

# EUREKA

MAJ 2011 nr 5 (35)

**Historia szkoły  
Lalki  
Maturalne przesady  
Ciuchlandy**

**WAKACJE!!!**



## REDAKCJA:

Wioleta Krawczyk  
Sylwia Tratkiewicz  
Aneta Głowala  
Jagoda Prudzyńska  
Sylwia Głowala  
Weronika Jarząbek  
Kamil Narojczyk

### SKŁAD, RYSUNKI:

Piotr Filipowski  
Szymon Fijołek  
Szymon Kędziorek

### ZDJĘCIA:

Weronika Jarząbek

### KOREKTA:

Agnieszka Karwowska

### DRUK:

Edward Czipionka  
Marta Ozóg  
Rafał Skwierz

### KOŁO DZIENNIKARSKIE PROWADZI:

Marzena Tudek

Gazeta Szkolna  
Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1  
im. Bohaterów Westerplatte  
w Garwolinie  
ul. Kościuszki 53  
08-400 GARWOLIN  
tel./fax: +48 (25) 682 30 71, 682 03 10  
<http://www.zsgarwolin.pl>

# SPIS TREŚCI

Słowo wstępne.....3

Kalendarium.....3

## WSPOMNIENIA

Historia szkoły.....4

## FILOZOFICZNIE

Sztuka bycia dobrym dla  
siebie.....5

## WIERZENIA

Narodziny lalki.....6

Maturalne przesady.....8

Jaszczurka.....9

FOTOPLASTYKON .....10

## DOBRE RADY

Nareszcie wakacje!.....12

A może do pracy rodacy?.....12

Uff... jak gorąco.....13

Wakacyjny trening.....13

## ROZRYWKA

Horoskop wakacyjny.....15

Recenzje filmowe.....16

## KONTROWERSJE

W świecie ciuchlandów.....18

A może bez ciuchlandów?.....18

## SPORT

Gimnastyka.....19

REDAKCJA „EUREKI” 2010/2011



# SŁOWO WSTĘPNE

Witajcie!

Jesteśmy w świetnych humorach, bo wakacje zbliżają się nieubłaganie. Już niedługo będzie można spać do południa, opalać się bez umiaru i zakochać wakacyjnie. W ten klimat wpisuje się, ostatni w tym roku szkolnym, numer naszej gazety. Zachęcamy do poczytania – a jest co! Trochę na poważnie – to m.in. historia szkoły w pigułce cz. II, trochę na niepoważnie – czyli wakacyjne porady, horoskopy, nadzieje, plany... Proponujemy książki i filmy na lato, a także trochę psychologii na co dzień.

W tym numerze sporo dziennikarskich debiutów – po raz pierwszy publikują swoje artykuły uczniowie klasy I bLO – mam nadzieję, że to początek współpracy.

Życzymy przyjemnej lektury, a po 22 czerwca zrealizowania wszystkich wakacyjnych szaleństw! Niech żyją wakacje!

Redakcja

## KALENDARIUM

**MAJ – MATURY**  
**CZERWIEC – PRAWIE WAKACJE**

**22 czerwca – Zakończenie roku szkolnego!!**



## Historia szkoły (1970-1988)



Nowy rok szkolny 1971/1972 przyniósł szereg zmian, po pierwsze naukę rozpoczęto w nowym budynku szkoły, po drugie zmieniono nazwę szkoły z Technikum Ekonomiczne na Liceum Ekonomiczne, i po trzecie pracę rozpoczął nowy dyrektor Ryszard Domański, który swoją funkcję pełnił cztery lata. Jego następcą został p. Klemens Ptach, który w swojej pracy kładł nacisk na prace społeczne na rzecz szkoły i miasta. Wśród wielu inicjatyw na uwagę zasługuje piękna i pożyteczna akcja, która jest nadal kontynuowana w naszej szkole, czyli honorowe krwiodawstwo. Uczniowie naszej szkoły mieli świadomość i nadal ją mają, że krew ratuje życie i jest bezcennym darem. Ponadto uczniowie mogli rozwijać swoje zainteresowania w różnego rodzaju zajęciach pozalekcyjnych, powstał m.in. zespół muzyczny. Aby przybliżyć uczniom historię Polski i

naszego regionu utworzono w 1976 roku Izbę Pamięci Narodowej, gdzie zgromadzono wiele interesujących eksponatów.

Szkoła jest organizmem, który funkcjonuje w określonych realiach politycznych, społecznych i gospodarczych kraju. W Polsce Rzeczypospolitej Ludowej, bo tak nasza ojczyzna się dawniej nazywała, szkoła miała wychowywać młodzież w duchu socjalistycznym. Ten proces odbywał się nie tylko na lekcjach, lecz także poprzez odpowiedni wystrój szkoły i tak, tam gdzie jest dziś fontanna, stało popiersie Lenina, w zależności od zmian zachodzących w naszym kraju, zmieniały się też popiersia przed szkołą. Byli uczniowie twierdzą, że na cokołach stały popiersia Marksa, Dzierżyńskiego, Stalina, które następnie dyskretnie wiatr historii zmiotł i pojawił się np. Karol Świerczewski.

Wszystkim wiadomo, że nasza szkoła ma ogromne osiągnięcia sportowe, aby je mieć trzeba posiadać odpowiednią infrastrukturę i tak wybudowano boisko do koszykówki i siatkówki, z czasem też wybudowano salę gimnastyczną.

Ponadto żeby młodzież mogła bronić granic naszego kraju, zgodnie z programem odbywały się zajęcia z Przynależności Obronnej w ramach, których ćwiczone były rzuty granatem, udzielanie pierwszej pomocy czy strzelanie. W tym celu wybudowano krytą strzelnicę z której korzystali uczniowie nie tylko naszej szkoły, lecz także uczniowie z innych szkół średnich.

W roku 1978 w naszej szkole zgodnie z ówczesnymi wytycznymi władzy, zorganizowano dwudniowe obchody 35 rocznicy powstania Ligii Obrony Kraju. Liga powstała w czasie Polski Ludowej i ściśle współpracowała z Ministerstwem Obrony Narodowej, była to organizacja paramilitarna, zrzeszająca ludzi gotowych i przygotowanych do obrony kraju. Młodzież szkolna miała poprzez wystawki, apele zapoznać się z historią Ligii. Wśród gości przybyłych do szkoły znalazł się gen. Wojciech Jaruzelski, który do historii przeszedł tym, że wprowadził stan wojenny, oczywiście nie sam z pewnością pomogli mu inni generałowie m.in. Czesław Kiszczak. Nasza szkoła otrzymała, i o tym należy pamiętać, bardzo praktyczny dar czyli zamiast komputerów, uwaga! aż dwie armaty przeciwpancerne, które brały udział w walkach o Berlin. Czy armaty te były wykorzystywane w procesie dydaktycznym, nie udało się nam ustalić.

Mimo wprowadzenia stanu wojennego (1981) i męczącego dla wszystkich kryzysu gospodarczego, kolejki i kartki żywnościowe to była rzeczywistość polska w naszej szkole dokonano wielu remontów. Dla uczniów najważniejsze było oczywiście stworzenie radiowęzła.

W 1983 roku szkoła powiększyła się o Zasadniczą Szkołę Krawiecką, którą przeniesiono z Zespołu Szkół Zawodowych nr 2 w Garwolinie. W 1984 roku, już po zniesieniu stanu wojennego Minister Obrony Narodowej gen. armii Florian Siwicki zwiedził szkołę i spotkał się z młodzieżą. Dzięki niemu otrzymaliśmy, kolejny wspaniały dar, czołg T-34 oraz dwa działa. Zaś wojewoda siedlecki płk Janusz Kowalski przekazał szkole samolot odrzutowy.

22 maja 1987 roku szkoła została przyjęta do Klubu Przemysłowców Szkół. W roku szkolnym 1987/1988 placówka była kontrolowana przez inspekcję Urzędu Rady Ministrów. Otrzymała ocenę 4,8 – najwyższą notę wśród 35 województw.

A.K.



## Sztuka bycia dobrym dla siebie – Z zapisków na pudełku od kredek



Nałożenie makijażu nie wystarcza, by być dobrym dla siebie. Makijaż utrzymuje się krótko, a przy tym ubarwia jedynie powłokę zewnętrzną, nie oddziałując głębiej. Myślenie o sobie nie polega tylko na rozkoszowaniu się wspaniałym kawałkiem tortu, ani na opróżnieniu butelki dobrego wina, czy też na zafundowaniu sobie wspaniałej bluzki, której odmawialiśmy sobie dłuższy czas. Bycie dobrym dla siebie nie ogranicza się także do pójścia do fryzjera, chociaż nie jednej osobie nowa fryzura może poprawić na chwilę humor. Nie jest tak, jak w jednym z ogłoszeń, na które przed kilkoma tygodniami zwróciła mi uwagę koleżanka: „Od dwóch lat poszukiwałam nowego „ja”. A teraz wystarczyły dwie godziny u mojego fryzjera, by je odnaleźć.”

