

PodŚwiatło

I/2015/2016

W numerze:

Dobrze, że jesteś!

Wywiad

Sklepek po rewolucji

Od redakcji

Na pocieszenie po pierwszych szkolnych stresach i początkach jesiennej depresji mamy dla Was pierwsze (i nie ostatnie) wydanie „PodŚwiatło”. Czas wolny między sprawdzianami wypełni Wam lektura naszej szkolnej gazetki. W tym numerze między innymi rozliczymy się z samorządem, porozmawiamy o Bogu oraz zahaczmy o dość kontrowersyjny ostatnio temat szkolnych sklepików. Życzymy owocnej lektury oraz witamy w nowym roku szkolnym :)

Spis treści:

1. Życzenia	s. 3
2. Aktualności	s. 4-5
3. „Sztuka niebanalna”	s. 6
4. Samorząd	s. 7-9
5. Z naszego podwórka	s. 10-12
6. Uczeń z pasją	s. 13-15
7. Temat z okładki	s. 16-17
8. Wywiad	s. 18-19
9. Jubileuszowo	s. 20-23
10. Psychologia	s. 24 -25
11. Czytam bo lubię	s. 25
12. Uczeń w wielkim świecie	s.26
13. Perełki fejsbuka	s. 27
14. Moda, zdrowie i uroda	s. 28
15. Ogłoszenia drobne	s.29

Stopka redakcyjna:

Redaktor naczelny: Małgorzata Stefańczyk

Redaktorzy: Patrycja Komisarczuk, Katarzyna Linek, Aleksandra Raszka, Adriana Adamczuk, Zuzanna Majewska, Joanna Sochan, Anna Magdziarz, Agata Furmańczyk, Diana Gęborys, Monika Kłoda, Karolina Kowalczyk, Aleksandra Buryło, Julia Litwin, Adriana Siek, Aleksandra Świstowska, Martyna Momot, Joanna Zbroniec

Zdjęcie z okładki: Paulina Bryk

Opiekunowie: Małgorzata Twardziszewska, Joanna Pawluk



*Z okazji
Dnia Edukacji Narodowej
redakcja gazetki szkolnej
„PodŚwiatło” życzy
Nauczycielom i Pracownikom
szkoły wszystkiego najlepszego.*

Aktualnie w naszej szkole.....

Rozpoczęcie roku szkolnego 2015/2016

Nowy rok szkolny rozpoczęliśmy Mszą Św. w Kościele Rektoralnym Św. Katarzyny, potem wszyscy przeszli na dziedziniec szkoły. W uroczystości uczestniczyli: Pan Prezydent Andrzej Wnuk i Pani Dyrektor Wydziału Oświaty Agnieszka Kowal. W tym roku witaliśmy nie tylko pierwsze klasy, ale też nowych nauczycieli. Pan Dyrektor Zygmunt Kamiński wszystkim uczniom i nauczycielom życzył udanego roku, pogłębiania wiedzy i mądrości.



Dzień Papieski 2015

11 października uczniowie naszej szkoły przygotowali spektakl pod kierunkiem s. Mirosławy Kozioł w Kościele Zmartwychwstania Pańskiego i Świętego Tomasza Apostoła w Zamościu spektakl Karola Wojtyły „Przed sklepem jubilera”. Nasi młodzi aktorzy spisali się rewelacyjnie – profesjonalną grą i pełną wdzięku i prostoty postawą oczarowali licznie zebranych widzów w Katedrze Zamojskiej. Udowodnili tym samym, wbrew medialnym sensacjom, że szlachetna, czysta i ambitna młodzież jeszcze istnieje – a

już na pewno w I Liceum Ogólnokształcącym im. Jana Zamoyskiego w Zamościu.



Otrzęsiny stulecia

7 października klasy pierwsze zostały oficjalnie włączone do stuletniej społeczności szkolnej poprzez złożenie ślubowania. Po oficjalnej uroczystości przyszedł czas na konkurencje takie jak mumia czy bełty. Otrzęsiny miały związek ze stuleciem szkoły. W konkurencji na mundurek klasowy i strój nauczycielski klasy miały przygotować stroje z dawnych lat. Po dwóch godzinach jury w składzie: Pan dyrektor Zygmunt Kamiński, Pani wicedyrektor Bożena Krupa, Pani wicedyrektor Agata Waszek, przewodniczący samorządu uczniowskiego Kacper Kołaszewski, zastępca Sylwia Nawrocka i uczeń klasy 2A Paweł Flis przyznało pierwsze miejsce klasie 1E.

W nagrodę do Brukseli

W dniach 20-24 września laureaci konkursu „Twoje europejskie wyzwanie”: Krzysztof Łoza, Inga Szczerbińska, Marcin Witkowski wraz z p. dyrektorem Zygmuntem Kamińskim wzięli udział w wyjeździe studyjnym do Brukseli. Laureaci zwiedzali najważniejsze zabytki Brukseli oraz zapoznali się z pracą Parlamentu Europejskiego.



Olbrzymi sukces Mariusza

Uczeń klasy 2c Mariusz Leśniak otrzymał pierwszą nagrodę w międzynarodowym konkursie „Cannybot Design Competition“.

Konkurs polegał na zaprojektowaniu alternatywnej obudowy Cannybot'a-programowalnego robota, który może zostać wydrukowany na drukarce 3D. Organizatorem konkursu był portal zajmujący się drukiem 3D. Zaprojektowany przez Mariusza robot będzie produkowany. Zwycięzca konkursu otrzyma 2 zestawy Cannybot'a, tor wyścigowy typu Line Follower, a szkoła drukarkę 3D (Up Plus!2).

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.



Walczące Roboty

12 września 2015 r. uczniowie z klasy 3c Michał Panas, Dominika Kukis i Marcin Łyś reprezentowali naszą szkołę w konkursie Walcząca Roboty, który odbył się na Wydziale Matematyki i Informatyki Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Konkurs składał się z dwóch konkurencji: Walki Sumo Robotów i Line Follower. Niestety w drugiej rundzie po zaciętej walce robotów zostaliśmy pokonani przez robota drużyny Zespołu Szkół z Polkowic, która w finale zdobyła drugie miejsce ulegając drużynie 1 Liceum z Krakowa. Był to pierwszy tego rodzaju konkurs, w którym uczniowie naszej szkoły brali udział. Dziękujemy uczniom za poświęcony czas.



Dzień Podziemnego Państwa Polskiego

Poczet sztandarowy oraz klasa II j pod opieką prof. Michała Pałczyńskiego uczestniczyły w obchodach Dnia Podziemnego Państwa Polskiego. Uroczystości zaczęły się Mszą Św. W Kate-

drze, następnie wszyscy przeszli pod pomnik Armii Krajowej, gdzie odbyła się manifestacja patriotyczna z ceremoniałem wojskowym, okolicznościowe wystąpienie prezesa Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej Okręgu Zamość, wręczenie odznaczeń, złożenie wieńców i kwiatów.



Pokazy fizyczne

Dnia 18 września uczniowie klas 2b i 2e wraz z prof. M. Gardygą, prof. M. Turos oraz s. M. Kozioł wzięli udział w pokazach fizycznych organizowanych corocznie przez UMCS w Lublinie. Młodzież miała okazję zobaczyć doświadczenia związane z promieniotwórczością, aerodynamiką, zjawiskami optycznymi, czy elektrycznością. Podczas wyjazdu młodzież zawitała również do ogrodu botanicznego.



Lekcja w kinie

Dnia 12 października uczniowie klas drugich wybrali się do Centrum Kultury Filmowej Stylowy na Lekcję w kinie, która w tym roku poruszała zagadnienie gry aktorskiej - "Aktorstwo - sztuka czy sława?" Młodzież dowiedziała się wielu nowych rzeczy np. jak ewoluowało aktorstwo od początku istnienia kina. Po multimedialnej lekcji uczniowie obejrzeli film Macieja Pieprzycy pt. "Chce się żyć".

Martyna Momot
Joanna Zbroniec

"Sztuka niebanalna", czyli ławka prawdę ci powie...

Jedne stare, drugie nowe. Stoją w równych rzędach niczym żołnierze w trakcie musztry. Ławki. Zwykły, standardowy element szkolnego wyposażenia, nic więcej. Ale czy na pewno? Gdyby przyjrzeć się bliżej, można zauważyć liczne "blizny", jakby świadczące o walce, którą przeszedł uczeń na lekcji ze swoim zmęczeniem, znużeniem czy nerwami. Co zatem da się powiedzieć o uczniach na ich podstawie?

Dusza artystyczna

Niezliczone labirynty pokrętnych linii, bliżej niezidentyfikowane kształty, zabawne obrazki - to dzieła artystów. Oddają oni wodze ręce, która dzierży długopis, a ta sama z siebie ponawia ruchy tworzące kolejne zawile mazaje. Pograżeni w swoich rozmyślaniach artyści nie kontrolują tego procederu. Wszystkie dzieła sztuki dzieją się same. Są również tacy, którzy swoimi arcydziełami chcą coś przekazać, przeważnie jednak nie niesie to ze sobą pozytywnych wartości

Kultura języka taka obca

Wulgaryzmy i wszelkiego rodzaju teksty obrażające innych to niestety najczęstsza treść zawarta na blatach naszych szkolnych ławek. Pytanie tylko co delikwent chce nimi osiągnąć... Wykazać się swoją kulturą osobistą, a dokładniej rzecz biorąc, jej brakiem? Może jedni uznają to za przejawy chojractwa, ale w rzeczywistości to tchórzostwo. Obrażanie kogoś pisemnie, unikając bezpośredniego kontaktu, nie jest ambitnym pomysłem. Jest więc sens załatwiać swoje osobiste porachunki, niszcząc przy tym dodatkowo mienie szkoły?

Stoickie nerwy

Chyba nie ma takiego ucznia, który choć raz nie stresowałby się przed lekcją. Kartkówka, sprawdzian, a może brak szansy z odpowiedzi, a szczęśliwy numerok wcale nie okazał się taki szczęśliwy i tym razem nas nie wyratuje? Nie ma na to reguły, przyczyny bywają różne.



W nerwach wielu osobom uruchamia się tik. Może to być machanie nogą, stukanie palcami... Albo piłowanie brzegu ławki linijką lub skrobanie ich długopisem. Począwszy od niewielkich "nacięć", a kończąc na rozciągniętych na większą skalę nieregularnych wyszczerbieniach. Pogłębiane przez kolejnych "skrobaczy", rozrastają się niczym wysypka.

Romantyk pierwsza klasa

Jesteś nieśmiałym człowiekiem, który ma problemy z wyrażaniem swoich uczuć? Niektórzy znaleźli na to rozwiązanie! Potrzebne będzie tylko coś do pisania. Bo co może być bardziej kłiwego i romantycznego, niż wyznanie miłosne uwiecznione na kawałku drewna? To już prawie jak wyrzycie swoich inicjałów w starym dębie na wzgórzu ponad miastem niczym w oscarowej komedii romantycznej.



Szkolne ławki to płótno, na które kolejne roczniki

uczniów przelewają siebie, swoje emocje i zamysły. I chociaż sam cel może i jest w pewien sposób szczytny, to jednak warto pamiętać, że korzystać z tego będą jeszcze kolejni, wkraczający w odrzwia naszej szkoły, by podejmować główny cel obecności za jej murami - naukę. Może lepszym rozwiązaniem będzie zainwestowanie w pamiętnik lub spotkanie się z innymi osobiście i załatwienie swoich spraw oko w oko?

Ada

Kto zostanie nowym przewodniczącym?

Nowy rok szkolny to czas zmian w szkolnym samorządzie uczniowskim. Już 21 października uczniowie naszej szkoły wezmą udział w wyborach na przewodniczącego.

