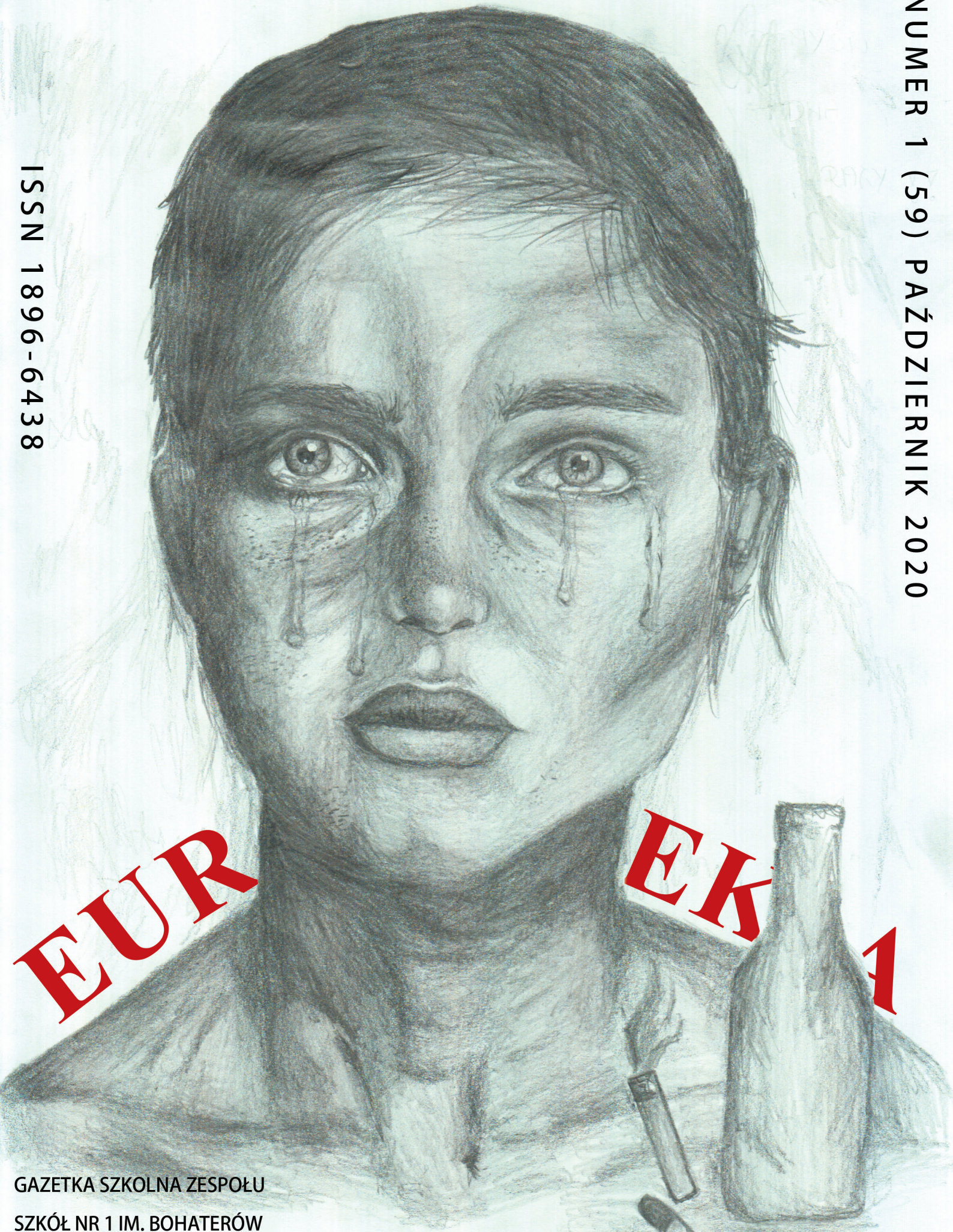


ZANIM WNIŚL CZYŚZ SOBIE = ŻYCIE...

NUMER 1 (59) PAŹDZIERNIK 2020

ISSN 1896-6438



EUR

EKA

GAZETKA SZKOLNA ZESPOŁU
SZKÓŁ NR 1 IM. BOHATERÓW
WESTERPLATTE W GARWOLINIE

POMYŚL DWA RAZY !!

K. Bodzio

OD REDAKCJI

ZESPÓŁ REDAKCYJNY

Autorzy

Oliwia Grzelak
Agata Paćkowska
Wiktoria Nasiłowska
Oliwia Cyranek
Kinga Szczygielska
Katarzyna Długoszek
Joanna Brzezicka
Maksym Vikhot
Weronika Szostak
Piotr Sawicki
Marta Piotrowska
Katarzyna Zaręba
Adrianna Burno
Eliza Zalech
Aleksandra Konopka
Samanta Mielnik
Aleksandra Przybysz
Izabela Szostak



Mimo trudności i zawirowań oddajemy w Wasze ręce nowy jesienny numer „Eureki”, który udało nam się złożyć jeszcze w szkole. Składu uczyli się uczniowie z 2TGiPCp pod okiem Karoliny, Magdy i Martyny, którym w tym miejscu bardzo dziękuję! Ten numer zdominowany jest przez artykuły dotyczące szeroko rozumianego zdrowia. Bo zdrowie w dobie pandemii jest najważniejsze! W dziale „Naukowo” dowiedziecie się m.in. jak używki wpływają na organizm, czym jest depresja, poznacie „tajemnice piękna”, czyli jak zrobić maseczki domowym sposobem, czym jest żółtaczką wszczepienna. Dział „Silva rerum”, pełen pięknej poezji, refleksji maturzysty na kwarantannie ciekawych recenzji, wspomnień z wakacji oraz prace zwycięzców w konkursie organizowanym przez Bibliotekę Szkolną. Ostatni dział to „Galeria” w której prezentujemy prace Katarzyny Zaręby i Oliwi Grzelak. Dziękujemy Kindze Soćko, która po raz kolejny, wsparła nas w tworzeniu gazetki i przygotowała ilustrację na okładkę.

Zapraszamy i życzymy przyjemnej lektury
Redakcja

Okładka

Kinga Soćko

Skład i łamanie

Magdalena Kałaska
Martyna Krzemińska
Karolina Majewska

Składu uczyli się

Karol Krześniak
Katarzyna Bajera
Krzysztof Baran
Wiktor Cabaj
Raisa Dzichkovska

Korekta

Agnieszka Karwowska

Opiekun koła dziennikarskiego

Agnieszka Karwowska
Iwona Ostrowska

zsp.mojakariera@interia.pl

ZS nr 1 im. Bohaterów Westerplatte w Garwolinie, ul. Kościuszki 53, 08-400 Garwolin



Sekretariat szkoły
sekretariat@zsgarwolin.pl
tel./faks: (25) 682 30 71,
(25) 682 03 10

Kontakt z redakcją
zsp.mojakariera@interia.pl
„EUREKA” jest gazetą szkolną Zespołu Szkół w Garwolinie. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania tekstów. Wszystkie nazwy handlowe i towarów występujące w piśmie są zastrzeżonymi znakami towarowymi lub nazwami zastrzeżonymi odpowiednich firm i zostały użyte wyłącznie w celach informacyjnych. Kopiowanie i rozpowszechnianie materiałów zawartych w gazecie w jakiegokolwiek formie bez zgody redakcji jest zabronione.

ISSN 1896-6438

SPIS TREŚCI

NAUKOWO

- **Jak naprawdę wpływają na nas używki?** 4
Oliwia Grzelak, 2dLO (p)
- **Depresja choroba ciała i ducha** 6
Agata Paćkowska, 2dLO (g)
- **Tajemnice piękna - maseczki** 8
Wiktoria Nasiłowska, 2TE (g)
- **Transplatancja** 10
Oliwia Cyranek, Kinga Szczygielska, 3aLO
- **Zasady zdrowego stylu życia** 12
Katarzyna Długoszek, 2Trach (g)
- **Żółtaczka wszczepienna** 14
Joanna Brzezicka, 2aLO (p)

SILVA RERUM

- **Śmieszno i straszno** 15
Jakub Musiński, 2cLO (p)
- **Wyścig z czasem** 16
Maksym Vikhot, 2cLO (p)
- **Cudowna seria Assassin's Creed** 17
Piotr Sawicki, 2TGIPC (p)
- **Siła muzyki** 19
Weronika Szostak, 2cLO (p)
- **Maturzysta na kwarantannie** 20
Absolwentka
- **Poetycko** 24
Piotr Sawicki, 2TGIPC (p)
- **Refleksje na hamaku** 26
Marta Piotrowska, 2cLO
- **Niezwykła podróż** 27
Anonim
- **Wiersze o bibliotece** 28
Samanta Mielnik, 2TGIPC (p), Aleksandra Przybysz, 2TGIPC (p), Izabela Szostak, 1aLO
- **Karykatura bohatera literackiego** 29
Adrianna Burno, 4aTE, Eliza Zalech, 2TE (g), Aleksandra Konopka, 2TGIPC (g)

GALERIA

- **Leśne krajobrazy** 30
Katarzyna Żaręba, 2cLO (p)
- **Romantyczna jesień** 31
Oliwia Grzelak, 2dLO (p)

Jak naprawdę na nas wpływają używki?



