

Ekonomika

nr 2 (2014/2015) zima



Konkurs teatralny

Za sto dni matura

Pasja i praca

JESTEŚMY AKTYWNI !!!

Drodzy Czytelnicy!

W numerze:

3 Co w Ekonomiku piszczy?

Przed nami ferie, czyli czas, w którym nasze zmęczone umysły będą mogły odsapnąć oraz kiedy będziemy mogli skorzystać z różnych form aktywnego wypoczynku. Z jakich?

19 Ruch to zdrowie

Tego właśnie dowiedziecie się ze stron naszego najnowszego numeru, gdyż aktywność jest jego tematem przewodnim... Kolejny raz szykujemy dla Was dużą dawkę ciekawych artykułów dotyczących różnego rodzaju aktywności.

24 Muzyka łagodzi obyczaje

O sporcie i innych pasjach opowie Wam Pan Sawicki, czyli nasz nauczyciel wychowania fizycznego.

25 Hotelarium

Zgodnie z tradycją naszej szkoły w grudniu odbył się konkurs teatralny dla klas pierwszych. Oczywiście nie obyło się bez interwencji naszych redaktorów, którzy specjalnie dla Was przygotowali wywiad z tegorocznym jury.

27 Kącik ekonomisty

W tym numerze będziecie mogli również znaleźć artykuł na temat hoteli w podróży, w końcu ferie – to czas licznych wyjazdów, a Pani Świdrak proponuje nocleg w niezwykłym japońskim hotelu.

28 Kącik turysty

29 Matma jest łatwa!

Reportaż z inscenizacji bitwy pod Olszynką Grochowską powinien zainspirować Was do uczestnictwa w czasie wolnym w takich właśnie wydarzeniach. To historia w pigułce.

32 Sprawdź, czy warto...

Nastał również czas studniówek, czyli ta przyjemniejsza strona dla uczniów klas maturalnych. Bal ten jest odskocznią od ciężkiej pracy przed egzaminami dojrzałości. O tym, jak dobrać sukienkę, krawat i jaki wybrać makijaż, też przeczytacie w naszej gazetce.

37 Wehikuł czasu

Zachęcam Was również do przeczytania artykułu o uzależnieniu od Internetu. Może czytanie „Ekonowinki” jest dobrym pomysłem, by wyłączyć komputer, usiąść z pismem na kanapie i pogрузić się w ciekawej lekturze?

38 Pokusy codzienności

Redaktor naczelna
Monika Zaremba

Redakcja

Natalia Butryn, Aleksandra Byszewska, Artur Kaleta, Aleksandra Kalita, Natalia Kudła, Kamila Kula, Helena Kwiecień, Magdalena Maciejczyk, Konrad Mróz, Klaudia Musiał, Anna Siepracka, Karolina Starzec, Joanna Wenerska, Justyna Wojanek

Opiekunowie

mgr Aneta Dzidek, mgr Magdalena Nawrocka

Nauczyciele współpracujący

mgr Anna Kałwa, mgr Joanna Korab-Chrzanowska, mgr Halina Legutko, mgr Grażyna Polańska, mgr Irena Przybilla-Nowak, mgr Urszula Siwek-Faszyńska, mgr Edyta Śnieżek, mgr Dorota Świdrak

Oprawa graficzna
mgr Aneta Dzidek

Mam nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie i miło spędzi czas !!!

Miłego czytania życzy
redaktor naczelna
Monika Zaremba

Kontakt:

Zespół Szkół Ekonomicznych nr 1
w Krakowie
ul. Kapucyńska 2, 31-113 Kraków

ekonowinkazse1@wp.pl
[facebook.com/Ekonowinka](https://www.facebook.com/Ekonowinka)

Redakcja „Ekonowinki” składa
serdeczne podziękowania
Radzie Rodziców za finansowanie
naszego czasopisma!

Praga, Czechy – wyjątkowe miejsce dla uczniów naszej szkoły

W dniach 27-30 listopada 2014 roku grupa 25 osób z naszej szkoły wraz z trójką nauczycieli: panią mgr Grażyną Polańską, panią mgr Małgorzatą Florczyk oraz panem mgrem Jackiem Czaplakiem udała się na wycieczkę do pięknych i wyjątkowych Czech. Był to wyjazd pełen radości, uśmiechu oraz chęci poznania nowej kultury i nowych ludzi. Uczniowie z wielką satysfakcją będą wspominać te pełne wrażeń trzy dni.



Celem naszej trzydniowej wycieczki była wyjątkowa europejska stolica, PRAHA, określana jako złota i magiczna, położona niczym Rzym na kilku wzgórzach nad brzegiem rzeki Wełtawy, słynąca z tradycji oraz przepięknej architektury, zachwycająca swoim urokiem turystów i mieszkańców. Tam sezon turystyczny trwa cały rok...

W pierwszym dniu od razu po przyjeździe do stolicy Czech, wraz z nauczycielami, udaliśmy się na zajęcia edukacyjne w zaprzyjaźnionej nam szkole o profilu ekonomicznym, Obchodní akademie, Heroldovy sady. Zajęcia były zorganizowane w bardzo ciekawy sposób, dzięki

czemu mogliśmy zdobyć wiadomości dotyczące zakładania wirtualnych firm, poszerzyć naszą wiedzę ekonomiczną oraz podszkolić język angielski. Uczniowie tej szkoły, po zaprezentowaniu nam swych dokonań dotyczących rozwoju wirtualnej firmy, dali nam możliwość skosztowania swoich wyrobów, tj. własnych kaw, gorących czekolad i innych smakołyków.

Następnie czekał nas obiad w szkolnej stołówce. Można powiedzieć, że zaserwowane dania zaskoczyły, ale w jakim sensie – niech pozostanie to naszą słodką tajemnicą. Po posiłku, wraz z rewelacyjnym przewodnikiem, oddaliśmy się zwiedzaniu praskich dzielnic miasta. Celem naszej wycieczki stało się poznanie kultury, tradycji, historii i zwyczajów Czech. Udaliśmy się do ogrodów na wałach, czyli miejsca ze wspaniałym widokiem na panoramę miasta. Zobaczyliśmy Zamek na Hradczanach, który jest obecnie siedzibą prezydenta Czech. Mimo zmęczenia zwiedziliśmy imponującą katedrę św. Wita, w której czuliśmy prawdziwy powiew historii, następnie dziedziniec praskiego zamku z rokokową fontanną i Złotą Uliczką.



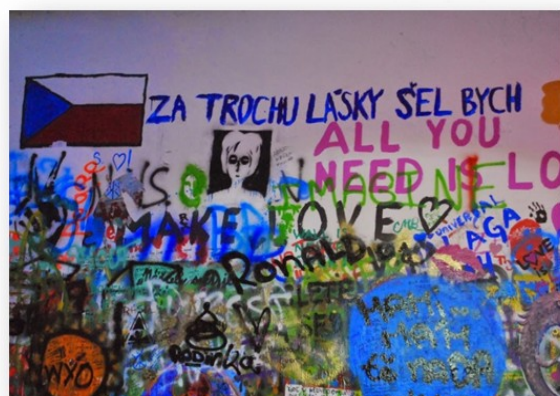


„Nasze spotkanie z uczniami Praskiej Szkoły Ekonomicznej było czymś wyjątkowym. Dzięki temu spotkaniu mogłam poznać choć troszkę prawdziwe życie naszych południowych sąsiadów. Dowiedziałam się, jaki jest cel zakładania fikcyjnych firm oraz nabyłam nowych doświadczeń, podczas zorganizowanej lekcji języka angielskiego. Właśnie na niej musiałam wyężyć swój umysł, aby w języku obcym dogadać się z czeskim kolegą, odpowiedzieć na jego pytania. Bardzo miło będę wspominać również lekcję ekonomii, bo mimo wielkiego trudu udało mi się zrobić zadanie wyznaczone przez nauczyciela. Ze szczerym uśmiechem na twarzy będę we wspomnieniach powracać do tych chwil, szczególnie gdy przed oczyma będę mieć wizerunek praskiego nauczyciela języka angielskiego ubranego w garnitur, elegancką koszulę, krawat i... zwykłe, domowe pantofle”.





„Wchodząc na Most Karola duże wrażenie zrobiła na mnie brama, przez którą przechodziliśmy. Sprawiała wrażenie twierdzy. Most jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych punktów Pragi, co potwierdzała olbrzymia liczba przechodniów i turystów. Znajdują się tam figury postaci związanych z historią Pragi i Czech. Wszystkie są wykonane z takiego samego materiału, a jedynie figura św. Jana Nepomucena wykonana jest z brązu. Przewodnik opowiedział nam, że wielu ludzi dotyka tej figury, ponieważ wierzy, iż to sprawi, że wrócą jeszcze kiedyś do Pragi. Z mostu, wieczorem, widać bardzo pięknie oświetlone wzgórze zamkowe. Szczególne wrażenie robi liczba wież wznoszących się nad budynkami. Cały most również jest oświetlony i widoczny z daleka. Jest to idealne miejsce do robienia pamiątkowych zdjęć. Warto je zobaczyć – niezapomniany widok, chwile, które długo się pamięta”





Do hotelu wróciliśmy późnym popołudniem. Wszyscy byliśmy bardzo zmęczeni, dlatego gdy tylko dostaliśmy klucze, każdy z nas wbiegł do swojego pokoju, marząc, by choć chwilkę odpocząć. Po

szybkim prysznicu i odrobinie relaksu nadszedł czas wyjątkowej kolacji. Wydaje nam się, że właśnie ona również pozostanie w pamięci uczestników. Kolacja była pyszna, zostaliśmy ugoszczeni po królewsku. Po posiłku i ponownym odpoczynku udaliśmy się na zabawy integracyjne odbywające się w pokoju p. Czaplaka, które oddaliły nasze marzenia o śnie do godziny 24.00.

W sobotę od rana wypoczęci i pełni energii odkrywaliśmy kolejne ciekawe zakątki Pragi. Metrem dotarliśmy do Małej Strany – jednej z historycznych dzielnic, później kolejką na wzgórze Petrin, gdzie podziwialiśmy panoramę miasta z widokowej wieży Petrin, będącej kopią wieży Eiffla. W tym dniu mieliśmy okazję zobaczyć również Ścianę Wolności Johna Lennona, na której każdy mógł się podpisać czy też coś namalować. Uwieńczeniem dnia był spacer najładniejszym mostem w Pradze – MOSTEM KAROLA. Krąży legenda, że aby powrócić do tego miasta, lub by spełniło się marzenie, należy dotknąć rzeźby Jana Nepomucena. Następnie dotarliśmy na Rynek Starego Miasta przepełniony mieszkańcami i turystami oczekującymi na oficjalne rozpoczęcie targów bożonarodzeniowych, czyli tradycyjne zapalenie ogromnej choinki.

Wieczorem czekały nas chwile pełne wrażeń, gdyż nasi wspaniali opiekunowie zorganizowali nam zabawy andrzejkowe.

W niedzielę po śniadaniu, już spakowani, wybraliśmy się na ostatni spacer po cudownej Pradze. Zobaczyliśmy: praski zegar astronomiczny (Orloj) z ruchomymi figurkami 12 apostołów; dzielnicę żydowską; ekskluzywną w Pradze ulicę Paryską, na której znaleźć można rzeczy autorstwa np. Fendi, Louis Vuitton, Burberry, Prada, Hugo Boss i in.

W trakcie wycieczki przewodnik opowiadał nam ciekawe historie i legendy związane z miastem. Pokazał nam także kontrowersyjne rzeźby czeskiego artysty Davida Černý'ego. Jedną z jego prac były nagie, małe dzieci z kodami kreskowymi zamiast twarzy. Wszystkich zaskoczył fakt, że mistrz w ten sposób chciał podkreślić anonimowość współczesnego człowieka identyfikowanego przez system kodów kreskowych i numerów PIN.

W ostatnich chwilach pobytu w Pradze znalazł się również czas na roztrwonienie naszego majątku. Czas wolny uczniowie wykorzystali na zakupy pamiątek dla najbliższych oraz zjedzenie tradycyjnego czeskiego dania, jakim są KNEDLIKI. Droga powrotna do Krakowa przebiegała spokojnie i bardzo szybko, gdyż zmęczeni napiętym programem spaliśmy jak małe dzieci utulone w ulubiony kocyk.

Każdy z uczestników będzie bardzo miło wspominał te kilka dni. Był to czas pięknych, radosnych chwil spędzonych w gronie znakomitych ludzi, za co należy powiedzieć słowo: „**DZIĘKUJEMY**”. Wydaje mi się, że każdy z nas w swych wspomnieniach będzie często wracał do wydarzeń z Pragi, a uśmiech na twarzy będzie mu gościł przy każdej wspomnianej rzeczy.

Wszyscy mamy nadzieję, że do Pragi jeszcze wrócimy, gdyż jest to wyjątkowe miejsce dla uczniów naszej szkoły.



Opracował: Kamil Buczek z wykorzystaniem artykułu Justyny Wojanek ze strony internetowej ZSE nr 1 w Krakowie

Konkurs Pięknego Czytania

6 lutego 2015 r. w bibliotece szkolnej odbyła się VIII edycja Konkursu Pięknego Czytania (etap szkolny) zorganizowana przez Towarzystwo Nauczycieli Bibliotekarzy Szkół Polskich Oddział w Krakowie oraz Wojewódzką Bibliotekę Publiczną. Do konkursu zgłosiło się trzynastu uczniów.



CELE KONKURSU:

- ◇ Doskonalenie umiejętności pięknego czytania.
- ◇ Kształtowanie kultury czytelniczej.
- ◇ Rozwijanie twórczych talentów.

Uczniowie przygotowali fragment dłuższego utworu pisanego wierszem.

Ocenie podlegała: dykcja, interpretacja tekstu, zachowanie limitu czasu (do 3 minut).

Werdykt wydało jury w składzie: p. dyr. Ewa Jędrychowska, p. Halina Legutko, p. Urszula Siwek-Faszyńska.

Zwycięzcy:

- ◇ I miejsce zajął **Maciej Zajac** z klasy 4d,
- ◇ II miejsce — **Monika Zaremba** z klasy 4d,
- ◇ III miejsce — **Klaudia Filipowska** z klasy 2d.

Wyróżnieni zostali następujący uczniowie: Karolina Jach z klasy 2e, Aleksandra Kwinta z klasy 2d, Justyna Orzechowska z klasy 4c.

Zwycięzcy otrzymali audiobooki, wyróżnieni nagrody książkowe, a wszyscy uczestnicy dyplomy.

II międzyszkolny etap odbędzie się **11.03. 2015** roku w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej, przy ul. Rajskiej 1; Oddział dla Dzieci.