Już od połowy września toczy się kampania wyborcza, w której startują cztery osoby: Paulina Bryk z klasy 2e, Mariusz Leśniak z 2c, Hubert Kukułowicz i Michał Wójtowicz z klasy 2j. Każda z nich przedstawiła plan wyborczy.

Więcej informacji i ...kawy

Paulina Bryk, by móc sprecyzować swój plan wyborczy przeprowadziła ankietę wśród uczniów. Wynikło z niej, że uczniowie naszej szkoły są zawiedzeni przepływem informacji odnośnie różnych uroczystości czy konkursów. Paulina chce, by powstał profil naszej szkoły na portalu społecznościowym, gdzie można by było zamieszczać właśnie informacje odnośnie konkursów i życia szkoły, by zwiększyć świadomość uczniów.

Paulina mówi też o możliwości powrotu do automatów z kawą i herbatą. Reforma edukacyjna wycofała ze sklepików szkolnych ciepłe napoje, dlatego pomysł wydaje się być trafiony i na pewno duża część uczniów ucieszy się, kiedy będą mogli kupić kawę nie wychodząc poza budynek szkoły.

...A mniej korków ma korytarzu

Hubert Kukułowicz postuluje o umieszczeniu planu lekcji w drugim skrzydle szkoły. Efektem byłby zmniejszony tzw. „korek” na korytarzu, który wynika m.in. z tego że uczniowie chodzą sprawdzać swój plan. Takie rozwiązanie na pewno wzbudza wśród uczniów duży entuzjazm.

Priorytetem dla Huberta jest zaangażowanie szkoły w akcje charytatywne, takie jak Szlachetna Paczka czy Polska Akcja Humanitarna Pajacyk. Jako przewodniczący wraz z samorządem mógłby nagłośnić akcje i rozpropagować pomoc innym ludziom wśród naszej społeczności szkolnej.

Jednym z jego pomysłów jest też znalezienie sponsorów na dofinansowanie biblioteki szkolnej. Dzięki temu zakres tytułów bibliotecznych poszerzyłby się i uczniowie czerpaliby większą radość, mogąc poznać jeszcze więcej książek i autorów.

Pomoc dla dyżurnych i radiowęzła

Według Mariusza Leśniaka ogromnym ułatwieniem byłoby stworzenie książki początkującego dyżurnego. Znajdowałyby się w niej informacje na temat stroju dyżurnego oraz tego jak wyglądają nauczyciele i gdzie siedzą. Przedstawiano by w niej zadania, które w czasie dyżuru uczeń powinien wykonywać.

Mariusz skupił się też na pomocy dla radiowęzła. Jednym z jego pomysłów jest zwiększenie świadomości wśród uczniów gdzie się on znajduje. Jego pomysłem jest także umieszczenie skrzynki na listę piosenek w bardziej widocznym miejscu, by uczniowie mogli mieć wpływ na wybór piosenek.

Dobrym pomysłem wydaje się też stworzenie systemu, który łączyłby uczniów o podobnych zainteresowaniach i pasjach. Uczniowie mogliby stwarzać kółka tematyczne, wspólnie kształcić się i budować świetne relacje między sobą oparte na pasjach.

Eventy i ankiety

Michał Wójtowicz jako przewodniczący chce wprowadzić ankiety na temat naszej szkoły. Uczniowie mogliby wymieniać rzeczy, które im się nie podobają i ewentualnie, które można by było zmienić. Dzięki temu szkoła stale by się rozwijała, a problemy uczniów – w miarę możliwości – byłyby rozwiązywane.

Akcje charytatywne to kolejny cel Michała. Chce, by uczniowie zaangażowali się w zbiórki żywności dla zwierząt ze schroniska, a także w zbiórkę odzieży czy zabawek, które mogłoby trafić dla domu dziecka czy biednych rodzin.

Każdy znajdzie coś dla siebie

Każdy z kandydatów ma swój plan na pracę samorządu w nowym roku szkolnym. Każdy z nich jest różny, skupia się na innych kwestiach związanych ze szkołą, ale wszystkich łączy jedno – jest to z pewnością zapęd do pracy, do tego, by w naszej szkole uczniowie czuli się jak najlepiej.

Uczniu, wybieraj mądrze!

Joanna Sochan

Pozwoliłam sobie zapytać kilkoro uczniów naszej szkoły co sądzą o pracy obecnego samorządu, oraz jakie nadzieje wiążą ze zmianą uczniowskiej władzy.

Jedna z naszych uczennic powiedziała: „Myślę, że odchodzący samorząd wykonywał swoją pracę bardzo dobrze, jak wszędzie były wzloty i upadki, ale organizację oceniam bardzo pozytywnie, mam nadzieję, iż nowy samorząd nie zaniży tego poziomu, a wręcz przeciwnie, będzie podnosił poprzeczkę. Uważam, że nowy samorząd powinien zaangażować się w więcej akcji m.in. takich, które wypromują szkołę”. Pewien uczeń z naszej szkoły chciał zaznaczyć, iż „Kacper Kołaszewski zawsze wypowiadał się z szacunkiem i kulturą” to bardzo dobra cecha, a już szczególnie, jeżeli dostrzegają ją nie tylko nauczyciele, ale także uczniowie. Maturzysta naszego liceum po zadaniu przeze mnie pytania postanowił tak jak i poprzednicy pochwalić samorząd: „Jestem zadowolony z tego jak wyglądał dzień otwarty w szkole, ponieważ samorząd oraz wszyscy uczniowie spisali się na medal.” Ale czy rzeczywiście było tak kolorowo? Ze wszystkich wypowiedzi, mimo iż bardzo trafnych i dobrych, jedna zapadła mi szczególnie w pamięć, ponieważ było „krótko, zwięźle i na temat”. Pewien młody mężczyzna z naszej szkoły odpowiedział mi tak: „cóż przewodniczący ten czy inny nie zmieni za wiele”.

Ten oto cytat uznałam za dobrą puentę opisanego przeze mnie tematu. Musimy pamiętać o tym, że co roku nie da się rewolucjonizować pracy samorządu, powinniśmy zwrócić uwagę na to jak obecny samorząd wykonywał swoje podstawowe obowiązki i w jakim stopniu był zaangażowany



żowany w życie szkoły. Natomiast od nowego oczekiwać, że będzie godnie reprezentować szkołę i kontynuować te tradycje, które budowały i utrwały się przez lata.

Udało mi się przeprowadzić krótki wywiad z obecnym przewodniczącym Kacprem Kołaszewskim

• Jak oceniasz swoją kadencję?

Uważam, że nie było źle, jednak nie udało mi się zrealizować wszystkiego, co chciałem. Czasem również nie wszystko przebiegało po mojej myśli, jednak w ostatecznym wychodziło. Jest to pytanie do uczniów - według mnie było dobrze. Działalność samorządu ma ogromny potencjał - można zorganizować naprawdę dużo genialnych, uważam, przedsięwzięć - trzeba jednak do tego masę czasu, dobrej organizacji i zgranego zespołu ludzi.

• Czy dzisiaj z perspektywy czasu, zrobiłbyś coś inaczej?

W szczególności inaczej przeprowadzałbym zebrania samorządu i robił ich więcej. Prócz tego upewniłbym się, że jestem odpowiednio wcześniej przygotowany na wydarzenia bądź uroczystości.

• Czy czegoś żałujesz?

Żałuję, że nie kandydowałem w pierwszej klasie, ponieważ teraz, bogatszy o doświadczenia, prowadziłbym samorząd inaczej - wiem, gdzie popełniłem błąd, wiem również, co mi wyszło. Doświadczenie jest najlepszym nauczycielem, jednak w klasie maturalnej nie mam już możliwości kandydowania - i dobrze, bo chcę napisać dobrze maturę - lecz gdybym był teraz w klasie drugiej kandydowałbym na pewno.

• Czy to ciężka praca?

Trzeba się pogodzić z tym, że nie zawsze znajduje się czas dla siebie i można sobie trochę napisać, jednak jest to praca z całą pewnością satysfakcjonująca. Czasem warto się postresować, żeby potem zobaczyć efekty.

- **Jak przebiegała współpraca z całym samorządem, nauczycielami i dyrekcją?**

Dyrekcja zawsze służyła pomocą, opiekunowie samorządu również - zawsze można było się ich zapytać o coś w razie niepewności, bądź porzucić się w kwestiach organizacyjnych. Współpraca z samorządem również była dobra, jednak parę osób wyróżniało się. Wiceprzewodnicząca Sylwia Nawrocka jest jedną z takich osób - zawsze można było na nią liczyć i sama z siebie dawała 100%. Szanuję to.



- **Czy warto pełnić takie funkcje i dlaczego?**

Z całą pewnością warto, trzeba jednak pamiętać o tym, że należy się nauczyć dobrze gospodarować czasem. Oprócz tego uczy się pracy w zespole, odpowiedzialności, interakcji z ludźmi, organizowania wydarzeń. Z perspektywy roku jestem bogatszy o nowe doświadczenia. W szczególności czuję satysfakcję z dobrze zorganizowanego eventu, bądź uroczystości.

- **Co dał Ci ten rok?**

Tak jak wspominałem powyżej - założyłem kalendarz, żeby zorganizować czas, co jest bardzo przydatne, nie mam oporów przed publicznymi występami, nauczyłem się organizować wydarzenia krok po kroku, prócz tego poznałem masę świetnych ludzi.

- **Czym się interesujesz i czy wiążesz swoją przyszłość z polityką lub działalnością społeczną?**

Lubię dobre książki, dobrą muzykę - klasycznie. Jestem również zaangażowany w działalność Młodzieżowej Rady Miasta Zamość, wspieram kandydata na posła jednego z ugrupowań politycznych. Podoba mi się takie stanowisko, jakie miałem okazję dźwżyć w liceum i podoba mi się możliwość wpłynięcia na to, co się dzieje w naszym środowisku. Na studiach i mam nadzieję, po studiach nadal chcę być zaangażowany w tego typu przedsięwzięcia.

Czy masz jakieś rady dla swojego następcy?

- 1) Kup kalendarz.
- 2) Sekcje - jakość, a nie ilość.
- 3) Rób dużo zebrań samorządu.
- 4) Integruj się ze społecznością szkolną.
- 5) Naucz się współpracować z innymi i ponosić odpowiedzialność za pomyłki.
- 6) Noś buty do biegania, bo będziesz codziennie biegał po szkole z miejsca w miejsce.
- 7) Działalność samorządu ma ogromny potencjał - można zorganizować naprawdę dużo genialnych przedsięwzięć - trzeba jednak do tego masę czasu, dobrej organizacji i zgranego zespołu ludzi.



Agata

Rewolucja w sklepikach szkolnych.

Od 1 września 2015 roku, czyli od początku roku szkolnego, w sklepikach szkolnych nie wolno sprzedawać m.in. substancji słodzących, a także produktów o dużej zawartości tłuszczu lub soli. Teraz liczy się zdrowe odżywianie i zapobieganie otyłości.

Krótkie przypomnienie, czego dotyczy projekt rozporządzenia ministra zdrowia?

Zakaz sprzedaży niezdrowej żywności w sklepikach szkolnych. Na podstawie art. 52 c ust. 1, w jednostkach systemu oświaty będą sprzedawane tylko i wyłącznie produkty objęte grupami środków spożywczych przeznaczone do sprzedaży dla dzieci i młodzieży.

Szkola to miejsce, w którym spędzamy bardzo dużo czasu. Uczy nas oraz kształtuje różne nawyki np. żywieniowe.

