



horoskopy
wywiady

JUBA

październik 2025



overthinking
wszystka o kafeinie

SPIS TREŚCI

1. Słowo od redaktora	3
2. Wywiad z Panią Dyrektor	4
3. Projekt Nb13O	12
4. “Sen zamknięty w napoju – parę słów o kawie i energetykach”	15
5. Pułapka nadmiernego myślenia	17
6. Wywiad z okazji dnia Nauczyciela	21
7. Przepowiadanki od Hanki	23
8. Jesienne polecajki	24
9. Targi książki	26
10. Recenzje filmu “Chopin, Chopin!”	28
11. Komedia romantyczne	30
12. Wykreślanka	33
13. Wyraż siebie	34



SŁOWO OD REDAKTORA

Drodzy Czytelnicy!

Miło mi, w imieniu Tuby, przywitać tych, którzy po raz pierwszy trzymają naszą gazetkę w rękach. Październikowy numer obfituje w różnorodności. Znajdziecie tu recenzje filmów i książek, wywiady z nauczycielami, oraz, ekskluzywny, wyłączny dla Tuby, wywiad z Panią Dyrektor. Nie zabraknie też stałego już Horoskopu i wykreślanek na końcu numeru. Zapraszam więc was, drogich czytelników, do wglębnienia się w tajemnice Tuby. W imieniu całej redakcji, z okazji minionego już Dnia Edukacji Narodowej, pragnę złożyć całemu gronu pedagogicznemu najszczerze życzenia z wyrazami wdzięczności.

Redaktor Naczelny
Wojciech Szydłowski



WYWIAD Z PANIĄ DYREKTOR

Wojciech Szydłowski: *Miło mi panią przywitać na pierwszym od dawna wywiadzie z Panią dyrektorką naszej gazetki.*

Anna Górska: Jest mi również bardzo miło. W ostatnim czasie nie miałam okazji udzielać wywiadu do „Tuby”, dlatego dziękuję za zaproszenie i możliwość rozmowy.

WS: *Żeby nie tracić cennego czasu, chciałbym od razu przejść do pierwszego zagadnienia, a będzie ono dotyczyć Pani przeszłości. Jest Pani absolwentką naszego liceum stąd moje pytanie: Co Pani zdaniem się zmieniło od tego czasu, kiedy jako maturzystka opuszczała Pani mury II liceum?*

AG: Nasze liceum ukończyłam w 1990 roku, więc od tego czasu naprawdę wiele się zmieniło. Jeśli chodzi o samą infrastrukturę szkoły widoczne są szczególne zmiany związane z bazą sportową – uczniowie mają dziś do dyspozycji zmodernizowane boiska szkolne i siłownię. Przeprowadzono liczne prace remontowe, mające na celu utrzymanie

i poprawę stanu technicznego oraz estetyki budynku szkoły. Warto podkreślić, że niektóre pomieszczenia zmieniły swoje funkcje, również niektóre sale lekcyjne przypisane są obecnie do innych przedmiotów. Przykładem jest sala 307, w której za moich czasów szkolnych odbywały się lekcje j. angielskiego, natomiast dziś uczucie się tam języka polskiego. W miejscu sklepiku szkolnego znajdowała się stolówka.

Największe różnice dotyczą jednak metod pracy i nauczania, co jest naturalnym skutkiem postępu technologicznego. Znacząco zmienił się dostęp do komputerów i Internetu. Dziś wykorzystywanie technologii informacyjnej jest zarówno dla nauczycieli, jak i dla uczniów codziennością. W przeszłości wyglądało to zupełnie inaczej. Infrastruktura informatyczna ograniczała się do jednej sali informatycznej, która była skromnie wyposażona w zaledwie kilka komputerów. Wiem, że trudno to sobie wyobrazić, ale nie korzystaliśmy na co dzień z laptopów, telefonów komórkowych, projektorów multimedialnych czy monitorów interaktywnych. Również dzienniki lekcyjne były prowadzone w wersji papierowej. Nauka miała wtedy bardziej „encyklopedyczny” charakter.

Pracowaliśmy głównie z książką, notatkami sporządzonymi w trakcie lekcji oraz korzystaliśmy z biblioteki szkolnej. Wielu uczniów, w tym ja, posiłkowało się zeszytami starszego rodzeństwa. Nie mieliśmy możliwości rozwijać kompetencji cyfrowych, ale poziom nauczania wcale nie był niższy. Wręcz przeciwnie — nauka była intensywna i dawała świetne efekty.

Z biegiem lat zmieniała się również podstawa programowa oraz struktura szkolnictwa. Ja uczyłam się jeszcze w czteroletnim liceum, podobnie jak wy teraz. Ale wszyscy pamiętamy doskonale kolejne reformy oświaty – utworzenie gimnazjum po 6-letniej szkole podstawowej, wprowadzenie 3-letniego liceum ogólnokształcącego, a następnie powrót do 4-letniego cyklu kształcenia w liceum. Istotną różnicą była też skala ocen, według której oceniani byli uczniowie mojego pokolenia. Obowiązywała wówczas czterostopniowa skala ocen: od dwójki do piątki. I wcale nie było łatwo otrzymać ocenę bardzo dobrą czy dobrą – trzeba było mocno się napracować, żeby na nią zasłużyć. Trochę inne były również relacje między nauczycielami a uczniami — na pewno panowała w szkole większa dyscyplina, choć nie nazwałabym tego surowym rygorem. Dziś większy nacisk kładzie się na dobrostan uczniów, ich rozwój emocjonalny i zdrowie psychiczne. Co nie oznacza, że my uczniowie z lat 80-tych nie czuliśmy się wspierani przez nasze grono pedagogiczne II LO. Bardzo miło wspominam wszystkich moich nauczycieli, a zwłaszcza moją wychowawczynię, panią Walentynę Szumińską. Zbudowaliśmy naprawdę ciepłe, niemal przyjacielskie relacje.

Myśląc o tamtych latach, dostrzegam również, że już wtedy kształtowano u uczniów postawę otwartości na świat, chociażby poprzez rozwijanie kompetencji językowych. Mam na myśli oczywiście języki obce – w zakresie nauczania języków obcych nasza szkoła utrzymywała wysoki poziom. Zresztą dzięki mojej nauczycielce j. niemieckiego, p. Beacie Futkowskiej, pokochałam ten język tak bardzo, że zdecydowałam się później na studia na kierunku filologia germańska. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych zaczęły się też pierwsze wymiany międzynarodowe — z Niemcami i z Francją. To był piękny czas rozwoju, otwartości i ciekawości świata.

WS: *Wspomniała Pani o czterostopniowej skali oceniania. Nasza szkoła wiele uwagi poświęca systemowi oceniania. Jest on co rok modyfikowany i poprawiany, o czym my, uczniowie, wiemy bardzo dobrze. Czy jest Pani zadowolona z jego obecnego kształtu i czy uważa Pani, że ta skala od jeden do sześć jest wystarczająca, żeby*

żeby zawrzeć całą naszą wiedzę?

AG: Zaczniemy może od systemu oceniania i od radykalnych zmian, jakie pojawiły się w Statucie II LO w bieżącym roku szkolnym. Całkowicie zmodyfikowaliśmy rozdział dotyczący oceniania wewnątrzszkolnego – został on dostosowany do obowiązujących przepisów prawa. Chciałabym podkreślić, że wprowadzone zmiany wynikają z nadrzędnych uwarunkowań i mają służyć temu, by system oceniania był jednolity i klarowny dla wszystkich. Czy jestem zadowolona z jego obecnego kształtu? Trudno jest w tym momencie ocenić, na ile wprowadzone zasady oceniania będą skuteczne. Myślę, że zobaczymy dopiero za rok, czy idziemy w dobrym kierunku. Mam nadzieję, że tak, ale wszystko zależy od naszego nastawienia i zaakceptowania zmian. A zmiany są istotne, chociażby w kwestii średniej ważonej, której likwidacja w dzienniku elektronicznym wzbudziła wśród uczniów dużo emocji i oczywiście kontrowersji. Wiem, że przyzwyczailiście się do tego, że dzięki widocznej średniej ocen, możecie przewidzieć, jaką ocenę otrzymacie w podsumowaniu śródrocznym i rocznym. Jest to jednak sprzeczne z przepisami prawa oświatowego, ponieważ to nie program komputerowy „wystawia” ocenę, ocenę ustala tylko i wyłącznie nauczyciel. To nauczyciel dokonuje oceny postępów ucznia biorąc pod uwagę jego indywidualne możliwości. Więc w gruncie rzeczy likwidacja średniej ważonej jest dla uczniów bardziej korzystna. W ocenianiu wewnątrzszkolnym pojawiły się również nowe kryteria dotyczące oceny zachowania, w szczególności w odniesieniu do frekwencji. Było to konieczne ze względu na wzrost absencji, w szczególności wśród uczniów klas czwartych. To bardzo niepokojące, że frekwencja w klasach maturalnych jest zawsze najniższa. Bo przecież ten ostatni rok nauki jest szczególnie ważny w kontekście ostatnich przygotowań do matury, a systematyczne uczęszczanie na lekcje warunkuje wynik egzaminu dojrzałości. Poza tym najstarszy rocznik powinien dawać dobry przykład młodszym koleżankom i kolegom, pokazywać, że warto korzystać z wiedzy i kompetencji swoich nauczycieli, którzy najlepiej wiedzą, jak przygotować młodzież do tego najważniejszego w ich życiu egzaminu.