Opracowały:
p. Halina Legutko
p. Urszula Siwek-Faszyńska

Gorąco gratulujemy wszystkim zwycięzcom, ale nie ukrywamy, że najbardziej cieszymy się z miejsca na podium naszej redaktor naczelnej. Monika! Tak trzymaj!

~ Redakcja

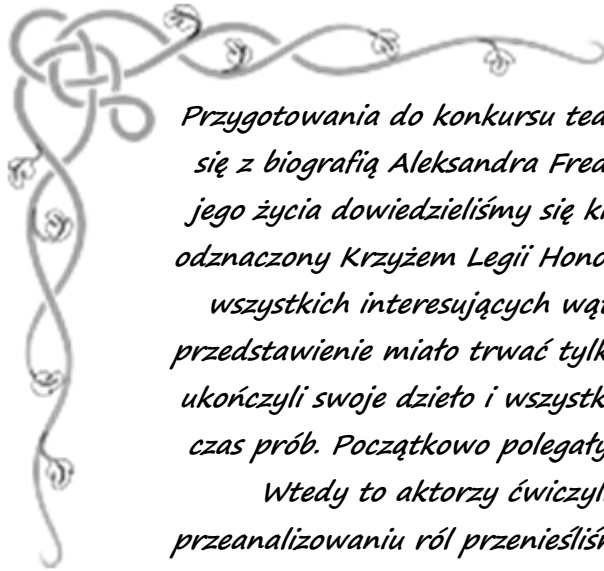
Okiem Uczestnika: Konkurs Teatralny

Za nami konkurs teatralny klas pierwszych. Według naszych obliczeń były to dwudzieste drugie zmagania konkursowe tego typu w historii szkoły. Warto przypomnieć, że ich inicjatorką wiele lat temu była obecnie urzędująca pani dyrektor Anna Gawinek-Pisarczyk. Konkurs zawsze wzbudza wiele emocji, integruje klasy, rozwija ich wiedzę w danym temacie i pozwala na rozwój różnorodnych zainteresowań i talentów. Tego roku temat konkursu brzmiał: „Niezwykłe biografie”.



Każda klasa drogą losowania otrzymała nazwisko pisarza, którego biografię powinna była wystawić w postaci prezentacji scenicznej. Ci, którzy dobrze czuli się na scenie, wcielili się w poszczególne role, dobrze piszący – stworzyli scenariusz, koledzy o zdolnościach artystycznych zajęli się wykonaniem plakatu reklamującego przedstawienie i programu teatralnego, miłośnicy muzyki – zagrali na instrumentach, niektórzy nawet zaśpiewali partie solowe. W jednym ze spektakli wziął udział wychowawca, w innym – sama Pani Dyrektor... Ale największy entuzjazm wywołała obecność na scenie Pana Dyrektora Wojciecha Polańskiego, który w przedstawieniu zagrał bohatera „Pana Tadeusza” – Wojskiego uganiającego się za muchą. Z packą na muchy w dłoni z wdziękiem płaśtał po scenie, wywołując huczne brawa i salwy śmiechu! Ojjj, działało się, działało!!!

Z relacją fotograficzną i filmową możecie zapoznać się na stronie internetowej szkoły, a poniżej – fragmenty wspomnień uczestników konkursu:



Przygotowania do konkursu teatralnego rozpoczęliśmy od zapoznania się z biografią Aleksandra Fredry. Oprócz ogólnie znanych faktów z jego życia dowiedzieliśmy się kilku ciekawostek, m.in. tego, że został odznaczony Krzyżem Legii Honorowej. Niestety, nie mogliśmy zawrzeć wszystkich interesujących wątków w scenariuszu, ponieważ nasze przedstawienie miało trwać tylko 15 minut. Kiedy klasowi scenarzyści ukończyli swoje dzieło i wszystkie role zostały przydzielone, zaczął się czas prób. Początkowo polegały one jedynie na czytaniu scenariusza. Wtedy to aktorzy ćwiczyli głośne i wyraźne mówienie. Po przeanalizowaniu ról przenieśliśmy się do auli szkolnej. W międzyczasie przygotowaliśmy scenę taneczną, do której specjalnie nauczyliśmy się walca angielskiego. Wszystko przebiegało spokojnie. Dopiero w ostatnim tygodniu pojawił się stres przed zbliżającym się występem. Dopracowywaliśmy każdy szczegół, tak aby przedstawienie wypadło jak najlepiej...



Helena Kwiecień, kl. 1d

Tematem naszego przedstawienia była postać Ignacego Krasickiego. Był on wybitnym reprezentantem polskiego oświecenia. Tworzył głównie bajki, satyry i poematy heroikomiczne. Nasze przygotowania wyglądały bardzo chaotycznie i trwały nadzwyczajnie długo. Początkowo nikt nie chciał podjąć się próby napisania scenariusza, ponieważ wszyscy obawiali się, że nie podołają temu jakże trudnemu zadaniu. Po dłuższych namysłach z opresji uratowała nas nasza koleżanka Patrycja Rumian. Napisanie scenariusza zajęło jej dość dużo czasu. Po tygodniu ciężkiej pracy plan przedstawienia był gotowy. Nadszedł czas na obsadzenie ról. Wiązało się z tym wielkie zamieszanie, bo nikt nie chciał grać żadnej z postaci. Wszystko rozwiązało się, gdy do akcji wkroczyła Pani Profesor Ryszka – nasza wychowawczyni, i przydzieliła teksty poszczególnym osobom. Nadszedł czas na próby, które wyglądały kosmicznie. Początkowo nikt nie wiedział, co ma mówić i co robić. Z biegiem czasu było coraz lepiej. Osoby, które nie odgrywały żadnych ról, zajęły się przygotowaniem scenografii, programu występu, plakatu i strojów.



Justyna Koziół, Natalia Piaskowy, Angelina Pyka, kl. 1b

Przygotowania do konkursu teatralnego rozpoczęliśmy dosyć późno, bo dopiero na początku listopada pod nadzorem pań Iwony Michalskiej i Anety Dzidek. Sztuka, której wystawienie było naszym zadaniem, miała przybliżyć życie oraz twórczość znanej polskiej poetki, Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej. Od razu postanowiliśmy przedstawić jej sylwetkę w zabawny sposób. Główna rola przypadła w udziale klasowej śmieszce, Barbarze. Pomimo gorącej namowy całej klasy początkowo nie chciała wcielić się w postać poetki. Dużo prośbiej było z obsadzeniem ról męskich – trzech mężów i kochanka Pawlikowskiej. Ponieważ w naszej klasie jest tylko czterech chłopców, nie mieliśmy dużego wyboru. Wszyscy byli bardzo zaangażowani w przygotowania. Chcieliśmy, żeby przedstawienie wypadło jak najlepiej. Udział w konkursie pozwolił nam nie tylko sprawdzić swoje siły na scenie, ale również lepiej poznać bogate życie krakowskiej artystki. Niezależnie od jego wyniku – było warto!



Dagmara Chalupa, Kinga Koziół, Klaudia Niedośpiat, kl. 1f



„Na początku był Chaos”. Brzmi znajomo? Tak właśnie jednym zdaniem można było opisać początki powstawania naszego przedstawienia.

Pomimo ogłoszenia komunikatu o tym, że za godzinę odbędzie się losowanie tematów spektakli, przewodniczący zapomniał udać się wylosować temat dla klasy. Jako jedyni byliśmy reprezentowani przez wychowawcę. Na lekcji do klasy weszła wychowawczyni i oświadczyła, że w naszym imieniu wylosowała Mroźka. Nie pamiętam dokładnie po jakim czasie, ale chyba po kilku dniach odbyło się przydzielanie ról i zadań. Początkowo nikt nie chciał nic robić, jednak po chwili znaleźli się chętni na wykonanie plakatu oraz wystąpienie. Pierwsze próby przebiegały dosyć ochoczo, wszyscy byli zaangażowani i ciekawi spektaklu. Problem zaczął się przy piosence. Nagle okazało się, że cała klasa nie ma poczucia rytmu. Jakoś jednak się z tym uporaliśmy i wszystko było dobrze. Po kilku próbach zaczęła wykruszać się obsada. Jedni zauważyli, że nie dadzą rady wystąpić przed większą „publiką”, inni z kolei, że mają za dużo ocen do poprawy, aby aż tak się zaangażować. Tak więc kolejne próby przebiegały w nieco zmienionym składzie aktorskim. Nie potrafię ocenić, czy wyszło nam to na lepsze, gdyż wszyscy radzili sobie bardzo dobrze i na wyrównanym poziomie. Aż do kryzysu, który nastąpił dwa dni przed oficjalnym występem. Wtedy dowiedzieliśmy się, że Dagmara, która miała zagrać Mroźka, jest chora i nie będzie w stanie przyjąć. W dodatku Karolina grająca jednego z emigrantów, również się wycofała. Na domiar złego nikt nie chciał już przejąć tych ról. Zastanawialiśmy się nawet, czy nie poprosić o zrobienie dla naszej klasy normalnego dnia szkolnego, ponieważ przedstawienie nie mogło się odbyć bez tych dwóch ważnych postaci. Uratowały nas Agnieszka i Angelika, które zdecydowały się zagrać. W taki sposób Agnieszka, która zrezygnowała na początku, wróciła do obsady. Wszystko nabrało tempa, przedstawienie rozkwitło...



Anonim, kl. 1e

Okiem Jury: Konkurs Teatralny

Tego roku w gronie jury konkursu teatralnego zasiedli specjaliści, czyli najbardziej zaangażowani przedstawiciele szkolnego koła teatralnego. Znaleźli się wśród nich Kamil Buczek, Weronika Wajsle i Maciej Zajac. Do składu zespołu oceniającego zaproszony został także absolwent naszej szkoły Paweł Połec, który przez wiele lat kierował grupą teatralną. Spośród nauczycieli w składzie jurorów znalazła się pani Alina Sokołowska, a oceniającym konkurs prowadziła pani Justyna Macnar, opiekun szkolnego koła teatralnego. Redakcja postanowiła przeprowadzić wywiad z młodzieżową częścią jury...



szczegóły, kostiumy i scenografia były co najwyżej symboliczne. Natomiast w tym roku faktycznie to przygotowanie pod względem estetycznym było o wiele lepsze. Muszę również pochwalić dykcję uczestników, która również w regulaminie była osobno oceniana.

Ekonowinka: Jak oceniacie przygotowanie tegorocznych uczestników konkursu?

Weronika: Uważam, że poziom przygotowania był bardzo zróżnicowany. Były klasy, które bardzo się do tego przyłożyły: napisały świetny scenariusz, zbudowały scenografię, przygotowały kostiumy, muzykę. Ale były klasy, które mało się zaangażowały. Jednak na szczęście takich klas było mniej.

Macie szansę od 4 lat obserwować poczynania uczniów pierwszych klas. Jak sądzicie, czy można powiedzieć, że poziom przygotowania uczniów rośnie z roku na rok?

Weronika: Ja uważam, że raczej rośnie.

Kamil: To też jest uzależnione od tego, jaki jest temat wystąpień, ponieważ wydaje mi się, że większe zainteresowanie jest tematami humorystycznymi, a mniejsze, gdy uczniowie muszą przedstawić coś poważnego, statycznego.

Paweł: Pamiętam konkurs, w którym brała udział moja klasa i wydaje mi się, że wtedy poziom był słabszy. Nie było takiej dbałości o

Czy udało Wam się wśród uczestników odnaleźć ukryte talenty?

Weronika: Tak, było wiele takich osób.

Paweł: Mieliśmy częściowo to na celu, aby zauważyć takie osoby i zaangażować je w uczestnictwo w kole teatralnym.

Powspominajmy troszkę. Jak czuliście się, stojąc na scenie w pierwszej klasie? Jak wyglądało Wasze zaangażowanie w przygotowanie przedstawienia?

Kamil: Na pewno zaangażowanie naszej klasy było mieszane, ponieważ zazwyczaj jest tak, że nie wszyscy chcą w tym uczestniczyć. Trafiliśmy wtedy na dobry temat, bo mieliśmy „Baśnie i bajki”. Myślę, że sam występ nie był zły. Na pewno odbiegał poziomem od tych tegorocznych, bo tak, jak już wspominał Paweł, to zaangażowanie z roku na rok rośnie. To było moje pierwsze wystąpienie w tej szkole i to ono pozwoliło mi znaleźć się później w kole teatralnym i rozwijać zainteresowania.

Maciej: Muszę przyznać, że początek był naprawdę trudny. Część osób w ogóle nie

wykazywała inicjatywę, część uważała, że cały pomysł jest nietrafiony. Ale w końcu, jak się okazało, to była naprawdę dobra zabawa. Coraz więcej osób zaczęło się przekonywać, aż w końcu zaangażowała się ponad połowa klasy. Wielkie podziękowania należą się nauczycielom, którzy pozwolili nam przeprowadzać próby. Poświęcili swój czas, aby wysłuchiwać naszych zmagania. W końcu nastał ten dzień, wystąpiliśmy i, jak się okazało, występ został bardzo dobrze odebrany. Czułem ogromną presję i zdenerwowanie. Moment wyjścia na scenę jest rzeczywiście trudny, ale na szczęście udało się.

Weronika: Zaczę od tego, że byliśmy jedną z tych klas, która nie do końca przyswoiła sobie tekst. Stworzyliśmy scenariusz, ale trudno było nam się zgrać i zorganizować próby, więc panował mały chaos. Myślę jednak, że wykazaliśmy inwencję podczas samego występu, ponieważ staraliśmy się, aby niedociągnięcia w przygotowaniu nie były aż tak widoczne. Znalismy się zbyt krótko, aby zgrać się na tyle, żeby przygotować coś naprawdę fajnego, ale myślę, że w ogólnym rozrachunku nasz występ wypadł dobrze.

Paweł: Pamiętam, że zajęliśmy w tym konkursie 4 miejsce. Co było problemem? Od początku wszystko było doskonale zaplanowane, każdy miał przydział do konkretnej funkcji. Problem leżał w tym, że ludzie nie wierzyli, że to może się udać. Jeśli ludzie nie wierzą, to się nie angażują, do tego dochodzi jeszcze stres. Bardzo pomogła nam nasza wychowawczyni, która wspierała nas nie tylko dobrym słowem, ale też pomocą w zorganizowaniu prób. Występ moim zdaniem wyszedł średnio, aczkolwiek udało się dotrzeć do końca i to pozostaje w pamięci.

Wszyscy bardzo często angażujecie się w występy organizowane w naszej szkole, nie tylko w samym kole, które było takim dodatkowym sposobem rozwijania Waszych pasji. Powiedźcie nam coś o Waszych sposobach na opanowanie stresu.