W Polsce od pewnego czasu dietetycy i lekarze biją na alarm, teraz co 4. dziecko cierpi na otyłość lub nadwagę. Ma ona bardzo negatywne skutki, prowadzi do różnych chorób, takich jak: choroby serca, miażdżyca, depresja, cukrzyca i do wiele innych. Główną przyczyną jest brak aktywności fizycznej, spożywanie zbyt dużej ilości pokarmów niezdrowych lub nieprawidłowości metaboliczne. Dla dokładnego określenia stopnia zaawansowania otyłości wykorzystuje się wskaźnik BMI. **Wartość BMI obliczamy dzieląc masę ciała wyrażoną w kilogramach przez wzrost wyrażony w metrach i podniesiony do kwadratu (kg/m^2).** Istnieją 3 stopnie otyłości:

niedowaga 15 BMI	norma od 18,5 do 24,9	nadwaga 25	otyłość I' 30	otyłość II' 35	otyłość III' 40
---------------------	-----------------------------	---------------	------------------	-------------------	--------------------

Należy pamiętać, że u niektórych osób wynik z kalkulatora BMI może prowadzić do złych wniosków. Osoby uprawiające sport mogą posiadać zawyżoną wagę związaną z tkanką mięśniową, a nie z ilością tłuszczu w organizmie. Nie zaleca się stosowania go u dzieci do ok. 14 r o k u ż y c i a .

Likwidacja śmieciowego jedzenia jest bardzo dobrym pomysłem, aby zapobiec złemu odżywianiu się. Dzieci i młodzież powinni być świadomi, że usunięcie niezdrowych produktów jest dla ich dobra. To rozporządzenie ma nauczyć, na czym polega bezpieczne odżywianie się. Jeśli teraz nie nauczymy dzieci, jak prawidłowo się odżywiać, to za kilkanaście lat będzie to miało tragiczne skutki. Staniemy się społeczeństwem otyłym i schorowanym.

Jakie zdanie mają na ten temat nasi uczniowie? Co przynoszą do szkoły, czy narzucone zmiany sprawiają, że inaczej się odżywiają? Czy w drodze do szkoły lub do domu kupują jedzenie?

- „Popieramy wszystko w 100%, zdrowe odżywianie jest bardzo ważne.”
- „Nie, nie sprawiły żadnych zmian, ponieważ wolę się dobrze odżywić niż zapchać słodkimi bułkami itp.”
- „Raczej nie. Jem dalej to co jadłam wcześniej. Jeżeli w sklepiku nie ma tego na co mam ochotę, to idę po prostu do pobliskiego sklepu.”
- „Narzucone zmiany w sklepiku niczego nie zmieniły w moim sposobie odżywiania, ponieważ odżywiam się zdrowo bez względu na to, co się w nim znajduje. Nie korzystam z usług sklepiku szkolnego, nie mam takiej potrzeby.”
- „W drodze do szkoły nie kupuję niczego, ponieważ biorę jedzenie z domu i nie mam takiej potrzeby.”

- „Z jedzenia to nie przynoszę nic. Jak trzeba, to idę do sklepów w mieście i tam się zaopatruję.”
- „Czasami zdarza mi się pójść przed lekcjami do sklepu i kupić sobie coś na drugie śniadanie, bo zapomniałam kanapki z domu lub nie miałam czasu, żeby sobie coś przygotować. Zazwyczaj mała pizza lub bułeczka.”
- „Czasami zarzucę jakiegoś ofensywnego Fast-food’a czy coś jak musze czekać na autobus. Nie jadam śniadań i tak po 7-8 lekcji to już trochę mnie głód łapie. I to taki bardziej średni, więc Danio nie wystarczy.”
- „Kupuję sobie w drodze do szkoły jakąś pizzę albo biorę bułkę szpinakową z domu. Od kilku dni jednak kupuję sobie kanapki w sklepiku szkolnym.”

Czy nie lepiej byłoby edukować zamiast wprowadzać takie zmiany?

- „Tak, dokładnie dużo lepsza byłaby profilaktyka niż tak daleko posunięte kroki. Takie zmiany powodują zmniejszenie dochodu sklepików, stają się one nieopłacalne i szkoły postanawiają je zamykać. Zamykanie sklepików negatywnie odbija się na obrotach lokalnych hurtowni, przez co wymagana jest nieraz redukcja etatów i ludzie tracą pracę. Ponadto młodzież pozbawiona sklepiku w szkołach robi zakupy w sklepach podczas zajęć lekcyjnych, co jest niebezpieczne, ponieważ opuszczają teren szkoły.”
- „Według mnie te zmiany w sklepikach nie sprawiają, że dzieci i młodzież nagle znacznie się zdrowo odżywiają. Zdrowych nawyków żywieniowych należy nauczyć, a nie przymuszać do nich. Na razie większość ludzi traktuje to jak drobną niedo-

godność; po prostu kupuje jedzenie poza terenem szkoły.”

- „Narzucone zmiany sprawiły, że częściej kupuję sałatki lub owoce, niż słodczyce i słodzone napoje.”
- „Uważam, że ani takie zmiany ani edukacja w tym zakresie niczego nie zmieni, bo ludzie zdają sobie sprawę ze szkodliwości śmieciowego jedzenia, co nie zmienia faktu, że nie przywiązują do tego wagi. Tego typu obostrzenia niczego konkretnego nie zmieniają, bo niezdrowe jedzenie można kupić w drodze do szkoły albo przynieść z domu, a każdy powinien mieć wybór co do tego, jak chce się odżywiać .

Co najczęściej kupują?

- sałatki
- jogurty
- banany
- kanapki
- wodę

Czego im brakuje?

- słodczy
- chipsów
- drożdżówek
- gum do żucia

„Nie jest łatwo zmienić nawyki żywieniowe uczniów. Jak kupowali, tak kupują to, na co mają ochotę, chodzą do miasta. Różnica między dawnym sklepikiem, a aktualnym jest duża. Połowy produktów nie ma i znacząco obniżył się utarg. Polecam kanapki, sałatki i herbaty!” – mówi pani **Renata Sołoducha**, która prowadzi nasz szkolny sklepik.

GAZOWANE NAPOJE SŁODZONE KONTRA WODA



Zdrowy perfekcjonista dążący do doskonałości	Niezdrowy perfekcjonista
<ul style="list-style-type: none"> • Realistycznie podchodzący do życia • Dąży do tego co da się zrealizować • Zakłada powodzenie • Skoncentrowany na procesie • Chce działać najlepiej jak potrafi • Życie pojmuje jako wyzwanie • Przyjmuje krytykę • Uczy się na błędach • Ceni to kim jest 	<ul style="list-style-type: none"> • Idealistycznie podchodzący do życia • Dąży do niemożliwego • Boi się porażki • Skoncentrowany na przedmiocie • Musi być najlepszy • Życie postrzega jako zagrożenie • Nie znosi krytyki • Mocno przeżywa popełnienie błędu • Ocenia siebie według tego, czego dokonał

Aleksandra Świstowska
Anna Magdziarz

UCZEŃ Z PASJĄ

Hobby- jest bardzo istotnym elementem życia większości z nas, dla niektórych jest formą odpoczynku i ucieczki od codziennych obowiązków. Jak wiele jest ludzi, tak zróżnicowane są ich pasje.. Do I LO także uczęszczają osoby o szerokich zainteresowaniach.

Jednym z uczniów naszej szkoły, który ma dość nietypowe hobby jest **Mariusz Leśniak**. „Lesiu”, bo tak zwracają się do niego koledzy, chodzi do klasy II c o profilu matematyczno-fizycznym. Jego głównym zainteresowaniem jest programowanie, robotyka i zagadnienia związane z elektroniką. Jego zamiłowanie do tego tematu zaczęło się już w gimnazjum, kiedy to stawiał swoje pierwsze kroki w świecie techniki. - „W drugiej klasie gimnazjum zacząłem budować proste urządzenia, konkretnie wzmacniacze audio. Udało mi się znaleźć swego rodzaju niszę, więc na zamówienie tworzyłem przenośne wzmacniacze, o sporo większej mocy niż te sklepowe, a dodatkowo dopasowane do konkretnych potrzeb moich kupców. Ich sprzedaż pozwoliła mi zarobić nieco pieniędzy na zakup mikrokontrolerów, programatorów i innych niezbędnych dla początkującego programisty-robotyka rzeczy.”- mówi Mariusz.

W rozwoju swojej pasji pomocne jest posiadanie wzorca do naśladowania, swego rodzaju mentora, którego krokami można podążać. W przypadku Mariusza, taką osobą jest to jego brat.- „Dla mnie największą inspiracją jest mój o 11 lat starszy brat Łukasz, wciąż pozostający dla mnie niedoścignionym wzorem. Z zawodu jest on grafikiem, a tym co ja, zajmuje się raczej hobbistycznie.”

Trening czyni mistrza. Niezależnie od tego, czy ktoś interesuje się grą na instrumencie, uprawianiem sportu, programowaniem i wieloma innymi dziedzinami- postęp jaki zrobimy, zależy od włożonej w to pracy. Ile czasu Mariusz poświęca na rozwijanie swojego hobby? – „Bardzo trudno jest mi to określić, ponieważ wszystko zależy od tego, jak wiele wolnego czasu będę posiadał. Zdarza się że jednego dnia

poświęcę swoim zainteresowaniom kilka godzin, a innym razem przez cały tydzień nie znajdę na nie choćby jednej chwili. Myślę jednak że można to uśrednić do ok. 10 godzin tygodniowo.”

Warto zaznaczyć, że aby rozwijać swoje hobby w różnych dziedzinach, wcale nie trzeba wydawać fortuny na zakup literatury fachowej, czy chodzić na drogie kursy. W przypadku Mariusza, radą zawsze służy mu brat. Także w Internecie znajduje odpowiedzi na nurtujące go pytania. - „, Praktycznie całą swoją wiedzę zaczerpnąłem z Internetu. Oczywiście mogłem również zakupić książki o tematyce programowania, ale było mi szkoda wydać na jedną z nich ponad 100zł, kiedy równie dobrze można się wszystkiego nauczyć właśnie z Internetu.”



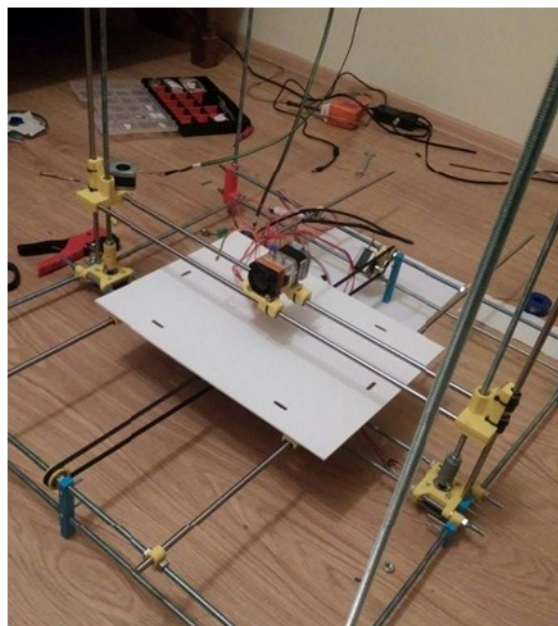
Mariusz Leśniak zajął I miejsce w międzynarodowym konkursie Cannybot Design Competition organizowanym przez brytyjską firmę zajmującą się drukiem 3D. Konkurs polegał na zaprojektowaniu obudowy robota w grafice 3D. Mariusz zapytany o to, jak udział w tym przedsięwzięciu wpłynął na jego ambicje i chęć do działania odpowiedział: „Przede wszystkim udział w Cannybot Design Competition był dla mnie bardzo kształcący. Mogłem sprawdzić swoją znajomość języka angielskiego pisząc z organizatorami, oraz nabyłem nowe umiejętności. Gdy dowiedziałem się o tym konkursie, raczkowałem dopiero w grafice 3D, lecz skłonił mnie on do tego, by jeszcze bardziej się rozwinać. To naprawdę się opłacało, teraz, dwa miesiące od zgłoszenia wiem o wiele więcej, a chyba o to między innymi chodzi, by się rozwijać. Oczywiście wygrana oraz nagrody, które otrzymam zarówno ja (dwa zestawy robotów z obudową mojego projektu) i szkoła (drukarka 3D) są dla mnie olbrzymią motywacją do dalszego działania.” Mariusz po raz pierwszy wziął udział w konkursie związanym z projektowaniem 3D, choć jak przyznaje, w przeszłości brał udział w mniejszych konkursach informatycznych.