Oliwia Grzelak, 2dLO (p)

Powszechnym i poważnym problemem wśród młodzieży jest nadużywanie alkoholu oraz sięganie po papierosy. Dzieje się tak, mimo że ciągle się mówi o negatywnych skutkach, jakie mają na nastolatków te używki. Zatem zanim zdecydujesz się po nie sięgnąć, koniecznie zapoznaj się z artykułem a dowiesz się na co się narażasz! Może stwierdzisz, że nie warto.

ALKOHOL

DZIAŁANIE

Alkohol w pierwszej kolejności atakuje układ nerwowy oraz jego najważniejszą część – mózg. Reakcją podstawową na alkohol jest spowolnienie aktywności układu nerwowego co oznacza, że informacje, które są przekazywane przez włókna nerwowe docierają do mózgu po dłuższym czasie. Prowadzi to do opóźnienia reakcji, pojawia się bełkotanie, nie rozumiemy co osoba pijana do nas mówi. Często odczuwamy szczęście, odprężenie, łatwiej jest nam nawiązać kontakt z innymi. Chwilę potem możemy tracić równowagę, bo nasze płyny w uchu ulegają zmętnieniu, spada napięcie mięśniowe, nogi nam się plączą. Obciążamy wątrobę, której główną funkcją jest usuwanie

toksyn z organizmu człowieka, a alkohol to właśnie toksyna, która szybko doprowadza do odwodnienia.



NIE TYLKO BIAŁE MYSZKI – CHOROBY

Nadużywanie alkoholu może doprowadzić do padaczki, zaburzeń psychicznych, depresji. Zwiększa się ryzyko nadciśnienia, które często prowadzi do udaru. Pojawiają się również nowotwory: gardła, krtani, przełyku, jamy ustnej, jelit. Jesteśmy w dodatku narażeni na marskość i otłuszczenie wątroby oraz zapalenie i spowolnienie pracy trzustki.

PAMIĘTAJ ALKOHOL UZALEŻNIA!

Sięgając po alkohol, często nie pamiętamy, że jest to substancja silnie uzależniająca. Efekty uzależnienia widać, gdy odstawimy alkohol lub gdy go ograniczamy. Pojawiają się bóle mięśni, drgawki, często trzeba osobę chorą umieścić w szpitalu, żeby przeprowadzić detoks organizmu. Alkohol jest jedną z najbardziej szkodliwych substancji dla ludzkiego organizmu. Zatem, czy warto po niego sięgać? Odpowiedź jest prosta. Oczywiście, że... NIE WARTO

PAPIEROSY

DZIAŁANIE

Każdy papieros, zwykły jak i elektroniczny, zawiera w swoim składzie nikotynę. To właśnie między innymi przez nią ta używka jest tak szkodliwa. Początkowo, przy niskim dawkowaniu nikotyna sprawia, że czujemy się szczęśliwsi i mamy lepsze samopoczucie. Żrenice rozszerzają się, tętno krwi wzrasta, co działa stymulująco na mózg. Jednak działanie zmienia się w momencie, gdy dawkowanie się zwiększa pojawia się uzależnienie. Organizm potrzebuje więcej nikotyny, co skłania nas do sięgnięcia po większą ilość papierosów. Zatem im wyższe dawkowanie, tym bardziej szkodliwe działanie wywołuje nikotyna.

NIE TYLKO RAK PŁUC – CHOROBY

Podczas palenia dym przedostaje się do tchawicy, oskrzeli oraz płuc, przez co pęcherzyki rozmieszczone na końcówkach oskrzeli, zwężają się i pogarsza się ich funkcjonalność. Może to powodować uczucie zmęczenia i duszności. Długotrwałe palenie zwiększa ryzyko wystąpienia POChP – Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc. Uszkodzeniu ulegają naczynia krwionośne, co pogarsza krążenie krwi w organizmie, serce musi pracować intensywniej. Z czasem w naszych żyłach odkładają się płytki tłuszczu, co prowadzi do miażdżycy, zawału serca, udaru. U osób palących występuje podwyższone ryzyko cukrzycy, nadciśnienia i choroby serca. Nasze palce, tak jak i zęby, ulegają zabarwieniu, zwykle na żółtawy kolor. Jednymi z najgorszych chorób związanych z paleniem są nowotwory. Ich rodzajów jest wiele, należą do nich: rak jamy ustnej, gardła, płuc, żołądka, nerek i pęcherza moczowego.

PAMIĘTAJ NIE PAL!

Nie tylko nikotyna uzależnia, również substancje, które znajdują się w e-papierosach. Badania pokazują, że uzależniamy się od samej czynności. Samo trzymanie papierosa uspokaja. Zmiany jakie zachodzą w organizmie są nieodwracalne! A czasu nie cofniesz!

Jeśli zależy Ci na zdrowiu, to nie sięgaj po żadne używki! Ani po alkohol, ani papierosy, ani inne substancje psychoaktywne. Nie marnuj zdrowia, szanuj życie!



Depresja choroba ciała i ducha



Agata Paćkowska, 2d LO (g)

Wydaje się, że w XXI wieku nie ma tematów tabu, a może raczej chorób, o których nie można mówić. Otóż nie, depresja to choroba, która jest bagatelizowana, uważa się ją za wymysł i fanaberię. Jak wynika z danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), depresja znajduje się obecnie na czwartym miejscu najistotniejszych problemów zdrowotnych na świecie, a prognozy na przyszłe lata nie wyglądają kolorowo. Szacuje się, że już niedługo może się stać jednym, obok COVID-19, problemów współczesnego świata. Każdy z nas może być na nią narażony, niezależnie od czynników takich jak: wiek, płeć, wykształcenie czy pozycja społeczna. Dlatego warto dowiedzieć się czym jest depresja, jak ją rozpoznać i co ją wywołuje, bo jest jedną z przyczyn samobójstw.

CZYM JEST DEPRESJA?

To „stan nieprawidłowego funkcjonowania pewnych obszarów mózgu. Należy do tzw. zaburzeń nastroju, których objawy koncentrują się zwykle wokół nieprawidłowej

regulacji nastroju.” Potocznie o depresji mówimy w odniesieniu do złego samopoczucia, obniżonego nastroju, przygnębienia niezależnie od przyczyn tego stanu. Jednak należy pamiętać, aby nie mylić chwilowego smutku czy przygnębienia z tą chorobą. Granica między tymi dwoma stanami jest płynna, dlatego czasami trudno jest je rozpoznać. Depresja to nie tylko smutek i przygnębienie, ale też rezygnacja z zainteresowań i utrata radości życia. Człowiek funkcjonuje w zwolnionym tempie, ma zaburzenia koncentracji i obniżoną samoocenę. Pesymistycznie patrzy na świat, przyszłość widzi wyłącznie w czarnych barwach. Dotykają go zaburzenia snu, który jest płytki i nie daje odpoczynku. Niestety, często bagatelizujemy objawy i radzimy aby chory „wziął się w garść”, zarzucamy mu lenistwo, chęć zwrócenia na siebie uwagi. Co jest bardzo krzywdzące, ponieważ taka osoba potrzebuje wsparcia i pomocy, o którą nie zawsze potrafi poprosić.



