




CKN

Paulina Miłkoła, Ewelina Pastuszek, Sylwia Tracichleb, Ewelina Suszek, Paweł Kowalik, Oskar Gierun,
Jacek Skubisz
Opiekunowie: Pani Ewa Żelazko i Beata Tokarska– Kruk



**Bóg nie obiecywał
nieba bez chmur,
ścieżek życia usłanych różami;
Bóg nie obiecywał
słońca bez deszczu,
radości bez smutku,
pokoju bez bólu.
Bóg obiecał ...
siłę na każdy dzień
odpoczynek po trudzie,
światło na drogę,
laskę na czas prób,
pomoc z wysoka,
niezawodną przyjaźń,
nieśmiertelną miłość.**

**Z okazji Świąt Wielkanocnych
najlepsze wiosenne życzenia:
Niech Zmartwychwstały Chrystus
wspiera Was swymi laskami
i da Wam moc pokonywania
codziennych trudności życia**

Wielkanoc

2

Święta Wielkiej Nocy to cząstka Wieczności, promyk Zmartwychwstania w naszym niełatwym często życiu. Przez Święta Zmartwychwstania Stwórca pokazuje ludziom wielkość cierpienia i miłości. Człowiek tęskniąc za miłością, tak naprawdę tęskni za Bogiem. W każdym serdecznym słowie, geście dobroci, liście, podarunku ukryty jest Bóg. Kiedy patrzymy na otaczający świat, zastanawiamy się czasem, dlaczego on jeszcze trwa. Ale Dobro, choć niepozorne i wątłe, okazuje się mimo wszystko potężniejsze od Zła.

ks. Jan Twardowski

Obecność nadziei każdego dnia sprawia, że uchronimy się od rozpacz, z przekonaniem, iż nie ma sytuacji przegranych, uczuć niepotrzebnych. Nadzieja prowadzi do wiary, a wiara porządkuje wszystkie pozorne przeciwności.

ks. Jan Twardowski

„Na drzewie krzyża Chrystus chce dokonać zjednoczenia z Ojcem. Życzę Ci zjednoczenia z Bogiem – by był Twoim Przyjacielem; Źródłem w którym mógłbyś nasycić pragnienie; prawdziwym Pokarmem i Światłem, które oświeci wszystkie mroki życia. Niech Zmartwychwstały Chrystus Cię pociesza i ociera Twoje łzy; niech uczy Cię miłować. Niech Twoja dusza będzie drugą Betanią, gdzie Jezus będzie mógł odpocząć. Niech Twoje serce będzie jak zaciszny ogród w którym można cieszyć się Jego kwiatami.”

Cyprian K. Norwid „Zmartwychwstanie” Fragment „Częstochowskich wierszy”

Wiem, że Bóg jest na niebie, [...]
Że umarł za nas w męce
Na krzyżu, z bladym licem
I w koronie cierniowej.
Ach! włożyli Go płacząc
Do czeluści grobowej,
Zamykając i znacząc;
Bo się bali, jak zbóje,
Czy kto ich nie szpieguje.

*

I tak trzy dni przeżyli
Ludzie źli, dawni Żydzi,
Myśląc, że się pozbyli
Tego, co wszystko widzi,
I że Boga zabili,
I że słońce zgasili,

I że nikt ich nie słyszy,
Że krew od nich nie cuchnie,
I że to się uciszy,
Że ta powieść nie gruchnie!

*

Aż na trzeci dzień rano
Zadrżał kamień na grobie,
I grzmot wielki słyszano,
I Bóg w żywej osobie
Wstał z chorągwią rozwianą,
Wstał w jasności słonecznej,
Od wszystkiego bezpieczny,
I przebite wzniosł dłonie,
I podarte wzniosł skronie,
I bok dzidą przeszyty.

*

I szedł w górę, w błękity,
Żeby ludzie widzieli,
Że nikt nie jest zabity,
Tylko ziemia go dzieli;
Tak jak ziarno zasiane
W bruzdy, w groby orane,
Co odrasta znów kłosem.

2

Tradycje Wielkanocy

3

Wielkanoc jest najstarszym i najważniejszym świętem chrześcijańskim. Są to święta upamiętniające śmierć krzyżową i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Poprzedzający ją tydzień, stanowiący okres wspomnienia najważniejszych dla wiary chrześcijańskiej wydarzeń, nazywany jest Wielkim Tygodniem.

Palemki na szczęście

Wielki Tydzień zaczyna się Niedzielą Palmową. Kiedyś nazywano ją kwietną lub wierzbną. Palemki – różgi wierzbowe, gałązki bukszpanu, malin, porzeczki – ozdabiano kwiatkami, mchem, ziołami, kolorowymi piórkami. Po poświęceniu palemki biło się nią lekko domowników, by zapewnić im szczęście na cały rok. Połkniecie jednej poświęconej bazi wróżyło zdrowie i bogactwo. Zatknięte za obraz lub włożone do wazonów palemki chroniły mieszkanie przed nieszczęściem i złośliwością sąsiadów.

