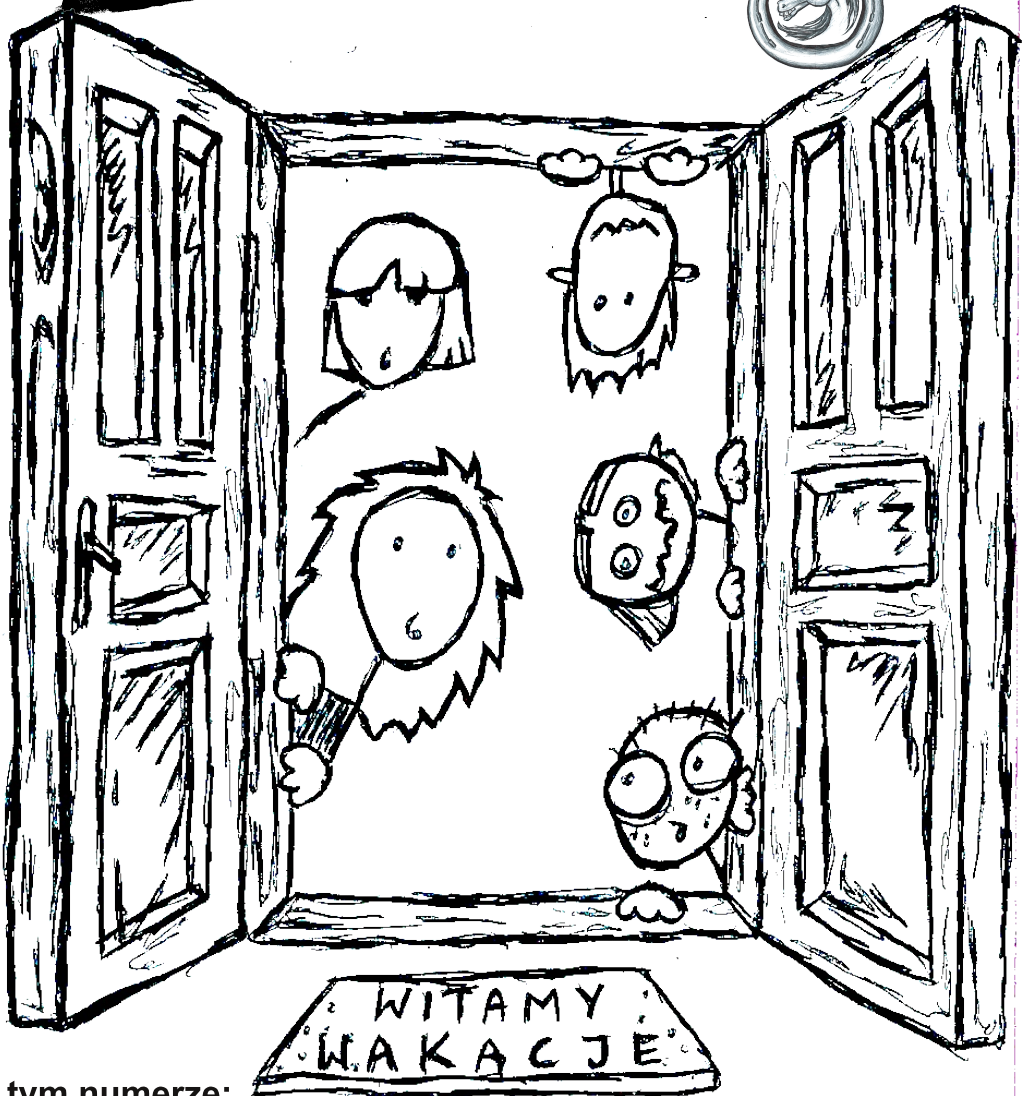


# KOŃ KOŚCIUSZKI

CZERWIEC 2014 NR 5

Cena 1 zł\*

\*zniżka dla uczniów 50%



W tym numerze:

"ZAWSZE MARZYŁAM, ŻEBY ZOSTAĆ POLICJANTKA..."

Wywiad z p. Katarzyną Grzywaczewską

W każdym numerze wyjątkowy kupon promocyjny!

## Initio...

Hej! Słońce na dobre już u nas zagościło. Ciepło i miło, a jedyne o czym myślą uczniowie, to WAKACJE!!! Zbliżają się do nas wielkimi krokami. Aby urozmaicić letnie leniuchowanie, mamy dla Was w tym numerze kilka ciekawych propozycji spędzenia wolnego czasu. Nie zabraknie też dobrych rad i odrobiny humoru, a pani Katarzyna Grzywaczewska zarazi Was swoim optymizmem i pasją sportu, a przede wszystkim zachęci do intensywnej aktywności fizycznej. No bo przecież nie od dziś wiadomo, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”!



Wszystkim naszym wiernym czytelnikom życzymy miłej lektury „od deski do deski” ostatniego w tym roku szkolnym numeru i cudownych, wspaniałych, niepowtarzalnych, tak długo oczekiwanych wakacji, które „już za parę dni, za dni parę...”.

P.S.Mamy nadzieję, że po wakacjach nadal będziecie mogli (i chcieli) nas czytać i z radością „spotkamy się” w październikowym numerze! Do zobaczenia!

Redakcja

***“Dum licet, in rebus iucundis vive beatus!”  
„Póki można, żyj szczęśliwie wśród przyjemności!”***

Wyczekiwane lato nadchodzi długimi krokami, niesie ze sobą promieni słonecznych wór, by ocieplić i rozświetlić cały świat. Złap ten letni promień, zanim się rozmyśli niebo i przetrzymaj długo w sobie. Naciesz się tą chwilą piękną, która w serce radość wnosi, nim miesiące dwa upłyną.

Słonecznych, radosnych wakacji, pełnych fascynujących przygód i niesamowitych wrażeń -

Uczniom, nauczycielom, pracownikom szkoły -

**życzy**

**Arlena Krawczuk**

**Dyr. I LO im. T Kościuszki we Włodawie**

**Redaktor naczelna:** Weronika Iwaniuk

**Zastępca redaktor naczelnej:**

Jakub Kirszner

**Zespół redakcyjny:** Ewelina Czyż,  
Małgorzata Raczyńska, Paulina Kiryluk,  
Michał Mikołajczak, Mateusz Kiryczuk,  
Oliwia Horbaczewska, Karolina Stachyra,  
Oskar Kuć, Michał Arciszewski, Ewelina  
Kratiuk, Patryk Pryl, Kaja Parafiniuk

**DTP:** Mateusz Kiryczuk

**Korekta:** Grzegorz Łukaszewicz

**Oprawa graficzna:** Aleksandra Oksytiuk,  
Ewelina Kratiuk, Diana Bajko, Eliza  
Januchta

**Opiekunowie:**

Renata Sidoruk, Michał Ignatiuk

**I Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza  
Kościuszki**

22-200 Włodawa, ul. Szkolna 1

tel. (82) 57 21 023, 57 21 473

www.1lo.wlodawa.pl

szkola@1lo.wlodawa.pl

**konkosciuszki@gmail.com.**

Polub nas na **facebook.com/kon.kosciuszki**

## **Wszystkie drogi świata prowadzą do Rzymu. Wspomnienie z wyjazdu na uroczystości kanonizacyjne Jana Pawła II**

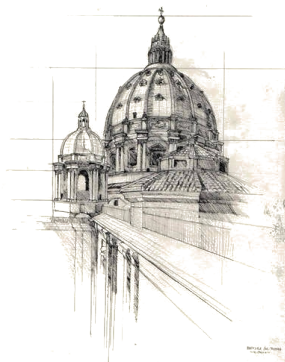
Na pewno każdy coś słyszał o Rzymie. Niektórzy nawet pewnie całkiem sporo, a ich zainteresowanie jest w pełni zrozumiałe. Katolików interesuje fakt rezydowania tam papieża, znowu inni mogą być zafascynowani jego długą, ponad 2766-letnią historią, w czasie której był stolicą cesarstwa, które stworzyło podwaliny naszej cywilizacji. Ponadto rzymskie dzieła architektury nierzadko są opisywane w podręcznikach historii sztuki i przedstawiane jako pierwowzory wielu pięknych budowli. Sam odkryłem uderzające podobieństwo kościoła św. Agnieszki, pod którym ustawiony był telebim z transmisją uroczystości kanonizacji ojca świętego Jana Pawła II w języku polskim, do kościoła Bożego Ciała w innej części Rzymu.

Początkowo spotkanie z Wiecznym Miastem było nieco bolesne. Tłumy, w każdej uliczce tłumy, a do Koloseum kolejka na 100 metrów. W perspektywie tak długiego czekania nawet największe cuda świata nie są takie cudowne. Jednak wśród takiej masy Włochów nie da narzekać na nudę. Zbliżając się do najważniejszego wzgórza w Rzymie miałem okazję obserwować zażartą kłótnię mężczyzny z kobietą, której przyczyną było wjechanie skuterem na przechodnia. Znowu na ulicy koło wspaniałej bazyliki Matki Bożej Śnieżnej pewien mężczyzna położył się na karimacie tuż przed samochodem. Następnie w pozycji horyzontalnej wdał się w pogawędkę z policjantem, który do niego podszedł. Pozostał w tej pozycji aż do przyjazdu karetki, która, o dziwo, nie przyjechała na sygnale.

Na całe szczęście we Włoszech można się dogadać na poziomie podstawowego angielskiego. Poza tym podczas uroczystości kanonizacyjnych miałem wrażenie, że co trzeci pielgrzym tutaj to Polak. W metrze czy w kolejce zawsze dało się pogadać z kimś, kto mówi po ludzku. Co ciekawe, poza polskim można było często spotkać inny słowiański język - ten wschodni. Nie bardzo rozumiałem obecności Rosjan w Rzymie w porze tak wielkiego katolickiego święta. Na myśl nasuwało się tylko, że jeden półwysep to za mało i po Krymie, nasi „druzja” zainteresowali się Półwyspem Apenińskim. Wracając do angielskiego, spotkała mnie w najbardziej tłocznej części Wiecznego Miasta pewna przykrość związana właśnie ze słabą znajomością tego języka. Oto bowiem w rewelacyjnej gellaterri czyli lodziarni, nieopodal Watykanu Włoch nakładający lody uparcie mnie pytał: „What cream ?” zamiast „With cream?” . Spanikowałem (jakie oni tu mogą mieć rodzaje śmietany?) i musiałem obejść się smakiem, gdyż tym samym odmówiłem bezpłatnej śmietanki do lodów-mały detalu, który jednak bardzo różni lody w Polsce i we Włoszech.

Jednak te wszelkie niedogodności, niewygody i trudy podróży były niczym w porównaniu do bogactwa przeżyć duchowych, radości i entuzjazmu, jakich było mi dane doznać wśród tłumu polskich pielgrzymów zgromadzonych na Placu św. Piotra! Jestem szczęśliwy, że mogłem tam być! Jestem dumny, że należę do pokolenia JP II.

IWAN



## Jak odpoczywają nasi ulubieni nauczyciele...?

Na wakacyjne wyjazdy **pani Katarzyna Cenkała** wybiera morze. Wieś natomiast ceni za spokój. „Tłum na plaży nad morzem zupełnie mi nie przeszkadza. Lubię maszerować wzdłuż brzegu Bałtyku i sprawdzać potem na mapie, ile kilometrów udało mi się przejść.” Pani Katarzyna przyznaje, że udane wczasy zależą od towarzystwa, dlatego wakacje planuje spędzić z przyjaciółmi. „Nasz ostatni wyjazd „ w ciemno” sprawił, że przez przypadek przez dwa lata po kolei wypoczywaliśmy nad Jeziorem Nidzkim na Mazurach, tylko w innych miejscowościach, odległych od siebie o 20 kilometrów - Ruciane i Jaśkowo. Warunki mieliśmy spartańskie, a podczas burzy zalało nam namiot. Za to widoki mieliśmy jak z pięknych pocztówek”. „Tak naprawdę to rodzina motywuje mnie do aktywnego spędzania czasu podczas urlopu, mój mąż nie potrafi siedzieć beczynnie, więc zdarza mi się jeździć z nim rowerem czy zwiedzać podczas wakacyjnych wyjazdów zabytki. Ale muszę przyznać, że lubię (bardzo!) leniuchować - nad morzem na plaży czytam wtedy książki i niezdrowo smażę się na słońcu” przyznaje pani Cenkała. Czy podróże kształcą? „O tak! Dawno temu, gdy byłam w liceum, przez przypadek wsiałam do pociągu, który jechał w inną stronę Polski niż chciałam. Po prostu się zagapiłam. Zorientowałam się dopiero po godzinie jazdy. Nie było jeszcze wtedy telefonów komórkowych, by zapytać rodziców co robić czy powiadomić ich, gdzie jestem. Od tamtego czasu przed podróżą bardzo dokładnie sprawdzam rozkład jazdy, a w plecaku zawsze staram się mieć aktualną mapę”. Nasza nauczycielka przyznaje, że najlepiej czuje się nad morzem, gdzie szum wody „hipnotyzuje” człowieka. Jakie są plany na ten urlop? „Nie wiem jeszcze dokładnie, dokąd pojedziemy, ale decyzja już zapadła – w góry!”