OBJAWY

WHO, przedstawiła podstawowe objawy depresji, które mają charakter pomocniczy przy rozpoznaniu choroby. Są to między innymi: obniżony nastrój, czyli depresja jako objaw, brak radości (anhedonia), brak energii (anergia), negatywna własna ocena, poczucie winy, myśli i zachowania samobójcze, niesprawność intelektualna, zaburzenie aktywności, zaburzenie snu, zaburzenie łaknienia i spadek masy ciała. Depresji często mogą towarzyszyć uporczywe dolegliwości fizyczne, jak na przykład: bóle żołądkowo-jelitowe, bóle głowy, bóle podbrzusza, bóle pleców. O depresji mówimy wtedy, gdy pojawią się równocześnie co najmniej cztery z wymienionych objawów i będą się utrzymywać nieprzerwanie przez okres co najmniej dwóch tygodni.

PRZYCZYNY ROZWOJU DEPRESJI

Depresja może być uwarunkowana biologicznie i/lub psychicznie. Specjaliści wyróżniają dwie główne grupy czynników przyczyniających się do rozwoju depresji:

- endogenne, depresja jest uwarunkowana genetycznie, trudno określić dokładną przyczynę rozwoju choroby, podejrzewa się, że ma podłoże wielogenowe; w związku z tym w niektórych przypadkach skłonność do depresji może być dziedziczna; zwykle jest to najcięższa postać depresji o dużym stopniu nasilenia.
- egzogenne, depresja stanowi zazwyczaj następstwo intensywnego oddziaływania stresujących sytuacji, niekorzystnych wydarzeń o tle psychospołecznym lub choroby somatycznej.



LECZENIE

Depresja jest chorobą ciężką i przewlekłą, ma tendencje do nawrotów i wymagają złożonego leczenia. Nie jest to coś, z czy możemy poradzić sobie sami, potrzebna jest pomoc specjalisty. W dużej mierze wykorzystuje się farmakoterapię, która musi być dobrana indywidualnie, prowadzona długotrwale i systematycznie. W najcięższych postaciach depresji lub w przypadku depresji lekoopornej stosuje się inne formy leczenia biologicznego (m. in. leczenie elektrowstrząsowe). Istnieje wiele metod leczenia depresji, jednak zdecydowanie najczęstszym jest terapia lekami przeciwdepresyjnymi.



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

Borowiecka-Kluza Joanna, Co to jest depresja? [on-line]. Dostęp w World Wide Web zob. <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/choroby/69882,depresja>

Depresja – co warto o niej wiedzieć? [on-line]. Dostęp w World Wide Web zob. <https://www.medistore.com.pl/zdrowie/depresja>.

Tajemnice piękna – maseczki



Wiktoria Nasiłowska, 2 TE (g)

Dla wielu z nas codzienna pielęgnacja skóry to przede wszystkim krem – jednak warto od czasu do czasu zafundować swojej twarzy zastrzyk dodatkowej porcji odżywczych składników. W takich sytuacjach sięgnijmy po maseczki do twarzy!

JAK CZĘSTO STOSOWAĆ MASECZKI?

Zależy to od tego jakiego rodzaju maseczki chcemy używać. Maseczki: nawilżające, odżywiające i odświeżające można stosować nawet codziennie. Natomiast maseczki oczyszczające czy złuszczające mają mocniejszą formułę, dlatego powinniśmy sięgać po nie około trzy razy w tygodniu.

JAK UŻYWAĆ MASECZEK?

Warto pamiętać o kilku zasadach. Najlepszą porą nałożenia maseczki jest wieczór, ponieważ wtedy skóra twarzy jest rozluźniona przed snem i cera lepiej wchłania składniki aktywne. Po drugie maseczki powinno się nakładać na oczyszczoną wcześniej twarz, można zrobić sobie tzw. parówkę, dzięki której otworzą się pory. Po trzecie należy pamiętać, aby omijać okolice oczu i ust.

RODZAJE MASECZEK

Maseczki tak jak inne kosmetyki posiadają różne właściwości. Najpopularniejsze maseczki to: nawilżająca, odżywcza, oczyszczająca, złuszczająca, liftingująca i tonizująca. Maseczki można podzielić także ze względu na porę stosowania: na noc i na dzień. Nie zapomnijmy także o maseczkach przeznaczonych do różnych typów skóry (tłustej, mieszanej, suchej i wrażliwej).



SPRAWDZONE PRZEPISY

Maseczka z żółtka

Do przygotowania maseczki wystarczy jedno jajko!

Należy oddzielić żółtko od białka, i lekko je roztrzepać. Takim żółtkiem trzeba posmarować twarz i po 20 minutach umyć ją letnią wodą. Tak przygotowana maseczka jest bogata w witaminy A, B, D i E oraz fosfor i potas. Świetnie działa na cerę z trądzikiem i intensywnie ją odżywia.

Maseczka z siemienia lnianego, wody i cytryny

Do przygotowania maseczki potrzebujemy: 4 łyżki siemienia lnianego, pół szklanki gorącej wody, sok z połówki cytryny.

Należy siemię lniane zalać gorącą wodą odstawić do wystygnięcia, po czym dodać sok z cytryny i wymieszać. Maseczkę należy zmyć po 20 minutach letnią wodą. Tak przygotowana maseczka jest bogata w witaminę E, działa regenerująco.

Maseczka z drożdży i mleka

Do wykonania maseczki potrzebujemy: ¼ kostki świeżych drożdży, 1 łyżkę ciepłego mleka.

Z tych dwóch produktów przygotowujemy jednolitą papkę. Przygotowaną mieszankę nakładamy grubą warstwą na twarz i pozostawiamy na 20 minut. Następnie maseczkę z drożdży trzeba zmyć ciepłą wodą. Można dodać do niej oliwę z oliwek jeżeli skóra jest przesuszona, oraz kilka kropel soku z cytryny jeśli na twarzy mamy brzydkie przebarwienia. Maseczka łagodzi podrażnienia, wygładza, a także zmiękcza skórę twarzy.

Maseczka z jogurtu naturalnego, miodu i oliwy z oliwek

Do wykonania maseczki potrzebujemy:

3 łyżki jogurtu naturalnego,

2 łyżki miodu,

2 łyżeczki oliwy z oliwek.

Aby przygotować maseczkę, wystarczy połączyć podane składniki. Maseczkę nałożyć na oczyszczoną skórę, a po 15 minutach zmyć ciepłą wodą. Maseczka działa nawilżająco.

Zachęcam do robienia domowych maseczek, przede wszystkim dlatego, że mamy pełną kontrolę nad składem – w maseczce znajduje się jedynie to, co sami do niej dodaliśmy. Po drugie do ich wykonania wykorzystuje się składniki, które zazwyczaj mamy w domu, jak jajka, miód czy inne składniki spożywcze, dlatego w każdej wolnej chwili możemy przygotować taką maseczkę. Należy pamiętać jednak, że trudno, aby maseczki domowej roboty gwarantowały wyniki na tym samym poziomie, co kosmetyki przygotowane przez profesjonalistów w laboratoriach. Dlatego warto je stosować przede wszystkim jako przyjemne uzupełnienie codziennej pielęgnacji skóry twarzy.



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

Maseczki do twarzy – dlaczego warto na nie postawić? [online]. Dostęp w World Wide Web https://www.nivea.pl/artykuly/pielegnacja-i-oczyszczanie-twarzy/maseczki-do-twarzy?&gclid=CjwKCAjwk6P2BRAIEiwAfVJ0rEFSzbCKEdu4PoY2WLADU8gKNks70SQKZhkfMMmSp15u3EZEJkjTCBoClOUQAvD_BwE

Transplantacja



Oliwia Cyranek, 3aLO
Kinga Szczygielska, 3a LO

Wiele osób spotyka się z pojęciem transplantologii, ale czy Wiecie, czym tak naprawdę jest transplantologia? Sam termin transplantacja, inaczej przeszczep narządów, to bezpieczna, skuteczna i czasem jedyna metoda leczenia, pozwalająca na uratowanie życia ludzi ze skrajną niewydolnością narządów (serca, wątroby, płuc, nerek, trzustki). Polega na wymianie chorego narządu lub tkanek na nowe, pochodzące od zdrowego człowieka. Niektóre organy (takie jak nerka czy część wątroby) lub tkanki (szpik kostny) można pobierać od osób żywych pod warunkiem, że dawca wyrazi zgodę, a przeszczep nie spowoduje zagrożenia jego życia i zdrowia. W Polsce większość narządów i tkanek do przeszczepu pobiera się od osób zmarłych, wobec których wyczerpano wszystkie możliwości leczenia i stwierdzono śmierć mózgową. W Polsce w 1966 r. we Wrocławiu odbył się pierwszy przeszczep nerki od żywego dawcy. A w 2013 r. w Gliwicach dokonano pierwszego przeszczepu twarzy.