Świąteczne porządki

Przed Wielkanocą robimy wielkie świąteczne porządki nie tylko po to, by mieszkanie lśniło czystością. Porządki mają także symboliczne znaczenie – wymiatamy z mieszkania zimę, a wraz z nią wszelkie zło i choroby.

Topienie Judasza

Kolejnym ważnym dniem Wielkiego Tygodnia jest Wielka Środa. Młodzież, zwłaszcza chłopcy, topili tego dnia Judasza. Ze słomy i starych ubrań robiono wielką kukłę, którą następnie wleczono na łańcuchach po całej okolicy. Przy drodze ustawiali się gapie, którzy okładali kukłę kijami. Na koniec wrzucano „zdrajcę” do stawu lub bagienka. Wymierzanej w ten sposób sprawiedliwości stawało się zadość.

Wielkie grzechotanie

Kiedy milkły kościelne dzwony, rozlegał się dźwięk kołatek. Obyczaj ten był okazją do urządzania psot. Młodzież biegła po mieście z grzechotkami, hałasując i strasząc przechodniów. Do dziś zachował się zwyczaj obdarowywania dzieci w Wielkim Tygodniu grzechotkami.

Pogrzeb żuru

Ostatnie dwa dni postu były wielkim przygotowaniem do święta. W te dni robiono „pogrzeb żuru” – potrawy spożywanej przez cały post. Kiedy więc zbliżał się czas radości i zabawy, sagany żuru wylewano na ziemię.

Wieszanie śledzia

W równie widowiskowy sposób rozstawano się też ze śledziem – kolejnym symbolem wielkiego postu. Z wielką radością i satysfakcją „wieszano” go, czyli przybijano rybę do drzewa. W ten sposób karano śledzia za to, że przez sześć niedziel „wyganiał” z jadłospisu mięso.

Święconka

Wielka Sobota była dniem radosnego oczekiwania. Koniecznie należało tego dnia poświęcić koszyczek (albo wielki kosz) z jedzeniem. Nie mogło w nim zabraknąć baranka (symbolu Chrystusa Zmartwychwstałego), mięsa i wędlin (na znak, że kończy się post). Święcono też chrzan – bo „gorycz męki Pańskiej i śmierci została zwyciężona przez słodycz zmartwychwstania”, masło – oznakę dobrobytu i jajka – symbol narodzenia. Święconkę jadło się następnego dnia po rezurekcji. Tego dnia święcono też wodę.

Uwaga dziewczyny!!! Jeżeli w Wielką Sobotę obmyjecie twarz w wodzie, w której gotowały się jajka na święconkę, to znikną piegi i inne mankamenty urody!



Wielka Niedziela – dzień radości

W Wielką Niedzielę poranny huk petard i dźwięk dzwonów miał obudzić śpiących w Tatrach rycerzy, poruszyć zatwardziałe serca skąpców i złośliwych sąsiadów. Po rezurekcji zasiadano do świątecznego śniadania. Najpierw dzielono się jajkiem. Na stole nie mogło zabraknąć baby wielkanocnej i dziada, czyli mazurka.

Wielkanocne jajo

Jajo – króluje na wielkanocnym stole, jest symbolem życia i odrodzenia. Tradycja pisanek i dzielenia się święconym jajkiem sięga daleko w przeszłość. Już starożytni Persowie wiosną darowali swoim bliskim czerwono barwione jaja. Zwyczaj ten przyjęli od nich Grecy i Rzymianie.

Rumuńskie przysłowie ludowe mówi: „Jeśli my, chrześcijanie zaprzestaniemy barwienia jaj na czerwono, wówczas nastąpi koniec świata”. Czerwone pisanki mają ponoć moc magiczną i odpędzają złe uroki, są symbolem serca i miłości. Jajko jest formą najbardziej doskonałą. Zawiera wszystkie konieczne dla odżywienia organizmu składniki: białko, tłuszcz, sole mineralne i witaminy. Ma około 100 kalorii.

Szukanie zajączka

Wyrazem wielkanocnej radości rodziny może być po zakończeniu śniadania, wspólna zabawa – zwana szukaniem zajączka, czyli małej niespodzianki dla każdego.

Lany poniedziałek

Lany poniedziałek, śmigus-dyngus, święto lejka – to zabawa, którą wszyscy doskonale znamy. Oblewać można było wszystkich i wszędzie. Zmoczone tego dnia panny miały większe szanse na zamążpójście. A jeśli któraś się obraziła, to nieprędko znalazła męża. Wykupić się można było od oblewania pisanką – stąd każda panna starała się, by jej kraszanka była najpiękniejsza. Chłopak, wręczając tego dnia pannie pisankę, dawał jej do zrozumienia, że mu się podoba.

