AlChemik

Gazetka Zespołu Szkół Chemicznych w Krakowie

Nr 12 Luty 2014 Cena: 3,00 zł

TEMAT NUMERU: Na zdrowie!

NA ZDROWIE!

SPIS TREŚCI

Wywiad numeru
3 Przez życie… kajakiem

Temat numeru - NA ZDROWIE!
5 Czy dbamy o zdrowie?
7 Mądre żywienie - zdrowe pokolenie!
9 antySTRES
11 UWAGA! Depresja!!!

In English - Sport
14 A freak or hero?

Samorząd Uczniowski
16 Wydarzenia

Z życia szkoły
15 Szkolna tablica
20 EUROSCOLA
22 Konkurs Kolęd i Szkolna Wigilia

Nasze osiągnięcia
23 Turniej Wiedzy o Antyku i Mitologii
23 II etap Olimpiady z Języka Angielskiego
24 Nasi szachiści
25 Komiks

Sport w naszej szkole
27 Mikołajkowy Turniej Piłki Siatkowej
28 Atletyka
29 Zawody pływackie
30 Turnieje koszykówki i piłki ręcznej

Koło Miłośników Krakowa
31 Opactwo Cystersów w Mogile
32 Zdjęcia zgłoszone na Konkurs „Kraków - miasto sportu i rozrywki”

Krąg Naszych Zainteresowań
33 Jeśli sport - to tylko kajakarstwo!

Klub Absolwenta
34 pasja: TANIEC

Kulturalni o kulturze
36 Plebiscyt „Uczniowskie bestsellery”
38 Recenzja filmu „Mój przyjaciel Hachiko”

Pięć minut dla mnie
39 *Portal*, cz. 3

Wiersze pani profesor Ewy Tarkowskiej
36 *Na zdrowie*

"Szanuj zdrowie należycie, bo jak umrzesz - stracisz życie."

W ten zabawny sposób Aleksander Fredro zwraca nam uwagę na zdrowie, które jest niezwykle ważne dla każdego z nas. Żyjemy w XXI wieku i jako cywilizowani ludzie staramy się dbać o siebie. Niestety, nie zawsze nam to wychodzi. W tym numerze postanowiliśmy więc skupić się na temacie zdrowia fizycznego i psychicznego. Sport, unikanie nałogów i stresu, ograniczenie używek, jak również racjonalne odżywianie są kluczem do utrzymania dobrej kondycji i samopoczucia. Specjalnie dla Was przyjrzeliśmy się także bliżej depresji - chorobie, która dotyka coraz więcej nastolatków. Mamy nadzieję, że ten numer skłoni Was, drodzy czytelnicy, do refleksji nad własnym zdrowiem. Musicie pamiętać, że nie zostało ono Wam dane na zawsze!

O zdrowie należy dbać!!!

Agnieszka Hudyga

Redaktor Naczelna:
Agnieszka Hudyga

Zastępca Redaktora Naczelnego:
Nikola Adamczyk

Teksty:
Klaudia Banach, Dawid Czechowicz, Patrycja Gubała, Agata Kowalska, Joanna Kucner, Sandra Małagowska, Paulina Proszek, Filip Szmyd, Gabriela Wiercichowska

Opieka nad stronami w języku angielskim:
mgr inż. Grażyna Skałka, mgr Beata Cygankiewicz-Buś

Opieka nad stronami o sporcie:
mgr Mariola Sobczyk, mgr Joanna Zima, mgr Wojciech Brzuchacz

Współpraca z klasą medialną:
mgr Małgorzata Niedźwiedzka - Samborek

Współpraca z pozostałymi klasami, korekta:
mgr Małgorzata Molik

Redaktor Techniczny, korekta:
mgr Julita Środa-Płatek

Okładka:
Zawody siatkówki plażowej
Fot. Patrycja Gubała

Inne zdjęcia:
http://pixabay.com (domena publiczna)
oraz z własnych zbiorów redaktorów „AlChemika”

Kontakt:
biblioteka.zsch@wp.pl

Płynąć przez życie… kajakiem

TADEUSZ REK - Aktualny ośmiokrotny Mistrz Igrzysk Masters Turyn 2013 WMG i wielokrotny Mistrz Świata i Polski w kajakarstwie klasycznym! Były trener kajakarstwa w klubie Lechia Tomaszów Mazowiecki. To mój autorytet, który często wspiera i doradza mi na treningach.

Rozmawiała KLAUDIA BANACH

- Kiedy się Pan zainteresował tym sportem? Dlaczego akurat kajaki?

Moje zainteresowanie kajakami to czysty przypadek. Chcieliśmy wypożyczyć turystyczny kajak i tak trafiliśmy na przystań z sekcją kajakową. To był rok 1964/65.

- Jakie były początki?

Początki były jeszcze w kajakach turystycznych, ale i w takich zawsze wygrywałem. Dopiero po kilku miesiącach klub zakupił pierwsze wyczynowe kajaki. To było coś cudownego, lekkie i piękne, a zarazem wywrotne, jednak szybko to opanowaliśmy. Wtedy dużo pływałem w kajaku, więc byłem zawsze jednym z najlepszych w województwie łódzkim.

- Czy to pasja?

Czy to pasja? Na pewno tak, gdyż nie ma z tego żadnych profitów.

- Kogo Pan podziwia w tej dziedzinie?

Oczywiście Polaków, Piotra Siemionowskiego, Marka Twardowskiego - Mistrzów Świata z 2011 roku, ale i kobiety, które są również bardzo dobre.

Tadeusz Rek

Płynąć przez życie… kajakiem

- Co Pan czuje, kiedy płynie kajakiem?

Kiedy płynę kajakiem, to przede wszystkim skupiam się na technice wiosłowania oraz na rzetelnej pracy treningowej bez taryfy ulgowej. Ciężka praca daje efekty, a przykład tego mam, ponieważ zarówno na Mistrzostwach Polski 2013, jak i na Igrzyskach Masters Turyn 2013 WMG, zdobyłem 8 złotych medali w K-1, K-2, K-4 sprinty, jak i maratony.

- Gdzie Pan najczęściej pływa?

Pływam teraz w Krakowie, na Wiśle, ale również na górskich rzekach. W Bieszczadach są piękne rzeki na wiosnę, jak śniegi topnieją. Wodę trzeba pokochać, z wodą nie ma żartów, do wody trzeba mieć dystans. Kajakarstwo daje mi satysfakcję. To jest bardzo ciężka dyscyplina sportowa, ciągłe wyzwania i podnoszenia umiejętności w pracy treningowej. Cały rok na wodzie, zima, lato, śnieg, mróz, deszcz i słońce. Ciągle myślę też o podnoszeniu swoich wyników, ale to się osiąga tylko ciężką pracą.

- Najtrudniejsze doświadczenie?

Początki.

- Komu poleciłby Pan ten sport?

To jest sport dla wszystkich (dzieci, jak i starszych wiekowo), również dla niepełnosprawnych, którzy też uprawiają kajakarstwo wyczynowe. Wszystko jest do odrobienia i do zrobienia, ale ciężką pracą, bez taryfy ulgowej. Dlatego że kajakarstwo, jak wspomniałem, jest ciężką dyscypliną i uczy w życiu pokory, podporządkowania się trenerowi, jak i dawania sobie rady w ciężkich chwilach. Uczy też dystansu do samego siebie i oswaja młodzież z wodą.

- Jakie korzyści płyną z uprawiania kajakarstwa?

Korzyści? Satysfakcja przede wszystkim z tego, iż można zajść naprawdę daleko w tej dyscyplinie sportowej.

- Jakieś marzenia związane z kajakarstwem?

Moje marzenia? Chyba zdobyłem wszystko, wielokrotnie Mistrzostwo Polski, Świata jak i Igrzyska Masters, ale też nie przestaję trenować, ponieważ następna Olimpiada za Cztery lata w Nowej Zelandii. Czuję się spełniony w tym sporcie. Dawniej byłem trenerem, teraz to ja trenuję samego siebie i niekiedy podpowiadam innym trenującym w klubie, jak podtrzymać wiosło lub jaką pozycję przyjąć.

- Jest Pan autorytetem dla wielu młodych sportowców, dla mnie również i dlatego dziękuję za rozmowę. Życzę dalszych sukcesów w kajakarstwie.

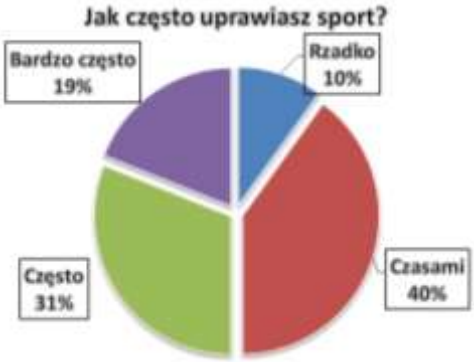
Czy dbamy o zdrowie?

W badaniach, które dotyczyły tego, czy nasi koledzy i koleżanki dbają o zdrowie, wzięło udział sto osób. Przeprowadzone zostały one na przełomie listopada i grudnia. Co zbadaliśmy? Dowiedzieliśmy się m.in., że 62% naszych kolegów i koleżanek uważa, że prowadzi zdrowy tryb życia. Czy tak jest na pewno? Przekonacie się, czytając ten artykuł.

Tekst JOANNA KUCNER

Sport

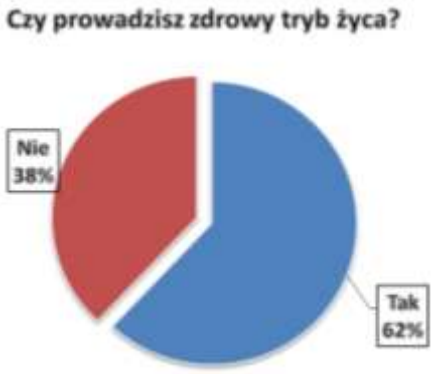
Zapytaliśmy respondentów o to, jak często uprawiają sport? Połowa osób odpowiedziała, że robi to czasami lub rzadko. To raczej nie napawa optymizmem! Zwłaszcza, że wielu nastolatków ogranicza swój ruch do szybkiego pisania na klawiaturze lub klikania myszą w jakiejś grze. Druga połowa uczniów często, a nawet bardzo często, uprawia sport. Niewiele osób z tej grupy ma osiągnięcia w tańcu towarzyskim, piłce nożnej, boksie czy koszykówce.



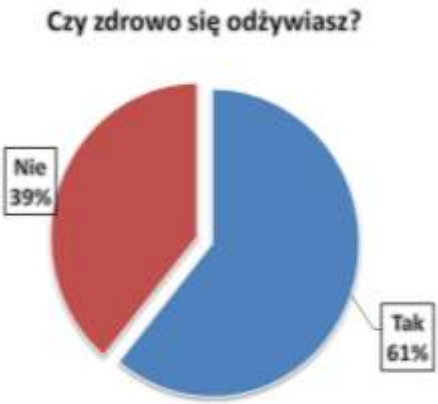
W naszej szkole ulubioną dyscypliną sportową uczniów jest siatkówka, dlaczego akurat ona? Pytane o to osoby odpowiadały: „dobrze się czuję, grając w nią", „podoba mi się ten rodzaj sportu", „jest to grupowa gra, grając w siatkówkę, łączysz sport z zabawą z przyjaciółmi". Drugą ulubioną dyscypliną sportową okazało się pływanie. Respondenci pisali: „lubię pływać, ponieważ jest to odstresowujące", „sprawia mi to przyjemność", „najbardziej rozwija wszystkie mięśnie". Trzecią najczęściej wybieraną dyscypliną sportową jest piłka nożna. Jakoś nas to nie zdziwiło. Oto wypowiedzi uczniów uzasadniających tę decyzję: „jest ona grą zespołową, w której każdy pełni określoną funkcję", „to bardzo ciekawa i emocjonująca dyscyplina, lubię oglądać mecze na żywo", „jestem w tym dobry, nigdy się nie nudzę". Uczniowie preferują również: jazdę na rowerze, kolarstwo, koszykówkę, bieganie, narciarstwo, jazdę konną, taniec, piłkę ręczną, gimnastykę, snowboard, rugby, tenis, sztuki walki, boks. Jak widać, każdy z nas preferuje inny rodzaj sportu.

Odżywianie

Zdrowy tryb życia obejmuje również wybór odpowiedniej diety i odżywianie się według pewnych zasad. 61 osób potwierdziło, że stosuje specjalną dietę i zdrowo się odżywia, a 39 osób, że tego nie robi. Nie powinniśmy zamawiać fast foodów do domu. To jest niezdrowe! Czas najwyższy zadbać o swój organizm i nie zatruwać go taką żywnością. Warto trochę czasu poświęcić na to, by przygotować coś lekkiego, zdrowego i smacznego. Jednak aby to zrobić dobrze, należy posiadać na ten temat wiedzę. Warto więc oglądać programy o zdrowym żywieniu, by orientować się, co warto jeść. 22 uczniów potwierdziło, że je ogląda takie programy i stosuje się do rad, które się w nich pojawiają. 21 respondentów twierdzi, że ogląda, ale nie stosuje się do nich. Natomiast 57 osób zaznaczyło, że ich to nie interesuje.



Większość z nas twierdzi, że zdrowo się odżywia, ale czy tak naprawdę respondenci wiedzą, co jedzą i czy stosują odpowiednią dietę, która dobrze na nich wpływa, skoro w ogóle się tym nie interesują? Skąd dowiadujemy się o zdrowym trybie życia?



Czy dbamy o zdrowie?

Oczywiście pierwsze źródło informacji to Internet! Wiele osób czerpie tę wiedzę z telewizji, z reklam, prasy i mediów. Ale też możemy się dowiedzieć różnych przydatnych informacji od innych ludzi, czyli od lekarzy, znajomych, trenerów, rodziny. Dużo mówi się na ten temat w szkole na zajęciach sportowych w ramach edukacji zdrowotnej.