Zastanawiasz się czy możesz zostać dawcą narządów? Dawcą może zostać człowiek, u którego komisja lekarska złożona z trzech

lekarzy, po przeprowadzeniu serii bardzo szczegółowych badań, stwierdzi śmierć mózgu. W świetle polskiego prawa osoba taka zostaje tym samym oficjalnie uznana za zmarłą. Możliwe jest też dawstwo rodzinne, które polega na tym, że narządy lub tkanki przekazywane są innym członkom rodziny. Dawcą może zostać osoba spokrewniona z biorcą w linii prostej: dziecko, rodzic lub rodzeństwo, ale także małżonek, osoba przysposobiona lub inny bliski, jeśli uzasadniają to szczególne względy osobiste i nie ma żadnych przeciwwskazań medycznych i etycznych. Transplantacji nie należy się bać, ponieważ osoby po zabiegu żyją 20-30 lat. Jednak, aby taki przeszczep był udany, musi być spełnionych kilka warunków. Pierwszym z nich jest odpowiedni dobór dawcy i biorcy, drugim zabezpieczenie narządu przed niedokrwieniem.



Trzecim elementem jest właściwy dobór leczenia, ponieważ narząd to tkanka obca, którą nasz organizm usiłuje zwalczyć, dlatego też muszą być zażywane leki, które hamują reakcję odpornościową organizmu. Niezwykle ważne jest też prowadzenie pooperacyjne, a następnie opieka długoterminowa. Po przeszczepie możliwy jest powrót do normalnej aktywności zawodowej, jednak nie może ona zagrażać zdrowiu pacjenta.



CO RELIGIA MÓWI NA TEMAT PRZESZCZEPU?

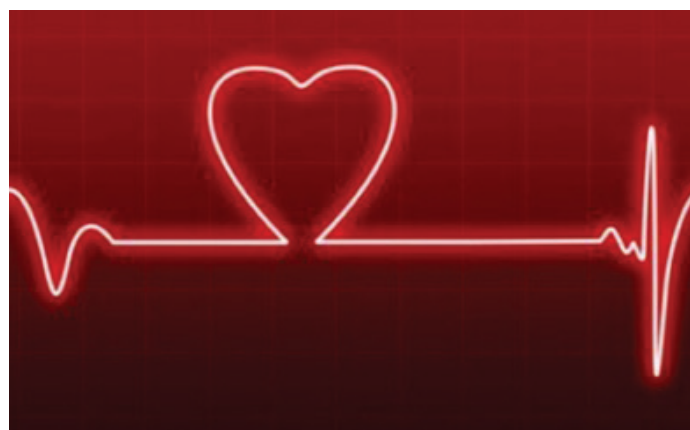
Osoby, które są chrześcijanami mogą zostać dawcami, bo ich religia popiera przeszczepy. Inne wyznania również są za transplantacją lub uważają, że jest to indywidualny wybór każdego człowieka.

Każdego roku 26 stycznia obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Transplantacji, który przypada w rocznicę pierwszego w Polsce udanego przeszczepu nerki (1966).

W całym kraju lista oczekujących na przeszczep jest bardzo długa, ciągle przybywają nowe osoby. Najwięcej pacjentów oczekuje na rogówkę, której koszt wynosi ok. 10 tys. zł.

CIEKAWOSTKI:

1. Według chińskich kronik pierwszy chirurg Azji Bian Que ok. III w. p. n. e. starał się przeprowadzić operację transplantacji serca.
2. 600 lat później św. Damian i Kosma amputowali nogę dotkniętą gangreną i na jej miejsce przeszczepili kończynę od zmarłego niedawno Etiopczyka.
3. Udokumentowane i udane przeszczepy to koniec XVI wieku, kiedy to włoski chirurg Gasparo Tagliacozzi dokonał przeszczepu skóry.
4. Najdłużej żyjącym z przeszczepionym narządem jest 73-letni John McCafferty, który żyje już 33 lata z przeszczepionym sercem.



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

Transplantologia, wywiad z prof. Wojciechem Rowińskim [online]. Dostęp World Wide Web <https://www.luxmed.pl/dla-pacjentow/o-zdrowiu/informacje/transplantologia---wywiad-z-prof-wojciechem-rowinskim.html>?

Zasady zdrowego stylu życia



Katarzyna Długoszek, 2 TRach (g)

J

ak żyć, aby być zdrowym i szczęśliwym? To pytanie nurtuje niejedną osobę. Odpowiedź jest prosta. Bardzo dużo zależy od nas samych. Ważne są również chęci i motywacja, a także przestrzeganie kilku kluczowych zasad.

Czym jest zdrowie?

Zdrowie – „stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności”. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do „prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego” a także „wymiar duchowy”.



Rodzaje zdrowia:

Zdrowie fizyczne – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów.

Zdrowie psychiczne:

- zdrowie emocjonalne – zdolność do rozpoznawania emocji, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem,
- zdrowie umysłowe – zdolność do logicznego myślenia,
- zdrowie społeczne – zdolność do nawiązywania relacji z innymi ludźmi,
- zdrowie duchowe – związane z wiarą oraz osiągnięciem wewnętrznego spokoju.

Jak prawidłowo dbać o zdrowie?

Zdrowie fizyczne:

- jedz pięć posiłków dziennie,
- pij co najmniej 5 litrów wody każdego dnia,
- pamiętaj o owocach i warzywach,
- ograniczaj fast foody i słodycze,
- ćwicz co najmniej pięć razy w tygodniu po 30 minut,
- śpij 9 godzin.



Zdrowie psychiczne:

- rozróżniaj wartości,
- myśl pozytywnie,
- nie porównuj,
- proś o pomoc,
- nie podejmuj pochopnych decyzji,
- mów mądrze,
- nie ulegaj emocjom.



Zdrowie społeczne:

- bądź szczerzy,
- unikaj konfliktów,
- wyrażaj swoje zdanie,
- uśmiechaj się,
- pomagaj,
- nie oceniaj.



Zdrowie duchowe:

- bądź systematyczny,
- pielęgnuj relacje z innymi,
- szanuj siebie i innych,
- unikaj plotek i plotkarzy,
- unikaj złego towarzystwa,
- ogranicz korzystanie z mediów elektronicznych,
- unikaj mentalnego lenistwa.



Żółtaczka wszczepienna



Joanna Brzezicka, 2a LO (p)

CZYM JEST ŻÓŁTACZKA WSZCZEPIENNA?

Żółtaczka wszczepienna, powszechnie znana pod nazwą żółtaczki typu B, czyli wirusowego zapalenia wątroby typu B. Wirus po dostaniu się do organizmu doprowadza do namnażania się wirusowych białek w błonie komórkowej hepatocytów (komórek wątroby). Wówczas dochodzi do reakcji odpornościowej organizmu, która powoduje rozległe uszkodzenia hepatocytów.

JAK I GDZIE DOCHODZI DO ZAKAŻENIA?

Wyróżnia się trzy drogi zakażenia:

- krwiopochodną (najczęstsza);
- płciową (kontakty seksualne);
- okołoporodową (kiedy chora matka zakaża swoje dziecko).

Do zakażenia może dojść nie tylko w placówkach medycznych, lecz także np. u kosmetyczki czy fryzjera.

JAKIE DZIAŁANIA MOGĄ DOPROWADZIĆ DO ZAKAŻENIA?

W medycynie:

- przetoczenie krwi lub preparatów krwiopochodnych zakażonych wirusem HBV;
 - przeszczepienie narządu od osoby zakażonej;
 - kontakt z zakażonymi igłami lub strzykawkami (np. podczas pobierania krwi);
- Działania poza medyczne:

- w salonach fryzjerskich i kosmetycznych (przekłuwanie uszu, różne zabiegi kosmetyczne itp.);
- przy wykonywaniu tatuażu;
- podczas hirudoterapii (leczenie pijawkami);
- poprzez używanie przedmiotów higieny osobistej osoby zakażonej: maszynek do golenia, cążek, nożyczek, szczoteczek do zębów i innych przedmiotów, na których może się znajdować krew lub płyny ustrojowe chorego, a które mogą doprowadzić do przerwania ciągłości skóry lub błon śluzowych.