Zwycięski projekt Mariusza

Wygraną w międzynarodowym konkursie zdecydowanie można nazwać sukcesem. Mariusz spróbował swoich sił, chociaż nigdy wcześniej nie brał udziału w tego typu przedsięwzięciu. „Jako że był to mój pierwszy konkurs związany z projektowaniem, to myślę że można to też nazwać moim pierwszym sukcesem.” Ale to nie trofea są najważniejsze. Istotne jest czerpanie

przyjemności z tego co robimy i docenianie małych, codziennych osiągnięć. „Dla mnie, sukcesem jest każdy projekt, lub urządzenie które uda mi się ukończyć i będzie działać. Moim obecnym projektem jest budowa własnej drukarki stworzonej od podstaw, nawet plastikowe elementy zostały przeze mnie zaprojektowane i wydrukowane na zlecenie”- dodaje.



Budowa drukarki 3D projektu Mariusza.

Programiści są obecnie bardzo rozchwytywani na rynku pracy. Jest to związane z prężnie rozwijającym się przemysłem informatycznym, co zwiększa zapotrzebowanie na tego rodzaju specjalistów. Jakie plany na przyszłość ma Mariusz? Czy wiąże je ze swoim hobby? „Nie mam konkretnych planów, rynek bardzo szybko się zmienia. Możliwe, że choć teraz jest ogromne zapotrzebowanie na drukarki 3D i osoby, które potrafią tworzyć dla nich projekty, to za półtora roku, gdy napiszę maturę, będzie ono o wiele mniejsze. Dlatego staram się nie określać sobie jakiegoś jednego, konkretnego planu. Jeśli chodzi o kierunek studiów, to myślę o robotyce/automatyce.”

Bywa, że zbyt pochłonięci swoimi zainteresowaniami zaniedbujemy obowiązki zarówno w domu, jak i w szkole. Istotne jest rozważne gospodarowanie czasem wolnym.

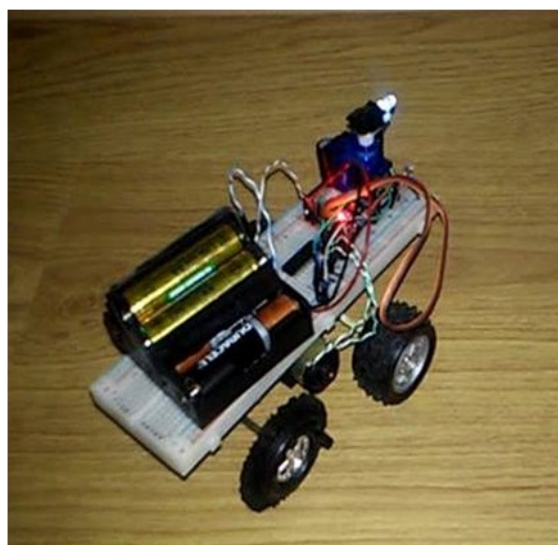
– „Nie mam większych problemów z pogodzeniem szkoły i mojego hobby. Czasami przez swoje zainteresowania zdarza mi się nieco zaniedbać szkołę, ale pod tym względem myślę że moje pasje nie różnią się od innych.” – mówi Mariusz. . A jak jest ze znalezieniem czasu dla przyjaciół? Czy będąc pochłoniętym doskonaleniem swojego warsztatu można jeszcze znaleźć chwilę na spotkania ze znajomymi?

– „Życie towarzyskie pochłania dużo więcej mojego wolnego czasu niż programowanie i inne działy informatyki. Poza tym nawet programując czy projektując, zawsze mam telefon, czy w tle włączonego Facebook'a, więc gdy tylko ktoś chce, to zawsze może ze mną porozmawiać. Nie wyobrażam sobie zresztą programowania cały dzień bez rozmowy z drugim człowiekiem, pomimo że to moja pasja i hobby, jest to też często trudne i męczące, więc potrzebna jest jakaś odskocznia.”

Dla Mariusza świat nie kończy się na programowaniu. Znajduje także czas na swoje inne zainteresowania, a szczególnie ważny jest dla niego sport. – „Obecnie bardzo dużo jeżdżę na rowerze, zdarza mi się przejechać nawet do 140 km jednego dnia. Poza tym lubię pływać i biegać.” W przeszłości przez ponad trzy lata trenował łucznicstwo w klubie sportowym „Agros” Zamość. – „Moimi największymi osiągnięciami było 1. miejsce drużynowo w Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików oraz 6. miejsce na Halowych Mistrzostwach Polski.”

Mariusz ma także kilka rad dla osób chcących spróbować swoich sił w programowaniu: – „Przede wszystkim początkujący muszą mieć olbrzymi zapas cierpliwości, motywacji i konsekwencji w tym co zamierzają robić. Myślę, że największym błędem jest uczyć się czegoś i na bieżąco nie ćwiczyć nabytych umiejętności. Samo czytanie poradników czy kursów nikogo nie nauczy.”

Polecam włączyć poradnik i robić wszystko co jest w nim napisane na bieżąco, podczas czytania. Dla mnie to najlepszy sposób na naukę, gdyż jeśli ktoś powiedzmy jednego wieczoru przeczyta poradnik, a następnego zabierze się za praktykę, to najprawdopodobniej nic z tego nie wyjdzie, poza z wątpliweniem we własne umiejętności.”



Pierwszy robot skonstruowany przez Mariusza.

Życzymy Mariuszowi dalszych sukcesów, wytrwałości i cierpliwości w rozwoju swoich pasji. Natomiast czytelników zachęcamy do ciągłego poszukiwania swojego hobby i dzielenia się nim z innymi :)

Masz jakieś zainteresowania, o których chciałbyś opowiedzieć? Chcesz, aby następny artykuł z serii „Uczeń z pasją” był o Tobie? Napisz na adres: pasja1lo@gmail.com

Aleksandra Raszka

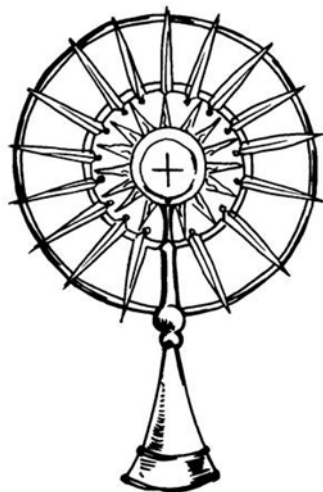
Dziękuję, że jesteś!

Życie licealisty jest bardzo zajmujące. Wciąż w biegu, jak nie sprawdzian to korki, a przecież czas dla znajomych i na odpoczynek też trzeba jakoś znaleźć. A co z Kimś kto powinien być naszym najlepszym przyjacielem?

Z Bogiem od samego rana

Idąc rano można być zdziwionym ilością osób, które omijają szkolne drzwi. Czyżby szły na wagary? Jednak modlitwę w pobliskim kościele trudno nazwać wagarami.

Spora część uczniów dzień zaczyna od takiego „naładowania baterii”. Jak mówi uczeń klasy drugiej „Taka, nawet krótka, modlitwa pozawa-



la mi lepiej, z uśmiechem przeżyć dzień mimo licznych kartkówek czy sprawdzianów; daje to siłę do nauki. Dzięki takiemu spotkaniu jeszcze bardziej czuję bliskość Pana Boga w moim życiu”.

Przez cały dzień w Kościele Św. Katarzyny trwa wystawienie Najświętszego Sakramentu.

Należy jednak pamiętać by adorację ograniczyć do szkolnych przerw, nie ignorując dla Boga sinusów i biografii Mickiewicza.

Dobrze, że jesteś!

Idziesz korytarzem szkoły, szary tłum zagonionych osób, korek do schodów... I nagle widzisz sporą grupkę uczniów z uśmiechami na twarzach witających się przyjacielskim uściskiem. Tak rzadko spotykany widok w dzisiejszych czasach. Co, a może Kto daje im tyle radości?

„Do OAZY trafiłam trochę przez przypadek ponad 4 lata temu i już tak zostało. Pojechałam na rekolekcje żeby całych wakacji nie spędzić w domu.” - mówi Aleksandra z młodzieżowego Ruchu Światło – Życie. Dla wielu osób OAZA jest czymś nowym w życiu, pomaga sprostać problemom i przezwyciężyć je. „Często bardzo trudne jest zachowanie swoich wartości w codziennym życiu, jedną osobę bardzo łatwo „złamać”, dlatego dobrze jest być we wspólnocie. Oaza jest wspólnotą ludzi, którzy chcą pogłębić swoją wiarę.” – tak pięknie wypowiedziała się Anna z drugiej klasy. Kinga z IE z kolei, na pierwsze spotkanie poszła z ciekawości, podkreśla, że chciała znaleźć nowych przyjaciół, a Bóg sam do niej przyszedł. „Chcę być jak oni, a oni starają się naśladować Chrystusa” - mówi. „Oazowiczów” łatwo jest poznać na korytarzu. Na szyi mają zawieszane lub PHOZ – DZOE (symbol Ruchu Światło – Życie). Są wiecznie uśmiechnięci, swoją serdecznością potrafią poprawić humor nie jednej oso-



bie. Czasami idąc korytarzem na długiej przerwie można ich spotkać zebranych w grupce. Jeden chłopak gra na gitarze, a wszyscy śpiewają pieśni religijne, które tylko z pozoru po-

winny być nudne. Przechodząc obok nich nie sposób się nie uśmiechnąć. Otwarcie mówią o swej wierze. Kto sądzi, że stowarzyszenie religijne to tylko modlitwa na klęczkach, jest w wielkim błędzie. Bóg jest wszędzie! Modlitwą do Niego może być wszystko: śpiew, taniec a nawet rozmowa z przyjacielem. Wystarczy się tylko Mu zawierzyć.

Jedziemy dla Boga!

Co roku w naszej szkole, w ostatnią sobotę października maturzyści udają się na pielgrzymkę na Jasną Górę.

Choć ogólną ideą jest dobre zdanie matury, powodzenie w wyborze studiów czy też lepszego życia po zakończeniu szkoły, każdy ma swoją własną intencję. „Chce spędzić trochę czasu z klasą, przecież niedługo się rozstajemy! Poza tym, mam wrażenie, że bez tego nie dam rady, przeżyć całego roku na takich obrotach jak do tej pory” mówi uczeń klasy trzeciej. Niektórzy modlą się o dostanie na studia, inni o rozwiązanie problemów rodzinnych.

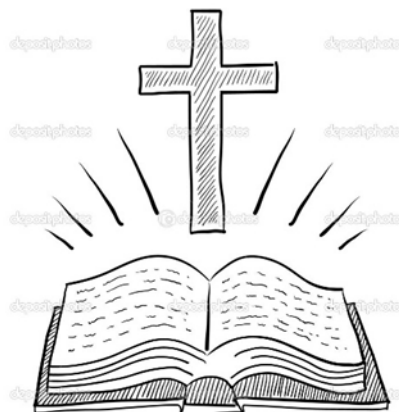
A jeszcze inni, jadą tak po prostu; bo dla Boga warto przejechać i przejść każdą liczbę kilometrów.

Zadziwiające jest, że nawet i te osoby, które niespecjalnie wierzą w Boga wybierają się na pielgrzymkę; „Przede wszystkim chodzi mi o spędzenie tego czasu z klasą” mówi przyszła maturzystka.

Między lekcjami

Sporym zainteresowaniem cieszy się również różaniec odmawiany w szkole.