By każdy z nas mógł czynić dobro dla siebie, muszą współdziałać wszystkie nasze siły i wszystkie siły wokół nas, musi dojść do skoncentrowanego działania, współpracy na naszą korzyść. Cóż nam bowiem po tym, że czerpiemy rozkosz z jedzenia, lub przeciwnie, staramy się jeść rozsądnie, dbamy o swoje ciało pływając, spacerując, jeżdżąc na rowerze itp., wewnątrz natomiast jesteśmy rozdarci przez poczucie winy, które odbiera nam radość życia? Lub jaką korzyść będziemy mieli postanawiając w dobrej wierze, że więcej czasu poświęcimy wypoczynkowi, muzyce, zabawie, gdy wciąż nie będziemy potrafili przeciwstawić się tej sile w nas, która czyni nas niewolnikiem pracy. Lub na co

nam cała nasza dobra wola, pragnienie, by być dla siebie dobrym, by respektować swoje ograniczenia, gdy krępują nas normy instytucjonalne, udaremniając ciągle nasze zamiary?

Zaiste, sztuki bycia dobrym dla siebie trzeba się nauczyć. Inaczej mówiąc, by opanować tę sztukę potrzebne jest subtelne uczucie. Tak, uczucie, przeczucie, intuicja, a zarazem kompetencja, gotowość, a czasami także pełne poświęcenie zaangażowanie, intensywna praca nad sobą i dyscyplina. Z drugiej strony nie zawsze można z góry powiedzieć, co znaczy czynić dla siebie dobro. Po prostu nie ma takiego katalogu, recepty, która mogłaby nam pomóc. Sztuka bycia dobrym dla siebie nie jest czymś statycznym. To coś dynamicznego, co, uwzględniając naszą sytuację osobistą, zadania, jakie wykonujemy, nasze środowisko, hierarchię wartości, pozwala w sposób plastyczny i twórczy podjąć właściwe decyzje oraz realizować je w życiu.

Sylwia Głowała Ib LO

**Po jednej nocy spędzonej w hotelu, hrabia  
idzie do recepcji i mówi:**

- Zasłałem łóżko
- Ooo, dziękujemy bardzo!
- Płoszę bałdzo. Dłobiazg



# Narodziny Lalki



– Mamo, mamó pats!  
Jaka śliczna! Klólewna  
w różowej sukience i  
złoty bucikach! Też  
chce mieć takie długie  
włosy...

– Tak córeczko, to bar-  
dzo ładna lalka.  
Dzieciństwo, zabawka,  
beztroska, gra, dziecko  
– oto kilka wyrazów  
znaczeniowo spokrew-  
nionych z magicznym  
słowem lalka...

Lalka jest nieodzownym  
elementem radosnego

życia dziecka, blaskiem wspomnienia w oczach rodzica  
oraz swoistym westchnieniem ku młodości dziadka.

To figurka przedstawiająca człowieka, zwierzę, czy też  
fantastycznego humanoida. Głównie wykonana z tkani-  
ny, bądź plastiku. Inne modele lalek (np. porcelanowe),  
przeznaczone do kolekcjonowania dla starszych dzieci i  
dorosłych. Badania archeologiczne wykazują, iż jest to  
najstarsza znana ludzkości zabawka sięgająca czasów  
egipskich grobowców sprzed 4000 lat.

Na przełomie wieków, w obrębie lalki rozpostarła  
się nadprzyrodzona aura tajemniczości, kusząca swoją  
głębią, intrygująca pochodzeniem i budząca zazdrość  
wobec doskonałości. Dawniej, lalka była niedoceniana  
przez rozwijający się światopogląd naukowy, wyraz tego  
– staropolska „lątka” stanowiąca zaniżenie wartości, jakże  
nieodpowiedniego medium o mocy oddziaływania. Zniewa-  
żona również niekompetentnym wiekiem XIX, kiedy to  
obrona została w ramy niedojrzałej kukły. Ów światop-  
ogląd, tkwiący jeszcze w powijaku, zbyt słaby wobec  
tradycji oraz stanowiska lalki, pragnął ograniczyć jej  
obszar do świata zabawek, infantylnych gier czy żartob-  
liwych żłudzeń. Pomimo długich lat, w których to lalki  
jawiły się jako istotna część kultury, z należytym do nich  
szacunkiem odnoszą się głównie tylko etnologzy, artyści  
i archeolodzy. Leon Schiller względem lalki stosował  
miano „moniera”, w celu nadania teatrowi lalek słusznego  
znaczenia. Lalka, będąca fizycznym obiektem, daje wielo-  
raką gamę możliwości na rzecz artystycznej interpretacji.  
Dowodem tego są różnorodne koncepcje motywu lalki  
ukazującego się między innymi w teatrze, filmie, literatu-  
rze, a także sztuce plastycznej. „Jest ona sztuczną postacią  
działającą, a przy tym postacią figuratywną, wykonaną  
specjalnie do wykorzystania w teatrze, skonstruowaną do  
animacji jako trójwymiarowa ikona postaci scenicznej”.  
I tak jest w rzeczywistości: lalka ma w sobie szczególne,  
charakterystyczne dla niej właściwości. Ale jako plastycz-  
ny wytwór człowieka, tak jak wiele innych wytworów  
plastycznych, może być przekształcana zgodnie z wolą  
jej wytwórcy lub jej użytkownika.

Dla badacza tego motywu zrodziła się pewna

przeszkoda, dotycząca wieloznaczności hasła „lalka”.  
Posiada ono podobne znaczenie wobec wielu pokrew-  
nych haseł, jak na przykład manekin, figurka, marionetka,  
kukiełka. W najbardziej ogólnym wydziwisku danego  
terminu, „lalka” jest konterfektem człowieka. Jako owoc  
pracy rąk ludzkich, obrazuje plagiat natury, fasadowość.  
Takie objaśnienie figurki określa główne kwestie związa-  
ne z plastycznym czy literackim motywem lalki, zatem  
problem wytworu człowieka, kwestii sztuczności i twór-  
czości jako ogółu. Dowód charakterystyczności lalki, z  
racji przedstawiania człowieka, pociąga za sobą tematykę  
antropologiczną.

## Od sacrum do profanum

Historia lalki to wątek porównywalny do zjawi-  
ska wiatru..., znamy jego pochodzenie, możemy dokonać  
jego pomiarów, a mimo wszystko w głębi budzi niewia-  
domą, spekulacje na temat obecności czegoś nadprzy-  
rodzonego, metafizycznego.

Według badań, rdzenne dzieje lalki dotyczyły kultu zmar-  
łych. Pokładano wiarę w niezmierną moc lalek, dotyczącą  
wyobrażenia poprzez nie przodka. W początkach rozwoju  
ludzkich wierzeń, kukły pełniły rolę „skarbonek”, sta-  
nowiły miejsce przechowywania dusz zmarłych, czy też  
nienarodzonych dzieci. Lalki traktowane były jak bóstwo  
przez sam fakt  
ich stwarza-  
nia – amulety,  
którym odda-  
wano boską  
cześć. Fetysze  
– kukły jako  
przedmioty opa-  
nowane przez  
duchy. Nie-  
zwykłość tych  
historycznych  
„talizmanów  
potęgi” zrodziła  
się poniekąd z  
trudności roz-  
różnienia lalki  
– dziecięcej  
zabawki – od  
innych posążków, znajdujących za sprawą archeologicz-  
nych wykopalisk.



Różne rodzaje lalek odwzorowują odmien-  
ne realia. Wiara w możliwość antropomorfizacji martwej  
materii, w niezwykłą moc lalek i perspektywę przemiany  
człowieka w obiekt nieżywoty. To właśnie z magicznej  
świadomości wywodzi się koncepcja lalki w charakte-  
rze człowieka. Całkowity zakres dotyczący uosobienia  
martwego wizerunku posiadają mitologiczne wyobrażenia  
(np. posąg Komandora z Don Juana).

Istnieją również kultury, dla których lalki są  
talizmanem płodności, szczęścia, bądź dostatniego życia.



Figurki o podobnych funkcjach przekazywane są przez pokolenia. Ikoną macierzyństwa jest znana do dziś „matrioszka”, kulturowo powiązana z Rosją. Ta drewniana, kolorowa laleczka, kryjąca w swoim wnętrzu coraz mniejsze „córeczki”, nawiązuje do narodzin. Kult

fetyshy i lalek gwarantujących rozrodność dotyczy głównie kontynentu afrykańskiego, jednakże pewne przejawy tego zjawiska kulturowego mogliśmy obserwować także w Polsce. W latach 70. i 80. XX wieku, nieodzowny detal dekoracji pojazdu nowożeńców stanowiła lala odziana w białą suknię. Dany element ślubnej tradycji zwiastował szybkie i liczne potomstwo młodych małżonków.