A jak tam u nas z jedzeniem owoców i warzyw? Nie tak źle, ponieważ aż 57 osób twierdzi, że spożywa je codziennie w dużych ilościach, a tylko 4 respondentów oświadczyło, że je mało warzyw i owoców!

Odpoczynek

A teraz może coś przyjemniejszego, ile czasu poświęcamy na sen? 25 osób twierdzi, że śpi 6 godzin na dobę. 21 respondentów napisało, że odpoczywa 7 godzin a 27 - 8 godzin i właśnie tyle powinniśmy spać, ponieważ wielu specjalistów twierdzi, że taka ilość snu jest nam potrzebnych, by zachować zdrowie. Są też osoby, które śpią 4 do 5 godzin i takie, które odpoczywają 15 godzin! Nie powinniśmy spać zbyt długo, ponieważ sprawia to, że chodzimy zaspani. Nie ilość, ale jakość snu jest ważna. Kiedy jednak śpimy zbyt długo, mamy mniej czasu na inne zajęcia, zaniedbujemy niektóre nasze obowiązki. Musimy pamiętać, że nie możemy też spać zbyt krótko, bo podczas snu nasz organizm wypoczywa i regeneruje się po ciężkim dniu.

Szkodliwe nałogi

Możemy również szkodzić naszemu zdrowiu poprzez niektóre nałogi, ale na szczęście 80 osób twierdzi, że ich nie ma! Pozostałych 20 uczniów przyznało się, że posiada nałogi, ale niektórzy z nich stwierdzili, że uzależnili się od słodyczy, co nie jest aż tak strasznym grzechem.

Zdrowy tryb życia

Ciągle mówimy o zdrowym trybie życia i dlatego zapytaliśmy, na czym on polega. Większość z was odpowiedziała, że to zdrowe odżywianie, odpowiednia dieta, 5 regularnie przyjmowanych posiłków i 2 litry wody dziennie; suplementy diety (trochę się z tym nie zgadzam); jedzenie dużej ilości warzyw i owoców; rezygnacja z fast food'ów, słodyczy i tłustych potraw; uprawianie sportu, czyli aktywność fizyczna, ruch na świeżym powietrzu, spacery i rezygnacja z ciągłego siedzenia przed komputerem; brak nałogów; dbanie o organizm i spokój psychiczny, pozytywne nastawienie do świata, dobry nastrój, unikanie stresu, odpowiednia ilość snu. I w ten prosty sposób stworzyliśmy dość pokaźną listę przykazań, których przestrzeganie sprawi, że będziemy zdrowi.

Wolny czas

Byliśmy też ciekawi, jak nasi koledzy i koleżanki spędzają wolny czas? Każda z osób zakreśliła więcej niż jedną odpowiedź. Najczęściej wtedy wychodzimy ze znajomymi (74), spacerujemy (40), czytamy książki, czasopisma (45), śpimy (46), ale nie tylko. Gdy możemy, chodzimy popływać (22), biegamy (22), jeździmy na rowerze (30) i na rolkach (14). Jednak zbyt wiele czasu siedzimy przed komputerem (68) albo telewizorem (42). Wiem, jak czasem trudno jest oderwać się od pisania ze znajomymi przez gg albo odpuścić sobie odcinek ulubionego serialu, ale gdy tylko będzie to możliwe, spędzajmy wolny czas aktywnie na świeżym powietrzu.

Również długotrwały stres wpływa negatywnie na nasze zdrowie. Chyba każdy znalazł się w takiej sytuacji, kiedy się denerwował i nie mógł uspokoić. Jak sobie z nim radzimy? W naszych wypowiedziach pojawiło się wiele sposobów na wyciszenie się. Respondenci wymieniali miedzy innymi: spanie, jedzenie czekolady i słodyczy, rozmowy z bliskimi, płacz, obgryzanie paznokci (czego nie polecam), jazda na rowerze, czytanie książek, słuchanie muzyki, odprężanie się przy herbacie, oglądanie filmów, ćwiczenia, spacery. Są też tacy, którzy nałogowo się objadają lub palą papierosy (czego oczywiście również nie polecam!). Inni twierdzą, że ich ten problem nie dotyczy, ale 8 osób przyznało się do tego, że nie radzą sobie w ogóle ze stresem i jest im ciężko. Jest to zjawisko niepokojące. Być może przydałyby się zajęcia relaksacyjne czy inne, na których te osoby dowiedziałyby się, jak skutecznie radzić sobie ze stresem.

Jan Kochanowski pisał: ***„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się popsujesz!"*** Dlatego może warto już dziś postawić sobie pytanie:

Czy ja dbam o własne zdrowie?

Mądre żywienie - zdrowe pokolenie!

Tekst NIKOLA ADAMCZYK

CZEŚĆ! Dzisiaj chcę Wam opowiedzieć o tym, jak należy się zdrowo odżywiać.

SOBOTA, 9 LISTOPADA 2013

Na początek może troszkę teorii i tak, według naszej wspaniałej i prawie niezawodnej cioci Wikipedii, zdrowe odżywianie to *„sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla człowieka w celu zapewnienia lub poprawy jego zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób, takich jak: otyłość, nowotwory, choroby serca. Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody."*

Idąc dalej tym tropem, zacytuję również definicję, którą zaproponowała Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Według niej zdrowe odżywianie polega na *„osiągnięciu odpowiedniego bilansu energetycznego i zdrowej wagi, zmniejszeniu spożycia cukrów prostych, takich jak glukoza czy fruktoza oraz zwiększeniu spożycia warzyw i owoców, roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych, orzechów"*.

Przestrzeganie takiej diety wydaje się strasznie trudne i męczące, nie sądzicie? Cały czas trzeba się pilnować, liczyć kalorie, sprawdzać ilość cukrów w produktach. Trudno jest opanować te wszystkie zasady, w sytuacji kiedy dotąd odżywialiśmy się inaczej, niż proponuje WHO. Taka zmiana jest trudna dla osób, które dotąd żywiły się śmieciowym, wysokoprzetworzonym pożywieniem. Znam wielu młodych ludzi, w tym moich kolegów i koleżanki, w których diecie codziennie goszczą słodycze, ciasta i pączki oraz słodzone, sztuczne napoje, które pochodzą z koncernów Coca-cola lub Pepsi, a idąc ulicą, nie pogardzą hamburgerem czy kebabem, których zapach unosi się nad ulicami naszego miasta. Jak tu przejść obojętnie? I co ma zrobić młoda osoba, która przyzwyczaiła się do niezdrowego żywienia? Jakie argumenty możemy jej przedstawić, by zmieniła zdanie i spróbowała zadbać o swoje zdrowie, niwelując złe nawyki żywieniowe?

Powiem Wam, jak ja to widzę. Jak głosi tytuł dzisiejszego monologu, jeśli będziemy się mądrze odżywiać, nasze pokolenie będzie zdrowsze. Specjalnie podkreślam słowo **M Ą D R Z E**, ponieważ młodzi ludzie. mniej więcej w moim wieku, tj. 15-20 lat, myślą, że jak nagle przejdą na drastyczną dietę, której głównymi składnikami są woda, chude jogurty light, same warzywka, to - schudną. To nie jest prawda, ponieważ kiedy zaczną się głodzić, ich organizm będzie oszczędzał energię, spowalniając przemianę materii; będą zdrowi - może przez pierwszy okres takiej diety poczują się wspaniale, ale później będą coraz bardziej zmęczeni i osłabieni.

Dlatego chciałabym wytłumaczyć Wam, czym dla mnie jest mądre odżywianie i jak ono wpływa na organizm człowieka. Zacznijmy od tego, że **NIE WOLNO NAM SIĘ GŁODZIĆ**!

Mądre żywienie - zdrowe pokolenie!

Zgodzę się z tym, że należy zmniejszyć objętość przyjmowanych posiłków, ale nie można ograniczyć ich ilości. Każdy pewnie zna tę zasadę, że zdrowiej jeść mniej a częściej. Co przez to rozumiem? Jem 2 kanapki rano, a nie 5-6, żeby dotrwać do 16.00, jak wrócę ze szkoły. W szkole, po 3-4 godzinach od porannego posiłku, delektuję się jabłkiem i sałatką – to moje drugie śniadanie. Następnie, jak już dotrę do domu, jem obiad, ale ważne jest to, by porcja była taka, jaką zjada jedna osoba, a nie całe WOJSKO! Rozumiem, że niektórzy potrzebują zjeść więcej, bo mają dobrą przemianę materii lub dotąd przyjmowali duże porcje pokarmu i ich żołądek nadal domaga się takich, ale tak naprawdę można przyzwyczaić organizm do przyjmowania mniejszych porcji pożywienia. Być może będzie to na samym początku trudne, ale z czasem zauważymy poprawę samopoczucia i zdrowia. Pamiętajcie również o tym, że obiad o godzinie 16.00 nie powinien być naszym ostatnim posiłkiem! Zjedzcie również lekką kolację, np. sałatkę, w której skład wchodzą pomidor, ogórek, ser feta. Przedstawiłam mój przepis na zdrowe odżywianie, ale powinniście również zajrzeć na stronę dobreodzywianie.pl, gdzie zdobędziecie wiele innych informacji na ten temat.

Teraz chciałabym też skierować parę słów do kobiet, które zwracają uwagę na swój wygląd i częściej niż mężczyźni katują się „dietami cud". Cały czas praktycznie można słyszeć: „O nie, jestem gruba!", „O matko, znowu przytyłam!!!". Rozumiem, że niektórzy maja tzw. uwarunkowania genetyczne (sama takie mam), ale to nie znaczy, że jeśli ma się taką, a nie inną, figurę po mamie czy babci, to trzeba się zaniedbywać lub stosować drakońskie diety. Nie należy przesadzać ani w jedną, ani w drugą stronę. **DZIEWCZYNY! NAJWAŻNIEJSZE JEST ZDROWIE!** A kiedy już zastosujecie się do paru ważnych zasad, waga również zmieni się na Waszą korzyść. Tak więc, zawsze należy pić dużo wody (co najmniej 1,5 litra dziennie), pamiętać o zróżnicowanych posiłkach o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych, warzywach i owocach oraz produktach zbożowych (ciemne pieczywo, ryż, kasze), czyli takich, w których znajduje się błonnik! Ten składnik działa jak miotełka, czyści nasz organizm z niepotrzebnych składników (toksyn) i sprzyja odchudzaniu. Nie zapominajcie również o sporcie!!! I co najważniejsze:

NIE STOSUJCIE GŁODÓWEK!!!
ODŻYWIAJCIE SIĘ RACJONALNIE!!!

Poza tym, co już napisałam, chciałam Wam uświadomić również to, jak zdrowe odżywianie wpływa na zdrowie naszego pokolenia. Otóż moim zdaniem przyszłość naszego pokolenia rysuje się w czarnych barwach. To co nas może spotkać, jeżeli nie zadbamy o odpowiednie odżywianie, może być straszne (niczym w jakimś horrorze)!!! Pojawia się coraz więcej osób z otyłością nabytą, która może prowadzić do nadciśnienia, zawału serca, udaru mózgu i wielu innych chorób cywilizacyjnych. Takie osoby nie dość, że częściej chorują, to jeszcze zazwyczaj zamykają się w domu, nie mają znajomych, bywają nieakceptowane przez rówieśników, nie mogą sobie kupić fajnych ciuchów i często popadają w depresję. Może więc lepiej przestrzegać diety, pilnować pór posiłków, by nie być chorym, nie spędzać długich godzin w kolejce do lekarza lub w szpitalu, nie być samotnym w czterech ścianach. Musicie pamiętać o zasadzie:

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!

Na tym kończę. Mam nadzieję, że niektórym przemówiłam do rozsądku, jeśli nie... to trudno! Obyście nie musieli się przekonać, do czego prowadzi złe odżywianie i brak ruchu.

Jak zawsze czekam na komentarze i opinie :)) Może ktoś podzieli się z nami swoim sposobem na mądre odżywianie. Następny wpis… hmhm… jak znajdę czas. Pa, do następnego razu!

Komentarze: 5

antySTRES

Nasze życie to ciągły pośpiech i napięcie. Żyjemy z zegarkiem w ręku i musimy podołać wielu obowiązkom; być dobrym uczniem w szkole, spełnić oczekiwania rodziców wobec nas oraz rozwijać własne pasje i zainteresowania. Jak wśród natłoku obowiązków nie wpaść w czarny wir stresu? Poniżej przedstawię kilka prostych rad, jak sobie radzić z napięciem!

Tekst PAULINA PROSZEK

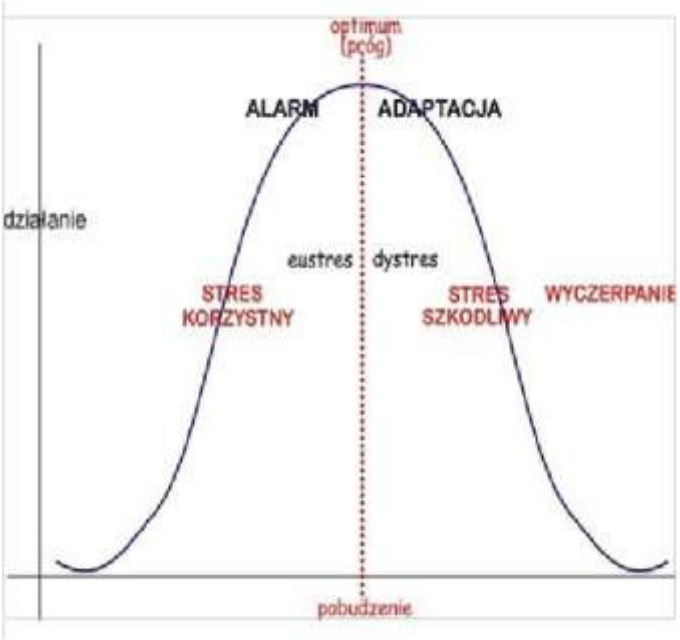
Co nas uczniów stresuje? Niektórych - już samo przyjście do szkoły; większość - sprawdziany, niezapowiedziane kartkówki, nadmierne oczekiwania rodziców, mało interesujące zajęcia, wymagający nauczyciele, uzyskanie oceny niedostatecznej, strach przed odpowiedzią ustną, złośliwości kolegów i nauczycieli, brak akceptacji wśród kolegów, lęk przed ośmieszenia, kompromitacją przed klasą, domowe problemy. Każdy z nas miewa złe chwile, kiedy jest obrażony na cały świat i nie chce nikogo widzieć, z nikim rozmawiać. Taki stan związany jest ze zbyt dużą dawką stresu przepełniającą życie większości ludzi.