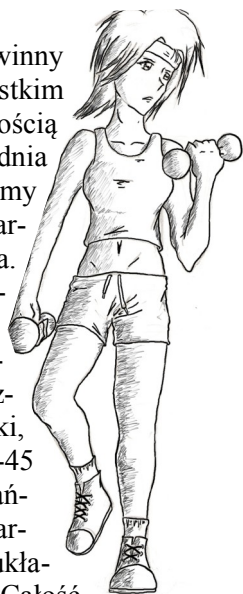
3

4 Coś dla zabicia nudy...

Aerobik

Coraz bardziej modną formą wypoczynku staje się wypoczynek aktywny. Gimnastyka pomaga nam schudnąć, wymodelować sylwetkę, a także odreagować stres. Regularne ćwiczenia aerobowe zwiększają odporność naszego organizmu oraz dotleniają go, co skutkuje opóźnieniem procesu starzenia!

Ćwiczenia te powinny być przede wszystkim relaksem, przyjemnością i odskocznią od kłopotów dnia codziennego, dlatego musimy wybrać rodzaj, który najbardziej nam odpowiada. Aby osiągnąć zadawalające wyniki, należy ćwiczyć 2 lub 3 razy w tygodniu. Zajęcia powinny rozpocząć się od rozgrzewki, następnie przez około 30-45 minut należy ćwiczyć tańcząc według mniej lub bardziej skomplikowanego układu choreograficznego. Całość ćwiczeń powinniśmy zakończyć rozciąganiem mięśni.



Rys. Tomasz Warecki

Aerobik rekreacyjny jest wspaniałą formą wypoczynku poprzez sport. W jego skład wchodzi wiele rodzajów ćwiczeń, wśród których każdy może wybrać coś dla siebie.

**w każdy wtorek o godzinie 14:20
w naszej szkole odbywają się
darmowe zajęcia z aerobiku
prowadzone przez panią Monikę
Filewicz. wszystkich chętnych
serdecznie zapraszamy !!!**



Trudna Młodość

Kim jest trudna młodzież? Trudna młodzież to taka, z którą są problemy wychowawcze, która pije, pali, to osoby nadużywające wulgaryzmów i pozbawione szacunku do innych.

Zdefiniowanie tego pojęcia nie jest łatwe. Młodość trudna to taka, która może mieć stany depresyjne i trudności adaptacyjne w nowym środowisku, nowej szkole itd. To również osoby, które miały trudne dzieciństwo. Młodość nie zgadza się ze wszystkimi głoszonymi przez dorosłych ideami, uświadamia sobie wady świata dorosłych, czuje się oszukiwana. Młodzi często widzą świat w czarno – białych barwach.

W ostatnim czasie widoczna jest narastająca agresja wśród dziewcząt. Dziewczyny nacinają skórę na ciele ostrymi przedmiotami. W ten sposób chcą zwrócić na siebie uwagę i wzbudzić zainteresowanie rodziców. Każdy chce zajmować w społeczeństwie jakieś konkretne miejsce, chce być pożytecznym. Wśród chłopaków w wieku licealnym istnieje nasilający się problem depresji, a z drugiej strony również wzrastająca agresja. „Oprócz zaburzeń zachowania i niedostosowania społecznego występuje także nadpobudliwość psychoruchowa oraz zespół buntowniczo-opozycyjny, który często bywa mylony z ADHD.” – przedstawia swoje zdanie psycholog, Ewa Rosińska. Młodzi nie czują miłości i nie mają oparcia w niemal ciągle nieobecnych i zapracowanych rodzicach. Dziecko szuka zatem zapomnienia we wszelkich środkach zmieniających stan świadomości. Młodość ma wiele problemów – nie tylko z narkotykami. W ostatnich latach w sąsiedniej gminie nie trójce młodych ludzi z tego samego rocznika odebrało sobie życie. Co może być przyczyną takich tragedii rodzinnych? Czym są spowodowane targnięcia na życie? Moim zdaniem każdy młody człowiek ma swój powód. Oczywiście nie każdy o tym myśli. Zazwyczaj są to osoby bardzo wrażliwe, które poszukują akceptacji i wsparcia i jeśli tego nie znajdują, wówczas starają się zwrócić na siebie uwagę poprzez próbę samobójczą, chcąc w taki sposób zaistnieć.

Nie każdy młody człowiek jest zdemoralizowany i zły. Nie jest zgodna z prawdą teza, że zachowanie całej młodzieży jest karygodne i niewłaściwe. W większości drzemie bowiem dobro. Przykładem są wolontariusze niosący bezinteresowną pomoc innym.