Marzanna – kukła wykonana ze słomy (osiągalnego materiału symbolizującego złą energię i zimę), przystrojona kolorowymi wstążkami (metafora wiosny, prognoza lepszego jutra) to ikona śmierci i niedostatku, która jest topiona 21 marca na poczet oderwania się od zimowego spadku formy. Poszczególne regiony wykonują kukły z powszechnie dostępnych im materiałów, np. na Hawajach z orzechów kokosowych, na Kubie z liści bananowca. Dla grup etnicznych zajmujących się pasterstwem lub myślistwem bazowym surowcem do wyrobu lalek jest materiał pochodzenia zwierzęcego.

Niezwykle interesującymi figurkami są japońskie „darumy”. Postać bezokiej i tęgiej lalki, związana jest z legendą o buddyjskim mnichu medytującym w pozycji kwiatu lotosu, aż do czasu zrostu wszystkich jego członków z ciałem. „Daruma”, to symbol nieustępliwości, szczęścia, a także oddania. W myśl tradycji, wraz z początkiem Nowego Roku dokonuje się zakupu „draumy”, następnie maluje się lalce lewe oko, które symbolizuje postanowienie noworoczne. W sytuacji, gdy dojdzie do zrealizowania obranego celu, lalce domalowuje się prawe oko, po czym ofiarowuje się laleczkę w świątyni.

Powszechnie znana, chociażby z wątków filmowych dotyczących tajemnych zabaw niesfornych dzieci, jest figurka o ludzkich kształtach, sprowadzająca nieszczęście na wybraną osobę. Afrykańscy czarownicy opracowali najstarszą metodę wykonania laleczki voodoo. Wedle przepisu tubylców z ciepłych krajów, wnętrze laleczki powinno zawierać watę lub słomę wraz z włosami, krwią bądź paznokciami ofiary, którą lalka ma symbolizować. Wierzono, iż lalka voodoo może zostać wykonana wyłącznie przez czarownika. Aby ukryć zawartość lalki, czarodziej wybiera dowolny materiał i obszywa go białą, bawełnianą nitką. Lalka voodoo posiada dziewięć miejsc przeznaczonych do wbijania gwoździ (czaszka, serce, stawy ramion, ręce, brzuch i kolana). Zgodnie z wierzeniami ofiara odczuwa ból w miejscu

nakłucia. Szamani wykorzystują laleczkę voodoo w celu rzucenia klątwy na chrześcijan, Hoodoo lub Voodoo. W dzisiejszych czasach praktyka voodoo ma miejsce m.in. w Brazylii i Luizjanie, Togo, Ghanie, na Haiti i Dominikanie.

Posiadanie lalki przez dzieci w latach 50., było wprost proporcjonalne do stanu majątkowego ich rodziców. Na wsiach te zabawki wykonywane były przez mamy. Ściereczki, stare ubrania to substraty, z jakich powstawały dziecięce „produkty”. Często tradycyjnym „Mikołajem” radości wiejskich dzieci, były kobiety mieszkające w stolicy. Te damy, stanowiące w oczach prostych ludzi namiastkę arystokracji, odwiedzały znajome rodzinne tereny w celu zakupienia domowej roboty masła, czy serów. Za sprawą łatwego dostępu do warszawskich bazarów, na których pozyskiwały produkty, mogły dokonywać iście średniowiecznej wymiany towar za towar. Warszawianki nazywane przez dzieci ciociami, na prośby ich rodziców przywoziły lalki, które w zaściankowych domach miały wręcz unikatową wartość. Konkurowanie w liczbie megapikseli w telefonach komórkowych, otrzymywanych na Pierwszą Komunię pod względem dziecięcej rywalizacji jest dzisiejszym odpowiednikiem tych szmacianych, wypchanych trocinami lalek o pastelowym kolorze buzi i błękitnie oczu.

– Pamiętam dobrze, buciki miała różowe, długie warkocze i zielony kapelusik – wspomina moja babcia, będąca szczęśliwą posiadaczką „miejskiej” lalki. Opowiada także, iż to mamy prowadziły wówczas krawiecką dystrybucję ubrań dla lal swych córek. Również szczęśliwi tatusiowie czynnie udzielali się w tworzeniu „sezonowych” lal. Okresowe lalki wykonane były z kasztanów, szkielet zabawek stanowiły patyczki.

Dzieciństwo mojej mamy obfitowało zaś w modernistyczne lalki wykonane z materiału, gumy, czy też plastiku. „Wańka – wstańka” – trend lat 70., to kauczukowa lalka o dziewczęcej urodzie ukrytej w głębi żrenic, czerwieni ust oraz czerni rzęs, nadanej mocą artystycznego pędzla.

Dzieci XXI wieku nie wyobrażają sobie życia bez lalek. Kolorowe gazety, reklamy telewizyjne, czy też Internet, wypełnione są po brzegi ofertami zabawek dla dzieci. W dzisiejszych czasach z lalkami nie wiąże się głębszych analiz lub kultów. Plastikowa postać pięknej dziewczyny o dodatkowym komplecie strojów wieczorowych i sportowych, stanowi podstawowy ekwipunek każdego pokoiku małej dziewczynki.

Konstancja Smolik IIIa LO

**Fragmety pracy przygotowanej do I etapu Olimpiady Literatury i Języka Polskiego pod kierunkiem p. Agnieszki Stanaszek.**

# MATURALNE PRZESĄDY



Wiadomo, że istnieją przesady, które mają pomóc w zdaniu matury np. nie obcinanie włosów aż do matury, założenie czerwonej bielizny itp. Zastanawiałam się, jako przyszła maturzystka, czy one nadal funkcjonują wśród naszych maturzystów dlatego postanowiłam przeprowadzić małą „sondę”.

**Wioleta:** Czy nadal istnieje przesąd, aby nie obcinać włosów przed maturą, dawniej mówiono, że we włosach kryje się ludzka mądrość i inteligencja. Jak wy myślicie, czy to wszystko jest prawda?

**Karolina:** Uważam, że to są tylko przesady. Często się z nich śmieję, lecz sama czasem się zastanawiam czy nie warto ich przestrzegać. Mówią, że spróbować nigdy nie zaszkodzi. Nam, dziewczynom jest łatwiej ponieważ, wolniej rosną nam włosy niż płci przeciwnej. A tak poważnie to większość z moich znajomych obcięła włosy przed maturą. Chociaż na przykład powiedzenie dotyczące bielizny jest zawsze przestrzegane. Każdy tak na wszelki wypadek, a czasem nawet dla świętego spokoju ją zakłada.

**Piotrek:** Zgadzam się z Karoliną, jeżeli chodzi o obcinanie włosów, natomiast jeśli chodzi o czerwoną bieliznę faceci tego przesądu nie przestrzegają, raczej dziewczyny. Mi mama codziennie prawie mówi abym pamiętał, żeby w dzień matury coś od kogoś pożyczyć. Zrobię to aby była spokojniejsza, chociaż nie wiem czy to w czymś pomoże. Tak to już jest, że mamy się bardziej denerwują od swoich dzieci.

**Marta:** Najpopularniejszy jest ten przesąd z bielizną, chociaż równie popularny jest ten aby tuż przed wejściem na salę wymienić się długopisami z przypadkową osobą. Podobno nie zrobienie tego przynosi pecha, jak zresztą wszystkie pozostałe przesady. Sama mam zamiar kładąc się spać, położyć sobie jeszcze książkę pod poduszkę. Udowodniono, iż człowiek najwięcej uczy się przez sen, książka umieszczona bezpośrednio pod moją głową, będzie przekazywać mi swoją wiedzę.

**Wioleta:** Słyszę, że czytałaś trochę na temat naturalnych przesądów. No dobrze, a co powiecie na temat tych standardowych powiedzeń i gestów typu kopniak na szczęście, czy też aby pod żadnym pozorem nie wracać się po zapomnianą rzecz?

**Tomek:** Te gesty są akurat bardzo popularne i nie są one tak bezpośrednio związane z maturą, raczej ich przestrzegam. Przed tym egzaminem bardzo się denerwujemy, maturzyści wiedzą o czym teraz mówię. Wszyscy mamy w sobie lęk przed porażką, który nie pozwala nam lekceważyć przesądów. Odbiegając od tych standardowych powiedzeń, to znam jeden przesąd dla panów. Mówi on aby każdy mężczyzna na egzamin maturalny przyszedł w tym samym garniturze, w którym był na studniówce. Ja oczywiście założę ten sam garnitur, nie chcę kusić losu.