Weronika: Myślę, że tu wiele zależy od zgrania zespołu. Jeżeli jesteśmy osobami o

wspólnych pasjach, to zawsze i próby, i sam występ, potrafimy obrócić w zabawę. I dzięki temu ten stres jest mniejszy.

Paweł: Takim elementem, który pozwoli, aby stres oddziaływał pozytywnie jest przygotowanie. Jeżeli ktoś wie, że dał z siebie wszystko, to pomimo że ma tremę, na scenie szybko o niej zapomina.

Maciej: Myślę, że najważniejsze jest podejście i potraktowanie występu jako ciekawego doświadczenia i dobrej zabawy.

Kamil: Najlepiej jest skupić się na tym, co chcemy przekazać i spróbować się opanować.

Powiedzieliście, że podczas tegorocznego występu udało Wam się zauważyć takie „aktorskie perełki”. Kto, według Was, był najlepszy?

Weronika: Ja uważam, że jedną z najlepszych osób był Kuba Duda. Świetnie oddawał emocje. Kolejną taką niespodzianką była Paulina – dziewczyna grająca Jolanię, która przedstawiła swoją postać naprawdę świetnie.

Czego życzylibyście naszym młodszym kolegom – aktorom?

Maciej: Ja im życzę odnalezienia się w teatrze, a także akceptacji ze strony znajomych i kolegów z klasy.

Kamil: Życzę im, aby odnaleźli w sobie jeszcze więcej zaangażowania i chęci.

Paweł: Ja życzę im, aby się nie zniechęcali. Zawsze zdarza się tak, że coś nie wychodzi. Człowiek na scenie jest materiałem, który można kształtować i nad którym można pracować czasami długimi latami, ale efekty dają mnóstwo satysfakcji.

Kończąc naszą rozmowę, w imieniu redakcji „Ekonowinki” i uczniów naszej szkoły dziękujemy Wam, że zgodziliście się podzielić z nami swoimi spostrzeżeniami.

Wywiad przeprowadziły:
Aleksandra Byszewska,
Monika Zaremba, kl. 4d

Studniówkowe inspiracje

Nowy rok, nowe postanowienia, nowe wyzwania, coraz więcej pracy przed nami, no i przede wszystkim – coraz bliżej do matury. Lecz by nie zrobiło Wam się zbyt ciężko na samą myśl o ogromie nauki, zajmijmy się przyjemniejszym tematem – studniówką. Chyba każdy wie, co to za wydarzenie i na czym ono polega, dlatego w dzisiejszym numerze „Ekonowinki” nad tym rozwodzić się nie będziemy, ale za to chciałybyśmy poruszyć temat studniówkowego wizerunku, „looku”, „image'a” czy wyglądu – jak kto woli to nazwać :-). Zatem mamy nadzieję, że temat się spodoba i kilka naszych skromnych rad i inspiracji, którymi chcemy się podzielić, okaże się komuś pomocne. Zaczynamy!



Zwykło się mawiać, że bal studniówkowy jest pierwszym dużym i ważnym balem w życiu. Po nim przychodzą następne, ale ten studniówkowy zapamiętywany jest na całe życie. Dlaczego? Prawdopodobnie dlatego właśnie, że jest pierwszy ;-). Tak jak pierwsza miłość, pierwszy pocałunek, pierwszy egzamin, itd.

Każda z nas chciałaby na pewno wyglądać w tym dniu wyjątkowo. Stąd tysiące wizyt – u kosmetyczki, u fryzjera, i godziny poszukiwań tej jednej, jedynej, wymarzonej sukienki. Potem jeszcze drugie tyle przy poszukiwaniu butów i jesteśmy już bliżej końca ;-). Tylko pozazdrościć panom, którzy, nie oszukujmy się – wybiorą sobie garnitur (który zresztą najczęściej mają jeden na odpowiednie tego rodzaju okazje i nie muszą biegać do sklepu po nowy, jak to my, kobiety, po sukienki ;-)), do tego krawat (oczywiście po długiej dyspacie z towarzyszką płci przeciwnej co do jego koloru, który ma współgrać z jej sukienką) i gotowe. (Uf!) Choć oczywiście zdarzają się odstępstwa od tego stereotypu, ale uważamy, że zgodzicie się z nami, iż widok faceta strojącego się na studniówkę i bardziej zaprzętającego

sobie nią głowę niż dziewczyna jest dosyć rzadki. Nie oszukujmy się – my, kobiety, bardziej korzystamy z takich okazji i traktujemy je jako szansę pokazania się z jak najlepszej strony, jeśli chodzi o nasz wizerunek. Chcemy wyglądać ładniej niż koleżanki, wyjątkowo. Faceci myślą bardziej o tym, kiedy będą w końcu mogli pozbyć się tego „sznura” w postaci krawatu z szyi i bawić się do oporu. A jakby tego było mało, nie mają problemu w postaci: „Ała! Moje nogi! Te szpilki mnie zabijają!”, już po godzinie imprezy... Nieprawdaż, że mają lżej? ;-). Oczywiście, różnorodność męskich „garniaków” i ich zestawień jest dosyć spora, jednak większość z mężczyzn wygląda niemal identycznie, trudno ich zmusić do wystrojenia się jakoś specjalnie, dlatego, panowie, wybaczone nam, nie czujcie się urażeni, ale dziś skupimy się raczej na damskich wizerunkach. (Dla Was mamy tylko jedną radę – pamiętajcie: adidasy + garnitur = fatalne połączenie! :-P)





Wracając do tematu – jak znaleźć tę idealną sukienkę? Zanim gorączkowo zaczniecie przemierzać kilometry alejek w galeriach handlowych, zwiedzicie cały Kraków i okolice, pomyślcie chwilę o tym, czego właściwie oczekujecie od tej wyjątkowej kreacji. Chcecie w niej dobrze wyglądać? Dobrze się bawić? Sprawić, by koleżanki zzieleniały z zazdrości, a męska reprezentacja oszalała na Wasz widok?

Jak już wspomnieliśmy wcześniej, bal studniówkowy to niewątpliwie wyjątkowe wydarzenie, bez dwóch zdań. Ale czy warto wydawać na sukienkę na jeden raz półroczne kieszonkowe albo połowę pensji rodziców lub Waszej, jeśli pracujecie? Marzysz o niepowtarzalnej kreacji na jeden raz, nie szkoda Ci pieniędzy i stać Cię na taki wydatek? – ok! Nie mamy nic przeciwko – spełnij swoje marzenia! Jeżeli niestety z jakichś powodów nowa sukienka z markowego butików nie wchodzi w grę, trudno, szukamy gdzie indziej! Ale głowa do góry, nie oszukujmy się – mało kogo będzie stać na sukienkę kosztującą kilkaset złotych,

dlatego większość z nas ratuje się innymi sposobami upolowania swej zdobyczy :-). W końcu nie liczy się metka, a to jaki będzie efekt końcowy. Często mając dużo mniejszy budżet od innych, możemy ubrać się sto razy lepiej.

Opcji mamy mnóstwo – czyhamy na wyprzedaże i przeceny, czasem wejdziemy do jakiegoś sklepu, choć wcale nie było tego w planie, i trafiamy na to, czego niekiedy spędzając kilka godzin na zakupach, nie mogliśmy znaleźć, prócz tego zostaje nam allegro, e-bay czy nawet odkupienie sukienki od znajomej bądź dziewczyn wrzucających swe ogłoszenia na „Krakowską szafę” na facebooku. Warto jednak pamiętać: mimo iż portale typu allegro, e-bay itd. oferują dużo ciekawych i ładnych rzeczy (przynajmniej tak wyglądają na zdjęciu), często możemy się natknąć na oszustów, co niestety równie często kończy się wydaniem pieniędzy na coś, co kreacji ze zdjęcia nawet nie przypomina.



Jeżeli kuszą Was atrakcyjne ceny równie atrakcyjnej sukienki czy butów, to nim porwie was wir internetowego zakupowego szaleństwa, zastanówcie się sto razy nad daną rzeczą albo chociaż poproście sprzedającego o realne zdjęcia „na żywo”. Kto wie, może akurat Wam się poszczęści? ;-). Pamiętajcie również o tym, by kupować u zaufanych sprzedawców – sprawdzajcie komentarze i opinie na temat danego sprzedającego. W ten sposób na pewno choć trochę zmniejszy się ryzyko, że będziecie niezadowolone :-). O sprawdzaniu dokładnych wymiarów zamawianej rzeczy i porównaniu ich ze swoimi wspominać chyba nie musimy, choć jeśli wahacie się pomiędzy większym a mniejszym rozmiarem, my polecamy wziąć ten większy. Zawsze to lepiej coś zwęzić, skrócić, przerobić niż męczyć się z odsyłaniem towaru i odzyskiwaniem pieniędzy, zwłaszcza jeśli kupujemy na aukcjach zagranicznych.



Trochę inaczej ma się to do, wspomnianej wyżej, facebookowej „Krakowskiej szafy”. Tam również zdarzają się oszuści, ale dobrą alternatywą jest to, że w większości przypadków możemy umówić się ze sprzedającą, by przymierzyć sukienkę czy jakkolwiek inny ciuch, który nam wpadnie w oko i zapłacić jej przy okazji. Dzięki temu nie musimy w ciemno wysłać pieniędzy. Naprawdę można tam znaleźć sporo ładnych rzeczy. Wystarczy napisać post, a już posypie się multum propozycji – choć... tak, zdarzają się przedpotopowe „wymyślane” kreacje, które raczej zamiast wzbudzić nasz zachwyt, wzbudzą w nas śmiech ;-).

Zwykle to dyrekcja szkoły wraz z rodzicami decydują o tym, jak bardzo wystawna jest to impreza, ale oczywiście wiadomo – my, uczniowie, mamy na to duży wpływ – wybieramy lokal, ingerujemy w to, jak ma wyglądać sala, itd. Pamiętajcie jednak, że im skromniejsza studniówka, tym mniej ekstrawagancka i wieczorowa powinna być Wasza sukienka. Na pewno słyszałyście już nie raz opowieści mamy, jak to za jej czasów strój na bal studniówkowy składał się z białej koszulowej bluzki i prostej czarnej spódniczki. Nie namawiamy Was na takie minimalistyczne rozwiązanie, ale z własnego doświadczenia możemy powiedzieć, że wiele kobiet, które zaszalały ze strojem podczas studniówki, po latach patrzy na zdjęcia z tej imprezy z niedowierzaniem i pyta same siebie: „Jak ja mogłam to na siebie włożyć?!”



Ogólnie rzecz biorąc, to jaką sukienkę wybierzeecie, zależy od Waszego gustu i upodobań. To ma być Wasza kreacja i Wy macie czuć się w niej dobrze, pięknie i komfortowo. To najważniejsze. Choć wiadomo – niektórzy dobrze czują się w czymś, co innych „razi” w oczy. Jedni przejdą obok tego obojętnie, a inni będą stać i się na nas gapić jak na przybyszów z kosmosu, dlatego z tą wolnością wizerunkową też nie należy przesadzać. W końcu chcemy zachwycać, a nie przyciągać wzrok jako dziwadło albo efekt pracy stylisty-wariata ;-)



Przed wszystkim warto dowiedzieć się, jakie zasady ubioru studniówkowego panują w szkole. Dla przykładu, zdarza się jeszcze wiele szkół licealnych, które z góry narzucają długość lub kolor sukni. Większość szkół pozwala teraz na dowolność w tym zakresie. Pamiętajcie jednak, że jest to bal, a nie impreza w klubie, dlatego tego wieczoru powinniśmy wyglądać jak prawdziwe, eleganckie damy z klasą. Nie da się ukryć, że najlepiej prezentują się suknie w ciemnych kolorach (ponadczasowej czerni, fioletach, granacie, itd.), bo właśnie takie wyglądają najbardziej stylowo i elegancko. Oczywiście można sobie pozwolić na ognistą czerwień, jednak trzeba mieć na uwadze fakt, że jeśli stawiamy na tak intensywny kolor, to nasza sukienka powinna mieć skromny i niewyzywający krój. Jasne kolory sukienek również jak najbardziej dozwolone, ale tu trzeba uważać – w końcu nie chcesz wyglądać jak panna młoda na swojej własnej studniówce, prawda?

Warto pamiętać również, że na takim balu nie wypada nam pokazywać zbyt wiele ciała. Duży dekolt czy długość mini zostawmy sobie na wyjście na imprezę. Tutaj postarajmy się celować w skromne fasony i kroje.

Pamiętajmy, że o ile krótka sukienka nie będzie przeszkadzać innym i nie będzie niczym nadzwyczajnym wśród uczniów, to może ona przykuć uwagę (w złym tego słowa znaczeniu) nauczycieli, którzy są obecni na balu. Poza tym podczas szalonej zabawy zbyt skąpa kreacja może nam się wymknąć spod kontroli i wtedy możemy pokazać zdecydowanie za dużo. A chyba żadna z nas nie chce potem trząść się ze strachu, że taka wpadka została uwieczniona na zdjęciach lub filmie wideo... Zakładamy również, że nikt z nas nie chce oglądać w takim miejscu i okoliczności bielizny innych, dlatego my też nie powinniśmy świecić nią podczas tańca w za krótkiej sukience. Najlepiej wybrać asymetryczną suknię (która stanowi świetny kompromis dla tych niezdecydowanych pomiędzy dłuższą bądź krótszą kreacją) lub taką do kolan, ewentualnie nieco przed. Ostatnio modne stały się też koktajlowe sukienki, wybór mamy szeroki.



Również bardzo ważną kwestią przy wybieraniu kroju naszej kreacji jest zwrócenie uwagi na wygląd sylwetki. Po prostu dobierajmy suknię do typu figury. Jeżeli masz szerokie ramiona – postaw na rozkloszowany dół (w tym wypadku sukienka z baskinką jest strzałem w dziesiątkę!) Jeżeli masz większe biodra, to skup uwagę na górnej partii ciała – możesz wybrać dekolt w łódkę, rękawy z bufkami lub jaśniejszy kolor góry. Z kolei jeżeli jesteś szczęśliwą posiadaczką figury typu klepsydra, to każda kreacja będzie wyglądała na Tobie perfekcyjnie! Również wzrost jest bardzo ważnym aspektem przy doborze kreacji – zazwyczaj bardzo niskie osoby wyglądają nieciekawie w długich aż po same kostki sukniach. Takowe najlepiej wyglądają na dziewczynach wysokich.

