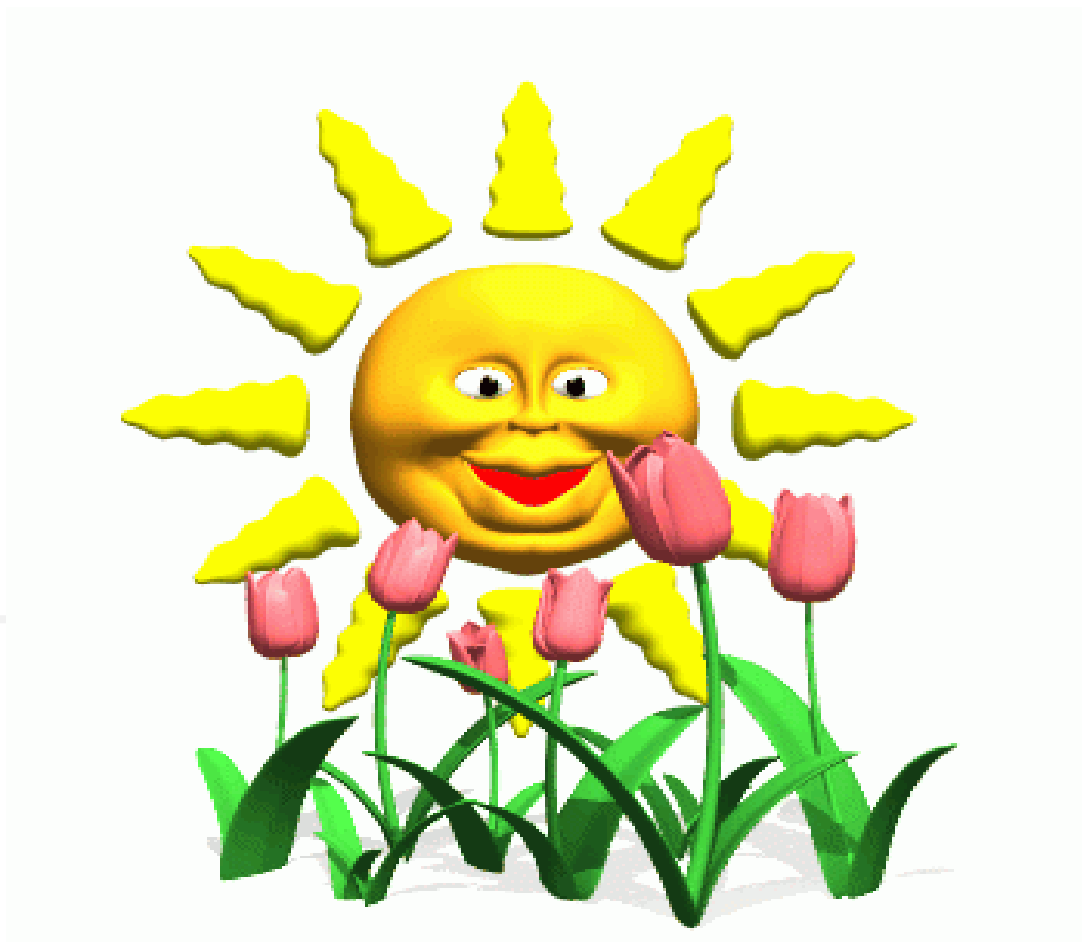


U podnóża Wzgórza

Gazetka z życia Internatu

nr 3 marzec/kwiecień 2020r.



Nareszcie wiosna !

*Marzanno, Marzanno!
Ty zimowa panno.
Zrób miejsce wiosnie
Uciekaj, gdzie pieprz rośnie.
Marzanno, Marzanno!
Ty zimowa panno
Pięknie Cię żegnamy.
Bo wiosnę witamy.*



Wiosna ach no ty

*Dzisiaj rano niespodzianie zapukła do moich drzwi
Wcześniej niż oczekiwałem przyszły te cieplejsze dni
Zdjąłem z niej zmoknięte palto, posadziłem vis a vis
Zapachniało, zajaśniało, wiosna, ach to ty
Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty.*