Aby walczyć ze stresem, musimy zrozumieć, **czym jest stres**! Jest to stan mobilizacji organizmu w obliczu stojących przed nim zadań; stan napięcia spowodowany trudną sytuacją, z którą nie potrafimy sobie poradzić i są to najczęściej: zagrożenie, niebezpieczeństwo, przygnębienie, frustracja, załamanie.

„Ludzka odporność na stres przypomina łodygę bambusa, na pierwszy rzut oka nikt nie dałby wiary, jak bardzo jest elastyczna”

Stres jest naturalną reakcją organizmu, nieuniknionym elementem naszego życia. W sytuacji zagrożenia pobudza ciało i zmysły, napręża mięśnie i mobilizuje do walki lub ucieczki. Jego niski poziom jest naturalny i pożądany, jego podwyższenie w sytuacjach wyjątkowych ratuje nam życie. Jednak w nadmiarze jest szkodliwy, a jego przedłużone działanie wywołuje negatywne skutki.

Musisz więc wziąć sprawy w swoje ręce i nie pozwolić, aby stres zdominował Twoje życie. Masz wszelkie możliwe środki, nie czekaj dłużej. Podejmij walkę, gdy tylko poczujesz, że masz dość tej toksycznej relacji.



„Życie jest krótkie i pełne niepewności, a jednocześnie niepowtarzalne, dlatego należy je przeżyć pięknie, odważnie i na wesoło.”
Hans Selye (*Stres okiełznany)*

antySTRES

Jak pomóc samemu sobie, bo przecież nasze samopoczucie zależy głównie od nas samych!!!

- Wypisz na kartce to, co Cię najbardziej stresuje i walcz z tym.
- Naucz się lepiej gospodarować swoim czasem.
- Rozładuj nagromadzone emocje przez: spacer, kontakt z naturą, gimnastykę, bieganie, taniec, pooddychaj świeżym powietrzem, dotleń się itp. Ruch pobudza wydzielanie endorfin (hormon szczęścia).
- Zajmij się czymś, co sprawia Ci przyjemność: słuchanie muzyki, ciepła kąpiel, aromatoterapia, masaż, joga.
- Śmiej się. Śmiech zmniejsza napięcie, rozjaśnia Twoją twarz, rozluźnia mięśnie, przywraca obiektywizm i ożywia nadzieję.
- Odżywiaj się prawidłowo.
- Kiedy się zdenerwujesz, licz w myślach do 10 i powoli oddychaj.
- Śpij odpowiednio długo. Sen zwiększa produktywność, podwyższa koncentrację, poprawia nastrój, a dodatkowo wzmacnia system odpornościowy.
- Pozwól sobie na odpoczynek. Nie mieszaj tego czasu z innymi zajęciami.
- Oczekuj najlepszego. Nawet jeżeli spotka Cię rozczarowanie, czas przed nim przeżyjesz bez stresu.
- Patrz z optymizmem w przyszłość. Staraj się zawsze myśleć pozytywnie.
- Bądź bardziej asertywny. Naucz się mówić „NIE".
- Zaakceptuj siebie ze wszystkimi zaletami i wadami. Pamiętaj, że nikt nie jest doskonały! (Choć doskonalenie jest wskazane). Każdy popełnia błędy! Bądź dla siebie tolerancyjny i świętuj nawet najmniejsze sukcesy.

Stres atakuje nas na wiele sposobów. Nie ma życia bez stresu i to wiemy wszyscy! W porządku niech nam daje niezbędnego kopa adrenaliny, ale nie pozwólmy, by rujnował nam życie. Wybór należy do nas. Śmiało! **No stres!** Zrelaksowany Ty - to niewymuszony uśmiech, autentyczne plany i prawdziwe aspiracje, moc energii i niepohamowany apetyt na sukces. Nowy Ty - to nowe pomysły na siebie i na życie. A przede wszystkim życie świadome i wolne od stresu!!!

Moje sposoby na radzenie sobie ze stresem to:

- Pij sok pomarańczowy (najlepiej 2 szklanki dziennie). Witamina C zmniejsza wydzielanie hormonów stresu.
- Przyklej kropkę na telefonie. Będzie to znak, który przypomni Ci, byś wziął głęboki oddech, zanim rozpoczniesz rozmowę, zwłaszcza z osobą, której nie lubisz.
- Podlej kwiaty. Zielony to jeden z najbardziej odstresowujących kolorów.
- Kup psa. Polecam osobiście. Posiadacze psów są z reguły mniej spięci i mają niższe ciśnienie (jestem przykładem, hehe). Pies zmusza człowieka do spacerów, do zabawy, co wpływa zbawiennie na ciało i psychikę. „Towarzystwo czworonogów zabija stres o wiele szybciej niż obecność istot dwunożnych" – uważa Marek Laube, psycholog.
- Ściskaj coś mocno. – zrób dziurkę w piłeczce tenisowej i ściskaj ją, kiedy się złościsz. To samo możesz zrobić z kartką papieru. Pozwól dłoniom zmiętosić napływające złe uczucia, a zobaczysz, jak szybko nadejdzie odprężenie.

Oczywiście tych sposobów jest wiele i każdy może znaleźć coś dla siebie.

P.S. Zabierz się za to już dziś! Te słowa kieruję zwłaszcza do maturzystów, bo egzamin dojrzałości tuż tuż, a to dopiero jest mega stresssss!!!

UWAGA! depresja!!!

Każdy ma swoje emocje. Według naukowców to one odróżniają nas od zwierząt. Jednak przychodzą takie dni, kiedy mamy wszystkiego dość, ogarnia nas ciągły smutek i przygnębienie. Takiego stanu nie należy bagatelizować, jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas. Mowa wtedy o depresji. W Polsce szacuje się, że co 10 osoba cierpi na tę chorobę. Niestety, coraz częściej dotyka ona młodych ludzi, którzy dopiero wkraczają w dorosłe życie. Przyjrzyjmy się temu zjawisku bliżej.

Tekst AGNIESZKA HUDYGA - OOKAMI

Czym jest depresja?

Stajesz przed lustrem, uświadamiając sobie, jak bezsensowne jest Twoje istnienie. Codzienna monotonia powoli zabija Cię od środka. Wszystko, co do tej pory robiłeś, wydaje się być jedną wielką porażką, a Ty zwykłym nieudacznikiem. Te myśli nie chcą Cię opuścić, kroczą za Tobą jak cień. Nagle zainteresowania, przyjaciele, rodzina, nauka schodzą na dalszy plan. „Po co mi to wszystko, skoro i tak nic nie umiem dobrze zrobić" - myślisz i zamykasz się w sobie, czego przejawem może być również ciągłe przebywanie w pokoju.

Życie - ten cenny dar od Boga - staje się ciężarem. Ból fizyczny - jedyna słuszna ucieczka od realiów tego świata. Oto czym tak naprawdę jest depresja. To zwykły morderca, który atakuje niespodziewanie. Niszczyciel marzeń i ambicji. Powód, dla którego tak wielu młodych ludzi zdecydowało się odebrać sobie życie. Choroba ta kieruje się własnymi zasadami i każdy może paść jej ofiarą.

Depresja wśród nastolatków

Terapeuci od wielu lat obserwują obniżenie się średniej wieku pacjentów chorych na depresję. To przerażające, ponieważ od 2007 roku aż 60% osób leczących się na depresję miało mniej niż 26 lat.

W dzisiejszym świecie, gdzie dominuje pogoń za pieniędzmi i karierą, coraz więcej nastolatków zapada na tę chorobę. Jej główną przyczyną wśród młodych obywateli jest najczęściej presja stwarzana przez społeczeństwo. Wysokie wymagania, brak czasu na odpoczynek, niewielkie porażki w połączeniu z ambicjami potrafią wewnętrznie niszczyć nastolatka. Staje się on jak bomba, która z byle powodu potrafi wybuchnąć. Taka osoba nie widzi już swoich zalet. Istnieją tylko wady…

Czas dorastania jest okresem, kiedy młody człowiek stawia czoła wielu nowym zadaniom. Zaczyna powoli uniezależniać się od rodziców, buduje też pierwsze relacje damsko-męskie. Wszyscy zaś w tym wieku mierzą się z upadkiem rodzicielskiego autorytetu: zauważają, że rodzice nie są wszechwładni, są zwykłymi ludźmi, którzy mają ograniczone możliwości. Pojawienie się tak wielu nowych sytuacji wywołuje mnóstwo przeżyć i emocji, dlatego też nastrój nastolatka ulega ciągłym zmianom. Specjaliści od psychologii rozwojowej mówią o „naturalnym" w tym okresie nastroju depresyjnym młodzieży, który wyraża się słuchaniem przygnębiającej muzyki albo wygłaszaniem pesymistycznych, filozoficznych refleksji na temat świata i ludzi.

Jak rozróżnić depresję od złego humoru?

Najprostszym sposobem jest obserwacja, ile czasu trwa ten stan. Zły humor mija, a depresja utrzymuje się bardzo długo. Na poprawę nastroju działają proste rozwiązania, jak słuchanie muzyki, impreza w gronie przyjaciół czy maraton filmowy z litrami ulubionych lodów. Niestety, wszystkie te przyjemności przestają dawać jakiekolwiek efekty w przypadku depresji.

Charakterystyka tej choroby u nastolatków jest inna niż u osób dorosłych. Często na pierwszy plan nie wysuwają się smutek i przygnębienie, ale drażliwość, wybuchy złości i zachowania agresywne. Jednym z objawów jest wyraźne osłabienie sprawności intelektualnej, a co za tym idzie, gorsze wyniki w nauce. Często przybiera to postać autoagresji: nadużywania alkoholu, narkotyków lub cięcia się.

Jak czuje się człowiek chory na depresję?

„Cierpienie jest nie do opisania. Zbudowane na bazie mieszanki lęku i agresji szarpie człowieka na różne strony. Rozsadza głowę, otępia, dusi w gardle. Nie pozwala spać, odbiera zmysły. Wciąga w czeluść wypełnioną przerażającą samotnością. Odbiera nadzieję i sens życia. Gdy cierpienie przekracza siły, jakimi człowiek dysponuje, dochodzi do próby samobójczej.

UWAGA! depresja !!!

Najmłodszy samobójca, z jakim miałam do czynienia, miał sześć lat. Było to przed wielu laty. Dziś jestem przekonana, że ten chłopiec miał depresję." – opowiada prof. dr hab. med. Hanna Jaklewicz.

Jak pomóc osobie z depresją?

Zauważenie problemu jest pierwszą rzeczą, którą mogą zrobić rówieśnicy nastolatka cierpiącego na depresję. Jeśli widzą, że dana osoba coraz częściej zachowuje się w sposób dla siebie nietypowy, unika towarzystwa, jest często poirytowana lub zmęczona, zaniedbuje swój wygląd, powinni z nią porozmawiać. Taka rozmowa nie może być jednak zestawem pytań czy gotowych rozwiązań. Znajdźmy na nią odpowiedni czas i miejsce. Nigdy nie mówmy osobie w depresji, że "nic się nie dzieje", przecież dla niej wali się cały świat. Wyślijmy prosty komunikat, że martwimy się o nią i chcemy pomóc. Nawet jeśli nas zignoruje, nie zrywajmy z nią kontaktu, dalej jej to powtarzajmy. Jeśli jednak wiemy, że nasz przyjaciel czy przyjaciółka ma myśli samobójcze i często o tym wspomina, nie trzymajmy tego w tajemnicy. Wówczas najlepiej poprosić o radę swoich rodziców lub zaufaną osobę dorosłą!!! Ten jeden raz nie musimy być lojalni wobec naszego przyjaciela i przez to możemy uratować mu życie.

Teatr marionetek

Zapewne każdy z nas wie, o czym jest film „Sala samobójców", a zdecydowana większość widziała go chociaż raz. Jednych przeraża, innych intryguje, ale zawsze skłania do refleksji. Opowiada historię bogatego, rozpieszczonego chłopaka, który ma wszystko, o czym mogą marzyć osoby w jego wieku, tj. przyjaciół, pieniądze, dobrą szkołę, możliwość rozwijania swoich zainteresowań. Dominikowi brakuje tylko jednej rzeczy - dobrego kontaktu z rodzicami, którzy nie mają dla niego czasu, zajęci karierą i zarabianiem pieniędzy. „Życie jest po to, żeby dawać z siebie jak najwięcej innym ludziom" - twierdzi bohater. Życie chłopca płynie zwykłym torem, ale po jednym z treningów to się zmienia. Nagle Dominik staje się obiektem drwin wśród rówieśników ze względu na swoją orientację seksualną.

Postawiony w tej nowej sytuacji, szuka z niej jakiegoś wyjścia. Popada w ciężką depresję spowodowaną tymi wydarzeniami, jak i narastającymi problemami z rodzicami, których wiecznie nie ma w domu. W końcu poznaje w Internecie tajemniczą Sylwię, która wprowadza go do „Sali samobójców". Chłopak za namową dziewczyny zaczyna się zmieniać. Zamiast przygotowywać się do matury, zamyka się w swoim pokoju. Dominik z biegiem czasu traci kontakt z rzeczywistością, coraz bardziej przynależąc do wirtualnego świata.