Pamiętajcie – jeśli bal studniówkowy jest organizowany dla małej liczby osób (bo też i tak się zdarza) w mniejszym obiekcie/sali, nie ma co przekombinowywać z ekstrawagancją. Najlepiej sprawdzą się wtedy zwykłe, proste sukienki, które skomponowane z odpowiednimi dodatkami będą również zachwycać innych, jak te długie, błyszczące suknie typowo balowe. Jeśli Wasza studniówka odbywać się ma w jakimś drogim hotelu, dla dosyć pokaźnej liczby osób, wtedy odrobina ekstrawagancji jak najbardziej wskazana. W końcu w dużym tłumie ludzi zawsze trafia się dużo „klonów” i często możemy spotkać kogoś w niemalże takiej samej, jeśli nie dosłownie, identycznej kreacji, z podobnym makijażem bądź fryzurą. A przecież chcemy się wyróżnić w ten wyjątkowy, pozytywny sposób. By uniknąć spotkania sobowtóra, warto też samemu przerobić naszą kreację. Wystarczy zmienić drobne detale, dodać coś od siebie i już mamy całkiem inny „look” ;-). Z makijażem sprawa ma się jeszcze lepiej, podobnie z fryzurą, ale o tym za chwilę. Prezentujemy Wam kilka inspiracji. Być może komuś okażą się one przydatne, bo jak wiadomo – my, kobiety, jesteśmy mistrzami niezdecydowania ;-)

Mała czarna – sprawdza się niemal w każdej sytuacji. Do takiej sukienki wystarczą ciekawe kolorowe dodatki i gotowe.

Kolorowa – jeśli boicie się, że zginiecie w tłumie małych czarnych sukienek – bez obaw ;-). Do wyboru, do koloru! To może być strzał w dziesiątkę. Studniówka to przecież radosne wydarzenie. Ale podobnie jak z małymi czarnymi – moda na określone i dominujące kolory w kolekcjach sklepowych może skończyć się tym, że na studniówce co druga dziewczyna będzie miała sukienkę w takim samym kolorze. Oczywiście wszystko zależy od odcienia i akcesoriów, ale jeśli nie chcecie „kserować” koleżanek, zastanówcie się, czy kupować kreację w najmodniejszym kolorze sezonu? Nie szukajcie na siłę sukienki w rzadkim kolorze – wybierzcie raczej ten, który Wam się podoba i w którym ładnie wyglądacie, skupcie się za to na dodatkach, a stylizacja na pewno będzie wyglądać znakomicie.





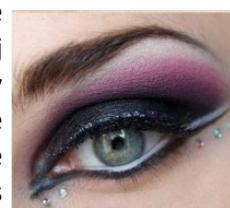
Studniówka jest wspaniałą okazją, by dziewczyny zaprezentowały się z zupełnie innej strony. W zwyczajnym dniu w szkole znajomi widzą nas w jeansach, trampkach i fryzurze typu koński ogon. To wszystko, na co nas stać o 7.00 rano przed wyjściem do szkoły.

Na studniówce mamy okazję wyglądać wyjątkowo. Każda dziewczyna chce się czuć jak królowa balu. Nie uda się to bez odpowiedniej fryzury. Jak zostać najpiękniejszą dziewczyną na balu? Przede wszystkim należy unikać przesady. To, co jest piękne, jeśli zostanie połączone ze zbyt wieloma intensywnymi akcentami, utonie w nadmiarze ozdób. Postaw więc na umiar, nadmiernie natapirowane loki pozostaw starszym paniom. Nie duś swojej młodości! Jeżeli masz długie włosy, możesz zdecydować się na połączenie warkocza z rozpuszczonymi włosami – uwolnisz tym samym czar Słowianki. Przy nieco krótszych pasmach warto zastanowić się nad upięciem rodem z lat 40. Modne fryzury na studniówkę 2015 będą często krążyły wokół stylu vintage.

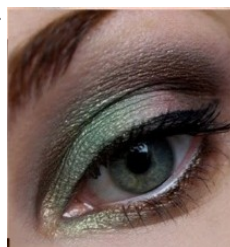
Jeżeli Twoja sukienka utkana jest z błyszczącego materiału, daruj sobie ozdoby we włosach. Sprawdzą się one głównie przy skromnych kreacjach, takich jak na przykład nieśmiertelna mała czarna. Pamiętaj też o konsekwencji – gdy zdecydowałaś się na suknię długą i rozpostartą, dopasuj do niej elegancki koczek, nie zaś rockowy tapir. Z kolei dziewczęca kreacja w kwiaty będzie się gryźć z szykownym upięciem.



A co z makijażem? Zdarzyło nam się oglądać zdjęcia ze studniówek, gdzie wszystkie dziewczyny były pomalowane... tak samo. Jak gdyby wyszły spod rąk tej samej makijażystki, w której walizce były tylko cztery kosmetyki: podkład w szyfcie, czarny cień lub kredka, takowa maskara oraz różowy błyszczak. Nic więcej. Oczywiście dziewczyny umalowały się same, ale dlaczego wszystkie jednakowo? Chyba dlatego, że wśród osiemnastolatek i dziewcząt w wieku zbliżonym tak zwany makijaż smoky eyes jest synonimem makijażu wieczorowego, takiego na specjalne okazje. Tylko że ta „specjalna okazja” takową być przestaje w momencie, gdy widzimy „klony makijażu” – jeden podobny do drugiego. W końcu zaczynamy odnosić wrażenie, że tego makijażu nie ma, a czarne cienie są naturalną otoczką wszystkich dziewczęcych oczu.

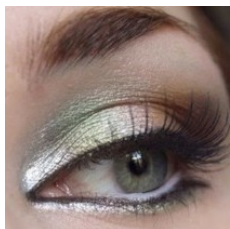


Zdecyduj się na tylko jeden wyraźny akcent: mocno zarysowane oczy, podkreślone usta, rozświetloną cerę lub zaróżowione policzki. Pamiętaj, że przesytność może przyćmić Twoją urodę i świeży wygląd. Kieruj się zasadą: „mniej znaczy więcej”.

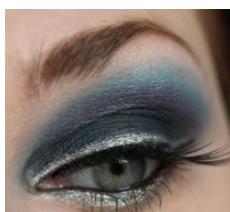




Jak powinien wyglądać idealny makijaż studniówkowy? Tegoroczne maturzystki będą zastanawiać się nad tym równie długo, co nad wyborem kreacji i uczesania. Pamiętaj, że makijaż na studniówkę przede wszystkim powinien podkreślać Twoją młodość – nie powinien być przytłaczający, postarzający. Masz w nim być sobą, a nie przebierańcem czy też pańcią, ciocią, babcią...



Makijaż na studniówkę pozostaje jednak wspomnianym makijażem wieczorowym i pewne jego cechy powinny być zachowane. Poczynając od dobrej bazy, trwałego podkładu, przez wodoodporny tusz, nieścierający się eyeliner czy użycie konturówki, która zapobiegnie rozmazywaniu się pomadki. Wykorzystaj to, że Twój makijaż będzie oglądany w sztucznym świetle, a więc musi być dość wyrazisty, trwały i rozpraszający światło.



W tym roku chcielibyśmy zaproponować Wam makijaż z okazji studniówkowego balu, który będzie skupiał się na oczach – to ich malunek będzie miał za zadanie zawrzeć w sobie zarazem wyjątkowość sytuacji, jak i podkreślić młody wiek studniówkowych panien. Bo smoky eyes dodaje lat. Z jednej strony pewnie z tego właśnie względu jest tak lubiany przez młode dziewczyny, ale wiercie nam – będziecie miały jeszcze na niego czas, a póki możecie i Wasza gładka cera bez zmarszczek Wam na to pozwala – podkreście spojrzenie kompozycją odpowiednich dla Was kolorów cieni. Stwórzcie wręcz malarski makijaż przy pomocy pędzelków, palców, gąbeczek. Kolory dobierzcie do tęczyówek lub do koloru sukienki. Studniówkowe kreacje jednak w przeważającej większości są w kolorach neutralnych – czerni, bieli, szarości – a do tych barw pasują wszystkie kolory w makijażu.



Podkład dobierzcie, kierując się typem cery. Jeżeli musicie zamaskować jej niedoskonałości, wybierzcie podkład w szyfcie. Natomiast jeśli cieszy się gładką cerą, możecie wybrać ten w formie fluidu. Pamiętajcie też, aby pod podkład nałożyć krem nawilżający i przypudrować go sypkim, mineralnym pudrem. Kolor podkładu powinien być dokładnie taki sam jak kolor skóry lub nawet o ton jaśniejszy, bowiem podkład ma tendencję do ciemnienia po paru godzinach noszenia go na skórze. Nigdy nie używajcie podkładu ciemniejszego od Waszej skóry, bo da to brzydkie, nienaturalny efekt, a gdy spocicie się podczas studniówkowych tańców, ryzykujecie nawet brzydkie ciemne plamy na skórze. Usta pomalujcie świetlistą pomadką lub błyszcznikiem – ładnie wyglądają w sztucznym świetle. Kości policzkowe możecie podkreślić odrobiną różu – brunetki i chłodne skandynawskie blondynki różem w chłodnych odcieniach, a ciepłe blondynki, szatynki i rudowłose różem w ciepłych tonacjach. Wytuszuje dokładnie rzęsy czarną maskarą, która doda głębi spojrzeniu.

Życzymy udanej studniówki i takiegoż makijażu!

Natalia Butryn,
Aleksandra Kalita, kl. 4d

BE ACTIVE !!!

Pan Leszek Sawicki – jak wszyscy wiemy – w naszej szkole uczy wychowania fizycznego. Jest osobą bardzo pozytywną, energetyczną, z ogromnym poczuciem humoru. Zgodził się porozmawiać z nami i opowiedzieć nam coś więcej o sobie, swoich pasjach i zainteresowaniach.

Ekonowinka: Jak Pan wspomina swoje lata szkolne? Czy zachowania i poglądy dzisiejszej młodzieży na naukę i szkołę różni się znacznie od Pańskich, kiedy był Pan uczniem?

Pan Leszek Sawicki: Różni się zdecydowanie. Do szkoły chodziłem z uśmiechem na ustach. Wolałem iść niż na przykład chorować. Dla Was jest to dziwne, dla mnie to było oczywiste. Do szkoły idziesz nauczyć się czegoś, ale też masz w niej przyjaciół, znajomych, z którymi możesz porozmawiać, pośmiać się i nie tylko.

Dlaczego wybrał Pan zawód nauczyciela WF-u?

Nie miałem innego wyjścia (śmiech). Mama WF-istka, Tata WF-ista – nie było innej opcji. Ale tak szczerze, to oczywiście nikt mnie do tego nie namawiał, to była moja decyzja. Nie wyobrażam sobie siebie siedzącego za biurkiem w jakiejś korporacji ani w jakiegokolwiek innej pracy czy jakimkolwiek zawodzie.

Jaką uczelnię Pan wybrał?
Najlepszą – AWF Kraków.

Jak Pan wspomina lata studiów?

Dla wielu ludzi pojęcie „studia” znaczy coś zupełnie innego niż dla mnie. Jestem rodowitym mieszkańcem Krakowa i dla mnie studia nie były jakimś przeżyciem czy „zerwaniem z łańcucha”. Ludzie przyjeżdżający na studia do Krakowa z



mniejszych miejscowości mają do tego inne podejście, jest to dla nich jakiegoś wielkiego wydarzenia, coś nowego. Dla mnie nic się nie zmieniło. Najpierw jeździłem do szkoły, potem na uczelnię. Wszystko po staremu.

Największa szkolna wpadka?

Raz zламаłem koleżance nos, ale to był wypadek. A jeśli pod szkołę podciągamy też uczelnię, to mam na koncie dwa złamane kobiece nosy. I to też był wypadek. Koleżanka wjechała we mnie na nartach i nieszczęście gotowe.

Czy pamięta Pan swoją pierwszą jedynekę w szkole?

Tak. Dostałem ją w piątek trzynastego z geografii w 4 klasie szkoły podstawowej.

Jak to się stało, że znalazł się Pan akurat w naszej szkole?

Tutaj nie powiem chyba nic, co by mogło Was zaskoczyć. Po prostu złożyłem CV, Pani

Dyrektor zadzwoniła, porozmawialiśmy, doszło do kolejnego spotkania i po następnej rozmowie Pani Dyrektor zdecydowała się na zatrudnienie mnie.

„Są sfery, które pozostaną dla nas nieuchwytnie, ale resztę możemy osiągnąć. Jednak wydaje mi się, że najwspanialsze w tym wszystkim nie musi być samo marzenie, ale dążenie do jego spełnienia”.



Nauczanie w naszej szkole to Pana pierwsza praca?

Nie. Uczyłem już w szkole podstawowej, a także w gimnazjum.

Czyli ma Pan już pełen wachlarz doświadczeń. Jak się pracuje z tymi najmłodszymi dziećmi, a jak z trochę starszą młodzieżą?

Myślę, że najgorzej jest w gimnazjum, ponieważ młodzież jest często niezdyscyplinowana, przeżywa okres buntu i negatywnego nastawienia do wszystkiego. W podstawówce uczy się o wiele lepiej. Dzieci są aktywne, kreatywne, chce im się pracować na zajęciach, ale są bardzo rozbrykane.

Czyli im uczniowie są starsi, tym ich zainteresowanie aktywnością fizyczną słabnie?

Zdecydowanie tak.

Jak współpracuje się Panu z młodzieżą w naszej szkole?

„Współpraca” to dobre słowo. Na pewno z uczniami współpracuje się dobrze, choć nie ze wszystkimi – zdarzają się bardzo ciężkie przypadki. Natomiast sama praca jest męcząca, ponieważ nie chce się Wam ćwiczyć albo w ogóle nie przychodzą na zajęcia, a my chcemy

przecież Was czegoś nauczyć. Wszystko wygląda zupełnie inaczej niż na przykład w podstawówce ze względu na to, że jesteście już praktycznie dorośli, macie swoje poglądy i opinie, więc na wiele tematów możemy porozmawiać, choć często nasze wnioski się różnią.

Czy uprawiał Pan kiedyś jakiś konkretny rodzaj sportu?

Właściwie każdy. Najważniejsza była piłka nożna. W liceum grałem w koszykówkę. Ale nie były mi obce również takie dyscypliny, jak: piłka siatkowa, piłka ręczna, pływanie. Wszystko to w jakimś większym bądź mniejszym stopniu trenowałem. Oprócz tego na uczelni zetknąłem się z tymi dyscyplinami, których nie miałem możliwości poznać w szkole średniej, jak na przykład hokej.

Jaki jest Pana pogląd na doping wśród sportowców?

Krótko i na temat – Nie.

Jak odnosi się Pan do uprawiania sportów ekstremalnych?

Zależy, co dla kogo znaczy określenie „sporty ekstremalne”. Są one ciekawe, ale myślę, że nie odważyłbym się na przykład zanurkować na 30 metrów albo skoczyć na bungee.

