

Styczeń, luty nr 114/2022

# Niecodziennik

**Skąd wzięły się wakacje?**

**Fakty i mity - DIETA WEGAŃSKA**

**Kinny Zimmer**

**KRÓL POPU Michael Jackson jest tylko jeden**

**CIEKAWOSTKI**

**GAZETA MŁODYCH DZIENNIKARZY**



# Od redaktora

**Witajcie!**

Oto pierwszy w tym roku numer „Niecodziennika”! Z tej okazji, redakcja gazety szkolnej, chciałaby życzyć naszym czytelnikom wszystkiego najlepszego w 2022 roku! Mamy nadzieję, że ten rok będzie lepszy niż poprzedni dla każdego z nas i przyniesie nowe, ekscytujące doświadczenia!

Tymczasem, w tym wydaniu opowiemy o najwybitniejszym muzyku w dziejach - Michaelu Jacksonie. Obalimy kilka mitów na temat diety wegańskiej i przedstawimy zalety z jej stosowania. Standardowo w numerze znajdziecie też zagadkę logiczną, horoskop i małą dawkę humoru na koniec. Miłego czytania!

**P.S - Od następnego numeru gazeta będzie wydawana w formie elektronicznej na Facebooku. Serdecznie zapraszamy!**

**Bartek Pawlak, redaktor naczelny**

## **Skład redakcji**

**Redaktor naczelny:** Bartosz Pawlak

**Dziennikarze:** Weronika Twarowska, Mateusz Krysa, Roksana Bednarz, Amelia Chwiłkowska, Dominika Seweryńska, Jagoda Krysiak i Zuzanna Broka.

Marta Krokocka - zdjęcie na okładkę

**Opieka pedagogiczna:** mgr Łucja Magdziarz, mgr Magdalena Kaseja, mgr Agnieszka Pucek i mgr Arleta Icke.

## **KONTAKT Z REDAKCJĄ GAZETY SZKOLNEJ**

Zespół Szkół, ul. Konopnickiej 2, 66-530 Drezdenko, tel. 95 7620355

**[gazeta.zespolu.szkol@gmail.com](mailto:gazeta.zespolu.szkol@gmail.com)**



# Skąd wzięły się wakacje?

Każdy z nas lubi wakacje i często odlicza do nich dni. Ale czy wiemy, skąd tak naprawdę się wzięły?

Początkowo mówiło się, że rolnicy latem potrzebowali więcej rąk do pracy i dzieci były zwalniane ze szkół, aby pomagać. Ale tak naprawdę to w XX wieku holenderskim pracownikom udało się wywalczyć parę dodatkowych dni wolnego. W ich ślad szły także inne państwa. Z czasem wiele osób zaczęło ten czas wykorzystywać do podróżowania. Po pewnym czasie powstały pierwsze koleje, co umożliwiło dalekie i szybkie podróżowanie dla każdego. Powstało także pierwsze biuro podróży, a jego założycielem był Thomas Cook. Wakacje zostały ustanowione latem, ponieważ poprzez wysokie temperatury „nie szło wytrzymać” w domach. Bogaci zaczęli uciekać na przedmieścia, a biedniejsi sami musieli sobie organizować czas. Rodzice, dostrzegając okazje, że dzieci mają wolne, sami zaczęli planować urlopy na lato.

Wakacje nie wszędzie trwają tyle samo:

- 40 dni w Japonii (ok. 20 lipca – początek września) – najkrótsze, czym uzasadnia się świetne wyniki w nauce Japończyków,
- 6 – 8 tygodni (z reguły lipiec, sierpień) – Australia, Wielka Brytania, Kanada, Indie, Niemcy, ponieważ uznaje się, że zbyt długa przerwa od nauki powoduje utratę nabytej wiedzy,
- 6 – 14 tygodni (od końca czerwca do sierpnia, września) – USA, Irlandia, Włochy, Grecja, Litwa, Polska, Rumunia, Rosja – gdzie daje się uczniom czas, by odpoczęli od napięcia, jakie może powodować presja środowiska, rówieśników i nadmiar obowiązków szkolnych.

Jagoda Krysiak, kl. 2 THB



# HOROSKOP

## Baran

Początek roku będzie dobry dla baranów. Przyniesie on dynamizm i pewność siebie u uczniów, dzięki czemu będą oni aktywnie zaangażowani w swoje przedmioty i będą pewni swoich umiejętności uczenia się. Będą w stanie skupiać się na wielu przedmiotach jednocześnie. Zaczną osiągać lepsze wyniki na testach. Muszą być jednak stale skupieni i cierpliwi.