Na każdej długiej przerwie, w październiku i listopadzie, w auli odmawiany jest dziesiątek różańca. „Daje to chwile wytchnienia między lekcjami” mówi uczennica klasy drugiej aktywnie uczestnicząca w tym przedsięwzięciu.



Więc czemu wybierają etykę?

Mimo samych korzyści niektórzy wybierają etykę lub po prostu uciekają z lekcji religii. Są tacy, którzy twierdzą, że nie są w stanie zaakceptować ich zdaniem zbyt radykalnych poglądów katechetów. Innym szkoda czasu na przedmiot, którego nie zdaje się na maturze, zwłaszcza jeśli jest na ostatniej godzinie.

„Czemu Bóg zabrał Adamowi zebro do stworzenia kobiety, gdy ten spał? Bo kradzione nigdy nie przynosi nic dobrego” – takie i inne żarty można czasem usłyszeć na lekcji. I choć nie wszystkich one bawią, to jednak nie warto rezygnować z Boga. Ważne, aby samemu sobie szczerze odpowiedzieć na pytanie czy wierzę i nie oszukiwać ani siebie ani innych.

Z drugiej strony...

Do kościoła św. Katarzyny wstępuję codziennie przed lekcjami – opowiada jedna z nauczycielek naszej szkoły. Tam znajduję siłę do tego co w szkole i poza nią, a przecież zajęć w ciągu dnia jest dużo. Kiedy myślę, że już nie mam siły, wtedy mówię: Panie Boże, ja zrobiłam co mogłam, reszta należy do Ciebie i to naprawdę działa.

Olliseq oraz Killjoy

Chemia i nic ponadto

**Profesor Włodzimierz Kuśmierczuk, pasjonat chemii,
wybitny nauczyciel i sympatyczny człowiek, który
przygotował naprawdę wielu uczniów do olimpiad
chemicznych.**

**W tym roku decyzją Ministra Edukacji Narodowej otrzymał
tytuł honorowy
profesora oświaty.**



Tytuł honorowy profesora oświaty wręcza Minister Edukacji Narodowej. Wnioski o nadanie tytułu składają organy sprawujące nadzór pedagogiczny do Kapituły do Spraw Profesorów Oświaty. Kapituła dokonuje oceny merytorycznej wniosków. Kandydatem do tytułu może być nauczyciel dyplomowany posiadający co najmniej 20-letni okres pracy w zawodzie nauczyciela, w tym co najmniej 10-letni okres pracy jako nauczyciel dyplomowany oraz znaczący i uznany dorobek zawodowy.

Pan Włodzimierz Kuśmierczuk jest jednym z dwudziestu nauczycieli w Polsce, którzy w tym roku otrzymali tytuł profesora oświaty, oraz jedynym, do tej pory, tak wyróżnionym w Zamościu. Będąc uczniem Teofila Lawgmina, świetnego pedagoga oraz chemika, zainteresował się tą dziedziną nauki. Wkrótce zaczął odnosić sukcesy i pojawiły się nagrody — był laureatem trzech olimpiad krajowych i brązowym medalistą Międzynarodowej Olimpiady Chemicznej w Bukareszcie w 1974 roku.

W swojej 35-letniej pracy zawodowej Pan Profesor współpracuje przede wszystkim z uczniami zdolnymi, zainteresowanymi chemią, odnoszącymi sukcesy. Na szczególne wyróżnienie zasługują laureaci olimpiad, konkursów i turniejów. W sumie 9 laureatów i kilkunastu finalistów Olimpiady Chemicznej. W 2014 roku podczas Międzynarodowej Olimpiady Chemicznej, w Hanoi, wietnamskiej, uczeń Pana Kuśmierczuka, Mariusz Szczygieł otrzymał Złoty Medal.

Szczególne osiągnięcia związane z wykonywaniem zawodu nauczyciela to przede wszystkim Medal Komisji Edukacji Narodowej, nagrody ministra, kuratora oświaty oraz organów prowadzących. To tylko nieliczne z nagród pana profesora, będące podziękowaniem za wieloletnią pracę.

Czym jest dla Pana sukces?

Sukces sprawia radość w życiu codziennym i nastawia optymistycznie.

Może być też nagrodą za pracę, motywacją i powodem, żeby dążyć do wyznaczonych sobie celów.

Co w takim razie uważa Pan za swój osobisty sukces?

Moim osobistym sukcesem jest to, że zawód który wybrałem nie okazał się porażką, tylko przyjemnością i po prostu lubię to, co robię.

Jak zrodziła się Pana chemiczna pasja?

Zacząła się już w szkole podstawowej i później trwała też w liceum, właściwie trwa przez całe życie. Trafiłem na świetnych nauczycieli pan Ryszard Łepik i Teofil Lawgmin, byli świetnymi pedagogami i chemikami.

Razem z moją pasją i jej rozwijaniem pojawiły się pierwsze konkursy, nagrody. Poświęciłem wiele czasu na naukę, ale pozwoliło mi to na realizację i dało mnóstwo radości.

Skoro rozmawiamy o pasji, jest coś po za chemią?

Na inne zainteresowania brakowało mi już wcześniej wspomnianego czasu, ale na pewno mogę wskazać literaturę. Uwielbiam czytać, może nie wymienię konkretnych autorów, jednak literatura współczesna i ta z XX wieku, bardziej trafia w mój gust. Również książki rosyjskie, czytałem je nawet w oryginale. Nie mówię może dobrze po rosyjsku, ale czytać potrafię. Profesor Lawgmin pochodził z Rosji i wiele podręczników chemicznych, które dostawałem od niego było w tym języku.

Często przywołuje Pan postać Profesora Lawgmina, może kilka słów o tym jaką rolę odegrał w Pana życiu?

Mój mistrz chemii, któremu wiele zawdzięczam. Profesor był fantastycznym człowiekiem, chociaż budził w uczniach mieszane uczucia, ponieważ był wymagający, a jego zasady surowe. Jednak potrafił też rozpieszczać. Niewątpliwie był autorytetem i wracał we wspomnieniach wielu osób po ukończeniu szkoły.

Co spowodowało, że został pan nauczycielem?

Nauczycielem zostałem z przypadku. Chciałem być naukowcem, skończyło się inaczej. Podjąłem studia na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie, jednak z przyczyn osobistych musiałem zrezygnować i wróciłem do mojego rodzinnego miasta. Wtedy w Zamościu przemysł chemiczny nawet się rozwijał, ale nie mogłem znaleźć nic, co by mi odpowiadało. Zacząłem więc uczyć i nie żałuję tej decyzji. Byłem nauczycielem w podstawówkach, gimnazjach i liceach. Także kontakt z młodzieżą nie był dla mnie problemem.

Chciałabym zapytać jeszcze o ILO, był Pan uczniem i nauczycielem, czy czuje Pan magię tej szkoły?

Tak, zdecydowanie jest to miejsce magiczne i szkoła mojej młodości. W pracowni chemicznej czułem się jak w swoim pokoju, tyle czasu tam spędzałem, nawet po lekcjach. Kółko chemiczne, przygotowania do olimpiad, to wszystko działo się tam. Po latach widzę jak zmieniła się ta szkoła i jak zmienili się ludzie. Mam na myśli zarówno uczniów i nauczycieli. Odnoszę wrażenie, że kiedyś uczniowie mieli więcej respektu przed uczącym, jednak nie mówię, że teraz go nie mają. Wszystko idzie do przodu, ale zostaje pewna tradycja zapisana w tych murach.

Dziękuję bardzo za rozmowę i podzielenie się z naszymi czytelnikami odpowiedziami na pytania.

Również dziękuje.

Kasia Linek
Patrycja Komisarczuk

Nasza szkoła 15 lat temu

Już niedługo, 3 czerwca, I Liceum Ogólnokształcące będzie obchodziło swoje stulecie. Jest to więc najlepszy moment, aby wspominać wraz z Panią Aleksandrą Baranowicz, absolwentką naszego liceum z 2001r.

W 1916 roku otwarte zostało I Liceum Ogólnokształcące, które na początku funkcjonowało pod nazwą Realne Gimnazjum Męskie. Już w 1922 roku uczniowie tej szkoły napisali egzaminy maturalne, a w 1938 odbył się pierwszy zjazd wychowanków. Podczas II wojny światowej odbywało się tu tajne nauczanie. Gimnazjum zostało wznowione w 1944 roku. W dniach 3-4 czerwca 2016 roku szkoła będzie świętować swój jubileusz- stulecie. Z tej okazji przygotowano wiele ciekawych atrakcji zarówno dla obecnych uczniów, jak i dla absolwentów I Liceum. Osoby lubiące aktywność fizyczną będą mogły wziąć udział w zawodach sportowych, a ci, którzy wolą naukę i książki, będą mogli sprawdzić się w różnorodnych konkursach. Reaktywowana została również gazeta szkolna, w której osobny artykuł w każdym numerze będzie poświęcony stuleciu naszej szkoły. Zachęcam do przeczytania wywiadu z jedną z Absolwentek naszego Liceum.

Wtedy jeszcze egzaminy wstępne odbywały się w szkole, do której uczeń chciał się dostać, a osoby z największą ilością punktów miały pierwszeństwo przy wyborze klasy.

2. Jakie jest Pani najzabawniejsze wspomnienie związane z tą szkołą?

Tych wspomnień mam mnóstwo, a że w tych czasach regularnie pisałam pamiętnik, mogę do nich z łatwością powrócić. Najśmieszniejsze rzeczy działy się na lekcjach PO (Przysposobienia Obronnego). Pewnego dnia nauczyciel wybrał jednego z uczniów, Karola, żeby na nim pokazać jak wygląda maska przeciwgazowa. Karol zadowolony z tego, że spotkał go taki zaszczyt, chętnie założył maskę oraz popisywał się sprawnością fizyczną robiąc w niej przysiady. W pewnym momencie nauczyciel bardzo dyskretnie zakręcił zawór powietrza doprowadzanego do maski. Karol, cały czas dzielnie robił przysiady, ale coraz szybciej zużywał powietrze. Kiedy było widać, że wpada w panikę nauczyciel spokojnym głosem zapytał go czy wszystko w porządku. Nieszczęsny Karol nie mógł nic powiedzieć bo cały czas miał na twarzy maskę. Kręcił tylko głową na boki przerażony, wyraźnie informując, że nie ma powietrza. Natomiast cała klasa leżała na ławkach ze śmiechu.



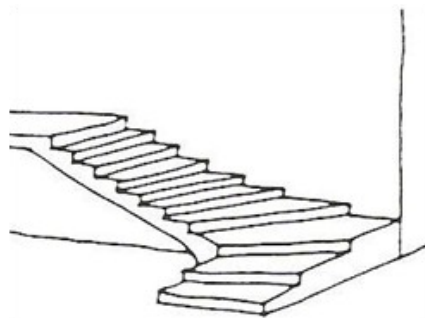
1. Kto był Pani wychowawcą, dyrektorem i jakie profile klas były do wyboru?

Moim wychowawcą była Pani Grażyna Mandziuk a dyrektorem Pani Halina Chwiejczak. Ja chodziłam do klasy o profilu ogólnym z rozszerzonym angielskim, ale były też profile klas: matematyczno – fizyczna, biologiczno – chemiczna, prawnicza.