Marek Grechuta

Aktualności:

marzec / kwiecień

- We wtorek 03.03. odbył się trening radzenia sobie w sytuacjach trudnych i walki ze stresem. Młodzież bardzo chętnie uczestniczyła w warsztatach, ucząc się technik relaksacyjnych.
- Marcowe zaproszenie dla dziewcząt- 05. 03. br. grupa III zorganizowała spotkanie z okazji zbliżającego się Święta Kobiet, na którym dla przedstawicielek płci pięknej w naszym internacie czekały: słodki poczęstunek, gadzety w postaci drewnianych serduszek, zaproszenie na projekcję filmu.
- To nie koniec atrakcji. Z kolei grupa IV obdarowała wszystkie panie w naszym internacie bukietami tulipanów. Na hollu przygotowano okolicznościową wystawę z życzeniami. Dziękujemy wspaniałym chłopakom !
- Można było się zapoznać z gazetką tematyczną z cytatami o kobietach znanych osób: pisarzy, polityków, projektantów mody, aktorów.
- Zawitała w tym miejscu także ilustracja „Pani Wiosny” autorstwa Agaty Krupińskiej z pokoju 316. Dziękujemy !
- W związku z realizacją programu profilaktycznego we wszystkich grupach przeprowadzono ankietę pt. „Cyberprzemoc”, zaplanowano wystawę „Stop agresji i przemocy”.
- Wykorzystano także media elektroniczne- na stronie internatu młodzież wypełniała online ankietę o agresji.
- Nasi wychowankowie w składzie: Agata Gappa, Wiktoria Janke, Jakub Ossowski, Hubert Puchowski w czwartek 05.03.20r. wzięli udział w konkursie historycznym z okazji 100-lecia powrotu Bydgoszczy do Macierzy- „ Bydgoszcz moim drugim domem” zorganizowanym przez internat ZSE.

Zabrało przysłowiowego łutu szczęścia. Najbliżej podium był Hubert Puchowski, zajmując czwarte miejsce. Wszyscy uczestnicy otrzymali dyplomy i słodkości.



- Wszelkie plany pokrzyżował koronawirus. Decyzją władz RP zamknięto między innymi wszystkie placówki szkolne i opiekuńczo- wychowawcze do 11 kwietnia br.
- Od 25 marca br. obowiązuje naszych wychowanków nauka zdalna. Trzymamy kciuki!
- Trwa akcja „Zostań w domu”- nie narażaj siebie i innych na zakażenie.

Co nas czeka w maju?

- Konkurs savoir-vivre,
- Moje marzenie- konkurs plastyczny,
- Wyjście do sortowni odpadów,
- Turniej tenisa stołowego,
- Spacer po Ogrodzie Botanicznym,
- Ukwiecenie donic przed internatem,
- Udział w imprezach międzyinternatowych, ew. zorganizowanie meczu dla internatów i burs bydgoskich.

Gazetka cieszy się...

- z sukcesów sportowych naszych wychowanków Hanny Gaworeckiej z pokoju 203 i Huberta Gaworeckiego z pokoju 504, którzy zdobyli złoty medal w taekwondo podczas międzynarodowych zawodów w niemieckim Ahlbeck.

- z umiejętności naszych wychowanków: Olka Maracha, Bartosza Soczawy, Pawła Brzozowskiego, którzy wykonali na warsztatach szkolnych serduszka -podarowali je dziewczynom z okazji Dnia Kobiet.

Gazetka płacze...

- nad bezmyślnością niektórych naszych wychowanków, którzy dopuszczają się niszczenia mienia w internacie. Przypominamy, że wszystkie akty wandalizmu będą surowo karane.

Wywiad z wychowankiem- nowa rubryka w naszej gazetce.



Będziemy w niej prezentować młodzież z naszego internatu, odnoszącą sukcesy w różnych dziedzinach, mającą ciekawe zainteresowania, którymi chce się podzielić z czytelnikami. Dziś wywiad z Hanią Gaworecką i Hubertem Gaworeckim.

„U podnóża wzgórza”:

Witam Was serdecznie.

Na dzisiejszych łamach gościmy rodzeństwo **Hanię Gaworecką** z pokoju 203 i **Huberta Gaworeckiego** z pokoju 504.

– „UPW”- Ile macie lat ?