## Byk

Byki mogą poczuć się rozproszone, przez co nauka będzie im przychodziła z trudem. Wszystko jednak ustabilizuje się po czasie. Mimo trudności ich duch walki będzie silny i pozwoli im przeć naprzód. Z odrobiną pracy będą w stanie wygrać każdą konkurencję.



## Bliźnięta

Fortuna nie będzie delikatna dla bliźniąt. Będą musiały uczyć się naprawdę ciężko, aby osiągnąć wymarzone wyniki. Mogą zacząć odczuwać, że ich starania idą na marne. Nie mogą jednak dać się zwieść negatywnym myślom, a wszystko potoczy się po ich myśli.



## Rak

Nauka przyniesie rakom wiele wyzwań. Powinny odpowiednio rozplanować swój czas, aby ich wysiłek nie został zmarnowany na niepotrzebne działania. Jest to również dobry moment na przemyślenia, w jakim kierunku chcą iść w życiu i co pragną robić w przyszłości.





## Lew

**Może być to ciężki okres dla lwów, uczących się nauk humanistycznych. Umysł lwów może zostać łatwo rozproszony, jednak gdy skupią się na celu, jego osiągnięcie nie będzie dla nich najmniejszym problemem. Lwy mimo trudów, będą czuły się pewnie w swoich działaniach.**



## Panna

**Obecny rok szkolny będzie dobry dla panien. Otrzymają owoce swojego wysiłku i ciężkiej pracy. Mogą jednak nie otrzymać wsparcia w swojej nauce od bliskich. Może to spowodować, że pannom będzie ciężko skupić się na nauce. Dzięki duchowi walki, nie poddadzą się, jednak na swojej drodze edukacji wciąż będą w stanie osiągać zadowalające je wyniki.**



## Waga

**Obecny rok szkolny może przynieść mieszane wyniki wagom. Będą odczuwały mnóstwo presji wynikającej z otoczenia (szczególnie rodziny), aby uzyskiwać jak najwyższe wyniki. Z odpowiednimi staraniami i ciężką pracą będą w stanie spełnić oczekiwania (swoje własne i bliskich osób). Wagi powinny również zastanowić się nad tym, co chcą robić po szkole.**



## Skorpion

**Szkoła może okazać się dużym wyzwaniem dla skorpionów. Będą musiały włożyć dużo ciężkiej pracy. Będą tracić zainteresowanie nauką, przez co będzie ciężko im się skoncentrować. Wysiłek przyniesie jednak oczekiwane rezultaty. Podczas wszelkich prac pisemnych skorpiony poradzą sobie wspaniale.**



## Strzelec

**Szczęście będzie sprzyjało edukacji strzelców. Otrzymają oni wiele wsparcia od bliskich, co pozwoli im na zdobycie wiary w siebie i odwagi. Dzięki temu będą w stanie zdobywać coraz lepsze wyniki w nauce. Duch rywalizacji strzelców będzie wysoki. Mogą stać się konkurencyjni przez chęć udowodnienia swojej wiedzy.**



## Koziorożec

**Koziorożce otrzymają zadowalające wyniki w nauce, dzięki swojej determinacji. Będą wkładały dodatkowy wysiłek i ciężko się uczyły. Napotkają oni na pewne przeszkody, ale wraz ze swoim poświęceniem dadzą radę je pokonać. Koziorożce powinny uważać na nieuważne podchodzenie do zadań, aby nie popełniać głupich błędów na egzaminach.**



## Wodnik

**Nauka będzie dla nich bardzo ciężka. Muszą dołożyć wszelkich starań, aby dobrze się uczyć. Wysiłki te jednak przyniosą owoce i dalsza nauka nie będzie im sprawiała problemów. Napotkają oni na swojej drodze wiele rozproszeń, które mogą zakłócić ich naukę.**



## Ryby

**Dla ryb edukacja może przynieść wiele wyzwań. Będą musiały uczyć się dużo ciężiej, aby uzyskać dobre wyniki. Po takim wysiłku ryby nie napotkają więcej utrudnień, a nauka będzie im przychodziła naturalnie. Zaczną poświęcać więcej czasu na naukę nie przez wymagania otoczenia, ale dla samych siebie.**





# FAKTY I MITY - DIETA WEGAŃSKA



*Dieta wegańska polega na całkowitym wyeliminowaniu produktów odzwierzęcych, w tym nabiału, jaj, owoców morza czy miodu*

Podłoże prowadzenia tego stylu życia może być różne: etyczne, zdrowotne lub religijne. Jest to idealna dieta nie tylko dla osób, które chcą schudnąć, ale także dla tych, które chcą poprawić swój stan zdrowia i kondycję swojego organizmu. Trudno oszacować liczbę wegan na świecie, ale wiadomo, że w ostatnim czasie mocno wzrosła.