Być wolontariuszem

Pośród wszystkich możliwych prac, za które ludzie biorą wynagrodzenie, jest jedna, która stawia wiele obowiązków za nic, czyli wolontariat, co oznacza dobrowolny, bezpłatny. Trzeba przyznać, że nie każdego stać na poświęcenie czasu obcym ludziom wymagającym cierpliwości, a nawet miłości. W dzisiejszych czasach większość osób myśli tylko o sobie, powiększeniu majątku, zabawie, korzystaniu z życia i dążeniu do wielu celów, które mogłyby zagwarantować życie wręcz idealne. Cały czas jest nam mało, narzekamy, jaki los jest okrutny, podczas gdy inni ludzie naprawdę są skazani na cierpienie. Zawsze patrzymy na tych, którzy mają lepiej, zaś nigdy na tych, którzy mają znacznie gorzej. Na szczęście istnieją ludzie dostrzegający, ile osób ma problemy, z którymi nie jest w stanie sobie poradzić. Jednak nie na samym patrzeniu rzecz polega, lecz na uczynkach, które mają za zadanie pomóc potrzebującym. Tym właśnie zajmują się wolontariusze. Chcą pomóc w zamian za nic, Ta praca pozwala nam spojrzeć na życie przez całkowicie inny pryzmat. Uczy pokory, szacunku do tego, co się ma oraz do rodziców i rodziny. Pozwala też dowartościować się, przez co nasze samopoczucie jest znacznie lepsze. Kiedy mamy możliwość obserwowania prawdziwego ludz-

Oto niektóre zadania wolontariuszy:

Praca w domach dziecka, domach opieki społecznej, samotnej matki.

Pomaganie osobom niepełnosprawnym.

Świadczenie pomocy na rzecz kuchni dla ubogich.

Pomoc w postaci datków pieniężnych, sprzedaż świec wigilijnych oraz organizowanie kwest, koncertów i balów charytatywnych.

Chcesz zostać wolontariuszem? Nic prostszego. Potrzebne są tylko czas i chęć.

Warto też wspomnieć, że wolontariat to nie tylko praca, ale też spotkania z rówieśnikami.

Nie dość, że pomaga się potrzebującym i ma się z tego korzyści, to jeszcze można poznać wielu fajnych ludzi, którzy na pewno są warci przyjaźni.



kiego bólu, przestajemy myśleć o sobie i chcemy dać szczęście jak największej liczbie osób. Kiedy uda nam się to zrobić, czujemy pewnego rodzaju spełnienie, które napełnia nas chęcią do życia, pomagania i dzielenia się z innymi.

Sepsa



Sepsa sieje postrach wśród młodych ludzi, którzy nie mają o niej zielonego pojęcia.

Postanowiliśmy zatem przekazać Wam kilka istotnych informacji na ten temat, ponieważ zupełnie niepotrzebnie panikujecie i szukacie sensacji.

Na sepsę nie można być chorym!

Według definicji sepsa to ogólna reakcja zapalna organizmu, wywołana przez zakażenie bakteryjne, grzybicze lub wirusowe. Najczęściej do wywołania sepsy przyczyniają się bakterie: Hemophilus influenzae typu B, pneumokoki i meningokoki. Ponieważ nasze ciało jest pełne mikroorganizmów, **pierwotne źródło zakażenia tkwi... w nas samych!**

Zdrowy organizm trzyma bakterie w ryżach, nie pozwalając, aby poczyniły w nim spustoszenia. Sama więc ich obecność nie prowadzi do sepsy. Przy nagłym spadku odporności organizmu może się jednak zdarzyć, że przekroczą one bariery błon śluzowych i przedostaną się do krwi. Jeśli są bardzo „agresywne”, a nasze siły do walki z nimi niewielkie - dotrą również do osłabionych, źle pracujących narządów.

Sepsa sama w sobie nie jest więc chorobą, ale zespołem objawów, które mogą towarzyszyć zakażeniu różnych organów: jamy brzusznej, dróg moczowych, skóry, kości, zapaleniu płuc czy zapaleniu opon mózgowych.

Występuje zwykle w trzech postaciach: sepsa (niepowikłana), ciężka sepsa i najgroźniejszy wstrząs septyczny.kk

Oznakami sepsy są:

- gorączka,
- przyspieszony oddech,
- szybkie bicie serca,
- ogólne osłabienie oraz wszystkie te objawy, które są charakterystyczne dla danego zakażenia (inne więc będą np. przy zapaleniu płuc, a inne przy zapaleniu opon mózgowych).

W ciężkiej sepsie dochodzi do niewydolności, czyli osłabienia funkcji ważnych dla życia narządów, co prowadzi do spadku ciśnienia krwi, gwałtownych duszności, zatrzymania moczu w nerkach i zaburzeń krzepnięcia krwi.

Wstrząs septyczny to już ciężka niewydolność krążenia powodująca dalszy spadek ciśnienia i pogorszenie przepływu krwi przez tkanki.

Sepsą nie można się zarazić!

Można się natomiast zarazić chorobą, przy której występuje sepsa. Nigdy jednak nie ma pewności, że pojawi się zespół objawów septycznych.



Bieganie- sposób na wszystko

7

Dzisiejsza technologia dostarcza nam wielu rozrywek, które nie wymagają żadnej aktywności fizycznej. Niestety z tej formy spędzania czasu korzysta większość społeczeństwa. Telewizja oferuje bardzo dużą ilość ciekawych programów i seriali, które uzależniają. Podobnie jest z Internetem. Statystyki podają, że 72,9% Polaków przyznaje się do siedzącego trybu życia ! Jakby tego było mało, rynek oferuje nam bardzo

różnorodne produkty spożywcze obfitujące w kalorie.