**Pani profesor Róża Szaranik** preferuje góry. „Urzekają mnie swoim żywiołem, nieopisanym pięknem, fascynują swą potęgą. Morze ma też swoje uroki, tylko po prostu - wody się boję i już. Leżenie na plaży – to wypoczynek nie dla mnie. Z budowania zamków z piasku – dawno wyrosłam” - przyznaje. Najwięcej emocji w pani Róży wzbudziła podróż do Ziemi Świętej. „Niesamowite krajobrazy, jakże inna ziemia, klimat, ludzie i to duchowe bogactwo, które w sobie skrywa. Dziś, gdy czytam: Morze Czerwone, Genezaret, Betlejem czy Synaj... to widzę je w swojej wyobraźni.”

Pani Róża opowiedziała nam również historię z czasów studenckich. „Jest ona po części zabawna. Może służyć jako przedwakacyjna przestroga! Brawura połączona z brakiem rozwagi (delikatnie nazwane) mogła się całkiem źle skończyć. Oszczędność i pokusa przygody podpowiedziały, by studentki polonistyki (w tym – ja) autostopem przejechały trasę z Bratysławy do Pragi. Jak pomyślały, tak zrobiły. Zabrał nas kierowca dużego ciężarowego bułgarskiego samochodu transportującego pomidory. Było zabawnie, dopóki pan kierowca nie zaczął opowiadać coraz głębszych dowcipów. Lampka alarmowa się włączyła! Narobiliśmy hałasu. Zdenerwowany pan wyrzucił nas (razem z bagażami) w środku lasu. Było ciemno, lał deszcz, a do Pragi – uff...i jeszcze trochę! Anioł Stróż jednak czuł. Wybaczył nam naszą głupotę i zesłał młodego, normalnego człowieka – Peterka, studenta czeskiego. Odrabiał praktyki. Właśnie jechał do Pragi. Zabrał zmoknięte sieroty z pobocza, nakarmił w niedalekim zajeździe i zawiózł do hotelu studenckiego i pokiwał palcem. Rodzicom opowiedziałam po kilku latach. Niestety, nie było czym się chwalić.”

Pani profesor swoją wypowiedź kończy refleksją: „podróże kształcą, to już wiadomo od bardzo, bardzo dawna. W duszy naszej tkwi przecież – homo viator. Wędrowką życie jest człowieka, bogatą i niełatwą, a choćby nie wiem, ile przewędrował, to wciąż odczuwa nienasyconie, bo duszy ludzkiej ziemskimi urokami nasycić nie można.”

Jaki rodzaj wypoczynku wybiera **pan Mirosław Włodarczyk**? „Lubię ruch, a nienawidzę stagnacji, z czym kojarzy mi się wieś, a tym bardziej morze, gdzie plażowanie po prostu mnie „dółuje” i nudzi, a w górach z dnia na dzień na pieszych wycieczkach można poznać coś nowego i ciekawego:.”

Najmiej wspomnianą letnią podróżą jest wyprawa na Słowację, kiedy to wraz ze swoją dziewczyną

i bratem ciotecznym pan Mirosław wyruszył na podbój tego kraju. „Jechaliśmy własnym samochodem, dlatego też sami decydowaliśmy, jak wyglądać ma nasza wyprawa. Wycieczki zorganizowane bardzo ograniczają, bo z góry ustalony jest program i z reguły nic nie można w nim zmienić. Na Słowacji decydowałem sam, czy dziś wyjdę w góry, czy będę moczył się w termach, czy zwiedzał zamki albo jaśkinie.”

Pan Włodarczyk wspomina o swojej przygodzie, która wydarzyła się w barcelońskim Oceanarium. „Bilet wstępu kosztował coś około 30 euro, czyli kupę pieniędzy. Wchodzę do środka i z grymasem pogardy na twarzy patrzę, a tu malutkie akwaria z rybkami, skorupiakami itp. Myślę, no nie, wychodzę, totalna porażka, ale znaki nakazują iść dalej - no dobrze, idę i... nagle akwaria stają się coraz większe, pojawiają się potężne terraria krokodyle i inne już dużo większe gady. Raptem pojawia się ruchoma ścieżka, wchodzę na nią i wjeżdżam do innego, wodnego świata. Dookoła szklane ściany, prawdziwe oceanarium, ale to dopiero początek. Wpatruję się w jedną stronę - no pływa jakaś potężna ryba, ale to nic, odwracam się do drugiej ściany, a tu szok - przede mną paszcza rekina! Spanikowałem tak, że mało nie uciekłem stamtąd od razu - a niby taki duży chłopiec! (śmiech).”

Plany na wakacje? „Jeszcze niesprecyzowane ale na pewno spędzę je ze swoją narzeczoną - lubimy wycieczki, więc coś na pewno wymyślimy!”

Motto wytyczone przez pana Mirosława na te wakacje to: „żyj chwilą i korzystaj z życia, zanim dorosniesz!”.

To, co porusza serce **ojca Piotra Stanikowskiego**, to góry. „Cały bezmiar kształtów i kolorów, każdy krok odkrywa przed Tobą nieznane piękno i nowe horyzonty. To niesamowite, ponieważ poznając góry, zmiierzając się z nimi, staczasz walkę tak naprawdę z samym sobą, by pomimo zmęczenia sięgać jeszcze wyżej, nie zatrzymywać się na tym co za mną, ale patrzeć w górę. Zresztą, to trochę tak jak w życiu - z góry (innej perspektywy) wszystko widać lepiej! Dlatego Kocham góry!”

Nasz katecheta wiele w życiu podróżował, lecz najbardziej zapadły mu w pamięć coniedzielne wyjazdy wraz z rodziną do babci. „Nie tyle podróż, kraj, sprawia, że wycieczka jest wspaniała, ale to z kim ją przeżywasz. To były niezapomniane chwile, szum strumienia, śpiew ptaków, świeży pieczony chleb ze śmietaną i cukrem- dziś już tego nie ma...”.

Słowacki Park Narodowy- to tam ojciec Piotr przeżył dość niebezpieczną i niezapomnianą przygodę, kiedy wspinał się po drabinkach pionowo przyczepionych do skał. „Dodam, że przyjaciele zrobili mi „niespodziankę”, ponieważ nie uprzedzili mnie, że ten górski szlak ma trasę tylko w jedną stronę. Zapomniałem powiedzieć, że mam lęk wysokości, więc wisząc tak przyklejony do jednej z drabinek na wysokości ok. 20 metrów (kiedy nogi zrobiły mi się jak z waty), myślałem że, w tym momencie przydarzy mi się jeszcze jedna niespodzianka!”

Poznanie nowych miejsc, ludzi, historii, kultury jakiegoś kraju, beztrudne leniuchowanie, odpoczynek od codziennych trosk, spraw, zatopienie się w ciszy i radość z trwającej chwili jest czymś, czego jego zdaniem człowiek bardzo potrzebuje. „Myślę, że każdy z nas ma problem z nadmierną aktywnością, towarzyszy nam ciągle - muszę dokończyć to, spotkać się z kimś, załatwić to czy tamto i tak każdego dnia. Życia by nam nie starczyło na to wszystko! Zabiegani w codzienności zapominamy o sobie, innych, a czasem trzeba zwyczajnie zostawić wszystko i odejść- nauczyć się cieszyć z małych rzeczy i odnaleźć szczęście z przeżywania samego siebie.

„To podróże sprawiają, że widzimy świat innymi oczyma, w innych barwach, poznajemy nowych ludzi i zawsze możemy zatęsknić do tych miejsc, by tam wrócić ” - dodaje.

Aby wypocząć i wkroczyć w pełni sił w nowy rok szkolny nasz ojciec odpoczywa w swoich rodzinnych stronach, wśród rodzeństwa i przyjaciół, łącząc to z codzienną Eucharystią. Co planuje Ojciec na zbliżające się wakacje? „Może trochę słońca w Italii ?!” A zatem - udanego urlopu!

Leo

## **Zawsze marzyłam, żeby zostać policjantką... Wywiad z p. Katarzyną Grzywaczewską**

*Zapewne każdy zna panią Katarzynę Grzywaczewską, która z zapałem i niestrudzeniem dba o to, aby uczniowie naszej szkoły w wyniku ustawicznego siedzenia prze telewizorem lub komputerem nie wrócili do pozycji człowieka pierwotnego... Tak, pani Kasia uczy nas wf-u. Czy sport od zawsze był jej zamiłowaniem, jakie ma pozasportowe zainteresowania? Odpowiedzi na te i inne pytania znajdziecie w tym wywiadzie. Życzymy miłej (i wesolej) lektury!*

**Kiedy podjęła Pani pracę w naszej szkole i czy była to Pani pierwsza praca po ukończeniu studiów?**

Pracę w naszej szkole podjęłam w 1998 r. i była to moja pierwsza praca. Bardzo się cieszyłam, że mogę pracować w tej szkole, gdyż jestem jej absolwentką i miło było do niej wrócić.

**Czy pamięta Pani swój pierwszy dzień pracy w naszej szkole? Jak go Pani wspomina?**

Wspominam go dobrze, choć było to bardzo dawno temu. Przyjazna atmosfera, wokół nauczyciele, którzy mnie uczyli, ale muszę przyznać, że byłam zestresowana, i to mocno.

**Czy już od dzieciństwa chciała Pani zostać nauczycielką wf-u, czy może marzyła Pani o innym zawodzie?**

Nigdy nie myślałam i nie marzyłam o zawodzie nauczyciela wf-u, chociaż mając 10 lat, zaczęłam uczęszczać na dodatkowe zajęcia sportowe, ale traktowałam to jako dobrą zabawę i przyjemność. Zdradzę Wam, że zawsze marzyłam, żeby zostać policjantką.

**Czy uważa Pani, że wychowanie fizyczne jest ważnym i potrzebnym przedmiotem w szkole?**

Wychowanie fizyczne jest bardzo ważne, o ile nie najważniejsze, gdyż jak nie ma ruchu, to nie ma myślenia. W dobie szeroko rozwiniętej technologii informacyjnej młodzi ludzie zamiast aktywnie spędzać wolny czas, wolą siedzieć przed komputerem na facebooku i to jest bardzo złe, ponieważ ruch jest bardzo ważny i potrzebny dla naszego zdrowia.

**Czy młodzież, którą uczyła Pani kilkanaście lat temu, chętniej brała udział w zajęciach wychowania fizycznego niż dzisiaj? Jak Pani to postrzega?**

Nie, nic się nie zmieniło w tej kwestii. Ta młodzież, która chciała ćwiczyć, to ćwiczyła, a która nie, to przynosiła zwolnienia z wf-u. Cieszę się bardzo, że tylko 6% młodzieży w naszej szkole ma stałe zwolnienie z zajęć wychowania fizycznego. Reszta ćwiczy aktywnie i to bardzo mnie cieszy. Myślę, że jakby tak pozwolić na lenistwo na lekcjach wf-u, to 80 % uczniów by z tego skorzystało.

**Jak Pani uważa, czy współcześnie młodzież chętnie dba o swoją sprawność fizyczną, dobrą kondycję, czy raczej niechętnie?**



To może trzeba by było zapytać młodzieży. Na wf-ie ćwiczą, bo muszą, jeżeli chcą mieć dobrą ocenę. A czy wolny czas spędzają aktywnie? Z tego co widzę, to sporo młodzieży jeździ na rowerach, rolkach czy biega. Szkoda, że nie wszyscy rozumieją znaczenie ruchu dla swojego zdrowia. Być może rozumieją za późno, że aby zachować swoje ciało w dobrej formie jak najdłużej, trzeba systematycznie uprawiać jakiś sport, aktywność fizyczną.

**Które rodzaje ćwiczeń fizycznych, dyscypliny sportu uprawiane na zajęciach wf-u cieszą się największą popularnością wśród uczniów? Jak Pani myśli, dlaczego?**

Z tego co obserwuję, to w przypadku chłopców największym powodzeniem cieszy się piłka nożna, siatkówka czy pływanie, a co do dziewczyn to jest naprawdę różnie. Jedne chcą biegać, inne grać w siatkówkę czy koszykówkę, a jeszcze inne pływać. Myślę, że tak jest, ponieważ każdy ma jakąś swoją ulubioną dyscyplinę i chciałby robić to, co lubi lub umie robić najlepiej.