Wracając do twojego pytania o skalę ocen – moim zdaniem nie jest ona wystarczająca, żeby rzetelnie ocenić wiedzę i umiejętności ucznia. I nie może być jedynym instrumentem oceny.

Oczywiście ma swoje zalety, ponieważ jest czytelna i prosta, ale na pewno musi być uzupełniona informacją zwrotną. Uczeń, otrzymując ocenę, powinien otrzymać od nauczyciela informację zwrotną: co zrobił dobrze, co źle, co powinien poprawić. Ocena, jeśli nie satysfakcjonuje ucznia, może działać demotywująco. Jeśli uczeń po raz kolejny dostaje ocenę np. dopuszczającą, a pracuje na wyższą, to czuje się zniechęcony. Dlatego ważny jest komentarz nauczyciela: „Otrzymałeś ocenę dopuszczającą, ale to zrobiłaś lepiej, a nad tym musisz jeszcze popracować”. Wtedy nawet słabsza ocena nie jest odbierana jako porażka, tylko jako wskazówka do dalszej pracy.

WS: *Są już w kraju eksperymentalne placówki oświatowe, w których wprowadza się model bez ocen. Pewnie już Pani nie raz o tym słyszała. Co Pani myśli o takim nowatorskim systemie?*

AG: Taki model edukacji jest ciekawym rozwiązaniem, ale trochę się go obawiam. Wymaga on dużo samodyscypliny i dojrzałości od uczniów. Czy młodzież jest na tyle odpowiedzialna, żeby uczyć się systematycznie i efektywnie bez nacisku i ciągłej kontroli w postaci oceny? Trudno odpowiedzieć na to pytanie. Z drugiej strony, metoda ta ma wiele zalet – uczniowie nie odczuwają stresu i presji, bardziej skupiają się na procesie nauki niż na wynikach, co może prowadzić do większego zaangażowania. Zamiast ocen otrzymują informację zwrotną dotyczącą ich mocnych stron i obszarów wymagających poprawy. Brzmi to wszystko bardzo optymistycznie, ale czy jesteśmy gotowi na taką formę edukacji? Myślę, że jeszcze nie teraz.

WS: *Wielokrotnie, jako mieszkaniec Legnicy i uczeń tej szkoły, słyszałem wiele krytycznych opinii na temat naszej placówki oświatowej. Często pochodzą one nie tylko z zewnątrz, ale także od absolwentów czy nawet byłych nauczycieli. Jaki jest Pani stosunek do krytyki? To chyba jedna z trudniejszych rzeczy – być krytykowanym. A Pani, jako dyrektorka, reprezentuje całą instytucję i pewnie w jakimś sensie czuje się Pani twarzą tego liceum.*

AG: Zgadza się, bardzo identyfikuję się z naszą szkołą. I masz rację, Wojtku — każdy z nas, gdy spotyka się z krytyką, przeżywa to osobiście. Nie ukrywam, że ja

również podchodzę do tej kwestii bardzo poważnie. Uważam jednak, że krytyka jest potrzebna, pod warunkiem, że jest konstruktywna. Nie ma idealnej szkoły, tak jak nie ma idealnego człowieka – w każdej placówce znajdzie się coś, co można poprawić, również w naszym liceum.

Zawsze staram się przyjmować krytykę z pokorą, ale jednocześnie rozgraniczam, co jest konstruktywne, a co nie. Narzekanie na kwestie, na które nie mam wpływu, nie ma dla mnie sensu. Jeśli jednak ktoś zwraca uwagę na coś, co rzeczywiście można zmienić i co leży w zakresie moich kompetencji, z przyjemnością się tym zajmuję.

Oczywiście są sprawy, które wykraczają poza moje możliwości, ponieważ wymagają dużych nakładów finansowych. Nie mogę również podejmować decyzji, które są sprzeczne z przepisami prawa oświatowego np. dotyczących zmiany liczby godzin w ramowych planach nauczania.

Uważam, że krytyka ma sens wtedy, jeśli ma służyć czemuś dobremu, gdy wynika z troski i co najważniejsze, jeśli jest przekazywana z szacunkiem i w duchu współpracy. Zawsze warto wspólnie zastanowić się, co jeszcze można w szkole poprawić i jak uczynić ją miejscem przyjaznym dla każdego ucznia.

WS: *Słyszałem różne opinie na ten temat – jak to zwykle bywa u nas w kraju. Wielu uczniów narzeka, że ich klasy jeżdżą na zbyt małą liczbę wycieczek. Z drugiej strony są klasy, które wyjeżdżają bardzo często. Od absolwentów słyszałem też, że zdarzało się, iż w ciągu czterech lat była tylko jedna wycieczka, a inni koledzy jeździli dwa–trzy razy w roku. Co Pani myśli o wycieczkach w naszej szkole?*

AG: Wycieczki są niezbędnym elementem edukacji. Integracja i poznawanie świata mają ogromną wartość, a dzięki nim szkoła nie ogranicza się wyłącznie do nauki teorii, lecz staje się miejscem wszechstronnego rozwoju ucznia. Uczniowie naszej szkoły mają dużo możliwości wyjazdów, zarówno w kraju, jak i za granicą. Zdarza się oczywiście, że niektóre klasy podróżują częściej, a inne rzadziej – w dużej mierze zależy to od ich własnej inicjatywy i umiejętności organizacyjnych. Po okresie pandemii liczba wycieczek zdecydowanie wzrosła, młodzież chętnie uczestniczy

w wyjazdach szkolnych, które jednak w nadmiarze dezorganizują pracę szkoły. Trudno jest utrzymać rytm nauki, gdy w tym samym czasie kilka klas jest

nieobecnych, ponieważ wraz z opiekunami uczestniczą w wycieczkach lub wyjściach szkolnych. Dlatego czasami konieczne jest przesunięcie terminu wycieczki, by uniknąć zbyt dużego natężenia takich wydarzeń w jednym okresie.

WS: *Wspomniała Pani na początku, że w czasie, kiedy była Pani uczennicą tej szkoły, bardzo mocno stawiano na naukę dyscypliny, a także – można tak to ująć – na pewną surowość. Dziś pozwoli się od tego odchodzi, bo świat się zmienia i coraz bardziej akcentuje się indywidualizm, jednostkę, kreatywność i samodzielność. Jak Pani sądzi – czy to dobrze, że ta dyscyplina stopniowo zanika, nie tylko w naszej szkole, ale ogólnie w polskich szkołach?*

AG: Nie ulega wątpliwości, że świat się zmienił – i dobrze, że szkoła również się zmienia. Dziś nie stawia się już wyłącznie na dyscyplinę, bo rolą szkoły nie jest tylko egzekwowanie zasad i dbanie o porządek. Szkoła ma także wspierać indywidualność, kreatywność i twórcze myślenie uczniów. Uważam, że te dwie funkcje muszą się wzajemnie uzupełniać. Nie możemy ich rozdzielać, bo tylko wtedy szkoła spełni swoją rolę w pełni. Z jednej strony potrzebna jest swoboda i otwartość, ale z drugiej – również pewne zasady i konsekwencja. Jeśli postawimy wyłącznie na wolność, bez ram i odpowiedzialności, szkoła nie przygotuje młodych ludzi do dorosłego życia.

Dlatego najważniejsze jest znalezienie równowagi między swobodą a dyscypliną, który pozwala rozwijać się zarówno intelektualnie, jak i społecznie.

WS: *Czyli takiego złotego środka.*

AG: Dokładnie tak.

WS: *Jedną z rzeczy, która mnie najbardziej urzekła, kiedy szedłem do tej szkoły, była właśnie nasza Morenka. Dla mnie, jako dzieciaka ze szkoły, w której czasami nawet brakowało ławek, to miejsce było czymś wyjątkowym – takim małym „Elizjum”. Była tam stara kanapa, teraz są pufy, ławki, przestrzeń, gdzie można było spędzać czas. Pamiętam, że nauczyciele czasami nawet tam nie zaglądali. Co Pani myśli o naszej Morence? Wyróżnia naszą szkołę na tle innych legnickich placówek. Ale szczególnie po zamalowaniu jej dwa lata temu wielu uczniów poczuło, że coś ważnego zostało utracone. Czy pamięta Pani tamtą sytuację?*

I czy ma Pani zdanie na temat tego, czy Morenka powinna zostać?

AG: Morenka jest na pewno bardzo ważnym miejscem w naszej szkole. Uważam, że uczniowie powinni mieć swoją przestrzeń relaksu – trochę na uboczu, z dala od głośnych korytarzy – gdzie można odetchnąć w czasie przerw, usiąść spokojnie przed lekcjami i po prostu chwilę odpocząć. To naprawdę potrzebne miejsce.