Te wszystkie czynniki powodują otyłość, która już jest zaliczana do chorób cywilizacyjnych. Coraz więcej państw podejmuje walkę z tą epidemią, wprowadzając różne metody zapobiegawcze.

Myślę, że najskuteczniejszą z nich jest promowanie zdrowego stylu życia, w którym nie ma mowy o lenistwie. Sport odgrywa bardzo ważną rolę, a w szczególności bieganie będące świetnym lekarstwem na

wszystko.

Oto kilka powodów, dla których warto się zmobilizować i zacząć uprawiać ten sport ;)

Zyskujesz zdrowie poprzez wzmocnienie serca, usprawnienie pracy płuc i krwiobiegu. Jesteś sprawniejszy, dużo bardziej wytrzymały (to procentuje na wychowaniu fizycznym), a na dodatek zmniejszasz ryzyko chorób układu krążenia.

Cieszysz się dobrym samopoczuciem. Badania dowodzą, że biegacze są bardziej szczęśliwi, pewni siebie, a co ważne mają większą energię i chęć do życia niż zwykli ludzie. Warto też wiedzieć, że bieganie jest doskonałym środkiem antystresowym, nieraz lepszym niż tabletki.

Bieganie sprawi, że osiągniesz lepsze wyniki w nauce. Dlaczego ? To proste. Doleńsz swój mózg, co pomoże ci szybciej przyswoić wiedzę.

Pozwoli Ci także utrzymać szczupłą sylwetkę, bowiem jest to jeden z najlepiej spalających tłuszcz sportów. Więcej już dodawać nie trzeba ;)

Jak widać, na bieganiu można dużo zyskać. Trochę chęci, a zobaczysz, ile korzyści Ci przyniesie.



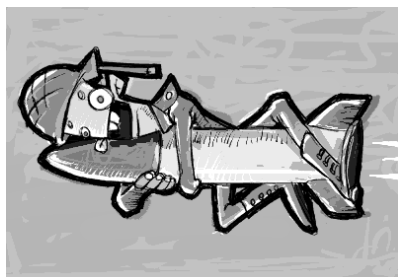
Rys. Tomasz Warecki

Nie ma to, jak prawo

-
- W Sacco w Missouri (USA) kobiety nie mogą nosić kapeluszy, które mogłyby przerazić dzieci, osoby wrażliwe i zwierzęta.
- W Tanzanii istnieje limit długości włosów - maksimum 36 cm.
- W stanie Alabama (USA) zabroniona jest gra w domino w niedzielę.
- W Mikronezji (państwo w Oceanii) mężczyznę noszącego krawat zmusza się do zakładania specjalnej obroży.
- Dziewczęta z Oregonu (USA), które mają poniżej 18 lat, nie mogą pić kawy w miejscach publicznych po godzinie 19:00.
- W Provo (Utah, USA) obowiązuje przepis zabraniający wychodzenia psom z domu po godzinie 19:00.
- W Turcji nietrzeźwych kierowców wywozi się 30 kilometrów od miejsca zamieszkania. Muszą włożyć się do domu piechotą. Pod groźbą kary więzienia zabrania się im wtedy korzystania z publicznych środków komunikacji.
- W Kalifornii (USA) ludziom bez uprawnień myśliwskich zabronione jest stawianie pułapek na myszy.
- Władze libańskiego więzienia Roumieh zakazały skazanym nudzenia się w celach. Kiedy zaczynają się nudzić, mają głośno śpiewać, a wtedy organizuje się im zajęcia.
- W Japonii obowiązuje nieformalny zakaz wykorzystywania przez pracownika wszystkich dni urlopu. Wykorzystanie całego urlopu budzi zgorszenie.
- W Tanzanii (Afryka) pan młody składając przysięgę małżeńską, pod groźbą kary więzienia, musi powtarzać za urzędnikiem następujące słowa: „Niech się wykrwawię, niech mnie piorun roztrzaska, niech mnie zezre krokodyl, niech ogłuchnę i oślepnę, niech stanę się żebrakiem, jeśli oszukam lub opuszczę żonę”.
- W Tunezji kobiety Tuaregów (pustynni koczownicy) nie mogą patrzeć na obcych mężczyzn.
- W mieście Lepczyce (Białoruś) obowiązuje zakaz sprzedaży jajek. Jajka można nabyć wyłącznie w aptece, na receptę lekarską.
- W Iranie zakazane jest obejmowanie się par na ulicy i publiczne całowanie. Najniższą karą za te przewinienia jest 35 batów.
- Na Kubie, pod groźbą utraty auta, nie wolno wozić prywatnym samochodem nikogo oprócz najbliższej rodziny.



- Psy z New Jersey (USA) nie mogą szczekać od 8 wieczorem do 8 rano.
- Władze Rumunii wydały zakaz wjazdu na swoje terytorium brudnym samochodom.