**Aneta:** Też słyszałam o tym i wielu facetów tego przestrzega. Chociaż dużo osób śmieje się z tych wszystkich przesądów, to jednak każdy w jakiś tam sposób próbuje pomóc szczęściu. Po prostu boją się, że sobie nie poradzą.

**Wioleta:** Oczywiście macie tutaj rację. Każdy kraj ma inną kulturę, inne obyczaje. W Anglii na przykład czarny kot jest zwiastunem powodzenia i szczęścia. W takim razie, których przesądów przestrzegać?

**Karolina:** Tak jak powiedziałam wcześniej, to wszystko to tylko przesady i nie powinniśmy w nie wierzyć.

**Tomek:** W zupełności zgadzam się z Karoliną. My nawet nie powinniśmy o nich myśleć, one tylko jeszcze bardziej mieszają nam w głowach.

**Piotrek:** Racja. A my na maturę, mamy iść przygotowani, a przede wszystkim doskonale wypoczęci. Myśleć o tym co naprawdę jest ważne, nie przejmować się jakimiś błahostkami.

**Wioleta:** A więc moi drodzy, podsumowując wasze wypowiedzi, te wszystkie przesady, są bardzo kontrowersyjne. Jedni uważają je za skrajną głupotę, inni traktują je z przymrużeniem oka, inni jeszcze uważają je za część kultury. Jesteśmy tak stworzeni, że dla nas wielkie znaczenie mają rzeczy tak naprawdę nieistotne. Taka już jest natura człowieka, dlatego każdy, w głębi duszy zwraca uwagę na przesady. Jednak starajmy się ich unikać. Pamiętajmy o tym, że choćbyśmy bardzo się starali to nie da się oszukać przeznaczenia.

Wioleta Baran Ib LO



# Jaszczurka



Jaszczurka jest zwierzęciem uwielbiającym się wygrzewać na słońcu, dlatego też ma opinię istoty dążącej do dobra.

W starożytnej Grecji jaszczurka umieszczona na posągu Apollina Sauroktonosa („Jaszczurkobójcy”) dłuta Praksytelesa symbolizuje pragnienie, aby zginąć z ręki promiennego boga i wejść w blask zaświatów. Jej związek ze światłem tłumaczy częste występowanie jej wizerunków na lampach. Poza tym jest często motywem dekoracyjnym na talizmanach. W tradycji chrześcijańskiej na starość traci wzrok i odzyskuje go patrząc przez szczelinę w murze na blask wschodzącego Słońca. W związku z tym jaszczurka stała się amuletem przeciw chorobom oczu i „złemu

oku”, rzucającym uroki. Kolejny „symboliczny” zwyczaj jaszczurki to sen zimowy i przeświadczenie, że co roku zmienia skórę, czyli odradza się. Uznano ją więc za symbol zmartwychwstania, narodzin duszy do życia wiecznego. Natomiast w polskiej kulturze ludowej wierzone, że jaszczurka to:

- Padalec o czterech nogach i dwóch głowach; ma popękaną skórę na całym ciele z których sączy się krew;
- Żartobliwie nazywają ją „Fesią”, pastuch przydybawszy ją mówi: „Fesiu, Fesiu, pusty chwast” i przytrzymuje kijem lub nogą jej ogon, dopóki się nie oderwie;
- Rodzi się z diabelskich jajek, ukąszenie jaszczurki jest jadownicze – przynosi śmierć;
- Według sennika ludowego jaszczurka przynosi szczęście;
- Kto zabije jaszczurkę samca temu ojciec umrze, a jaszczurkę samicę, temu umrze matka;
- Kto bije jaszczurkę batem lub kto batem potnie ją na kawałki i tym batem było zagania, temu było schudnie i wygląda jak szczapa;
- Kto stanie w miejscu, w którym gnieźdzą się jaszczurki, popadnie w jakieś niebezpieczeństwo;
- Gdyby człowiek ukąszony przez jaszczurkę pierwszy znalazł wodę i napił się jej, wtedy to jaszczurka umiera; w przeciwnym wypadku umiera człowiek;
- Kto jaszczurkę przejedzie, ten albo gdzieś się wywróci albo mu się coś u wozu złamie;
- Jaszczurki nie żyją koło domów, bo giną spojrzawszy do okna;
- Jeżeli koło domu jaszczurka leży na wznak, przepowiada pożar tego domu;
- Może oczarować człowieka;
- Jeżeli w pierwszym dniu pogodnym po deszczu pokaże się wiele jaszczurek, to będzie deszcz padał przez kilka dni;
- Gdyby kto jej uciął ogon, to przyjdą inne i zagryzą ją;
- Kto zje jaszczurkę zwinę, temu za 2 tygodnie wylęgną się młode i wyjdą z niego;
- Jaszczurkę grzech zabić;
- Jaszczurek używają baby i czarownice do czarów; proch z jaszczurek dodają do wódki i dają go wypić nie lubianej osobie; z tego prochu powstają młode jaszczurki i człowiek ten musi umrzeć;
- Wywar z jaszczurek daje dziewczyna swemu kochankowi do picia, by go na zawsze pozyskać. Jeśli ten wywar postoi dłuży czas (np. dobę) obraca się w truciznę; osoba która go wypije umiera;
- Jaszczurka na kawałki posiekana podana potajemnie w potrawie, działa jak powolna trucizna;
- Odłamany ogon jaszczurki zamienia się w węża;
- Podczas morowego powietrza zalecają nacieranie koło serca sadłem jaszczurczym zmieszany z drakwią i olejkim niedźwiadkowym.

p. Barbara Jastrzębska





**Dzień Teatru- jury konkursowe**



**Dzień Języków- wystawa plakatów**



**Fragment spektaklu „5 Minut”**



**Teatralne prezentacje klas  
„Droga Pani sąsiadko”**



**Obróbka graficzna w GIMP-ie  
Warsztaty Informatyczne w Warszawie „In-  
formatyka+”**



# POŻEGNANIE KLAS MATURALNYCH 28 IV 2011 ROK



## NARESZCIE WAKACJE! - KRÓTKI PORADNIK

Wakacje, gdy słyszymy to słowo, to robi nam się przyjemnie. Dlaczego? Dla ucznia to czas odpoczynku od bardzo pracowitego roku szkolnego, pełnego sprawdzianów, odpytywań, to czas przysłowiowej laby. W wakacje zapominamy o wszystkim co szkolne, a zaczynamy żyć (choć tylko przez dwa miesiące) swobodą i nadmiarem wolnego czasu. Tak, dla przeciętnego ucznia czasu odpoczynku jest dosyć dużo. Ale jak go dobrze wykorzystać? Jak zaplanować swój wakacyjny wypoczynek? Aby dobrze zaplanować wczasy i nie zapomnieć o czymś ważnym polecam zapoznać się z naszym krótkim poradnikiem.

Wyprawa na wakacje w czterech krokach:

### 1. Wybierz cel:

To bardzo ważny punkt, który należy przemyśleć na kilka miesięcy przed wyjazdem. Gdzie chcę wyjechać? W jakim towarzystwie? Jak zareagują na mój wyjazd rodzice? Na ile mogę na nich liczyć?

### 2. Wybierz środek transportu:

Autobus? Pociąg? Samochód kumpla? A może autostopem? To ważny dylemat, zwłaszcza że każdy ze środków transportu ma zalety i wady.

### 3. Sporządź listę:

Sporządź listę wszystkiego, czego będziesz potrzebować, a następnie porządnie zastanów się co na 100% będzie Ci potrzebne, a co tylko będzie zagracało walizkę.

### 4. Przygotuj plan B:

Plan B to absolutnie niezbędny element każdej wyprawy, zarówno wyjazdów, jak i powrotów. Jeżeli nie masz planu B, każde pechowe zrządzenie losu może okazać się katastrofą.

Jeżeli chcesz mile zapamiętać te wakacje, skorzystaj z naszych porad. Na pewno okażą się skuteczne.

