

PROJECT: MACE

EKONOWINKA

Islandia

Co nowego
w Krakowie?

Erasmus +
MACE

Kącik
talentów



Słowa od redaktorki

Drodzy Czytelnicy,

Wiosna to czas nowych początków, świeżej energii i odkrywania świata — dlatego z ogromną radością oddajemy w Wasze ręce najnowsze wydanie naszej szkolnej gazетки, które doskonale oddaje ten wyjątkowy klimat.

W tym numerze zabierzemy Was w podróż pełną inspiracji. Głównym bohaterem jest program **ERASMUS+**, dzięki któremu nasi uczniowie mieli szansę spędzić niezapomniane chwile w Szwecji — poznając nowe kultury, rozwijając swoje pasje i nawiązując przyjaźnie na całe życie. Mamy nadzieję, że ich relacje rozbudzą w Was marzenia o własnych międzynarodowych przygodach!

Ale to nie wszystko — przygotowaliśmy też coś dla miłośników sztuki i talentów ukrytych tuż obok nas. W kąciку talentów poznacie niesamowite umiejętności naszych koleżanek, a sekcja „Co nowego w Krakowie” podpowie Wam, jakie wydarzenia i wystawy warto odwiedzić w najbliższym czasie.

Sz szczególnie dumni jesteśmy również z projektu realizowanego w naszej szkole, który poświęcony jest Seniorom. Dzięki zaangażowaniu naszych uczniów i nauczycieli udało się stworzyć piękną przestrzeń do międzypokoleniowego dialogu, wzajemnego uczenia się i budowania więzi z osobami starszymi.

Wiosna to idealny moment, by próbować nowych rzeczy, poszukiwać inspiracji i... dać się porwać przygodzie. Życzymy Wam przyjemnej lektury i wielu wiosennych odkryć — nie tylko tych opisanych na naszych łamach!

Z serdecznymi pozdrowieniami,

Redaktor Naczelna - Natalia Trela

Redakcja:

Natalia Trela, Tito Nguyen, Izabela Pyrcz, Klara Laupin-Villemus, Martyna Golec, Maja Wójcik, Olga Gurina, Tomasz Majerski, Daniel Szturo, Marcel Bakowski, Patrycja Rosiek, Polina Skorokhodova

Nauczycielki współpracujące:

p. Halina Legutko, p. Ewa Misztal, p. Joanna Korab-Chrzanowska,
p. Jolanta Kardys

Opiekun:

p. Marcin Maciuk

Korekta językowa:

p. Ewa Misztal



Spis treści

1	Słowa od redaktorki	02
2	Spis treści	03
3	ERASMUS + “MACE”- Szwecja	04
4	Wycieczka na Rusinowa Polanę	06
5	Wywiad z p. M.Florezyk o projekcie	07
6	Ostatnie działania ERASMUS “MACE”	08
7	Interview	09
8	Islandia	10
9	Historia ekstremalnego metalu	11
10	Kącik talentów	12
11	Wiosenna poezja	16
12	Co nowego w Krakowie?	17
13	Najciekawsze wystawy	18
14	Recenzje p. Legutko	19
15	Praktyki na Cyprze	20
16	Projekt “Międzypokoleniowe spotkania”	22
17	Wspomnienia p. Zolich	23
18	Opinie Seniorów	24
19	Światowy kongres Esperanto	26
20	Konkurs	28

ERASMUS + MACE- Szwecja

W dniach 10-14 lutego odbyła się kolejna międzynarodowa wymiana. Tym razem cztery uczennice uczestniczące w programie ERASMUS+ "MACE" udały się w podróż do Szwecji. Szkołą goszczącą była Klara Teoretiska Gymnasium w Linköping. Przez 5 dni wymiany grupa stała była pod opieką Pani Małgorzaty Floreczyk oraz Pani Joanny Gos. Do programu MACE należą również uczniowie i nauczyciele z Teneryfy oraz Portugalii. Całość wymiany przebiegła niezaprzeczalnie doskonale. Kinga Duda, Klara Laupin-Villemus, Zofia Lebiest i Maja Pałys, czyli uczestniczki projektu, pierwszy dzień spędziły w podróży lotniczej do Linköping. Następnego dnia wymiany brały udział w zajęciach integracyjnych, zwiedzaniu centrum miasta, godzinnej lekcji boksu oraz wieczornym wyjściu na kręgle. Już od pierwszych momentów wymiany wszyscy byli bardzo zgrani i zaangażowani we wszelkie a



Trzeci dzień wymiany cała grupa zaczęła od spróbowania szwedzkiego przysmaku "Semla" (jest to słodka bułeczka z marcepanem i bitą śmietaną). Po poczęstunku nastąpiło zwiedzanie lokalnej Katedry oraz Muzeum Sztuki z dziełami, które były tworzone na przestrzeni wielu epok i w różnych stylach. W tym samym dniu odbył się również spacer po rezerwacie przyrody Tinnerö Eklandskap. Pod wieczór uczestnicy wymiany mieli przyjemność spróbować lokalnej kuchni w restauracji Ölstugan.



Czwartego dnia wszyscy wybrali się na ogromne lodowisko, gdzie aktywnie spędzili czas.

Kolejnym etapem było zwiedzanie Old Linköping (Stare Miasto). W celu realizacji programu uczestnicy odwiedzili tam jeden z lokalnych biznesów, który wszystkie swoje produkty wykonuje z drewna.

Została tam umieszczona skrytka GeoCache. Wieczorem wszyscy na żywo oglądali mecz hokeja na lodzie w SAAB Arenie w Linköping. Dzięki ogromnemu dopingowi ze strony uczestników wymiany wygrała drużyna Linköping HC z wynikiem 3:2, a entuzjazm i emocje było zarówno widać, jak i słyhać. Po powrocie do hotelu nastąpiło pożegnanie z rówieśnikami z Hiszpanii i Portugalii, którzy wyjeżdżali nocą w podróż powrotną.



Natomiast polska grupa w piątek miała możliwość spotkania się z burmistrzem Linköping, który przeprowadził wykład na temat innowacyjnego rozwoju miasta. Potem był czas na pożegnanie z uczniami ze Szwecji oraz na spacer po mieście i przygotowanie na powrót do Polski. Mówiąc z własnej perspektywy, wymiana była dla mnie niesamowitym przeżyciem. Osoby, które tam poznałam, zostaną ze mną na długo w pamięci. Oprócz tego zdobyłam też coś o wiele ważniejszego. Stałam się bardziej otwarta, pokonałam swój strach i lęk przed barierą językową. Prawdę mówiąc, to wszyscy się ze sobą świetnie dogadywaliśmy. Mogliśmy nie tylko dowiedzieć się wiele o danym narodzie, kulturze, tradycjach, ale również o poglądach i przekonaniach osób pochodzących z zupełnie odmiennych miejsc. Jestem przekonana, że to właśnie takie podróże najbardziej kształcą, integrują i wspierają rozwój młodych ludzi. Wymiany międzynarodowe niesamowicie wpływają na poszerzanie horyzontów, a możliwość poznania wszystkiego z punktu widzenia osób w naszym wieku, uczących się tak jak my, nie da się porównać z żadną inną formą turystyki organizowanej przez placówki oświatowe.



Wycieczka na Rusinowa Polanę

8 stycznia 2025 roku rozpoczęliśmy naszą niezapomnianą wycieczkę w ramach projektu Erasmus.

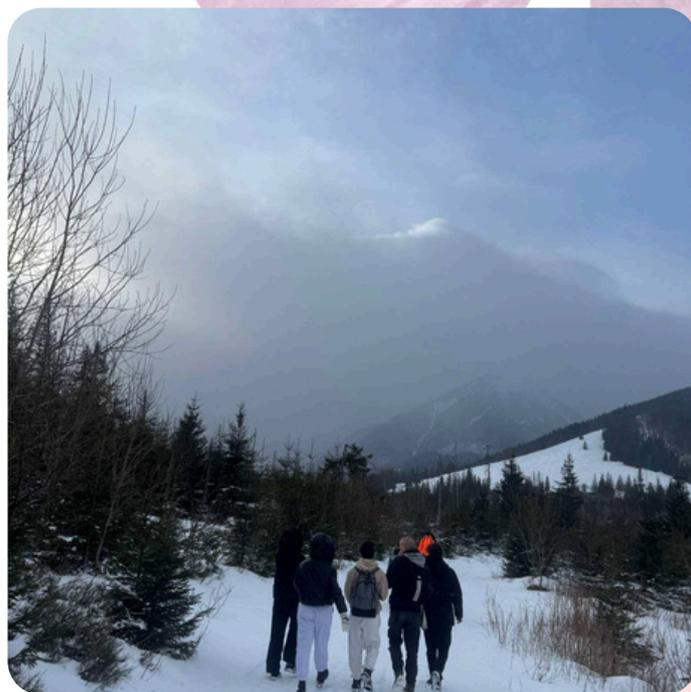
Zbiórka miała miejsce o godzinie 7.00 na parkingu Cracovii, skąd wyruszyliśmy w drogę. Naszym celem była malownicza Rusinowa Polana, do której dotarliśmy po niespełna dwóch godzinach marszu.



Zejście inną trasą okazało się nieco bardziej wymagające – momentami było ślisko, zwłaszcza na schodach, ale wszyscy dzielnie daliśmy radę. Po górskiej przygodzie czekała na nas zasłużona nagroda – relaks w termach Gorący Potok. Punktem kulminacyjnym dnia był pyszny obiad, który dodał nam energii po intensywnych przeżyciach. Oprócz odpoczynku w basenach o różnych temperaturach mieliśmy również okazję wysłuchać ciekawego wykładu na temat działania term i ich wpływu na zdrowie. Dowiedzieliśmy się także wielu interesujących rzeczy związanych z naszym projektem Erasmus.