W końcu postanawia zakończyć swoje życie wraz z Sylwią. Umawiają się, jednak dziewczyna nie przychodzi. Zrozpaczony chłopak połyka leki i popija je alkoholem. Później żałuje swojej decyzji, ale jest już zbyt późno na ratunek. O jego śmierci resztę grupy powiadomiła matka bohatera.

Prawdziwa „Sala samobójców"

Co jednak skłoniło reżysera do stworzenia takiego dzieła? Odpowiedzią jest historia Malarosy, a dokładnie Magdy Malarowskiej, która zmarła w skutek depresji, mając jedynie 21 lat. Matka dziewczyny zdecydowała się opowiedzieć o tym w specjalnym wywiadzie, którego udzieliła Joannie Szczepkowskiej.

Zdjęcia z filmu „Sala samobójców"

UWAGA! depresja !!!

„Była bardzo inteligentna - opowiadała w wywiadzie matka Magdy. - *Kiedy czuła, że ktoś za mocno wchodzi w jej świat, potrafiła założyć maskę 'zdrowej osoby'. Tak samo zresztą postąpiła z lekarzami, którzy jej chyba zbyt łatwo uwierzyli. A ona nie umiała i nie chciała mówić o tym, co ją dręczy, co nie pozwala normalnie funkcjonować, co to jest, co ją tak boli. Ale od tego jest lekarz, prawda?"*

Kiedy zaczęło się dziać coś poważnego? W liceum nastąpiły stany pogorszenia nastroju, które matka wiązała z dojrzewaniem. A pierwszy atak depresji był w klasie maturalnej. Magda zaczęła zamykać się w swoim pokoju. Na maturze międzynarodowej uzyskała 38 punktów na 45. I postanowiła egzamin poprawić. Potem zaczęło się samookaleczanie.

"Pragnę nieskazitelnie pięknej duszy, mądrej, inteligentnej, ciepłej, takiej, która nie znałaby potwora. Bardziej od potwora nienawidzę jeszcze tego, co potwór powoduje. Potwór plus strach równa się samotność."

(Fragment wiersza Magdy)

Dziewczyna zapisała się do specjalisty. Jednak w szpitalu nie została odpowiednio zdiagnozowana. Wypisano ją do domu z pogłębiającą się depresją. Kolejne dwa tygodnie siedziała w domu i bardzo dużo spacerowała. Była spokojna, wyciszona. Niestety, kiedy znów miała wrócić do szpitala, wyszła z domu wczesnym rankiem i nie wróciła. Zdesperowana kobieta zadzwoniła do córki.

„-Madziu, gdzie ty jesteś?

-Poszłam jeszcze nad wodę na spacer.

-Psa nie wzięłaś.

-Bo już z psem byłam wcześniej."

Była to ich ostatnia rozmowa.

Magda przed śmiercią napisała list, który schowała w biurku. Przepraszała za to, co zrobiła, ale czuła, że „nie przeżyje tego życia". Z wiadomości wynikało, że dawała z siebie wszystko, by nie doszło do takiego zakończenia. Jednak pomimo usilnych starań jej osobisty krzyk o pomoc został zbagatelizowany przez lekarzy. Nie uzyskała pomocy, o którą tak walczyła. Mimo wsparcia kochającej rodziny została sama na polu walki o swoje życie.

Sam reżyser „Sali samobójców" twierdzi: *„Nie chciałem robić filmu moralizującego, wartościować, pokazywać, kto jest dobry, a kto zły. Zrobiliśmy solidny reaserch, rozmawialiśmy z psychiatrami i psychologami. Trafiliśmy na ludzi, którzy nie owijali w bawełnę. Opowiadali np. o tym, że prowadzili terapię studenta, który na długo zamknął się w pokoju i za nic nie chciał wyjść."*

Depresja ciężka choroba!

Nie bądźmy obojętni na cierpienie drugiego człowieka, naszego rówieśnika!!! Pomyślmy o Malarosie, o wielu innych młodych ludziach, którzy odeszli, ponieważ nikt nie zareagował odpowiednio szybko na ich krzyk rozpaczy. My również możemy pomóc ludziom w depresji lub samym sobie, kiedy czujemy, że świat nam się wali.

Nie bójmy się krzyczeć!

Malarosa - Magda Malarowska

A freak or hero?

Tekst FILIP SZMYD

Bear Grylls was born in the UK in 1974. He has gone through the hardest challenges to become the person he is today. I`ll shortly describe his story to prove that he`s a man who deserves to be remembered.

In 1974 an usual boy was born somewhere in the UK, but nobody expected that he would do so many brave things as he did. Bear was a normal young man but he had many great dreams but his biggest ambition was to climb the highest mountain in the Earth - Mount Everest.

After finishing school, he joined the Indian Army and hiked in the Himalayan mountains of Sikkim. Later he joined the Territorial Army and after murderous training and selection he was brought to the 21st regiment of the British SAS, where he spent three years of his life until 1997.

In 1996 during the jump with a parachute in Zambia, it happened that his parachute opened just partially so he fell down to the ground and landed on his back which caused a partial crushing of three parts of his spine. After this terrible accident he spent about 12 months in a military hospital on rehabilitation but he is a very strong man so he had to do something weird… like running out of the hospital. Yes, he ran out. But that`s not the point because two months later he prepared a journey to make his childhood dreams come true and on the 16th May1998, two years after the accident in Zambia, he stood on the top of the world as the youngest person to do that.

Bear Grylls is also a survival trainer, he has his own TV programs like ‘Man vs Wild’, ’Worst Case Scenario’ or ‘Escape From Hell’ and he is the youngest of ten Chief Scouts in the world.

SZKOLNA TABLICA

Wybory do Samorządu Uczniowskiego

Tekst DAWID CZECHOWICZ

5 listopada 2013 roku w naszej szkole odbyły się wybory na Przewodniczącego Samorządu Uczniowskiego oraz wybory nowego Opiekuna Samorządu na rok szkolny 2013/2014 zgodnie z zasadami określonymi w *"Regulaminie Samorządu Uczniowskiego"*.

Po zaproponowaniu kandydatów przez Samorządy Klasowe, ustępujący Samorząd Uczniowski przygotował karty wyborcze z listą kandydatów oraz urny wyborcze.

Wybory poprzedzone zostały Kampanią Wyborczą, która trwała cały tydzień. Zgłosiło się do niej 8 kandydatów spośród uczniów i wybrano, po przeprowadzeniu ankiety wśród młodzieży, 3 kandydatów spośród nauczycieli. Reklamę stanowiły plakaty wyborcze.

5 listopada 2013 roku, na 3 i 4 godzinie lekcyjnej, 6 - osobowa Komisja Wyborcza wchodziła do każdej klasy, aby najpierw przypomnieć zasady głosowania, a następnie umożliwić każdemu uczniowi oddanie głosu na kandydata, którego popierał.

Po głosowaniu nadszedł czas na przeliczenie głosów. Przebiegało ono bardzo sprawnie. Po dwukrotnym sprawdzeniu ważności i nieważności głosów Komisja Wyborcza ogłosiła wyniki.

6 listopada 2013 roku na pierwszym zebraniu nowego Prezydium SU ustalono następujący podział stanowisk: Przewodniczący SU - Gabriela Milanowska, Zastępca Przewodniczącego SU - Aleksandra Dziula, Skarbnik SU- Katarzyna Filipek i Klaudia Nowak, Sekretarz SU- Dawid Czechowicz. Członkami SU zostali:
sekcja kulturalna - Natalia Gumulak i Klaudia Profic
oraz sekcja prawna i akcje SU - Rafał Uznański

Opiekunem SU została Pani Agata Walas.

Konkurs Pieśni Patriotycznych i akademia z okazji Dnia Niepodległości

Tekst DAWID CZECHOWICZ

7 listopada 2013 roku, na lekcji 4, na Sali Gimnastycznej, Samorząd Uczniowski wraz z Panią Anetą Polit, jedną z historyczek z naszej szkoły, zorganizował Wielki Konkurs Pieśni Patriotycznych z okazji zbliżającej się rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości i aby uczcić pamięć tych, którzy polegli w obronie jej suwerenności.

Dwa tygodnie wcześniej klasa 3c przygotowała plakaty informujące o możliwości wzięcia udziału w Konkursie. Mogły się zgłaszać klasy, grupy oraz soliści. W Konkursie należało zaprezentować co najmniej trzy utwory patriotyczne (pieśni, piosenki, wiersze lub utwory instrumentalne), które były poddawane ocenie.

Trzy dni przed Konkursem została też posłana Kurenda przypominająca najważniejsze informacje dotyczące przygotowania do występów.

Elementy punktowane: znajomość tekstu 1-5 pkt., znajomość oraz wykonanie melodii 1-5 pkt., zachowanie na występie (organizacja) 1-5 pkt., ogólne wrażenie po występie (strój) 1-5 pkt.

Kategoria - występ klasy:

miejsce I - klasa II c uzyskała łącznie: 96 pkt.,
miejsce II - klasa I a uzyskała łącznie: 92,5 pkt.,
miejsce III - klasa I c uzyskała łącznie: 52 pkt.

Kategoria- występ indywidualny:

miejsce I - Magdalena Pletnia (1a) uzyskała łącznie 100/100 pkt (śpiew),
miejsce II - Rafał Kulczyk (2a) uzyskał łącznie 72/75 pkt (skrzypce) i Przemysław Biel (2a) uzyskał łącznie 72/ 75pkt (recytacja).

W skład jury weszli:

mgr Justyna Buchta (V-ce Dyrektor), mgr Julita Środa Płatek (bibliotekarz), mgr Agata Walas (opiekun SU), Gabriela Milanowska (przewodnicząca SU), Dawid Czechowicz (sekretarz SU).

8 listopada 2013 roku, na l. 5, po uroczystej Akademii przygotowanej przez klasę 2c z okazji Dnia Niepodległości, wygrani mogli zaprezentować swoje utwory przed społecznością szkolną i odebrać z rąk Pani Dyrektor Elżbiety Ramatowskiej przygotowane przez SU dyplomy.

Samorząd klasy 3c po ogłoszeniu wyników przygotował również informujące o tym plakaty, które zostały rozwieszone na terenie szkoły.

Jesienny Kiermasz Charytatywny

Teksty DAWID CZECHOWICZ

Po raz pierwszy w naszej Szkole, 13 listopada 2013 roku, podczas zebrania z rodzicami odbył się Jesienny Kiermasz Charytatywny. Za symboliczną cenę można było nabyć przygotowane przez nas ciasta, ciastka i ciasteczka wraz z ciepłym lub zimnym napojem.

Przygotowania rozpoczęliśmy już kilka dni wcześniej. Najpierw oplakatowaliśmy szkołę - CO, GDZIE, KIEDY, W JAKI SPOSÓB i DLACZEGO - organizujemy. Następnie wybrani przedstawiciele klasowi urządzili w swoich domach wielkie pieczenie ciast, ciasteczek.

W dniu Kiermaszu pozostało nam przygotowanie stoisk, zachęcanie oraz sprzedawanie przygotowanych przez nas słodkości naszym rodzicom i nauczycielom.

W sumie udało nam się zebrać 330 złotych. Pieniądze wpłaciliśmy na konto Caritas Polska, aby organizacja ta przeznaczyła je na pomoc osobom poszkodowanym na Filipinach.

Była to nasza pierwsza wspólna - od wyborów minął

zaledwie tydzień - SAMORZĄDOWA SUPERAKCJA. Włożyliśmy w nią wiele trudu, ale zyskaliśmy jeszcze więcej satysfakcji, ponieważ mogliśmy lepiej poznać się nawzajem i zintegrować oraz zachęcić naszych rodziców i nauczycieli do bezinteresownej pomocy!

Na miarę naszych sił odpowiedzieliśmy na apel o pomoc poszkodowanym na Filipinach!

Wyjście do Urzędu Miasta

29 listopada 2013 roku, tj. w piątek, przedstawiciele naszej szkoły w składzie: Aleksandra Dziula (2a), Gabriela Milanowska (2ad), Katarzyna Filipek (2ad), Klaudia Nowak (2 ad), Arkadiusz Kłosek (1a), wzięli udział w debacie na temat samorządności w Wydziale Spraw Społecznych w Urzędzie Miasta Krakowa.

Podczas debaty rozmawiano na następujące tematy: Jak realizację idei samorządności na terenie szkoły rozumieją uczniowie? Jakie obecnie funkcje ich zdaniem pełni samorząd uczniowski? Jakie powinien pełnić? Czy ich zdaniem samorząd jest w szkole ciałem opiniotwórczym, szanowanym przez uczniów oraz nauczycieli? Jakie przykłady dobrych praktyk samorządowych mogliby wskazać? W jaki sposób instytucje szkolne (dyrekcja, nauczyciele, rada rodziców, rada pedagogiczna) mogą wesprzeć radę uczniowską? W jaki sposób wspierają obecnie samorząd uczniowski? Jakie są oczekiwania samorządowców w szkole wobec dorosłych pracujących w szkole z młodzieżą? Jakie umiejętności są uczniom potrzebne w pracy samorządu uczniowskiego? Czy instytucje pozaszkolne (domy kultury, urzędy, organizacje społeczne) służą uczniom pomocą, pomagają im podnieść ich kompetencje w pracy samorządowej?

W tym samym czasie Opiekun SU, mgr Agata Walas, uczestniczyła w szkoleniu dotyczącym technik motywowania uczniów do pracy w samorządzie.

Uroczystości poświęcone rocznicy Powstania Listopadowego!