Weronika Baran Ib LO

## A może do pracy rodacy?...

### ...Sezonowa praca młodzieży

Zbliżają się wakacje. Czas odpoczynku, relaksu i dobrej zabawy. Dla niektórych będzie to czas ciężkiej pracy fizycznej. Jak wygląda praca współczesnego nastolatka? Praca ta zazwyczaj jest sezonowa. Coraz więcej nastolatków, zamiast odpoczywać po trudach szkolnej nauki, szuka pracy dorywczej, by zarobić na wakacyjne zachcianki. Propozycji jest dla nich coraz więcej. O młodych pracowników na lipiec i sierpień pytają też przedsiębiorcy, którzy potrzebują pomocy do biura. Jest sezon urlopowy, więc brakuje ludzi. No i oczywiście jest sporo ofert zbierania owoców czy roznoszenia ulotek, ale te propozycje są aktualne przez cały rok. Dwa miesiące wakacji to nieraz dla polskich uczniów jedynie marzenie. Wielu, gdy tylko skończy się rok szkolny, maszeruje do pracy. Współczesna młodzież ma swoje potrzeby – płyty, odtwarzacze mp3, akcesoria komputerowe, gry, modne ubrania, komórki. Rodzice nie zawsze mogą sobie na to wszystko pozwolić, a czasem zwyczajnie nie chcą. Zachęcają nawet swoje dzieci do pracy w wakacje. Mądry rodzic chce w taki sposób nauczyć ich również wartości pieniądza. Młodzież pracy poszukuje w Internecie, w gazetkach lokalnych jak również u lokalnych przedsiębiorców. Jeżeli chodzi o oferty pracy dla nieletnich nie jest źle, ale w dzisiejszych czasach młodocianym jest na pewno o wiele trudniej o zdobycie pracy na wakacje jak za czasów naszych rodziców a nawet i dziadków. Niegdyś istniały Ochotnicze Hufce Pracy o których dzisiaj się raczej nie słyszy. Celem ich działania było zapewnienie młodzieży, pracy równocześnie z umożliwieniem jej nabycia kwalifikacji zawodowych w połączeniu z zapewnieniem jej ogólnej oświaty i wychowania obywatelskiego. Teraz również one istnieją ale nie są dostępne jak dawniej. Ja sama nie jestem pełnoletnia i jak każdy chciałabym mieć swoje pieniądze. Myślę, że rozsądny nastolatek marzy o posiadaniu własnych, zarobionych pieniędzy. Świadomość, że się je zarobiło samemu uczy nas rozsądku w ich wydawaniu.

Osobiście uważam to za świetny pomysł i zachęcam wszystkich do takiego typu spędzenia wolnego czasu podczas wakacji.

Magda Kozłowska Ib LO

## UFF... jak gorąco... Dziewięć rad jak przetrwać upał



Gdy od rana słońce piecze niemiłosiernie, jest duszno i gorąco, a noc też nie przynosi ulgi, trzeba znaleźć sposób, by przetrwać ten gorący czas. Jak? Wypróbuj nasze rady, a zobaczysz, że życie stanie się znacznie znośniejsze.

1. Na plażę zabieraj parasol. Chroń skórę przed słońcem. Wklep w nią krem z filtrem. Zapobiegnie on jej wysuszeniu i oparzeniu słonecznemu. Jest to szczególnie ważne dla osób o jasnej karnacji, gdyż ich skóra jest wyjątkowo wrażliwa.
2. Noś przewiewne, luźne ubrania. Najlepsze są z bawełny, lnu, etaminy, koniecznie w jasnych kolorach. Odbijają promienie słoneczne, więc jest w nich chłodniej. Unikaj rzeczy z włókien sztucznych, np. z lycry. Nie przepuszczają powietrza i będziesz się w nich jeszcze bardziej pocić.
3. Chłódź twarz, rozpylając na nią płyn orzeźwiający. Natychmiast doznasz uczucia świeżości. Kosmetyk można stosować na makijaż.
4. Codziennie wypijaj przynajmniej 2-3 litry płynów. Przede wszystkim niegazowanej, średnomineralizowanej wody oraz świeżo wyciskanych soków owocowych i warzywnych. Unikaj kawy, coca-coli i alkoholu, bo po nich więcej się będziesz pocić.
5. Pomyśl o zmęczonych nogach. Zamień szpilki na pantofle z płótna lub sandały. Jeśli nosisz obuwie z tworzywa sztucznego, posyp stopy talkiem – zapobiegnie to ich odparzeniu. Nogi posmaruj żelem lub pianką chłodzącą.
6. Na noc wybierz bieliznę z satyny. Daje uczucie chłodu, nie przylepia się do ciała i pozwala mu oddychać.
7. Unikaj przebywania na ulicy w najgorętszej porze dnia, czyli w godzinach od 10 do 14. Jest to szczególnie ważne dla osób starszych i chorych na serce.
8. Stosuj kosmetyki z jednej linii zapachowej. Może to być chłodzący żel pod prysznic, chłodzący krem do ciała, a na koniec dezodorant lub orzeźwiająca woda, którą wklep w ciało. Kosmetyki o różnych zapachach mogą stworzyć piorunującą mieszankę woni.
9. Jedz owoce i jarzyny. To one powinny królować teraz w twojej kuchni. Pocąc się, tracimy cenne składniki mineralne i wodę. Dlatego szczególnie poleca się arbuzy i melony. Ciężkostrawne kotlety schabowe lub tłuste sosy powinny zaczekać do jesieni.

Sebastian Wójcik Ib LO

## Wakacyjny trening, czyli jak nabrać formy?

Zbliżają się upragnione przez nas wszystkich wakacje. Każdy z nas planuje jakiś wyjazd. Często wybieramy się nad jezioro lub morze, aby się ochłodzić, opalić i wypocząć. Jednak wszyscy chcą wspaniale prezentować się na plaży. Kobiety stosują diety, które mają na celu zgubić zbędne kilogramy, aby jak najlepiej zaprezentować swoje wdzięki. Ale co z mężczyznami? Co mogą zrobić aby ich ciało wyglądało naprawdę dobrze? Oto kilka rad jak szybko nabrać masy mięśniowej przed wakacyjnymi wypadami nad wodę.

### 1. Nacisk na fazę negatywną.

Przyrost mięśni jest logiczną konsekwencją ich skurczów. Zazwyczaj podkreśla się rolę fazy koncentrycznej skurczu, gdy mięsień się skraca. Ale rozciąganie mięśnia w fazie koncentrycznej (negatywnej), gdy mięsień

się wydłuża utrzymując stałe napięcie, też bezpośrednio powoduje przyrost mięśni. Nacisk na fazę negatywną to prosta technika przeciążenia mięśni i ułatwienia radykalnego przyrostu ich masy.



### 2. Zwiększ spożycie sodu.

Sód jest podstawowym minerałem niezbędnie koniecznym do przyrostu mięśni. Ma on złą reputację, gdyż może spowodować retencję wody – zniechęconą przez przygotowujących się do zawodów kulturystów. Ale z drugiej strony sód ułatwia magazynowanie glikogenu i wchłanianie aminokwasów, a także zwiększa wrażliwość mięśni na działanie insuliny.

### 3. Jedz ryby.

Tłuste ryby – jak np. łosoś – dostarczają tzw. Omega-3 kwasów tłuszczowych. Dzięki nim mięśnie stają się bardziej wrażliwe na działanie insuliny. Zatem mięśnie spalają zapasy glikogenu, a do mięśni wchodzi aminokwasy i jednocześnie oszczędzane są rezerwy glutamin.

### 4. Odpoczywaj.

Wielu kulturystów nie jest w stanie zwiększyć masy, ponieważ ciągle trenują, a zatem ich mięśnie nie mogą się w pełni zregenerować. Biorąc kilka dni wolnego uzupełniasz straty glikogenu, zwiększasz anabolizm i pozwalasz na powrót do optymalnego poziomu hormonów takich jak testosteron i kortyzol.

### 5. Zwiększaj siłę podnosząc ciężary.

Mięśnie reagują na trening na trzy sposoby. Gdy robisz dużo powtórzeń (powyżej 15), rośnie wytrzymałość mięśni, bez towarzyszącego zwiększania ich rozmiarów i siły. 6 do 12 powtórzeń – ilość, na której najczęściej polegają kulturysty – powoduje zarówno wzrost wymiarów, jak i siły mięśni. Ciężarowcy na ogół robią mało powtórzeń, 2 do 4 w serii, co głównie zapewnia im siłę i niewielkie powiększenie. Jeśli jednak przez tydzień będziesz podnosił ciężary robiąc mało powtórzeń, to – gdy następnie wrócisz do swoich 6–12 powtórzeń będziesz silniejszy. Zasada brzmi: większa siła = większe napięcie mięśni = większy przyrost.

### 6. Skończ z alkoholem i wyrobami tytoniowymi.

Nabranie masy mięśniowej wymaga też określonej diety oto kilka prostych wskazówek utrzymania diety sprzyjającej przyrostowi mięśni.

### 7. Fast Food'y na bok

**8. Słodczyce** – zawierają cukry proste. Różnego rodzaju ciastka i wypieki nie są wskazane w diecie sprzyjającej budowaniu masy. Oczywiście nie zaszkodzą nam, gdy spożyjemy np. raz na tydzień kawałek ciasta, czy kilka cukierków.