Na miejscu mieliśmy chwilę na odpoczynek – mogliśmy zjeść drobną przekąskę, zrobić pamiątkowe zdjęcia, a także skorzystać z naszej wyczekiwanej trakcji – zjazdu z górki po śniegu. Widoki były zachwycające, a zimowa aura dodawała temu miejscu magicznego klimatu.



Spędziliśmy ten czas w świetnym towarzystwie, ciesząc się wspólną podróżą i niezapomnianymi chwilami. Ta wycieczka była nie tylko okazją do podziwiania piękna Tatr, ale także do zdobycia nowej wiedzy i zacieśnienia relacji w grupie. Już nie możemy się doczekać kolejnych takich wyjazdów!

Maja Wójcik
Martyna Golec
kl. 3B

Wywiad z p. M.Florezyk o projekcie



Co zachęciło Panią do wzięcia udziału w protekcje Erasmus MACE i czy brała Pani udział w innych projektach międzynarodowych?

Pani Małgorzata Florezyk: Zachęcili mnie uczniowie, którzy mnie poprosili, abym stworzyła projekt, który byłby związany z aktywnością fizyczną i sportem. W poprzednim projekcie mieliśmy skupić się na stworzeniu aplikacji mobilnej, ale podczas mobilności było dużo aktywności fizycznej i poprosili mnie, żebym stworzyła coś takiego. I razem z Paulem z Portugalii wymyśliśmy cały projekt. Jednak Szwecja tylko go złożyła jako koordynator, ponieważ miała większe szanse na zdobycie grantu. Więc to trwa już bardzo, bardzo długo. Pierwszy raz wzięłam udział w projekcie w 2009 roku, ale nie nazywał się on Erasmus, tylko Comenius i był to po prostu projekt dokształcania dla nauczycieli, coś w rodzaju kursów językowych Erasmus. To był mój pierwszy wyjazd i musiałam indywidualnie składać wnioski. Pani Sokołowska i ja robiłyśmy to dwa razy, a potem Comenius zmienił się w Erasmus. Nie mogłyśmy już indywidualnie wnioskować, tylko trzeba było wnioskować przez szkołę. A ponieważ chciałam jeździć, zaczęłam pisać wnioski dla szkoły, bo inaczej nie mogłam. Więc jak napisałam dla siebie, oznaczało to, że pisałam dla innych. I tak to się zaczęło, najpierw nauczyciele, a potem uczniowie.

Jakie umiejętności i doświadczenia przydały się Pani przy realizacji tego projektu?

Pani Małgorzata Florezyk: Całe studia ekonomiczne. Byłam na profilu zarządzania marketingiem. I pamiętam, że mieliśmy przedmiot zarządzania projektami i to jest dokładnie to, co tutaj robię. No i oczywiście języki obce. Także planowanie, projektowanie, realizacja, promowanie, czyli marketing też się przydaje, ale nie robię tego tutaj w ogóle na dużą skalę, bym powiedziała prawie nic. Natomiast cały czas zarządzam i nadzoruję, żeby wszystko przebiegało zgodnie z programem.

Skąd czerpie Pani inspiracje do wymyślania danych aktywności dla nas i dla gości zagranicznych?

Pani Małgorzata Florezyk: Rozmawiam z Wami, patrzę na to, co Wam się podoba, co Wam się nie podoba. No i bez Was by tego nie było. Jak ja bym sobie wymyśliła coś pod nauczycieli, to byście nigdy tego nie zrobili. Więc muszę patrzeć na to, czym Wy się interesujecie. Gdybym kazała Wam biec 10 kilometrów, nikt by tego nie zrobił. Cały czas trzeba obserwować Was i słuchać tego, co Wy mówicie. I z Wami rozmawiać przede wszystkim. Bo jak się z młodzieżą nie rozmawia, to nie ma sensu nic tworzyć. Trzeba rozmawiać z tymi, dla których się to coś robi albo się to coś tworzy.

Czy spotkały Panią jakieś trudności w organizowaniu wymian międzynarodowych, za granicą jak i u nas?

Pani Małgorzata Florezyk: O tak, pandemia. Miesiąc przed wymianą w Krakowie musieliśmy wszystko odwołać. Portugalia, Irlandia i Niemcy zapłaciły absolutnie za wszystko. Potem musieliśmy odzyskać pieniądze, a to nie było łatwe. Na szczęście jako koordynator nie musiałam tego robić, po prostu pomagałam. Jednak Irlandia nie mogła na przykład odzyskać pieniędzy za bilety lotnicze, ale wtedy napisali podanie bezpośrednio do swojego Ministerstwa Transportu, więc Ministerstwo odpowiedziało i odzyskali pieniądze. To było ekstremalne. Po roku udało nam się kontynuować. Dlatego mieliśmy trzy wymiany w przeciągu trzech miesięcy.

Jakie wydarzenie lub moment z projektu utkwiły Pani w pamięci?

Pani Małgorzata Florezyk: Pierwsze dni są zawsze bardziej stresujące, jakieś prezentacje, jeszcze się nie znamy zbyt dobrze, ale drugiego, trzeciego dnia dogadujemy się lepiej. Pamiętam, jak tańczyliśmy na pustyni Błędowskiej, bardzo mi się podobało. Podobało mi się tańczenie w sali gimnastycznej w Portugalii. Podobało mi się spacerowanie po sadach w Niemczech, bo wtedy każdy funkcjonuje zupełnie inaczej. Jesteśmy po prostu przyjaciółmi i nie myślimy, że musimy teraz realizować jakiś projekt. Nie, robimy to, ale robimy to inaczej. Po prostu zachowujemy się jak ludzie. Pojawiają się przyjaźnie, pojawiają się sympatie i antypatie, uczymy się od siebie. To pamiętam najbardziej. Pamiętam też bardzo dobrze ognisko. Było ponad 30 stopni. Był czerwiec. Jechaliśmy na rowerach z Wawelu do Tyńca. Niemcy jechali aż do klasztoru w Tyńcu. Było ponad 30 stopni, bez cienia. Irlandczycy zmiękli, poszli do hotelu zjeść, a Portugalczycy poszli ze mną na basen, żeby się ochłodzić. W drodze powrotnej wróciliśmy na górkę Pychowicką. Tam rozpaliliśmy ognisko. Nie wiedziałam, że oni naprawdę muszą co chwile jeść, zwłaszcza Portugalczycy, oni padali mi z głodu. Rozpaliliśmy to ognisko, a oni nie mogli usmażyć tych kiełbasek, bo nie wiedzieli, jak je jeść. Zjedli prawie surowe kiełbaski, a potem ich goniłam, bo szła burza. Pomyśleli sobie, co to jest burza? Mówię, że trzeba szybko uciekać. I naprawdę tak zrobili. Pojechali rowerami na Wawel, rzucili rowerami właścicielowi i schowali się na podziemnym parkingu, bo nadszedł koniec świata. Dopiero wtedy zobaczyli, co to jest burza w Polsce, w naszym klimacie. Nie spodziewali się, że będzie tak gwałtowna, że będzie takie oberwanie chmury, że będzie głośno, że będzie niebezpiecznie. Chcieli się tymczasem schować pod drzewami. To było ekstremalne i pamiętam to.

Ostatnie działania ERASMUS "MACE"

Grupa ERASMUS na spotkaniu integracyjnym z osobami niewidomymi

Kinga Duda- przeżycia i odczucia

Wizyta w szkole dla niewidomych była dla mnie niezwykle wartościowym i inspirującym doświadczeniem. Wiedziałam, że sporty dla osób niewidomych będą dla nas trudne, ale nie spodziewałam się, jak bardzo wymagają koordynacji i skupienia. Mimo to uważam, że są niezwykle ciekawe. Cieszę się, że istnieją alternatywy, które pozwalają osobom niewidomym realizować sportowe pasje. Podziwiam ich determinację i umiejętności – to niesamowite, jak dobrze sobie radzą i z jaką precyzją wykonują ruchy, które dla nas, osób widzących, okazały się tak trudne.

Dzięki przeżyciu tego na własnej skórze lepiej zrozumiałam ich sytuację i doceniłam, jak wiele wysiłku wkładają w treningi. Jednocześnie była to świetna zabawa. To doświadczenie uświadomiło mi, jak ważne jest tworzenie przestrzeni do rozwoju dla wszystkich, niezależnie od ograniczeń.



Grupa ERASMUS na morsowaniu

Dnia 1 marca, naszych pięciu uczniów brało udział w morsowaniu na Krakowskich Bagnach. Pod opieką Pana Marcina Marka i Pani Magdaleny Kaczmarek, wszyscy uczniowie morsowali po raz pierwszy w życiu. Przewyciężyli swój strach i odważnie zanurzyli się w zimnej wodzie, gdzie spędzili aż 3 minuty. Tuż obok zejścia do wody została zamówiona sauna dla całej grupy. Uczniowie byli naprawdę pozytywnie zaskoczeni, jednogłośnie zdecydowali, że na pewno kiedyś to powtórzą. Morsowanie jest rzeczą niesamowitą i z moich własnych doświadczeń, mogę szczerze powiedzieć, iż jest to świetna zabawa, która działa korzystnie na zdrowie fizyczne i psychiczne.