Bardzo żałuję, że Morenka jest tak niewielka. Moim marzeniem byłoby stworzenie większej strefy wypoczynku dla uczniów, ale niestety ograniczenia lokalowe szkoły na to nie pozwalają. Chciałabym jednak, aby to miejsce było naprawdę wasze – byście czuli się tam dobrze i mogli wnieść coś od siebie. Ważne, żebyście sami mogli proponować rozwiązania i współtworzyć tę przestrzeń. Cieszę się, że dzięki samorządowi pojawiły się pufy i leżaki, z których chętnie korzystacie – to znaczy, że spełniają swoją rolę. A może macie pomysł, jak odświeżyć Morenkę? Zmienić kolory ścian, dodać rolety, nowe dekoracje, by nadać jej jeszcze bardziej przytulny klimat? Jestem jak najbardziej otwarta na takie inicjatywy.

Jednocześnie pamiętajcie, że Morenka musi pozostać przestrzenią bezpieczną – miejscem, do którego od czasu do czasu zagląda nauczyciel. Chciałabym, aby była to strefa naprawdę wasza, przyjazna, ale też bezpieczna dla wszystkich.

WS: *I tak na zakończenie: pełni Pani funkcję dyrektora szkoły już od wielu lat. Z czego jest Pani najbardziej dumna w tym czasie, w trakcie tych wszystkich lat w naszej szkole?*

AG: „Od wielu lat” to za dużo powiedziane. Gdybym miała dwudziestoletni staż na tym stanowisku, mogłabym powiedzieć, że to naprawdę „wiele lat”. Tymczasem pełnię funkcję dyrektora II LO zaledwie od 7 lat i wciąż mam poczucie, że dopiero zaczynam swoją drogę i ciągle uczę się czegoś nowego.

A wracając do Twojego pytania. Z czego jestem najbardziej dumna i zadowolona? Myślę, że z dwóch rzeczy. Pierwsza – najważniejsza – to wyniki nauczania. Kiedy obejmowałam stanowisko dyrektora, towarzyszyły mi ogromne obawy, czy podołam i czy uda się utrzymać wysoki poziom nauczania oraz dobre wyniki maturalne. I udało się! Dziś cieszę się, że utrzymaliśmy wysoki poziom nauczania. To dla mnie wielki powód do dumy, że dzięki zaangażowaniu nauczycieli i uczniów cały czas jesteśmy w gronie najlepszych szkół w Legnicy,

zajmując wysokie miejsce w rankingach „Perspektyw” – zarówno na Dolnym Śląsku, jak i w skali całego kraju.

Ale nauka i wyniki to nie wszystko. Drugą rzeczą, z której jestem szczególnie dumna, są inicjatywy, które wyróżniają nasze liceum na tle innych szkół. Różnorodne projekty realizowane z udziałem uczniów pokazują ogromną aktywność i kreatywność młodzieży II LO i są dowodem na to, że społeczność naszego liceum stawia na współpracę i budowanie przyjaznych relacji. Takie działania mają ogromny wpływ na atmosferę panującą w szkole. Myślę, że również dzięki temu II LO cieszy się tak dużą popularnością wśród absolwentów szkół podstawowych.

WS: *Utrzymanie statusu najlepszej szkoły w mieście to już bardzo duże osiągnięcie. Tak myślę.*

AG: Masz rację Wojtek, to znaczące osiągnięcie, jednak do każdego sukcesu należy podchodzić z pokorą. Mówiąc, że jesteśmy jedną z najlepszych szkół w Legnicy, zawsze trzeba pamiętać, że zawdzięczamy to wspólnej pracy całej społeczności szkolnej. Dlatego zawsze z ogromnym uznaniem odnoszę się do wszystkich osiągnięć, które są zasługą zarówno kadry pedagogicznej, jak również uczniów II LO.

WS: *Dziękuję Pani bardzo.*

AG: Również dziękuję bardzo za spotkanie i miłą rozmowę o naszej szkole.

Wojciech Szydłowski 4B



Projekt N13b0

„Minęło już 5 lat” pomyślał, John powoli wyłaniając się spod kołdry. Po przetarciu oczu, spojrzał na swoją sypialnię. Była skromna, ale przytulna. Małutki pokój z jednym oknem. Pod jedną ścianą stało małe biurko z krzesłem na kółkach, naprzeciwko pojedyncze łóżko. Na wprost okna mieściła się szafa, a w jej wnętrzu koszulki, koszule, bluzy, spodnie, spodenki i skarpetki, z których większość zgubiła już parę. Jak co dzień ubrał się tak, by wyglądać przyzwoicie...ale nie za bardzo. W kuchni, czekając aż jego tosty będą gotowe, rozmyślał. Niestety, nie był w tym wybitny, gdyż jego myśli zawsze zmierzały w jednym kierunku.

Jedyne, co mu chodziło po głowie, to wspomnienia. Było to tak dawno, a jednak pamiętał wszystko idealnie. Przeżuwając swoje śniadanie, oczami wyobraźni widział postać bardzo mu bliską- swojego ukochanego dziadka. Jak żywy przed 30-latkami stał Dziadek Staszek. Był wysoki, nawet bardzo, i chudy. Czasem wydawało się, że przy odpowiednim wietrze dziadek mógł odlecieć bardzo, bardzo daleko. John dobrze pamiętał szeroki uśmiech, który pojawiał się na tej wiekowej twarzy naznaczonej

doświadczeniem. I tyle mu wystarczyło. To było to, czego potrzebował, aby zanurzyć się w rozległym oceanie wspomnień na długi, długi czas.

I nagle znów tam był. Tam gdzie nic złego nie mogło się mu stać i był szczęśliwy. Znów biegł przez zieloną trawę, wokół starej jabłonki, obok drewnianej ławki i prosto do środka małego niskiego budynku. Gdy przekraczał próg, jego małe rączki mocno ścisnęły pluszowego misia. Po chwili jego oczy przyzwyczyły się do zmiany otoczenia. Z ciemności i wszechobecnego kurzu, wyłonił się znajomy obraz. Na niskiej ławce siedział Dziadek Staszek. Jak zawsze miał na sobie koszulę w niebieską kratę i stare przetarte spodnie, które może dawno temu były czarne. Dziadek trzymał w rękach mały nóż i kawałek drewna. Jego krzaczaste brwi spotykały się prawie pośrodku czoła, gdy w wielkim skupieniu mruczał coś pod nosem. Oczy John'ego rozszerzyły się w zachwycie. Nieważne, ile razy widział swojego dziadka przy pracy, wydawało mu się, że w tej scenie jest coś magicznego. Dziadek zamasyżuje ruszał swym siwym wąsem. „Kolejny cholerny sęk! To jest moje szczęście.”

- mówił do siebie. John nie mógł pojąć jak zwykły kawałek suchego drewna może wywoływać takie emocje. Ale co on wiedział? Był tylko chłopcem. John postąpił do przodu kilka małych kroczków. Dziadek pohamował płomienne obelgi kierowane w stronę drzewa i spojrzał w górę. Jego jasnoniebieskie oczy załśniły czystą miłością do wnuka. „Johnny! Co ty tu robisz, mały urwisie?” - zapytał radośnie emeryt, po czym odłożył bloczek drewna i nóż na stolik, który stał obok.

John zawsze uwielbiał spędzać letnie dni w towarzystwie dziadka i babci. Opowiadali mu o czasach ich młodości, karmili łakociami i wysłuchiwali jego opowieści z przedszkola i później szkoły. Na dodatek, nigdy nie gardzili światem ludzio-pająków, który sobie wymyślił oraz zawsze słuchali, jak lud o czterech kończynach górnych dokonywał nowych, przełomowych odkryć w wyobraźni chłopca.

Klang! Dźwięk chleba wyskakującego z tosterka szybko przerwał chwilę zadumy. No tak, nie miał już 6 lat, nie chodził do szkoły, człowiecze pajaki od dawna nic nowego nie wymyśliły, a dziadek i babcia od dawna byli już w lepszym miejscu, tak samo jak

większość jego rodziny. Domu, ogrodu i warsztatu też już nie było, gdyż zostały sprzedane zaraz po tym, jak dziadek i babcia trafili do Nieba. Westchnął głęboko. Bardzo mu brakowało rodziny, w końcu był jednym z niewielu, którzy zostali na Ziemi. Minęło bardzo dużo czasu od kiedy wszyscy zebrali się razem, chociażby na Boże Narodzenie. “Dosyć!” - wykrzyknął na głos i w tym samym momencie postanowił odwiedzić dziadka. Nawet nie zjadł tostów, tylko ubrał bluzę i wyszedł z mieszkania. Szedł wąskimi uliczkami. Gdzieś tam ktoś wyprowadzał na spacer psa, ktoś inny śpieszył się do pracy lub właśnie wracał ze sklepu. Stawiając jeden krok za drugim, John zastanawiał się nad liczbą osób mijających go. Zauważył, że na ulicy był mniejszy tłok, niż na przykład rok temu. Potem przypomniał sobie, że większość jest w Niebie i po raz kolejny tego dnia zrobiło mu się niewyobrażalnie smutno.