LECZENIE ŻÓŁTACZKI

Dobór rodzaju leczenia zależy od rozpoznania oraz stanu pacjenta. Wystąpienie żółtaczki nie musi być powodem natychmiastowej wizyty u lekarza, czy na ostrym dyżurze. Konieczne jest to jedynie w przypadku, gdy żółtaczce towarzyszą inne objawy, w postaci: bólów brzucha, wysokiej temperatury, nudności, dreszczy. W pozostałych przypadkach należy zgłosić się do lekarza szybko, ale nie natychmiast, może to być na drugi dzień lub kilka dni po pojawieniu się objawów.

Śmieszno i straszno



Półdniowokoreańska tragikomedia „Parasite” w reżyserii Bonga Joonho, z Song Kang-ho i Choi Woo-shik w rolach głównych. To jeden z najlepszych filmów 2019 roku, który zdobył Oscara w kategoriach: najlepszy film, najlepszy reżyser, najlepszy film międzynarodowy i najlepszy scenariusz oryginalny. „Parasite” opowiada historię ubogiej rodziny, mieszkającej w suterenie, która próbuje znaleźć dobry sposób na zarobek. Pewnego dnia nastoletni Gi-woo dostaje propozycję pracy od swojego przyjaciela, która ma polegać na udzielaniu korepetycji z języka angielskiego u bogatej rodziny. Po pewnym czasie nastolatek podstępem zatrudnia członków swojej rodziny u państwa Parków. Matkę jako pokojówkę, ojca jako kierowcę i siostrę jako nauczycielkę plastyki. Reżyseria w tym filmie jest fenomenalna! Widzimy dwa światy, które pokazują różnice między grupami społecznymi widzimy luksusowy dom państwa Parków i małe mieszkanie pod chodnikiem, które jest pełne brudu.

Film genialnie miksuje gatunki. Przez ponad dwie godziny przechodzi bardzo płynnie od dramatu, komedii aż po thriller, co pozwala na ukazanie kilku niespodziewanych zwrotów akcji. Genialnie napisane i zagrane postacie budzą naszą sympatię od pierwszych minut filmu. Polecam, to pozycja obowiązkowa dla miłośników X Muzy.

Parasite, reż. Bong Joonho, Korea 2019.



Wyścig z czasem



Maksym Vikhot, 2c LO (p)

Czas może być rozumiany jako chwila, odcinek, jednak w filmie „Wyścig z czasem” w reżyserii Andrew Niccola czas jest walutą wymienną. W przyszłości żeby zmniejszyć przeludnienie Ziemi, zmieniono kod genetyczny ludzi. Od tej pory człowiek przestał się starzeć, wszyscy mają po 25 lat. Jednak nie ma nic za darmo, każdemu przysługuje pewna liczba dni, godzin i minut życia, które może uzupełniać, trzeba mieć tylko pieniądze. To sprawia, że najbogatsi mogą żyć wiecznie, najbiedniejsi zaś mają zaledwie kilkanaście godzin by wypracować normę i naładować swoje liczniki życia. Do tej drugiej grupy należy Will Salas (J. Timberlake), zwykły robotnik starający się przeżyć z dnia na dzień. Pewnego dnia ratuje on życie jednemu z „bogaczy” Hamiltonowi, który w podziękowanie oddaje cały swój licznik życia swojemu wybawcy od tej pory zaczynają się kłopoty Salasa...

Wyścig z czasem, reż. Andrew Niccola, USA 2011.



Cudowna seria Assassin's Creed



Piotr Sawicki, 2 TGiPC (p)

Dzień bez gier, to dzień stracony! Jednak czy warto grać, gdy nie daje nam to satysfakcji? Jeśli nie wiecie jaką grę wybrać polecam kolejną odsłonę z cudownej serii gier „Assassin's Creed”. Gra, którą polecam, to szóstą część z dwunastu „Assassin's Creed IV: Black Flag”.

Gra pozwala nam się wcielić w dwóch bohaterów jednego, którym będziemy sterować w świecie teraźniejszym oraz drugiego którym zagramy w czasach nowożytnych. Naszym pierwszym bohaterem jest nieznaną pracownik Abstergo, który zbiera informacje do nowego filmu o piratach firmy z Montrealu. Pomaga mu w tym Animus Omega, dzięki któremu można odtwarzać wspomnienia innych osób, mając ich DNA. Pomiędzy swoimi zleceniami hakuje komputery różnych pracowników (w tym swojego szefa) na zlecenie asasyńskiego szpiega w Abstergo. Udaje mu się znaleźć różne informacje na temat firmy, templariuszy i Desmond Milesa, które przekazuje Rebecce, pracującej jako kurier. W trakcie swoich zleceń spotyka także Shauna Hastingsa.

Naszym drugim bohaterem jest charyzmatyczny pirat Edward James Kenway z którym spędzimy większą część gry. Edward jest Anglikiem, który dołącza do piratów tylko po to, aby mógł zarobić spory majątek, kiedy jego statek został zniszczony bohater rozbija się na wyspie gdzie spotyka oraz zabija Asasyna i zakłada jego odzienie. Seria zdarzeń sprowadza go do tego, że dołącza do bractwa Asasynów. Rozbudowana oraz bardzo rozległa mapa, misje poboczne to tylko niektóre z naprawdę wielu doznań, które oferuje nam cała gra. Na mapie jest bardzo dużo „znajdziek” takich jak skrzynie oraz części Animusa. W grze jest, bardzo dużo walki, która rozgrywa się na lądzie i morzu. Podczas starć na lądzie Edward może, posługiwać się kilkoma typami oręża. Klasyczne, ale niezawodne szable, które idealnie się sprawdzą w zwarcu z wrogiem.



SILVA RERUM

Pistolety skałkowe, wykorzystane do walki na odległość oraz ukryte ostrza, które wręcz idealnie sprawdzą się w zabijaniu przeciwników z ukrycia. Mamy jeszcze do dyspozycji wiele wspomagaczy do walki takie jak bomby dymne, strzałki usypiające, strzałki berserk era oraz linkę z hakiem. Drugim typem walk są walki morskie, które w tej części zostały zaprojektowane wręcz wyśmienicie. Wyposażenie, statek oraz swoją kryjówkę można ulepszać za zdobyte złoto. W grze występują, także polowania podział w polowaniach jest, taki sam jak podział na typy walki są polowania na zwierzynę lądową i morską. Muzyka to pierwsza klasa naprawdę przyjemnie słucha się spokojnych melodii podczas pobytu w mieście, a inaczej szantów śpiewanych przez naszą załogę. Rozgrywka w czasach współczesnych jest inna nie ma tam walki, ale twórcy dali nam bardzo dużo zagadek logicznych, hakowania komputerów innych pracowników, dzięki czemu dostajemy ważne dla nas informacje o tym świecie.

Jest tam bardzo dużo nawiązań do poprzednich gier z tego uniwersum. W grze występuje też tryb multiplayer. Tam zmierzmy się z innymi graczami i będziemy zdobywać nagrody, które pozwolą nam odblokować nowe wyposażenie.

Sam spędziłem w tej grze prawie 70 godzin i udało, mi się przejść ją na sto procent w wielu grach czyszczenie mapy ze wszystkich "znajdziek" jest, bardzo nużące, ale nie tu sam z uśmiechem na twarzy otwierałem wszystkie skrzynki, zbierałem wszystkie fragmenty Animusa oraz z uśmiechem przeprowadzałem kolejne abordaże. Ja tę grę oceniam 10/10.



Siła muzyki

Weronika Szostak, 2cLO



Muzyka takie piękne słowo. Określa stan naszych emocji, uczuć. To taki prosty wyraz, który w każdym języku brzmi podobnie. Mamy wiele gatunków muzyki: pop, rock, rap. Wiele momentów naszego życia jest wypełnione muzyką. Każda impreza rodzinna, zła ocena lub też nowa miłość ma przypisaną odpowiednią piosenkę z którą kojarzymy dane wydarzenie. Wielu z nas myśli, że w dzisiejszych czasach można szybko napisać, nagrać oraz wydać utwór. Ale tak naprawdę to jest walka oraz męka, która towarzyszy każdemu artyście i producentowi. W tym wypadku najłatwiej mają zespoły rozrywkowe, które wykonują tylko covery utworów. Najtrudniej mają muzycy klasyczni, którzy muszą mierzyć się z utworami skomponowanymi przez wielkich muzyków. Grupa odbiorców jest wymagająca, melomani potrafią dostrzec wszelkie potknięcia w wykonaniu dzieł wielkich mistrzów. Wielu z nas muzyka pomogła przetrwać ciężki okres w życiu. Wielu doznało uniesień na koncercie swojego ulubionego artysty.