Interview

1. Tell me something about yourself.

Hi there! My name is Ana and I am 35 years old., I am a Spanish Teacher at Instituto Cervantes in Kraków. I love travelling and discovering new cultures and places. I also enjoy doing different things: reading, theatre, playing board games, snorkelling, kayaking... Unfortunately, it seems that I have more hobbies than time ha ha.



2. How long have you been teaching Spanish?

I have been teaching for around fifteen years; however, I specialized in teaching Spanish as a Second Language nine years ago.

3. How long have you been in Poland? Why did you decide to come here and teach Spanish polish students?

I have been in Poland for a year now. They called me from Instituto Cervantes (a Spanish public institution which aim is spreading the Spanish language and culture all around the world). They asked me if I would be interested in moving to Kraków for a substitution. I immediately accepted as I had heard amazing things from Poland from friends who were doing their Erasmus here. Luckily for me, this substitution is being quite long, so I am being able to enjoy this beautiful city through all the seasons.

4. What are the advantages and disadvantages of living in Poland?

Firstly, Kraków is an amazing city full of History, beautiful architecture and plenty of interesting plans to do. Also, there are many parks and green areas where I can walk with my husky dog Nala. It seems to me that Poland is a very safe country to live and it very close to many other countries that you can easily visit. Polish cuisine is definitely comfort food and people are way friendlier and nicer to you than what stereotypes promise. On the other hand, the most obvious disadvantage for a Mediterranean person like me is that winter can be very long, he he. And, although I think society is changing, as I see in my own students, I wish it was more open-minded about certain topics.

5. Have you taught Spanish in other countries? Have you taken part in Erasmus plus programme or something similar?

Yes! I have taught Spanish in Australia, the Netherlands, Spain and, now, here in Poland! Probably in a few months, I will be teaching in some other country. As you can imagine, I love experiencing life in other countries. For that reason, although I didn't exactly take part in the Erasmus programme, I did in similar programs — when I was 15 I spent one month in Edinburgh (Scotland) studying English and, during my university years, I studied during one semester at University of Cordoba (Argentina). In my opinion, it's very enriching getting out of your bubble, meeting new people, new food, new customs, new ways of doing things. You learn a lot and broaden your capacity for empathy for others. Also, it's lots of fun!

6. Why do you think Spanish has become popular, why is it worth learning this language in your opinion.

Spanish is in the top 3 of most spoken languages in the world! Once I read that, when you learn a new language, you “unlock” many new people to interact with and experiences that, otherwise, were not available to you.

With Spanish, you can unlock millions of speakers and more than 20 countries. Some people want it for travel, some for business or studies, some others because they say it sounds nice, also because it's easier than other languages... Even some people learn to find a Latino/a partner! Whatever your reason is, a new language is always a very valuable skill!

ISLANDIA-KRAINA LODU, OGNI A I ZIELONEJ ENERGII

Islandia znajduje się w bardzo wyjątkowym położeniu geograficznym, jakim jest jeden z „gorących punktów” Ziemi - jest to grzbiet śródoceaniczny, gdzie mamy podwyższoną aktywność wulkaniczną. Dzięki temu mieszkańcy wyspy mają możliwość korzystania z bogatych zasobów energii geotermalnej. Energia ta jest wykorzystywana między innymi do produkcji energii elektrycznej, której koszty uzyskania są bardzo niskie. Na Islandii działa pięć większych elektrowni geotermalnych, które generują ponad 26% całkowitej produkcji energii elektrycznej w kraju:

- elektrownia Svartsengi
- elektrownia Nesjavellir
- elektrownia Hellisheoi
- elektrownia Krafla
- elektrownia Reykjanes.



ELEKTROWNIA GEOTERMALNA HELLISHEIDI



LANDMANNALAUGAR – GORĄCE ŹRÓDŁO



PROF. AGH ANETA SAPIŃSKA-ŚLIWA PODCZAS WYKŁADU DOT. ENERGII GEOTERMALNEJ W TERMACH GORĄCY POTOK, 08.02.2025

Jak geotermia wpływa na zrównoważony rozwój?

Energia geotermalna jest czystym źródłem energii, co oznacza, że jej wykorzystanie znacząco przyczynia się do redukcji emisji gazów cieplarnianych oraz innych zanieczyszczeń powietrza. Dzięki tej technice Islandia jest praktycznie niezależna energetycznie. Redukuje to jej zależność od importowanych paliw kopalnych oraz wzmacnia bezpieczeństwo energetyczne kraju. Co ciekawe, mimo że Islandia jest bogato zaopatrzona w wody geotermalne i znajduje się w gorącym punkcie Ziemi, posiada również wiele lodowców, dlatego właśnie kraj ten nazywany jest krainą lodu i ognia.

Co ważniejsze, ponad 90% budynków w tym kraju jest ogrzewane za pomocą energii geotermalnej.

Jest to możliwe dzięki sieci rurociągów przesyłających gorącą wodę bezpośrednio do domów z

geotermalnych elektrowni i pomp ciepła. Oprócz tego energia ta może być wykorzystywana do np.

hodowli i suszenia ryb (które są ważnym produktem eksportowym) lub ogrzewania szklarni, w

których za pomocą energii geotermalnej można uprawiać owoce i warzywa. Mieszkańcy zajmują się

głównie uprawą pomidorów czy ogórków, ale również papryki, truskawek, a nawet bananów.

W Polsce również staramy się wykorzystywać wody geotermalne. Znajdują się one m.in. w Polsce Centralnej (Uniejów, Poddębice, Mszczonów), w północno-zachodnich regionach naszego kraju (Stargard Szczeciński i Pyrzyce) oraz na Podhalu - głównie w rejonie Zakopanego i okolicznych miejscowości. Wody geotermalne w Polsce są stosunkowo chłodniejsze niż te na Islandii, mimo to

wykorzystywane są do produkcji ciepła, wyrobu kosmetyków i w celach rekreacyjnych i zdrowotnych w postaci kąpeli termalnych. Wodą geotermalną ogrzewa się np. murawę kompleksu boisk im. Włodzimierza Smolarka w Uniejowie!

Włodzimierza Smolarka w Uniejowie!

Historia ekstremalnego metalu

W roku 1970 zespół z Birmingham, Black Sabbath dokonał niewyobrażalnego przełomu tworząc nowy gatunek muzyczny, znany dziś jako heavy metal, ówczesnie uznawany za coś niewyobrażalnie ciężkiego, wręcz diabelskiego. Do początku lat 80-tych heavy metal był niezmiennie uznawany za najcięższy gatunek muzyczny. Wszystko zmieniło się w 1981 roku z debiutancką płytą "Welcome to hell" Brytyjskiego zespołu Venom, której wydanie wiązane jest z narodzinami metalu ekstremalnego. Album ten zapoczątkował wiele podgatunków, między innymi black metal, w którym albumy "Welcome to hell" czy też "Black metal" razem z twórczością innych, niewiele później powstałych kapel takich jak Bathory czy Hellhammer stanowiły 'Pierwszą Falę' Black metalu.



Venom swoją twórczością zapoczątkował także thrash metal, który zyskał ogromną rzeszę fanów w latach 80-tych i 90-tych, kiedy królowały legendarne już wydania Slayera czy zespołu Metallica, w tym chociażby "Reign in blood" czy "Master of puppets".

Jednym z najbardziej kluczowych wydarzeń w metalu jest jednak wydanie w roku 1985 "Seven churches" przez amerykański zespół Possessed, który to album zapoczątkował death metal. Muzycy z Kalifornii bazowali w bardzo dużym stopniu na królującym ówczesnie thrash metalu. Podwaliny death metalowi, jaki znamy dzisiaj, dał jednak zespół Death ze swoją płytą "Scream bloody gore", która ukształtowała estetykę i brzmienie gatunku.

Ogromna rewolucja death metalu nastąpiła z początkiem lat 90-tych, kiedy Suffocation wydało swój album „Effigy of the forgotten”, który był w czasie wydania czymś ciężkim, mocnym i technicznym. Płyta ta dała początek wielu późniejszym, aktualnie królującym podgatunkom, takim jak brutal death metal, techniczny death metal czy slam.

W tym samym czasie nastąpił również wielki przełom w muzyce black metalowej, w której właśnie trwała tak zwana „Druga fala”, która ugruntowała charakterystykę gatunku. Do jej głównych przedstawicieli należą m.in. Darkthrone, Mayhem, Dissection czy Gorgoroth.

Współczesna scena metalu ekstremalnego jest bardziej zróżnicowana niż kiedykolwiek, ponieważ łączy tradycyjne brutalne brzmienia death i black metalu z elementami progresji, elektroniki i post-metalu. Coraz większą popularność zyskują zespoły eksperymentujące z produkcją i strukturami utworów jak Ulcerate, podczas gdy klasyczne formacje, takie jak Cannibal Corpse, Marduk czy Suffocation, wciąż udowadniają swoją dominację, rozwijając swoje brzmienie bez utraty tożsamości.



Kącik talentów

Wywiad z Mileną Tataruch

1. Na początek, jak zaczęła się Twoja przygoda z akrobatyką powietrzną? Czy od razu wiedziałaś, że to jest sport dla Ciebie?

-Moja przygoda z akrobatyką powietrzną zaczęła się, gdy miałam 9 lat, ale tak naprawdę od zawsze czułam, że moje miejsce jest na scenie. Już jako małe dziecko byłam bardzo aktywna i marzyłam o tańcu klasycznym (balecie), ale kiedy po raz pierwszy weszłam na salę treningową na zajęcia z pole dance, od razu wiedziałam, że to właśnie to. Od tamtej chwili akrobatyka powietrzna stała się nieodłączną częścią mojego życia, pasją, bez której nie potrafię funkcjonować. Cieszę się, że moja droga potoczyła się właśnie w tym kierunku, bo dzięki temu mogę realizować się w tym, co kocham najbardziej.