- W stanie Minnesota (USA) kobieta, która przebierze się za świętego Mikołaja, może trafić do więzienia na 30 dni.
- Rzecznicy praw zwierząt domagają się od rządu Szwajcarii wprowadzenia zakazu eksportu psów do krajów azjatyckich. Zakaz ma uchronić słynne bernardyny przed zjedzeniem.
- Indianki z plemienia Yanomami (żyją w Wenezueli i Brazylii) od dwóch lat mają zakaz rodzenia dziewczynek. Za urodzenie dziecka płci żeńskiej grozi publiczna chłosta.
- W Tanzanii (Afryka) kategorycznie zakazane jest noszenie spódniczek mini. Kobieta za karę może trafić do więzienia.
- Podrywanie kobiety na ulicy w Little Rock (Arkansas, USA) grozi miesiącem więzienia.
- W Logan Country (Kolorado, USA) karze się więzieniem za pocałowanie śpiącej kobiety. A w Hariford (Connecticut, USA) zabronione jest całowanie żony w niedzielę.



Dopalacze

Kilka lat temu największym problemem wśród młodzieży była narkomania, natomiast dzisiaj są nim dopalacze, które mają cechy uzależniające. Są to środki podobne do narkotyków, ale legalne- można je kupić w kilkunastu miastach Polski oraz przez Internet. Dopalać zawierają benzylopiperazynę (BZP), która działa podobnie jak amfetamina. Jest ona składnikiem niektórych napojów energetycznych, które powodują poprawę nastroju i poczucie większej wydolności fizycznej i psychicznej. Środki zawierające BZP mogą powodować drgawki, podniesienie temperatury ciała, uczucie zagnębienia, psychozy, bezsenność (czasem może trwać nawet trzy doby po przyjęciu dawki), mdłości, wymioty, bóle głowy.

Wielu uczniów sięga po używki wtedy, gdy nie radzi sobie z nauką, ale nie widzi w tym zagrożenia dla życia.

Jeżeli nasz rząd zajmie się w końcu na prawdę ważnymi sprawami, to za kilka lat BZP znajdzie się na liście substancji zakazanych w Polsce.

Pamiętajcie, że zmęczony organizm potrzebuje odpoczynku, a nie sztucznego pobudzenia.

Bezmyślne podążanie za modą.

Moda zmienia się z dnia na dzień. Modne ciuchy przykuwają uwagę, lecz nie każdemu w nich do twarzy. Ludzie chcą być zauważani przez innych i podziwiani za styl ubierania się. Większość osób podąża ślepo za modą, zapominając o tym, że nie zawsze to, co modne, jest dobre dla każdego. Największą przeszkodą w kupowaniu trendy ciuchów są środki finansowe, gdyż niektórzy nie mogą pozwolić sobie na wyrzucanie pieniędzy w błoto.

Moim zdaniem powinniśmy ubierać się w to, w czym wyglądamy i czujemy się dobrze. Oczywiście, że od czasu do czasu można pozwolić sobie na małe zakupowe szaleństwo, ale najważniejsze jest to, by pozostać sobą i nie dać zrobić sobie prania mózgu.

Wywiad z Panem Piotrem Zielińskim

Niezwykle lubiany nauczyciel, znany z wielkiego poczucia humoru i bystrości. Jego lekcje zawsze są ciekawe i szybko mijają. Ceni w uczniach inteligencję, zaś nie lubi lenistwa. Uważa, że zawsze idzie dobrą drogą.

Jaką zasadą kieruje się pan w życiu ?

Jakie są opcje do wyboru ? Nie ma jednej zasady, w życiu nie da się kierować jedną. Jest ich wiele. Religia, prawo, tym się kieruję.

Jak wspomina pan czasy studiów ?

Wspaniały czas. Dużo wolności, fajni ludzie, ciekawie spędzony czas wolny, np. po zajęciach, i długie noce do rana z kolegami.

Gdyby nie historia, to jaki kierunek brałby pan pod uwagę ?

Nie brałem pod uwagę innego kierunku.

Od zawsze pan wiedział, że historia to jest to ?

Raczej tak, ale gdybym miał powiedzieć większe zdolności, to być może poszedłbym w kierunku artystycznym, może architektura.

Wierzy pan w przeznaczenie ?

Przeznaczenie to nie taka prosta rzecz... Dla mnie jest to droga, która jest nam wyznaczona, ale to jest droga, na której sami decydujemy czy chcemy skrócić czy nie. Człowiek ma w życiu coś wyznaczone, ale od jego woli zależy czy pójdzie tą drogą czy nie.

Myśli pan, że wybrał dobrą drogę ?

Myślę, że ja zawsze idę dobrą.

Pański wymarzony zawód z dzieciństwa...

Piłkarz.

Grał pan w jakimś klubie ?

W trampkarzach w Starcie

Długo ?

Kilka miesięcy.

Jak wspomina pan pierwszy dzień w naszej szkole ?

Nie pamiętam.



Jak to? Taki ważny dzień.

Naprawdę nie pamiętam. Podobno pierwsze razy się pamięta. Ja rzadko który pierwszy raz pamiętam.

Czy ma pan jakiś ukryty talent, umiejętności ?