**Czy zajęcia z pływania na basenie MOSIR-u uatrakcyjniły lekcje w-fu? Czy młodzież chętnie rozwija swoje umiejętności pływackie?**

Myślę, że tak, chociaż nie wszyscy doceniają to, co im szkoła oferuje. Są uczniowie, którzy regularnie uczęszczają na zajęcia pływania i na zajęcia dodatkowe, i co mnie najbardziej cieszy - widać u nich duże postępy w pływaniu.

**Ma Pani doskonałą figurę, świetną kondycję fizyczną. Czy zawdzięcza ją Pani intensywnym ćwiczeniom fizycznym prowadzonym wspólnie z uczniami na lekcjach czy może innym uprawianym pozaszkolnym dyscyplinom sportu?**

Co do tej figury to bym z tym nie przesadzała, bo jakieś mankamenty zawsze się znajdują (śmiech), ale dziękuję, miło to słyszeć. Oczywiście, że doskonałą formę utrzymuję dzięki intensywnym ćwiczeniom fizycznym prowadzonym na zajęciach wf-u. Staram się też aktywnie spędzać swój wolny czas, choć prawdę mówiąc, niewiele go mam.

**Czy już od dzieciństwa lubiła Pani ruch, wysiłek fizyczny?**

Tak, jak najbardziej. Nie wyobrażałam sobie spędzania wolnego czasu w domu przed telewizorem. Nasza młodzież już tego nie pamięta, ale kiedyś spędzało się wolny czas na podwórku wśród rówieśników. Zabawy były różne, np. podchody, państwa - miasta. Grało się w „kwadrat” itp. Dzieci się nie nudziły, a nie jak teraz - rodzice muszą im organizować wolny czas, bo kiedy nie słyszę, to zawsze się nudzą.

**Jaką była Pani nastolatką – zbuntowaną czy posłuszną i podporządkowaną rodzicom?**

Jaką byłam nastolatką? Normalną. Ani zbuntowaną, ani podporządkowaną rodzicom, ale raczej posłuszną, chociaż zawsze musiałam postawić na swoim (i w większości przypadków mi się to udawało). Nigdy nie nadużyłam zaufania moich rodziców i to się opłaciło, ponieważ nigdy nie miałam „szlabanu”, czyli tzw. zakazu wyjścia z domu.

**Czy w szkole podstawowej/średniej uprawiała Pani jakieś dyscypliny sportu i miała w nich osiągnięcia?**

Oczywiście. W szkole średniej uprawiałam koszykówkę i muszę przyznać, że dzięki naszej systematycznej pracy i naszego trenera, którym był pan Jarek Soroka, zdobyłyśmy wicemistrzostwo województwa.

**Kto uczył Panią wf-u i jak wspomina Pani swoich nauczycieli? Czy to oni zaszczerpili w Pani zapał, miłość do sportu?**

Tak. Mój pierwszy trener p. A. Sadlak zaszczerpił we mnie ten zapał i miłość do sportu. Głównie dzięki niemu od 10. roku życia zaczęłam uprawiać lekkoatletykę. Później w liceum był p. Jarek Soroka, który ukierunkował mnie na grę w koszykówkę. Zajęcia z nimi wspomnam bardzo ciepło, a z p. Jarkiem, jak wiecie, mam przyjemność współpracy do dzisiaj.

**Uprawianie jakiej dyscypliny sportu sprawia dziś Pani największą przyjemność?**

Najbardziej lubię pływać i grać w koszykówkę, chociaż uwielbiam również tańczyć i jeździć na rowerze.

**Czy kibicuje Pani jakiejś polskiej drużynie sportowej, sportowcowi? Jeżeli tak – to komu i dlaczego?**

Tak, kibicuję naszej reprezentacji Polski w piłce ręcznej i siatkowej. Dlaczego? Bo to fajne chłopaki i widać, że wkładają całe swoje serce i ogrom pracy w to, co robią.

**Jaka najśmieszniejsza sytuacja zdarzyła się Pani podczas lekcji, a jaka – najgroźniejsza, najbardziej niebezpieczna?**

Ojej, ciężko powiedzieć. Ciągłe na wf-ie dzieje się coś śmiesznego, a prawdziwe chwile grozy przeżywam, jak dziewczyny zaczynają skakać przez skrzynię (śmiech).

**Czy marzy Pani o szkolnej hali sportowej z prawdziwego zdarzenia? Czy brak takiej hali stanowi duże utrudnienie w prowadzeniu zajęć wf-u?**

Jasne, że marzę, od kiedy podjęłam pracę w naszej szkole, ale nie można mieć wszystkiego. Fajnie, że mamy siłownię i zajęcia na basenie. To i tak dużo. Trzeba się cieszyć z tego, co się ma, a swojej hali może kiedyś się doczekamy.

**Czy lubi Pani prowadzić lekcje na świeżym powietrzu – na boisku szkolnym, orliku?**

O tak, zdecydowanie! Ćwiczenia na świeżym powietrzu są o wiele przyjemniejsze niż w budynku, ale pod warunkiem, że nie ma 30 stopni na plusie, bo wtedy na orliku jest ze 40.

**Czy dres – w szkole i domu – to Pani ulubiony strój? Czy zdarza się Pani wkładać sukienki, spódnice? Jeżeli tak, to na jakie okazje?**

Dres to moje ubranie robocze, ale w domu też lubię go nosić, bo cenię sobie wygodę. Wolę raczej styl sportowy, co nie oznacza, że 24 godziny na dobę noszę dresy (śmiech). Może nie uwierzycie, ale zdarza mi się włożyć spódnicę czy sukienkę, ale to już częściej latem lub na jakieś ważne uroczystości.

**Na co dzień w szkole jest Pani bardzo aktywną, energiczną, pogodną, pełną dobrego humoru osobą. Niech nam Pani powie, skąd czerpie siły i pogodę ducha?**

Staram się być pogodną osobą, chociaż nie powiem, zdarzają mi się gorsze dni, o czym wiedzą doskonale moje uczennice (śmiech). A skąd czerpię siły i pogodę ducha? Odpowiedź jest prosta - od was młodych, to wy ją mi dajecie i jestem bardzo szczęśliwa, że mogę pracować z tak mądrymi i wspaniałymi ludźmi jak wy. Ale żeby moje koleżanki i koledzy z pokoju nauczycielskiego się nie obrazili, to dodaję od razu - pamiętajcie, że wy też jesteście wielcy i wspaniali. Przykład idzie z góry!



**Jest Pani cenioną i uznaną organizatorką interesujących wycieczek szkolnych, m.in. w polskie góry. Zawsze są na nie chętni uczniowie. Jak Pani myśli, z czego to wynika – Pani talentów organizatorskich, umiejętności pedagogicznych i wychowawczych, a może również świetnego programu, przystępnej ceny i doboru opiekunów?**

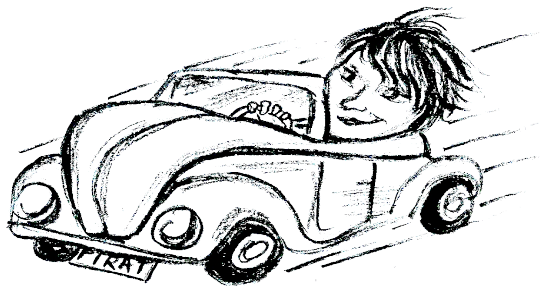
Hmm... O to należy zapytać młodzież, dlaczego tak licznie i chętnie uczestniczy w tych wycieczkach. Myślę, że dużą rolę odgrywa cena, bo naprawdę jest niewygórowana. Staram się również podczas nich jak najwięcej im pokazać, tak żeby się nie nudzili. A i kadra, rzecz jasna, jest tu najważniejsza i najfajniejsza (śmiech).

**Proszę nam opowiedzieć jakąś zabawną historię, anegdotę z wycieczki szkolnej, którą Pani organizowała.**

Oj, dużo rzeczy się na nich dzieje i jest co wspominać. Najfajniejsza przygoda, którą do tej pory wspominamy z p. Daniluk, z p. Szmidt i p. Ignatiukiem, wydarzyła się w Jaworkach na naszej pierwszej wycieczce, ale długo by o niej opowiadać.

**Jakie najciekawsze miejsca odwiedziła Pani podczas swoich prywatnych podróży?**

Byłam już w różnych miejscach, ale jeszcze wiele chciałabym zwiedzić. Byłam, min. w Irlandii, Hiszpanii, Belgii, na Litwie, Białorusi, Łazurowym Wybrzeżu we Francji, a także w Londynie i w wielu pięknych miejscach w Polsce. Każde z tych miejsc miało coś w sobie i do każdego chciałabym jeszcze kiedyś wrócić.



**Jakie są Pani upodobania kulinarne? Czy umie i lubi Pani gotować? Jaka jest Pani popisowa potrawa?**

No niestety, nie można być dobrym we wszystkim. Gotowanie nie jest moją najmocniejszą stroną (śmiech). Ale jeść lubię, chociaż może tego nie widać (śmiech).

**Czy znajduje Pani czas, żeby coś ciekawego obejrzeć (oprócz wiadomości sportowych), przeczytać (oprócz prasy o tematyce sportowej), posłuchać (oprócz okrzyków kibiców na stadionach)?**

Tak, oczywiście. Wbrew pozorom nauczyciele wf-u nie tylko oglądają wiadomości sportowe, ale mają również inne zainteresowania. Jak wiecie, interesuje mnie również motoryzacja -uwielbiam jeździć samochodem i dlatego prowadzę naukę jazdy (śmiech). W wolnym czasie lubię posłuchać dobrej muzyki i obejrzeć ciekawy program w TV.

**Jak już Pani wspomniała, prowadzi Pani również własną firmę nauki jazdy. Czy praca instruktora nauki jazdy jest interesująca, satysfakcjonująca, czy raczej denerwująca i wyczerpująca? Jak czuje się Pani w tej roli?**

Tak, jest to na pewno zawód dla osób bardzo cierpliwych. Przynosi mi on jednak wiele zadowolenia i satysfakcji, a najbardziej wtedy, gdy moi kursanci zdają egzaminy za pierw-

szym razem. Nie powiem, jest to praca bardzo odpowiedzialna, ale zarazem bardzo interesująca, zawsze coś się dzieje. A jak się czuję w tej roli? Powiem krótko - jak ryba w wodzie!

**Jak Pani ocenia zachowania kierowców na ulicach naszego miasta? Czy jeżdżą ostrożnie i nie łamią przepisów ruchu drogowego, czy może jest wprost przeciwnie?**

Najbardziej zgodnie z przepisami jeżdżą kierowcy samochodów nauki jazdy i egzaminacyjnych. Niektórym kierowcom chętnie zaproponowałabym wykupienie dodatkowych lekcji jazdy, bo jeżdżą po prostu fatalnie. A najbardziej denerwują mnie ci, którzy trąbią na samochód nauki jazdy. Zapomnieli, że kiedyś też siedzieli w „elce” i uczyli się.

**Niektórzy z nas chcieliby w przyszłości studiować kierunki typu: wychowanie fizyczne, fizjoterapia, turystyka itp. Jak Pani myśli, czy mamy po nich szansę na pracę w zawodzie? Jakie rady dałaby Pani tym, którzy noszą się z takim zamiarem?**

Co do pracy to wiadomo, że w dzisiejszych czasach jest o nią bardzo trudno, a jak już się ją ma, to pamiętajcie, że trzeba ją szanować! A jakie rady dałabym? Dobrze napisana matura i dbałość o swoją kondycję fizyczną. Czyli tak naprawdę wystarczą systematyczne ćwiczenia na lekcjach wf-u!!!!!!!(śmiejch).

**Już za kilka dni wakacje. My już mamy mnóstwo planów i pomysłów na nie. Czy zechce nam Pani zdradzić swoje?**

Ja też już mam plany na nie! Przede wszystkim długo oczekiwany dwutygodniowy urlop w Bułgarii, na jaki wybieram się na początku lipca z moimi przyjaciółmi, następnie praca, praca i jeszcze raz praca w OSK PIRAT, a w międzyczasie aktywne spędzanie czasu wolnego – wycieczki rowerowe, biwak nad Jeziorem Glinki, no i koniec wakacji! Planów jak zwykle jest dużo, a wakacje trwają zbyt krótko.

Przy okazji pozdrawiam wszystkich Kościszukowców i całe grono pedagogiczne. Życzę wszystkim miłego i bezpiecznego wypoczynku wakacyjnego! I pamiętajcie – zażywajcie jak najwięcej ruchu na świeżym powietrzu!

*Dziękujemy za udzielenie wywiadu!*

## **Lato, lato, lato czeka... czyli o kulturalnym wypoczynku słów kilka...**

Zbliżają się wakacje. Większość z nas zapragnie zadbać o zdrowie, kondycję lub odpowiednią dietę. Pamiętajmy jednak, że podczas wakacji należy również pielęgnować kulturę osobistą.