Muzyka ma coś w sobie. Zamiast dzielić łączy pokolenia. Najlepiej jest na weselu rozmawiać o nowym samochodzie wujka Roberta przy muzyce. Ale muzyka zawsze będzie wizytówką nas oraz naszego narodu i kultury. Możemy ją usłyszeć w szumie liści, w śpiewie ptaków. Zawsze gdzieś znajdziemy prosty rytm, który przypomni nam naszą ulubioną piosenkę. Wielu z nas zapewne gra na jakimś instrumencie. Mogę się założyć, że wielu z Was nauczyło się na nim grać tylko dlatego, aby móc zagrać ulubioną piosenkę. W moim przypadku to była piosenka Bon Jovi. Muzyka wielokrotnie pozwoliła znaleźć nam siłę, której nikt nie mógł znaleźć. Dlatego cieszymy się muzyką i doceniajmy jej piękno w codziennym życiu.



Maturzysta na kwarantannie

Absolwentka



KILKA SŁÓW NA WSTĘPIE

Wystawiono mi ostatnie oceny. Zakończyłam moją naukę w Ekonomiku. Odczuwam wielką ulgę. Jestem tegorocznym maturzystą, więc poziom stresu jest u mnie bardzo wysoki. Do tego jeszcze ta kwarantanna! Nie macie pojęcia jak mam jej dość. Może niech ktoś w końcu uspokoi ten rok, bo to jakaś porażka. Na początku pożary w Australii, zagrożenie wybuchem III wojny światowej a teraz Koronawirus. Ostatnio dowiedziałam się o pożarach w Czarnobylu. Co jest nie tak w tym roku? W mojej głowie rodzi się milion pytań na które nie ma odpowiedzi. Najważniejsze z nich brzmi: Co z maturą?

MATURZYSTA NA KWARANTANNIE, CZYLI „ZAPARZCIE MI MELISY”

Tytuł mojego wywodu może okazać się wam po prostu śmieszny. Dla mnie jest jednak powodem do smutku. Gdy wy mieliście „koronaferie”, ja musiałam przygotowywać się do matury, zakończyć rok szkolny. O wiele trudniej pracuje się zdalnie niż normalnie.

Po pierwsze nie można normalnie porozmawiać z nauczycielem. Gdy w szkole miałam problem, szłam do niego i prosiłam o wsparcie. Teraz pisząc wiadomości, musiałam uważać na to co pisałam i jak pisałam, żeby nikogo nie urazić. Przecież nie da się wyrazić emocji słowami. W szkole można było pogadać z niektórymi sorkami normalnie, na luzie, na tematy czasami nie związanymi z nauką. Teraz każdą wiadomość, którą wysyłałam, czytałam dwa razy, by nic nie pominąć, wyrazić się jasno. Niestety to nie było już to samo, co w placówce oświatowej. Jak wyglądała moja nauka w czasie kwarantanny? Zaczęło się bardzo niewinnie. Nauczyciele stopniowo dawali nam prace do zrobienia. Gdy ogłoszono przedłużenie tego stanu, zrobił się armagedon. Prace domowe często wpływały w weekend lub późnym wieczorem z terminem wykonania na przykład na następny dzień. Cały czas trzeba było być czujnym co wpływa, od kogo, na kiedy. Pod koniec tygodnia było tego tak dużo, że wszystko się mieszało.

Nikogo nie obchodziło co w tym czasie dzieje się z uczniem, ważne by oddał wszystko w terminie. Pani psycholog, owszem wysyłała maile z tym jak np. radzić sobie ze stresem, ale to tylko bardziej go potęgowało. Nikt tak po prostu nie napisał, czy wszystko z nami jest dobrze, czy potrzebujemy konsultacji, wsparcia. Został nam tylko wyścig szczurów. Owszem część nauczycieli od czasu do czasu napisała wiadomość, czy potrzebujemy pomocy, ale to i tak było niewystarczająco. Nikt nie wpadł na pomysł z wiadomością o treści „Będzie dobrze. Razem to przetrwamy”. Te kilka słów z pewnością poprawiłoby humor w tym trudnym dla nas czasie. Ja dodatkowo nie wiedziałam, czy matura się odbędzie. Nawet nie możecie wyobrazić sobie tego uczucia. Niepewność, oczekiwanie mogą być najgorszymi z uczuć, jeżeli dodamy do tego niekończący się stres. Inni powtarzali mi: „Uspokój się. Jesteś strasznie nerwowa. Zaparz sobie melisy na uspokojenie”. Lecz nikt nie powiedział mi, że wszystko będzie w porządku. Ani też nie odpowiedział na pytanie „Co z maturą?”. Nawet sam premier tego nie wiedział. A czekanie na decyzję jest nie do zniesienia.

COVID-19

W czasie kwarantanny nauczycieli zbyt nie obchodziło to, że mieszkamy z rodzeństwem, które także potrzebuje skorzystać z komputera, by odrobić lekcje. A my musieliśmy śledzić Librusa praktycznie cały czas. Wykonanie niektórych zadań zajmowało czasami cały dzień lub kilka godzin. Zadawano nam albo bardzo dużo, albo prace były bezsensowne. Napisać wypracowanie z języka obcego kilka dni przed końcem roku? „A niech to robią. Przecież i tak siedzą i nic nie robią.” Tak myśleli o nas nauczyciele. Oczywiście nie wszyscy. Nikt z nich nie dopuszczał do siebie tego, że my też żyjemy w rodzinach, które często nas potrzebują. Mamy obowiązki również w domu. A dla niektórych liczył się tylko ich przedmiot.



Dobrze, że miałam ich tylko 12. Współczuję osobom w pierwszej klasie, którzy mają nawet 20 przedmiotów i z każdego muszą coś wykonać. Często bezsensownego. Mój brat na przykład jako zadanie domowe dostał przeczytanie sobie biografii Justina Bibera. Gdzie jest tu logika ja się pytam? Ten czas mógł spożytkować lepiej. Podczas kwarantanny mieliśmy dużo więcej opracować sami, na zajęciach nigdy tyle nie robiliśmy, co było nam zadawane do zrobienia. Zadawane były często prace z materiału, którego uczniowie nie znają i który jest trudny do opanowania. Nie określano dokładnie, co ma zawierać praca domowa.



Omówiłam już to, że pracy do wykonania miałam czasem 200% normy, a czasami zaledwie 50%. Teraz opowiem jaki stosunek mieli do nas nauczyciele. Moich „mentorów” można podzielić na trzy kategorie:

Kategoria 1: Z nauczycielem nie ma kontaktu. Dla tej kategorii trzeba uzbroić się w cierpliwość i modlić, by w końcu odczytał nasze pytanie. W szkole było by sprawniej. Poszlibyśmy do nich i szybko załatwili sprawę. Tutaj była to kwestia nawet tygodnia. W tym punkcie można rozważyć również jeszcze dwa podpunkty:

a) z nauczycielem nie ma kontaktu, ale wysyła zadania do zrobienia, co powoduje frustrację wśród uczniów, gdyż nie można spytać o szczegóły zadania;

b) z nauczycielem nie ma kontaktu, ale nie wysyła zadań do zrobienia. Milczy. Zachowuje się jakby w ogóle go nie było. (Jeśli chodzi o przedmioty dodatkowe, to brak zbędnych zadań jest nawet korzystne dla ucznia).



Kategoria 2: Z nauczycielami jest kontakt, ale tylko w jedną stronę. O co mi chodzi? Przykład: masz problem, np. z zadaniem lub chcesz poprawić ocenę. Pisziesz do nauczyciela. Na twoje szczęście, a może nieszczęście, Librus ma funkcję pokazującą status odczytania wiadomości. Okazuje się, że nauczyciel przeczytał twoją informację, ale wiadomości zwrotnej już nie odpisał.

Ani a, ani b, ani po prostu pocałuj mnie w d*. Nic. Wybaczcie za te słowa, ale nie macie pojęcia ile kubków z melisą wypijałam, żeby się uspokoić. A mówią, że to my, młodzi jesteśmy niekulturalni. My chociaż odpiszemy coś sobie. Czasami może wulgarnie, ale zawsze. Nie lubię jak ktoś mnie olewa i chyba nikt tego nie lubi. Ale czekać tydzień na odpowiedź to chyba stanowcza przesada. Jesteśmy przeschczęśliwi jeśli przyjdzie odpowiedź. Jeśli nie, trudno. Nauczyciel, osoba, która ma być dla ciebie wzorem ma cię gdzieś. Totalnie. Maskara.