2. Jak wyglądały Twoje pierwsze zawody? Pamiętasz swoje emocje i wrażenia?

-Moje pierwsze zawody odbyły się na początku 2019 roku – były to Mistrzostwa Polski IPSF. Ponieważ był to pierwszy rok, w którym wprowadzono kategorię Aerial Hoop, wszyscy zawodnicy musieli startować w najwyższej sekcji (Elite). Kategorie wiekowe były podzielone (10-14, 15-18, 18+ itd.), jednak nie było podziału na poziom zaawansowania, jak amator, profesjonalista czy elite. Pamiętam, że byłam ogromnie dumna, mogąc wziąć udział w tak prestiżowym wydarzeniu. Okres przygotowań był dla mnie wyjątkowo trudny, ponieważ wszystko przeżywałam po raz pierwszy. Decydując się na start, wiedziałam, że będę musiała trenować więcej i intensywniej, ale nie spodziewałam się, jak wymagający będzie to proces. Same zawody wspominam jednak jako coś magicznego – czułam się wyróżniona i podekscytowana. Oczywiście towarzyszył mi stres, ale myślę, że dobrze sobie z nim poradziłam. Byłam też zadowolona ze swojego występu. Ostatecznie zajęłam 4. miejsce, co uważam za świetny wynik, biorąc pod uwagę, że było to dla mnie zupełnie nowe wyzwanie

3. Czy masz swojego idola w świecie akrobatyki? Kto Cię inspiruje?

-Obecnie nie mam jednej konkretnej osoby, która inspiruje mnie jako całościowo. Czerpię inspirację od wielu osób, skupiając się na różnych aspektach – od jednej podziwiam czystość wykonywania elementów, od innej dynamikę, a jeszcze od kolejnej sposób wykańczania ruchów. W akrobatyce powietrznej, jako sporcie artystycznym, trudno jest mieć jednego idola, ponieważ kluczowe jest odnalezienie własnego stylu. Czerpanie inspiracji jest czymś naturalnym, ale próba naśladowania kogoś na siłę sprawia, że występ staje się sztuczny i nienaturalny.





4. Czy możesz opowiedzieć o swoim największym sukcesie na mistrzostwach? Który moment był dla Ciebie najbardziej wyjątkowy?

Tak naprawdę każde zwycięstwo czy udany występ jest dla mnie pewnego rodzaju największym sukcesem, ale są trzy momenty, które uważam za najważniejsze w mojej karierze:

- moje pierwsze zdobycie tytułu Mistrzyni Polski na Pucharze Polski IAAA w 2019 roku,
- pierwsze zdobycie tytułu Mistrzyni Świata na Pucharze Świata IAAA w Rydze w 2019 roku,
- moje najnowsze osiągnięcie – złoty medal na Mistrzostwach Świata IPSF w Szwecji w 2024 roku.

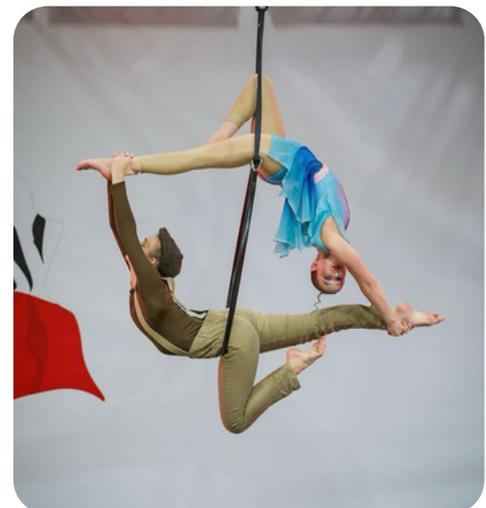
To właśnie na te ostatnie Mistrzostwa, które odbyły się w październiku 2024 roku, postawiłam sobie wyjątkowo wysoko poprzeczkę. Chciałam zaprezentować się z jak najlepszej strony, zwłaszcza że są to obecnie najbardziej prestiżowe zawody w akrobatyce powietrznej. Startowałam w duecie w kategorii Artistic Hoop i od pierwszego dnia wiedziałam, że jestem w miejscu, o którym zawsze marzyłam. Już samo bycie częścią kadry narodowej to ogromne wyróżnienie, ale dopiero, gdy zobaczyłam to wszystko na własne oczy – ceremonię otwarcia, prezentację krajów i zawodników – w pełni poczułam dumę z tego, że mogę reprezentować Polskę.

5. Na koniec – co daje Ci największą radość w tym sporcie i co sprawia, że mimo trudności nadal go kochasz?

Największą radość sprawia mi przede wszystkim nauka nowych elementów i dostrzeganie własnego postępu. Gdy wracam do starych zdjęć czy nagrań, widzę, jak wiele osiągnęłam i jak bardzo się rozwinęłam. To niesamowite uczucie, które daje mi jeszcze większą motywację do dalszej pracy. Jednak akrobatyka powietrzna to dla mnie nie tylko sport – to także ludzie, którzy mnie otaczają. Społeczność, w której się znalazłam, jest pełna pasji, wsparcia i wzajemnej inspiracji. Mam wokół siebie cudownych ludzi, na których zawsze mogę liczyć, co sprawia, że jeszcze bardziej kocham to, co robię.

Mimo wszystkich trudności uwielbiam ciężko trenować do zawodów, występować na scenie i spełniać się w tym, do czego czuję, że zostałam stworzona. Każdy sukces to dodatkowa motywacja, która przynosi ogromną radość, ale tak naprawdę to sama droga – wyzwania, jakie pokonuję, i emocje, które temu towarzyszą – daje mi najwięcej satysfakcji.

Bywały momenty, kiedy myślałam o rezygnacji, ale nie wyobrażam sobie życia bez tego sportu. Stał się on częścią mnie, czymś, na co pracowałam przez lata i co mnie ukształtowało. Podjęcie decyzji o odejściu oznaczałoby utratę czegoś, co definiuje mnie jako osobę. Dlatego, pomimo trudnych chwil, wiem, że chcę iść tą drogą dalej, rozwijać się i czerpać z tego sportu wszystko, co najlepsze.



Wywiad z Kingą Dudą

1. Na początek – jak zaczęła się Twoja przygoda z siatkówką?

Moja przygoda z siatkówką zaczęła się zupełnie przypadkowo, jeszcze w trzeciej klasie szkoły podstawowej. To właśnie wtedy nauczyciel wychowania fizycznego zapytał mnie, czy nie chciałabym spróbować swoich sił na treningu. Poszłam – z ciekawości – i szybko wkręciłam się na dobre. Pojawiły się pierwsze zawody, emocje, nowe znajomości i sportowa adrenalina. Od tamtej pory siatkówka stała się ważną częścią mojego życia i została ze mną na stałe.



2. Od jak dawna trenujesz i w jakiej drużynie obecnie grasz?

Trenuję nieprzerwanie od trzeciej klasy podstawówki. Teraz jestem w czwartej klasie technikum i aktualnie reprezentuję klub MKS Maraton Krzeszowice.

3. Co najbardziej lubisz w siatkówce? Techniczne zagrania, współpracę zespołową, a może rywalizację?

Najbardziej lubię to, że siatkówka daje mi poczucie ciągłego rozwoju. Niezależnie od tego, czy rywalizuję z przeciwnikiem, czy sama ze sobą – psychicznie czy fizycznie – zawsze mam motywację, by być lepszą wersją siebie. Ten sport nie pozwala mi stanąć w miejscu i to mnie napędza.



4. Na jakiej pozycji grasz i dlaczego akurat ta rola w drużynie Ci odpowiada?

Gram na pozycji rozgrywającej. To taki „mózg” całego zespołu – ode mnie w dużej mierze zależy, jak potoczy się dana akcja. Lubię mieć wpływ na przebieg gry, podejmować szybkie decyzje i kierować zespołem na boisku.

5. Jak wyglądają Twoje treningi? Jak często trenujesz i jakie ćwiczenia są najważniejsze w siatkówce?

Trenuję sześć razy w tygodniu, ponieważ jestem w dwóch grupach wiekowych. Treningi są zróżnicowane – w zależności od dnia skupiamy się na technice, sile, dynamice albo grze w fragmentach. To daje pełne przygotowanie – fizyczne, ale i mentalne.

5. Jak wyglądają Twoje treningi? Jak często trenujesz i jakie ćwiczenia są najważniejsze w siatkówce?

Trenuję sześć razy w tygodniu, ponieważ jestem w dwóch grupach wiekowych. Treningi są zróżnicowane – w zależności od dnia skupiamy się na technice, sile, dynamice albo grze w fragmentach. To daje pełne przygotowanie – fizyczne, ale i mentalne.

6. Jak radzisz sobie z presją podczas ważnych meczów? Czy masz swoje sposoby na opanowanie stresu?

Jako kapitan w mojej drużynie młodzieżowej czuję, że to ja muszę wziąć na siebie ciężar gry i zadbać o cały zespół. Przypominam sobie wtedy, że trenuję właśnie po to, by grać – a stres może tylko zniszczyć to, nad czym pracuję każdego dnia. Głębokie oddechy, pozytywne myślenie i świadomość celu – to mój sposób na trudne momenty.