Zaczynają się szaleństwa, imprezy, a wśród nich domówki - świetny sposób na świętowanie wyjazdu naszych opiekunów (bądź podopiecznych) na długi urlop. Puszczamy głośno muzykę, śmiejemy się, śpiewamy, zapominając o sąsiadach mieszkających obok. Lepiej jest zachowywać się ciszej lub znaleźć lokum z dala od tych terenów zamieszkałych, albowiem rzadko spotykamy odmianę „sąsiada wyrozumiałego”. Uwaga! Jeśli zdarzy Ci się rozdrażnić mieszkającego obok, nie bierz z niego przykładu - omijaj niegrzeczne zwroty i staraj się zachować spokój.

Wiele osób lubi odpoczywać poza granicami Polski. Warto znać obowiązujące w danym kraju prawo i zapamiętać, że nie w każdym państwie pewne gesty oznaczają to samo. Przykładem jest Sardinia, gdzie szczególnie są narażeni nieświadomi autostopowicze, którzy trzymając kciuk w górze tak naprawdę pokazują obraźliwe, wręcz zberężne ge-

sty dla mieszkańców tego regionu. Często również używamy gestu „vegeta”, aby podkreślić dobre cechy czegoś. Jednak warto wiedzieć, że w Brazylii ten znak jest odbierany tak samo jak wystawienie środkowego palca.

Chciecie wiedzieć, co jeszcze jest ważne przy zwiedzaniu różnych interesujących miejsc? Otóż szacunek. Nie wspominam tutaj o ustąpieniu miejsca starszej pani, bo to jest dla wszystkich oczywiste, lecz o odpowiednim zachowaniu w pewnych sytuacjach. Gdy odwiedzamy obiekty kultu religijnego: kościoły, meczety, synagogi itp., należy ubrać się skromnie, zakrywając ramiona, nogi i dekolt oraz zachować się odpowiednio – tak, jak przystoi w tym świętym miejscu.

Nim więc wybieriecie się w podróż, bardzo Was proszę, poczytajcie o zasadach panujących w miejscu, do którego zmierzacie. Ułatwi to i zabezpieczy Wasz urlop! **BON VOYAGE !!!**

Leo



## Niezbędnik chucherka, czyli jak przytyć przez wakacje

Wraz z wiosną w czasopiśmie, telewizji czy Internecie zaczynamy być bombardowani różnymi dietami. Odchudzające, powodujące szczupłą sylwetkę, poprawiające wygląd. Jednak są wśród nas osoby, które wręcz przeciwnie – chcą przytyć. Bycie chudym dla niektórych to tak duży problem jak nadwaga.

Wydawałoby się, że przybranie na wadze nie jest trudne. Wystarczy stale jeść pizzę, frytki, hamburgery, wszystko co ocieka tłuszczem, ciasta, słodczyce. Nic bardziej mylnego! Tym sposobem zamiast przytyć, szybko zmarnujemy sobie zdrowie. Objadanie się może obrócić się przeciwko nam. Trzustka będzie szalała na skutek zbyt dużych dawek cukru, żołądek będzie stale trawił, a serce zostanie nadmiernie obciążone. Dlatego dieta dla „chucherka” powinna łączyć w sobie produkty wysokokaloryczne i jednocześnie zdrowe, a także być wprowadzana stopniowo.

Jeśli masz niedowagę i chcesz przytyć, powinieneś (powinnaś) spożywać większą ilość kalorii niż jesteś w stanie spalić. To z reguły oznacza 300 – 400 kalorii dziennie więcej. Dieta tucząca powinna opierać się na zasadach racjonalnego odżywiania, tak samo jak przy diecie odchudzającej, dlatego pamiętaj, by w Twoim jadłospisie znajdowały się owoce i warzywa! Jedz 4 – 5 posiłków dziennie. Skup się na rybach, drobiu i orzechach. Spożywaj dużo białego pieczywa, kaszy, makaronu i ziemniaków. Przed posiłkiem wypij szklankę soku owocowego, który pobudzi twój apetyt. Bardzo ważnym jest też, żebyś po jedzeniu znalazł czas na odpoczynek, a najlepiej drzemkę!

Nie oczekuj, że od razu przybierzesz upragnione 5 kilogramów! Uzbrój się w cierpliwość! Przytycie wymaga sporo wysiłku i pracy, ale przecież najlepszym na to czasem są wakacje! Pamiętaj, że jedzenie ma stać się dla Ciebie przyjemnością! Życzę Ci powodzenia – i sobie samej również!



## Leśne jadlo, czyli jak przeżyć w dzikich ostępach

Podczas letnich urlopów, Drodzy Czytelnicy, może zdarzyć się sytuacja, gdy będziecie w ciemnej leśnej gęstwinie i nagle usłyszycie dziwny dźwięk. Będzie to dźwięk waszego brzucha, który głośno domaga się pokarmu! Co w takiej sytuacji zrobić? Postaram się Wam w tym pomóc, ponieważ wśród bujnej i dzikiej roślinności w lesie, są takie gatunki, które bez trudu znajdziecie i śmiało będzie mogli zjeść je bez żadnej obawy. Przedstawię Wam kilka z nich.

Pewnie mało kto z was wie, że jadalne są owoce dębu, czyli żołądzie! Jest z nimi jeden problem, który bez większego problemu da się wyeliminować – zawierają taninę, która dodaje im goryczy. Przy skonsumowaniu większej ilości żołądzi może drętwieć nam język, możemy także dostać zaparcie lub bólu głowy. Sposobem na pozbycie się taniny jest zanurzenie ich w ługu (roztworze popiołu drzew liściastych i wody). Później możemy je np. ugotować.

Zdziwicie się, kiedy usłyszycie, że dziką rośliną jadalną jest pałka, czyli (jeśli ktoś nie wie) kwiat tataraku - rośliny rosnącej nad brzegiem jezior, rzek i stawów.

Jadalna jest praktycznie cała roślina. Korzenie można jeść zarówno ugotowane, jak i surowe. Najsmaczniejsze są od jesieni do wiosny, w lecie są natomiast zwiotczałe i posiadają wtedy mało składników pokarmowych. Jednak najsmaczniejszą częścią są nasady młodych pędów pałek. Wyglądają one jak gigantyczne pory i podobnie jak w tej roślinie, jadalna jest część biała. Jeśli zbieramy je za późno, poszczególne warstwy są twarde i stawiają opór naszym zębom.

Kwiatostany tataraku, czyli tzw. pałki właśnie, posmakują ludziom, którzy lubią jeść kukurydzę. Można je gotować lub jeść na surowo.

Omijana szerokim łukiem pokrzywa także jest rośliną jadalną i na dodatek bardzo zdrową. Jednak trzeba ją przed zjedzeniem ugotować. Smaczne i jadalne są tylko młode liście i pędy. Jeśli pokrzywa jest starsza, należy zebrać zielone listki z samej jej góry.

Dla pocieszenia dodam, że liście lipy również są jadalne. W Polsce mamy dwa rodzaje lipy, drobnolistną i szerokolistną.

Liście tej pierwszej są smaczniejsze niż tej drugiej. Warto wspomnieć, że ta pierwsza występuje na terenie całego naszego kraju, gdy tymczasem szerokolistna - głównie na południu i zachodzie.

Jest jeszcze wiele innych roślin jadalnych, które występują dziko – marchew, cebula, czosnek. Nie wspominam już o jagodach, borówkach, malinach i grzybach.

Mam nadzieję, że podczas wakacyjnych wojaży nie zaskoczy Was głód. A jeśli tak, mam nadzieję, że znacie już kilka sposobów, aby go zaspokoić. Udanych (i sytych) wycieczek!

O.K.



## Do lata piechotą będę szedł... Cała prawda o plecaku prawdziwego globtrotera

Co zabrać ze sobą na wycieczkę? To pytanie dręczy wielu amatorów pieszych, rowerowych, jak i autokarowych wypraw.

W pierwszej kolejności powinniśmy się zastanowić, gdzie i na jak długo wyruszamy. Ważną rzeczą jest sprawdzenie prognozy pogody na czas wycieczki, ponieważ to od niej wiele zależy.

Jeżeli wyjeżdżamy na biwak w lesie, w pierwszej kolejności poza namiotem i śpiworem zabieramy latarkę i scyzoryk. Przecież musimy być zawsze przygotowani na spotkanie z wężem i innymi dzikimi zwierzętami lub niepożądanymi istotami. Również ważną rzeczą, która pozwoli się bawić bez bolesnych klapsów i bąbli, jest środek przeciw owadom. Myślę, że każdy przekonał się na własnej skórze, co to znaczy mieć na sobie wielkiego, nienasyconego komara lub małą i uporną meszkę, albo, nie daj Boże, kleszcza. Ale nie o tym mowa. Przejdźmy do prawidłowego zapakowania ekwipunku do naszego plecaka. Sztuka pakowania polega na umieszczeniu w nim wszystkich zaplanowanych rzeczy w taki sposób, aby cały ciężar był równomiernie rozłożony. Jeżeli spakujesz się niewłaściwie, plecak będzie przechylał się na boki, kołysał jak statek na wzburzonym morzu.



1. Pamiętaj! Na samym dole powinny znajdować się rzeczy lekkie, ale objętościowo duże, np.: śpiwór, ręcznik, koc itp.
2. Następnie spakuj zapasową odzież i bieliznę.
3. W środkowej części plecaka jest miejsce na cięższy ekwipunek, np. prowiant, konserwy, butlę gazową lub kocher. To tutaj powinien znajdować się środek ciężkości plecaka.
4. W górnej części plecaka, w kominie i pod górną klapę spakuj często wyjmowane przedmioty (ubiór przeciwdeszczowy, środki higieny, napoje).
5. Do kieszeni bocznych włóż potrzebne drobiazgi, np.: okulary, zapalniczki, kompas, przybory do pisania, dokumenty itp.
6. Karimatę, czekan, kijki trekkingowe i namiot zamocuj na zewnątrz plecaka do specjalnych uchwytów i taśm bocznych.

Pakuj się w taki sposób, aby nic nie „dyndało” się na zewnątrz plecaka. Taki sprzęt łatwo zgubić lub zaczepić się nim o coś w wąskim przejściu (np. w pociągu, w wąskich drzwiach). Po każdej wyprawie uważnie obejrzyj plecak: wytrzep go, wyczyść zabrudzenia, sprawdź stan klamer i taśm. Szanuj swój plecak, gdyż od niego zależy powodzenie twojej wędrówki. Nie każdy wie, że ważną rolę odgrywa właściwe dopasowanie plecaka do sylwetki. Plecak należy dopasowywać dopiero wtedy, kiedy jest zapakowany! Dopasowanie pustego plecaka to tylko strata czasu...

Zawartość plecaka należy ułożyć tak, by między przedmiotami nie było pustych luk. Pusty plecak powoduje przesuwanie się rzeczy - co z kolei może zachwiać Twoją równowagę. Jeżeli zabierasz mało rzeczy, użyj pasków kompresyjnych, które pozwolą Ci

zmniejszyć pojemność plecaka nawet o 50%. Pamiętaj! Miej zawsze porządek w plecaku. Musisz wiedzieć, co masz gdzie w plecaku!

Myślę, że tych kilka prostych rad rozwiązało Wasze problemy lub choć w pewnym stopniu ułatwiło Wam, Drodzy Czytelnicy, decyzje, co i w jakim miejscu ułożyć.

Na nadchodzący okres wakacji czyli czas wielu niesamowitych wędrowek, życzę powodzenia w pakowaniu plecaka oraz niezapomnianych, ekstremalnych wrażeń!

Mathew

## **Ratuj się kto może... czyli przeczności nigdy dość**

Wakacje zbliżają się wielkimi krokami. Podczas swoich turystycznych wypraw musicie być bardzo ostrożni, gdyż każdemu mogą zdarzyć się różne nieprzewidziane wypadki w „pięknych okolicznościach przyrody”.

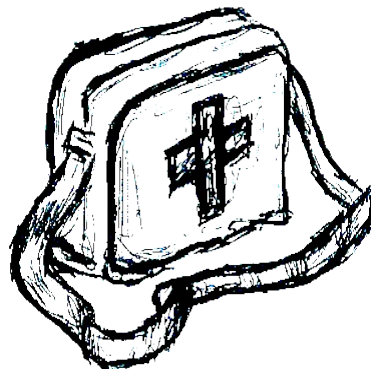
### **Postaw na apteczkę! Przewornym zawsze ubezpieczony!**

Dobrze wyposażona apteczka może okazać się potrzebna zarówno przy małych, jak i dużych skaleczeniach. Na letnich obozach podczas nocnej wędrowki za tzw. potrzebą możecie rozciąć nogę o linkę mocującą namiot. Niezbędnym środkiem może okazać się wówczas woda utleniona i umiejętność robienia opatrunków. A co zrobić, gdy zgubimy śpiwór? W przypadku odkrycia jego braku waszym jedynym ratunkiem będzie pożyczona od życzliwego towarzysza podróży folia termiczna – doskonała „kołdra” chroniąca ciało przed utratą ciepła, ewentualnie wspólny śpiwór (ale tego nie polecam ze względów higienicznych!).