Jaki sposób na aktywne spędzanie wolnego czasu poleciłby Pan uczniom naszej szkoły w związku ze zbliżającymi się feriami zimowymi?

Zachęcam Was do jakiegokolwiek aktywności, byle by nie być biernym. Zwłaszcza, że ruch jest naturalną potrzebą człowieka. Widać to nawet w trakcie nauki. Jak długo jesteście w stanie uczyć się (uczycie się w ogóle?) w tej samej pozycji? Wstajecie, siadacie, kładzicie się... Cały czas się ruszacie, wierzcie. Polecam Wam basen, fitness, cokolwiek, byle tylko być aktywnym.

Jakie są Pana sposoby na aktywne spędzanie wolnego czasu?

Siłownia, piłka nożna, pływanie. To takie trzy główne.

Jakie ma Pan jeszcze zainteresowania oprócz sportu?

Szczerze mówiąc, to już niewiele mogę wymyślić, ponieważ mam to szczęście, że sport jest jednocześnie moją pracą i moim hobby, więc

na inne zajęcia zostaje mi bardzo mało czasu. Prócz szkoły pracuje jeszcze w klubie sportowym. Trenuję drużynę piłki nożnej. Pracuję z dziećmi w wieku między 6 a 12 lat. Poza tym piszę doktorat z piłki nożnej. Mimo tego znajduję czas na czytanie książek, filmy, muzea – takie czynności, które są udziałem każdego. Dla mnie są one odskocznią od codzienności. Muzyka też jest bardzo ważną częścią mojego życia. Bardzo lubię śpiewać. Śpiewam często przed szerszą publicznością w klubach karaoke. Mam dwie takie popisowe piosenki.

Zdradzi nam Pan, co to za piosenki?

„Dni, których jeszcze nie znamy” Marka Grechuty i „I Can't Help Myself” Kelly Family.

Jakiego rodzaju muzyki słucha Pan na co dzień?

Tak naprawdę każdego. Może się to wydawać dziwne, ale słucham wszystkiego. Od muzyki klasycznej – polecam Vivaldiego – przez Limp Bizkit, Linkin Park, Metallicę, Eminema, Rihannę.

Ma Pan jakiś ulubiony film?

Uwielbiam filmy psychologiczne, w których pokazane jest zachowanie ludzi w sytuacjach zagrożenia ich życia. Na przykład bardzo lubię „Piłę”. Polecam też filmy takie jak: „Symetria”, „Hard Candy”, „Szeregowiec Ryan”, „Chuligani z Green Street”, „Buntownik z wyboru”, „Patologia”, „Frozen”. Mogłbym tak wymieniać bez końca.

Ma Pan jakąś ulubioną potrawę albo taką, której nigdy by Pan nie spróbował?

Kiedyś myślałem, że nie zjadłbym szpinaku, jednak okazuje się, że dobrze przyrządzony nie jest aż taki zły. Jeśli chodzi o takie rzeczy, których nie lubię jeść, to na pewno owoce morza. Próbowałem ośmiornicy, ale nie było to nic przyjemnego (śmiech).

W czym w takim razie Pan gustuje?

Mięcho, mięcho i jeszcze raz mięcho (śmiech). Obiad bez mięsa – to nie obiad. Ulubione potrawy to makaron z kurczakiem w sosie brokułowo-serowym i kurczak po fińsku. Ogólnie lubię ostre i dobrze przyprawione jedzenie.

Ciężko jest być nauczycielem?

Bardzo ciężko. I często słyszę to nawet od uczniów. Niektórzy z Was dobrze zdają sobie sprawę z tego (albo potrafią to sobie wyobrazić), jak wygląda nasza praca. Zwłaszcza teraz, gdy zachowanie uczniów stanowi coraz większy problem.

Jak Pan myśli – z czego to wynika?

Z tego, że rodzice mają coraz mniej czasu na wychowanie dzieci i zrzucają to na barki szkoły. A ta z kolei też nie może poświęcić na to zbyt dużo czasu, ponieważ musi realizować program. I koło się zamyka.

Jak sobie w takim razie radzić z takimi rozbrzykanymi nastolatkami?

Kiedyś ten problem był mniejszy. Młodzi ludzie mieli szacunek do swoich opiekunów, a przez to też do innych dorosłych, do nauczycieli. A teraz często młodzież nie szanuje nawet swoich rodziców, którzy nie są w stanie nauczyć ich tego

„Każdy musi znaleźć swoją drogę do sukcesu. Jednak każda będzie bardzo długa i ciężka... Czasami w życiu trzeba postawić wszystko na jedną kartę. Albo coś nam się uda, albo nie. Ważne, żeby się starać, próbować i dążyć do celu”.



szacunku dla drugiego człowieka. A rozwiązanie dla nauczyciela to konieczność wyrobienia sobie autorytetu wśród uczniów, co jest niezwykle trudne.



Jakie są największe problemy obecnych nastolatków?

To na pewno nauczyciele (śmiech). A tak na poważnie, to lenistwo, brak dyscypliny oraz szacunku do innych, ale też siebie samych. Czasem zaplanowane lekcje są w teorii bardzo ciekawe, ale nie zawsze się da je przeprowadzić w praktyce, ponieważ nie wszyscy chcą współpracować.

Jakim Pan był nastolatkiem?

Nie mogę powiedzieć, że bym był bardzo problemowym młodzieńcem. Od początku, że tak powiem – zostałem ustawiony, ponieważ moi rodzice byli nauczycielami, więc jakieś zasady i reguły wpajali mi od samego początku. Czasem zdarzyło się robić jakieś głupie rzeczy, ale to były raczej błahostki, na przykład farbowałem sobie kiedyś włosy na czarno.

Gdyby miał Pan możliwość dokonania zmian w polskim szkolnictwie, to co by Pan zmienił?

Myślę, że pierwsze, co bym zrobił, to wprowadził maturę z WF-u i Pierwszej Pomocy.

Odejdźmy troszkę od tematu szkoły. Co dla Pana oznacza bycie szczęśliwym człowiekiem?

Dla mnie człowiek szczęśliwy – to przede wszystkim człowiek zdrowy. To też osoba, która spełnia się zawodowo i w życiu prywatnym pod względem na przykład zainteresowań. Musi czuć się kochany i potrafiący kochać, otoczony prawdziwymi, oddanymi przyjaciółmi.

Czy uważa Pan, że człowiek może spełniać swoje marzenia czy pozostają one jedynie w sferze pragnień?

Myślę, że trzeba podzielić marzenia na realne i nierealne. Są sfery, które pozostaną dla nas nieuchwytnie, ale resztę możemy osiągnąć. Jednak wydaje mi się, że najwspanialsze w tym wszystkim nie musi być samo marzenie, ale dążenie do jego spełnienia. Ktoś kiedyś mądrze powiedział: „Jeśli nie możesz latać, to biegnij. Jeśli nie możesz biec, to idź. Jeśli nie możesz iść, to pełzaj. Cokolwiek jednak robisz, pamiętaj, aby wciąż iść naprzód”. Ważne, aby cały czas iść do przodu i się rozwijać.



Podzieli się Pan z nami swoimi marzeniami?

Tak jak już wcześniej mówiłem, marzenia trzeba podzielić na realne i nierealne. Tym pierwszym jest podróż do Barcelony. Natomiast jeśli chodzi o te drugie – chciałbym mieć moc uzdrawiania oraz latania, a jak już się tak rozmarzyłem, to dorzucę jeszcze fotograficzną pamięć.

Czy uważa Pan, że istnieje gotowa recepta na sukces?

Nie. Każdy musi znaleźć swoją drogę do sukcesu. Jednak każda będzie bardzo długa i ciężka... Czasami w życiu trzeba postawić wszystko na jedną kartę. Albo coś nam się uda, albo nie. Ważne, żeby się starać, próbować i dążyć do celu.

Ma Pan jakieś życiowe motto?

Mam kilka. O jednym już wcześniej wspominałem. Kolejne to hasło pojawiające się w piosence 2Pac'a: „Remember to keep yourself alive, there is nothing more important than that”. I ostatnie: „Dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą”. Trzeba walczyć do końca.

Co jest dla Pana odskocznią w tych gorszych chwilach?

Po pierwsze – sport. Ale też jestem takim typem człowieka, który uważa, że jak coś jest złe, to trzeba to jak najszybciej naprawić.

Jest Pan osobą, która potrafi przyznać się do błędu?

Tak, ale czasami trudno to zrobić. Błędy są wpisane w naturę człowieka. Jedną z najważniejszych zasad nauczania – i nie chodzi mi tylko o nauczanie w szkole – jest uczenie się na własnych błędach.

Jest Pan w stanie spojrzeć na siebie obiektywnie i wymienić jedną swoją wadę i jedną zaletę?

Myślę, że nie jest łatwo obiektywnie oceniać samego siebie, ale jeśli miałbym już spróbować, to pozytywną cechą jest być może poczucie humoru, a negatywną – to chyba fakt, że bywam czasami bałaganiarzem.

Gdzie widzi się Pan za 30 lat?

Jeśli zobaczę się za 30 lat w tej szkole, to nie będę narzekał.

Czego życzyłby Pan uczniom naszej szkoły?

Przede wszystkim cierpliwości w dążeniu do celu, który sobie wyznaczycie oraz znalezienia tej drogi, która zaprowadzi Was tam, gdzie sobie tego życzycie.

Gdyby mógł Pan zdecydować, czego miałybyśmy Panu życzyć, to co by to było?

Zdrowia – to jest najważniejsze.

W imieniu całej redakcji „Ekonowinki” i wszystkich uczniów naszej szkoły życzymy Panu dużo zdrowia i samych sukcesów w życiu zawodowym i osobistym i bardzo dziękujemy Panu za możliwość przeprowadzenia rozmowy.

„Błędy są wpisane w naturę człowieka. Jedną z najważniejszych zasad nauczania – i nie chodzi mi tylko o nauczanie w szkole – jest uczenie się na własnych błędach”.



Wywiad przeprowadziły: Aleksandra Byszewska,
Magdalena Maciejczyk,
Monika Zaremba, kl. 4d

MUZYKA ŁAGODZI OBYCZAJE

„Ku Waszej Pamięci, **Żołnierze Wyklęci**” – raper w hołdzie **Niezlomnym**



Niewygodna prawda (2012) to pierwsza solowa płyta w dorobku krakowskiego rapera Tadeusza „Tadka” Polkowskiego. O jej wyjątkowości może świadczyć fakt, że jej powstanie stało się punktem zwrotnym w karierze młodego muzyka. Utwory na niej zawarte są równocześnie szczególnym wykładem najnowszej historii Polski, szczególnie – bo wygłoszonym w rytmie hip-hopu.

Tadek Polkowski znany jest przede wszystkim jako współzałożyciel i wieloletni członek hip-hopowej grupy Firma. Zmiana podejmowanej przez niego w twórczości tematyki była dziełem przypadku. Pewnego dnia artysta natknął się na artykuł informujący o tym, że ponad połowa społeczeństwa w ogóle nie czyta książek. Zorientowawszy się, że znajduje się w niechlubnej większości, postanowił coś zmienić. Jako osoba, która zawsze wybiera drogę pod prąd, zaczął od pozycji dotyczących najnowszych dziejów Polski. Wkrótce lektury te przełożyły się na teksty jego piosenek.

Również na kolejnej płycie Polkowskiego (*Niewygodna prawda II. Burza 2014*) pojawiły się utwory opowiadające o tragicznych losach bohaterów antykomunistycznego podziemia po drugiej wojnie światowej – Danuty Siedzikówny „Inki”, rotmistrza Witolda Pileckiego, generała Augusta Emila Fieldorfa „Nila”. Teksty z obu albumów wypełnione są dosadnymi słowami traktującymi o zdradzie, kłamstwie, zbrodni, ale też poświęceniu. Są – jak mówi sam raper –

spisanymi w brudnopisie notatkami z jego historycznej edukacji. Stanowią bowiem formę hołdu złożonego tym, którzy za sprawą swojej niezłomnej postawy wyraziście zapisali się na kartach historii naszego kraju.

Swoim przekonaniom Polkowski daje wyraz nie tylko w muzyce. Jest częstym gościem, a nierzadko i współorganizatorem wydarzeń, których celem jest kultywowanie pamięci oraz szerzenie wiedzy o Żołnierzach Wyklętych. Przypomina, że dla Niezlomnych koniec okupacji niemieckiej nie był równoznaczny z końcem zniewolenia Ojczyzny. Podjęli oni nierówną walkę przeciwko narzuconemu siłą komunistycznemu reżimowi. Jej celem było odzyskanie w pełni suwerennego państwa. Za bezkompromisową wierność swoim ideałom niejednokrotnie płacili najwyższą cenę. Jeżeli nie zginęli z bronią w ręku, poddawani byli narastającym represjom, barbarzyńskim torturom, wyniszczającym śledztwom. Ciała zamordowanych grzebane w tajemnicy trafiały do bezimiennych grobów.

1 marca w ramach obchodów Narodowego Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych hołd tym, którzy za najwyższą wartość uznawali służbę Polsce, będą mogli oddać mieszkańcy Krakowa. Już po raz drugi Rynek Główny zamieni się w leśne obozowisko Niezlomnych, a rozstawione na jego płycie Namioty Wyklętych staną się wyjątkowym miejscem spotkania z historią. Po uroczystej mszy świętej w Bazylice Mariackiej ulicami miasta przejdzie marsz pamięci, by w parku im. Henryka Jordana złożyć wieńce i zapalić znicze pod pomnikami bohaterów święta.



Źródła:

<http://niezalezna.pl/42504-tadek-o-niewygodnej-prawdzie-i-patriotyzmie>
<http://www.rm24.pl/fakty/polska/news-raper-w-holdzie-zolnierzom-wyklyetym-to-nie-sa-kawalki-do-tan,nId,937969>
<http://studencidlarp.pl/dzien-pamieci-zolnierzow-wyklyetych/>

Opracowała: p. Aneta Dzidek

****ARŁAMÓW i pełne uroku BIESZCZADY

Czterogwiazdkowy hotel ARŁAMÓW położony jest w niezwykłym miejscu – Ustrzykach Dolnych, gdzie malownicze wzgórza i doliny Bieszczad porasta dziewicza Puszcza Karpacka. Widoki zapierają dech w piersiach...

Hotel ten to niezwykle wszechstronny, kompleksowy obiekt o charakterze wypoczynkowo-konferencyjno-sportowym. Jest wyposażony w nowoczesną strefę SPA&Wellness. Posiada 213 pokoi, w tym 197 2-osobowych (również te przystosowane do pobyków osób niepełnosprawnych) oraz 16 apartamentów, w tym 2 apartamenty prezydenckie: jedno- oraz dwupoziomowe. Oba apartamenty prezydenckie wyposażone zostały w prywatne windy, które dowożą gości bezpośrednio z podziemnego garażu do pokoju. Z każdego pokoju roztacza się przepiękny widok na góry, lasy i doliny Gór Słonnych oraz Pogórza Przemyskiego, co czyni z obiektu wyjątkowy hotel w górach. Przy dobrej widoczności z pokoi można zobaczyć piękną panoramę Bieszczad Wysokich.