Tekst SANDRA MAŁAGOWSKA

W piątek, 29 listopada 2013 roku, w godzinach wieczornych przedstawiciele naszej szkoły w składzie Sandra Małagowska - Samorząd Uczniowski, Klaudia Banach - Szkolny Klub Wolontariusza i Michał Kucharski - Poczet Sztandarowy wraz z Opiekunem Samorządu Uczniowskiego, panią Agatą Walas, wzięli udział w obchodach uroczystości upamiętniających 183 rocznicę Powstania Listopadowego.

Nasza szkoła została zaproszona w imieniu Pani Prezydentowej Karoliny Kaczorowskiej (małżonki ostatniego Prezydenta II Rzeczypospolitej) przez Dyrektora Generalnego, Instytutu Tradycji Rzeczypospolitej i Samorządu Terytorialnego, pana Gniewomira Rokosz -Kuczyńskiego. Obchody zaczęły się od uroczystej Mszy Świętej o godzinie 17.00 w kościele Przemienienia Pańskiego, przy ul. Pijarskiej 2, w której Pani Prezydentowa wzięła osobisty udział. Byli również przedstawiciele innych szkół wraz z opiekunami i sztandarami.

Po Mszy Świętej nastąpił przemarsz ulicami Krakowa pod Pomnik Grunwaldzki. Na czele pochodu stanęło Wojsko Polskie z II Korpusu im. Gen. Władysława Andersa. Tuż za nimi Sztandary (czyli m. in. Sztandar naszej Szkoły) i pozostali zaproszeni goście.

Pod Pomnikiem Grunwaldzkim nastąpił Apel Poległych oraz uroczyste złożenie kwiatów i wieńców przez środowiska i osoby pragnące uczcić pamięć Bohaterów Powstania Listopadowego.

Jesteśmy wdzięczni organizatorom za zaproszenie i cieszymy się, że mogliśmy reprezentować szkołę w tym ważnym patriotycznym przedsięwzięciu.

Akcja "Góra Grosza"

Tekst DAWID CZECHOWICZ

Od25 listopada do 6 grudnia 2013 roku włączyliśmy się w XIV edycję akcji "Góra Grosza" organizowaną przez Towarzystwo „Nasz Dom” z siedzibą w Warszawie.

Po powołaniu Komisji w składzie: Aleksandra Dziula (2a), Natalia Gumulak (2a), Klaudia Profic (2a), Katarzyna Filipek (2 ad), Klaudia Nowak (2 ad), mgr Agata Walas przeprowadzaliśmy w naszej szkole zbiórkę monet (od 1 gr do 5 zł).

Zaczęliśmy od kurendy i plakatów. Puszki przygotowała nasza vice przewodnicząca, czyli Aleksandra Dziula. Umieściliśmy je w bibliotece, koło sklepiku i w pokoju nauczycielskim. Ponadto raz w tygodniu przeprowadzaliśmy zbiórkę w klasach podczas lekcji (28 XI 2013r. i 5 XII 2013r.). W ciągu dwóch tygodniu udało nam się zebrać 111, 10 zł.

EUROSCOLA - 2 grudzień 2013

Przejęci powagą sytuacji, z ciężkim bagażem i uśmiechem na twarzy, zebraliśmy się 30 listopada pod szkołą, aby już o 22.00 wyruszyć na jedno z ważniejszych wydarzeń, w których mieliśmy okazję uczestniczyć – Euroscolę 2013. Nasza grupa stanowiła reprezentację Polski w Parlamencie Europejskim w Strasburgu. Ideą tego wydarzenia jest spotkanie młodzieży z państw Unii Europejskiej, aby wymienić się poglądami oraz przedstawić swoje zdanie w bieżących sprawach.

Tekst PATRYCJA GUBAŁA

Mimo długiej podróży byliśmy bardzo zadowoleni, kiedy dotarliśmy do hotelu. Kameralny, z klimatycznymi pokojami, sprawił, że poczuliśmy się swobodnie. Po sprawnym zakwaterowaniu oraz szybkim odświeżeniu wyruszyliśmy na zwiedzanie urokliwego Strasburga. Trafiliśmy idealnie, ponieważ okazało się, że akurat w tym okresie miasto to posiada jedną z najpiękniejszych na świecie iluminacji świetlnych i ozdób! Byliśmy więc w Bożonarodzeniowej stolicy Europy. Zwiedziliśmy najpiękniejszą z katedr Strasburga, liczne alejki, mosty oraz poznaliśmy historię miasta, którą przybliżyła nam pani przewodnik. Przyszła pora kolacji i zaczęliśmy zdawać sobie sprawę, że już jutro czeka nas ten ważny dzień. Uczestnicy wydawali się być zmęczeni i podekscytowani. Wszyscy wiedzieliśmy, że jutro musimy dać z siebie wszystko.

2 grudnia 2013 roku z pewnością zapamiętamy na długo. Rano nastawiliśmy budziki wcześniej, aby mieć czas na przygotowanie się. Eleganckie garnitury, białe, odprasowane koszule sprawiły, że wyglądaliśmy profesjonalnie. Sprawnie zjedliśmy śniadanie i tramwajem wyruszyliśmy do Parlamentu.

EUROPARLAMENT Źródło: udostępniła mgr Marzena Jantos na stronie https://www.facebook.com/photo.php?

EUROSCOLA - 2 grudzień 2013

Gmach budynku wywarł na nas ogromne wrażenie. Po wejściu do środka, zobaczyliśmy wielu ludzi różnych narodowości, którzy w większym lub mniejszym stopniu posługiwali się angielskim. Przeszliśmy bramki, kontrolę i przywitała nas pani Dorota - Polka! Fakt, że była ona z naszego kraju bardzo nas ucieszył. Po przejściu do pierwszego, ogólnego pomieszczenia, dostaliśmy plan dnia oraz identyfikatory. Przyszła pora na rozstanie z nauczycielami. Sami wyruszyliśmy na śniadanie, które dało nam siły na resztę dnia. Przeszliśmy do głównej sali, gdzie nawiązaliśmy już pierwsze znajomości. Inni wydawali się równie podekscytowani jak my. Nastąpił krótki wstęp, a po nim prezentacja szkół. Mocno trzymaliśmy kciuki za naszą reprezentację, która przedstawiła naszą szkołę bardzo sprawnie i na wysokim poziomie. Z zaciekawieniem przysłuchiwaliśmy się innym prelekcjom, aż w końcu nadszedł czas na zadawanie pytań przez uczniów w sprawie Europy. Poruszona została kwestia Syrii, dostaw gazu z Rosji oraz wiele innych, trudnych tematów. Młodzież z innych szkół pokazała nam, że polityka stanowi istotną część ich życia. Wiele z osób, które były w parlamencie, aktywnie uczestniczy w klubach dyskusyjnych. Ich marzeniem jest sprawić, aby ludziom żyło się lepiej. Ta część programu trwała najdłużej. Trochę głodni udaliśmy się na obiad. Podczas pobytu nieustannie zachwycaliśmy się francuskimi potrawami, które nam serwowano.

Przyszedł czas na Eurogame, czyli grę polegającą na zebraniu się w czteroosobowe grupy, w których każda z osób miała być innej narodowości. Nieśmiało, ale jednak, zaczęliśmy poznawać się w tłumie. Akcent niektórych ludzi powodował, że porozumienie się było wyzwaniem. Na szczęście, szybko się odnaleźliśmy, stworzyliśmy grupy. Nie wiedzieliśmy nawet, kiedy upłynął czas przeznaczony na grę! Uzupełniliśmy karty, oddaliśmy do późniejszej weryfikacji.

Grupy odpowiednio oznaczone symbolami zabrano do osobnych sal obradowych. Naszym zadaniem było wybranie lidera i podsumowanie tematów, które mieliśmy przygotować jeszcze w Polsce. Młodzież z różnych krajów była dla nas bardzo miła, m.in. Chorwaci. Niestety, co smutne, ze strony Niemców i Brytyjczyków usłyszeliśmy zarzuty, że Polacy kradną im pracę i są nieuczciwi. Na szczęście nasza koleżanka przedstawiła im prawdę, która okazała się być im obca.

Ostatnią częścią spotkania było przedstawienie wniosków. Wybrany przewodniczący oraz rzecznik objaśnili tematy. Był i czas, kiedy mogliśmy zadawać pytania, brać udział w sondzie. Pomysły na rozwiązanie problemów w Europie okazywały się być trafne. Przy podsumowaniu Eurogame spotkało nas zaskoczenie, ponieważ grupa, w której znalazła się nasza koleżanka, stanęła do walki o pierwsze miejsce. Biliśmy gromkie brawa, ponieważ zwyciężyli i wyjechali z parlamentu z uroczymi bluzami i medalami.

Zmęczeni po całym dniu udaliśmy się na obiadokolację. Powrót do hotelu, szybka zmiana ubrań i ostatni wieczór, aby zachwycić się Strasburgiem jeszcze jeden, ostatni raz.

Opuszczaliśmy Strasburg rano smutni, że tak szybko minął ten czas. Na szczęście wiedzieliśmy, że na naszej trasie mamy wyznaczony jeszcze jeden punkt – Pragę. Kolejne kilka godzin w autokarze sprawiło, że spokojnie mogliśmy odespać zaległości. Emocje nareszcie opadły, czekały nas tylko przyjemności

Dotarliśmy do hotelu w Pradze i tu znów zakwaterowanie, obiadokolacja. Rewelacyjny widok z dziesiątego piętra oczarował każdego. Z samego rana znów walizki do autokaru, podręczne plecaki w dłoń i pora na zwiedzanie Pragi. Długi, kilkugodzinny spacer nie był nam straszny, ponieważ mieliśmy czas, aby wstąpić do kawiarni, wypić coś ciepłego lub komu było mało, kupić coś do jedzenia. Aparaty w dłoń, wygodne buty i czas znów minął bardzo szybko. Kiedy po obiedzie wyruszyliśmy po pamiątki, było już ciemno. Droga do Polski już nie była tak męcząca, ponieważ dystans do przejechania był znacznie krótszy. Kilka godzin upłynęło jak parę minut. Dla tych co spali, pobudka, czas wysiadać! W mig każdy poznał czerwone mury przy Krupniczej, więc wysiedliśmy, wzięliśmy walizki i pojechaliśmy do swoich domów.

Euroscola to niezapomniane doświadczenie! Ten pełen emocji wyjazd zapamiętamy na długo. Jesteśmy też zadowoleni, że mogliśmy liczyć na wsparcie ze strony opiekunów i znajomych. Kadra cierpliwie odpowiadała na dręczące nas pytania. Cały wyjazd pokazał nam, że powinniśmy wierzyć w swoje możliwości i nieustannie rozwijać się, bo właśnie w ten sposób możemy dużo osiągnąć. Powinniśmy też interesować się tym, co dzieje się wokół nas.

Konkurs Kolęd i Pastorałek w języku obcym. Jak widać na zdjęciu, na widowni zasiedli uczestnicy i widzowie w czapkach Mikołaja!

Szkolna Wigilia - występ klasy 2ad. Na uroczystość zaproszono również, jak co roku, emerytowanych nauczycieli. Podczas spotkania Pani Dyrektor wręczyła dyplomy uczniom, którzy najlepiej zaśpiewali kolędy podczas konkursu. Osoby te zaprezentowały je jeszcze raz przed publicznością.

Turniej Wiedzy o Antyku i Mitologii

Już po raz XX w Domu Kultury „Podgórze" w Krakowie odbył się Turniej Wiedzy o Antyku i Mitologii.
7 listopada o godz. 10.00 uczniowie naszej szkoły wzięli w nim udział i rozwiązywali testy, w których pojawiło się 100 pytań dotyczących *Mitologii* Jana Parandowskiego, 50 pytań było związanych z literaturą, teatrem, sztuką, filozofią i historią starożytną. Oczywiście odbyły się również w tym czasie konkursy: fotograficzny, plastyczny, literacki i recytatorski, które zostały przez organizatorów podzielone na grupy wiekowe, tj. szkoła podstawowa, gimnazjum i szkoła średnia.

W konkursie 2 uczniów z naszej szkoły zajęło III miejsce, tj. Michał Bado (1a) oraz Gabriela Grzesiakowska (1b).
27 listopada o godz. 14.00 odbył się finał Turnieju (kategoria: testy, recytacja, konkurs plastyczny i fotograficzny) dla gimnazjów i szkół średnich, na którym rozdano dyplomy i nagrody, wystąpili laureaci konkursu recytatorskiego.

W Domu Kultury „Podgórze" został w tym czasie zorganizowany również Konkurs Literacki „Powrót do Twojej Itaki".
W konkursie wzięło udział 105 prac, w tym 57 wierszy oraz 48 prac prozatorskich. Prace rozpatrywane były w 3 kategoriach wiekowych: szkoła podstawowa, gimnazjum oraz szkoła średnia. Nagrodzonych i wyróżnionych zostało 29 prac, w tym: 13 wierszy i 16 opowiadań.
I miejsce za wiersz „Działania poszukiwawcze" zajęła uczennica z naszej szkoły - Patrycja Papaj (1a).
Rozdanie nagród i wieczór autorski odbyły się 13 grudnia o godz. 17.00 w siedzibie organizatora.

II etap Olimpiady z języka angielskiego

16 stycznia o godz. 12.00 odbył się II etap Olimpiady z języka angielskiego, do którego zakwalifikowało się 16 uczniów z naszej szkoły, tj. Mateusz Gil, Adam Jarymkiewicz z 1 c; Michał Bado, Zuzanna Poskrobko z 1a; Karina Jachymek, Małgorzata Szklarczyk, Barbara Skóbel z 3e; Daria Worytko z 3b; Natalia Mrózek z 4o; Adrian Lesiak, Michał Kisielewski, Marta Domino z 4a; Marlena Bednarz, Marta Dombrowska, Gabriela Szczurek, Angelika Kmak z 3c. Uczniowie pisali test w budynku V Prywatnego LO przy ulicy Smoleńsk 14. Wiele z testowych pytań dotyczyło kultury i życia w Wielkiej Brytanii.