W górach można się odprężyć, zrelaksować, ale również nabawić wielu urazów. Zwłknięcia czy skręcenia nie są urazami, przy których pierwsza pomoc jest bardzo skomplikowana (w wypadku złamania natomiast należy wezwać GOPR lub znieść uszkodzowanego „na barana” i zawieźć do szpitala). Najważniejsze wówczas jest usztywnienie miejsca, które ucierpiało oraz robienie okładów dla zniwelowania opuchlizny. Zwykły poślizg na skale może mieć dla nas katastrofalne skutki – w trakcie lotu pozostaje nam jedynie przyjąć upadek na klatę. Zachowajcie więc szczególną ostrożność w trakcie wspinaczek. Oparzenia słoneczne również mogą okazać się niebezpieczne. Mogą one doprowadzić nawet do martwicy tkanek, dlatego unikajmy zbyt długich kontaktów ze słońcem bez użycia kremów z filtrem.

### **Podstawy pierwszej pomocy to podstawa!**

Każdy z nas powinien zapoznać się z zasadami pierwszej pomocy po to, by móc udzielić jej w razie potrzeby innym (a przy okazji zaimponować swojej dziewczynie/swojemu chłopakowi). Jeśli nie słuchaliście o nich zbyt uważnie na lekcjach edukacji dla bezpieczeństwa i nie braliście udziału w żadnym kursie pomocy medycznej, koniecznie zaczerpnijcie chociaż garść podstawowych informacji z Internetu. (co to jest RKO, pozycja bezpieczna itp.) Nie wiadomo kiedy mogą okazać się bardzo przydatne!



**BĄDŹ ODPOWIEDZIALNY! ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH!**

## Wakacje tuż - tuż... czyli krótki przegląd letnich sportów

Wakacje już tuż - tuż, część z Was pewnie wyjedzie zwiedzać świat, a część zostanie w domu. Przydałoby się zorganizować sobie jakoś czas. Tylko jak? Uprawiamy sport! Niezależnie od tego, czy jesteśmy na plaży w Tunezji, czy u babci na wsi, sport można uprawiać wszędzie. Trzeba tylko wybrać ten, który najbardziej nam odpowiada. A więc, do roboty!

**Żeglarstwo.** Od razu uprzedzam - jeśli jesteś stworzeniem wyłącznie lądowym, nie czytaj tego, bo mimo że znajdujesz się w żaglówce, to dopóki nie nauczysz się żeglować, spędzisz na niej mało czasu, a zdecydowanie więcej w wodzie. No i przede wszystkim musisz być wytrzymałym. Sport ten wygląda na dosyć prosty, ot co, zwykłe kierowanie płótna przy pomocy linek, ale to tylko pozory! Tak naprawdę to skomplikowany mechanizm, który zrozumieć mogą osoby tylko wtajemniczone!

**Rolki.** Cóż za miły i spokojny sport! Z gracją gazeli poruszasz się pomiędzy pieszymi, z wiatrem we włosach mkniesz po chodniku i podziwiasz piękno przyrody...no chyba że nie umiesz jeździć. Wtedy wracasz do domu z odrapanymi różnymi częściami ciała, niemiłymi słowami pod nosem na temat tego "zdradzieckiego sportu" i zamiarem sprzedania rolek jakiemuś naiwniakowi, który myśli tak samo jak Ty na początku: „Przecież jeżdżenie na nich nie jest na pewno takie trudne!”

**Wędkarstwo.** Nie polecam tego sportu dla osób, którym szkoda "biednych, małych i bezbronnych rybek" i wołają zostać wegetarianami. Zdecydowanie nie jest to też sport dla osób nadpobudliwych. Wręcz przeciwnie - jeden zbędny ruch, a możesz zostać pozbawiony piątkowego obiadku. Rybki nie rozumieją, że naprawdę musisz teraz skorzystać z toalety lub że dzwoni do Was chłopak/dziewczyna, który/która tak Wam się podoba. Masz siedzieć i się nie ruszać! I koniec!

**Piłka plażowa.** Sport dla aktywnych, lubiących grę zespołową i... niesamowite upały, które na plaży bardzo doskwierają. Prawie padasz ze zmęczenia, od godzin nie miałeś ani kropli wody w ustach, a właśnie leci w Twoim kierunku piłka! Nieee, nie możesz tak po prostu przerwać, nie możesz zawieść swojej drużyny, która właśnie patrzy na Ciebie maślanym wzrokiem z nadzieją, że tę piłkę odbijesz. Kiedy wrócisz do domu zadowolony z wygranej (lub załamany przegraną), jedyne co będzie Cię obchodzić, to skóra złączająca płatami z pleców. Auć!

**Bieganie.** Naprawdę podziwiam ludzi, którzy potrafią się zmotywować, aby o 6. rano wstać tylko po to, żeby w dziwnym stroju biegać dla zrzucenia kilku kilogramów lub po prostu dla poprawienia kondycji. Jeszcze bardziej natomiast podziwiam ludzi, którzy latają w tym



dziwacznym stroju, który wygląda jakby nie przepuszczał powietrza, w samo południe! Naprawdę trzeba być człowiekiem niesamowicie wytrzymałym, żeby czegoś takiego dokonać. Większość osób jedynym biegiem, jakim mogą się pochwalić przez cały okres wakacyjny, to trucht po lody do właśnie zamykanej lodziarni.

**Rower.** Dla jednych to po prostu środek komunikacji, dla innych sposób na poprawienie wyglądu i kondycji, a dla jeszcze innych jedno i drugie. To właśnie oni będą się śmieli w twarz tym, którzy stoją właśnie w korku, w samochodzie w którym temperatura jest tak wysoka, że sauna się przy tym chowa. Rowerzyści natomiast będą sobie śmigać z wiatrem we włosach, zrzucając kilogramy i ratując naszą planetę. Jednym słowem - połączenie

przyjemnego z pożytecznym!

**Surfing.** Sport, który zapiera dech w piersiach. Kto by nie zazdrościł umiejętności dryfowania po wodzie w tak doskonały sposób, na dodatek w taką pogodę! Gdy inni prażą się na łądzie, oni z pogardą na twarzy dla stworzeń lądowych z gracją i wdziękiem mkną po falach. Jest tylko jeden minus. Żaden rekin nie pożre takiego sobie przeciętnego biegacza czy rowerzysty.

**Kajakarstwo.** Jeżeli zależy Ci na zrzuceniu kilku kilogramów, to za ten sport się nie bierz. Jeżeli natomiast zależy Ci na umięśnionych (i przy okazji przemęczonych) rękach, kajakarstwo jest sportem dla Ciebie! Przy okazji rozwijasz umiejętności pracy w grupie i jesteś w pewien sposób zależny od osoby, która siedzi z Tobą w kajaku (jeśli ona nie zamierza machać wiosłami, to naprawdę masz przerąbane!).

**Deskorolka.** To naprawdę fajny sport, jeśli znajdujesz się w towarzystwie osób, które podzielają Twoje zainteresowania (czyt. skate'ów) lub świetny sposób na zaimponowanie drugiej połowce, oczywiście

wiście tylko wtedy, kiedy umiesz zrobić "ten trudny trik z pięcioma obrotami w powietrzu, który wczoraj widziałeś na youtube", bo jeżeli nie, to w ukochanym/ukochanej możesz wzbudzić co najwyżej litość i wylądować na ostrym dyżurze.

**Pływanie.** Ci to mają fajnie. Kto jak kto, ale oni w lato nie powinni narzekać, że jest im gorąco. Chłodna woda, oglądanie rybek (chyba że Ci wędkarze, o których wcześniej pisałam, wszystkie wyłowili) i przede wszystkim uczucie odprężenia jak przy żadnym innym sporcie. Jedynym warunkiem jest umiejętność pływania, inaczej możesz co najwyżej liczyć na pomoc ratowników, niczym w "Stonecznym patrolu"!

Jak widać, sportów jest wiele, do wyboru, do koloru. Każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie. A więc Kościuszkowcy - do dzieła!

Ewelina



## A może by tak spróbować jeździectwa? Tekst o rzeczach podstawowych

Zacznijmy od tego, że jest wielka różnica między jeźdźcą a koniarzem. Podstawową cechą koniarza jest miłość do koni, która przejawia się w dbaniu o ich dobrostan, uczciwym traktowaniu oraz ciągłym poznawaniu mądrości tych zwierząt.

Wejście w świat jeździectwa może być tak różne, jak różne są konie i dosiadający je ludzie. Są jednak sprawy, które na początku dotyczą większości – pierwsze zbliżenie do konia, nałożenie na jego pysk kantara (domowego ubranka na głowę wykonanego z pasków parcianych lub rzadziej skórzanych) i doczepienie uwiązku (linki, za którą się łapie, żeby prowadzić zwierzę).

Następna sprawa – czyszczenie wierzchowca. Na początku doświadczona osoba musi pomóc nam w wyczyszczeniu zabrudzonego, zakurzonego i bardzo charakterystycznie pachnącego zwierzęcia. Zgrzebło (plastikowe lub gumowe – do czyszczenia zaklejonych partii sierści), szczotka z miękkiego włosia (do usuwania kurzu) i kopystka (narzędzie do czyszczenia kopyt) zmienia brudasa w czystutki rumaka, gotowego do założenia ogłowia i siodła. Trzeba bowiem nałożyć koniowi skórzane paski na głowę (wspomniane ogłowie), do których przyczepione jest metalowe wędzidło umiejscowione w najwrażliwszej części końskiego ciała – wewnątrz pyska. Należy również założyć materiałową podkładkę pod siodło – czyli czaprak, po czym umieścić na niej siodło, które przymocujemy do pleców konia paskiem (tak zwany popręg) przechodzący pod brzuchem.

Sami natomiast zakładamy toczek lub kask, który chroni naszą głowę, a na nogach mamy dżinsy, legginsy lub tradycyjne bryczesy do nauki jazdy. Teraz dopiero możemy się uczyć wsiadać na konia. Ktoś może nam w tym pomóc lub możemy spróbować wsiąść sami – z podestu lub po strzemieniu. Jeżeli już szczęśliwie siedzimy, możemy zacząć krążyć dookoła naszego instruktora, który trzyma konia na długim pasku doczepionym do wędzidła – czyli na lonży. W dalszej kolejności oswajamy się z niecodziennym ułożeniem naszego ciała, łapiemy równowagę, wykonujemy podstawowe ćwiczenia, takie jak: złapanie uszu, ogona, dotknięcie swoich palców u stóp, siadanie bokiem, tyłem, wymachy rąk, nóg. Ćwiczenia te odbywają się, oczywiście, w najwolniejszym chodzie konia, czyli w stępie. Można spróbować też jazdy kłusem (szybszy, dwutaktowy chód), który wymaga większej umiejętności utrzymania równowagi. Trzecim podstawowym chodem konia, którego jeździec uczy się nieco później, jest galop. Ale to jest już wyższa szkoła jazdy – dla zaawansowanych.

Warto zaznaczyć, że początkujący jeździec nie kieruje koniem oraz nie trzyma w rękach wodzy (paska łączącego wędzidło z ręką jeźdźcy) – kontrolowanie zwierzęcia na tym etapie należy do lonżującego. Kolejne etapy nauki jeszcze przed nami – używanie swojego ciała do komunikacji z koniem czyli zmienianie tempa oraz kierunku jazdy. Dopiero kiedy opanuje się te umiejętności, można rozpocząć próby samodzielnej jazdy. Z upływem czasu, kiedy już nabierzemy wprawy, możemy zacząć pokonywać drągi leżące na ziemi, prze-



skakać niewielkie przeszkody, a po ich opanowaniu jeździć w teren.

Z tego tekstu należy zapamiętać jedno: jeździć konno może nauczyć się każdy, ale jazda w harmonii z koniem jest prawdziwą sztuką! Wakacje to idealny czas na naukę jeździectwa! Zachęcam wszystkich! Naprawdę warto spróbować! Zaklinaczka koni

## Survival – rzecz o sztuce przetrwania wśród dzikiej przyrody

Nadchodzą upragnione wakacje! Myślę, że warto poświęcić chociaż kilka z tych 60 dni na piesze wyprawy. Choć w polskich lasach jest znacznie bezpieczniej niż w zwykłym, przeciętnym mieście, to jednak dobrze wiedzieć, jak poradzić sobie, gdy zgubimy się wśród dzikich ostępów.