W hotelu ARŁAMÓW znajdują się trzy restauracje różniące się nie tylko wystrojem, ale także oferowanym menu. Goście mogą rozsmakować się zarówno w kuchni światowej, jak i tradycyjnej, polskiej. Ofertę gastronomiczną uzupełniają: kawiarnia, lobby bar, klub nocny oraz dwie klimatyczne, drewniane karczmy idealne do organizowania wszelkiego rodzaju imprez okolicznościowych, w tym m.in. wesel o rustykalnym charakterze.

Hotel stawia na aktywny wypoczynek w górach. Swoim gościom oferuje doskonałe zaplecze sportowo-rekreacyjne. Idealne warunki do treningów, rozgrywania meczów oraz odnowy biologicznej znajdują tutaj zarówno profesjonalne zespoły sportowe, jak i amatorzy aktywnego wypoczynku. Goście do dyspozycji mają pełnowymiarowe boiska do gry w piłkę ręczną, koszykówkę, piłkę nożną halową oraz piłkę siatkową o powierzchni 1400m² z trybuną dla



publiczności, kryte i odkryte korty tenisowe, korty do squasha, ścianę wspinaczkową, siłownię, salę fitness, dwie strzelnice, stadninę koni, pole golfowe, boiska wielofunkcyjne, park linowy, kompleks narciarski, salę do tenisa stołowego, boiska do gry w badminton i wiele innych. Wszystkie pomieszczenia sportowe posiadają odpowiednie zaplecze sanitarne i socjalne dla ich użytkowników.

Wyjątkowo bogata i atrakcyjna jest także oferta trzypoziomowego kompleksu SPA&Wellness. Goście indywidualni, rodziny, jak i grupy biznesowe znajdą tam szereg usług i zabiegów, które pozwolą w pełni zregenerować oraz zrelaksować nie tylko ciało, ale i umysł. W hotelu znajduje się między innymi 14 gabinetów zabiegowych, basen wewnętrzny z torami pływackimi i brodzikiem dla dzieci, zewnętrzny basen termalny, grotty śnieżne i lodowe, różnego rodzaju sauny, bania ruska, jacuzzi, łaźnie parowe, aloesowe, osmańskie i aromatyczne oraz szereg innych atrakcji. Dla najbardziej



wymagających stworzone zostało wyodrębnione VIP SPA.



Hotel ARŁAMÓW to nie tylko wspaniałe i wyjątkowe miejsce do wypoczynku, ale także jeden z największych i najnowocześniejszych kompleksów konferencyjnych i kongresowych w Polsce. Bazę konferencyjną stanowią 4 sale wielofunkcyjne o łącznej powierzchni 1487m², z możliwością podziału na 10 sal konferencyjno-szkoleniowych o różnym układzie powierzchni mogące pomieścić łącznie do 1500 osób. Niezwykłe wrażenie robi przykryty szklanym dachem wewnętrzny dziedziniec – patio o powierzchni 2288m². Mogą tam odbywać się m.in.: duże kongresy, targi, koncerty, wszelkiego rodzaju prezentacje i wystawy, a nawet pojedynki bokserskie. Hotel dysponuje również 2 halami wystawienniczo-targowymi o łącznej powierzchni ok. 2800m².

Ponadto hotel oferuje niezwykle malowniczo położony, na południowych stokach Góry Jaworów, Ośrodek Myśliwski Trójca. To prawdziwa oaza dla szukających ciszy i spokoju miłośników przyrody. Na okolicznych łąkach przy odrobinie szczęścia można spotkać rysia, wilka lub orła przedniego. Baza noclegowa Trójcy to 4 wille o

niezwykłym klimacie zbudowane przez najlepszych cieśli z Podhala. O ich kunszcie świadczą bogato rzeźbione wnętrza każdej willi oraz, również rzeźbione, oryginalne meble w pokojach.

Jako jedyny tego typu obiekt w Polsce, hotel ARŁAMÓW posiada własne lądowisko, które oddalone jest od Arłamowa o 14 km, zaś w bezpośrednim sąsiedztwie hotelu znajduje się heliport. Wymiary pasa lotniska oraz drogi startowej o asfaltowej nawierzchni dają możliwość lądowań zarówno małym awionetkom, jak również samolotom charterowym do 100 osób na pokładzie.

Sercem i płucami Arłamowa jest elektrociepłownia trigeneracyjna na biomasę produkująca ciepło, prąd elektryczny oraz wodę lodową do systemu klimatyzacji. Jest to najnowocześniejszy i największy tego typu obiekt w Polsce, jeden z niewielu w Europie. Hotel może się pochwalić tym, że arłamowska elektrociepłownia znalazła się wśród laureatów konkursu na „budowę roku w energetyce”.

Ambasadorem hotelu jest **Robert Korzeniowski**, wybitny polski olimpijczyk.

Ciekawostką może być to, że po wprowadzeniu stanu wojennego, a dokładnie na początku 1982 r., jako przewodniczący „Solidarności” do Arłamowa trafił Lech Wałęsa. Miał tu ograniczony kontakt ze światem. Po kilkunastu latach wrócił do miejsca, w którym był internowany. Tym razem były prezydent nie został jednak do tego w żaden sposób zmuszony. Udał się tam dobrowolnie na urlop.

Pomimo iż Bieszczady nie są obecnie najmodniejszym kierunkiem, hotel jest ciągle obłożony, a wizytę trzeba planować z dłuższym wyprzedzeniem. Ceny pokoi, w zależności od standardu i terminu

pobytu, mogą zaczynać się już od 380 złotych.

Z każdego pokoju roztacza się przepiękny widok na góry, lasy i doliny Gór Słonnych oraz Pogórza Przemyskiego, co czyni z obiektu wyjątkowy hotel w górach. Przy dobrej widoczności z pokoi można zobaczyć piękną panoramę Bieszczad Wysokich.

Źródła:

booking.com
www.arlamow.pl

Opracowała: Joanna Wenerska, kl. 4d

Konto bankowe dla dzieci i młodzieży

Rachunek – jako podstawowy produkt bankowy – może rozwijać zaradność i świadomość finansową wśród małych klientów.



Co najmniej 19 wśród działających na rynku banków oferuje rachunki

dedykowane dzieciom i młodzieży. Dla rodziców to jeden ze sposobów, aby nauczyć pociechy oszczędzania i zarządzania własnym budżetem, dla banków zaś korzyść jest podwójna – wychowują sobie one przyszłe pokolenia lojalnych klientów oraz budują relację z rodzicami małych klientów (czyli będących między 13 a 18 rokiem życia, a więc posiadających ograniczoną zdolność do czynności prawnych).

Wspólną cechą większości rachunków bankowych dla młodzieży jest:

- ◇ brak comiesięcznej opłaty za prowadzenie rachunku;
- ◇ brak opłaty za korzystanie z kart debetowych, pod warunkiem wykonania kilku transakcji w miesiącu;
- ◇ dodatkowe korzyści: Bank BPH: do Cool Konta możliwość doładowania kart pre-paid w Systemie Internetowym Sez@m, BGŻOptima: na rachunku Junior płaci 3% odsetek w skali roku (promocyjne oprocentowanie do 26.01. 2015r.), a mBank właścicielom izzyKonta daje 25% zniżki w szkołach językowych i atrakcyjne oferty na zakupy w najpopularniejszych sieciach handlowych. Z kolei użytkownicy Konta Osobistego Junior w Banku Millennium, obok tradycyjnych kart debetowych, mogą wybrać także kartę Euro, a internetowe transakcje muszą być zatwierdzone przez rodziców. Bank Millennium oferuje Lokatę Mobilną, która jest dostępna w Aplikacji Mobilnej na 3-miesięcznej lokacie bank oferuje 3,50% w skali roku. Oprócz dwóch rachunków dla dzieci i młodzieży bank PKO BP oferuje także program Szkolnych Kas Oszczędnościowych.

Założenie rachunku dla osoby niepełnoletniej wymaga zwykle wizyty w bankowym oddziale razem z opiekunem. Najczęściej banki wymagają, aby opiekun także założył konto, jeśli go jeszcze nie posiada.

Konto osobiste i karta płatnicza to wartościowy pakiet produktów dla dzieci i młodzieży, które pierwszy raz mają styczność z bankiem. To również dobre rozwiązanie dla rodziców, którzy chcą uczyć dzieci zasad, jakie rządzą światem finansów oraz rozsądnego gospodarowania pieniędzmi.

Opracowały: Natalia Kudła,
Karolina Starzec, kl. 2c

Niezwykłe hotele świata—Japonia

Czy w czasie Waszych feryjno-wakacyjnych wędrówek mieliście okazję natrafić na hotel w kształcie kapsuły? Kapsuły przypominają nieco wielkie inkubatory, tyle że śpią w nich nie noworodki, a rzesze japońskich biznesmenów i nie tylko. Małutkie pomieszczenia w kształcie prostopadłościanu są ułożone jedno na drugie w rzędach po kilkadziesiąt w jednym dużym pomieszczeniu. Wewnątrz do dyspozycji pozostaje wyposażenie o całkiem wysokim standardzie: jest telewizor, radio, budzik, telefon. Do tego w pobliżu znajdują się dzielone z innymi gośćmi łazienki z wanną i jacuzzi. Zamiast drzwi w kapsule zasuwamy roletę. Taka klaustrofobiczno-kosmiczna kwatery na długo może zapaść w pamięć. Cena za noc wynosi ok. 5 tysięcy jenów (100 zł)...



Opracowała: p. Dorota Świdrak

DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU

DZIEŃ BEZPIECZNEGO INTERNETU (DBI) ma na celu inicjowanie i propagowanie działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych, zaznajomienie rodziców, nauczycieli i wychowawców z problematyką bezpieczeństwa dzieci w Internecie oraz nagłośniecie tematyki dotyczącej bezpieczeństwa online.

W roku 2015 **DBI** obchodziliśmy **10 lutego**.

Hasło Dnia Bezpiecznego Internetu 2015 roku: „**Razem tworzymy lepszy Internet**”. Podczas obchodów DBI podkreśla się, że każdy internauta może przyczynić się do tego, że Internet będzie miejscem bezpiecznym i pozytywnym. Każdy z nas ponosi odpowiedzialność za to, co robi w Sieci i w jaki sposób z niej korzysta.



mgr Anna Kałwa

Źródła:

www.dbi.pl

<http://www.saferinternet.pl/pl/raporty-i-badania>

<http://www.saferinternet.pl/pl/projekty-edukacyjne>

„W matematyce nie ma drogi specjalnie dla królów”.
Euklides

EUKLIDES (około 300 r. p.n.e.)



Imię Euklidesa związało się na zawsze z jedną z gałęzi geometrii – zwaną geometrią euklidesową. Tak trwały pomnik zdobył on zasłużenie dzięki słynnej swej pracy „**Elementy**”. Przez kilkanaście wieków na całym świecie uczono geometrii w szkołach według „Elementów” Euklidesa. Pomimo tak dużej popularności Euklidesa jako autora „Elementów” sama jego postać jest mało znana. Przypuszcza się, że okres działalności Euklidesa przypada na lata panowania Ptolemeusza Sotera I (305-282 p.n.e.). Za rządów tego władcy stolica Aleksandria stała się centrum życia naukowego i kulturalnego, ściągającym wielu wybitnych naukowców z różnych stron świata, między innymi z Grecji. Słynna ówczesnie **Szkoła Aleksandryjska** skupiała wielu matematyków. Euklides został jednym z pierwszych jej wykładowców. Wiadomo, że napisał co najmniej 10 traktatów, wśród których „Elementy”, składające się z trzynastu ksiąg, uchodzą za największe wydarzenie w historii matematyki. Jest to pierwsze zachowane dzieło matematyczne, w którym metoda dedukcyjna została w pełni przedstawiona. W pracy tej, mającej charakter podręcznika, Euklides zawarł całą wiedzę matematyczną swoich poprzedników. Nie był więc samodzielny twórcą jej treści poza małymi wyjątkami, jak przekroje stożkowe, geometria sferyczna. Wspaniała praca Euklidesa „Elementy” to dzieło, które miało fundamentalne znaczenie przez z górą 2000 lat.

Z Euklidesem związane są dwie anegdoty. Według jednej z nich król Ptolemeusz I przeglądając „Elementy”, zapytał autora, czy nie ma krótszych dróg wiodących do geometrii, na co Euklides odrzekł: **„W geometrii nie ma nawet specjalnych dróg dla królów”**. Inna anegdota mówi, że młodzieniec studiujący geometrię pod kierunkiem Euklidesa miał zadać mistrzowi pytanie, co daje studiowanie geometrii. W odpowiedzi miał się Euklides zwrócić do swego niewolnika tymi słowami: **„Daj mu obola, ponieważ musi on mieć zysk z wszystkiego, czego uczy się”**.

Najbardziej znanym twierdzeniem, zwanym **twierdzeniem Euklidesa**, jest:

Pole kwadratu zbudowanego na wysokości trójkąta prostokątnego poprowadzonej z wierzchołka kąta prostego jest równe polu prostokąta o bokach równym odcinkom, na które ta wysokość podzieliła przeciwprostokątną.

MIĘDZYNARODOWY KONKURS MATEMATYCZNY EUKLIDES

Konkurs matematyczny Euklides organizowany jest przez

Stowarzyszenie Dyrektorów i Nauczycieli Twórczych i Aktywnych Szkół Zawodowych.

W konkursie uczestniczy młodzież ze szkół polskich oraz litewskich.

W konkursie mogą brać udział uczniowie drugich i trzecich klas średnich szkół zawodowych.

Konkurs umożliwia uczniom sprawdzenie wiedzy i umiejętności z zakresu matematyki przed obowiązkowym egzaminem maturalnym z matematyki.

Zawody przeprowadzane są w trzech etapach: szkolnym, rejonowym i centralnym.

Celem Konkursu jest:

1. Rozwijanie wśród uczniów motywacji do doskonalenia swych umiejętności z nauk ścisłych.
2. Zwiększanie skuteczności dostosowywania metod nauczania do współczesnych wymagań obowiązujących przy egzaminach maturalnych.
3. Podnoszenie wiedzy matematycznej uczniów kształcących się w średnich szkołach zawodowych.
4. Promowanie uczniów posiadających ponadprzeciętną wiedzę i zdolności matematyczne.