Gdy w końcu dotarł do centrum miasta, wszystko wyglądało inaczej - tutaj ludzi było pełno i wszyscy zmierzali do gigantycznego kompleksu przeszklonych budynków, podobnie jak on. Znalazł się na głównym placu kampusu i rozglądał się wokół. Ostatni raz był tutaj 5 lat temu, gdy zegnał dziadka.

W tłumie zauważył pracowników w białych strojach, na plecach mieli wyszyty ten sam napis “N13bo” oraz trzymali tablety, na których pokazywali coś przechodniom. Z każdej strony można było usłyszeć slogany: “Poczuj się jak w Niebie”, “Życie jak w raju” i oczywiście “W Niebie życie trwa wiecznie”. Pracownicy obiecywali żywot bez zmartwień, chorób, obowiązków, pełen przyjemności, zabawy, spokoju i wolności, ale oczywiście za drobną opłatą. John nie był zainteresowany ich ofertami. Od zawsze wizja Nieba budziła w nim niepokój, dlatego starał się unikać ludzi w białych strojach i dotrzeć do budynku B3.

W recepcji John stanął przed kobietą w charakterystycznym białym stroju z wymuszonym, idealnym uśmiechem. Powiedział jej, że chciał zobaczyć kogoś bardzo mu bliskiego. W odpowiedzi recepcjonistka wykonała kilka kliknięć myszką i podała mu bilecik z numerkiem, po czym poleciła udać się do pokoju na końcu trzeciego korytarza po prawej. We wskazanym pokoju czekał na niego biały automat ze świecącym ekranem. Widniał na nim napis “Proszę włożyć bilet”. John upewnił się, że zamknął za sobą drzwi, potem umieścił karteczkę z recepcji we wskazanym otworze.

Następnie ekran znów wyświetlił serię komend:...”Łączenie z serwerem N13boB3...””Proszę czekać”...”Ładowanie”. Nagle zmaterializowała się przed nim świetlista, półprzeźroczysta postać i otworzyła oczy.

Ciąg dalszy nastąpi

Dorota Fiszer, 3D



„SEN ZAMKNIĘTY W NAPOJU – PARĘ SŁÓW O KAWIE I ENERGETYKACH”

W obecnym okresie szkolnym wielu z nas potrzebuje dodatkowych źródeł energii. W dzisiejszych czasach źródła te są różne, lecz szczególną popularnością cieszą się dwie pozycje: kawa i napoje energetyczne. Od wielu lat toczy się spór na temat tego, która forma pobudzenia jest zdrowsza i korzystniejsza. Jak jest naprawdę? Co powinniśmy wiedzieć na temat obu środków? Odpowiedź na te i inne pytania znajdziecie w tym artykule.



W obecnym okresie szkolnym wielu z nas potrzebuje dodatkowych źródeł energii. W dzisiejszych czasach źródła te są różne, lecz szczególną popularnością cieszą się dwie pozycje: kawa i napoje energetyczne. Od wielu lat toczy się spór na temat tego, która forma pobudzenia jest zdrowsza i korzystniejsza. Jak jest naprawdę? Co powinniśmy wiedzieć na temat obu środków? Odpowiedź na te i inne pytania znajdziecie w tym artykule. Poprzedzając dogłębną analizę i porównanie obu napojów, warto dowiedzieć się trochę więcej o ich genezie. Otóż owoce kakaowca były wykorzystywane jeszcze w czasach przed naszą erą w Etiopii, gdzie najprawdopodobniej została również odkryta kawa, która następnie była rozpowszechniana na Bliskim Wschodzie, poprzez Europę i Amerykę. Natomiast historia energetyków jest bardziej współczesna. Już w czasach drugiej wojny światowej stosowano racje, w których skład wchodziły kofeina i cukier. Nie miały one jednak formy znanego nam dziś napoju w puszcze. Przodkiem podobnym do współczesnego energetyka był napój „Lipovitan” wyprodukowany w Japonii w latach 60. XX w. Choć był to środek leczniczy, to szybko stał się popularnym źródłem dodatkowej energii. W latach 80. austriacki przedsiębiorca, zainspirowany tym produktem i jego odpowiednikami, wypuścił na rynek napój „Red Bull”, który do dziś jest niezwykle popularny.

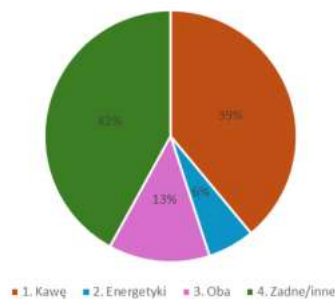
Choć kawa i napoje energetyczne bardzo się od siebie różnią, posiadają dwa fundamentalne podobieństwa: ich funkcją jest pobudzenie, a głównym

składnikiem – kofeina. To właśnie ona pozwala na spełnianie tej funkcji, ponieważ jest to substancja psychoaktywna, która powoduje zwiększenie koncentracji, jasności i ostrości umysłu oraz zmniejsza uczucie senności.

Tym samym płynnie przechodząc do składu obu napojów, należy zauważyć, że naturalna kawa posiada tylko kofeinę. Natomiast napoje energetyzujące posiadają szereg innych składników, takich jak cukry, guarana, tauryna, czy konserwantów, jak np. benzoesan sodu, co czyni je bardziej szkodliwymi od kawy. Dlaczego? Otóż nie chodzi o sam skład napojów, ale także o dawkę tych składników. W zależności od ilości kawy zawartość kofeiny waha się pomiędzy 40 a 140 miligramami. Za to w energetykach ilość kofeiny to od 80 do nawet 160 miligramów w przypadku 500 mililitrów napoju. Jednak w przypadku niektórych napojów dodatkowym źródłem kofeiny jest guarana, czyli ekstrakt z rośliny, której działanie utrzymuje się dłużej niż samej kofeiny. Jest to niebezpieczne, gdyż często producenci nie informują, ile kofeiny zawiera sama guarana. Konsumenci często nie zdają sobie sprawy z tego, co spożywają i jakie to niesie skutki, co widać chociażby na podstawie tego,

że energetyki są niezwykle popularne wśród młodzieży, a nawet dzieci. Mimo zakazów i ustaw, dostępność tego typu wyrobów jest niezwykle łatwa. W celu sprawdzenia, po jakie formy pobudzenia sięgają uczniowie naszej szkoły, przeprowadziłam anonimową ankietę, w której udział wzięło 100 osób. Wyniki prezentują się następująco:

Kiedy jestem zmęczony/a i potrzebuję dodatkowej energii, sięgam po:



Wniosek? U ankieterowanych dominuje odpowiedź żadne lub inne, a kawa jest wybierana chętniej od energetyków. A jakie inne sposoby na uzyskanie większej ilości energii posiadają uczniowie? Na pierwszym miejscu definitywnie znajduje się drzemka i sen. Inne, mniej popularne środki, to m.in. czekolada do picia, matcha, słodczyce czy elektrolity. Niezależnie od tego czy pijemy kawę, czy napoje energetyczne, należy pamiętać, że kofeina jest środkiem uzależniającym, a spożywana w zbyt dużych ilościach może prowadzić do problemów

zdrowotnych. Nie należy także zapomnieć, że żaden środek pobudzający nie zastąpi odpowiedniej ilości snu i zdrowego trybu życia.

Hanna Barszczyk 2C

PULAPKA NADMIERNEGO MYŚLENIA

Cisza, uczucie narastającej samotności i tylko bitwa myśli w głowie. Coraz to nowsze i bardziej dobijające scenariusze w głowie. Analizowanie każdego gestu, każdego wypowiedzianego słowa. Uczucie, że nasza własna głowa sprowadza nas coraz to głębiej na dno. Znasz to? A może ktoś z twoich bliskich tak ma? To overthinking, czyli pułapka myśli, wir, z którego trudno się wyrwać.

Na pozór nic wielkiego, każdy człowiek przecież myśli. Można stwierdzić, że to zupełnie normalne, ale nie dla osoby z overthinkingiem.

Przytoczmy sytuację: siedzisz w gronie znajomych, wszyscy się cieszą, bawią, ale ty nie potrafisz się skupić, bo jeden ze znajomych odpowiedział „Cześć” innym tonem niż zawsze. Pojawia się myśl, a może to moja wina? Może to ja coś zrobiłam nie tak? A od tych dwóch prostych pytań zaczyna się kreować błędne koło coraz to nowszych pytań i głębszych analiz, podczas gdy ostatecznie, druga osoba mogła nawet nie zauważyć, że jej odpowiedź była inna niż zawsze.

Definicja ogólna - Overthinking, nazywany paraliżem analitycznym, to stan nadmiernego myślenia i nieustannego analizowania, który polega na obsesyjnym roztrząsaniu przeszłych wydarzeń, przyszłych scenariuszy lub problemów, często prowadząc do paraliżu decyzyjnego. Generuje to problemy w decyzyjności w stresowych sytuacjach, zamiast prowadzić do rozwiązania. Pogłębia stres jeszcze bardziej przez namnażające się myśli w głowie i niepokój przed podjęciem odpowiedniej decyzji.