3. Czy również u Pani strach budziły słynne schody w 1 LO? Czy zdarzyło się Pani kiedyś z nich spaść?

Na mnie szkoła zrobiła wyjątkowe pierwsze wrażenie – miejsca przepelnione historią, tradycją, wręcz dystygowanym. Korytarze pełne portretów, skrzypiące podłogi i . . . schody. Legenda głosiła, że kto z nich nie spadnie nie zda matury. Cóż, powiem tylko – Ja maturę zdałam :)



4. Jak wspomina Pani nauczycieli? Czy pamięta Pani jakieś historie z nimi związane?

Nauczyciele byli pasjonatami swoich dziedzin, posiadali imponującą wiedzę, byli też wymagający i konsekwentni. Czasami bywali nieprzewidywalni. Kiedyś szkicowaliśmy postać człowieka. Pracowałam nad rysunkiem w domu, ale nie spodobał się i dostałam dwóję. Na tej samej lekcji znowu rysowaliśmy człowieka. Byłam pewna, że jestem już bezpieczna więc namazałam jakiś kształt człowieka, tak od niechcienia. Jakie było moje zdziwienie, gdy ponownie usłyszałam swoje nazwisko oraz polecenie pokazania rysunku. Nie było wyjścia, ze spuszczoną głową, powoli ... poszłam do biurka gdzie dowiedziałam się, że jest to genialna praca, która została nagrodzona piękną czwórką.

5. Czy była pani zżyta ze swoją klasą? Czy utrzymuje Pani z nimi kontakt do dziś?

Moja klasa była zbiorem fascynujących osób: kolorowych ptaków, szarych myszek, mózgowców, sportowców i artystów. Na początku 1 klasy odbywały się „Otrzęsiny”. Choć w tych konkursach zajęliśmy chyba przedostatnie miejsce, byłam bardzo zdziwiona, bo moim zdaniem klasa była niesamowicie zgrana.

W czasach licealnych miałam moją ukochaną Przyjaciółkę – Martę. Można powiedzieć, że los w pewnym sensie o tym zdecydował. Na pierwszy dzień szkoły czekałam całe wakacje, ponieważ dostałam się do wymarzonego liceum, do wymarzonej klasy i bardzo chciałam wszystkich poznać. Jednak 1 września obudziłam się z 40 stopniową gorączką i nie byłam w stanie wstać z łóżka, a co dopiero pójść do szkoły. Więc nigdy nie przeżyłam pierwszego dnia liceum. Do szkoły poszłam po tygodniu, co było traumatycznym przeżyciem, ponieważ wszyscy się już znali i każdy z kimś już siedział w ławce. I wtedy poznałam Martę – siedziałyśmy razem przez 4 lata w jednej ławce i nadal utrzymujemy ze sobą kontakt.

6. Czy gdy pani uczęszczała do LO był sklepik szkolny?

Oczywiście sklepik był. Znajdował się zaraz przy wejściu, ale przyznaję, rzadko do niego zaglądałam. W tamtych czasach hitem były placki – cebularze z pobliskiej budki. Regułą było też to, że nauczyciele na przerwach, a także i na lekcjach wysyłali nas po zakupy dla nich. Jestem ciekawa czy nadal jest to praktykowane?



7. Jak Pani wspomina swoją studniówkę? Czy Pani zdaniem studniówkowa moda bardzo się zmieniła?

Studniówka była dla nas wszystkich wielkim wydarzeniem. Odbywała się na OSIRze i najlepsze było dla nas to, że można było oficjalnie

przyjść ze swoim chłopakiem (jeśli takiego się oczywiście posiadało). W innych przypadkach często bal okazywał się koszmarem spędzenia całej nocy z obcym chłopakiem, który nie zawsze okazywał się duszą towarzystwa czy zwycięzcą Tańca z Gwiazdami. Dla mnie jako typowej dziewczyny najważniejsza była ta jedyna, wymarzona sukienka. Był to pierwszy rok w historii, kiedy modne stały się kolorowe, długie suknie. Do tej pory dziewczyny zakładały tylko sukienki w kolorach czarnym i granatowym. Pamiętam szaleństwo jakie rozpętało się gdy koleżanki zaczęły szukać odpowiednich sukienek. Ja byłam wielką szczęściarą ponieważ moja rodzona siostra mieszkała wtedy na stałe w USA i przysłała mi 2 sukienki do wyboru. Najbardziej cieszyłam się z tego, że nikt nie będzie mieć takiej samej sukienki jak ja. Nie mogłam się zdecydować, którą wybrać, więc jako jedyna osoba na Studniówce założyłam 2 sukienki. J Do północy miałam na sobie długą, mieniącą się zielono – srebrną suknię bez ramiączek (co na tamte czasy było dość odważne), a po północy granatową, obcisłą z pięknym wzorem z cekinów. Jednak większość koleżanek założyła sukienki w ciemnych odcieniach – bordowym lub ciemno zielonym.

8. Czy nie żałuje Pani, że wybrała 1 LO?

Zdecydowanie był to dobry wybór, który z pewnością otworzył mi drogę do rozwoju osobistego oraz zawodowego.

9. Czy spełniły się Pani marzenia i plany, jakie miała Pani będąc w naszym wieku?

Zawsze kochałam j. angielski, dlatego też wybrałam klasę o takim profilu, a następnie studia anglistyki. Teraz sama jestem nauczycielem, uwielbiam swoją pracę, mam najwspanialszych uczniów na świecie, dla których mam nadzieję, jestem w pewien sposób ważną osobą.

W ubiegłym roku dostałam od nich statuetkę w podziękowaniu za te wszystkie lata wspólnej pracy. Czy w czasach liceum chciałam zostać nauczycielem? Szczerze mówiąc nie pamiętam. Za to w czasach szkoły podstawowej na pewno chciałam zostać zawodowym piłkarzem :)

10. Czy wewnątrz szkoły bardzo się zmieniło od czasu kiedy była Pani uczennicą?

Odwiedziłam I LO we wrześniu tego roku. Korytarze chyba zbyt nie się zmieniły, za to sklepik świeci pustkami. Natomiast bardzo spodobała mi się aranżacja dziedzińca szkoły. Szkoda, że kiedyś tak nie wyglądał.



11. Czy Pani zdaniem kiedyś nauczyciele byli bardziej wymagający niż teraz? Czy dużo osób nie zdawało do następnej klasy?

Ja pamiętam nauczycieli jako niesamowicie wymagających. Dla każdego z nich wykładany przez niego lub nią przedmiot był najważniejszy. Jednakże, teraz kiedy sama jestem nauczycielem doskonale to rozumiem. Efektem ich ciężkiej pracy było to, że w mojej klasie wszyscy zdali maturę bez problemów. Moja klasa nie dotrwała w komplecie do końca. Kilka osób zmieniło szkołę, natomiast tylko nieliczni nie zdawali do następnej klasy. Reguła była taka: Jeżeli dotrwałeś do czwartej klasy- zdasz maturę. Ja podczas swojej matury ustnej z języka polskiego musiałam wyglądać strasznie bo obecni na sali nauczyciele pytali się mnie cały czas czy dobrze się czuję i czy wszystko ok :)

Dziękuję,
Adriana Adamczuk



Jubileusz 100-lecia I Liceum Ogólnokształcącego w Zamościu

3 CZERWCA 2016

9.00 Msza święta w Katedrze Zamojskiej i złożenie kwiatów przy tablicy upamiętniającej Profesorów i Uczniów I LO

10.30 Oficjalne otwarcie obchodów 100lecia (scena na Rynku Solnym)

- powitanie gości
- wystąpienia gości

12.30 – 13.30 Spektakl pt. „Jeśli dobrze pamiętam” (Scena na Rynku Solnym Solnym)

13.30 – odsłonięcie tablicy pamiątkowej z okazji 100lecia Szkoły

14.00 - 15.00 aula szkolna: poczęstunek

14.00 – 15.00 scena na Rynku Solnym: pokazy sportowe – capoeira i karate, spektakl pt. „Ocalić od zapomnienia”

15.00 – 15.30 – Montaż słowno-muzyczny pt. „Portret nauczyciela”

16.00 – Koncert Muzyki Poważnej i Niepoważnej

Budynek I LO: (od godz. 14.00)

- wystawy
- galerie
- zakątek pamiątek

4 CZERWCA 2016

10.00 – kawiarenki, wystawy w salach lekcyjnych

13.00 – Jubileuszowy spacer po Zamościu

Wydarzenia Towarzyszące Jubileuszowi 100-lecia

wrzesień 2015

- *Ulica Poetycka – Przystanek Akademia*

Przystanek literacki upamiętniający poetów związanych z Gimnazjum i Liceum im. Jana Zamoyskiego.

listopad 2015

- *Zaduszki literackie*

Spotkanie w gronie osób związanych ze Szkołą – wspólne wspominanie minionych czasów.

styczeń 2016

- *Koncert kolęd*

Będziemy śpiewali...

- *Miesiąc Opowiadań*

Konkurs literacki dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych z terenu Zamościa. Cztery tygodnie – cztery opowiadania.

- *Odsłonięcie tablicy poświęconej Michałowi Bojarczukowi*

Wydarzenie upamiętniające wieloletniego dyrektora I Liceum.

marzec 2016

- *Schody 2016*

Podsumowanie Konkursu Literackiego Debiut na szkolnych schodach właśnie...

- *Odsłonięcie tablicy poświęconej Stanisławowi Młodożeńcowi*

Upamiętnienie poety-futurysty i nauczyciela naszej Szkoły w latach 1923-1925

- *Festiwal Piosenki Angielskiej*

Dużo emocji, dużo muzyki. Jest moc!

kwiecień 2016

- *Legendarne postacie Gimnazjum i Liceum im. Jana Zamoyskiego – spacer nostalgiczny*

Mamy nadzieję, że pogoda dopisze...

- *Festiwal Twórczości Scenicznej w Językach Obcych*

Teatralnie, lingwistycznie, zabawnie. Zawsze wysoki poziom.

- *Kapsuła czasu*

A za sto lat, nich wiedzą jacy byliśmy... Zostawimy kilka drobiazgów dla potomności

maj 2016

- *100 km na stulecie Szkoły – sztafeta w parku*

A po maturach - słońce (może), park (na pewno), determinacja (koniecznie). Damy radę!

- *Mecz piłki nożnej absolwenci – nauczyciele*

Doping na trybunach wskazany!

Spróbujcie siebie odnaleźć

Każdy człowiek w swoim długim życiu może wpływać na to kim się staje i jaką postawę życiową przyjmuje.

Wszyscy rodzimy się z pewnego rodzaju możliwościami, które wykorzystywane są w okresie dorastania. Potocznie nazywamy to charakterem. Wszyscy posiadają zdolność do zaspakajania niezbędnych potrzeb. Wyznacznikiem tej aktywności są cechy charakteru jakie posiadamy.

Charakter a osobowość.

Z charakterem się rodzimy, a osobowość kształtujemy. Nie bez znaczenia przy kształtowaniu naszej osobowości ma środowisko, w którym żyjemy, jakich przyjaciół wybieramy, jakie też wzorce postępowania przyjmujemy. Człowiek żyje wśród ludzi. Każdy więc pełni jakąś rolę społeczną. Wiąże się to z przyjęciem reguł postępowania określającą daną grupę. Uczy się więc zachowywać tak, aby był akceptowany przez swoje otoczenie. W miarę dorastania człowiek poszerza swój świat i wzbogaca swoją psychikę. Każdy człowiek modyfikuje oddziałujące nań wpływy zewnętrzne. W oparciu o własną aktywność zdobywa coraz to nowe doświadczenia. Tworzy różnorodne związki zależności z ludźmi. Podejmuje złożone zadania. Pełni coraz bardziej skomplikowane role społeczne. W ten sposób wpływa na kształtowanie własnej osobowości. W tej drodze do odnajdywania się wśród ludzi nie bez znaczenia są wrodzone cechy charakteru, szczególnie temperament osobisty. Pod względem osobowościowość nauka klasyfikuje ludzi na cztery typy.