**9. Słodzone i gazowane napoje omijaj szerokim łukiem** – słodkie i gazowane napoje są wysokokaloryczne i niepotrzebnie kradną nam kalorie, które powinniśmy czerpać z bardziej odżywczych produktów. Nie zawierają wartości odżywczych. Dodatkowo bardzo istotną rzeczą jest fakt, że napoje gazowane poprzez zawarty w nich dwutlenek węgla powstrzymują wchłanianie białka, krócej mówiąc, niekorzystnie wpływają na procesy trawienne. Dlatego należy zdecydowanie ich unikać.

**10. Gotuj zdrowo** – jeśli już gotujesz dla siebie to gotuj zdrowo. Przy przygotowywaniu posiłków należy unikać długotrwałego smażenia potraw oraz panierowania. Panierka wchłania duże ilości tłuszczu. Najlepiej w ogóle nie smażyć na tłuszczu. Warto zaopatrzyć się w naczynie umożliwiające gotowanie na parze. To najzdrowszy sposób przygotowywania potraw. Zawsze można też gotować w wodzie. Kolejny grzech to sosy do potraw. Zrezygnuj z sosów, gdyż ich głównym składnikiem jest mąka, która nie jest wskazana w diecie sportowca.

**11. Niedozwolone środki ? – nawet o tym nie myśl** – sterydy tylko sprawiają złudne wrażenie szybkiego sposobu na zbudowanie ciała niczym kulturysta. Tak naprawdę są tylko szybkim sposobem do zrujnowania sobie zdrowia! Nie próbuj iść na skróty!

Chciałbym aby te praktyczne porady stały się dla was bardzo pomocne i pomogły wam uzyskać oczekiwany efekt. Życzę wam miłego i efektywnego ćwiczenia swych mięśni.

Sebastian Wójcik Ic LO

## HOROSKOP WAKACYJNY

### Baran 21.03 – 20.04



Wakacje, dużo wolnego czasu...to świetny moment by zadbać o swój wygląd. Ładna opalenizna, może zmiana fryzury będzie strzałem w dziesiątkę. Namów do tego również przyjaciół. Dobrze wam to zrobi.

**MIŁOŚĆ:** Nie obawiaj się samotności, to lato nawet w pojedynkę będzie niezapomniane! Nie szukaj na siłę drugiej osoby, pojawi się w najmniej spodziewanym momencie. Do tego czasu, baw się do woli!

### Byk 21.04 – 20.05



W te upalne dni będziesz tryskać pomysłami i mieć zapal do zabawy. Pamiętaj jednak by nie przesadzać, bo możesz zawieść swoich przyjaciół, a to przecież jest ci zupełnie niepotrzebne.

**MIŁOŚĆ:** W tej kwestii to nie czas na szaleństwa. Gdy twoje serce zabije szybciej postaraj się zachować choć odrobinę zdrowego rozsądku. Rozczarowanie nie wpłynęło by dobrze na twój wakacyjny humor.

### Bliźnięta 21.05 – 21.06



To że masz mnóstwo przyjaciół wykorzystaj właśnie w te wakacje! Pamiętaj podczas tego dwumiesięcznego odpoczynku nie rozpoczynaj rewolucyjnych projektów. Oczywiście spełniaj swoje marzenia, ale powoli, tak by zostały doprowadzone do końca. Tylko wtedy mają sens.

**MIŁOŚĆ:** Rozglądaj się na boki.. Być może osoba której nie zauważałaś w szkole okaże się godna uwagi? Pamiętaj również że najważniejsze to być sobą, wtedy wszyscy zauważą twą wyjątkowość..

### Rak 22.06 – 22.07



Jesteś teraz w świetnej formie! Jeżeli planowałeś na wakacje kurs np. na prawo jazdy, to najlepszy moment. Lipiec i sierpień to miesiące sprzyjające twojej samodzielności. Uważaj tylko na nerwy, chwila relaksu w ciszy to idealne rozwiązanie by się odprężyć.

**MIŁOŚĆ:** Poznasz wielu ciekawych ludzi. Nie bój się zawierać nowych znajomości. Zachowaj jednak czujność, przecież nie pozwolisz się zwieść beznadziejnymi zagraniami.

### Lew 23.07 – 23.08



Choć to czas na spontaniczne decyzje nie rzucaj słów na wiatr. Być może ktoś obserwuje twoje działania i sprawdza czy potrafisz dotrzymać słowa.

**MIŁOŚĆ:** Liczne randki? Czemu nie! Przecież to doskonały czas na takie spotkania. W tym samym czasie bądź czujny, by nie przegapić czegoś ważnego, chyba że nie jesteś gotową do tego osobą. Podsumowując wakacyjne uczucia u Lwa tego lata szaleją!

### Panna 24.08 – 23.09



Czekają cię ciekawe podróże i nie oznacza to wcale wyjazdu na drugą półkulę. Bawić można się wszędzie! Pamiętaj też o czymś takim jak kompromis, nie myśl tylko o sobie. Ludzie wokół ciebie również mają wspaniałe pomysły, które możesz realizować razem z nimi.

**MIŁOŚĆ:** Nie wolno igrać z uczuciami. Gdy komuś zależy na twojej osobie nie wykorzystuj tego. Wyłącznie wtedy masz szansę na miłość, nie tylko wakacyjną!

### Waga 24.09 – 23.10



Dogadasz się z rodziną. Oni pomogą odkryć ci swoją prawdziwą wartość. Zrozumiesz, że nie wszystkie układy są dobre i warte twojego czasu. Świetne osiągnięcie!

**MIŁOŚĆ:** Gdy masz obok siebie człowieka, z którym uwielbiasz spędzać czas nie doszukuj się zbędnych problemów. Zaufaj sobie i innym. Poczujesz się o wiele lepiej co pozwoli idealnie wykorzystać wakacyjne dni.

**Skorpion 24.10 – 22.11**

Musisz uwierzyć, że razem jest łatwiej... i o wiele zabawniej! Pamiętaj też by nie pogubić się w grupie, unikaj plotek, mogłyby przytłoczyć twoje dobre relacje towarzyskie.

**MIŁOŚĆ:** Słońce, gorący piasek, morze, wywołają u Ciebie wiele pozytywnych emocji. Skup się na nich! Kiedy jak nie teraz?

**Strzelec 23.11 – 21.12**

Masz ochotę na zmiany, działaj. Kilka dodatkowych prac to dobre rozwiązanie na nudę. Gdy coś zacznie cię męczyć, po prostu powiedz nie. Masz do tego prawo. Nie ma nic gorszego niż w wakacje niepotrzebnie tracić energię.

**MIŁOŚĆ:** Pozwól szczęściu cię znaleźć. Może jest blisko ciebie? Stary znajomy potrafi często mocno namieszać!

**Koziorożec 22.12 – 20.01**

Praca na wakacje to dobry pomysł jeżeli chcesz spróbować się trochę uniezależnić. Są jednak pewne granice. Nadmierna swoboda potrafi przysporzyć kłopotów. Zastanów się jak tak naprawdę chcesz spędzić te wakacje i zacznij je od razu!

**MIŁOŚĆ:** Nie możesz łamać komuś serca! Samopoczucie obu stronom spada wtedy niewiarygodnie nisko. Po co marnować tak wesołe, ciepłe miesiące?

**Wodnik 21.01 – 19.02**

Słuchaj intuicji. Ona jest najlepszym doradcą. Chociaż możesz spotkać się z krytyką, kontynuuj wakacyjne plany. Zobaczysz inni pozazdroszą ci odwagi i radości z życia.

**MIŁOŚĆ:** Doceniaj to co masz. Nawet jeżeli trudno czasem o pozytywne zastanów się czy letnie wieczory spędzane samotnie to lepsze rozwiązanie? Wiele osób chciałoby być w twojej sytuacji.

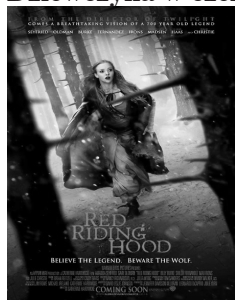
**Ryby 20.02 – 20.03**

Zbędne kilogramy nabrane podczas roku szkolnego nie dają ci spać? Zorganizuj plan, który w przyjemny sposób pozwoli ci pozbyć się tych koszmarów. Namów do działania ludzi wokół siebie. Bez problemu znajdziesz znudzonych kolegów lub koleżanki, razem będziecie się dobrze bawić!

**MIŁOŚĆ:** Wakacje wcale nie muszą być romantyczne, nie zapominaj o tym. Gdyby jednak jakimś trafem pojawiła się szansa na miłą randkę, nie rezygnuj. Życie lubi niespodzianki.