- **Hania**- Mam 15 lat,

- **Hubert**- Mam 17 lat,

- **Hania**- Urodziłam się w Wałczu, mój brat w Drawsku Pomorskim.

- **Hubert** – 13 lat mieszkaliśmy w ciekawym mieście Borne Sulinowo, gdzie jeszcze 30 lat temu stacjonowała Armia Radziecka i miejsce to było tajne. Dopiero w 1993r. przejęły je władze polskie.



-„UPW”- Znam Borne Sulinowo, obecnie jest to miejscowość turystyczna nad jeziorem Pile.

W ogóle bardzo urokliwe jest Pojezierze Drawsko-Wareckie , skąd pochodzicie.

Zachęcamy naszych czytelników do odwiedzenia tej krainy. Wróćmy jednak do tematu naszego spotkania-Do jakiej szkoły chodzicie?

-**Hania i Hubert**- Do XV LO Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego w Bydgoszczy przy ulicy Generała Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 13.

- **Hubert**- Warto dodać , że szkoła otrzymała niedawno imię Jermiego Przybory.

-„UPW”- Jak długo mieszkacie w naszym internacie?

- **Hania i Hubert**- Od września ubiegłego roku.

-„UPW”- Wiem, że oboje trenujecie taekwondo? Jak długo?

- **Hania**- 8 lat.

- **Hubert**- A ja już 10 lat.

„UPW”- Czyli można rzec, że od najmłodszych lat życia zajmowaliście się tym sportem.

- **Hania i Hubert**- No tak.



-„UPW” Dlaczego zaczęliście trenować taekwondo?

- **Hubert**- Namówił mnie przyjaciel z klasy i zafascynowałem się tą dyscypliną.

- **Hania**- Chodziłam na zawody oraz treningi brata, jego trener mnie nakłonił, abym spróbowała.

-„UPW” - Gdzie trenujecie?

- **Hania i Hubert**- w ULKS Taekwondo Borne Sulinowo. Warto dodać, że jest to utytułowany klub , bo mający w swoim dorobku medalistów mistrzostw świata, Europy i Polski. W sumie na imprezach tej rangi sportowcy uprawiający taekwondo wywalczyli 168 medali - 38 złotych, 50 srebrnych i 80 brązowych krążków.

-„UPW”- Kto jest Waszym trenerem?

- **Hubert** -Pan Dariusz Skiba (wielokrotnie honorowany założyciel klubu, trener i prezes ULKS, który z rąk burmistrz Bornego Sulinowa Doroty

Chrzanowskiej odebrał w listopadzie 2019r. srebrną odznakę „Zasłużony dla Sportu”, przyznaną przez Ministra Sportu i Turystyki), trenuje mnie od początku kariery.

-„UPW” -Jaki jest ? Uchyl rąbka tajemnicy...

-**Hubert**- Trener nie lubi lenistwa, natomiast docenia tych , którzy się starają.

-**Hania**- Jest energiczny, ma poczucie humoru. Traktuje swoich podopiecznych jak ojciec i potrafi stworzyć rodzinę klubową.

- **Hubert**- -Trenujemy także w szkole pod okiem trzech trenerów: pana Dariusza Głowacza, pani Kasi Lis oraz pana Daniela Ziemia.

-„UPW”- Co uważacie za swoje największe osiągnięcie ?

-**Hubert**-Udział w Pucharze Świata w Warszawie w 2019r. i zajęcie 4. miejsca.

- **Hania**- Udział w Mistrzostwach Polski i zajęcie 3. miejsca w 2019 oraz 2018 roku.

- „UPW”- Wiem o Waszych ostatnich sukcesach w XIII Pomerania Open

-**Hania i Hubert**- Tak, cieszymy się bardzo, że 29 lutego br. w we wspomnianych zawodach rozgrywanych w niemieckim Ahlbeck (blisko polskiego Świnoujścia) udało nam się wywalczyć złote medale.

-„UPW”- Gratuluję w imieniu własnym i całej społeczności naszego internatu!

Jakie są zasady tego sportu?