Zacznijmy od nawigacji. Jeśli potrafimy wyjść z lasu, nie musimy się przejmować tym, jak w nim przetrwać. Najlepszym przewodnikiem jest słońce, które o świcie i zmierzchu pozwala zorientować się w kierunkach. Pomocne są także słupki oddziałowe (czworokątne, białe, z czarnymi cyframi z każdej strony), które zawsze są umieszczane w południowo-zachodnim rogu oddziału. Oznacza to, że wystarczy ustawić się twarzą do skrzyżowania, obok którego jest taki słupek tak, by mieć go po lewej stronie, a będzie się patrzeć na południe. W wypadku zaś, gdy nie mamy pojęcia, w którą stronę iść, najlepiej wybrać jeden kierunek i nie zbaczać z niego. W końcu z pewnością dotrzemy do jakiejś cywilizacji.

Kolejną ważną sprawą jest woda. Człowiek bez pożywienia jest w stanie przeżyć nawet 3 tygodnie. Bez picia - nie dłużej niż jeden. Zasadniczo woda z leśnych strumieni i jezior nadaje się do picia (czego najlepszym dowodem jest fakt, że czytacie ten artykuł!), ale znacznie lepiej najpierw ją przegotować. Choć oczywistym jest, że należy do tego użyć metalowego kubka albo puszki, to warto również wiedzieć, iż w plastikowej butelce też da się ją zagotować. Wystarczy ogrzewać taką butelkę trzymając ją z boku przy ognisku i stale obracając. Dobrym pomysłem jest dodanie do gotującej wody garści sosnowych igieł – będzie wtedy nieco smaczniejsza. Żeby jednak móc coś ugotować, potrzebny jest ogień. Pomoże on także ogrzać się w nocy lub wysuszyć ubranie. Mając nóż i zapalniczkę czy zapałki możliwe jest rozpalenie ogniska w niemal każdych warunkach. Na początek trzeba jednak znaleźć rozpałkę. Najlepiej nadaje się przeżywczone drewno sosny lub świerka. Świetna jest też kora brzozy, która ze względu na zawartość olejków eterycznych pali się nawet mokra. Nie najgorzej sprawdzają się drobne wióry uzyskane z suchego drewna. Wyschnięte trawy i mech nie są natomiast dobrym rozwiązaniem – zazwyczaj spalają się, zanim zdąży się zająć drewno. Za-

wszyste należy mieć pod ręką parę grubszych kawałków drewna, by móc podtrzymać ogień. Najważniejsze jednak to nie śpieszyć się. Lepiej poświęcić nieco więcej czasu na przygotowywanie ogniska niż zmarnować cenną rozpałkę. Jednak rozpalenie ognia to jeszcze nie koniec naszych wysiłków. Trzeba go stale pilnować, a na koniec dokładnie zagasić. Nie można zapominać o złośliwości rzeczy martwych. Bo gdy chcemy się ogrzać, podpalenie



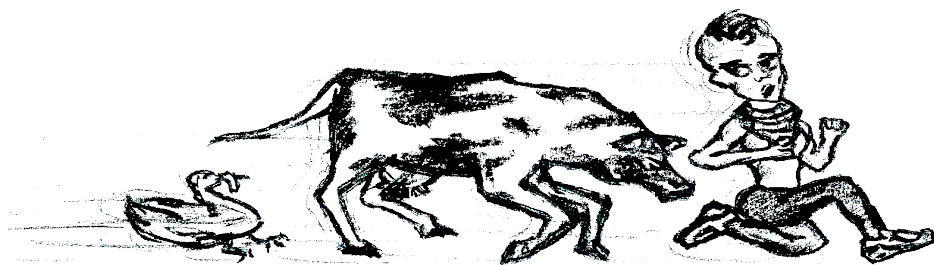
choćby kawałek papieru sprawia problemy, a wystarczy tylko na moment spuścić z oczu ogień, a wnet obejmie on pół lasu. Podobnie sprawa ma się ze śmieciami. W domu można cały dzień siedzieć z lupą na słońcu i nie zapali się nawet zapalniczka (wiercie mi, próbowałem!), zaś jedna butelka porzucona na suchą ściółkę w upalny dzień może wszcząć pożar.

Mam nadzieję, że tych kilka rad pomoże mieszkańcom przetrwać w dziczy. Życzę więc udanych wypraw i niezapomnianych wrażeń i przeżyć!

Strzeżcie się jednak! Las wciąż ma swoje tajemnice i swoich strażników. Jednym z nich jest Leszy, według słowiańskich podań opiekun i władca lasu, który potrafi okrutnie ukarać tych, którzy szkodzą jego królestwu. Czytając ten tekst w domu czy szkole, zapewne nie uwierzycie w tę starą legendę. Czy jednak nie zmienicie zdania, wędrując przez nieznaną las w ciemną, bezksiężycową noc?

m.j.

## **Chcę wyjechać na wieś... Poradnik mieszkańca, czyli jak przeżyć wakacje na wsi**



Każdy z nas odlicza chyba dni do wakacji, które już niebawem. Zapewne większość z nas uda się gdzieś na zasłużony wypoczynek. Jedni pojedą za granicę, inni wybiorą polskie morze bądź góry, a jeszcze inni pojedą na wieś do babci. Właśnie to ostatnie miejsce budzi wiele kontrowersji, bo jak typowy mieszczuch ma przeżyć dwa miesiące w miejscu, gdzie nie ma kablówki, Wi-Fi i pełnego zasięgu w telefonie, a w pobliżu jest tylko jeden sklep i nie jest to, niestety, Biedronka, Żabka czy Stokrotka, ale typowy sklepik wiejski. Dlatego w tym artykule znajdziecie rady, jak przeżyć i dobrze spędzić wakacje na wsi.

Wieś jest magicznym miejscem, gdzie wszędzie mogą czaić się jakieś owady: mrówki, pszczoły, osy, komary, kleszcze i wiele, wiele innych. Wiem, że osoby z miasta nie są przyzwyczajone, gdy lata nad nimi chmara komarów, tudzież meszek. Wtedy dopiero zaczynają się lamenty, piski, wrzaski, bieganie i machanie rękoma. Dlatego jadąc na wieś, należy zabezpieczyć się w preparaty odstrasżające owady, spraye od ukąszeń etc. Choć... od komarów, które są wszędzie, gdzie się nie ruszysz, nie da się w 100% ochronić.

Zostając jeszcze na chwilę przy owadach, muszę wspomnieć o kleszczach, które jak każdy wie, są bardzo groźne. A że wakacje na wsi nie mogą się odbyć bez chodzenia na jagody, poziomki i maliny do lasu, to przypominam - przed każdym wyjściem należy popryśkać się czymś od kleszczy oraz założyć ubranie z długimi rękawami i nogawkami, aby te małe żyjątka nie wyrządziły nam większej szkody.

Kolejnym problemem, z którym spotyka się większość „mieszczuchów”, jest Internet, zasięg i telewizja kablowa. Dzisiejsza wieś bardzo różni się od tej sprzed kilku lat. Teraz w prawie każdym domu jest Internet (co prawda nie jest może tak szybki jak w mieście, ale jest), telewizja satelitarna, a z zasięgiem nie ma większego problemu. Ale zastanówmy

się, czy jedziemy na wieś po to, aby cały dzień przesiedzieć przed telewizorem? Może wakacje na wsi to właśnie ten czas, kiedy powinno się wyłączyć telefon, odejść od telewizora, komputera i korzystać z uroków tego jakże pięknego miejsca?

A jeżeli odejdziemy już od ukochanego laptopa i postanowimy wybrać się na wieczorny spacer, trzeba uważać, gdyż w większości wsi o tej porze pieski wychodzą sobie same na spacer. Dlatego jeśli zamierzasz iść, weź ze sobą kogoś dobrze znającego okolicę, aby wrócić całym i zdrowym do swojej wiejskiej kwatery.

Wakacje na wsi wiążą się również z wieloma atrakcjami, takimi jak: ogniska, zabawy taneczne, festyny. Można wtedy nawiązać wiele nowych znajomości. Jeżeli ktoś jest miłośnikiem przyrody, wieś jest także miejscem, gdzie spotka wiele ciekawych okazów flory i fauny, dlatego nie można zapomnieć o zabraniu ze sobą aparatu, by uchwycić w kadrze te piękne łąki, zbożowe łany, dzikie zwierzęta czy zachody słońca.

O wakacjach na wsi mógłbym jeszcze pisać bez końca, gdyż czas tam spędzony jest naprawdę niezwykle, cudowny i urzekający. Dlatego zadbajmy o to, by wspominać nasz pobyt tam jak najlepiej i abyśmy z wakacji wrócili wypoczęci i szczęśliwi! Czego Państwu i sobie życzę!

Chemik

## **Wakacyjna miłość – jak nie złamać sobie i komuś serca**

Koniec czerwca, licealiści wreszcie mają wolne. Możliwe, że to Wasze wakacje przed maturą, dlatego wykorzystacie je w jak najlepszy sposób przed ostatnim, ciężkim rokiem nauki. W powietrzu poza spalinami unosi się duch przygody, a słońce wskazuje na to, że to już czas...

Czas na miłość! Gorąca atmosfera, brak obowiązków, dużo wolnego czasu, poczucie luzu – wszystko to sprawia, że latem łatwiej i szybciej się w kims zakochać. Wakacyjna znajomość to szansa na spotkanie kogoś wyjątkowego, przeżycie czegoś niesamowitego, co wspominać będziemy latami. Jednak czy warto angażować się w taką relację? Co zrobić, by nie złamać serca komuś i sobie?

Spacer po plaży, wspólne podziwianie zachodu słońca, dyskoteki, ogniska – w takiej scenerii trudno się nie zakochać. Jednak wakacyjna miłość bywa ulotna, a letni flirt rzadko przeradza się w związek. Dlatego warto mieć świadomość, że wszystko odbywa się tylko tu i teraz. Romans skończy się wraz z naszym wyjazdem, więc wiele sobie po nim nie obiecujemy.

Nie mylmy też stanu zauroczenia z miłością. Słowa „kocham cię” mają dużą moc i nie mogą być wypowiedziane do ledwo co poznanej przez nas osoby tylko dlatego, że na jej widok nasze serce zaczyna szybciej bić. Pamiętajmy również, aby „nie stracić głowy” w towarzystwie swojej wakacyjnej miłości. Gorący klimat może popchnąć nas w ramiona nieodpowiedniej osoby. A wtedy zamiast miłych wspomnień pozostanie żal, poczucie krzywdy i rozgoryczenie.

Jednak nie wszystkie wakacyjne znajomości muszą okazać się porażką. Czasem dobre chęci i zaangażowanie mogą doprowadzić do zbudowania trwałej relacji. Jednak gdy po wakacjach kontakt powoli zacznie się urywać, nie pozwólmy sobie na przeżycie smutku, zranienia, zawodu. To, co było tak fantastyczne i wspaniałe, wraz z upływem lata skończyło się. Pamiętajmy wtedy, że wakacyjna miłość kończy się zazwyczaj na etapie zakochania, a trwała jest tylko na zdjęciach... i właśnie dlatego wiemy, że jest tak wspaniała!

limelie

## Fotografem być!

*Zapraszamy do krótkiego wywiadu z Michałem Arciszewskim z klasy I B, laureatem I Międzyszkolnego Konkursu Fotograficznego „Makrokosmos. Tajemnice przyrody”!*

**Od jak dawna fotografujesz? Jak rozpoczęła się twoja przygoda z fotografowaniem?**

Fotografować zacząłem półtora roku temu. Sam nie wiem, kiedy zrodziła się w mnie chęć robienia tego. Pamiętam, że nudziło mi się, więc wziąłem aparat i pojechałem przed siebie z myślą, że może spotkam coś, co warto uchwycić w kadrze... Tak to się chyba zaczęło. Od tamtego czasu zacząłem bardzo często „chodzić na zdjęcia”. Na początku utrwaliałem w obiektywie zachody słońca, które do tej pory mnie zachwycają, później robiłem zdjęcia naturze, dzięki przyrodzie.

**Co lubisz najbardziej fotografować ?**

Najbardziej lubię fotografować przyrodę. Sprawia mi to wielką przyjemność. Potrafię wziąć aparat, wsiąść na rower i jechać gdzieś daleko do lasu lub na łąkę i przez kilka godzin wędrować i robić zdjęcia. Czas spędzony z obiektywem aparatu daje mi wiele satysfakcji, a w swoje zdjęcia zawsze wkładam wiele pracy i serca. Czasami gdy aura nie sprzyja, aby robić zdjęcia w plenerze, biorę książki, świeczki, liście, bądź inne drobiazgi, które znajdę w domu i układam z nich artystyczne kompozycje, które niekiedy wyglądają naprawdę świetnie.