Na początek powinniśmy obalić kilka mitów, dotyczących diety wegańskiej:

Niedobór wapnia - źródłem wapnia, składnika mineralnego, wpływającego na nasz układ kostny, są przede wszystkim produkty mleczne. Jego niedobór może prowadzić do chorób takich jak osteoporoza. W diecie wegańskiej idealnymi zamiennikami okazują się warzywa zielone takie jak jarmuż, fasola, ale i sezam oraz orzechy (pistacjowe, laskowe, migdały).

Niedobór białka - skoro już wiemy, że produkty mleczne jak jaja nie wchodzą w skład diety wegańskiej, nasuwa się pytanie, czy w takim razie można to zastąpić? Dobrymi zamiennikami okazują się warzywa strączkowe (fasola, groch, soja) w połączeniu z produktami zbożowymi, orzechami i nasionami.

Niedobór żelaza - żelazo jest podstawowym składnikiem hemoglobiny w naszym organizmie, ponadto wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Jego głównym źródłem są produkty odzwierzęce takie jak: mięso, żółtko jaja. Żelazo z produktów odzwierzęcych jest najlepiej przyswajalne w naszym organizmie. Aby utrzymać odpowiedni jego poziom w diecie wegańskiej powinniśmy spożywać nasiona warzyw strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe i warzywa zielone (szpinak, natka pietruszki).

A teraz nadszedł czas na kilka faktów:

korzystny wpływ na stan zdrowia - Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) potwierdza, że stosowanie odpowiednio zbilansowanej diety wegańskiej korzystnie wpływa na nasz stan zdrowia ( zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby metaboliczne, choroby układu sercowo-naczyniowego oraz nowotwory).

Niezbędna suplementacja witaminy B12 - witamina B12 występuje w produktach odzwierzęcych, więc jej suplementacja jest niezbędna podczas stosowania diety wegańskiej. Odgrywa ona rolę w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek.

Częste badania profilaktyczne - stosując dietę wegańską, należy wykonywać profilaktyczne badania pod kątem składników, których organizmowi może brakować (np. Żelazo, witamina B12).

Jak widać, dieta wegańska korzystnie wpływa na nasze zdrowie, lecz należy pamiętać o niezbędnej suplementacji oraz o kontrolach lekarskich.

Amelia Chwiłkowska , kl. 2a LP





# Die Schweiz - mehrsprachiges Land

Die Schweiz liegt in Westeuropa. Es ist ein mehrsprachiges Land. Die Einwohner sprechen 4 verschiedene Sprachen: Deutsch, Italienisch, Französisch und Retoromanisch. Die Schweiz zählt 8,5 Million Einwohner. Das Land besteht aus 26 teilsouveränen Kantonen.

Geographical distribution of the languages of Switzerland (2000)



# Frauenrechte in der Schweiz

Das Wahlrecht für Frauen in der Schweiz wurde erst 1971 gewährt. Im Kanton Appenzell Innerrhoden - erst 1990. Dennoch zögern viele Frauen in der Schweiz, für ihre Rechte zu kämpfen.



# Weihnachten in der Schweiz

Im Gegensatz zu unserem einheimischen polnischen Heiligabend, der eine Tradition von zwölf Fastengerichten hat, wird der Schweizer Tisch am Heiligabend von Fleisch in verschiedenen Formen dominiert. Auf dem Weihnachtstisch muss auch leckeres hausgemachtes Gebäck stehen, das unter anderem Folgendes umfasst Nougat, Nüsse, Zimt, Schokolade oder Vanille.