-**Hubert**- Taekwondo jest sztuką walki, która składa się z 6 głównych elementów. Wśród nich znajdują się: walka sportowa, walka aranżowana, układy formalne, rozbicia, kopnięcia z wyskoku, uwolnienia z uchwytów. Taekwondo polega przede wszystkim na silnym i dokładnym uderzaniu - nogą lub ręką - w wybrany punkt ciała przeciwnika. Jako że uderzenia mogą być mocne, także obrona przed nimi powinna być skuteczna. Uwolnić się z uchwytu można więc zatem nie tylko dzięki uderzeniu, ale i wyslizgnięciu, pociągnięciu i skręceniu. Jeśli zawodnik zastosuje też dźwignię, może uzyskać przewagę, jednak zastosowanie tej techniki nie należy do najłatwiejszych.

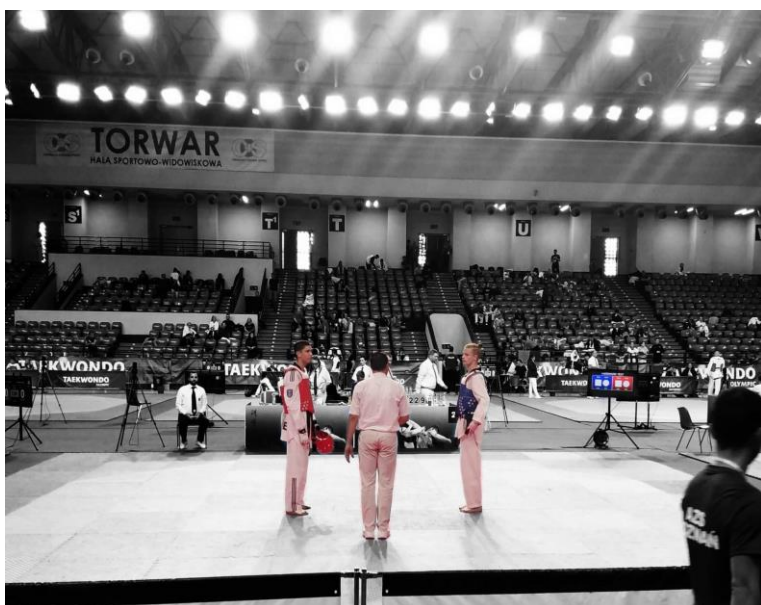
- „UPW”- Jest to sport kontaktowy, a jak z urazami?

- **Hubert**- Tak, jest dość urazowy. Warto jednak dodać, że osoby uprawiające taekwondo - noszą kamizelki ochronne- tzw. HOGO (za trafienie w nią przyznawane są punkty podczas zmagañ olimpijskich),a także ochraniacze na gołeniach, przedramionach, szczęce i kroczu. Głowę zawodnika chroni kask.



-„UPW”- Opiszcie strój zawodnika.- **Hania i Hubert**- Jest to **dobok** – czyli składa się z bluzy i spodni w kolorze białym oraz pasa. Trzeba dodać, iż w taekwondo istnieje hierarchia i możliwość zdobywania kolejnych stopni odzwierciedlających poziom posiadanych umiejętności. Istnieje więc 10 stopni uczniowskich i 9 stopni mistrzowskich - liczba 9 jest bowiem uznawana na

Wschodzie za magiczną. Oprócz stopni uczestnicy otrzymują pasy - początkujący mają pas biały, później trenują i zdają egzaminy na kolejne aż do czarnego, mistrzowskiego.



-„UPW”- Skąd pochodzi taekwondo ?

- **Hania i Hubert** - Ojczyzną tej dyscypliny sportu jest Korea.

- „UPW”- Czy taekwondo jest organizowane na igrzyskach olimpijskich?

- **Hania i Hubert**- Tak, od 2000 roku.

-„UPW”- Jakie inne elementy dorzucicie do charakterystyki tej dyscypliny?

-**Hubert**- Występy odbywają się

na macie. Na wstępie jest tzw. przygotowanie czyli ukłon będący okazaniem szacunku przeciwnikowi i jego trenerowi.

- **Hania**- Zawodnicy występują w określonych kategoriach, np. wagowych, a z kolei Open- zależy od kategorii wiekowej.

-„UPW”- Czy poza sportem macie jakieś zainteresowania, hobby?

- **Hania**- Tak oczywiście, moją pasją jest gimnastyka.

-**Hubert**- A moją rysowanie mangi, doodle.