Nie jestem szczególnie uzdolniony, żeby być jakimś geniuszem, ale na pewno pewne zdolności mam. Wiele rzeczy

umiem zrobić, ale chyba najśmieszniejszą jest to, że potrafię strzyc uszami.

Jak pan się tego nauczył ?

Po prostu ćwiczysz mięśnie twarzy i tak robisz.

Co jest przyczyną pana niechęci do gum do żucia ?

Długa, długa historia osobista.

Ale tak ogólnie to pan lubi ?

Nie, nie lubię, źle mi się kojarzą. Uważam osobiście, że jest to niekulturalne. Po prostu w pewnych sytuacjach nie należy tego robić publicznie. Można żuć. Podobno to pomaga w zwalczaniu próchnicy. Generalnie nie jestem przeciwny, ale na lekcjach nie wypada tego robić.

Był pan grzeczny w tym roku ?

Byłem niegrzeczny. Żartuję ! Grzeczny. W sumie nie ma się do czego przyczepić. Jestem idealny, przystojny mądry, bogaty, elokwentny, w ogóle wszyscy za mną przepadają. Ah! Oh! Uh! Eh! Jejku, co ja tu jeszcze robię? [SARKAZM]



Co pan czuł, kiedy na początku roku szkolnego dostał największe brawa ?

Szczerze ? To nie był pierwszy raz. Już się przyzwyczałem do tego, chociaż też nie potrafię zrozumieć. Przecież są inni fajni nauczyciele.

Czyżby dlatego, że słynie pan z ciętego języka ?

To też jedna z moich cech.

To może pana powołaniem jest kapłaństwo ?

Często zdarza mi się usłyszeć „proszę księdza” pod moim adresem, ale nie zniósłbym siedzenia w konfesjonale i wysłuchiwanie cudzych grzechów, a poza tym celibat, nie wyobrażam sobie czegoś takiego.

Jakaś niezapomniana przygoda życiowa ?

To bardzo często powtarzam maturzystom. Kiedy pisałem maturę z historii, temat dotyczył kultury polskiej w XIX w. i trzeba było przedstawić wpływ kultury na uzyskanie przez Polskę niepodległości. Napisałem zagadnienia, opisałem literaturę, malarstwo i przyszła kolej na muzykę. Do głowy przyszedł mi oczywiście Chopin. Chopina się opisało, a trzeba było napisać o jakimś innym kompozytorze, no więc Moniuszko. Niestety powstał problem, w jakim okresie ten Moniuszko tworzył. Obok siedziała akurat moja koleżanka, którą znałem z podstawówki. I tak szepcąc do niej mówię

-Edyta, Edyta! kiedy żył Moniuszko ?

- Co?

- Kiedy żył Moniuszko ?

- Moniuszko?- Pyta się mnie.

- Tak Moniuszko.

- „U” zwykle

-Dzięki. ?!!

Podczas sprawdzianów zawsze pan uprzedza uczniów, żeby nie ściągać, bo wszystko widać... Jak to pan poznaje ? Rzeczywiście w ogóle się nie da ?

Da się ściągać, zawsze się znajdzie sposób. Przede



wszystkim to widać, jak uczeń ściąga. Nerwowe zachowanie, dziwne ruchy, uczeń, pisząc sprawdzian, ma kartkę i powinien skupić swoją uwagę

tylko na niej, jeśli robi coś innego, to znaczy, że ściąga.

Ale przecież może się zamyślić.

Zamyślony uczeń wygląda inaczej niż uczeń ściągający.

Czyli jak ?

Ma głupio wlepiony wzrok w jakiś punkt w otoczeniu.

Co pan ceni w uczniach, a czego nie lubi ?

Inteligencję, umiejętność wyciągania wniosków i myślenie. Nie lubię natomiast lenistwa, bezczelności i kłamstwa.

Pan nigdy nie miał takiego dnia, kiedy nic się nie chce ?

Miałem, ale niektórzy z was mają codziennie.

Nie nudzi pana ciągle nauczanie ? Z reguły mówi się, że to nudny zawód ze względu na jego monotonność.

Każdy zawód ma coś z monotonią, ale zawód nauczyciela ma to do siebie, że powtarza się coś co jakiś czas. Najgorsza świadomość jest taka, że co roku uczy się tego samego i nadal są tacy, co nic nie wiedzą.

Sukcesy naszych uczniów

Festiwal Piosenki Międzynarodowej

Dnia 20 marca bieżącego roku w I Liceum Ogólnokształcącym im. Władysława Jagiełły w Krasnymstawie odbył się Festiwal Piosenki Międzynarodowej, którego celem było kształtowanie wiedzy o krajach zagranicznych, nauka języków obcych oraz rozwijanie pasji jaką jest śpiew.

Na konkursie nie mogło zabraknąć uczniów z naszego liceum! Młodzież z klasy II E, pod opieką wychowawczynie Pani Beaty Tokarskiej – Kruk oraz Pani Anny Chodor, wyruszyła aby spróbować swoich sił.