Kategoria 3: Z nauczycielem jest kontakt. Dwustronny. Cały czas. Jest to bardzo przydatne, zwłaszcza jeśli chodzi o przedmioty maturalne. Tej stronie nie można nic zarzucić. Jeśli masz sprawę, śmiało piszesz. Dostajesz w miarę szybko odpowiedź. Wiesz na czym stoisz. A nie modlisz się do komputera i logujesz się co pięć minut do Librusa, by sprawdzić, czy przyszła wiadomość. Chciałabym kiedyś sprawdzić ile razy podczas kwarantanny zalogowałam się do dziennika. Pewnie z tyśiąc.

Pewnie myślicie, że zmyślam to wszystko, że chcę wyżyć się na nauczycielach. To nie prawda. W tym artykule chciałam opowiedzieć wam jak wyglądała moja nauka podczas kwarantanny. Sama nie byłam święta, ale przynajmniej starałam się wywiązywać z moich obowiązków. Jeśli kogoś obraziłam, to z tego powodu przepraszam. Przepraszam za prawdę.

W moich słowach na pewno doszukacie się części wspólnych. Jako maturzystka mogę powiedzieć, że jest mi smutno z powodu, że z niektórymi nauczycielami, którzy od początku mnie wspierali, nie pożegnałam się. Chciałabym im powiedzieć, że będę za nimi tęsknić.





JAK PRZEŻYĆ I NIE ZWARIOWAĆ?

Jak przeżyć i nie zwariować? Chyba nie da się jasno odpowiedzieć na to pytanie. Z mojej perspektywy mogę powiedzieć, że jest trudno, szczególnie jeśli jest się uczniem Ekonomika. Ważne aby:

1. Stworzyć sobie pozory normalności. To pozwoli wam w miarę czuć się normalnie. O co mi chodzi? Na przykład wstawać codziennie o jednakowej porze, co pozwoli zachować stały rytm dnia.

2. Można ustalić sobie harmonogram, coś typu od tej do tej robię to, ale należy również uwzględnić czas na przyjemności. Ja ustaliłam sobie tak zwany „dzień zerowy”, „dzień lenia”. O co w nim chodzi? Wybieramy sobie jeden dzień (ja wybrałam niedzielę). W czasie jego trwania nie logujemy się do dziennika, zajmujemy się swoimi pasjami, tym, co sprawia nam przyjemność. Dzięki takiemu dniu, człowiek jest gotowy na nowy tydzień, wie, że za ciężką pracą należy mu się dzień wolnego.

3. Należy sobie znaleźć nową pasję, albo kontynuować starą. Ważne, aby nie siedzieć beczynie. Ja postanowiłam recenzować książki. Nigdy nie miałam na to czasu, teraz, umiejętnie zarządzając czasem, nie tracąc czasu na dojazd do szkoły, mogłam w końcu zająć się tym, co zawsze chciałam robić.

Powyżej wypisałam kilka sposobów na walkę nie tylko z nudą, ale także z rutyną, która jest dużo gorsza. Jeśli wpada się w rutynę, życie staje się szare, nic nie cieszy. Dlatego warto umiejętnie wyznaczać sobie obowiązki, ale także przyjemności. Czas spędzony na nic nie robieniu, w gruncie rzeczy nie musi być czasem straconym. Każdy ma swoje sposoby, bo każdy z nas jest inny.

DO ZOBACZENIA, CZYLI PARĘ SŁÓW NA KONIEC

Naprawdę, chciałabym opowiedzieć wam, że ten czas był wspaniały. Ale taki nie był. Zapewne przeczytacie również inne historie o kwarantannie. Moja jest jednak prawdziwa. Smutna, ale prawdziwa. Już na początku wszystkim uczniom towarzyszył spadek motywacji do nauki a maturzystom niepewność co do terminu matur. Nauka przez Librusa stała się plastrem, który miał załagodzić problem, tego, że nikt nie chce odrabiać roku szkolnego w wakacje.

Na zakończenie mojej pracy chciałabym się z wami pożegnać. Jest to mój ostatni artykuł pisany dla Was. Piszę go jako anonim, by każdy z was odnalazł w tej opowieści swoją część. Nie twierdę, że jest dobrze, ale będzie lepiej. Razem jesteśmy niepokonani!

Do zobaczenia w lepszej przyszłości...



Poetycko

Piotr Sawicki, 2TGIPC (p)



KŁAMSTWO

Z czasem każde zdanie
powtarzane odpowiednio często i głośno
staje się niepowtarzalne.

Pod warunkiem, że obronisz je
przed kontrargumentami.

Ale jeżeli ci się powiedzie
i przekonasz tych co je kwestionują
co wtedy powstanie? Prawda?

Nie...

Czy zatem można osiągnąć obiektywny
punkt widzenia?

Nie...

Nieważne ile razy będziesz powtarzać że
jest to prawda

Nieważne jak długo będziesz tego bronił
Kłamstwo na zawsze pozostanie
kłamstwem

MARZENIA

Wszyscy ludzie marzą
ale nie wszyscy w ten sam sposób
ci którzy marzą mocą
w zakurzonych zakamarkach umysłu
budzą się za dnia aby odkryć marność
tych snów
lecz marzyciele dnia są niebezpieczni
gdyż mogą śnić z otwartymi oczami
by ten sen ziścić





MASKA

Widzisz mnie szczęśliwego
na mej twarzy widnieje uśmiech
śmieję się, cieszę się
jednak to widzicie wy
w głębi duszy targają mną inne emocje
złość, smutek, zagubienie i strach
jednak co powoduje że mnie tak widzisz
maska...
zakładam ją codziennie
to ona pozwala mi ukryć prawdziwego
mnie
zamykam całe zło w sobie
ukrywam prawdziwego siebie
nie pozwalam wypuścić tego co we mnie
siedzi...
Maska która skrywa prawdę
którą nie zdejmuję do lat.
Maska która pozwala mi choć na trochę
poczuć się inny niż jestem.



Refleksje na hamaku

Marta Piotrowska, 2c LOp



Na początku wakacji mój tata, między dwoma rozłożystymi dębami w naszym ogrodzie, zawiesił hamak. Rozłożyste korony drzew dawały cień i chłód w upalne letnie dni. Codziennie, wyciągnięta na wygodnym hamaku, czytałam książkę, oczywiście w ramach relaksu. Dzięki temu na nowo odkryłam przygody Harry'ego Pottera. Świat magów bardzo mnie wciągnął, trochę zaniedbałam znajomych na rzecz wieczornego czytania na hamaku. Historie niezwykłego chłopca znałam bardzo dobrze, ale nie było to przeszkodą, aby codziennie na nowo zanurzać się w świecie czarodziejów, smoków i duchów. Jak byłam młodsza nie rozumiałam dlaczego mama nie pozwalała mi oglądać filmów z tej serii. Teraz wiem, że samotny chłopiec, niekochany przez rodzinę ciotki, może budzić silne emocje. Nawet teraz czytając zdarzyło mi się uronić niejedną łzę. Jeśli do tego dodamy budowanie nastroju grozy, poprzez plastyczne obrazy i ciągły stan zagrożenia spowodowany przez Sam Wiesz Kogo, to nie dziwię się że to były filmy zakazane. Letnie czytanie utwierdziło mnie w przekonaniu, że literatura fantasy, to mój ulubiony gatunek. Przez wakacje przeczytałam wszystkie części Harry'ego Pottera, a wieczory na hamaku wspominam jako jedne z lepszych, relaksujących chwil.