7. Czy miałaś momenty zwątpienia lub trudne chwile w swojej siatkarskiej karierze? Jak sobie z nimi poradziłaś?

Oczywiście. Wiele razy myślałam o rezygnacji. Ale zawsze wiedziałam, że bez siatkówki coś by we mnie zgasło. Gorsze chwile są normalne, ale trzeba je przetrwać – one mijają, a pasja zostaje.



8. Czy uprawianie tego sportu wpłynęło na Twoje życie codzienne, np. na zdrowie, naukę czy relacje z ludźmi?

Zdecydowanie. Siatkówka ukształtowała mój charakter. Jestem bardziej zdyscyplinowana, potrafię działać pod presją czasu i stresu. Stałam się też bardziej otwarta i komunikatywna, lepiej pracuję w zespole. Poznałam mnóstwo wspaniałych ludzi, a dzięki temu wszystkiemu mam większe poczucie sensu – to ogromnie ułatwia codzienne funkcjonowanie.

9. Jakie masz sportowe marzenia? Czy planujesz dalej rozwijać się w siatkówce, może nawet zawodowo?

Mam swoje plany, ale na razie wolę je zostawić dla siebie. Jedno wiem na pewno – chciałabym dalej iść tą drogą. Siatkówka to coś, z czego nie chcę rezygnować.

10. Na koniec – jakie jest Twoje motto lub najważniejsza zasada, którą kierujesz się w sporcie?

„Jak jest trudno, to znaczy, że warto.” Nie można się poddawać, kiedy są gordze momenty, bo to właśnie wtedy, większość rezygnuje, trzeba pokazać, że jest się innym. Ja nie chcę być jak wszyscy.

PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY

promienie słońca oświetliły moją twarz
nareszcie.

tak długo czekałem
aż w końcu nadszedł ten dzień
nad niebem nie ma żadnych chmur
ptaki śpiewają jak nigdy dotąd
zakwitły wszystkie polne kwiaty
a las odsłonił swoje zielone oblicze pełne liści
i labirynt drzew
poranna mgła już opadła
strumień bez troski dzwoni wodą
bociany w czerni i bieli z czerwoną wstęgą
wróciły na tę ziemię

pośród tych cudów jesteś Ty
bez skazy ani jednej lzy

spacerujesz przez te łąki, lasy, doliny i pola
idziesz z taką gracją i lekkością
wdziękiem

aż cała natura zebrawszy się wreszcie
spojrzała na Ciebie z podziwem i miłością
czy wiesz, że ja też patrzę?

Twój uśmiech szczery, pełen radości
bez żadnej troski ani wątpliwości
Twoja suknia ciągle w odcieniach fioletu
nie zmieniło się zupełnie nic.

tyle, że dziś to ja
mogę wstać
mogę wyjść
mogę iść
czy mogę iść z Tobą?

lata temu siedzieliśmy tutaj całymi dniami
słuchając szmeru liści
czując woń drzew i jagód
stoisz właśnie tu
gdzie Ty i ja przeklinaliśmy cały świat
gdzie przyciskałem Cię do piersi
tuląc, kojąc w moich ramionach
gdzie uciekałaś przed pięściami Twego ojca
byłem ja
mogłaś na mnie liczyć
teraz pozostał Ci tylko las

czas tutaj płynie wolno
ale raz na rok
ten jeden dzień
mija jak błyskawica
w oka mgnieniu
gdy uderza w mroczną puszcze

powiedz proszę czy pamiętasz o mnie?
o wszystkim co sobie przyrzekliśmy za młodu?
gdy powiedziałem Kocham Cię;
czy po latach w ciemnej mgle znalazłaś promyk słońca?

może i nie widzisz, nie słyszysz
ale wiem, że czujesz moją obecność

może choć tym razem zostaniesz na dłużej
i będziemy razem cały dzień
codziennie, cały rok, przez wieczność

ale widzę, że słońce już zachodzi
ptaki milkną
gwiazdy rozsypują się po niebie
las utonął w nocy oceanie
a kwiaty skrawił deszcz
przyroda kończy swój seans
aby jutro zagrać sztukę jeszcze raz
i może znowu przyjdiesz Ty
tyle, że ja muszę wracać Kochana
może spotkamy się za rok
właśnie tu gdzie żegnamy się cały czas
teraz idź, wracaj do domu
a ja wrócę t a m
i wszystko będzie po dawnemu

czasami
tutaj - na szczycie świata
robi się naprawdę samotnie

Co nowego w Krakowie?

Wiosna 2025 roku w Krakowie obfituje w różnorodne wydarzenia kulturalne i rozrywkowe. Poniżej przedstawiamy najciekawsze z nich, które warto uwzględnić w swoim kalendarzu.

MAJ

- **Copernicus Festival 2025 – Tajemnica (20–25 maja):** festiwal nauki i sztuki tworzący przestrzeń dającą możliwość spotkania nauki oraz innych obszarów kultury, pokazując w jaki sposób odkrycia naukowe wpływają na przemiany różnych obrazów świata, które są tłem w wytworach kulturowych każdej epoki, a także w jaki sposób dzieła kultury mogą inspirować do naukowych dociekań i filozoficznej refleksji.



- **Krakowski Festiwal Filmowy (25 maja – 1 czerwca):** jedna z najstarszych imprez w Europie poświęconych filmom dokumentalnym, animowanym i krótkometrażowym. Podczas festiwalu publiczność ma okazję obejrzeć około 200 filmów z Polski i z całego świata.

CZERWIEC

- **Wielka Parada Smoków (7–8 czerwca):** tradycyjna krakowska parada z udziałem ogromnych, kolorowych smoków, ciesząca się popularnością wśród mieszkańców i turystów.



- **Krakowski Festiwal Komiksu (27–29 czerwca):** Wydarzenie dedykowane miłośnikom komiksu, podczas którego odbędą się spotkania z autorami, warsztaty i wystawy.

- **Summer Jazz Festival Kraków (30 czerwca – 7 września):** Jubileuszowa edycja festiwalu jazzowego, przyciągająca zarówno polskich, jak i zagranicznych artystów. Festiwal z roku na rok poszerzał swój zasięg, stopniowo wprowadzając wydarzenia nie tylko jak na początku w Piwnicy pod Baranami ale także w Filharmonii Krakowskiej, Operze Krakowskiej, Radiu Kraków, Centrum Manggha, ICE Kraków, Centrum Kijów, we wszystkich krakowskich klubach jazzowych oraz plenerowe na krakowskim Starym Mieście.



Najciekawsze wystawy

Odkryj sztukę i magię – niezwykle wystawy w Krakowie!

Serdecznie zapraszamy na wyjątkowe wystawy! Jeśli marzysz o wizycie w świecie magii, nie przegap Harry Potter: The Exhibition, gdzie czekają na Ciebie magiczne rekwizyty i niezapomniane scenografie!

Echa Edo, przebłyski Meiji. Nowoczesna sztuka Mizuno Toshikat

Odkryj świat, w którym tradycja splata się z nowoczesnością, a delikatne piękno bijin-ga kontrastuje z dynamicznymi scenami bitewnymi! **Mizuno Toshikata** był jednym z czołowych japońskich grafików końca XIX wieku. Jego twórczość obejmowała grafiki tematyce historycznej, portrety, sceny ukazujące zwyczaje i maniery pięknych kobiet (bijin-ga), a także ilustracje przedstawiające wojnę japońsko-chińską (1894-1895r.). Na wystawie zobaczysz niezwykle grafiki historyczne, portrety eleganckich kobiet oraz ilustracje dokumentujące wojnę japońsko-chińską. To niepowtarzalna okazja, by zanurzyć się w sztuce, która łączy klasyczną estetykę z duchem zmian.

17.09.2025-16.11.2025

Manggha museum of Japanese

Art and Technology

Marii Konopnickiej 26, 30-302 Kraków

Godziny otwarcia

Wt-Nd (10:00-18:00)



Harry Potter: The Exhibition

Czy marzyłeś kiedyś o tym, by stanąć w Wielkiej Sali, zajrzeć do klasy eliksirów lub przymierzyć Tiarę Przydziału? Teraz to możliwe! Wystawa **Harry Potter: The Exhibition** to niezwykła podróż do świata magii! Z bliska zobaczysz oryginalne rekwizyty i kostiumy z filmów o **Harrym Potterze**, a także odkryjesz kulisy ich powstawania. Czekają na Ciebie imponujące scenografie z serii Fantastyczne Zwierzęta i całego czarodziejskiego uniwersum. Dzięki innowacyjnej, interaktywnej technologii poczujesz się jak bohater magicznych opowieści i przeżyjesz kultowe momenty na własnej skórze. Niezapomniana przygoda dla fanów w każdym wieku! Czy masz w sobie odwagę **Gryffindoru**, ambicje **Slytherinu**, lojalność **Hufflepuffu**, a może bystrość **Ravenclawu**? Przyjdź i sprawdź!