-„UPW”- Brałeś udział w jakiś konkurach plastycznych?

-**Hubert**- Zająłem II miejsce w szkolnym konkursie na projekt logo szkoły w związku z obraniem za patrona Jeremiego Przybory.

-„UPW”- Czy fascynują Was kraje azjatyckie?

- **Hubert**- Tak, zwłaszcza Japonia.

- „UPW”- Czy mimo tylu zajęć macie jeszcze czas wolny?

- **Hania i Hubert**- Staramy się racjonalnie nim gospodarować, dzieląc go pomiędzy naukę i spotkania z przyjaciółmi.

-„UPW”- Jak to się Wam udaje?

-**Hania i Hubert**- Musimy przyznać, że nasi nauczyciele w XV LO są bardzo wyrozumiali.

-„UPW”- Jakie są Wasze plany w niedalekiej przyszłości?

- **Hania**- Są nimi udziały w zawodach: mój- w Swarzędzu w dniach 13-15.03.2020 - turniej międzynarodowy z cyklu Pucharu Polski P2., a nasz wspólny występ w dniach 17-18 marca w Ostrowcu podczas VII Mistrzostw Gór Świętokrzyskich w Taekwondo Olimpijskim.

- „UPW”- Dziękuję za rozmowę, życząc dalszych sukcesów.

Humor o wiosnie

- Zima. Dwa jelenie stoją na paśniku i żują ospale siano nałożone tu przez gajowego. W pewnej chwili jeden z jeleni mówi:
 - Chciałbym, żeby już była wiosna.
 - Tak ci mróz doskwiera?
 - Nie, tylko już mi obrzydło to stołówkowe jedzenie!
- A ludzie słysząc kocie krzyki uśmiechają się do siebie i mówią łagodnie:
 - Słyszysz jak się drze? Wiosna idzie... Kotów nie oszukasz...
- Wiosna, las, ptaszki. Lata 90-te. Gawędzi student (po nieudanej sesji) z dziewczyną:
 - Nie wiem, co się ze mną dzieje? Chciałbym ulecieć daleko - daleko, schować się głęboko - głęboko, zaszyć się gdzieś cicho - cicho. Czyżby to miłość?
 - Nie, kolego. To zaczął się wiosenny pobór do wojska.

Kuchnia z różnych regionów Polski- nowy cykl

Region kujawsko-pomorski jest bardzo zróżnicowany pod względem etnograficznym, co przekłada się na bogactwo potraw. Dziś prezentujemy danie postne

Rosopita - kujawska zupa ze śledzia

Rosopita zwana inaczej rosopitką lub zupą śledziową to dawne, tradycyjne danie, które gościło głównie w gospodarstwach domowych na wsiach, rzadziej na pańskich stołach. Nazwa potrawy pochodzi prawdopodobnie od rzadkiej konsystencji zupy, podobnej do rosółu, stąd „roso-” oraz od sposobu jej spożywania, czyli częściej popijając niż jedząc łyżką, stąd drugi człon nazwy „-pita”, „-pitka”.

Jest to potrawa prosta, uboga w składniki, często spożywana na wsiach kujawskich w okresie Adwentu, Wielkiego Postu, w Środę Popielcową, Wielki Piątek, jak również w ciągu roku, w piątki. Podawano ją z ziemniakami uprzednio ugotowanymi w mundurkach i obranymi, jako danie obiadowe. Jednak szczególnie kojarzy się ona z Wigilią, gdyż wówczas stanowiła jedno z dań podawanych na wieczerzę. „I taki był wigilijny zapach śledzia, cebuli, zapach Wigilii (...) Kiedyś, jak była bieda, często brakowało podstawowych produktów, takich jak kartofle, śledzie. Dlatego przyrządzano rosopitę na Wigilię, aby przez cały rok tych produktów w domu nie zabrakło” (Wywiad przeprowadzony z mieszkańcami Bądkowo). Rosopita przyrządzana jest w kujawskich domach do dnia dzisiejszego. Jednak nie jest znana na terenie całych Kujaw, a jedynie w niektórych ich obszarach (okolice Bądkowa, Włocławka, Radziejowa, Lubrańca, Izbicy Kujawskiej). Smacznego !