**Recenzje filmowe****500 dni miłości, reż. Marc Webb, USA 2009**

Tom jest nieszczęśliwym i niepoprawnym romantykiem, który zarabia na życie wymyślając teksty na pocztówki z życzeniami. Gdy jego dziewczyna, Summer odchodzi od niego, zrozpaczony postanawia wrócić myślami do ich 500 dni razem, aby odkryć, co poszło źle. Ostatecznie refleksje Toma pozwolą mu na nowo odkryć jego prawdziwą życiową pasję... Jego relacja z Summer jest raz lepsza, raz gorsza – spotykają się, po chwili przestają się do siebie odzywać. W filmie stosowana jest retrospekcja, sceny na dzielonym ekranie, karaoke. Wszystko to składa się na kalejdoskop przeżyć i skłania do refleksji na temat tego, co próbujemy zrozumieć czym jest miłość.

**Dziewczyna w czerwonej pelerynie, reż. Catherine Hardwicke, USA–Kanad 2011.**

Valerie to piękna młoda kobieta rozdarta między dwoma mężczyznami. Dziewczyna jest zakochana w Peterze, ale jej rodzice chcą by poślubiła bogatego Henry'ego. Nie chcąc rozstania zakochani planują razem uciec. Jednak muszą zmienić plany, gdyż dowiadują się, że starsza siostra Valerie została zabita przez wilkołaka, który grasuje w lesie nieopodal wioski. Przez lata, ludzie utrzymywali rozejm z bestią, oferując stworzeniu miesięczne ofiary ze zwierząt. Jednak gdy wilk nie uszanował ludzkiego życia, głodni zemsty ludzie, wezwali do pomocy słynnego łowcę wilkołaków, Ojca Salomona aby pomógł im zabić wilka.



**Monte Carlo, reż. Thomas Bezucha, USA 2011.**

Młoda dziewczyna wyrusza wraz z przyjaciółką w wymarzoną podróż do Paryża. Zbieg okoliczności sprawia, że zostaje wzięta za dziedziczkę ogromnej fortuny, a stąd już tylko krok do ekskluzywnych pokazów mody, lotów prywatnym odrzutowcem, tłumów paparazzi, śledzących każdy jej krok i wakacji w Monte Carlo, których nigdy nie zapomni. Dziewczyna poznaje chłopaka swoich marzeń, lecz nie może mu wyjawiać kim naprawdę jest.

**Kod nieśmiertelności, reż. Duncan Jones, USA 2011.**

Kapitan Colter Stevens budzi się w jadącym z dużą prędkością pociągu. Nie poznaje siedzącej obok niego dziewczyny, nie wie, gdzie jest. Po 8 minutach od jego przebudzenia pociąg eksploduje. Wtedy mężczyzna przekonuje się, że bierze udział w rządowym eksperymencie o nazwie: „Kod nieśmiertelności”, który pozwala na wejście w ciało innego człowieka na ostatnich 8 minut jego życia. Zadaniem Stevensa jest rozpoznanie i powstrzymanie zagrażającego całemu Chicago terrorysty podkładającego bomby. „Kod nieśmiertelności” pozwala wracać na miejsce zdarzeń wielokrotnie i żołnierz z każdym powrotem na ostatnich 8 minut życia pasażerów pociągu będzie wiedział coraz więcej. Czy uda mu się znaleźć i powstrzymać atak bombowy... który już się wydarzył?

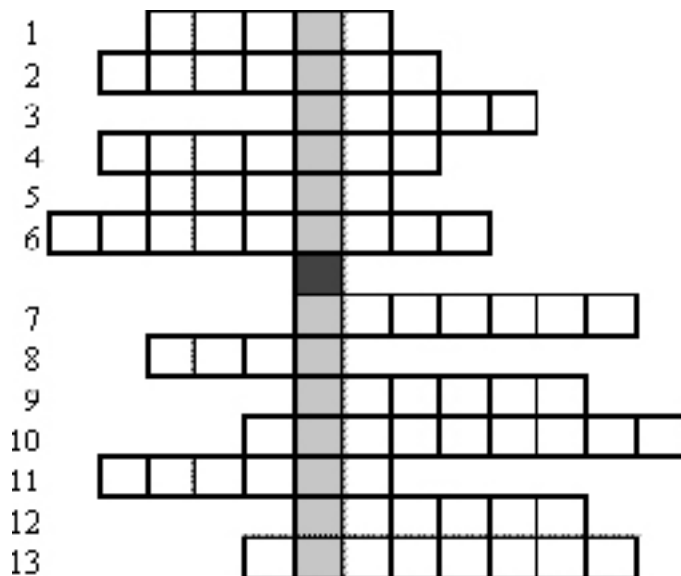
Aneta Głowala Ila LO

**„WILGA” POLECA...**

Termin	Tytuł	Gatunek	Wiek	Seanse	Ceny
20.05-01.06	Delfin Plum	Animowany	b.o.	17	11 PLN
20.05-22.05	Jestem Bogiem	Thriller	>15 lat	19	14 PLN
27.05-01.06	Bejbis - amerykańskie galerianki	Dramat	>15 lat	19	14 PLN

**Krzyżówka**

1. Pływasz nią po wodzie.
2. Jeździłeś na niej by się wykapać.
3. Pływający człowiek pod wodą
4. Roślina, która rośnie nad brzegiem jeziora
5. Leżysz nad nim czy też na nim, gdy jesteś nad morzem, oceanem lub jeziorem...
6. Wyjazd z rodziną, klasą w celu zwiedzania świata, przyrody itd.
7. Wolny czas od nauki to...
8. Kąpiesz się w niej, pływasz, a nawet pijesz ją.
9. Ozdabiają ogród, dom...
10. Mieszkamy na pojezierzu..
11. Gwiazda. Świeci nam teraz, świeciła przez wakacje, ona również nas ogrzewa.
12. Prosto po lecie nadchodzi...
13. Najwyższe góry świata.



HASŁO : .....

## W świecie ciuchlandów



Chcesz ubierać się tanio, modnie i oryginalnie? Nic trudnego! Wystarczy wybrać się do jednego z wielu garwolińskich ciuchlandów. Dyskonty oferują nam nie tylko odzież, lecz także biżuterię, bieliznę, torebki a nawet książki i płyty DVD. Mamy możliwość zakupu tanich i markowych ubrań z metkami takimi jak: H&M, Zara, Atmosphere, Next, Marks&Spencer, Nike, Bay i Topshop.

### Gdzie i kiedy?

W Garwolinie dyskonty można znaleźć na każdym kroku, ale tych lepszych jest już mniej. Różnią się ceną i jakością towaru. Na „ciuchlandowe poszukiwania” najlepiej wybrać się w dniu nowej dostawy. Mamy wtedy największe szanse na znalezienie czegoś ciekawego. W inne dni są promocje np. „50% ceny” lub „wszystko za 1 zł”, ale ubrania są już przejrane i szanse na znalezienie czegoś ładnego maleją. Wybierając się do ciuchlandu w dniu nowej dostawy, a zwłaszcza w porze otwarcia, nieco ryzykujemy, ponieważ przed drzwiami najczęściej stoi ok. dwudziestu, trzydziestu osób czekających na dźwięk przekręcającego się klucza w zamku. Kiedy go już usłyszą zaczyna się bieg „kto pierwszy ten lepszy”. Drzwi są małe a ludzi dużo, dlatego często zdarzają się przepychania i uderzenia. Wewnątrz jest ciasno, głośno i gorąco.

chlandowe poszukiwania” najlepiej wybrać się w dniu nowej dostawy. Mamy wtedy największe szanse na znalezienie czegoś ciekawego. W inne dni są promocje np. „50% ceny” lub „wszystko za 1 zł”, ale ubrania są już przejrane i szanse na znalezienie czegoś ładnego maleją. Wybierając się do ciuchlandu w dniu nowej dostawy, a zwłaszcza w porze otwarcia, nieco ryzykujemy, ponieważ przed drzwiami najczęściej stoi ok. dwudziestu, trzydziestu osób czekających na dźwięk przekręcającego się klucza w zamku. Kiedy go już usłyszą zaczyna się bieg „kto pierwszy ten lepszy”. Drzwi są małe a ludzi dużo, dlatego często zdarzają się przepychania i uderzenia. Wewnątrz jest ciasno, głośno i gorąco.

### Jak wybrać?

Zawsze należy zwrócić uwagę na gatunek i jakość materiału. Jeśli jest zmechacony, powyciągany lub poplamiony nie kupuj go. Nie wszystkie plamy da się sprać. Nie kupuj wszystkiego co popadnie, inaczej skończy się to szafą zapchaną masą niepotrzebnych ubrań. W miarę możliwości przymierz każde znalezisko (nie przymierzaj na gołe ciało!). W domu wszystko wypierz.