SPORTOWY SUCHAR

- Dlaczego siatkarze lubią wodę gazowaną?
- … bo lepiej się po niej odbija.

Szkocka drużyna odniosła zwycięstwo.
W szatni trener mówi:
- Zasłużyliście na coś orzeźwiającego!
John, otwórz okno!

Przychodzi facet do księgarni i mówi:
- Poproszę książkę "Polacy na mundialu"
- Fantastyka piętro wyżej.

- Gdzie można obejrzeć bramki reprezentacji Polski w piłce nożnej?
- Na TVP Historia.

- Jakie są ulubiony słodycze Cristiano Ronaldo?
- Żelki.

- Jak się nazywa piłkarz, który szczeka?
- PiSzczek.

Nasi szachiści

5 grudnia 2013 roku odbył się **IV Turniej Szachowy o puchar Dyrektora Gimnazjum nr 4 oraz Przewodniczącego Rady Dzielnicy I w Krakowie**. Naszą Szkołę reprezentowało 8 osób w składzie: Pietrzyk Paulina z kl. 2a, Sabina Kot z kl. 2ad, Jerzy Kyć z kl. 1c, Maciej Zieliński z kl. 2b, Tomasz Czechowicz z kl. 2c, Oskar Palus z kl. 3e, Jędrzej Zegarek z kl. 3c, Filip Włudyka z kl. 3c.

Jerzy Kyć zajął **I miejsce**, a **Paulina Pietrzyk** zajęła **III miejsce** w kategorii szkół ponadgimnazjalnych.

Paulina Pietrzyk z kl. 2a oraz Jerzy Kyć z kl. 1c reprezentowali Naszą Szkołę w **Krakowskiej Olimpiadzie Młodzieży w Szachach.** Organizatorem był Małopolski Związek Szachowy (na zlecenie KSZS), a zawody odbyły się 24 stycznia w auli Zespołu Szkół Elektrycznych nr 1 w Krakowie. Nasi reprezentanci z 6-tym wynikiem wśród dziewcząt i 6-tym wynikiem wśród chłopców zakwalifikowali się do rywalizacji wojewódzkiej. Serdecznie gratulujemy. I życzymy dalszych sukcesów...

Komiks zajął pierwsze miejsce w Konkursie ESOS (Edukacja - Segregacja Odpadów Stałych).

LEKCJA BIOLOGII
1
Podsumowując dzisiejszą lekcję, pamiętajcie, aby segregować odpady.
Kolejna nudna lekcja, która nic nie znaczy.
2
HMMM… już coraz chłodniej
W końcu to już prawie jesień.
Co się stało?
Patrz tam...
Ile śmieci!!! Dość sporo.
3
Chyba już wiem, co miała nam uświadomić dzisiejsza lekcja.
Ja też.
Nie chciałabym żyć w miejscu zasypanym odpadami.
Mam pomysł.
Jutro im o tym powiemy. I wiesz, może zacznę segregować śmieci.
Posprzątamy z klasą tamten skrawek lasu.
Haha
Następnego dnia
4
My!!!
Kto jest chętny, aby pomóc mi w zbiórce makulatury.
Doszliśmy do wniosku, że chcemy żyć na pięknej, zielonej planecie, a nie na wysypisku śmieci.
Pomyśleliśmy, żeby wybrać się z klasą do pobliskiego lasu i choć trochę go posprzątać.
Cieszę się, że to zrozumieliście. Właśnie taki cel miała moja wczorajsza lekcja. Dobrze by było, gdyby więcej ludzi zaczęło to dostrzegać.
Koniec

Mikołajki

Sport w naszej szkole

Mikołajkowy Turniej Piłki Siatkowej - 6 grudzień 2013

Tekst PATRYCJA GUBAŁA

Chłód za oknem, masa prezentów i świąteczna atmosfera, która udzieliła się każdemu, wszystko to wskazywało, że kolejny Mikołajkowy Turniej Piłki Siatkowej będzie równie udany jak pozostałe. Nie było wymigiwania się, wiele klas wybrało reprezentacje, żeby kolejno zmierzyć się ze sobą.

Dzięki nauczycielom plan ułożony był tak, aby każda z drużyn mogła zagrać. Wzajemne mobilizowanie się, skandowanie drużynowych haseł, czyli wszystko to, co odbywa się na prawdziwym meczu. Porażki nie były najważniejsze, zawsze pozostaje nadzieja, że za rok się uda. Jakość gry była na wyższym poziomie, uczniowie udowodnili, że lekcje wychowania fizycznego nie poszły na marne. Każdy zawodnik był uśmiechnięty, ponieważ wszyscy mieli okazję zagrać nowymi piłkami, które zostały zakupione dzięki sprzedaży biletów na dyskotekę szkolną. Czas turnieju upłynął bardzo szybko, znów przyszła pora, aby wrócić do zajęć, które wydawały się mniej przyjemne. Pozostało tylko liczyć, że będzie więcej takich wydarzeń, bo okazują się być świetną rozrywką podczas codziennej szkolnej rutyny. Poza tym wielu z nas lubi gry zespołowe, do których należy siatkówka i chętnie uczestniczymy w tego typu imprezach.

Zwyciężyła klasa IVo. Wszystkim drużynom gratulujemy i cieszymy się, że Mikołaj przyniósł wam prezent w postaci fajnej zabawy w miłym gronie.

Atletyka terenowa
- marszobieg pod Kopiec Kościuszki

Klasa 1a

… i Krakowskie Błonia

A teraz rączki do góry!

Nie ma to jak posiedzieć na murku!

To już Kopiec Kościuszki!

Szkolne imprezy sportowe:

- Dni Sportu - systematycznie raz w roku,
- miedzyoddziałowe rozgrywki w piłce siatkowej,
- miedzyoddziałowe rozgrywki w koszykówce,
- turnieje tenisa stołowego,
- turnieje mini siatkówki,
- turnieje siatkówki plażowej,
- Mistrzostwa Szkoły w Piłce Siatkowej.

Imprezy sportowo-rekreacyjne:

- **październik** - piesze wycieczki i marszobiegi na Kopiec Kościuszki,
- **grudzień** - Mikołajkowy Turniej Piłki Siatkowej dziewcząt i chłopców,
- **styczeń** - wyjścia na lodowisko,
- **luty** - Walentynkowy Turniej Mini Piłki Siatkowej dziewcząt i chłopców,
- **marzec** - Mistrzostwa Szkoły w Koszykówce,
- **kwiecień** - Wiosenny Turniej Tenisa Stołowego,
- **czerwiec** lub **wrzesień** - Turniej Siatkówki Plażowej,
- **czerwiec** – DZIEŃ SPORTU,
- **cały rok** - rozgrywki międzyklasowe i zajęcia pozalekcyjne.

ZAPRASZAMY WSZYSTKICH, KTÓRZY DBAJĄ O ZDROWIE!

Zawody Pływackie Zespołu Szkół Chemicznych

Zawody odbyły się 26 listopada 2013 roku na krytej pływalni Uniwersytetu Pedagogicznego ul. Ingardena 4 w Krakowie.

Zawody rozgrywane były w konkurencjach indywidualnych: styl dowolny - 50m, styl klasyczny (żabka) - 25m, styl grzbietowy (kraul na grzbiecie) - 25m.

Zwycięzcy: Robert Cygan (3a), Nikola Adamczyk (2c), Magdalena Kwinta (3o), Seweryn Haber (1ad) zostali zakwalifikowani do drużyny sztafetowej ZSCh w Krakowie, która reprezentowała naszą szkołę w Otwartych Mistrzostwach Śródmieścia Krakowa w Pływaniu.

Otwarte Mistrzostwa Śródmieścia Krakowa w Pływaniu

Tegoroczne, piąte już, Otwarte Mistrzostwa Śródmieścia Krakowa w Pływaniu obfitowały w rekordy organizacyjne i sportowe. W imprezie wzięło udział 21 szkół, w tym 9 szkół ponadgimnazjalnych:

I Liceum Ogólnokształcące im. B. Nowodworskiego, II Liceum Ogólnokształcące im. Króla Jana III Sobieskiego, V Liceum Ogólnokształcące, VIII Liceum Ogólnokształcące im. Stanisława Wyspiańskiego, XIII Liceum Ogólnokształcące im. Bohaterów Westerplatte, IX Liceum Ogólnokształcące im. Zygmunta Wróblewskiego, XXVII Liceum Ogólnokształcące, Zespół Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego oraz **Zespół Szkół Chemicznych im. Marii Skłodowskiej-Curie.**

Naszą Szkołę reprezentowali: Magdalena Kwinta (3o), **Nikola Adamczyk** (2c), **Seweryn Haber** (1ad), **Robert Cygan** (3a), **Łukasz Bobak** (3c).

Zawody były zorganizowane na pływalni Polskiej YMCA, a głównymi organizatorami byli: Rada Dzielnicy I miasta Krakowa, Straż Miejska miasta Krakowa i Ognisko Związku Młodzieży Chrześcijańskiej „Polska YMCA" w Krakowie.

Wyniki były bardzo zróżnicowane. Mieli w tym udział uczniowie krakowskich szkół mistrzostwa sportowego, w tym Mistrzowie Polski i uczestnicy Mistrzostw Europy w pływaniu. Padły rekordy Mistrzostw Śródmieścia w pływaniu na 25 m stylem dowolnym (mężczyźni - 0'12"36) i na 50 m stylem dowolnym (kobiety - 0'31"18, mężczyźni - 0'24"64).

9-10 styczeń

XX Noworoczny Turniej Koszykówki Chłopców o puchar Dyrektora VII Liceum Ogólnokształcącego w Krakowie

W imprezie tej uczestniczyła również drużyna z naszej Szkoły, w skład której weszli: Łukasz Bobak (3c), Maciej Milczanowski (2a), Rafał Macioł (2a), Piotr Kubicki (4o), Piotr Wojkowski (4o), Adrian Miodek (4o), Michał Piosek (1a).
Swój udział w turnieju nasi reprezentanci zakończyli w fazie grupowej z jednym zwycięstwem i dwoma porażkami.

styczeń

Rozgrywki Piłki Siatkowej Dziewcząt i Rozgrywki Koszykówki Chłopców

W rozgrywkach biorą udział reprezentacje klas. Wyniki rozegranych dotychczas meczów poniżej

NOWY SPRZĘT W SZKOLNEJ SIŁOWNI

Turniej Koszykówki Chłopców

	1ao	2a	3c	3o	4a	4o
1ao		2:34	10:46		16:12	8:24
2a	34:2		6:16			20:24
3c	46:10	16:6		26:6	30:20	
3o			6:26			10:22
4a	12:16		20:30			8:22
4o	24:8	24:20		22:10	22:8	

Turniej Siatkówki Dziewcząt

	3a	3b	3c	3e	3o	4a	4o
3a		0:3	1:2				
3b	3:0		0:3	0:3		0:3	
3c	2:1	3:0		1:2	3:0	1:2	
3e		3:0	2:1		2:1	3:0	3:0
3o			0:3	1:2			3:0
4a		3:0	2:1	0:3			
4o				0:3	0:3		

Przez całą zimę wychodzimy w ramach WF-u na lodowisko na Krakowskich Błoniach

OPACTWO CYSTERSÓW W MOGILE

29 listopada 2013 roku

odbyła się wycieczka do Klasztoru Cystersów w Mogile, gdzie odkrywaliśmy „Tajemnice Mogilskiego Krzyża". W wycieczce wzięły udział uczennice klasy 3o. Po klasztorze, krużgankach i refektarzu oprowadzał o. Karol.

Opactwo powstało w XIII wieku. Fundatorami jego byli członkowie rodu Odrowążów. Klasztor ukończono w 1222 roku. Należy do najstarszych budowli ceglanych w Polsce. Uznaje się, że został powołany do życia nie tylko z powodów religijnych, ale i prestiżowych, ponieważ przedstawiciele Odrowążów byli chowani w jego podziemiach. Stąd ich troska i dbałość o to święte miejsce. W mogilskim kościele było pochowanych około 100 przedstawicieli tej rodziny, ale do naszych czasów przetrwały jedynie szczątki 17 płyt nagrobnych, które znajdują się obecnie w krużgankach.

Podczas ostatniej konserwacji krużganków odsłonięto i w pełni zrekonstruowano polichromię Stanisława Samostrzelnika (który mieszkał w tym klasztorze) oraz 24-godzinną tarczę najstarszego w Polsce zegara mechanicznego pochodzącego z XIII w.

Zakon Cystersów
to katolicki zakon monastyczny reformowany, posługujący się regułą benedyktyńską założony w 1098 r. przez św. Roberta z Molesme, pierwszego opata z Cîteaux (obecnie Saint-Nicolas-lès-Cîteaux) we Francji.
Do Polski Cystersi przybyli w poł. XII w. Zakonnicy ci noszą biały habit z czarnym szkaplerzem przepasanym płóciennym pasem, przez co nazywani są czasem białymi mnichami.

Koło Miłośników Krakowa

ZDJĘCIA nagrodzone w KONKURSIE

„Kraków - miasto sportu i rozrywki”

Fot. Natalia Mrózek

Fot. Klaudia Banach

Fot. Natalia Mrózek

Jeśli sport - to tylko kajakarstwo!

Kajakarstwo to wodna dyscyplina sportowa, o której na pewno każdy z Was już słyszał. Dzieli się ono na kilka rodzajów. Niektóre z nich to kajakarstwo klasyczne, górskie oraz żeglarstwo krajowe. Poza tymi trzema głównymi rodzajami kajakarstwa jest jeszcze kilka mniejszych. W naszym kraju za początek kajakarstwa uważa się rok 1928, ponieważ to właśnie wtedy powstała Komisja Kajakowa, której siedziba znajdowała się w Krakowie - dawnej stolicy Polski. Niedługo, ponieważ dwa lata później, w 1930 roku, Komisja ta zamieniła się w samodzielny Polski Związek Kajakowy. Od tego roku kajakarstwo stało się dyscypliną popularną i tak jest aż do dnia dzisiejszego. Dyscyplina ta ma naprawdę wiele do zaoferowania i warto się nią zainteresować. Kajakiem można wpłynąć w każdy zakamarek rzeki, jak i jeziora.