Dla osób z overthinkingiem każde słowo, każda sytuacja, każdy gest jest jak sztylet. W każdej sytuacji szukają drugiego ukrytego dna. Nawet gdy w życiu jest idealnie, oni szukają tego, co może być nie tak albo czekają na to, co może się zepsuć. Rzadko kiedy myślą pozytywnie; patrzą na świat raczej realistycznie, widząc jego wszystkie mankamenty. Do jednej sytuacji układają milion scenariuszy, jeden z pozytywnym zakończeniem i pięć innych z negatywnymi skutkami, aby „być przygotowanym”.

Zapytałam kilka osób, jak u nich objawia się overthinking i jak sobie z nim radzą

Wiktoria

Tak, mam problem z overthinkingiem, najczęściej, gdy nie mam zajęcia lub gdy mam czas na dłuższe przemyślenia (np. w nocy).

Zajmuję mój umysł czymś innym – wymyślam historię lub zagłuszam myśli muzyką.

Michał

Overthinking często dopada mnie w sprawach, które są dla mnie ważne. Pojawia się, gdy mam zbyt wiele pytań. Wtedy zaczynam nadmiernie myśleć, niepotrzebnie analizować każdy aspekt sytuacji, próbując wszystkiego się domyślić.

By sobie z tym poradzić, staram się zadawać pytania, które pozwolą na rozwianie moich wątpliwości, a jeśli nie mogę niczego więcej się dowiedzieć, to staram się o tym nie myśleć.

Amelia

Overthinking dopada mnie w każdym aspekcie mojego życia. Nie potrafię odpuścić żadnej myśli, wszystko analizuję zawsze milion razy, szukając jakiegoś haczyka. Każde wypowiedziane przez kogoś słowo odbija się echem w mojej głowie przez następne dwa tygodnie.

Pomaga mi towarzystwo innych osób. Spędzanie czasu ze znajomymi czy chłopakiem wygłusza moją głowę. Duże znaczenie mają też dla mnie treningi – pozwalają mi skupić się na sobie, a nie na natarczywych myślach.

Martyna

Tak, mam problem z overthinkingiem. W sytuacjach stresowych, gdy myślę o przyszłości, przy podejmowaniu decyzji, w rozwijaniu relacji międzyludzkich, podczas zasypiania.

Aby sobie z tym poradzić, rozmawiam z innymi, zapisuję swoje myśli, słucham muzyki lub zajmuję się czymś, co najbardziej lubię robić, czymś, co mnie uspokaja.

Chcąc dogłębnie potraktować zagadnienie overthinkingu poprosiłam o komentarz panią Beatę Kolasiewicz – pracującą w naszej szkole psycholog i psychoterapeutę:

Tendencja do skrupulatnego analizowania sytuacji często świadczy o tym, że należymy do osób refleksyjnych, uwzględniających wiele punktów widzenia, biorących pod uwagę wielość czynników, jakie mogą mieć wpływ na przebieg naszych planów. Często mówi to też o tym, że w toku socjalizacji i edukacji dobrze nauczyliśmy się koncentrować na osiągnięciu celów i unikać pomyłek, za które otoczenie raczej nas nie nagradzało. Powracanie myślami do sytuacji relacyjnych, kiedy zastanawiamy się, czy na pewno dobrze doradziłam koleżance, czy moje zachowanie nie było dla kogoś nieprzyjemne, może świadczyć o tym, że obdarzamy innych troską i chcemy dobrze dbać o innych ludzi. Taka uważność na emocje ludzi i na różne perspektywy sytuacji jest wskaźnikiem naprawdę dobrej socjalizacji i zdrowia. Problem zaczyna się wtedy, kiedy natłok myśli i analiz hamuje nasze działanie i wywołuje lęk.

W mojej praktyce psychoterapeutycznej często

spotykam się z osobami, którym towarzyszy nadmierne myślenie. W takich sytuacjach okazuje się, że u jego podstaw leży ogromny strach przed doświadczeniem porażki, odrzuceniem, brakiem akceptacji ze strony otoczenia. Napięcie emocjonalne sprzyjające gorączkowemu analizowaniu sytuacji może wynikać z wielu czynników, m.in. przekazów rodzinnych (kiedy jak najlepiej chcemy zrealizować zasady, jakie – świadomie lub nieświadomie – przekazali nam bliscy), przekonań na temat siebie, świata i innych ludzi, jakie zbudowaliśmy na przestrzeni życia w oparciu o nasze doświadczenia i komunikaty społeczne. Powyższe składa się na głęboko zakorzenione założenia, które kształtują nasz sposób postrzegania rzeczywistości, myśli, emocje oraz zachowania i w ich poznaniu i przepracowaniu przyda się współpraca z psychologiem, najlepiej pracującym także psychoterapeutycznie. Dlaczego? Dlatego, że pułapka polega na tym, że lęk, który sprzyja overthinking'owi, powoduje jeszcze większe nasilenie obaw, a to z kolei jeszcze więcej myśli, które ponownie przynoszą lęk, a często i smutek. Tak koło się zamyka i łatwo tu o pojawienie się nowych towarzyszy w postaci depresji czy

zaburzeń lękowych. Informacyjnie warto wspomnieć także, że nadmierne powracanie myślami do różnych zdarzeń może być następstwem bardzo trudnego wydarzenia, które przerosło nasze możliwości radzenia sobie i spowodowało poczucie bezsilności, co powoduje wdzieranie się do naszego umysłu wspomnień związanych z tym doświadczeniem.

Jak trzymać w ryzach swoje myśli? Jestem pewna, że sporo z uniwersalnych porad autorka artykułu odszukała i zacytowała w jego treści. Za najważniejsze uznałabym zadbanie o bycie „tu i teraz”. To jest tak, że nasze umysły mają tendencję do bycia rozbieganymi i znajdują się albo w przeszłości, albo w przyszłości. W praktyce nie mamy wpływu na przeszłe wydarzenia, a i przyszłość możemy kontrolować w bardzo ograniczonym zakresie. Jedyne, na co mamy realny wpływ, to teraźniejszość, którą często skrzętnie omijamy naszą świadomością. Doświadczeniu teraźniejszości będą sprzyjać wszelkie techniki medytacyjne, ćwiczenia z zakresu uważności, czyli bardzo popularnego w ostatnich latach mindfulness. Pomocne będą także ćwiczenia integrujące nasz umysł z ciałem, np.

ćwiczenia świadomego oddychania, joga, trening relaksacyjny, którego nagrania łatwo znajdziecie w serwisie YouTube. Takim mini ćwiczeniem może być też zjedzenie kawałka cytryny, której bodźce smakowe przynajmniej chwilowo „ściągną” nasz umysł do rzeczywistości, lub przytrzymanie w dłoniach kostek lodu. Za każdym razem, kiedy w naszej głowie pojawia się wiele niepokojących myśli, warto zastanowić się i podzielić je na myśli (obawy), których źródłem są obiektywne informacje, i na takie, które są naszym wyobrażeniem na temat danej sytuacji. Możecie śmiało zapisać myśli pochodzące z tych źródeł na oddzielnych kartkach, a tę drugą schować głęboko do szuflady, pamiętając, że nasze wyobrażenia to nie realne dane o świecie i – zwłaszcza jeśli mają skutek ograniczający – lepiej ograniczyć się do tych pierwszych. W rezultacie może okazać się, że zostanie Wam z tych myśli już tylko połowa.

Autorka artykułu wprost zapytała o sposoby radzenia sobie z overthinkingiem, co z jednej strony obudziło we mnie chęć pomocy, a z drugiej aktywizację takiej mojej części, która głośno krzyknęła „Nie ma jednej recepty dla wszystkich!”.

Trochę ją co prawda uciszyłam, wskazując Wam pewne sposoby, na które zapewne już natknęliście się w różnego rodzaju poradnikach. To, na czym mi zależy, aby wybrzmiało w tej kwestii, to zaakcentowanie, że każdy z nas jest inny, i u każdego z nas overthinking może mieć różne nasilenie, przyczyny i konsekwencje. Może być on zarówno naszą cechą, jak i objawem trudności, którym warto zaradzić, korzystając z pomocy „szytej na miarę”, zamiast uniwersalnych porad. Zapytacie pewnie, kiedy należy zgłosić się do psychologa, a kiedy można sięgnąć po dostępne metody. Otóż, kiedy overthinking powoduje cierpienie wewnętrzne, zahamowanie, rezygnację z realizacji własnych potrzeb – warto rozważyć pooglądanie tego problemu wspólnie ze specjalistą. Jeśli zbyt dużo myśli pojawia się okazjonalnie, nie ogranicza Twoich działań i nie powoduje trudnych emocji o silnym natężeniu – uniwersalne sposoby mogą okazać się bardzo pomocne, a wręcz stanowić profilaktykę w obszarze dobrostanu psychicznego.



Amelia Łucka 4B

Wywiad z okazji dnia Nauczyciela

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej, jako gazetka szkolna postanowiliśmy przeprowadzić wywiad z paroma nauczycielami II LO – z panią **Joanną Jaroszewicz**, panem **Przemysławem Mazurkiem** oraz panem **Andrzejem Łękawskim**.