**Czy I miejsce w konkursie było dla Ciebie dużym zaskoczeniem?**

Tak, dlatego że widziałem wiele zdjęć innych uczestników konkursu i muszę przyznać, że były naprawdę dobre. Udało mi się wygrać i bardzo się z tego cieszę, bo zmotywowało mnie to do udziału w kolejnych konkursach i dalszego rozwijania swojej pasji.

**Czy swoją przyszłość zawodową łączysz z fotografią?**

Swojej przyszłości zawodowej nie łączę, niestety, z fotografowaniem, choć zawsze będzie ono moim ulubionym hobby, moją prawdziwą pasją. Myślę, że w wolnych chwilach na pewno będę poszukiwał zachwycających krajobrazów, urzekających pejzaży, dzięki przyrodzie i próbował utrwalić je na zdjęciach, bo przecież cud naszego życia i otaczającego nas świata ciągle trwa. Tak więc... wszystko jeszcze przede mną!

***Dziękujemy za udzielenie wywiadu!***

## Podziękowanie

Jak już pewnie zdążyliście zauważyć, od jakiegoś czasu, w naszej szkole zrobiło się więcej miejsca. Epidemia? Wyrządź w Biedronce? Rozbudowa lub lepsze zagospodarowanie przestrzeni? Oczywiście, chodzi o brak maturzystów, którzy wyfrunęli w wielki świat!

Jest jedna osoba, której należą się szczególne podziękowania od naszej redakcji. Uczeń ten, mimo natłoku różnych obowiązków i ogromu nauki do egzaminów, był i pisał z nami do samego końca. Nocami, oprócz nauki chemii i biologii, czytał wszystkie nasze artykuły i poprawiał błędy. Sam również pisał interesujące artykuły, publikował swoje wiersze i opowiadania na łamach naszego pisma. Mowa oczywiście o Grzegorzku Łukaszeviczu, absolwencie klasy III b.

Grzesiu, dziękujemy Ci za współpracę. Życzymy dalszych sukcesów, również literackich!



## „I WILL SURVIVE ...”, czyli cyfrowi tubylcy na wakacjach

Włączając pierwszy lepszy kanał o tematyce przyrodniczo-naukowej, co chwilę jesteśmy bombardowani programami mówiącymi o tym, jak przeżyć w dziczy bez wody i jedzenia, posiadając tylko nóż lub nie posiadając dosłownie niczego. Kiedy poproszono mnie o napisanie kilku słów na temat sztuki przetrwania, zastanawiałem się, czy jest sens powielać rady pokazane w tych programach, no bo przecież czy są na świecie więksi specjaliści od survivalu niż Bear Grills czy Jeremy Wade? Chyba nie. No może tylko jeden z naszych absolwentów, który na wycieczki do lasu wybierał się o północy a do szkoły przychodził z nożem, jakiego nie powstydziliby się Rambo.

W związku z tym że okreśłani jesteśmy jako pokolenie Y, które to oswoiło już wszystkie nowinki techniczne i bardzo sprawnie korzysta z mediów i technologii cyfrowych, to pomyślałem sobie, że może warto napisać o tym, jak takie cyfrowe zwierzęta mają sobie poradzić w obcym środowisku, jakim jest ulica, wieś, miasto, nie wspominając o dziczy, jaką jest droga nad Morskie Oko w Tatrach, a wszystko to kiedy jesteśmy pozbawieni dostępu do netu, smartfona, ipada, facebooka, twittera, instagrama, thumbra i innych oswojonych i znanych sobie doskonale mediów.

Drogi adeptcie sztuki przetrwania, kiedy już zostaniesz pozbawiony słuchawek lub co gorsza - bateria twego smartfonu się rozładuje i tve nie przygotowane uszy zostaną wystawione na dziwne dźwięki dobiegające ze wszystkich stron... nie panikuj !!! To tylko samochody... Tak, tak, to właśnie one tak brzmią, a te dziwne dźwięki, które układają się w słowa, jakie słyszysz i nucisz idąc w słuchawkach na uszach, to ludzkie rozmowy. Zastanów się, może choć raz na jakiś czas warto zdjąć lub wyjąć słuchawki z uszu i posłuchać, a przede wszystkim porozmawiać z innymi . Pamiętaj, że nie samą muzyką człowiek żyje!

A kiedy podniesiesz swe zmęczone po całonocnym graniu w LOL-a, oczy znad ekranu telefonu bo akurat przestałeś lajkować , subować lub udostępnić coś na fejsie , to może będziesz miał szczęście zobaczyć, jak coś małego przeleci przed twymi oczami lub ujrzysz dziwną w swej strukturze formę o zielonej barwie. Nie dziw się, to tylko przyroda, dewastowana i tłamszona przez człowieka, ale jednak przyroda. Czyż nie piękniejsza niż generowane komputerowo widoczki, jakie oglądasz na co dzień na ciekłokrystalicznym ekranie?

Gdy ośmielony tymi pierwszymi doświadczeniami postanowisz wykonać pierwszy krok w kierunku nowej przygody, to dobry los może rzucić cię na przystanek i może wtedy ujrysz osobników podobnych tobie, którzy wsiadają do autobusu, a każdy z nich zamknięty słuchawkami we własnym świecie, machinalnie zajmuje miejsce i jedzie... A może by tak warto „zagadać” do starszej pani , która akurat siedzi obok ciebie? Wcale nie musi to być jakaś filozoficzna dysputa na tematy egzystencjalne, wystarczy zwykła rozmowa o pogodzie... A może ta pani opowiedziałaby ci jakąś ciekawą historię? Wszystko zdarzyć się może!

Może dzięki temu następnym razem zagaisz do jakiegoś przystojnego chłopaka lub superlaski i może będzie to początek czegoś nowego w twoim życiu... Kto wie?

Kiedy już będziesz w stanie odciąć swoją cyfrową pępowinę i trafisz w miejsce, które nazwać można dziką głuszą, to najważniejszy jest drugi człowiek, bo to przypadkowe zna-

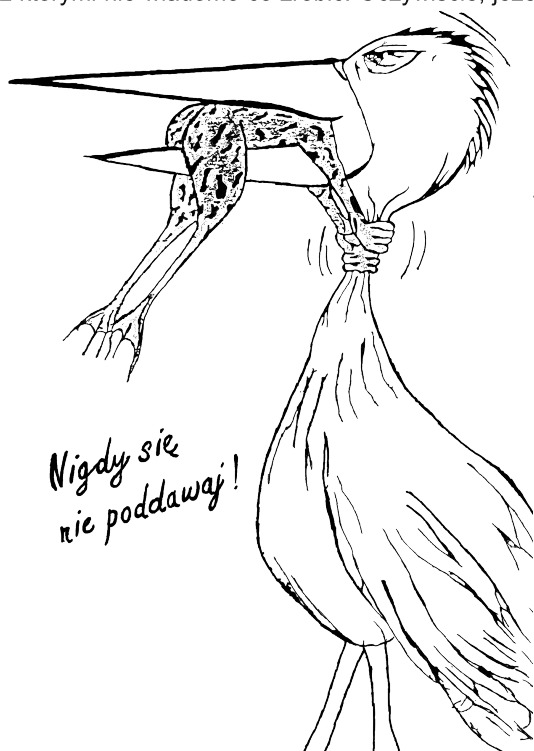
jomości z ciekawymi ludźmi powodują, że wyjazd można nazwać udanym lub nie. Oczywiście, nie namawiam cię do zawierania znajomości z każdym przypadkowym przechodniem, bo w dzisiejszych czasach, niestety, nie tylko ty grasz w „bezmózgie strzelanki”, gdzie krew leje się strumieniami. Grają w nie też inni, także ci, którzy nie są w stanie odróżnić fikcji od świata realnego, a znajomość z kimś takim, nie chcę straszyć, ale może skończyć od chwili strachu przez obitą twarz aż po coś gorszego. Najważniejsza jest więc roztwa w doborze partnerów do rozmowy.

Nie będę już wspominał o przeróżnych zakazach, nakazach i prośbach dotyczących sposobu spędzania wakacji, które słyszysz na co dzień od rodziców, a które wszystkie zaczynają się od magicznego słówka NIE. Znasz je już przecież na pamięć!

Pamiętaj, że aby przeżyć wakacje swego życia, wcale nie trzeba mieć masy pieniędzy, z którymi nie wiadomo co zrobić. Oczywiście, jeżeli je masz, możesz je wydać na przykład

na wyjazd do Meksyku, Brazylii czy innej Australii, ale nawet przy najmniejszych nakładach możesz przeżyć wakacje swojego życia. Wystarczy, żebyś wyszedł na podwórko, pojechał nad jezioro, wybrał się na krótki spacer nad rzekę czy do lasu, ale pod jednym warunkiem - nie w słuchawkach na uszach, nie z oczami w ekranie telefonu, nie samemu... Bo żeby przeżyć coś, trzeba zainwestować trochę czasu i chęci... Dlatego drodzy przedstawiciele pokolenia Y - przez najbliższe wakacje bądźcie offline i zamiast porozumiewać się, korzystając z facebooka, róbcie to „face to face”. Udanego letniego odpoczynku! Aha, i bardzo proszę o tradycyjną pocztówkę z wakacji!

-/ jabaa/-



## Rozwiązanie zagadki historycznej z poprzedniego numeru

W poprzednim numerze zadaliśmy naszym czytelnikom zagadkę związaną z biografią patrona szkoły. Pytanie brzmiało: jaki tytuł nosiła broszura, której inicjatorem wydania był Tadeusz Kościuszko, a która dzięki jego zabiegom ukazała się drukiem w 1800 roku. Chodziło, oczywiście, o dzieło pt. „Czy Polacy wybić się mogą na niepodległość”. Prawidłowej odpowiedzi udzielił nam **Prometeusz Głowacki z kl. II B**. Zapraszamy Promyka do redaktor naczelnej po odbiór dyplomu i nagrody. Gratulujemy!

## Pociąg do czytania. Stacja Czytelnik

Wyobraź sobie komputerową grę RPG, która pozwala nie tylko śledzić losy bohaterów, ale wejść w ich skórę, która zaciera granice pomiędzy rzeczywistością a światem wirtualnym.

Taka gra nazywa się **HYPERVERSUM**.

Rodzice ostrzegali cię przed spędzaniem całego wolnego czasu w wirtualnym świecie gier komputerowych? Mieli rację...

Sześcioro przyjaciół: Ian, Daniel, Jodie, Martin, Donna i Carl, wskutek tajemniczej burzy i spowodowanej przez nią awarii sprzętu komputerowego przenosi się poprzez tę zaawansowaną technologicznie grę do XIII-wiecznej Francji. Droga powrotna wydaje się zamknięta na zawsze, zatem muszą szybko nauczyć się, jak przetrwać w tym średniowiecznym świecie.

Tymczasem udaje im się przede wszystkim zyskać nowych wrogów – już drugiego dnia trafiają do więzienia, schwytani przez znanego z okrucieństwa szeryfa Jerome'a Derangale'a znanego jako Sans-pitié... A to dopiero początek przygody.

Ian, najstarszy z całej grupy, musi przyjąć na siebie rolę opiekuna swoich towarzyszy. Czy jednak uda mu się ustrzec przyjaciół przed niebezpieczeństwami, które na nich cychają, skoro sam wplątał się w przerażającą intrygę?

Oszalałający świat średniowiecznych turniejów, pościgi i pojedynki na miecze, polowania, dworski przepych, spisek zdrajców korony i niemożliwa miłość... Wszystko to znajdziecie w porywającej powieści **Cecylii Randall „Hyperversum”**.

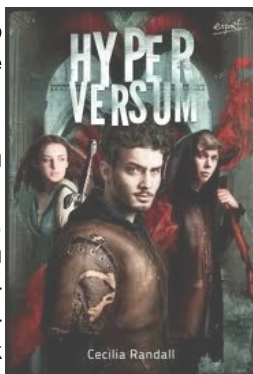
Choć szczerze przyznam, że początkowo podchodziłem dość sceptycznie do tej powieści, a raczej do pomysłu na nią. I wiecie co? Zostałem megapozytywnie zaskoczony!

Moim zdaniem jej największym atutem jest nie tyle sama fabuła, która zawiera liczne zwroty akcji i trzyma czytelnika w napięciu, co warsztat literacki autorki. Narracja nie jest nudna, dialogi nie są wymuszone, a słownictwo jest naprawdę bogate, co tylko można zaliczyć tej książce na plus. Choć to może być również zasługa bardzo dobrego tłumaczenia. Najważniejsze, że historia nie jest schematyczna ani przewidywalna, dużo się dzieje, nie wieje nudą ani monotonią. Autorka bardzo wiarygodnie i realistycznie opisuje średniowiecze. Kolejną zaletą powieści jest jej wielowątkowość. Nie jest to książka o superrycerzu, który chodzi i siecze swoim mieczyskiem wszystko, co tylko napotka po drodze. „Hyperversum” to powieść, w której znajdziecie historię przyjaźni, masę spisków, dzieje miłości i wiele więcej. Bohaterowie są ludzcy, mają swoje zalety i wady, miewają chwile słabości, popełniają błędy, dlatego tak łatwo się z nimi utożsamiać.