Typowe charaktery

Sangwinik

Realizuje się szczególnie w towarzystwie. Posiada dar przyciągania do siebie ludzi. Potrafi z entuzjazmem opowiadać, dzięki czemu z łatwością zyskuje przyjaciół. Swoim postępowaniem często udowadnia, że nie chowa urazy wobec innych. Trudno być obok niego obojętnym. Praca dla niego jest zabawą. W życiu cechuje go optymizm, spontaniczność, otwartość wobec ludzi. W przyjaźni potrafi być niestały i zapominalski. Grzeszy wysokim mniemaniem o sobie, przez co odbierany jest jako osoba arogancka. Sangwinik łatwo nawiązuje kontakt z innymi. Jest urodzonym sprzedawcą, dzięki umiejętności skupiania na sobie uwagi innych.

Często staje się duszą towarzystwa. W pracy nie lubi sztywnych ram działania ani schematów.

Melancholik

To zasadniczo myśliciel, pesymista. Emocjonalnie popada w skrajności. Jego wzloty są najwyższe a depresje najgłębsze. To człowiek skłonny do rozmyślań, posiadający analityczny umysł. Nierzadko utalentowany i twórczy. Wrażliwy na piękno. Jest typem idealisty, który ostrożnie dobiera przyjaciół. Woli słuchać niż mówić. W związku jest z reguły wierny. Jego wrodzona wrażliwość pozwala mu być niezwykle ofiarnym i skłonny do poświęceń. W pracy zawodowej to perfekcjonista doceniający szczegóły. W działaniu wytrwały i dokładny. Lubi schematy wykazy i liczby. Tylko w ciszy osiąga najlepsze wyniki. Jako perfekcjonista realizuje się w rozmaitych dziedzinach wytwórczości. Jego słabą stroną jest nadmiernie, poważne traktowanie życia. Stąd melancholik łatwo wpada w depresję. Ma niskie mniemanie o sobie co sprzyja temu, że nie wiadomo jest kiedy jest wesoły, a kiedy smutny. Jest człowiekiem nieufnym wobec innych.



Choleryk

To człowiek czynu. W działaniu jest bardzo zdecydowany przy tym ma nieodpartą potrzebę zmian. Posiada cechy przywódcze i często ma rację. Na pierwszym miejscu stawia zadania do wykonania. Uwielbia podejmować wielkie wyzwania. Ceni w sobie siłę. Sprawdza się w pracy z grupą, a raczej dla grupy. Posiada zdolności organizacyjne i wzbudza zaufanie. Słabą stroną jest nieumiejętność obchodzenia się z ludźmi. Nie jest mu obce poczucie wyższości. Posiada zdolność sterowania innymi. To mistrz manipulacji. Nie odczuwa potrzeby przyjaźni. Jest bardzo dobrym pracownikiem gdy przeciwności pobudzają go do działania.

Flegmatyk

Z reguły spokojny, opanowany, cierpliwy. We współżyciu pogodny, uprzejmy. Potrafi współczuć i z troską podchodzi do drugiego człowieka. Wielkie wyciszenie nie pozwala mu się ekscytować. Entuzjazm jest mu również obcy. Ogólnie sprawie wrażenie spokojnego. Podejmowanie decyzji nie jest jego mocną stroną. Delikatny i wrażliwy w kontaktach międzyludzkich. Woli słuchać niż mówić. Sprawia to, że ma wielu przyjaciół. Ułatwia mu to jeszcze wrodzona uprzejmość i pogodne usposobienie. Zawsze idzie drogą najmniejszego oporu. W pracy jest kompetentny, solidny, spokojny i zgodny. Lubi pracować pod dyktando. Pozostawiony sam sobie często marnuje swój czas. Sprawdza się w roli mediatora z uwagi na umiejętność obiektywnego osądzania relacji stron konfliktów. Najogólniej cichy i spokojny.

Osobowości mieszane

Człowiek wielokrotnie tworzy kombinację więcej niż jednej osobowości. Połączenie dwóch typów osobowości może być następujące:

- w proporcji pół na pół,
- dominujący główny typ osobowości z małą domieszką drugiego.

Istnieją połączenia naturalne oraz połączenia uzupełniające. Są one następujące:

a) połączenia naturalne

- sangwinik/choleryk,
- melancholik/flegmatyk.

b) połączenia uzupełniające

- flegmatyk/sangwinik,
- choleryk/melancholik.

Zdarzają się również połączenia przeciwnostawne:

- sangwinik/melancholik,
- choleryk/flegmatyk.

W przypadku osobowości mieszanych występują kombinacje cech z różnych temperamentów. Osobowości mieszane istnieją wtedy, gdy człowiek posiada w podobnej ilości cechy charakterystyczne dla poszczególnych typów. Osobowości te zazwyczaj wykazują się większą elastycznością i przystosowaniem do otaczającej rzeczywistości.

Jak myślicie? Czy odnaleźliście siebie?

Filomena



„Nie daj się zwieść pozorom”

Co się stanie, jeśli połączymy burzę śnieżną, opuszczoną chatkę ukrytą w głębi gór, trzy zamordowane dziewczyny i dwóch bardzo przystojnych nieznajomych? Uzyskamy przepis na idealny thriller młodzieżowy, od którego trudno się oderwać choćby na moment.

Becca Fitzpatrick jest amerykańską pisarką, znaną głównie z serii „Szeptem”, która podbiła serca czytelników (głównie czytelniczek) na całym świecie i znalazła się na liście bestsellerów New York Timesa. Lecz tym razem, w jej ostatniej powieści, która ukazała się w listopadzie zeszłego roku, nie spotkamy upadłego anioła. „Black Ice” opowiada historię Britt, która wraz ze swoją najlepszą przyjaciółką Korbie wyrusza na wymarzoną wyprawę w góry. Niespodziewanie burza śnieżna zmusza je do zatrzymania się na środku drogi i znalezienia schronienia w stojącym na odludziu domku letniskowym i skorzystania z uprzejmości dwójki nieznajomych. Nie są oni jednak przeciętnymi turystami, lecz zbiegami poszukiwanymi przez policję. Britt staje się ich zakładniczką, a w zamian za uwolnienie musi wyprowadzić ich z gór. Nasuwa Wam się myśl, że gorzej już być nie może? Jesteście w błędzie. W trakcie kilkudniowej przeprawy przez pełne tajemnic góry Teton Britt poznaje mocniejszą stronę swojej osobowości i znajduje prawdziwą miłość. Odkrywa też, kto stoi za morderstwem trzech młodych dziewczyn – ta informacja zszokuje nawet Was, uwierzcie mi!

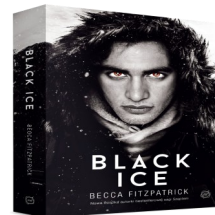
„Black Ice” jest powieścią składającą się z trzech, na pierwszy rzut oka niedopasowanych części, które w miarę rozwoju akcji łączą się w logiczną całość. Oprócz świetnie skonstruowanego i niebanalnego wątku kryminalnego, znajdziemy motyw nieszczęśliwej miłości, którą zastępuje prawdziwe uczucie. Nie jest to jednak typowo romantyczna historia, więc wielbiciele tego rodzaju opowieści będą zawiedzeni. Nieszablone potraktowanie tematu (uczucie rodzące się w ekstremalnych warunkach) sprawiło, że powieść nie jest mdła i monotematyczna.

A co z wątkiem kryminalnym? Zaczyna się niewinnie – w mediach podają informacje o zaginionej dziewczynie, którą ostatni raz widziano w towarzystwie tajemniczego kowboja .

Potem ślad po niej zaginał. Co się więc stało? Hipotez jest wiele, ale w miarę rozwoju akcji, pojawia się coraz więcej pytań oraz ciał zaginionych dziewcząt.

Grono podejrzanych też rośnie – kto inny zdaje się być winnym na początku, a mordercą jest zupełnie inna osoba. Becca Fitzpatrick stworzyła niebanalną historię z fabułą osnutą wokół serii morderstw. W całą historię wplotła wątek uczuciowy, czyli rozterki Britt. Niewątpliwymi zaletami „Black Ice” są wartka akcja, zaskakujące zwroty teje, pojawiające się tajemnice, na które główni bohaterowie szukają odpowiedzi oraz wciągająca fabuła. Czytając powieść ma się po prostu chęć poznawania dalszych losów Britt, jej byłego chłopaka i tajemniczych uciekinierów. Lektura thrillera Fitzpatrick jest jak picie słonej wody – chcesz więcej i więcej, nie masz dość, pragniesz zagłębiać się w świat powieściowy.

Natomiast małymi usterkami książki są wspomnienia- retrospekcje Britt, w których przywołuje na myśl chwile związane z Calvinem- byłym chłopakiem. Daje to skojarzenie z tanimi romansami dla niezbyt wymagającej publiki. Jednak poza tymi drobnymi niedociągnięciami, „Black Ice” Becci Fitzpatrick jest godny polecenia. Mrożąca krew w żyłach historia, zaskakujące zwroty akcji, niebanalnie poprowadzony wątek uczuciowy (choć wewnętrzne rozdarcie Britt między jej byłym chłopakiem a rodzące się uczucie do tajemniczego przystojniaka i jej próby zyskania na nowo aprobaty Calvina mogą wydawać się śmieszne), wreszcie fabuła od której nie można się oderwać sprawiają, że powieść amerykańskiej pisarki jest naprawdę godna polecenia. Coś dla siebie znajdzie tu każdy- od wielbiciela kryminalów przez fana wartkiej akcji po spragnioną wątku miłosnego czytelniczkę. Serdecznie polecam i zapraszam do lektury!



Ola Buryło

Miasto jak ze snu

Otoczenie: zamek, labirynt, park, ścieżki, zieleń, roślinność, łabędzie w stawie – białe i czarne, sprawiało wrażenie, jakbym znajdowała się w jakiejś magicznej krainie, pięknej bajce.

W sierpniu ubiegłego roku byłam na obozie językowym w Londynie. Podróż była długa i trochę męcząca, lecz kiedy dotarliśmy do Dover wszyscy byli zachwyceni widokami zza okien. Gdy dojechaliliśmy do Greenwich, jednej z dzielnic Londynu, zobaczyliśmy południk 0.

Zostaliśmy podzieleni na czwórki, które angielskie rodziny zapraszały do swych domów, u nich mieszkaliśmy. Dzięki temu, mogliśmy pogłębić wiedzę na temat kultury angielskiej, w moim przypadku także indyjskiej, ponieważ trafiłam do rodziny pochodzenia hinduskiego. Była to też okazja do wykazania się zdolnością mówienia w języku angielskim, którego musieliśmy używać, by porozumieć się z naszymi gospodarzami.

Każdego dnia wyruszaliśmy oglądać inną część Londynu. Byliśmy przy samym Buckingham Palace, słyszeliśmy muzykę odgrywaną przez orkiestrę, widzieliśmy zmianę warty. Duże wrażenie zrobiła na mnie przejażdżka London Eye. Wielkie miasto widziane z wysokości wydawało się takie malutkie. Widok był przepiękny. Szczególną atrakcją była wizyta w londyńskim teatrze, w którym obejrzeliliśmy sztukę Stuarta Wilde'a „33 steps”. Obejrzenie spektaklu po angielsku pozwoliło nam na sprawdzenie naszych kompetencji językowych. Najmocniej jednak zapadła mi w pamięć podróż do miasta Leeds. Otoczenie: zamek, labirynt, park, ścieżki, zieleń, roślinność, łabędzie w stawie – białe i czarne, sprawiało wrażenie, jakbym znajdowała się w jakiejś magicznej krainie, pięknej bajce, śnie, z którego nie chciałam się wybudzić. Mam nadzieję, że jeszcze kiedyś wrócę do zamku Leeds Castle.