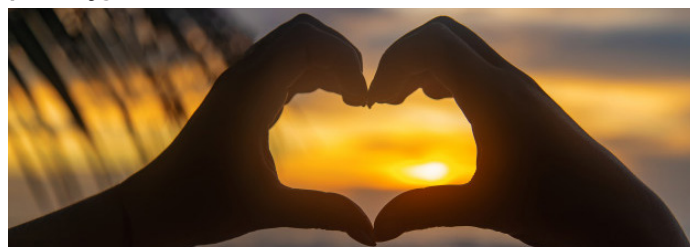
Niezwykła podróż



Anonim

Wakacje, 11 sierpnia 2020 r., a ja musiałam wstać o trzeciej w nocy, zabrać ze sobą spakowaną wcześniej walizkę i wyjść po cichu, żeby nikogo nie obudzić z domowników przed blok. Z przyjaciółmi postanowiliśmy wyjechać na tydzień do Karkowa. Czekać na transport byłam bardzo podekscytowana, bo był to mój pierwszy wyjazd bez rodziców. Oczywiście, martwiłam się czy na pewno kupiliśmy dobre bilety na pociąg, czy zdążymy na niego, czy mamy dobre miejsca w hotelu, jednym słowem czy wszystko się uda. Te wątpliwości wynikały z faktu, że nasza trójka jest bardzo kreatywna i wszystko może się zdarzyć. Szczęśliwie dotarliśmy na Dworzec Centralny i zaczęliśmy szukać peronu. Zajęło to nam sporo czasu i jak się okazało peron pierwszy, był tym, którego szukaliśmy. Wsiadliśmy do pociągu, bez sprawdzenia dokąd jedzie. Szczęśliwi ułożyliśmy nasze walizki na górną półkę, nasz kolega, który tachał te ciężkie walizki poczuła na pewno ulgę!

Po pewnym czasie przysłała do nas pani konduktor i jak się okazało peron był właściwy, ale nie pociąg. Byliśmy przerażeni, jechaliśmy do Gdyni, nie do Krakowa. Pani konduktor była cudowna, zgodziła się, żebyśmy dojechali do stacji końcowej. Różnica w cenie biletów była niewielka, do Krakowa zapłaciliśmy 40 złotych a do Gdyni bilet wynosił 38 złotych. I tak znaleźliśmy się nad polskim morzem. Odwołaliśmy rezerwacje w Krakowie i zostaliśmy w Gdyni. Nasi rodzice nadal nie wiedzą o tej przygodzie. Przyjdzie czas, że jeszcze opowiemy im o tym, ale może nie w tym momencie. W najbliższe wakacje chcemy pojechać do Krakowa i mam nadzieję, że tym razem wybierzemy ten właściwy pociąg.



Nagrodzone prace w konkursie literackim na wiersz o bibliotece szkolnej

Zagadka

Zadam Ci teraz zagadkę,
Miluską i prostą gratkę.
Ze śmiechu padniesz,
Ciekawa jestem, czy zgadniesz?
Pierwsze obwieszczenie
– Jest to pomieszczenie.
To miejsce znajduje się w szkole,
I jest tam ciszej niż w stodole.
Mieszkają tam książki
– Ogromnej wiedzy załącki
Przygodówki, westerny, komedie,
Lektury, a w tym greckie tragedie,
Pieśni i Treny Kochanowskiego,
A także Balladyna Słowackiego.
Znajdziesz bez problemu żadnego,
Do czytania dla każdego!
Tutaj na półkach czekają na Ciebie
Ważne osobistości otrzepujące kurz z siebie.
Pan Wołodyjowski, Pan Tadeusz,
Greccy bogowie i Odyseusz,
Romeo z Julią, muzyczna lira
I oczywiście Makbet Szekspira.
Wszyscy tak tęsknią do tego,
By zagościć w Twojej głowie, kolego!
Kiedy chcesz możesz tu przyjść,
A później z piękną książeczką wyjść.
Kiedy ją oddać, się pytasz?
Oddasz, kiedy przeczytasz.
Pewnie już wiesz o co mi chodzi.
To miejsce, gdzie każdy przychodzi,
By czytać,
By wiedzę zdobywać.
Jeśli czytać lubisz bez liku,
Usiądź sobie przy stoliku.
Zawsze jest tu cicho i spokojnie,
Ciepło, miło, a także wygodnie.
Można zaznać tu spokoju,
Niezależnie od nastroju.
Przyznasz na pewno,
Że miejsce takie jest tylko jedno.
Nie jest to już dla Ciebie tajemnica wielka,
Że tym cudownym miejscem jest biblioteka.

I m. Samanta Mielnik, 2 TGiPC (p)

Biblioteka

Cisza w tym miejscu panuje,
Woń pergaminu pomiędzy regałami się snuje,
Magia tego miejsca, wyczuwalna jest z daleka,
Na miłośników książek czeka.

Emocje różne w sobie skrywa,
Nawet jeśli samotna często bywa,
Wspaniałych autorów zna wszystkich,
Tych dalekich, jak i bliskich.

Wiedzę w sobie ma ogromną,
Choć czytelnie ma skromną,
Mądrością życiową chętnie się podzieli,
Książkę każdemu przydzieli.

Każdy znajdzie coś dla siebie,
Biblioteka czeka na ciebie,
Jaką książkę ci przydzieli!?

II m. Aleksandra Przybysz, 2 TGiPC (p)

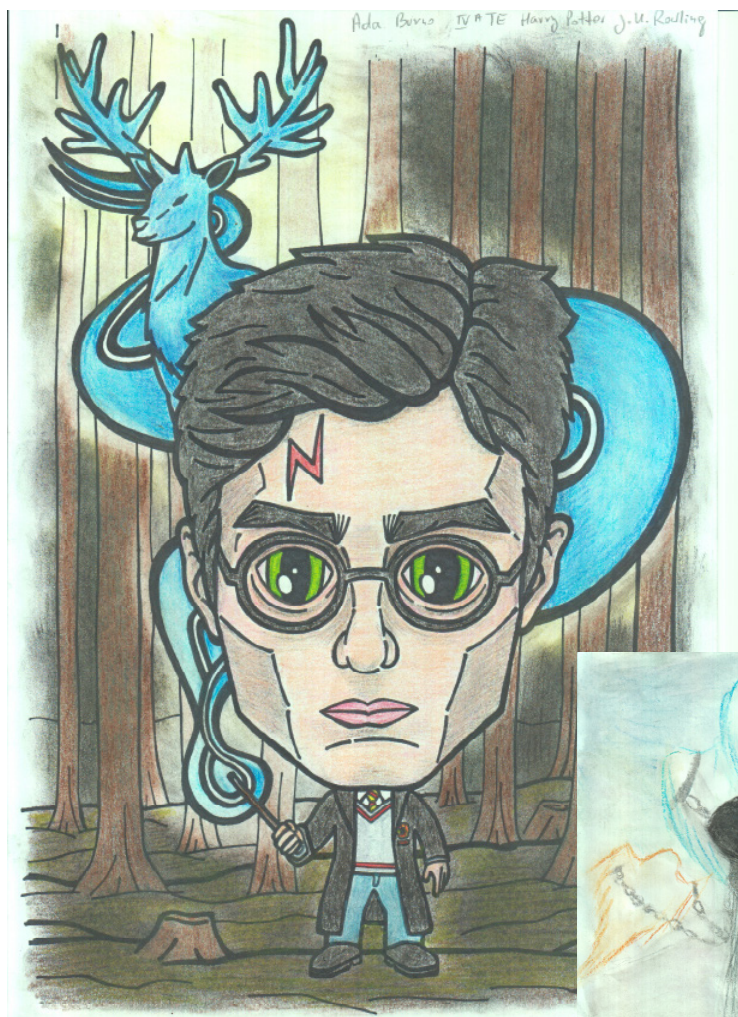


Nasz Ekonom...

Nasz Ekonom, szkoła wielka,
Biblioteka w nim przepiękna.
Zamiast siedzieć w telefonie,
Przyjdź, poczytaj o Kreonie.
Książki, księgi i książeczki,
Uginają się półeczki.
Tu są wiersze, tam ballady,
Są sensacje i wywiady,
Są przygody fantastyczne,
I utwory romantyczne.
Każdy znajdzie coś dla siebie,
Niechaj tylko tu przybędzie.

III m. Izabela Szostak, 1a LO

Najlepsze prace w konkursie plastycznym na karykaturę wybranego bohatera literackiego



I miejsce
Adrianna Burno, 4 a TE

Harry Potter



II miejsce
Eliza Zalech, 2 TE (g)

Ebenezer Scrooge

III miejsce
Aleksandra Konopka, 2 TGiPC (g)

Georgie Denbrough





Katarzyna Zaręba, 2c LO (p),



Oliwia Grzelak, 2d LO (p)

Doradca zawodowy



zsp.mojakariera@interia.pl



<https://www.facebook.com/doradca.zawodowy.ekonomik>