Jak mówi sama autorka: „wszystko, co piszę lub rysuję, rodzi się przede wszystkim z potrzeby przeczytania jakiejś historii stworzonej „na mój sposób”, która zawierałaby dokładnie to, czego oczekuję. W przypadku „Hyperversum” już od dawna miałam ochotę przeczytać jakąś historię płaszcza i szpady w starym stylu - mniej ponurą i wymagającą od powieści historycznej, mniej „magiczną” od fantasy. Nie udawało mi się jej znaleźć, więc w końcu napisałam ją sobie sama!”

Książka jest naprawdę niesamowita i wciągająca! Choć to prawdziwie opasłe tomisko (749 stron!), to kończy się jego lekturę z uczuciem niedosytu! Świetna powieść na wakacje! Na pewno Was nie zawiedzie! Przekonajcie się sami!

J.K.





## Carpe diem... Katastroficzna wizja literacka Grześka

Warszawski przegubowiec zmierzał z przystanku A do przystanku B, aby później, zgodnie ze znaną kierowcy sekwencją, odwiedzić kolejne punkty: C, D, E...

Powietrze wewnątrz było gęste, ciężkie, przygniatające myśli, sierpniowe. Okna maszyny działały jak soczewki, potęgowały odczucie dantejskiego gorąca. Nie było zgody na ich odsunięcie; pojazd jest klimatyzowany – tak głosili naklejki.

Każdy następny przystanek wydawał się kolejnym kręgiem piekła. Coraz to nowe istoty zapelniały puste miejsca, a ich oddechy, płytkie i świszczące, brzmiały w tej ponurej szklarni jak pogańskie szepty.

\*\*\*

Obudził się lepki od potu, zirytowany bólem karku i uczuciem dezorientacji. Spróbował jeszcze raz się zdrzemnąć. Przycisnął ramię do okna i ułożył na nim głowę. Oczy o niesamowicie ciężkich powiekach same się zamknęły, odgradzając od rzeczywistości. Głosy pasażerów, hałas miejski i banalną melodię piosenki płynącej z radia postanowił zignorować. Było zbyt gorąco, żeby uczestniczyć w życiu. Odrętwienie szyi się wzmagало, uniemożliwiając sen, pobudzając do złości.

Był zły w sposób niesprecyzowany. Trochę na siebie, po części na innych, na świat, na panpatelną. Na nią? Na nią był wściekły dzień wcześniej, teraz odczuwał tylko niesmak i żal. Chciał zapomnieć, uciec, schować się na jeden dzień, „ponieistnieć” w spokoju. Wiedział, że tym była powodowana jego decyzja spędzenia całego dnia w tym jednym autobusie. To również sprzyjało ogólnemu rozdrażnieniu.

Postanowił znowu spróbować. Ułożył się jeszcze raz, tym razem wyciągnął nogi jak najdalej, żeby znaleźć się w pozycji półleżącej. Odwrócił się w stronę ściany. Nie było ekskluzywnie, ale też nie niemożliwie. Tylko niektórzy poważni wydychali więcej powietrza, zgorzeleni zachowaniem młodego człowieka, zazdroszcząc mu w głębi sercowego mięśnia. Płytki, niespokojny sen już go odnajdywał...

- Przepraszam, czy to miejsce jest wolne?

Zaklął w duchu. – Tak, wolne, oczywiście – odparł znudzonym głosem, przesuwając się bliżej okna, poirytowany faktem, że ktoś mógł go zauważyć i jeszcze się odezwać.

Tymczasem autobus przemykał przez Warszawę, powtarzając schemat. Punkt C, potem D, E, F... Gdzieś między przystankami E i F była wyrwa w asfalcie. Niewielka, niepozorna, ale siedzący przy kole maszyny byli w stanie ją odczuć.

W tamtej chwili głowa chłopaka gwałtownie spotkała się z szybą, aż zasyczał z bólu. Rozcierając skroń, postanowił rozbudzić się zupełnie i coś zjeść; od dłuższego czasu ssalo go w żołądku, coraz mocniej.

Wyprostował się, sięgnął ręką do kieszeni spodni i wyjął nieco pogniecioną bułkę zawiniętą w folię spożywczą. Było to, jego zdaniem, znacznie lepsze rozwiązanie niż woreczek. Ser, szynka, sałata, rzodkiewka, sos czosnkowy. Rozwijając kanapkę, odwrócił się w kierunku pasażera siedzącego obok.

Gdyby sytuacja zaszła nocą, pewnie by krzyknął albo podskoczył, ale w biały dzień, w autobusie pełnym spoconych ludzi człowiek ubrany w długi do stóp, czarny płaszcz z kapturem nie robił większego wrażenia. Było mu nawet żal osoby, która pod tym ekstrawaganckim nieco strojem konała z gorąca. Nie był w stanie zweryfikować jej płci. Postać miała twarz schowaną w mroku naciągniętego kaptura, prawie jak Ezio w grze Assassin's Creed. Kosę trzymała sztywno, ostrze zdawało się być bezpiecznie unieruchomione dzięki przelożeniu przez kilka kolejnych pasków gumy sterczących z sufitu. To akurat było dziwne.

Ale ludzie wokół niego nie wydawali się zbytnio poruszeni obecnością Żniwiarza. Nie ignorowali go nawet, nie udawali, jakoby go tu nie było. Albo w ogóle stanowił dla nich obiekt niedostrzegalny, albo był dla nich kimś zupełnie normalnym, uzasadnionym, jak starsza kobieta z koszykiem pełnym czerwonej kapusty. Przez moment wahał się, czy nie uczestniczy w jakimś telewizyjnym show i czy za chwilę nie okaże się, że po prostu jest w ukrytej kamerze. Tak się jednak nie działo. Wszystko stwarzało pozory naturalności. Może wciąż spał? A może po prostu był pod wpływem czegoś?

Wykluczył obie możliwości.

Zaczął powoli żuć kanapkę, przyglądając się to Kostuszowi, to ludziom w autobusie.

Kilka miejsc dalej siedziała młoda, siedemnastoletnia dziewczyna w koszulce Całej góry barwinków z hipsterskim plecakiem na kolanach. Piegowata piękność o zamkniętych oczach i założonych niesamowicie pomarańczowych słuchawkach czekała na swój przystanek. Słuchała reggae. Był tego pewien, ponieważ co chwilę dolatywały do niego pojedyncze wyrazy, znajome dźwięki, głosy głośnej muzyki. Puszczala Grubsona. Miała ładnie wykrojone usta. Zawstydził się swoim spostrzeżeniem. Poczul ukłucie w środku. Ona miała takie same...

Żniwiarz wyjął smartfona. Pozbawionymi ciałą dłońmi manipulował sprawnie sprzętem. Nie potrzebował do tego rysika. Nagie, gładkie paliczki nadawały się do tego wprost idealnie.

Po prawej stronie siedziała kobieta z trzyletnim dzieckiem, cherubinkiem o złotych loczkach. Malec przypatrywał się z zainteresowaniem Kostuszowi, mrugał do niego. Chłonał go wielkimi jak pięćdziesiątki, niesamowicie błękitnymi oczyma. Matka była wyłączona, bierna, apatyczna, zamyślona, uwięziona między kosmetyczką a fryzjerem. Korzystając z nadarzającego się momentu, brzdąc wymknął się spod opieki i podszedł nieśmiało w kierunku Żniwiarza. Uśmiechnął się do niego ufnie i wysunął rączkę, częstując żelkiem. Kosiarz wziął cukierka, podziękował głosem pełnym dobroduszości i polecił smykowi wrócić do mamy. Na następnym przystanku wysiedli.

Słodki zapach pomarańczy i coli jeszcze długo wisiał w powietrzu, przyjemnie drażniąc powonienie chłopaka.

Dwa metry dalej stało trzech gimnazjalistów z dziwnymi grzywkami zasłaniającymi pół twarzy i wargami zakłutymi z prawej do lewej. Przekrzykiwali jeden drugiego albo opowiadali sprośne kawały, albo wybuchali cienkim, kocucim śmiechem.

Gdzieś indziej w autobusie czekał pies. Odwrócił się (Kostusz odłożył na moment smartfona i uczynił podobnie) i wychylając ponad zagłówek nie więcej niż czuprynę, czoło i oczy chciał zobaczyć, co się tam dzieje. To tylko mały piesek wysadzał łepkę z torebki pewnej miejskiej matrony i przecinał swoim jazgotem gorące powietrze jak kucharka ciepły chleb. Właścicielka głaskała psa, usiłując go uciszyć, kategorycznym szeptem nakazywała mu spokój. Gdy zwierzak się uspokoił i zniknął w czeluściach wielkiej torebki, podjęła konwersację z siedzącą naprzeciwko inną starszą damą, obgadując wspólnie sąsiadki z bloku oraz ich rodziny.

Na samym końcu zauważył całującą się parę. Odwrócił twarz w stronę okna. Budyńki, ludzie, auta – to wszystko uciekało od nich, przewijało się, było i nagle przestawało istnieć, subiektywnie. Przez chwilę jednak mikrokosmos się zatrzymał, bo autobus stanął na światłach, pozwalając dostrzec bezdomnego siedzącego pod kościołem, kwestującego o lepsze jutro.

Zaklął po cichu, uciekając wzrokiem przed potokiem jasności, która zlała się z nieba, kiedy tylko minęli rząd wysokich gmachów.

Żniwiarz zsunął kaptur. Obnażona czaszka lśniła, odbijając słoneczne promienie. Potarł się w ciemię. Postukał w wyświetlacz smartfona.

Obok siedział mężczyzna z długą bródką splecioną w warkoczyk. Wiking pochłonięty był lekturą książki o ekonomii, jak udało się chłopakowi podpatrzeć. Za zakładkę służył mu prawdziwy, zielony dolar.

Pachniało żelkami.

- Do zobaczenia – powiedział dobrodusznie Kosiarz i schował telefon pod płaszcz, zapewne między żebra.

Chłopak uczył gwałtowne szarpnięcie. Pies ujadł. Gimnazjaliści krzyczeli. Książka o ekonomii wyleciała z ręki wikinga, pomarańczowe słuchawki spadły na podłogę. Autobus się przechylił.

\*\*\*

O wypadku, jaki miał miejsce w Warszawie, mówiono jeszcze długo. Dyskutowano o skutkach, roztrząsano kwestię odpowiedzialnych, płakano nad ofiarami. Feralną kraksę maszyn przeżyła tylko jedna osoba – Polikarp C., student logopedii. Zmarł kilka miesięcy później w niewyjaśnionych okolicznościach podczas wykładów. Złośliwi mówili, że umarł z nudy na zajęciach.

## KOŃ BY SIĘ UŚMIAŁ... CZYLI SZCZYPTA DOBREGO HUMORU NA WAKACJE

List Jasia z wakacji:

Jest pięknie. Świetnie wypoczywam. Bądźcie spokojni i nie martwcie się o mnie.

P.S. Co to jest epidemia?

\*\*\*

Teściowa przyjeżdża w odwiedziny do zięcia i córki.

Drzwi otwiera zięć: - O, mamusia! A mamusia na długo?

- Na tak długo synku, aż wam się znudzę!

- To mamusia nawet nie wejdzie?



\*\*\*

Grupa turystów błądzi w górach. Wieczór zapada, a tu ani śladu człowieka i nadziei na nocleg.

- Mówił pan, że jest najlepszym przewodnikiem po Tatrach! - wścieka się jeden z uczestników wycieczki.

- Zgadza się! Ale to mi już wygląda na Bieszczady...

\*\*\*

Turysta w wakacje zachodzi w deszcz do bacówki, baka gościnnie częstuje go gorącą strawą, turysta zjadając, spostrzega, że do talerza leci mu z góry woda...

- Baco, dach ci przecieka.

- Wim...

- To dlaczego nie naprawisz?!

- Ni mogę, przecież dysk pada.

- To dlaczego nie naprawisz, kiedy nie pada?!!

- A bo wtedy nie cieknie...



\*\*\*

Jasiu wraca z wakacji i mówi do kolegi:

- Szkoda że tego nie widziałeś. Jechałem na stoniu, a obok mnie dwa lwy...

- I co dalej?! Co dalej?!

- Musiałem zejść z karuzeli...



JEDYNY SENSOWNY KIERUNEK POWROTU Z WAKACJI



DO ZOBACZENIA WE WRZEŚNIU!