Na początku zapytałyśmy, **dlaczego zdecydowali się na pracę w zawodzie nauczyciela**. Dla pani **Jaroszewicz** ta praca była powołaniem i już jako mała dziewczynka bawiła się “w szkołę” ze swoim rodzeństwem. Pan **Łękawski** pochodzi z rodziny, w której większość pracuje właśnie w tym zawodzie, więc dla niego było to coś rodzinnego. Dla pana **Mazurka** praca nauczyciela pochodziła z zamiłowania do dzielenia się wiedzą i chęci do pracy z ludźmi. Jak widać każdy nauczyciel z innego powodu zdecydował się na ten właśnie zawód.

Skoro wiemy, dlaczego to ta praca została docelowym zawodem dla każdego z pytanych, zainteresowałyśmy się, **czy nasi nauczyciele mieli inny plan na przyszłość**. Dla pana **Łękawskiego** i pani **Jaroszewicz** nie było innej opcji. Pan **Mazurek** rozważał inne drogi. Zanim zdecydował się na pracę jako nauczyciel fizyki, studiował prawo i

pracował jako urzędnik!

Praca nauczyciela brzmi dla nas dość przewidywalnie, ale czy naprawdę taka jest? Według naszych nauczycieli jest coś, co ich zaskoczyło. Panią **Jaroszewicz** zaskoczyły pomysły, jakie może mieć młodzież i ich zróżnicowanie. Pan **Mazurek** nie spodziewał się ilości dokumentów, jaką musi wypełniać nauczyciel. Za to pan **Lękawski** nie doznał większych zaskoczeń.

W czwartym pytaniu poruszyliśmy temat przyjemności z pracy. Wszyscy odpowiedzieli podobnie. Tym, co nasi rozmówcy najbardziej lubią w swojej pracy, jest kontakt z młodzieżą oraz praca z nią. Cieszy ich fakt odkrywania perspektywy młodych ludzi oraz dzielenia się wiedzą ze swoimi uczniami.

Najciekawsze z pytań zostawiłyśmy na sam koniec! **Co każdy z zapytanych przez nas nauczycieli robi poza pracą w szkole?** Dla nauczyciela matematyki, pana **Lękawskiego**, odskocznia od pracy jest zajmowanie się wszystkim, co możliwe, poza matematyką. Lubi czasem odpocząć przed telewizorem lub przeczytać książkę. Oprócz nauczania języka polskiego pani Jaroszewicz lubi spędzać czas aktywnie, np. spacerując z kijkami nordic walking, czy pieląc grządki na działce. Jak na polonistkę przystało, chętnie oddaje się lekturze! Czas poza pracą jako nauczyciel fizyki, pan **Mazurek** spędza, pisząc książkę lub czytając. Naszym nauczycielom nie jest też obojętny temat zwierząt, dlatego zarówno pani **Jaroszewicz**, jak i pan **Przemysław** posiadają swoich psich i kocich przyjaciół. Pani **Jaroszewicz** ma psa o imieniu Amber (zdjęcie), pan **Mazurek** kota Filemona (zdjęcie) oraz psa Mundiego.

Jak mogliście zauważyć, nasi nauczyciele różnią się między sobą, ale istnieją też rzeczy, które ich łączą! Warto doceniać ich pracę, bo jak widać, wychodzi ona prosto z serca i powołania. Życzymy wszystkim nauczycielom wszystkiego, co najlepsze! Oby było więcej okazji do tak ciekawych i szczerych rozmów!



Hanna Seweryniak,
Wiktoria Biernat, 1B



PRZEPOWIADANKI OD HANKI

Poznajcie tajemnice swojego losu dzięki temu horoskopowi...

Klasy matematyczno-fizyczne

W najbliższym czasie w Twoim życiu pojawi się niezidentyfikowany obiekt niebieski, lecz uważaj, bo zamiast gwiazdą może okazać się czarną dziurą. Nie kieruj się jednak strachem – musisz być dzielny /dzielna, jak liczba parzysta!

Klasy humanistyczne

Już nie długo wszystkie błędy staną się prehistorią, a to co zakłócało Twój spokój zginie w czeluściach Tartaru. Lecz, aby osiągnąć pełen stoicki spokój będziesz musiał/musiała jak Mieszko I przyjąć do swojego życia coś, a może kogoś, nowego.

Klasy biologiczno-chemiczne

Idąc przez życie ze spuszczoną głową, znajdziesz tylko grzyba, dlatego bądź pewny/pewna siebie i idź z głową do góry, a owoce Twojej pracy same Cię znajdą. Bądź jednak ostrożny/ostrożna, bo ta jedna relacja może okazać się reakcją wodoroku kwasowego z wodą – powstanie niezły kwas.

Klasy ogólne

Nie obawiaj się zmiany czynników środowiska zewnętrznego, gdyż mogą one prowadzić do rozpoczęcia nowej epoki w Twoim życiu. Motywem przewodnim tej epoki będzie szczęście i radość, a wszelkie pasożyty znikną z Twojego otoczenia.

Klasy matematyczno-geograficzne/przyrodnicze

Wsiadając do samolotu do Austrii nie dolecisz do Australii, dlatego skup się na drobnych detalach, gdyż to one pomogą Ci osiągnąć cel. Przestań też szukać wzoru na perfekcyjne życie, a otrzymasz oczekiwany wynik.

Klasy językowe

Don't let anybody "turn back your guitar" and you will get what you have always wanted. But don't forget to be confident, because you may have to put all eggs in one basket in order to achieve that goal.

Klasy politechniczne

W niedalekiej przyszłości Python, który zatruwał Twoje życie, zostanie trwale usunięty, lecz strzeż się, bo na jego miejsce czai się pewien Trojan. Nie skupiaj się jednak na „x” innych, bo w Twoim życiu mogą pojawić się własne problemy do rozwiązania.

Jesienne polecajki

Hanna Barszczyk 2C

Nudzisz się jesienią i nie masz pomysłu co możesz robić? Oto kilka naszych pomysłów...

Polecajki książkowe:

1. Edyta Prusinowska „Krew, która nas dzieli”

Dakota Winter to wzorowa uczennica liceum w Windermore, przyszła lekarka, z gotowym i idealnym planem na przyszłość. Jednak teraźniejszość szybko weryfikuje jej plany - niby niewinne korepetycje z cichym kolegą z klasy, Henrym, prowadzą ją do odkrycia niewyobrażalnej prawdy. Dodatkowo kłopoty po stracie ojca coraz bardziej się nawarstwiają. Czy Dakota poradzi sobie z wszystkim i uda jej się dopiąć swego? Czym jest niezwykła tajemnica którą odkryła? To i wiele więcej czeka na Was w poruszającej książce Edyty Prusinowskiej pt. „Krew, która nas dzieli”.

Barbara Małek, 1A

2. Kerri Maniscalco „Jak podejść Rozpruwacza”

„Jak podejść Rozpruwacza” to mroczna historia osadzona w dziewiętnastowiecznym Londynie, opowiadająca o wychowującej się w jednym ze znamienitszych domów Anglii, Audrey Rose Wadsworth. Bohaterka ukrywa przed rodziną swoje zafascynowanie medycyną sądową i niemalże codziennie potajemnie udaje się do laboratorium swojego stryja, gdzie zgłębia tajniki ludzkiej anatomii. Tam właśnie poznaje Thomasa, z którym połączy ją zainteresowanie Kubą Rozpruwaczem, którego zbrodnie wstrząsają całym Londynem. Dokąd doprowadzi ich fascynacja tak niebezpieczną sprawą?

Książka idealna dla miłośników kryminałów na chłodne, jesienne wieczory. Niezwykle wciągająca historia o zbrodni (ostrzegam: nie dla wrażliwych), miłości i medycynie sądowej, która na pewno należy do jednej z najlepszych pozycji, które przeczytałam w tym roku.

Michalina Mądry, 1C

3. Holly Jackson „Sprawa Rachel Price”

Gdy Bel Price miała niecałe dwa lata, stała się jedynym świadkiem zaginięcia swojej matki. Minęło szesnaście lat od tego strasznego dnia, a od dziewczynki oczekują odpowiedzi pod czujnym okiem kamer. Jednak zupełnie niespodziewanie, po rozpoczęciu prac nad dokumentem kryminalnym, Rachel Price staje u progu swojego domu. Czy to przypadek? Czy Bel może zaufać kobiecie, która podaje się za jej matkę?

Jako ogromna fanka książek Holly Jackson, bez zastanowienia mogę stwierdzić, że „Sprawa Rachel Price” jest jej najlepszą. To historia inna niż wszystkie. Zaskakująca. Intrygująca. Napisana bardzo lekkim językiem. Jeśli zaczniecie, nie planujcie nic na wieczór... Obiecuję, że nie oderwiecie się od niej do ostatnich stron.

Michalina Mądry, 1C

Polecajki filmowe:

1. "Zmierzch" (2008) reż. Catherine Hardwicke

Film przedstawia historię zwyczajnej nastolatki – Belli. Dziewczyna przenosi się do nowej szkoły, poznaje nowych znajomych i chłopaka – Edwarda Cullena. Romans dwójki nastolatków przeradza się w historię o wytrwałości, wierności, sile i poświęceniu. Cała akcja osadzona w jesienno-zimowej oprawie tajemniczego miasteczka, które skrywa przerażające tajemnice.