11.03.2025-17.08.25

Alvernia Planet

Ul. Ferdynanda Wspaniałego 1

Pn-Śr(8:00-21:00)

Czw(8:00-22:00)

Pt(8:00-23:00)

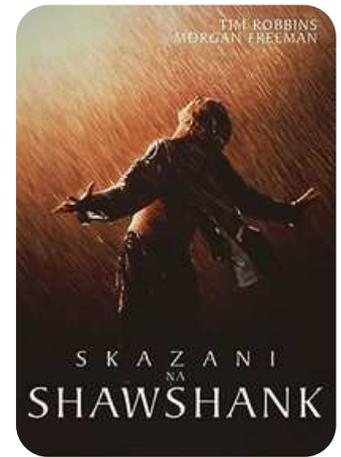
Sob-Nied(10:00-23:00)



Recenzje p. Haliny Legutko

Zielona mila / Skazani na Shawshank - 2 x must watch

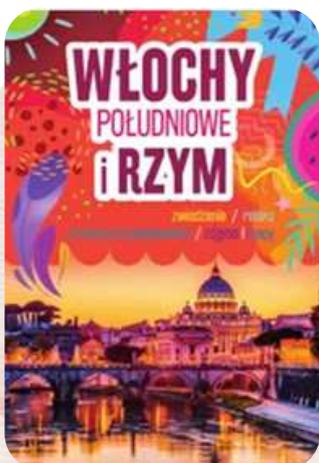
W dzisiejszej recenzji wszystko będzie podwójne. Dwa filmy mające głęboko humanistyczny wydźwięk; obydwa nakręcone przez tego samego reżysera - Franka Darabonta, obydwa są adaptacją utworów mistrza horroru Stephen Kinga (choć horrorami nie są), a do tego akcja obydwu rozgrywa się w więzieniu. Stephen King zajmuje się tu uniwersalnymi moralnymi dylematami i obrazem świata, w którym nie ma miejsca na sprawiedliwość - w wymiarze sprawiedliwości. W obydwu tych historiach liczy się to, jak są opowiadane oraz siła ich oddziaływania na widza. Poruszające emocjonalnie, zmuszają do zastanowienia nad człowieczeństwem w skrajnych więziennych warunkach, nad prawdą, sumieniem, sprawiedliwością i cienką granicą między dobrem, a złem. Skazani na Shawshank to jeden z najbardziej optymistycznych filmów, opowiadający o wartości jaką jest przyjaźń i o nadziei, która nie umiera nigdy. Zielona mila natomiast opowiada o niezwyklej sile dobra. Nie zmarnujecie czasu na oglądanie tych filmów ! Pozostaniecie poruszeni i być może zdziwieni własnymi emocjami...



Książkowe przewodniki turystyczne - straight to the heart of the city

W nowym, nieznanym dla nas miejscu, przewodniki turystyczne przydają się podczas każdego rodzaju podróży, a tym samym podczas wyjazdów edukacyjnych w ramach programów Erasmus +. Podczas takich wyjazdów skupiamy się na wielu aspektach danego kraju. Poznajemy język, odkrywamy topografię miasta, realia, sekrety zabytków, kultury i sztuki oraz systemy edukacyjne partnerów Erasmusa. Dzisiaj Internet daje nieograniczoną pomoc w poruszaniu się po świecie, a google maps w dotarciu do konkretnego punktu. Osoby prowadzące blogi, podcasty, vlogi podróżnicze opowiedzą wiele, jednak to nie to samo, co samodzielnie zaplanowana podróż i poznanie danego miejsca. Pomocą mogą być właśnie przewodniki turystyczne w postaci książki. Podczas zwiedzania, pomogą w pokonywaniu początkowych wyzwań, a następnie w takim planowaniu, aby ten czas, oprócz nauki, był pełen nowych doświadczeń, aktywności, poszerzania horyzontów, bo przewodniki zawierają również pogłębioną wiedzę, wyjaśniają historię lub kontekst kulturowy. Przewodniki w formie książki mają jeszcze jedną niezaprzeczalną zaletę, można je uzupełniać o własne odkryte ciekawe miejsca, bilety wstępu, ulotki, foldery, zapisać własne wrażenia, opinie, ciekawostki...

Polecam wam przewodniki takich wydawnictw jak Bezdroża, Pascal, LonelyPlanet, National Geographic i życzę aby wróciły z wami mocno sfatygowane, bo to będzie oznaczało, że były pomocne.



Praktyki na Cyprze

W dniach 18 marca - 15 kwietnia mieliśmy przyjemność uczestniczyć w praktykach na Cyprze w hotelu Saint Raphael Resort. Był to niezapomniany czas pełen wielu nowych doświadczeń, który pozostanie na długo w naszej pamięci. Cypr to wyspa, gdzie greckie, tureckie i bliskowschodnie wpływy mieszają się z brytyjskim klimatem. Efekt? - kultura, która jest jedyna w swoim rodzaju! Cypryjczycy są bardzo gościnni – zawsze chętni do pomocy, otwarci i przyjaźni. Rodzina to dla nich podstawa, a wspólne jedzenie - to prawdziwy rytuał. Nic dziwnego, bo ich kuchnia jest wspaniała – halloumi, souvlaki, mezze i masa innych smaków, których trzeba spróbować. Religia, głównie prawosławie, jest mocno obecna w życiu mieszkańców – zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, gdzie tradycje są wciąż żywe. Cypryjczycy kultywują też legendy, np. tę o Afrodycie, która podobno narodziła się z morskiej piany właśnie u wybrzeży Cypru.



Na wyspie nie brakuje też nowoczesnych akcentów – festiwale, muzyka, sztuka. Cypr to dobre połączenie starego z nowym – i właśnie to tworzy jego klimat.

Nie wiedzieliśmy, czego możemy się spodziewać na miejscu, szczególnie wyjeżdżając do obcego kraju, jednak jednogłośnie możemy uznać, że był to piękny czas, który zostanie w naszych wspomnieniach.

Poznaliśmy jeszcze lepiej pracę w hotelu, zarówno nabywając nowe umiejętności, jak i udoskonalając te posiadane. Przydzielone nam zostały 3 stanowiska - w housekeepingu, w restauracji i na barze. Każde z nich było bardzo różne i nauczyło nas wielu nowych umiejętności. Mieliśmy również okazję poćwiczyć umiejętność posługiwania się językiem angielskim na co dzień.

Z początku obcy tryb życia prędko zamienił się w naszą przyjemną rutynę i trudno nam było się z nią pożegnać. Nasz wolny czas spędzaliśmy na plaży, w mieście, lub po prostu spotykając się w swoich pokojach. Umiliły nam go także projektowe wycieczki, dzięki którym mieliśmy okazję podziwiać antyczne ruiny, ważne zabytki kulturowo-historyczne i urokliwe plaże. Odwiedziliśmy trzy wyjątkowe miejsca: Kourion, Nikozję i Pafos – każde z nich inne, ale równie ciekawe i ważne dla historii wyspy. Zaczęliśmy od Kourionu – starożytnego miasta położonego na wzgórzu z widokiem na Morze Śródziemne. Ruiny teatru, mozaiki i pozostałości dawnych domów zrobiły na nas ogromne wrażenie. Spacerując po tym miejscu, mogliśmy poczuć klimat dawnych czasów i wyobrazić sobie, jak wyglądało życie tysiące lat temu.



Drugim przystankiem była Nikozja – stolica Cypru i jednocześnie jedyne miasto w Europie podzielone na dwie części: grecką i turecką. Mieliśmy okazję przejść przez granicę, zobaczyć różnice między obiema stronami i lepiej zrozumieć historię oraz aktualną sytuację wyspy. To było ciekawe, momentami zaskakujące doświadczenie, które wzbudziło refleksji. Na końcu odwiedziliśmy Pafos – miasto pełne historii, pięknych widoków i antycznych zabytków. Zwiedziliśmy Park Archeologiczny z zachwycającymi mozaikami, Grobowce Królewskie i słynne miejsce narodzin Afrodyty. Nie zabrakło też chwili relaksu i integracji na nadmorskim deptaku. Dzięki tej wycieczce nie tylko poznaliśmy fascynującą historię Cypru, ale też zbliżyliśmy się do siebie jako grupa. Erasmus+ to nie tylko praktyki – to też wspólne przygody, poznawanie świata i ludzi z różnych kultur.

O projekcie

“Międzypokoleniowe spotkania na Kapucyńskiej 2”

W związku z tym, iż realizowany w ubiegłym roku szkolnym projekt „Kapucyńska 2 łączy pokolenia” pokazał, jak wielka jest potrzeba tego typu inicjatyw, Samorząd Uczniowski Technikum Ekonomiczno-Hotelarskiego nr 4 w Krakowie pod kierunkiem p. dr Marcina Maciuka – opiekuna SU postanowił przygotować nowy projekt oparty na współpracy, współdziałaniu, wzajemnym uczeniu się od siebie Uczniów i Seniorów. Tym razem Samorząd Uczniowski Technikum przygotował projekt „Międzypokoleniowe spotkania na Kapucyńskiej 2”, który podobnie jak projekt ubiegłoroczny pokazuje, iż zabytkowy budynek autorstwa Jana Zawiejskiego znajdujący się przy ul. Kapucyńskiej 2 i zlokalizowana w nim szkoła stanowią idealne miejsce międzypokoleniowego spotkania, wymiany myśli, wspólnego działania. W nowym projekcie Uczniowie postanowili poszerzyć grono uczestników i na Kapucyńską 2 zaprosić nie tylko Babcie i Dziadków- absolwentów Technikum Ekonomiczno-Hotelarskiego nr 4 ale wszystkich Dziadków i Babcie naszych Uczniów, którzy będą chcieli w projekt się zaangażować. Ponadto w projekcie wezmą udział byli pracownicy szkoły - nauczyciele emerytowani.

W ramach projektu zorganizowano warsztaty z samoobrony, zajęcia z języka angielskiego oraz warsztaty z nakryć stołów. Ponadto Seniorzy wraz z Uczniami udali się na wycieczkę wokół Wzgórza Wawelskiego i rejs po Wiśle.