Mateusz Krysa, kl. 3bLP



# Kinny Zimmer

Kinny Zimmer is a revelation of the music in 2021 and a hip-hop hope in 2022. The young rapper gained popularity thanks to the megahit „Rozmazana kreska”. The song quickly got a million views on streaming services, and its music video in 3 weeks already had over 4 million views. „Rozmazana kreska” has been used in many viral videos on the TikTok platform. The statistics clearly show that Kinny Zimmer in 2022 will be a strong, musical creator. Before the SBM starter edition Wiktor Jakowski had belonged to Szpaku’s label the Gugu Label. However, Kinny’s musical activity is not limited to rapping. He regularly appeared in NOBOCOTO Studio, where he worked, he also worked on such projects as Diamentowy Las, Białas and White 2115, he was responsible for sound and sound engineering. He is certainly stands out by his being self-made man and unique skills. We can find out that he creates music videos, beats, vocals and writes texts on his own. Viewers and listeners like Kinny by the second edition of Hotel Mafija where he often amused the audience.

Roksana Bednarz, kl. 3b LP



# KRÓL POPU

## Michael Jackson jest tylko jeden

*Jaka jest historia jednego z najpopularniejszych muzyków, a do tego genialnego tancerza, któremu wielu ludzi od lat próbuje dorównać ?*

Mimo wspaniałej kariery artysty nie powodziło się najlepiej w czasach młodości. Wychował się w mało zamożnej rodzinie z ośmiorgiem rodzeństwa. Od najmłodszych lat śpiewał w rodzinnym zespole jego ojca The Jackson Five. Dwa lata po odejściu z grupy wydał swój pierwszy i najlepiej się sprzedający album „Thriller”, dzięki któremu jego kariera nabrała błyskawicznego tempa. Od wydania został sprzedany w 65 milionach egzemplarzy!

Ze względu na swoją miłość do dzieci rok po wydaniu swojego trzeciego albumu założył organizację charytatywną, pomagającą dzieciom na całym świecie. Uwielbiał także zwierzęta, a jednym z jego zainteresowań poza muzyką były militaria. W ciągu życia ożenił się dwa razy: jego pierwszą żoną była córka Elvisa Presleya, druga zaś przez wiele lat przyjaźniła się z Michaeliem, a po ślubie wydała na świat dwójkę ich dzieci.

Michael poza muzyką słynął także z licznych operacji plastycznych, a w jednym z wywiadów przyznał, że choruje na bielactwo nabyte. Mimo to fani uważali, że poddał się on operacji wybielenia skóry ze względu na swój kompleks pochodzenia z rodziny afroamerykańskiej. Artysta przez cały okres swojej kariery cierpiał na zaburzenia odżywiania. Tygodniami potrafił nic nie jeść, jedynie pić napoje z dużą ilością kofeiny, które pozwalały mu funkcjonować. Jego wielki powrót na scenę po podupadającej karierze, miał nastąpić w 2009 roku za sprawą trasy koncertowej, jednak zanim udało się w nią wyruszyć, światem wstrząsnęła wiadomość o śmierci legendarnego artysty.

Dominika Seweryńska, kl. 2a LO



# CIEKAWOSTKI

## Głusi śpiewają

*Eurowizja zbliża się do nas wielkimi krokami, a nasz kraj chcą reprezentować niesłyszący muzycy*

W Polsce obecnie do wyjazdu na Eurowizję kandyduje dziesięciu różnych wokalistów i zespołów.

Możemy zauważyć coraz więcej kontrowersyjnych, bardzo ciekawych wykonawców z różnych państw. Jeden z tych zespołów wywołał wiele zdziwienia. Mowa o UNMUTE, którzy wraz ze swoim utworem „Głośniej niż decybele” postanowili spróbować swoich sił w konkursie, jednocześnie głosząc ważną dla nich treść.

To, co nietypowe w tym zespole, to jego członkowie. Każdy z nich jest głuchy, a ich piosenka jest wykonana w języku migowym!

Przez cały utwór możemy usłyszeć jedynie podkład dźwiękowy. Wokal został zastąpiony językiem migowym, którego tłumaczenie możemy zobaczyć w teledysku. Zespół pragnie przekazać jak najszerzej publice, że każdy może słuchać muzyki i korzystać z popkultury — nawet osoby niesłyszące. Na ich oficjalnej stronie możemy przeczytać:

**„Jesteśmy Głusi,**

**ale kochamy muzykę**

**tak samo jak osoby słyszące.**

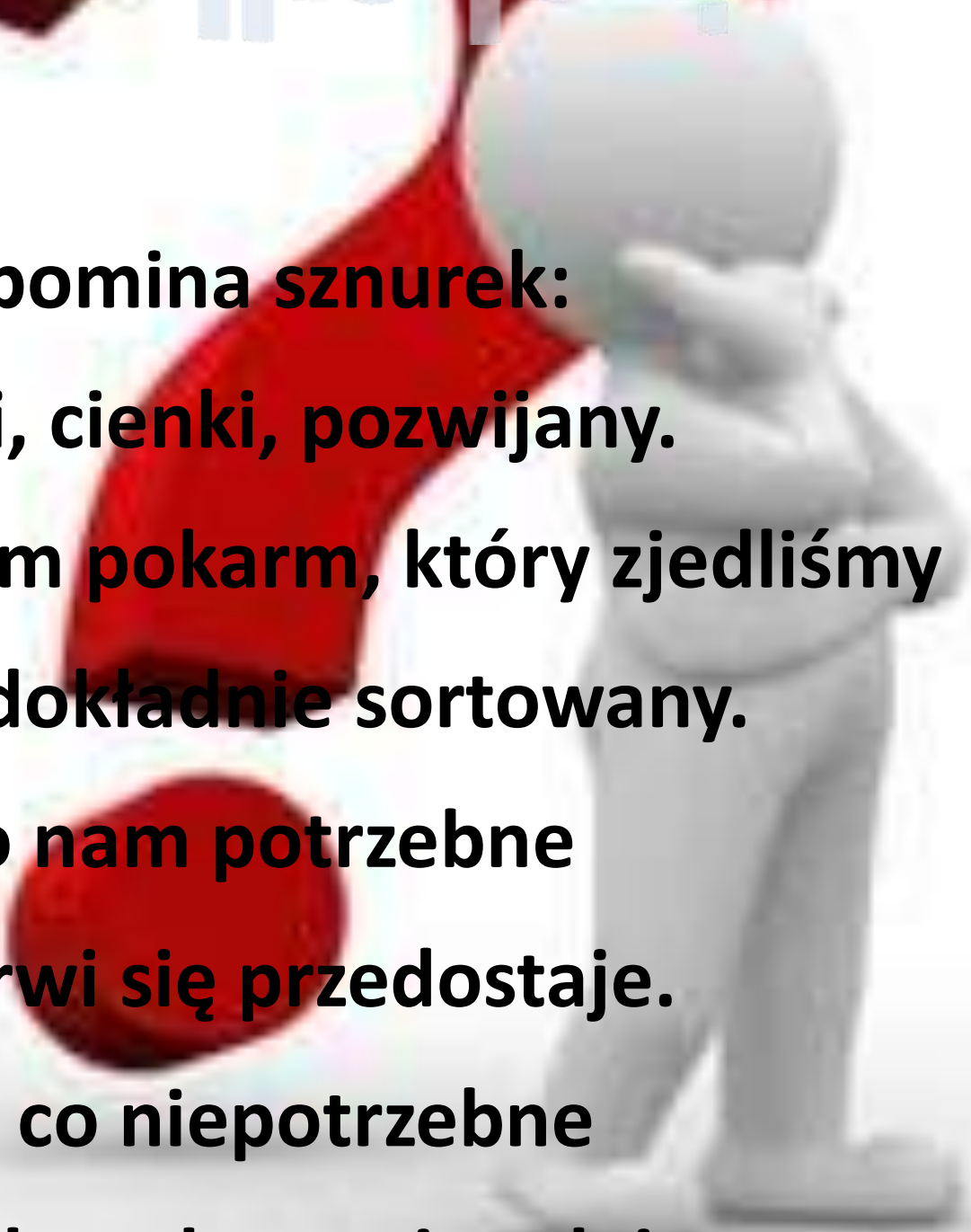
**Nie będziemy już cicho, bo chcemy głośno**

**i wyraźnie zaznaczyć swoją obecność w popkulturze.**

**To nasz głos w tej sprawie i nasz pierwszy krok,**

**żeby zmienić status quo.”**

# Zagadka logiczna

A large, vibrant red question mark is the central visual element. To its right, a white 3D figure of a person stands in a thinking pose, with one hand on their chin. The background is a soft, out-of-focus grey.

**Przypomina sznurek:  
długi, cienki, pozwijany.  
W nim pokarm, który zjedliśmy  
jest dokładnie sortowany.  
To co nam potrzebne  
do krwi się przedostaje.  
A to, co niepotrzebne  
w dalszą drogę się udaje.**