

LO

WIOSNA
2024

OK



Słowo wstępu od redakcji

Drogie koleżanki i koledzy!

Dni stają się coraz dłuższe, temperatura rośnie, a pogoda za oknem zachęca do spacerów. Nareszcie nastąpiła WIOSNA!

W tych miłych okolicznościach zapraszamy Was do lektury wiosennego numeru naszej szkolnej gazetki LOOK.

Może wciąż szukacie pomysłów na majówkowe wycieczki lub nie wiecie na jaką książkę/film się zdecydować? Wszystkie odpowiedzi znajdziecie w tym wydaniu! <3

Z pozdrowieniami

Małgorzata Kant, redaktorka gazetki

wraz z całą redakcją



Redakcja LOOKa:

Aleksandra Gawron

Amelia Korczak

Anna Ciućman

Antonina Mikołajczyk

Antonia Smyrak

Eliza Samotiuk

Hanna Kowalska

Julia Andrzejczak

Julia Chomiak

Karolina Smolis

Maja Adamiak

Małgorzata Kant

Małgorzata Konopka

Stanisław Kość

Temida Szczecińska

Wiktoria Kaniewska

Zuzanna Wieszczezyńska

i goście :)

Miejsca na majówkę...



Majówka za pasem, a Ty dalej nie masz pomysłu na majówkowy wyjazd ze znajomymi? W takim razie ten artykuł jest dla Ciebie! Pokażę Ci kilka miejsc, w które możesz pojechać sam, z przyjaciółmi, rodziną czy pieskiem. W większości będą to miejsca na tak zwane „city breaki”, czyli jednodniowe wyjazdy (bez konieczności kupowania noclegu), co moim zdaniem jest najlepszą formą podróżowania. Warto też zaznaczyć, że do większości miejscowości da się dojechać wygodnie pociągiem, bez przesiadek, co jest bardzo komfortową opcją, a poza tym zaoszczędza czas podróży.

Pierwszym miejscem, które sama mam na liście miejsc do odwiedzenia, jest Zakrzówek, czyli jedna z części Krakowa. Właśnie w Zakrzówku znajduje się niezwykle malownicze miejsce – stary kamieniołom i zalew, wokół którego stworzono kąpieliska. W samym zalewie zabroniono kąpania ze względu na ryzyko utonięcia, jednak zbudowano baseny, w których jak najbardziej można się ochłodzić. Jest to po prostu idealne miejsce na wiosenny wypoczynek – kąpiel (również słoneczną) z precudnymi widokami dookoła. W Zakrzówku na pewno spędzisz przyjemnie czas.

Następną moją propozycją jest Poznań. Choć samo miasto wydaje się mało ciekawe, zapewniam Cię, że nad Jeziorem Maltańskim nie będziesz się nudził. Malta oferuje masę atrakcji – od kajakowych wypraw po jeziorze, przez pływanie i opalanie się, do torów saneczkowych. Dlatego właśnie Poznań jest bardzo ciekawą opcją. Podróż tam pociągiem z Wrocławia trwa zaledwie półtorej godziny, więc gdy wyruszysz odpowiednio wcześnie, na relaks nad poznańskim jeziorem będziesz miał praktycznie cały dzień. Dodatkowo, nad jeziorem działa ośrodek sportowo-rekreacyjny „Malta Ski”, który oferuje atrakcje takie jak mini golf czy karuzela.



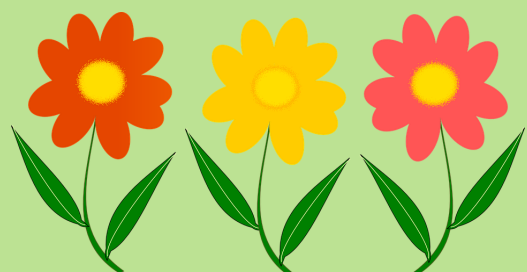
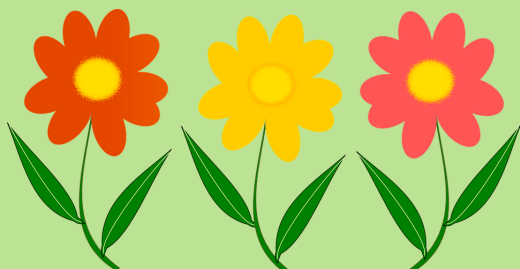
Ostatnim miejscem, które idealnie sprawdzi się, gdy w cieplejsze dni będziemy chcieli się odrobinę schłodzić, jest Mietków. Brzmi niepozornie, jednak jest to naprawdę urokliwa miejscówka. Zalew Mietkowski znajduje się bardzo blisko Kątów Wrocławskich, a więc jest to jakieś pół godziny drogi pociągiem. Mietków oferuje nam, oprócz standardowych rozrywek – pływania i kąpania się w promieniach słońca, możliwość spróbowania swoich sił w windsurfingu, a dla osób, które wolą sporty mniej ekstremalne – rowerki wodne. Miejsce to jest jednym z lepszych wyborów, gdy nie jesteś fanem długich podróży pociągiem, a chcesz trochę uciec od miejskiego zgiełku.