### Ciuchlandy dla biednych?

Kiedyś sklepy z używaną odzieżą kojarzyły się z brudem i biedą. Teraz zakupy w nich są spowodowane swoistą modą a nie koniecznością finansową. Ubieranie się w nich nie jest wstydem. Wiele światowych gwiazd np. Robert Pattinson, Kate Moss i Elton John przyznają się do noszenia używanych ubrań. Dlatego i Ty zmień swój image na modny i tani. Daleko nie musisz szukać. Dwa dyskonty są obok naszej szkoły!

Anonim

## A może świat bez ciuchlandów?



„Chcesz ubrać się tanio, modnie i oryginalnie? nic trudnego wystarczy wybrać się do jednego z wielu garwolińskich ciuchlandów”, niby tak, można za przysłowiową złotówkę ubrać się przyzwoicie. Wiadomym jest, że jeśli jest się na utrzymaniu rodziców, to ma się ograniczone możliwości wpływania na budżet domowy. Jednak czy aby na pewno kupowanie w ciuchlandach to jedyna możliwość dobrego ubrania się? czy rzeczywiście nasze wejście do sklepu z odzieżą używaną, to nic nie znaczący kaprys? Niby tak, bo przecież po pierwsze nikt się nie dowie, gdzie kupiłam bluzkę od Zary, przecież nie należy się tym chwalić. Jak zauważyliście nawet zwolenniczka lub zwolennik zakupów w szmateksie podpisał się „Anonim”, czyli jednak to nie jest taka super modna forma zakupów. Po

drugie czy zastanawialiście się jak takie zakupy wpływają na naszą gospodarkę. Tak, tak, na gospodarkę, nie żartuję, coraz częściej w literaturze w prasie możemy przeczytać, że istnieje coś takiego jak patriotyzm ekonomiczny. Co to znaczy – to proste gdy kupię bluzkę czy torebkę w tanim sklepie, to nie kupię tej wyprodukowanej w Polsce. Co oznacza, że może ktoś nie będzie miał pracy, i to nie tylko krawcowa, ale również właściciel firmy, sklepu, sprzedawczyni. I być może przez to nie kupi produktów które wytwarza firma w której pracuję ja lub ktoś z mojej rodziny, i kółko się zamknie. Czasy się zmieniły patriotyzm dziś to nie tylko obrona granic Polski, ale także a może przede wszystkim, dbanie o rozwój krajowej gospodarki – np. przez kupowanie tego co wytwarzają polskie firmy.

„Wybierając się do ciuchlandu w dniu nowej dostawy, a zwłaszcza w porze otwarcia, nieco ryzykujemy, ponieważ pod drzwiami najczęściej stoi ok. dwudziestu, trzydziestu osób czekających na dźwięk przekręcającego się klucza w zamku. Kiedy go już usłyszą zaczyna się bieg: „kto pierwszy ten lepszy”. Drzwi są małe a ludzi dużo, dlatego często

zdarzają się przepychania i uderzenia. Wewnątrz jest ciasno, głośno i gorąco” pisze nasz Anonim. No cóż, scenka jak z filmu Barei, czyli obraz Polski, której nie pamiętacie – PRL. Dla mnie stanie w kolejce, przepychanie się, jest upokarzające, w imię czego, zakupu ciucha za dwa złote?

Ten obraz też pokazuje, coś o czym wielu nie chce pamiętać, że jest choroba nazywana ładnie zakupoholizm, znam osoby który mają pełne szafy, oczywiście w sklepie dawno nie były, ale mają grafik, kiedy jest i w którym ciuchlandzie nowa dostawa. No cóż tak też można!

„Ubieranie się w nich nie jest wstydem. Wiele światowych gwiazd np. Robert Pattison, Kate Moss i Elton John przyznają się do noszenia używanych ubrań”. Tak to prawda, ale nie do końca, ubranie, to niepowtarzalne, wyjątkowe od znanego projektanta jest formą inwestycji, np. oryginalna sukienka od Coco Chanel, najtańsza kosztuje 20 tys. złotych. Istnieją sklepy, w których można kupić markowe, używane ubrania znanych projektantów mody. W Warszawie taki sklep znajduje się na ulicy Bednarskiej, najtańsze były rękawiczki za jedyne 1520 złotych.

Pisząc tekst, warto używać pojęć, których znaczenie jest nam znane, bo wprowadzamy czytelnika w błąd stosując złą terminologię. Chodzi o dyskont (ang. discount = obniżka ceny, rabat), według definicji to sklep sprzedający towar w ograniczonym asortymencie i w obniżonych cenach. Główną strategią dyskontów jest przyciąganie klientów obecnością towarów o niskich cenach i agresywną polityką promocyjną podkreślającą przede wszystkim niskie ceny. Dyskontem jest np. Biedronka, Lidl, a nie sklep z tanią odzieżą na ulicy Kościuszki.

I tak naprawdę na koniec, polecam wyprzedaże sezonowe te w Warszawie, można sobie kupić fajne markowe ciuchy, wprawdzie nie za złotówkę i nie worek, ale przecież każdy wie, że ilość nie przechodzi w jakość.

p. Agnieszka Karwowska

## SPORT - GIMNASTYKA:



31 marca 2011 roku na sali gimnastycznej w gimnazjum nr 5 w Garwolinie odbyły się zawody gimnastyki, gdzie nasza szkoła osiągnęła bardzo dobre wyniki. I tak:  
I miejsce drużynowo punktowały Klaudia Majcher i Katarzyna Kalbarczyk;  
II miejsce indywidualnie za zdobycie największej liczby punktów – Klaudia Majcher;  
III miejsce indywidualnie za zdobycie największej ilości punktów – Katarzyna Kalbarczyk;  
I miejsce w skoku przez skrzynię – Klaudia Majcher, Karolina Kałaska, Katarzyna Kalbarczyk;  
II miejsce w ćwiczeniach na drążku – Klaudia Majcher;  
II miejsce w ćwiczeniach wolnych – Katarzyna Kalbarczyk.

W drużynie startowały: Klaudia Majcher, Katarzyna Kalbarczyk, Monika Kędziorek, Anna Królewicz, Karolina Kałaska.

II miejsce drużynowo – punktował Irek Pielak i Krzysiek Majewski;

III miejsce skok przez skrzynię – Krzysiek Majewski;

II miejsce w ćwiczeniach wolnych – Krzysiek Majewski;

III miejsce w wieloboju- Krzysiek Majewski.

Sylwia Tratkiewicz IIa LO

## Siatkówka:



Dnia 31 marca 2011 roku odbył się finał Licealiady Regionalnej w siatkówce dziewcząt. Do naszej szkoły przyjechały drużyny z: Węgrowa, Mińska Mazowieckiego, Mrozów, by walczyć z nami o tytuł Mistrza Regionu Siedleckiego. Pierwszy mecz grałyśmy z Węgrowem. Jest to przeciwnik bardzo dobry technicznie i bardzo wymagający. Niestety nasza drużyna przegrała 3:0 w setach, tym samym tracąc możliwość rywalizowania o I miejsce Licealiady Regionalnej. Kolejny mecz z Mrozami wygrałyśmy 3:1 w setach dzięki tej wygranej zajęłyśmy III miejsce w rozgrywkach. Szkoda, że nie udało się nam obronić tytułu Mistrza z zeszłego

roku, jednakże uważam, że III miejsce to duży sukces, ponieważ w tegorocznych rozgrywkach walczyło łącznie 21 drużyn.

W ogólnej klasyfikacji:

I miejsce zajęły zawodniczki LO Węgrów;

II miejsce ZSE Mińsk Mazowiecki;

III miejsce ZSP Nr.1 Garwolin.

14 kwietnia 2011r w naszej szkolnej hali odbył się Finał Powiatowych Rozgrywek Piłki Siatkowej dziewcząt. Rywalizacja toczona była systemem każdy z każdym. Pierwszy mecz z LO Garwolin zakończył się wynikiem 3:0 w setach oczywiście dla naszej drużyny z Ekonomika. W kolejnym meczu z ZSP z Sobolewa również łatwo wygrałyśmy, bez żadnych problemów. Mecz zakończył się wynikiem 3:0. Tak, więc całe spotkanie wygrałyśmy nie tracąc żadnego seta. Naszą szkołę reprezentowały: kpt. Karolina Ściślak, Karolina Kurek, Sylwia Tratkiewicz, Katarzyna Mikulska, Anna Janisiewicz, Marta Warchoń, Edyta Rejnik, Sylwia Kępka, Sylwia Chruściel, Monika Nowak, Anita Kwiatkowska, Anna Mikulska, Ewelina Poszytek. Opiekun p. Mariusz Mikulski.

Sylwia Tratkiewicz.IIa LO