Barbara Małek, 1A

2. „Uśmiech Mony Lizy” (2003)

Film opowiada historię Katherine, która jesienią 1953 roku przyjeżdża do Nowej Anglii, aby uczyć historii sztuki w tamtejszym college'u dla dziewcząt. Poprzez sztukę bohaterka próbuje przekonać swoje studentki, że nie muszą uzależniać się od mężczyzn, małżeństw i dzieci. Poglądy te nie są wówczas jeszcze popularne, a niezależność kobiet dopiero pączkuje... Katherine spotyka odrzucenie ze strony większości uczennic, w szczególności pięknej, zdolnej, lecz nieco próżnej Betty (świetna w tej roli Kirsten Dunst). Z czasem udaje się jej jednak zdobyć sympatię studentek. Czy uda jej się choć trochę zmienić ich życie? I czy któraś z dziewcząt wybierze drogę niezależności?

Film, który otula jak ciepły koc, doskonały na deszczową pogodę i jesienny wieczór z przyjaciółkami. „Uśmiech Mony Lizy” porusza w delikatny sposób ważny temat feminizmu, dojrzewania i samodzielnego podejmowania życiowych decyzji. Do tego nastrojowa sceneria wschodniego wybrzeża i niezastąpiona Julia Roberts w roli głównej!

Michalina Mądry, 1C

Inne ciekawe pomysły na spędzenie czasu w jesień:

- Szydełkowanie
- Pieczenie, np. cynamonki, smores, jabłecznik
- Spacer
- Obserwowanie spadających liści
- Pisanie listów do bliskich osób



TARGI KSIĄŻKI

Targi Książki to niewątpliwie jedno z najciekawszych wydarzeń literackich. Organizowane corocznie na całym świecie skupiają wokół siebie rzesze wydawców, autorów, ilustratorów, tłumaczy, księgarzy, bibliotekarzy, lecz również czytelników, i to w każdym przedziale wiekowym. W Polsce te największe odbywają się w Krakowie (październik), Poznaniu (marzec) oraz we Wrocławiu

(grudzień). Targi Książki służą głównie promowaniu nowości wydawniczych, wspieraniu debiutów autorskich i oficyn wydawniczych. Są jednak zorganizowane w sposób, który sprawia, że stają się wielkim świętem czytelnictwa i czytelników. Czego możemy się spodziewać? W targach biorą udział niemal wszystkie znaczące firmy wydawnicze i to właśnie według nich podzielona jest

przestrzeń targów. Na każdym stoisku mamy możliwość zapoznania się z ofertą danego wydawnictwa oraz zakupu książek – często przedpremierowo lub w okazjnych cenach. Bywa, że na stoisku danego wydawcy możemy spotkać autora; porozmawiać z nim, poprosić o autograf, a nawet o zdjęcie.

Targi to jednak również wydarzenia towarzyskie – spotkania, wykłady, rozmowy z autorami, wydawcami, ilustratorami. Autorzy często opowiadają o swoim warsztacie, ukochanych bohaterach i pomysłach na nowe książki. Takie spotkania są wyjątkowe i bardzo klimatyczne, a co najważniejsze – można na nich zadawać pytania, a czasem porozmawiać z autorem swoich ulubionych książek. I choć raczej nie dostaniemy odpowiedzi na pytanie „co się stanie w kolejnej części”, to i tak warto!

Większość spotkań jest ogólnodostępna. Niektóre jednak mają ograniczoną ilość miejsc i wtedy obowiązują na nie vouchery. I tu ważna wskazówka – vouchery zazwyczaj rozchodzą się jak ciepłe bułeczki i trzeba być bardzo czujnym, żeby ich nie przegapić. Dobrze jest więc sprawdzić harmonogram targów i odpowiednio wcześniej wybrać interesujące nas wydarzenia.

W zeszłym roku na krakowskich targach gościem specjalnym była nasza noblistka Olga Tokarczuk i pewnie wyobrażacie sobie, jak długa była kolejka. Podobne tłumy kłębiły się przed spotkaniem z jedną z ulubionych pisarek young adult – Martą Łabęcką.

Targi książki to doskonała okazja do oderwania się od rzeczywistości i zanurzenia, choć na chwilę, w świecie dobrej literatury. Ale też do spotkania ludzi, którzy mają podobną pasję. Zachęcam! Tym bardziej, że przed nami Wrocławskie Targi Dobrych Książek, które odbędą się w dniach 5 - 7 grudnia w Hali Stulecia.

Michalina Mądry 1C



Chopin, Chopin! , czyli dużo chorowania, a mało grania

Film w reżyserii Michała Kwiecińskiego ukazuje losy Chopina, który jest już u szczytu sławy – jest on rozpoznawany przez niemal każdego na paryskich ulicach, koncertuje nawet na dworze króla i ma powodzenie u kobiet. Zostaje to nagle przerwane przez diagnozę nieuleczalnej choroby – gruźlicy, która niestety staje się centralnym wątkiem całej produkcji i jedynym elementem życia kompozytora, na którym skupiono się, nie zostawiając miejsca dla innych wątków. Tworzy to dość nurzący obraz, doliczając do tego średni montaż i powtarzalne, urywkowe sceny (w tym mało emocjonalne i w niewielkim stopniu angażujące widza obrazy gry na fortepianie) oraz śmierć rozwleką niczym w tureckiej telenoweli.

Jednak Chopin, Chopin! To nie tylko negatywy.

Na pewno mocną stroną jest sam Eryk Kulm – jego wrażliwość i zaangażowanie w rolę Chopina. Przedstawił bohatera, który jest samotny, zamknięty w sobie i daje upust swoim emocjom jedynie poprzez muzykę. Jednak na zewnątrz

jest postrzegany jako wręcz zarozumiały, jak i charyzmatyczny, skory do żartów i urokliwy indywidualista. Jest kochany przez wszystkich, lecz sam nie potrafi nikogo pokochać.

Wizualne aspekty również fascynują. Jednak tego mogliśmy się spodziewać po tak ogromnym budżecie – jest drugim (po Quo Vadis z 2001r.) najdroższym polskim filmem, który kosztował ponad 60 mln złotych. Tętniący życiem Paryż, Majorka i wspaniałe kostiumy tworzą autentyczne tło dla historii. Jednak brakuje scen takich jak ta otwierająca – z Chopinem idącym na koncert, w których widać rozmach i wydane pieniądze.

Chopin, Chopin! miał ogromny potencjał, który nie został w pełni wykorzystany. W trakcie seansu cieszy oko, chociaż nie wciąga z powodu swojej powtarzalności, a finalnie pozostawił jedynie niedosyt.

3/5☆

Zuza Bukowska 3B



Recenzja filmu "Chopin, Chopin!"

W ostatnim czasie, podczas wycieczki szkolnej, miałem przyjemność obejrzeć film w reżyserii Michała Kwietcińskiego pod tytułem „Chopin, Chopin!”. Opowiada on o Fryderyku Chopinie, jego uczuciach, relacjach, a także zmaganiach z groźną i nieuleczalną chorobą.

Eryk Kulm, który wcielił się w rolę tytułowego bohatera, moim zdaniem odegrał tę rolę bardzo dobrze, co ze względu na tematykę tego filmu nie było takie łatwe. Aktorów, którzy wcielili się w pozostałe postacie, również można pochwalić za ich grę aktorską. Kostiumy i charakteryzacja były realistyczne, oddające charakter epoki i miejsce głównych wydarzeń, jakim jest Paryż w pierwszej połowie XIX wieku. Wszystko to sprawia, że film wydaje się realistyczny, a postacie wiarygodne. Muzyka, którą możemy usłyszeć w trakcie seansu, wykonana została na bardzo wysokim poziomie, co sprawia, że odwzorowuje przebieg wydarzeń, a nawet go uzupełnia. Uważam też, że film w sposób odpowiedni porusza temat śmierci. Pokazuje zmianę postawy głównego bohatera wobec niej, co jest .

kluczowym momentem filmu. Niestety, są również wątki, które nie zostały wyjaśnione lub poświęcono im zbyt mało czasu, co można uznać za pewnego rodzaju wadę. Nie zmienia to jednak ogólnego zarysu oraz mojej oceny filmu, ani nie pozostawia większych niejasności. Mimo to, można byłoby lepiej rozwinąć niektóre elementy fabuły – widać, że pełen potencjał, tego co oferuje nam ten temat nie został wykorzystany.

Ostatecznie sądzę, że film bardzo dobrze przedstawia życie Chopina od tej drugiej – bardziej prywatnej, emocjonalnej strony. Ogólnie produkcja, w mojej ocenie, jest dobra. Mimo pewnych wad, uważam, że warto obejrzeć film „Chopin, Chopin!”, a także zdobyć się na pewne refleksje, które mogą nasunąć się po seansie

Mateusz Michalak 1C



Dlaczego nowe komedie romantyczne nie są już takie, jak kiedyś?