Od dawna nasza młodzież uczestniczy w tym konkursie. Mamy laureatów.

Liczymy, że w tym roku również naszej młodzieży uda się dostać do etapu centralnego.

Mocno trzymamy kciuki!

Chętnych prosimy o zgłaszanie się do nauczycieli matematyki.

Baza zadań znajduje się na stronie: <http://www.tworzeiaktywne.pl/>

Oto przykładowe zadania z etapu szkolnego poprzednich lat:

1. Suma cyfr liczby trzycyfrowej podzielnej przez 5 jest równa 15. Zapisując cyfry tej liczby w odwrotnej kolejności, otrzymujemy liczbę trzycyfrową o 198 większą od początkowej. Wyznacz liczbę początkową.



2. Wykres funkcji liniowej o współczynniku kierunkowym równym 2 ogranicza wraz z osiami układu współrzędnych trójkąt o polu 25. Znajdź wzór tej funkcji.

3. W trójkąt prostokątny o przeciwprostokątnej długości 10 wpisano okrąg o promieniu 2. Oblicz pole i obwód trójkąta.

Konkurs "Skojarzenia"

Do danego hasła dopisz odpowiednie pojęcie matematyczne.

Lp.	Hasło	Pojęcie matematyczne
1.	Egipski lub bermudzki	
2.	Kryształowa u wróżki	
3.	Najczęściej w bucie	
4.	Rekwizyt Amora	
5.	Potrzebne jak piąte u wozu	
6.	Ryżowe lub magnetyczne	
7.	Ostatnia baśń	
8.	Akrobatyczny czworokąt	
9.	Serialowa jednostka	
10.	Wyrównuje drogi	
11.	Ostatnia na wyścigach	
12.	Uniwersalna grupa krwi	
13.	Jesienią na polach	
14.	Usługowy, na prostej	
15.	Ślady dwuśladu	
16.	100 kg ziemniaków	
17.	Dobrze go pamiętać i naśladować	
18.	Czubek drzewa	
19.	Wcielił się w piramidę	
20.	Stoi tam miotła	
21.	On i ona	
22.	Podziwu godna liczba (cytat z wiersza Wisławy Szymborskiej)	
23.	Lubią go politycy	
24.	Narysowany w zeszycie nie świeci	
25.	Zaręczynowy na palcu	

Rozwiązania prosimy przedstawić nauczycielom matematyki do 2 tygodni od ukazania się gazetki.

Gorąco zachęcamy do rozwiązania!

Opracowała: p. Edyta Śnieżek

SPRAWDŹ, CZY WARTO...



Tym razem towarzyszą mi rozterki, czy skierować Waszą ciekawość na to, co popularyzują wszyscy, czy na to, co nieliczni. Czy skupić się na kinie zagranicznym, czy ograniczyć się do kina polskiego? Czy ma to być kino studyjne, czy raczej masowe? Repertuar aktualny, czy mają to być świetne filmy z lat ubiegłych, niejednokrotnie wymieniane w rankingach najlepszych filmów wszechczasów? Sami widzicie, ile jest możliwości utrudniających podjęcie decyzji. A ogrom propozycji, jakie oferuje kino polskie i światowe powoduje, że nie jest łatwo wybrać, tym bardziej, że w roku szkolnym ukazują się tylko 4 numery „Ekonowinki”.

Ida

W ostatnim numerze proponowałam film francuski. Teraz mam nadzieję, że uda mi się Was zaciekawić filmem polskim, filmem dla koneserów – „Ida” w reżyserii Pawła Pawlikowskiego. Jest kilka powodów, dla których proponuję Wam ten autorski film „mówiący szeptem tam, gdzie inni krzyczą”.

Wyciszony, delikatny, oszczędny w kadrach i scenografii, czarno-biały film o poszukiwaniu własnej tożsamości dwóch kobiet. Anna i Wanda, jedna na początku swojej przyszłości, druga przygnieciona ciężarem przeszłości, razem zaczynają tropić rodzinne tajemnice. Konfrontacja wartości, religii, wyrzutów sumienia. C'est la vie, mówi Agata Kulesza (z fr.: takie jest życie; zwrot podkreślający, że nic nie można zrobić, nie warto się irytować, buntować). Czy naprawdę tak jest? Czy powinniśmy się godzić z tym tak łatwo?

To film, który pozostawia wiele miejsca na własną interpretację. A osoby, które oglądały doskonałą „Rewers” Borysa Lankosza, na pewno

P.S. Jak zwykle wyjątkowa Agata Kulesza.

znajdą tu podobną magię kina. Zdobył dotąd 80 nagród i wiele nominacji, a oglądając go sami, możecie się przekonać, dlaczego je zdobył, i czy Was tak samo zachwyci. Został nominowany do nagrody Złotych Globów, do Oskarów jako polski kandydat w kategorii najlepszy film nieanglojęzyczny, zdobył m.in. Europejskie Nagrody Filmowe, nagrody na festiwalach w Londynie i Toronto, Złote Lwy na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni w kilku najważniejszych kategoriach, na festiwalu Polskich Nagród Filmowych Orły 2014 oraz Polskiego Nobla Filmowego na Off Plus Camera 2014.

Można nie lubić kina autorskiego, ale może warto spróbować, aby wyrobić sobie własne zdanie?



Opracowała: p. Halina Legutko

Hobbit: Bitwa pięciu armii

Hobbit: Bitwa pięciu armii to ostatnie spotkanie ze światem Tolkiena, ostatnia podróż do Śródziemia wyreżyserowana przez Petera Jacksona, twórcy trylogii „Władca Pierścieni”.

W poprzedniej części Thorin Dębowa Tarcza i jego kompania obudzili smoka Smauga, dzięki czemu odzyskali swoją ojczyznę – Erebor. Wściekły potwór zmierza jednak w kierunku miasta na jeziorze Esgaroth, by doszczętnie je zniszczyć. W tym czasie Bardowi udaje się uciec z więzienia i ostatnią czarną strzałą zabić Smauga. Od tej chwili nosi tytuł „Smokobójcy”.

W filmie pojawia się również Sauron, który wysłał armię orków na Samotną Górę. Uwięziony w fortecy zła Dol Guldur Gandalf zostaje uwolniony przez Galadrielę, lecz Czarnoksiężnik przyzywa duchy dziewięciu upadłych władców ludzi. Na pomoc Galadrieli i Gandalfowi przybywają Elrond oraz Saruman. Niestety jest już za późno, wojska Saurona ruszyły.

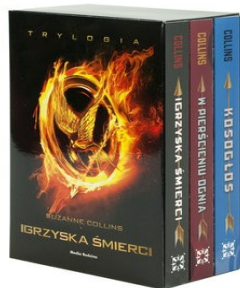
Tymczasem pod bramą Ereboru stoi armia elfów dowodzona przez króla Thranduila oraz Bard z grupą ludzi. Thorin ma wybór: może iść na wojnę albo zachować pokój. Kiedy przybywa jego kuzyn, Dain Żelazna Stopa, odpowiada, że chce wojny. Gdy ma dojść do starcia między siłami ludzi, elfów i krasnoludów Azog Plugawy, biały ork, uderza na Erebor.

Moim zdaniem film został wyreżyserowany bardzo dobrze. Sceny batalistyczne są ujęte doskonale, aczkolwiek „Hobbit” nie dorównuje „Władcy Pierścieni”. Zbyt wiele efektów specjalnych oraz za dużo postaci, które nie pojawiły się w książce Tolkiena także psują całą myśl filmu. Osobiście polecam produkcję, ale uważam, że Peter Jackson nie postarał się zbytnio przy kręceniu „Hobbita” i „Władca Pierścieni” zostanie filmową perelką.

Opracował: Konrad Mróz, kl. 4d

Literatura, która pobudzi Waszą wyobraźnię

Fantasy – „gatunek literacki lub filmowy używający magicznych i nadprzyrodzonych form jako składnika fabuły, czasu, miejsca akcji, postaci i okoliczności zdarzeń. Fantasy jest na ogół odróżniane od science fiction oraz od horroru, jednak gatunki te w znacznym stopniu przenikają się. Wszystkie trzy mieszczą się w pojęciu fantastyki”.



Dziś spróbuję namówić Was do odkrycia literatury fantasy. Być może zapoczątkuje to Wasze dalsze własne poszukiwania. A będziecie mieli, co czytać, gdy już po nią sięgniecie, bo zwykle serie fantasy rozrastają się do wielu tomów. Nie zrażajcie się jednak, ten gatunek wciąga bez reszty! Większość doskonale znacie z ekranizacji, ale może z tych nieznanych warto najpierw sięgnąć po książkę, użyć własnej

wyobraźni do wykreowania magicznych światów i niezwykłych postaci, a dopiero potem swoją wyobraźnię skonfrontować z filmem? Wybraną pozycją książkową w tym numerze będzie trylogia „Igrzyska śmierci”, „W pierścieniu ognia” i „Kosogłos” S. Collins. Pomimo że wiele stron książki opisuje strategię, jak pokonać wroga i wygrać walkę, zwłaszcza, że przeżyć może tylko zwycięzca, to wydzwięk fabuły tak naprawdę jest antywojenny – nastolatka próbuje ocalić ludzkie wartości. Aby przetrwała, będzie się liczyć jej rozum, odwaga i spryt, a dodatkową siłę da jej miłość do bliskich. Gdy przeczytacie najpierw książkę, własną wyobraźnię wykreujecie świat niemożliwy do odtworzenia w filmie, bo np. w scenografii filmu las jest tylko zwyczajnym lasem...

Spośród innych serii fantasy polecam: T. Canavan, **Gildia Magów**, **Wielki Mistrz**, **Nowicjuszka**; R.R. Martin, **Pieśń ognia i lodu**; T. Pratchett z serii „Świata Dysku”, np. **Kolor Magii**, **Blask Fantastyczny**; A. Sapkowski, **Wiedźmin**; U. Le Guin, cykl **Ziemiomorze**; J.R.R. Tolkien, **Hobbit**, **Władca Pierścieni**, S. Meyer, **Zmierzch**.

Opracowała: p. Halina Legutko

Hopeless

„Hopeless” to książka, od której nie będziesz mógł się oderwać. Ostrzegam jednak, nie jest to miły, nastoletni romans. Wręcz przeciwnie – ta historia złamie Ci serce, a później sklei je na nowo.

W ostatnim czasie na rynku pojawiło się mnóstwo książek dla młodzieży z gatunku New Adult, z reguły skupiających się na ukazywaniu problemów młodych ludzi. „Hopeless” jest jedną z nich.

To opowieść o losach siedemnastoletniej Sky, której życie przewraca się do góry nogami. Wszystko, w co wierzyła do tej pory, okazuje się kłamstwem. Kiedy na jej drodze staje Dean Holder, powracają wspomnienia z przeszłości, a tajemnice powoli zaczynają wychodzić na jaw. Z początku dziewczyna próbuje trzymać się na dystans – wie, że Holder oznacza kłopoty. On natomiast chce dowiedzieć się o niej jak najwięcej. Gdy Sky poznaje Deana bliżej, odkrywa, że nie jest on tym, za kogo go uważała, i że zna ją lepiej, niż ona sama siebie. Okazuje się, że kobieta, która wychowywała Sky, oszukiwała ją przez całe życie. Dziewczyna postanawia spotkać się ze swoim prawdziwym ojcem. Kiedy powraca do rodzinnego domu, dzieje się wiele nieprzewidywanych zdarzeń. Poznajemy tragiczne losy małej dziewczynki, której ojciec, zamiast otoczyć ją miłością i opieką, zniszczył życie. Czy Holder pomoże dziewczynie poradzić

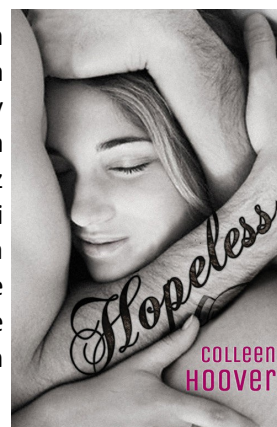
sobie z zaakceptowaniem prawdy, która wyszła na jaw po tylu latach? Czy Sky wybaczy kobiecie, która wprowadziła ją z rodzinnego domu? Jaki wpływ przytłaczająca przeszłość Sky będzie miała na uczucie, jakie połączyło dwoje młodych ludzi?

Są takie książki, które wywołują morze emocji i na zawsze zostają w naszej pamięci. „Hopeless” jest jedną z nich. To niesamowicie dojrzała i piękna powieść, która wstrząsnęła moim sercem. To historia poruszająca trudne tematy, przepelniona bólem, a także dająca nadzieję i pozwalająca uwierzyć w lepsze jutro. Jeszcze długo po jej przeczytaniu nie mogłam zapomnieć o losach Sky. Nie pamiętam już, kiedy ostatni raz moje serce biło tak mocno przy lekturze jakiejś książki, a świadczy to o tym, że Colleen Hoover jest świetną autorką. Fabuła jest genialna, a kolejne karty odślaniane powoli, co pozwala czytelnikowi zatracać się w tej historii miarowo i bezgranicznie.

Rzadko zdarza mi się wracać do książek, które już przeczytałam, ale myślę, że dla „Hopeless” zrobię wyjątek.

Gorąco polecam każdemu! Mam jednak radę dla ludzi wrażliwych... Przed sięgnięciem po tę

pozycję zaopatrzyć się w paczkę chusteczek!



**„Nie będę życzyć
sobie idealnego
życia. Rzeczy, które
przewracają cię w
życiu, są testami,
zmuszają cię do
wybrania pomiędzy
poddaniem się i
leżeniem na ziemi, a
otarciem kurzu i
powstaniem jeszcze
wyżej niż stałeś
zanim zostałeś
przewrócony.
Wybieram stanie
wyżej”.**

Opracowała: Joanna Wenerska, kl. 4d

Przed Wami obiecana już w zeszłym roku pierwsza część opowiadania **Weroniki Wajszle** pt. „*Motyl*”. W Ekonomiku już wielu naszych starszych kolegów stawiało pierwsze kroki w twórczości literackiej, książki niektórych z nich ujrzały światło dzienne. Oby i tak się stało w przypadku autorki poniższego opowiadania. Życzymy powodzenia!