Tekst KLAUDIA BANACH

Spływy kajakowe

Bardzo ważnym elementem kajakarstwa są spływy kajakowe. Szlaki kajakowe są bardzo zróżnicowane; od tych nizinnych po górskie. Wszystko zależy od tego, jakim rodzajem kajakarstwa bardziej się zainteresujemy. W każdym przypadku trasy kajakowe są naprawdę piękne i czasami aż zapierają dech w piersiach, a ich przemierzanie to wspaniała przygoda, którą warto polecić każdemu.

Jak to się zaczęło?

Moja przygoda z kajakarstwem zaczęła się, kiedy miałam już 15/16 lat. Pewnego słonecznego dnia znajoma - Katarzyna Szewczyk - wzięła mnie ze sobą na swój trening. Posiedziałam chwile na pomoście i po propozycji od trenera, czy chcę spróbować, nie zastanawiając się długo, weszłam z Kasią na dwójkę (k-2). Zostałam od razu 'ochrzczona' przez kajakarzy z klubu, którzy w tym dniu byli na treningu. Mój chrzest klubowski wyglądał w następujący sposób: ledwo utrzymując się na dwójce z Kasią, zostałam ochlapana przez każdego kajakarza z tzw. łyżki (woda nabrana na łyżkę wiosła). Tego dnia wróciłam do domu cała zmoczona. Jakiś czas później ze względu na basen, na który jeździmy w zimie i mamy tam treningi, zapisałam się do klubu. I już tam zostałam. Na obozy raczej nie jeżdżę. Co innego spływy, np. po Dunajcu. Sprzęt, jako zawodniczka, mam z klubu. Początki kajakarstwa wspominam bardzo dobrze. W całej swojej "karierze" na kajaku wywróciłam się 3 - 4 razy, więc stosunkowo niewiele. Niestety nie posiadam jeszcze profesjonalnego kajaka, ale mam nadzieję, że to się wkrótce zmieni.

Treningi u mistrza

Moim ulubionym, bardzo dobrze znanym kajakarzem, jest Tadeusz Rek - "Mistrz" naszego klubu, ale nie tylko (kkw29 - kolejowy klub wodny 1929). Sanoczanin Tadeusz Rek zdobył we włoskim Viareggio srebrny medal w Międzynarodowym Maratonie w kajakarstwie, startując w kategorii Masters K-1.

Jeśli sport - to tylko kajakarstwo!

Zmagania odbywały się na dystansie 21 kilometrów. Zawody polegały na przepłynięciu trzech pętli po 7 km, ale trasa biegła nie tylko po wodzie - dwa odcinki trzeba było pokonać, przenosząc kajak ulicami miasta. Tadeusz Rek to były zawodnik i trener kajakarstwa z Tomaszowa Mazowieckiego. Trenował między innymi Waldemara Marcinkowskiego - finalistę Mistrzostw Europy i Świata w kajakarstwie klasycznym. To tylko garstka informacji o mistrzu. Jestem dumna, że mogę trenować u boku tak wspaniałego kajakarza, wypływać z nim na Wisłę oraz jeździć na zawody.

Moja pasja - Kajakarstwo?

Dlaczego pływam kajakiem? Robię to, bo polubiłam ten sport. Jest to dosyć fajna i nietypowa dyscyplina. Pływam, bo innego sportu nie mogę uprawiać ze względów zdrowotnych. Pływam wtedy, kiedy mam czas. Pływając po Wiśle, jestem w stanie się odprężyć i rozładować negatywne emocje. Pływając, czuję się szczęśliwa i spełniona. Pływam, jak już wspomniałam, wyczynowo.

Zawody

Zawody są w sezonie (można zobaczyć na stronie internetowej co? gdzie? kiedy?). Zawody jak to zawody - duża konkurencja i walka o wysokie miejsce. Najlepiej czuję się, pływając na krótkich dystansach (200 - 1000 m.), ponieważ mam dobry start i dobre tempo, które po dłuższym czasie, tak jak większość, gubię. Marzę o wzięciu udziału w Mistrzostwach Świata.

Na obozie kajakarskim

W wakacje i na zakończenie sezonu organizowane są obozy kajakarskie. Odbywają się one przeważnie nad jeziorem Rożnowskim, są również wyjazdy na eliminacje, np. do Bydgoszczy, a także za granicę. Na obozach często są chrzty nowych obozowiczów. Podczas takiego chrztu odbywa się chłostanie i inne różne „specjały", o których być może kiedyś się dowiecie lub przekonacie. Obozy są ciężkie kondycyjnie, gdyż 3 razy dziennie odbywają się treningi na wodzie, biegi i ćwiczenia na sali gimnastycznej.

Bezpieczeństwo kajakarzy

Pływanie na kajakach jest bezpieczne. Nad wszystkim czuwają trenerzy. Choć wywrotki mogą być trochę niebezpieczne. Jednak wszyscy dbamy o to, by nikomu nic złego się nie stało. Kiedy zaś płyniemy bez trenera, to zawsze w co najmniej dwuosobowym składzie. Na zawodach również jest bezpiecznie, gdyż opiekuje się nami ekipa z WOPR-u i między innymi moja znajoma A. Nędza.

Jak można zostać kajakarzem?

Hmm... żeby pływać kajakiem nie potrzeba wiele! Na samym początku musimy zdecydować, czy chcemy pływać turystycznie czy wyczynowo. Jeżeli chcemy pływać turystycznie, to naprawdę nie trzeba wiele, bo wystarczy podejść do jednego z klubów kajakarskich w Krakowie (KKW29, Nadwiślan, Yacht Club lub MKS Łączany) lub do wypożyczalni, np. przy Moście Dębnickim na Salwatorze przy nadwiślanie, wziąć ze sobą parę drobnych oraz jakiś dokument i można wyruszać w górę rzeki. Jeżeli natomiast myślimy o kajakarstwie wyczynowym, wystarczy "wpaść" do jednego z klubów kajakarskich i powiedzieć trenerowi, że chcemy się sprawdzić, a potem po prostu wsiąść na kajak i trenować. Aczkolwiek jeżeli już myślimy o takim pływaniu, to powinniśmy brać pod uwagę swój wiek. Najlepiej jest zacząć wtedy, kiedy jesteśmy bardzo młodzi, bo wtedy szybciej przyswoimy sobie technikę. Swoją przygodę z kajakarstwem zaczęłam późno, bo jakieś dwa lata temu, ale już jakieś tam osiągnięcia mam. Powracając do treningów wyczynowych, liczy się wiek, kondycja i przede wszystkim chęci. Miesięcznie za treningi u nas w klubie (kkw29) płacimy 5 zł, a więc to są sprawy groszowe. Jeżeli natomiast chodzi o sport wyczynowy, kiedy chcemy sobie zakupić prywatny sprzęt, to mówimy już o znacznie większej kwocie, którą można liczyć w tysiącach. Trzeba zakupić kajak, wiosło i w zależności od wieku i innych czynników, kapok i strój (specjalistyczny typu body). I tu najlepsi mogą skorzystać z pomocy sponsorów.

Hmm... cóż więcej można powiedzieć? W skrócie to chyba wszystko.

Zachęcam wszystkich do uprawiania sportu, bo ruch to zdrowie! Tych, którzy lubią wodę i pływanie, zapraszam na kajak!

pasja: T A N I E C

Z ADRIANEM BERNASIEM - absolwentem naszego technikum, o pasji, jaką jest dla niego taniec, rozmawiała GABRIELA WIERCICHOWSKA .

- Kiedy zaczęła się Twoja przygoda z tańcem?

Moja przygoda z tańcem zaczęła się w 2005 roku. Wtedy zacząłem się tym zajmować na poważnie. Zaczęło się od obejrzenia koncertu Jacksona z 1996 roku i jego ruchu robota z utworu Billie Jean.

- Czym jest dla Ciebie taniec?

Taniec daje mi natchnienie i siłę do działania, jest "Apapem" na ból codziennego życia, radością, zdrowiem i całym życiem, jest częścią mnie.

- Dlaczego akurat Electro Boogie?

Wzorowałem się na ruchach Michaela Jacksona. Jego fenomenalne kroki, naśladujące ruchy robota, były dla mnie inspiracją do ćwiczeń i rozwijania tego stylu samodzielnie, bez kopiowania cudzych kroków. Niewątpliwą zaletą tego stylu jest to, że jest to styl wolny, każdy może wymyślić nowy ruch, krok. To niezmiernie ciekawe. Można powiedzieć, że nie ma w tym stylu limitu ruchów ciała.

- Co dał Ci tytuł Mistrza Świata, wywalczony w Niemczech, a następnie wybroniony we Francji?

Turnieje mistrzostw świata dały mi możliwość rywalizacji w moim stylu, zaprezentowania swoich umiejętności i pokazania, że samemu można wiele osiągnąć, nie chodząc do szkół tańca i nie płacąc ciężkich pieniędzy za lekcje. To nie w moim stylu. Ja lubię trenować samodzielnie i wymyślać kroki - "tak jak mówi ciało".

- Jak wspominasz swój udział w „Got to Dance”?

Udział w tym programie traktuję jako wspaniałą przygodę i kolejne doświadczenie w mojej karierze tanecznej. Tańcząc w tym programie, można się poczuć jak na scenie w teatrze. To niepowtarzalne przeżycie i możliwość poznania wielu wspaniałych, utalentowanych ludzi, których pasją jest taniec.

- Co zazwyczaj czujesz przed występami? Jak radzisz sobie ze stresem?

Przed występami czuję się swobodnie, nie odczuwam stresu. Być może dlatego, że tańczę już dosyć długo. Staram się skupiać na tym, co mam zaprezentować, a jak to odbiorą inni, to już ich sprawa.

- Jak wyglądają Twoje treningi?

Treningi to ciężka praca; biegam 15 km dziennie, w zimie mam pozwolenie na treningi na pasażu w Bonarce, latem trenuję na ulicach, boiskach, wszędzie, gdzie się da. Zdecydowanie wolę treningi na świeżym powietrzu.

- Często pojawiasz się w naszej szkole, jaki wpływ na Ciebie ona wywarła, jak wspominasz spędzony w niej czas?

ZSCh wspominam bardzo dobrze. Szkoła dała mi szansę i podstawy do zdobycia zawodu radiologa. Lekcje z biologii, chemii, anatomii pozwoliły mi na zdobycie solidnej wiedzy w tym zakresie. Poznałem tu wielu fajnych ludzi i wspaniałych, oddanych swej pracy nauczycieli.

Adrian Bernaś podczas występu w programie „Got to Dance”

pasja: T A N I E C

- Co zadecydowało o wyborze szkoły medycznej? Nie bałeś się, że to zbyt wielkie wyzwanie?

Chciałem pomagać innym i leczyć ludzi, stąd taki wybór. Nie ma dla mnie zbyt wysokich wyzwań, dlatego postanowiłem realizować swoje marzenia bez względu na wszystko.

- Gdzie pracujesz? Na czym polega specyfika Twojej pracy?

Pracuję w Instytucie Onkologii, jestem radiologiem, planuję leczenie pacjentów chorych na raka, wykonuję unieruchomienia, maski, łóżeczka dla pacjentów (maski na głowę w celu unieruchomienia dla idealnego napromieniowania przy radioterapii, łóżeczka (forma piankowa dla pacjentów po mastektomii, czyli usunięciu piersi) oraz skany tomografu komputerowego całego ciała.

- Co czujesz, patrząc na cierpienie innych ludzi? Jak dajesz sobie radę z widokiem ogromu ludzkiego cierpienia?

Gdy patrzę na cierpienie ludzi, wiem, że każda chwila w życiu jest cenniejsza, niż nam się wydaje. Teraz jesteśmy, a za chwilę już nas może nie być, tak szybko znikamy z tego świata. Staram się oddzielać pracę od pasji. Człowiek przyzwyczaja się do wielu rzeczy, nawet gdy na początku wydaje się to zbyt trudne.

- Jaką szkołę musiałeś ukończyć, by zdobyć zawód radiologa?

Ukończyłem Krakowska Szkołę Medyczną, kierunek: radiologia. Dyplom daje mi możliwość pracy na wszelkich aparaturach, np.: rezonans, tomograf, usg, rtg, scyntygrafia.

- Z czym wiążesz swoją przyszłość? Myślałeś o tym, aby otworzyć własną szkołę tańca?

Przede wszystkim chcę tańczyć, dopóki pozwoli mi na to zdrowie. Nie myślę o założeniu szkoły tańca. To nie dla mnie. Jeśli ktoś chce się nauczyć tańczyć, dzwoni do mnie, umawiamy się i trenujemy. Tak to wygląda. Chcę pracować w zawodzie i tańczyć, a szybko zmieniający się świat i przyszłość pokażą, co będzie dalej.

- Mówisz, że inspiruje Cię Michael Jackson, co takiego najbardziej Cię w nim urzeka?

Michael Jackson to dla mnie postać kultowa. Cenię go za to, że śpiewał na żywo i sam wymyślał kroki i oprawę choreograficzną do swoich występów. W tamtych czasach było to coś niebywałego. Zarabiał miliony dolarów i miliony oddawał na cele charytatywne. Na jego podejściu do tańca i emocjach wzoruję swój taniec i swój styl łączę z jego stylem.

- Masz jeszcze jakieś inne pasje?

W chwilach wolnych od pracy i treningów jeżdżę na rowerze downhillowym, kleję modele statków wojennych, największych budynków świata, podróżuję, chętnie oglądam programy naukowe.

- W jaki sposób spędzasz wolny czas?