Najprostszą odpowiedzią na pytanie zadane w tytule tego artykułu jest nostalgia, która sprawia, że wiele dzieł kultury, nawet jeśli nie są najlepszej jakości, w naszych oczach zostają zapamiętane jako prawdziwe dzieła sztuki. Każdy z nas, kiedy słyszy o komediach romantycznych, myśli o tych ikonicznych filmach, które wychodziły od czasu późnych lat 90. do około 2010 roku. Dlaczego tyle osób krytykuje aktualne filmy, czy naprawdę są one słabsze od poprzedników, czy to jedynie nostalgia działa jak opaska na oczy widzów?

Kolejną odpowiedzią za 100 punktów na to pytanie są pieniądze. Wyprodukowanie filmu w aktualnych czasach równa się z ogromnym budżetem. W obecnych czasach za zapłacenie każdemu, kto pracował przy stworzeniu danego filmu, wliczając w to marketing, wychodzi około \$30 mln do \$100 milionów. Można to porównać do klasyków tego gatunku, takich jak "Pretty woman" czy "10 things I hate about you", które kosztowały \$14 milionów i \$16 mln i nawet z oszacowaniem inflacji były o wiele tańsze do wyprodukowania. Dlatego bez współpracy wielkich platform streamingowych, na które trafiają tańsze produkcje, przechodzą one bez echa, a w rezultacie stają się jednymi z wielu tysięcy dostępnych tytułów. W latach 2000 chodzenie do kina oraz kupowanie płyt DVD, kaset zaczynało być coraz kosztowniejsze, a wraz ze zwiększeniem się dostępu do Internetu pojawiło się piractwo. Z każdym rokiem aż do 2011. piractwo było jednym z największych zagrożeń rynku artystycznego. Na początku pierwszej dekady XXI wieku takie platformy jak Netflix zaczęły proponować możliwość posiadania wielu filmów i seriali za niską cenę. To oczywiście uległo zmianie na przestrzeni lat i w roku 2025 ilość piraconych tytułów znowu zaczyna wzrastać, mimo że w roku 2021 piratowanie osiągnęło najwyższy wskaźnik.

W naszych czasach, kiedy zostanie artystą i wybicie się jest tak trudne, każdy aktor wie, w jakim gatunku filmowym chce debiutować. Komedie romantyczne są aktualnie uznawane za słabe jakościowo, mimo dużego budżetu. W środowisku filmowym uznaje się, że jeśli zaczniesz swoją karierę od tej kategorii – raczej już tam zostaniesz. W latach 90. było mnóstwo gwiazd, które – co możemy

zaobserwować po ich późniejszych produkcjach – nawet po zostaniu rozpoznawalnymi, mimo wszystko są kojarzone z ich wczesnymi rolami przy średnio-budżetowych perełkach. Przykładowo Julia Roberts wystąpiła w dużej ilości rom-com'ów, takich jak "Pretty Woman", "Nothing Hill" czy "Bride Wars", jest również odtwórczynią roli Kate Hudson w "How to lose a guy in 10 days". Dodatkowo ten gatunek nie jest brany na serio w kwestii nagród filmowych, rzadkością jest znalezienie jakiegokolwiek komedii romantycznej na liście nominacji do Oscara. Początkujący aktorzy pragną, aby, jeśli już grają w niskobudżetowym filmie, to aby był on traktowany na poważnie w branży, co dałoby im możliwość rozwoju. Z powodu braku chętnych do wystąpienia w nowych filmach, producenci często sięgają po ikony gatunku, aby nagłośnić swoje projekty – "Ticket to paradise"(2022), "Marry me"(2022).

Wiele jest również wad w samym scenariuszu. Widownia zmęczyła się już oglądaniem tych samych motywów, czy słabego dialogu między bohaterami. Nie jest to oczywiście żadna nowość, a wszystkie te rzeczy pojawiały się już wcześniej, ale przez działanie nostalgii, w naszej pamięci pozostają rozmyte. Twórcy komedii ze starszych czasów często nie próbowali tworzyć tak bardzo na serio, a scenarzyści nie próbowali bagatelizować widza. Dobrym przykładem filmu, który swoim lekkim podejściem oddaje hołd dziełom sprzed paru dekad, jest "Anyone but you"(2023). Film sam śmieje się z motywów z tego gatunku i nie pozwala się postrzegać jako historia o tragicznej miłości, na drodze której stoi cały świat. Trudem napisania dobrej komedii romantycznej jest również samo zakończenie – nie może ono być zbyt szczęśliwe, bo dla widza może się okazać praktycznie nieosiągalne, ale zbyt smutne – będzie depresyjne, bo smutny koniec dla bohaterów, z którymi powinniśmy się związać przez te minimum godzinę 30 minut to nie jest to, czego potrzebowaliśmy, idąc do kina lub klikając podczas wylegiwania się na kanapie.

Jednak żeby nie było, nie sędzę, że wszystkie aktualnie wychodzące komedie romantyczne są okropne. Na koniec chcę podać listę moich ulubieńców, którzy mieli premierę maksymalnie 10 lat temu. Wcześniej wspomniane "Anyone but you"(2023), "to all the boys i ve loved before"(2018), "Set It Up" (2018) oraz "Materialist"s (2025). Na pewno te filmy nie dorównują kultowym rom-com'om późnych lat 90. i wczesnych 2000. ale jeśli Hollywood sięgnie znowu po nowe

twarze, a nie będzie po raz kolejny odgrzewał tego samego kotleta z tymi samymi aktorami oraz reżyserami, to w przyszłości będzie nadzieja na ten ukochany gatunek kinematografii.

Matylda Kubik 3B



WYKREŚLANKA

Zasady rozwiązywania: wyrazy w diagramie są ukryte poziomo, pionowo, po skosie i wspak. Twoim zadaniem jest je wszystkie odnaleźć i wykreślić. Miłej zabawy!

Słowa do znalezienia:

- CYNAMON
- KOC
- DESZCZ
- LISTOPAD
- DYNIA
- LIŚCIE
- HERBATA
- SWETER
- JESIEŃ
- WANILIA
- KASZTAN
- WIEWIÓRKA
- KAWA
- ZADUSZKI

Ę	Ó	L	K	A	W	A	R	Ą	E
Q	K	O	C	I	I	C	E	Z	L
Ą	G	N	J	K	E	Y	T	C	I
A	L	A	E	Z	W	N	E	Z	S
T	I	T	S	S	I	A	W	S	T
A	Ś	Z	I	U	Ó	M	S	E	O
B	C	S	E	D	R	O	A	D	P
R	I	A	Ń	A	K	N	Ć	G	A
E	E	K	F	Z	A	I	N	Y	D
H	S	J	W	A	N	I	L	I	Ą

SUDOKU

Zasady rozwiązywania: diagram 9x9 należy wypełnić cyframi od 1 do 9, tak aby w każdym wierszu, każdej kolumnie i każdym z dziewięciu kwadratów 3x3 każda cyfra występowała dokładnie raz. Miłej zabawy!

7	3	4	9		1	2	6	5
2							3	8
	9	5	3			7		4
		6	8		9	4	2	
9		2	6			8		1
	8			7		5	9	6
4		9		6				7
	1		7	9	4		5	2
		7	2			1		

WYRAŻ SIEBIE!

Na tej stronie możesz narysować lub napisać cokolwiek chcesz! Bądź kreatywny! P
możesz podzielić się, wysyłając zdjęcie na Tubowego instagrama. Autorzy
najciekawszych prac będą mogli liczyć na słodką niespodziankę od redakcji.

Skład redakcji

Redaktor naczelny:

Wojciech Szydłowski 4B

Zastępca redaktora naczelnego: Hanna Barszczyk 2C

Opracowanie graficzne: Krystyna Zywer 4B

Okladka, ilustracje: Aleksandra Mazur, Emilia Jaworska 4F, Lena Dumańska 1B

Korekta tekstu: Milena Ziętek 4B Agata Szydłowska 3B

BARBARA MAŁEK 1A

ROBERT BRZEZIŃSKI 1A

WIKTORIA DZIEMIAŃCZUK 1B

LENA DUMAŃSKA 1B

MAJA SIECLA 1B

JUSTYNA DEKIERT 1B

WIKTORIA BIERNAT 1B

KINGA ZAŁĘSKA 1B

MARIA ACHRAMOWICZ 1B

MARCELINA STASIAK 1B

HANNA SEWERYNIAK 1B

ALEKSANDRA GAWRON 1B

KRZYSZTOF TRAJEWSKI 1 B

MICHALINA MĄDRY 1C

EMILIA FABIŚ 1C

MATEUSZ MICHALAK 1C

KINGA STRZYŻEWSKA 2C

MICHAŁ BOBREK 2C

AGATA WESOŁOWSKA 2C

AGATA TOMALAK 2C

HANNA BARSZCZYK 2C

MATYLDA KUBIK 3B

AGATA SZYDŁOWSKA 3

ZUZANNA BUKOWSKA 3B

DOROTA FISZER 3D

JULIA DZIOPAK 3F

AMELIA ŁUCKA 4B

KRYSTYNA ZYWER 4B

Opiekun redakcji: PANI JOANNA JAROSZEWICZ