Bardzo podobały mi się angielskie parki, ich niepowtarzalna atmosfera. Ci wszyscy ludzie, ubrani bardzo różnie, jedni w garniturach, inni na sportowo, siedzieli na trawie, czytali gazety, jedli lunch, rozmawiali, śmiali się, bawili. To wszystko było takie naturalne i tak cieszyło oczy! Mieliśmy okazję zwiedzić Shakespeare Globe, po którym oprowadzał nas jeden z akto-

rów. Śliczne wnętrza, amfiteatr, scena, rozległe przestrzenie zrobiły na mnie duże wrażenie. Chciałabym kiedyś tu wrócić, by obejrzeć sztukę Szekspira. Podczas pobytu w Londynie spełniło się jedno z moich marzeń - zawsze chciałam przejechać się londyńskim metrem. Udało się dzięki mojemu „przyszywanemu” wujkowi, przyjacielowi mojego taty. Oprócz tego, zabrał mnie i moją przyjaciółkę do oceanarium. Zobaczyliśmy rekiny i wiele innych morskich stworzeń.



Jednym z punktów programu były wycieczki do muzeów: The National Gallery, British Museum, Muzeum Nauki, Muzeum Historii Naturalnej, Victoria and Albert Museum, Modern Museum, Muzeum Figur Woskowych. Największe wrażenie zrobiło na mnie British Museum. Ponadto co wymieniałam, zwiedziliśmy wiele innych magicznych zakątków Londynu, np. Chinese Town, Trafalgar Square, Covent Garden.

Czas tak szybko upłynął. Droga powrotna tak samo męcząca, lecz wracaliśmy tęskniąc do miasta ze snu.

Kasia

Perełki fejsbuka :)

Perełki z facebooka

Fanpage [wym. fanpejdż] czyli strony na Facebooku, promujące osobę, firmę, markę itp., służące do komunikacji pomiędzy użytkownikami serwisu społecznościowego. Fanpage mogą być pozeraczem czasu, ale częściej są ciekawym, uczciwym i prawdziwym źródłem wiedzy. Polecimy wam kilka fanpage z dziedziny m.in. muzyki, kultury i pisarstwa.

"Kultura dostępna" sam tytuł wprowadza nas w tematykę fanpage.

**KULTURA
DOSTĘPNA**

Program Kultura Dostępna jest prowadzony w celu ułatwienia dostępu do kultury. Na swojej stronie regularnie udostępnia wydarzenia, które mogą mieć miejsce w

Twoim mieście lub jego pobliżu, dając Ci przez to szansę czynnego udziału w kulturalnym życiu społeczeństwa. Na swojej tablicy umieszcza również krótkie wywiady z dobrymi aktorami, oraz prezentuje zwiastuny filmów, które są warte obejrzenia. Warto odwiedzać ten fanpage ze względu na systematyczność w dodawaniu postów ich administratorów a także na dobór tematów.

Nasza szkoła liczyła i nadal liczy wielu utalentowanych uczniów. Jednymi z nich byli Czarek Budzaj i Kuba Zimon, którzy od niedawna są absolwentami I Liceum. Chłopaki mają świetne wyuczucie rytmu, talent muzyczny i swój zespół oraz fanpage o nazwie "**Lekko niepoprawni**".



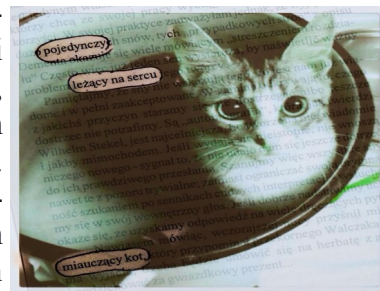
Wrzucają tam wszystko, co związane z ich twórczością, zainteresowaniami, ale nie tylko.

Myślę, że naprawdę warto wpaść i samemu zobaczyć, jakich zdolnych ludzi można było spotkać na korytarzu tej szkoły.

Czy nie zastanawiasz się czasami idąc podczas przerwy korytarzem naszego kochanego I Liceum Ogólnokształcącego w Zamościu, jaka piosenka właśnie umiła Ci drogę do klasy, a może jesteś ciekaw jakież to utwór towarzyszył Ci, kiedy powtarzałeś materiał na kartkówkę z polskiego, która miała odbyć się po dzwonku. „Radiowęzeł Pierwszego – BBC” to fanpage naszego szkolnego radia, na którym codziennie jest udostępniana lista utworów, które można było usłyszeć danego dnia w murach naszej zabytkowej szkoły. Polecamy Ci odwiedzanie tej strony, ponieważ masz możliwość skomentowania playlisty, wyrażenia sprzeciwu, a może podziękowania za jakiś utwór, który jest twoim ulubionym lub poprawił ci nastrój.



Do kawy i ciastka, na chłodne i deszczowe dni, na hamak latem i koc jesienią. Poezja może towarzyszyć nam zawsze. Tym bardziej jeśli



szukacie jakiegoś nowatorskiego podejścia, czegoś innego niż zwykle, to polecam wam fanpage "**Wierszezodzysku**". Cytując to, co sami mówią o sobie: "...to kreatywna destrukcja, wiersze wyłowione z potoku słów poukładanych przez przypadkowych autorów." Myślę, że nie muszę dodawać nic więcej, po prostu sprawdźcie i zobaczcie czy taka forma do was trafia, bo może akurat koło Pawlikowskiej Jasnorszewskiej i Gałczyńskiego pojawi się w waszych ulubionych pozycjach też coś bardziej współczesnego. Kto wie, może nawet sami zaczniecie tworzyć wiersze z odzysku.

Patrycja Komisarczuk

Trening na szczęście

Nikogo nie trzeba przekonywać, że aktywność fizyczna jest dobra dla zdrowia, kondycji i figury. Na dodatek każdy kto regularnie ćwiczy jest mniej zestresowany, częściej ma dobry nastrój, a świat postrzega z pozytywnej strony.

Okazją do aktywności fizycznej jest chociażby lekcja wychowania fizycznego (tak szczególnie lubiana przez wszystkich uczniów). Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że w starszych klasach szkół podstawowych nie bierze czynnego udziału w zajęciach w 15% uczniów, w gimnazjach 23%, a w **szkołach ponadgimnazjalnych odsetek ten sięga 30%.** **Dlaczego tak wiele osób nie ćwiczy?** Powodów może być wiele, najczęściej jest to jednak najzwyczajniejsze lenistwo. Może więc ćwiczenia po lekcjach? Ktoś może zapytać „Kiedy skoro muszę się uczyć!”. Fakt faktem, szkoła wymaga poświęcenia czasu, niekiedy z jej powodu brakuje nam go na inne czynności. Mimo to należy zauważyć, że zmienił się model spędzania wolnego czasu. W związku z tym wiele osób spędza go w towarzystwie komputera czy też telefonu. Nie zdajemy sobie jednak sprawy jak wiele negatywnych zmian może wnieść brak ruchu do naszego życia.



1. Liczne wady postawy.
2. Bóle mięśni i stawów.
3. Większe ryzyko uszkodzenia np.: naderwania mięśnia czy zwichnięcia stawu.
4. Słaba kondycja i bolesne „zakwasy” po niewielkim wysiłku.
5. Bezsilność, wiotczące mięśnie.
6. Otyłość i związane z nią choroby m.in. miażdżyca i choroby układu krążenia.
7. Słabsza koncentracja, zdolność zapamiętywania.

Jednak tym, którzy siedząc narzekają na swój wygląd lub już zapomnieli jak fajnie jest trenować, warto przypomnieć zalety aktywności fizycznej i co za tym idzie, przemiany smutasa w szczęśliwego człowieka. Oto fakty będące podstawą przyszłej metamorfozy.

1. Lek na smutek

Dowiedziano, że trening działa nie mniej skutecznie od leków antydepresyjnych. Droga do lepszego samopoczucia jest więc bardzo prosta,

do tego znacznie zdrowsza od wszelkich lekarstw.

2. Antidotum na stres

Gdy ćwiczymy, wzrasta ciśnienie krwi oraz tętno, co zostaje odebrane jako stres. Wtedy wydzielane są m.in. endorfiny, które zmniejszają ból i dyskomfort oraz wywołują uczucie euforii. Nadmierne napięcie psychiczne można więc np.: wybiegać, regularne ćwiczenia sprawiają, że ciało stopniowo uodparnia się na stres i lepiej sobie z nim radzi.

3. Moc! Energia!

Po treningu każdy odczuwa swego rodzaju napływ sił i optymizmu. Dlatego, nawet gdy jesteśmy bardzo zmęczeni, warto pójść chociaż na zwykły spacer, który doda ci energii.

4. Recepta na szczęście

Nasz mózg wydziela dopaminę: związek odpowiadający za energię, samopoczucie i motywuje do działania. Udowodniono, że ruch zwiększa wydzielanie tej substancji, a tym samym – uszczęśliwia.

5. Pewność siebie, siła

Ruch to idealny sposób na idealne ciało! Potrzeba jednak trochę czasu i cierpliwości oraz systematyczności, by uległo radykalnym zmianom. Zajądą one jednak szybko w naszej psychice. Staniemy się odporniejsi psychicznie, niezależni, pewni siebie, asertywni.

6. Szybciej! Efektywniej!

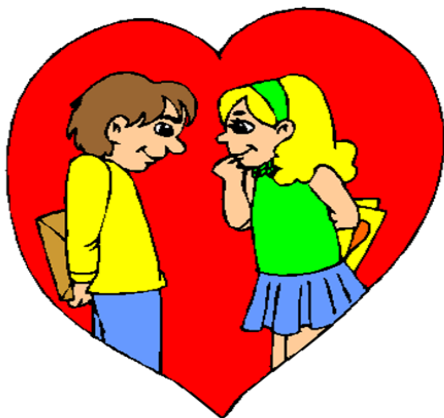
Kwintesencją każdego wysiłku fizycznego jest pobudzenie szarych komórek, które wspomagają tak niezbędne nam procesy myślowe. W naszym mózgu uaktywniają się nowo powstałe połączenia nerwowe oraz uruchamiane jest abstrakcyjne myślenie. Według przeprowadzanych niejednokrotnie badań potwierdzono, że osoby aktywnie fizycznie osiągają lepsze wyniki, a ich decyzje podejmowane są szybciej i co najważniejsze, są one trafniejsze niż u przeciętnego człowieka.

Karolina Kowalczuk
Monika Kłoda

Ogłoszenia drobne, humor

Wszystkiego najlepszego z okazji Dnia Nauczyciele oraz Dnia Chłopaka!

*Drogi Chłopcze,
Pomyśl sobie,
Ile życzeń masz w swej głowie,
Ile osób w całym mieście,
Może spełnić chociaż część z nich.
Ja Ci powiem, lecz w sekrecie,
Że to jedno z życzeń Twych,
Mogę spełnić bez skinienia,
Miłość mogę dać Ci dziś!*



Z okazji Dnia Edukacji Narodowej wiele radości, słońca i satysfakcji - tak w życiu zawodowym, jaki i w osobistym - Dyrekcji, Nauczycielom i wszystkim pracownikom



Drobne ogłoszenia:

30 września – Dzień chłopaka
7 października – Dyskoteka otrzęsinowa i z okazji Dnia Chłopaka
13 października – Skrócone lekcje
14 października – Dzień Edukacji Narodowej, dzień wolny od szkoły :)
21 października – Wybory na przewodniczącego szkoły

Czas na dowcip:

Jasiu przychodzi spóźniony do szkoły. Pani pyta:

- Jasiu dlaczego się spóźniłeś? Może ty nie masz budzika?

Mam proszę Pani!! Tylko on zawsze dzwoni wtedy, kiedy ja śpię!



Na lekcji religii ksiądz pyta dzieci:

- Kto z was chce iść do nieba?

Wszystkie dzieci podnoszą ręce tylko Jaś nie.

- A ty dlaczego nie chcesz - pyta ksiądz.

- Bo obiecałem tacie, że po lekcjach wrócę do domu.



Mama mówi do Jasia:

- Twoja wychowawczyni znów dzisiaj skarżyła się na ciebie.

-To niemożliwe! - odpowiada Jasiu - Dziś przez cały dzień byłem na wagarach .

Diana