“Międzypokoleniowe spotkania na Kapucyńskiej 2” uzyskał dofinansowanie w wysokości 8000 zł. w ramach konkursu “Działajmy razem” realizowanego przez Miasto Kraków w ramach polityki senioralnej i programu “Edukacja do późnej dorosłości”.



Wspomnienia p. Stanisławy Zolich

Moje wspomnienia z pracy w Zespole Szkół Ekonomicznych przy Kapucyńskiej 2 przy Kapucyńskiej 2 pracowałam w latach 2000 do 2005 roku. Przyjęta zostałam przez Panią dyrektor Elżbietę Łęcznarowicz, która niedługo potem, po wygraniu konkursu, objęła stanowisko Małopolskiego Kuratora Oświaty. Stanowisko dyrektora przejęła dotychczasowa zastępczyni Pani Anna Gawinek-Pisarczyk. Na stanowisku zastępcy dyrektora pozostali Pan Wojciech Polański i Pani Renata Suruło. Lata przypadające na okres mojej pracy to czas szczególnego rozkwitu szkoły. W tym okresie ZSE nr 1 liczył 9 szkół, w których kształciło się 2500 uczniów. Funkcjonowały szkoły ponadgimnazjalne, policealne i zaoczne.

W szkołach policealnych młodzież kształciła się w systemie stacjonarnym od poniedziałku do piątku w godzinach od 13.00 do 19. 30. W szkole ponadgimnazjalnej w Technikum Ekonomicznym uczyłam ekonomiki przedsiębiorstw. W szkole policealnej uczyłam w zawodzie technik hotelarstwa rachunkowości. W szkole zaocznej lekcje odbywały się w soboty i niedziele. W tej szkole uczyłam w zawodzie technik administracji przedmiotu finanse gminy. Tutaj chciałam się przyznać do mojego zaniedbania. Był długi weekend - Boże Ciało. Wydawało się, że czwartek, piątek sobota i niedziela są wolne. Tymczasem był to okres egzaminów dla szkoły zaocznej, a ja nie sprawdziłam i wyjechałam 100 km od Krakowa.

W piątek odebrałam telefon od słuchaczki: „Pani Profesor, my dzisiaj mamy egzamin i czekamy, ale nie zgłaszamy, żeby Pani nie miała kłopotów.” Cóż, przeprosiłam i powiedziałam, że będę jutro, czyli w sobotę. Rano pojawiłam się w szkole i wspomniała Pani Dyrektor Renata Suruło powiedziała „Nie było wczoraj Pani na egzaminie.” Na co ja: „Wiem, przeprowadzę dzisiaj”, a Pani Dyrektor: „Nie mogą mieć dzisiaj, gdyż mają dwa egzaminy”. W czasie przerwy poszłam więc do moich słuchaczy, przeprosiłam i powiedziałam, że będę czekać, gdyby ktoś miał chęć dzisiaj zdawać to zapraszam. Ku mojemu zdziwieniu cała grupa przyszła i oczywiście wszyscy zdali.



To wspinała szkoła, wspinała dyrekcja i wspinali słuchacze, uczniowie.

W okresie mojej pracy miałam zaszczyt uczestniczyć w dwóch studniówkach: w pałacu w Niepołomicach i w Muzeum Narodowym.

Z klasa maturalną, gdzie wychowawcą była Pani Maria Kipiel, wraz z kapłanami, którzy uczyli religii, pojechalśmy na pielgrzymkę do Pasierbca. Po modlitwach o zdanie matury zadaliśmy o coś dla ciała, więc ognisko i pieczenie barana w Słopicach.

W ramach rozkwitu szkoły i mojego pobytu w tej wspinałej placówce w 2002 r. miałam zaszczyt uczestniczyć w ramach wymiany między szkołami w wycieczce do Budapesztu. W tych latach organizowano wiele wyjazdów w ramach wymiany bezpośredniej do Francji, Niemiec, Belgii, Holandii i Finlandii. Projekt współpracy szkół koncentrował się na hasle: Poznajemy zasady i formy integracji z Unią Europejską. W 2001 r. szkołę odwiedziła nawet młodzież z Izraela.

Praca w tej szkole była dla mnie wielką przyjemnością i zaszczytem. Teraz jestem dumna, że moja wnuczka jest jej uczennicą. Przyznam się, że marzyłam o tym, ale się nie przyznawałam. Jak ten czas szybko mija! Gdy pracowałam w roku 2003, mój syn się ożenił, a teraz już mam taką wspinałą wnuczkę, w przyszłości ekonomistkę...

Opinie Seniorów o projekcie

„Jest to na prawdę piękny czas, który winien trwać. Wspaniały projekt międzypokoleniowy.”

Krzysztof Kurek i Jadwiga Kurek – Kulma, dziadkowie Mikołaja Kulmy z kl.1a

„Projekt Międzypokoleniowy jest bardzo dobrym pomysłem. Czasy-cyberprzestrzeń. Tęsknota: „Patrz -jestem!” Pokolenie , dekady ,zmiany... Starsi dają, uczą. Młodszy nasiąkają i nam też dużo dają. Zegar tyka... Wszyscy i zawsze musimy się uczyć i słuchać siebie wzajemnie. Żyjemy, czujemy, kochamy... Istoty żyjące – serca biją... Zamiana ról - teraz wnuki nas prowadzą .Jesteśmy szczęśliwi i dumni. Szacunek.”

Jadwiga Kurek – Kulma, babcia Mikołaja Kulmy z kl. 1a



„Bardzo podobał mi się przedostatni projekt, który składał się z dwóch części. W pierwszej części uczyliśmy się, jak wymawiać poszczególne słówka w języku angielskim. Natomiast w drugiej części przeszliśmy do innej sali, a tam – niespodzianka! Panie przygotowały pokazy zastaw stołowych, sztuczków oraz lampek do win. Ciekawie mówiły o różnych specjalnych przyrządach, a to do krabów, a to do ślimaków, do czego służą różne widelce, widelczyki, łyżki i tyżeczki, jakie kieliszki są do win białych, a jakie do czerwonych. Opowiadały również o tym, jak układać poszczególne elementy zastawy stołowej. Następnie Panie poprosiły, aby każdy przygotował stół na przyjęcie. Do dyspozycji było bardzo dużo przedmiotów: obrusy, bieżniki, szkliwo białe, kolorowe, sztucze, filizanki oraz różne dekoracje. Było bardzo miło. Projekt był bardzo udany, mam nadzieję, że będzie więcej takich projektów.”

Zdzisława Krupa, babcia Oliwii Kotkowskiej z kl. 3d

„Integracja międzypokoleniowa - to świetny projekt. Warsztaty odbywały się w miłej, wyjątkowej atmosferze. Każdy temat projektu był profesjonalnie przygotowany w trosce o seniorów. Wszystkie warsztaty były ciekawe i bardzo edukacyjne. Dla mnie bardzo przydatne były warsztaty z samoobrony. Pokazano seniorom, w jaki sposób można odstraszać napastnika i jakie zastosować narzędzia, aby zachować bezpieczeństwo. Osobom starszym takie zajęcia przynoszą wiele korzyści, zdecydowanie zwiększają pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa. Uważam, że takie projekty powinny być realizowane, ponieważ jest to ważny element integracji międzypokoleniowej, który silnie buduje więzi społeczne. Młodzież może uczyć się od seniorów, którzy posiadają bogate doświadczenia i wiedzę, a seniorzy mogą korzystać z umiejętności cyfryzacji oraz świeżego spojrzenia na świat, jakie oferuje młodzież. Regularny kontakt, spotkania i przyjazne rozmowy chronią seniorów przed poczuciem osamotnienia.”



Babcia Vanessy Burzyńskiej z klasy 3d

„Projekt niezwykle ambitny. Ze wszech miar godny wyróżnienia i pochwały. Spotkania młodzieży z trzecim pokoleniem to coś więcej, niż tylko te codzienne związki z rodzicami. To nasze studium czasu i refleksji, to skok historii o trzy pokolenia. To szukanie wspólnej więzi z młodzieżą, to przyczynek do budowy wspólnych mostów, wzajemnego szacunku i wzajemnego zrozumienia. To również nawiązanie wspólnych więzi z innymi seniorami, to zwiększenie poczucia przynależności do tej samej wspólnoty. Każde takie spotkanie to, paradoksalnie, też edukacja i dla seniora. I tak więc na pierwszym spotkaniu, pod okiem wytrawnego trenera, poznałam metody - jak skutecznie odeprzeć atak napastnika, jakie są metody skutecznej samoobrony. I to właśnie jest dowód, jak bardzo szkoła bierze odpowiedzialność za bezpieczeństwo młodzieży, którą powierzono jej w opiece. Na następnym spotkaniu były zajęcia języka angielskiego. Tutaj młodzież podzieliła się z nami swoją wiedzą o języku znad Tamizy. Byliśmy więc odpytywani i poddani testom. Tym razem się udało. Nie stawiali ocen- byli bardzo wyrozumiali... Okazało się też, że mam braki z zasadach nakrywania do stołu. Że są bowiem kieliszki, o których - nie wiedziałam do jakiego służą trunku i jak je na stole ustawić. I choć zasadniczo nie używam alkoholu, była to dla mnie mała kompromitacja. A teraz - już wiem. I szczerze - dziękuję. W podsumowaniu tego wydarzenia uważam, że projekt taki przyczynia się do budowy więzi między młodzieżą a seniorami, nie budując w nich jednocześnie żadnych kompleksów. Szkoła na Kapucyńskiej 2 stała się dla mnie miejscem integracji seniorów i młodzieży. A świadomość tego pozwoliła mi przeżyć z młodzieżą, w tej nowej dla mnie przestrzeni, niezapomniane chwile wzruszeń, wspólne z młodzieżą działania. Jestem przekonana, że te działania przybliżają nas wzajemnie ku sobie i dzięki temu stworzą wspólną bazę dla lepszego wzajemnego zrozumienia się, a nam dodatkowo pozwolą zrozumieć problemy młodzieży. A dla mnie to czas szczególny, gdyż to Pierwsze Międzypokoleniowe Spotkanie przypada dokładnie na mój Jubileusz 20 lat, kiedy opuściłam mury tej Mojej Ukochanej Uczelni. Ten fakt napawa mnie tęsknotą i wzruszeniem. I jest o dla mnie szczególnie zaszczyt, że po 20 latach pracy jako nauczyciel w Mojej Kochanej Szkole, mogłam znów poczuć się wśród młodzieży - jak uczennica, jak jedna z nich. Po 20 latach znów znalazłam się w Mojej Ukochanej Szkole i zostałam tym razem przyjęta z honorami i jak jej niezwykle gość - z ciasteczkami, przy kawie, w otoczeniu wspaniałych Dyrektorów i najlepszych jej Nauczycieli.”

