twarz dysząc jak po długim i męczącym maratonie. Patrząc sobie w oczy wyzywali się nawzajem.

**cd. nastąpi...**