Czas wolny? - Nie znam tego pojęcia (śmiech). Jeśli już mam wolną chwilę, to odpoczywam na basenie, w kinie lub grając w bilard.

- Co chciałbyś powiedzieć młodym ludziom, szczególnie tym, którzy twierdzą, że się nudzą?

Moim młodszym kolegom i koleżankom chciałbym powiedzieć, by zamiast marnować czas przed telewizorem, komputerem lub na podwórku z papierosem lub puszką piwa, zajęli się czymś pożytecznym. By robili to, co ich naprawdę cieszy i to co kochają, a reszta się nie liczy. Myślcie też o osobach starszych, bo one są osamotnione (co często widzę w mojej pracy). Pozdrawiam Was i życzę wielu sukcesów!

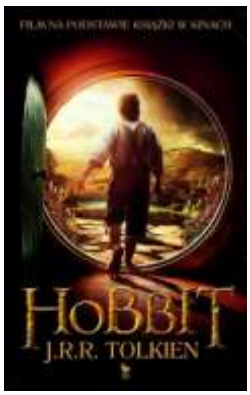
Plebiscyt „Uczniowskie bestsellery”
(wyniki)

Na przełomie listopada i grudnia w bibliotece szkolnej uczniowie typowali najciekawsze książki, które poleciliby do przeczytania swoim kolegom i koleżankom. Czytamy przede wszystkim horrory, thrillery, powieści science fiction, kryminały i to zazwyczaj cykle powieściowe. Chętnie sięgamy po książki o wampirach, młodych czarodziejach, Hobbitach oraz po horrory Stephena Kinga czy thrillery Harlana Cobena.

Osiem osób poleca innym do przeczytania książkę **Lisy Jane Smith „Pamiętniki wampirów”** - cykl horrorów, natomiast siedmiu respondentów doceniło cykl powieści fantasy **J.K. Rowling „Harry Potter”.**

Niezwykłą popularnością cieszą się powieści **Stephena Kinga**, zwłaszcza thriller „Zielona Mila” (5 osób), „Carrie”(horror), „Joyland”(thriller), „Miasteczko Salem” (horror), „To!” (horror), „Czarna bezgwiezdna noc” (horror), „Martwa strefa” (thriller), „Pod kopułą” (horror).

Kolejnym autorem, którego utwory chętnie czytamy, jest **Harlan Coben.** Uznanie w waszych oczach zdobyły jego thrillery: „Obiecaj mi” (3), „W głębi lasu” (2), „Zachowaj spokój”, „Bez śladu”,, „Zaginiona”, „Na gorącym uczynku” (thriller).



Z kolei pięć osób poleca innym do przeczytania książkę **Stephenie Meyer** - „Intruz” (science fiction) oraz „Zmierzch” (fantasy).

Dużym zainteresowaniem darzycie nadal **J. R. R. Tolkiena** i jego powieść „Hobbit, czyli tam i z powrotem” (3) oraz trylogię fantasy „Władca pierścieni” .

Dwie osoby doceniają powieść **Suzanne Collins** „Igrzyska śmierci” (science fiction), a kolejne dwie - horror „Trzęsawisko” **Newmana Guya Smitha**.

Oczywiście są też tacy, którzy polecają klasykę kryminału w wykonaniu **Agathy Christie,** a przede wszystkim książki “Przyjdź i zgiń”, “I nie było już nikogo”.

Inne powieści, które polecacie to: **Ken McClure** „Dawca”, „Szczepionka śmierci” (thriller medyczny); **Donald E. Westlake** „Historia z haczykiem” (sensacja) „Ostre cięcia” (thriller); **Alan Campbell** “Noc blizn” (powieść fantasy, seria); **Arthur Conan Doyle** “Sherlock Holmes” (kryminał); **Greg Iles** „W martwym śnie” (thriller); **Nora Roberts** „Aż po grób” (thriller/ sensacja); **Kerstin Gier** „Trylogia czasu” (powieść fantasy), **Simon Beckett** „Chemia śmierci” (thriller), **Trudi Canavan** „Trylogia Czarnego Maga” (powieść fantasy, cykl); **Brent Weeks** „Na krawędzi cienia” (powieść fantasy, cykl); **Becca Fitzpatrick** „Szeptem” (powieść fantasy, t. 1 serii); **Jo Nesbø** „Człowiek nietoperz” (kryminał); **Dmitry Glukhovsky** „Metro 2033” (science fiction).

Inni wolą jednak poczytać powieści obyczajowe, historyczne i przygodowe oraz romanse

Nicholas Sparks „Ostatnia piosenka”, „Pamiętnik” (3 osoby); **E. L. James** „Pięćdziesiąt twarzy Greya” (3 osoby); **Carlos Ruiz Zafòn** „Marina”, „Książę mgły”, „Cień wiatru”, „Gra anioła”; **Emily Giffin** “Coś pożyczonego”, “Coś niebieskiego”; **Blue Jeans** „Piosenki dla Pauli”; **Christian Cameron** „Tyran” (powieść historyczna); **Matthew Skelton** „Edymion Spring”; **Jonathan Safran Foer** “Strasznie głośno, niesamowicie blisko”; Dan Millman „Droga miłującego pokój wojownika: Książka, która odmienia życie” (biografia);

Plebiscyt „Uczniowskie bestsellery”
(wyniki)

P.C. Cast, Kristin Cast „Naznaczona” (cykl); **James Patterson** „Maximum Ride” (cykl); **Jack London** „Martin Eden” (powieść przygodowa), „Zew krwi” (nowele przygodowe); **Michael Blake** „Tańczący z wilkami” (powieść przygodowa); **B. Hall Chamberlain** „Mity Ajnów” (mity japońskie); **Erich Segal** „Love story” (powieść o miłości); **Serge Brussolo** „Dzień niebieskiego psa”; **Vladimir Nabokov** „Lolita”; **Paulo Coelho** „Jedenaście minut”; **Gloria Polo** „Trafiona przez piorun stałam u bram Nieba i piekła” (literatura popularnonaukowa, wywiad, rozmowa); **Mario Puzo** „Ojciec chrzestny”; **Lisa McMann** „Sen” (cykl); **Diana Gabaldon** “Obca” (romans); **Cecily von Ziegesar** „Plotkara” (cykl); **Paul Richard Evans** „Kolory tamtego lata”, “Papierowe marzenia”.

Wśród waszych ulubionych książek znalazły się również powieści polskie

Polecacie książki: **Barbary Rosiek** „Pamiętnik narkomanki”(2 osoby), „Kokaina” (pamiętnik); **Andrzej Pilipiuk** „2586 kroków” (zbiór opowiadań fantasy) (2 osoby); **Andrzej Sapkowski** „Saga o Wiedźminie” (fantasy) (2 osoby); Kłamca” (opowiadania fantasy); **Stanisław Lem** „Niezwyciężony”, „Dzienniki gwiazdowe” (science fiction); **Maria Nurowska** „Nakarmić wilki”; **Marek Hłasko** “Piękni dwudziestoletni” (autobiografia); **Paweł Huelle** „Weiser Dawidek”; **Katarzyna Grochola** „Zielone drzwi”; **Karolina Wojtaszek** “Miasto Aniołów” (cykl).

CIEKAWOSTKA: Choć wymienialiśmy książki, które wywarły na nas duże wrażenie, a większość z nas na samo słowo „lektura” dostaje spazmów, to jednak są wśród nas tacy, którzy nie tylko przeczytali, ale też lubią i polecają: **„Pana Tadeusza”** Adama Mickiewicza (2); **„Mistrza i Małgorzatę”** Michaiła Bułhakowa (2); **„Tango”** Sławomira Mrożka czy **„Romeo i Julię”** Wiliama Szekspira.

Joanna Kucner poleca film: „Mój przyjaciel Hachiko”

Film został wyreżyserowany w 2009 roku przez Lassa Hallström’a i opiera się na prawdziwej historii. Opowiada on o losie profesora Parker’a Wilson’a (w którego postać wcielił się Richard Gere) i małego szczeniaka, którego mężczyzna przygarnął do domu na prośbę jego córki. Początkowo Parker szukał nowego właściciela dla psa, ale kiedy pomiędzy nim a szczeniakiem powstała więź, postanowił go zatrzymać. Film przedstawia wzruszającą historię rodzącej się więzi pomiędzy człowiekiem i zwierzęciem oraz jest opowieścią o lojalność i miłości, jaką pies może obdarzyć człowieka i jaką człowiek może obdarzyć psa.
Polecam ekranizację tej historii. Można ją obejrzeć w piątkowy wieczór wraz z przyjaciółką, siostrą czy chłopakiem. Na pewno warto! Jest to bowiem film, który każdy z nas powinien poznać. Dostarczy on nam wiele wzruszeń, pozwoli odpocząć i zrelaksować się po tygodniu pracy i nauki.

Portal

Tekst AGATA KOWALSKA

Część trzecia

Przed północą przyszedł do mnie Tamir. Prowadził grupę jakichś sześciu, siedmiu osób, które udało mu się zebrać. Które zdecydowały się z nim pójść. Pójść za mną. Szybko podążyliśmy w stronę Smoczej Jamy, która teraz przypominała jaskinię. Dopiero w tej chwili zauważyłem, że tylko ona pozostała. Wawel nie istniał.

Szedłem pierwszy. Kierowałem się instynktem. Portal miał pojawić się tam, gdzie był przedtem. I faktycznie, w ścianie dostrzegłem w końcu szczelinę. Była bardzo wąska i jasna, jakby emanowała swoim własnym światłem. Kiedy wyciągnąłem do niej rękę, pochłonęła ją. Coraz pewniej kierowałem się do środka, chociaż nadal byłem ostrożny. Wcześniej wyglądało to inaczej, zrobiłem to przypadkowo. Teraz wiedziałem, w co się pakuję i nie byłem niczego pewien.

Nagle ktoś mnie popchnął. To był Nataniel. Nie wiem, jak to wyjaśnił reszcie. Poczułem, że Tamir chce złapać moje ramię, zatrzymać mnie albo iść ze mną, ale wyśliznąłem mu się.

Upadłem. Gdy spojrzałem za siebie, nikogo już nie było. Lita ściana. I byłbym gotów uwierzyć, że to był sen. Uderzyłem się przecież w głowę. I nie minęło więcej niż pięć minut, a przecież w przeszłości przebywałem dość długo. Wszystko wskazywało na to, że Portal nigdy nie istniał. Ale szybko znalazłem dowody na to, że to czego doznałem, nie było wytworem mojej wyobraźni. Miałem siniec na ramieniu po mocnym uścisku Tamira i maskę ochronną w kieszeni płaszcza. To z pewnością nie był sen.

Przekonałem się, że moje życie może i było takie samo, czyli zwyczajne, ale wolę je takim, jakie jest i na pewno nie chciałbym znowu znaleźć się we wrogiej przyszłości. Całkiem niespodziewanie znalazłem powód, by doceniać swoją stagnację i to, co mnie otacza.

KONIEC

UWAGA!
WEŹ UDZIAŁ
W KONKURSIE
LITERACKIM
ZŁOTE PIÓRO
w roku szkolnym
2013/2014

UWAGA!!!

Do 20 marca czekamy na opowiadania, wiersze, reportaże, felietony o miłości. Zwycięzca otrzyma ciekawą nagrodę! Prace można wysyłać na e-mail: biblioteka.zsch@wp.pl

Wiersze pani profesor Ewy Tarkowskiej

NA ZDROWIE

„Szlachetne zdrowie” - jak mawia przysłowie i rację stuprocentową posiada,
nie pojmę dlaczego akurat wierszem o zdrowiu mam się wypowiadać.
Rzeczą bezcenną jest niewątpliwie, dla wszystkich co chorzy na świecie,
dotyczy staruszków, młodzieży, dorosłych, dotyka też chore i dziecię.
Wszyscy to wiedzą i póki zdrowi to temat lekceważą,
a jak chorują to o owym zdrowiu często bezskutecznie już marzą.
Jeśli powodem jego utraty, choroby różne bywają,
mówi się trudno, one istnieją i one nas dopadają.
Ale nie mogę nigdy zrozumieć tych co z głupoty jedynie –
ciężko pracują nad swoim zdrowiem i sprawią, że ono przeminie.
Tutaj wymieniam wszystkie nałogi, temat powszechny na świecie
i te przypadki, których uniknąć wy, nałogowcy możecie.
Ale kto myśli o smutnych skutkach, o swojej przyszłej starości,
o NFZ-tach, bólu, cierpieniu… to nie jest domeną młodości.
Są też i różne zdrowia odmiany, dwie z nich powszechnie są znane,
zdrowie fizyczne i zdrowie psychiczne, zwykle przez ogół – wyśmiane.
Jedno z nich łatwiej jest leczyć i przyznać do niego się chcieć…
Drugie tajemne, średnio mierzalne, opory można tu mieć.
Na ogół nie boli, cicho się psuje… a życie skutecznie rujnuje.
Nie ma na niego szybkich sposobów, pracują na niego lata,
jak się posypie, za owe lata solidna czeka zapłata.
I choć to także jest choroba, którą się leczy skutecznie,
to ujawnienie jej publiczne, kończy się u nas niebezpiecznie,
bo jak się wyda to delikwenta wyśmieją i unikają, często wyleją…
I to dopiero chory jest, tej „zdrowej tkanki społecznej„ gest!
Można by długo mnożyć przykłady, bo zdrowie to temat – rzeka
u nas się wszyscy na nim doskonale znają, a przed lekarzami się ucieka.
Co nam szykuje ślepy los - przewidzieć niestety nie sposób,
w naszym ciekawym polskim narodzie panuje wśród wielu osób…
Co nas nie zwalnia z obowiązku, że o zdrowie koniecznie dbać trzeba…
Zasada : „że szkoda przecie umierać zdrowym i takim iść do nieba”.

Entuzjasta lecznictwa chałupniczego Ewa Tarkowska.