Stanisława Zolich – Kujawska, babcia Natalii Zolich z klasy 1a i emerytowana nauczycielka naszej szkoły



„Cieszę się, że powstają takie projekty, gdzie młodzież integruje się z babcią oraz dziadkami. Projekt pomógł mi poznać dzisiejszą młodzież. Zajęcia, które mi się najbardziej podobały, to lekcje języka angielskiego, które w tych czasach są bardzo potrzebne, oraz zajęcia samoobrony, podczas których pokazano, jak się obronić w nieprzyjaznych sytuacjach. Atmosfera była super, poznanie nowych babć i dziadków było świetnym doświadczeniem.”

Babcia Oliwii Podrygały z kl. 3d

Udział Krakowskiej Akademii Handlowej w VIII i XXIII Światowym Kongresie Esperanto

Ludwik Laszar Zamenhof urodził się 15 grudnia 1859 r. w Białymstoku, mieście, które znajdowało się wówczas na terytorium Imperium Rosyjskiego. Okres dzieciństwa Ludwik spędził w środowisku społeczności wielonarodowościowej Białegostoku. Sytuacja ta była dla niego okazją do obserwowania wrogich stosunków pomiędzy przedstawicielami zamieszkujących je narodów. Tak więc jego pragnieniem było stworzenie języka, który mógłby wszystkich połączyć. Mając 13 lat Ludwik zakończył naukę w białostockiej szkole podstawowej, wówczas to stworzył pierwszą, wersję swojego języka – Lingwe Uniwersala.

W latach 1879 – 1881 studiował medycynę w Moskwie. W 1881 roku przeprowadził się do Warszawy, gdzie do 1885 r. kontynuował studia. Dalsze studia medyczne odbywał na uniwersytecie w Wiedniu. A po ich ukończeniu pracował jako okulista w Warszawie. Jednak jego pasją były języki, a pragnieniem opracowanie prostego języka służącego do międzynarodowej komunikacji, aby wszyscy bez problemu mogli się porozumieć. Tak więc Zamenhof został twórcą języka esperanto. W roku szkolnym 1909/1910 w Akademii Handlowej w Krakowie na próbę wprowadzono nauczanie języka esperanto, a zadania tego bezpłatnie podjęło się Krakowskie Towarzystwo Esperanto. Naukę nowego języka powierzono profesorowi Bronisławowi Kuhlowi, który języka esperanto nauczył się w 1906 roku. Kuhl był wówczas jednym z głównych propagatorów esperanto w Krakowie. Poza tym był krytykiem i tłumaczem tego języka. W 1912 roku opublikował podręcznik do nauki esperanto. Pisał recenzje i krytyki w czasopismach: „Pola Esperantisto”, „British Esperantist”, „La Bela Mondo”, „Universo” itp. W Akademii Handlowej zaczęto wykorzystywać język esperanto w korespondencji handlowej oraz do porozumiewania się poza granicami kraju.

W 1910 r. Kółkiem Esperantystów w naszej szkole kierował prof. Witold Skalski.



Skalski w latach 1905–1909, pracował w Galicyjskim Banku Krajowym, a przez dalsze 10 lat wykładał w Akademii Handlowej w Krakowie. W czasie, gdy kierował Kółkiem Esperantystów w naszej szkole, zorganizowano 6 posiedzeń, na których wygłaszano lub odczytywano prace tłumaczone oraz prace własne uczniów. Kółko Esperantystów liczyło 26 członków i dysponowało 34 książkami oraz czasopismami takimi jak: „Esperanto”, „Universo” i „Pola Esperantisto”. Następcą Witolda Skalskiego został Antoni Grabowski.

Z wykształcenia był inżynierem chemikiem, wybitnym poliglota, który jako pierwszy prowadził kursy esperanto w kilku krakowskich szkołach. Zastąpił jako tłumacz i działacz międzynarodowego ruchu esperantystów oraz jeden z najbliższych współpracowników Zamenhofa. Był nauczycielem języka esperanto i prelegentem. Od 1908 roku pełnił funkcję prezesa Polskiego Związku Esperantystów. Przełożył na język esperanto m.in. „Pana Tadeusza” Adama Mickiewicza i „Halkę” Stanisława Moniuszki. Jak czytamy w sprawozdaniach dyrekcji, na szkolnych spotkaniach Esperantystów w krakowskiej Akademii Handlowej młodzież dużo rozmawiała, aby nabrać biegłości w posługiwaniu się tym językiem. Konsekwencją tego miało być uczestnictwo uczniów w mającym się odbyć w wakacje 1912 roku VIII Światowym Kongresie Esperanto. Wydawano wtedy w naszej szkole dwie gazety w języku esperanto. Młodzież często odwiedzała bibliotekę szkolną, w której zgromadzone były książki i czasopisma w tym języku. Nasi uczniowie licznie korespondowali ze swoimi kolegami z innych akademii handlowych. W 1911 roku przetłumaczyli z języka polskiego na esperanto listy handlowe z działu towarowego oraz z esperanto na język polski listy z działu bankowego. Przygotowania do mającego się odbyć Kongresu rozpoczęto na początku 1912 roku. Rada Miasta Krakowa, wyraziła zgodę na korzystanie z sali Teatru Starego oraz z gmachu Akademii Handlowej. 8 sierpnia 1912 roku straż pożarna rozpoczęła dekorowanie miasta. I tak przed Akademią Handlową wkopano maszty, na których miały być umieszczone flagi i napisy. Obrady Kongresu zaplanowano w sali Teatru Starego, a pomieszczenia dla prasy, biuro prasowe, spotkania sekcji, wystawa - w szkolnych salach Akademii Handlowej przy ul. Kapucyńskiej. Za organizację Kongresu odpowiadał Komitet, na czele którego stanął bakteriolog prof. Odo Bujwid, przewodniczący Krakowskiego

VIII Światowy Kongres Esperanto został zorganizowany w dniach 11 – 18 sierpnia 1912 roku. Udział w Kongresie wzięli esperantyści z Europy, Azji i Ameryki. W ramach Kongresu zorganizowano imprezy towarzyszące, takie jak przedstawienia, wykłady, wycieczki (do Wieliczki i Zakopanego) oraz konkursy. W budynku Akademii Handlowej przygotowano wystawę wydawnictw esperanckich. Została ona otwarta już 9 sierpnia na III piętrze budynku. Całość zbiorów umieszczono w 5 salach, dzieląc je na cztery działy: wydawnictwa propagandowe, historyczne, literaturę i wydawnictwa biznesowe. W piątym pokoju znalazła się księgarnia. Prawie wszystkie dostępne w niej książki zostały sprzedane. Celem wystawy było pokazanie rozwoju języka esperanto w ciągu 25 lat jego istnienia. Koszt biletu wstępu dla osób niebędących uczestnikami kongresu wynosił 20 halerzy. Wystawę w ciągu kilku dni zwiedziło około 1700 osób (nie licząc uczestników).

W Akademii Handlowej zaplanowano obrady 28 sekcji (m.in. lekarzy, pocztowców, nauczycieli, katolików i in.).

Konkurs

ORYGINALNE BRYTYJSKIE NAGRODY PROSTO Z LONDYNU

HELLO EVERYONE!

I am happy to invite you to the new edition of English contest in this school year. We will be solving the mysteries of London. The rules have not been changed. Every quarter you will find one question in "Ekonowinka". When you answer correctly, you can win original British prizes . They are straight from London. The awards will be given by Halina Legutko in the school library.

ARE YOU READY ? LET'S GO !

Now the question is : When are the national days and who is the patron saint of England, Scotland, Wales and Ireland ?

Please send the answers including your name, surname and class to halleg@vp.pl. Hurry up as the first correct answer wins! The answer and the winner's name will be published in the next edition of "Ekonowinka"

GOOD LUCK ! GOOD LUCK ! GOOD LUCK ! GOOD LUCK !

The last question was : What is traditional English breakfast ? What does it include in general ?

The answer is: A traditional English breakfast is no fixed menu or set of ingredients for a full breakfast. A common traditional English breakfast typically includes back bacon, sausages (usually pork), eggs (fried, poached or scrambled), fried or grilled tomatoes, fried mushrooms, black pudding, baked beans, and toast or fried bread.

The winner is: *Oliwia Strojek* from class 3 C. Congratulations