Motyl

- Tak, wszystko w porządku. Proszę? Nie, wcale się nie denerwuję. Po prostu jestem dziś zirytowany. Ta sama sytuacja powtarza się za każdym razem i co gorsza: nigdy nie wyciągam z niej wniosków. Jestem zwolennikiem teorii, że najprostsze rozwiązania są najbardziej skuteczne, dlatego zamiast udać się do profesjonalisty, walę pięścią w bok komputera, pełen nadziei, iż ulegnie naprawie. Przeklęty pomiot szatana znów odmówił postuszeństwa. Robi to średnio raz na tydzień. Co zabawne, najczęściej wtedy, gdy pragnę spisać raport lub mam wyjątkowo ciekawy przypadek do omówienia. Och, nienawidzę tego! Frustracja mnie łapie, mam ochotę rozpieprzyć monitor w drobny mak i... Zaraz, co ja mówiłem? Ach. Tak. Już. Ciągłe zapominam, że jestem tu po raz pierwszy. Niby powinienem znać procedury, prawda? Haha, kto by pomyślał. Dobrze. Zacznę więc od początku. Ale to naprawdę długie. Proszę mi nie przerywać, bo stracę wątek i nie będę wiedział co dalej. Kiedyś taki nie byłem. Serio. Imię i nazwisko jest w papierach, nie lubię się przedstawiać. Można to śmiało nazwać zboczeniem. Mieszkam na poddaszu starej, brudnej kamienicy, która śmierdzi wilgocią, szczynami i lakierem podmiejskich graficiarzy. Moi sąsiedzi to zgorzkniali, antypatyczni starcy, słuchający radia na tyle głośno, aby usłyszano je przecznicę dalej. Na moje szczęście lub nieszczęście: lubią mnie. Pewnie dlatego, że właściwie nie odczuwają mojej obecności. Rzadko wychodzę z domu, nigdy nikogo nie zapraszam. Dobrze mi ze swoją samotnością. Piękną i jakże bogatą samotnością. Pełną pomysłów i rozmyślań. Można rzec: niezwykłą. W rzeczywistości jest to po prostu pracoholizm, który ostatnimi czasy dał mi się we znaki. Jestem tu, bo myślałem zbyt dużo. Jestem, bo samotność

kazała mi myśleć zbyt wiele i zostałem zmuszony do zrozumienia ogromu swych błędów. Teraz po prostu nie umiem na siebie patrzeć. Rzygać mi się chce, gdy widzę swoje odbicie! Upadłem tak nisko... Na samo dno właściwie, a odbicie następuje w zwolnionym tempie. Jednakże czuję poprawę. Może dlatego tu jestem? Kto wie.

Z zawodu jestem psychiatrą. Niegdyś napawato mnie to dumą, a sama profesja wydawała się ciekawa. Myślałem, że to będzie łatwe. No... chodzi mi o leczenie ludzi. Mógłbym słuchać ich tragedii, naprawiać kruche życia, jednocześnie doceniając własną egzystencję, w której nie brakowało niczego. Idąc na studia miałem wspaniałą rodzinę, wysokie oceny, kochającą dziewczynę, pieniądze... Czego pragnąć więcej? Droga do celu prosta. Parę lat i tytuł lekarski należał do mnie. Byłem pewny siebie, w stu procentach przekonany, iż mój zawód jest również moim powołaniem. Brakowało tylko stołka. Ale ten również zdobyłem szybko. Mój ojciec miał trochę znajomości, więc nie byłem skazany na samodzielne szukanie pracy. Zresztą... i tak nie byłoby to trudne. Lekarzy szukali wszędzie. Psychiatrzy są rozchwytywani. Na terapię ludzie czekają po rok lub pół. Pierwszego dnia miałem dziesięcioro pacjentów, z których każdy nowy i potrzebujący pomocy. Inni uznaliby to za ogrom pracy, ale ja czułem się fantastycznie! Bowiem ludzie lgnęli do mnie, wierząc, że wreszcie ktoś poświęci im czas i nie każe czekać w kolejce. Byłem nową nadzieją, czymś w rodzaju opoki, która miała wyprowadzić ich z egzystencjalnego dotka. Jak mógłbym nie czuć się ważny? Kipiałem dumą. Dostownie. Jeszcze na praktykach, gdy widywałem sesje terapeutyczne niemal drżałem, marząc o tym, że kiedyś sam zasiądę w wysokim fotelu i będę rozdawał karty. Gdy do tego doszło, byłem optymistą, jakich mało. Przekonany, że wszystko będzie proste jak drut i bardzo przyjemne, odrzucałem od siebie wszelkie myśli o ewentualnych trudnościach. Och... Och, jeden Bóg wie, jak bardzo się myliłem!

cdn...



Inscenizacja bitwy pod Olszynką Grochowską — 25 lutego 2014 r.

Starcie pomiędzy wojskami polskimi a rosyjskim, do którego doszło 25 lutego 1831 roku, było najkrwawszą bitwą powstania listopadowego. Poległo ok. 7 tys. żołnierzy polskich i ponad 10 tys. rosyjskich. Bitwa uniemożliwiła Rosji szturm Warszawy.

Przypomnijmy, że nim 183 lata temu doszło do bitwy pod Olszynką (25 lutego 1831 r.), już od trzech dni trwały boje od Białoleki po Wawer. Ze wschodu na Warszawę nacierała blisko 115-tysięczna armia rosyjska dowodzona przez Iwana Dybicza. Warszawy broniło wojsko polskie liczące ok. 56 tys. żołnierzy i 120 armat. Formalnie Polakami dowodził nieudolny książę Michał Radziwiłł, jednak tak naprawdę dowództwo spoczywało w rękach Józefa Chłopickiego.

Najbardziej zaciekle walki toczyły się na polach wsi Grochów i w lesku Olszynki Grochowskiej. Choć bitwę pod Olszynką uważa się za nierozstrzygniętą, była strategicznym zwycięstwem Polski, uniemożliwiła wojskom rosyjskim szturm Warszawy. Trwała ponad 8 godzin, poległo w niej ok. 17 tys. żołnierzy, m.in. generał Franciszek Żymirski.

W celu upamiętnienia tamtych wydarzeń, w 181 rocznicę bitwy, zorganizowano w Olszynie

Grochowskiej inscenizację bitwy. Najpierw o godz. 11 przy ul. Grochowskiej (róg Kwatery Głównej) odbyła się odprawa wojsk i przegląd oddziałów polskich oraz rosyjskich. Sama rekonstrukcja zdarzeń zaczęła się o godz. 13 w Alei Chwały (ul. Traczy, w stronę Rembertowa) i trwała półtorej godziny.

Inscenizacja bitwy była kulminacyjnym punktem obchodów rocznicy tego wydarzenia. Rekonstrukcja odbyła się z udziałem piechoty, kawalerii, artylerii. W minionym roku wzięło w niej udział 200 osób z grupy Ostrołęckie Stowarzyszenie Historyczne „Czwartacy” i 60 koni. Koszarami grup rekonstrukcyjnych było Gimnazjum nr 22 im. gen. Piotra Szembeka przy ul. Boremlowskiej.



Rozmawiałem z podporucznikiem pułku 3-go Xięstwa Warszawskiego, który dowodzi swoją grupą rekonstrukcyjną od 1998 roku.

Jak często bierze Pan udział razem ze swoim regimentem w rekonstrukcji pod Olszyną?

Cóż, właściwie to od 2000 roku już działamy, a jesteśmy na polu bitwy co roku.

Ilu ludzi liczy Pański regiment?

Pułk trzeci liczy 18 osób: 1 oficera, 2 podoficerów, a reszta – to fizylierzy i grenadierzy.

Spodziewacie się wygranej pod Olszyną?

Niestety nie, ponieważ siły rosyjskie są zbyt wielkie, ale w końcu to jest zabawa...

W takim razie życzę pasjonującej walki i wygranej.

Dziękuję bardzo i życzę, aby pański artykuł wyszedł jak najlepiej, bo w końcu mało kto pisze dzisiaj o rekonstrukcjach bitew.

Opracował: Artur Kaleta, kl. 1d

POKUSY CODZIENNOŚCI

Uzależnienie od Internetu — prawdziwa plaga XXI wieku

Wraz z szybkim rozwojem nowoczesnych technologii uzależnienie od Internetu staje się coraz powszechniejszym problemem. Często dotyczy ono ludzi młodych, którzy od najmłodszych lat posługują się komputerem i nie wyobrażają sobie życia bez niego. Problem pojawia się wtedy, gdy Internet zajmuje najważniejsze miejsce w naszym życiu, przez co zaniedbujemy jego inne sfery, takie jak: znajomi, rodzina, szkoła. Młodzi ludzie często zatracają się w świecie wirtualnym, a nawet utożsamiają się z postaciami z gier komputerowych.

O uzależnieniu mówimy wtedy, gdy człowiek korzysta z Internetu kompulsywnie, czyli czuje ciągłą potrzebę używania go do różnych celów, a jego samopoczucie uwarunkowane jest czasem spędzonym w sieci. Co więcej, uzależniony od komputera często traci poczucie czasu. Wydaje mu się, że spędził przed komputerem tylko chwilę, a tak naprawdę minęło wiele godzin.

Aby nie opierać się wyłącznie na suchych faktach podanych w różnych artykułach, zacerpnęłam opinii **pedagoga** ze Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Harbutowicach – **Pani Małgorzaty Pająk**.

Czy mogłaby Pani krótko wyjaśnić nam, na czym polega problem związany z uzależnieniem od Internetu i gier?

Uzależnienie od Internetu i gier mieści się w grupie uzależnień od czynności, inaczej mówiąc, uzależnień bezwarunkowych lub zachowań uzależnieniowych. Z uzależnieniem mamy do czynienia wówczas, gdy:

- ⇒ czas i intensywność korzystania z Internetu wymyka się spod kontroli, użytkownik odczuwa trudną do odparcia potrzebę korzystania z sieci;
- ⇒ korzystanie z Internetu prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia (tj. obowiązków względem rodziny, pracy, szkoły), co powoduje cierpienie uzależnionego i osób z jego otoczenia.



Jaki jest Pani stosunek, jako pedagoga, do tej sytuacji?

Mówiąc o uzależnieniu, myślę, że wpływa ono negatywnie na człowieka. Nie jest on w stanie sam nad nim zapanować. W pewnym sensie to uzależnienie rządzi nim. Dlatego istotne jest postępowanie w myśl zasady: „lepiej zapobiegać, niż leczyć” oraz poszerzanie wiedzy na ten temat i stosowanie działań profilaktycznych.

W jaki sposób można pomóc osobom uzależnionym?

W związku z wykonywaną przeze mnie pracą pozwolę sobie odpowiedzieć na to pytanie odnieść do dziecka. Myślę, że przydatne byłyby następujące czynności:

- ⇒ Nazwać problem i porozmawiać z dzieckiem; poinformować go o tym, co nas niepokoi.
- ⇒ Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko ucieka w wirtualną rzeczywistość oraz poszukać innych działań, które sprawią mu przyjemność i pomogą rozładować negatywne emocje.
- ⇒ Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu.
- ⇒ Odłączyć Internet lub komputer, gdy zagraża on zdrowiu, a nawet życiu dziecka (powoduje np. zaniedbywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu).
- ⇒ Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń oraz przeprowadzać cykliczne rozmowy na ten temat.

Jeżeli wyżej wymienione działania nie przyniosą oczekiwanych skutków, można, a czasem nawet powinno się, skorzystać z pomocy specjalisty.

Jakie, według Pani, są powody takiego uzależnienia?

Powodem uzależnienia jest działanie wielu czynników, wśród których można wyróżnić:

- ⇒ specyficzne cechy samego Internetu – łatwość dostępu, brak ograniczenia, itp.;
- ⇒ czynniki związane ze specyficzną sytuacją życiową – osoba poprzez ucieczkę w Internet unika konfrontacji z rzeczywistością, która ją przerasta lub próbuje radzić sobie z samotnością, szukając w sieci wirtualnych znajomych;
- ⇒ czynniki osobowościowe, tj. introwersję, nadmierną wrażliwość, nieśmiałość, niską samoocenę, negatywne strategie radzenia sobie ze stresem.

Myślę, że należy tu także wymienić brak czasu rodziców dla własnych dzieci i brak kontroli z ich strony.

Uzależnienie często zaczyna się niepostrzeżenie, a więc jak je rozpoznać, jakie są jego pierwsze objawy?

Myślę, że „czerwona lampka” powinna się nam włączyć, gdy zauważymy:

- ⇒ zdecydowany spadek zainteresowania jakąkolwiek inną aktywnością niż związaną z komputerem;
- ⇒ zanik życia towarzyskiego;
- ⇒ długotrwałe obniżony nastrój, wycofanie;
- ⇒ gorsze wyniki w nauce;
- ⇒ problemy zdrowotne, tj. bóle kręgosłupa, głowy, karku, oczu.

Co poradziłaby Pani rodzicom lub opiekunom w takiej sytuacji?

Tak jak wspominałam przy pytaniu o pomoc takim osobom, najważniejsza jest współpraca rodzica z dzieckiem. Rozmowy, aby wytłumaczyć problem i ustalić plan działania. Stopniowo ograniczać dostęp do Internetu, który jest tym czynnikiem szkodliwym. Jeżeli nasze metody zawodzą, należy skorzystać z pomocy fachowca.



Sprawdź, czy jesteś uzależniony

1. Czy czujesz się zaabsorbowany Internetem do tego stopnia, że ciągle rozmyślasz o odbytych sesjach internetowych i/lub nie możesz doczekać się kolejnych?
2. Czy odczuwasz potrzebę zwiększenia ilości czasu spędzanego w Internecie, aby uzyskać większe zadowolenie (mieć więcej satysfakcji)?
3. Czy podejmowałeś wielokrotnie nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu?
4. Czy odczuwałeś wewnętrzny niepokój, miałeś nastrój depresyjny albo byłeś rozdrażniony wówczas, kiedy próbowałeś ograniczać lub przerwać korzystanie z Internetu?
5. Czy zdarza Ci się spędzać w Internecie więcej czasu, niż początkowo zaplanowałeś?
6. Czy kiedykolwiek ryzykowałeś utratę kontaktu z bliską osobą, ważnych relacji z innymi ludźmi, pracy, nauki albo kariery zawodowej w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?
7. Czy kiedykolwiek skłamałeś swoim bliskim, terapeutom albo komuś innemu w celu ukrycia własnego nadmiernego zainteresowania Internetem?
8. Czy używasz Internetu w celu ucieczki od problemów albo uniknięcia nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub depresji)?

Jeżeli na 5 z powyższych pytań Twoja odpowiedź brzmi „tak”, oznacza to, że prawdopodobnie masz problem z uzależnieniem.

Lepiej zapobiegać, niż leczyć, a więc odpowiedz sobie na powyższe pytania i wyciągnij wnioski. Pomoc możesz znaleźć m.in. na stronie www.helpline.org.pl. Pamiętaj, że często sieciorizm czy każde inne uzależnienie jest tylko wierzchołkiem góry lodowej, a problem tkwi głębiej...

**Opracowała:
Monika Zaremba, kl. 4d**

Redaktorzy Ekonominki