Patryk Frączek zaśpiewał dwie piosenki: jedną po angielsku, drugą w języku ojczystym. Kilka osób z jego klasy (Ewa Dobrzyńska, Klaudia Kowalska, Ewa Siemko, Eliza Szponar, Sebastian Chmielewski, Kamil Drozd, Igor Komajda oraz Grzegorz Witkowski) pomogło mu wprowadzić na scenę nieco humoru. Nasi koledzy swoim występem porwali widownię.

Patryk zdobył nagrodę publiczności !!!



Fot: Jacek Skubisz



CZAS WOLNY

Czas wolny to zapewne dla wszystkich upragniona, lecz krótka chwila odpoczynku. Szkoła, nauka, prace domowe... Jak w tym chaosie odnaleźć odrobinę spokoju? Warto jednak pomyśleć jak ten czas dobrze wykorzystać by nie przesiadywać przed telewizorem oglądając bezsensowne filmy. Owszem telewizja się czasem przydaje, ale czy dzięki niej rozwijamy się duchowo? Na pewno nie. Chociaż w Krasnymstawie jest mało instytucji, które umożliwiają artystyczny rozwój, to jednak zarówno MDK jak i KDK ma bardzo szeroką ofertę. Taniec, śpiew, plastyka i inne ciekawe zajęcia.....może akurat coś znajdzie się właśnie dla Ciebie? Kto wie? Nie przekonasz się o tym póki nie odwiedzisz tych placówek. Sztuka jest przecież czymś pięknym uszlachetnia umysł i ciało. Daje nowe możliwości, perspektywy. Pozwala inaczej spojrzeć na świat. Dlatego myślę, że warto skorzystać!



PROPOZYCJE MDK:

Zajęcia plastyczne
Zajęcia z języka angielskiego
Zajęcia taneczne
Zajęcia wokalne
Zajęcia teatralne
Zajęcia multimedialne
Balet



OFERTA KDK:

Taniec nowoczesny wtorek 17:00-18:30
Aerobik Pn. Śr. Pt. 19:00-20:30
Chór KDK Pn. 17:00-18:30
Klub szachowo-warcabowy
Śr., Pt. 16:00-19:00
Zespół Tańca Ludowego „Promień”
Śr. 14:00- 16:30
Nauka śpiewu estradowego i emisji głosu
Śr. 15:00-21:00
Grupa literacka A4 So. 17:00
Klub Turystyczno – Rowerowo – Pieszy
„Traper” Pierwszy Pn. miesiąca 18:00
Grupa taneczna „Sabat” So. 10:30-14:00
Historia sztuki Pn. 19:00-20.30.



Uczniowie naszej szkoły brali udział w Powiatowych Konkursach Przedmiotowych.

Oto ich wyniki:

Język polski:

2miejsce Klaudia Kowalska kl. II e
7 miejsce-Izabela Czwórnóg kl. III e
9 miejsce Justyna Iłowiecka

Język angielski:

5 miejsce Agata Kowalik kl. III c
6 miejsce-Magdalena Maleszyk kl. III c
7 miejsce - Monika Łukasik kl. III c

Historia:

1 miejsce Adrian Korszla kl. III a
3 miejsce Aleksandra Pijas kl. II a
3 miejsce- Jacek Kiszczak kl. II a

Geografia:

2 miejsce Ewelina Ciołek kl. II d
3 miejsce- Łukasz Rybiński kl. III d
6 miejsce Sławomir Żuk kl. III d

Matematyka:

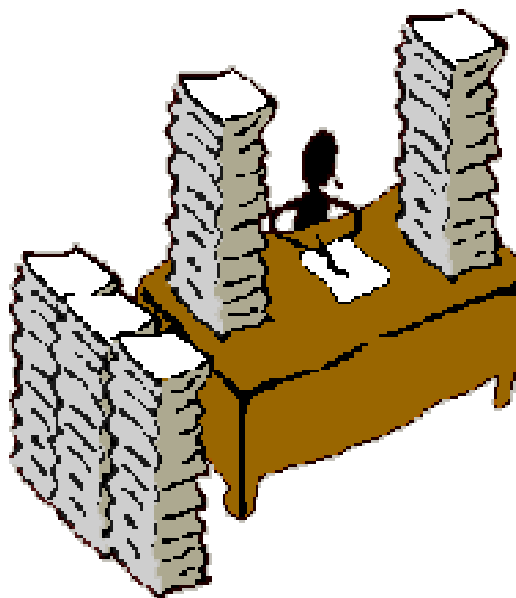
4 miejsce-Mateusz Krupa kl. III b

Biologia:

2 miejsce-Agata Wróbel kl. III e
4 miejsce-Justyna Iłowiecka kl. III e
8 miejsce - Izabela Czwórnóg

Chemia :

2 miejsce - Justyna Iłowiecka kl. III e
3 miejsce- Agata Wróbel kl. III e
7 miejsce -Izabela Czwórnóg kl. III e



Monika Łukasik z kl. III c zakwalifikowała się do etapu okręgowego olimpiady z języka francuskiego