Zostawiając już zalewy, kąpieliska i baseny, przejdziemy do miejsc, które na pewno zainteresują Cię, jeśli jesteś fanem zwiedzania lub po prostu nie lubisz wody. Pierwszą moją propozycją jest Szklarska Poręba – górskie miasto, położone w Karkonoszach. Będąc w Szklarskiej Porębie, można zarówno pójść na pieszą wycieczkę w góry (tutaj kłaniają się Szrenica, Krucze Skały i Łabski Szczyt), jak i zwiedzić centrum. Znajduje się w nim m.in. park rozrywki „Esplanada”, a także wiele wspaniałych restauracji, w których możesz usiąść i w spokoju odetchnąć, choć wcale nie to jest największą atrakcją miasta, a oczywiście, wodospad Szklarki. Wycieczka do tego wodospadu to obowiązkowy punkt na liście „do zobaczenia”. Malownicza okolica, dogodne dojście i przede wszystkim – świeże, górskie powietrze, to idealne połączenie.



Kolejną, już ostatnią, propozycją jest Łódź. To wycieczka, podczas której nastawiasz się na zwiedzanie miasta – przede wszystkim mówimy tu o słynnej ulicy Piotrkowskiej czy Manufakturze. Pociągi do Łodzi czasami kursują bezpośrednio z Wrocławia, więc warto załapać się na taki przejazd i być na miejscu już po trzech godzinach jazdy. Do zobaczenia masz wiele zabytków, takich jak Plac Wolności, Ulica Piotrkowska, o której już wcześniej wspominałam, czy Księży Młyn. Łódź to jedno z ciekawszych polskich miast, takie, w którym zawsze jest coś do odkrycia.

To już wszystkie miejsca, które moim zdaniem warto odwiedzić w ramach majówki. Mam nadzieję, że któreś z nich przypadnie Ci do gustu i wybierzesz się tam, spędzając cudowne chwile!



Maja Adamiak

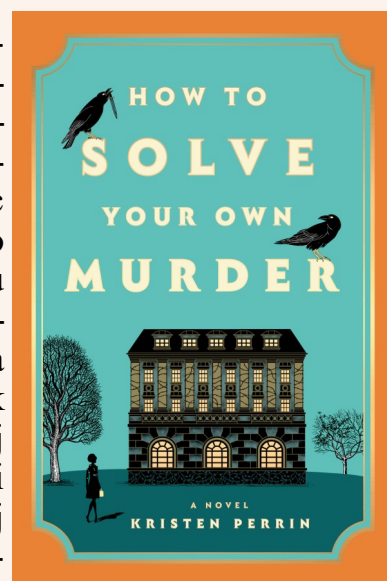
Książki na wiosenne zachody...

Myślę, że upajanie się wiosną jest czymś mniej znaczącym, gdy przebiega to wyłącznie w środowisku naturalnym, a nie również wewnątrz nas, w naszej rozkwitającej fantazji rozbudzonej przez dobrą powieść. Zapraszam Was do sięgnięcia po niezwykle pozycje czytelnicze, tym razem w klimacie wiosennych zachodów, przynoszących już ciepłe powietrze...

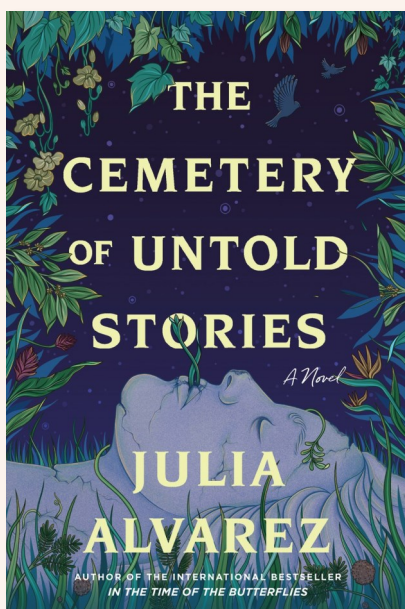
„Wszyscy wiemy, że zimowy pejzaż pól i lasów, suto przyprószonych śniegiem, wiosną staje się nie do poznania. I nikt nawet nie przypuszcza, że podobne procesy zachodzą w nas samych.”~ Arthur Golden, Wyznania gejszy

„How to Solve Your Own Murder” Kristen Perrin

Jestem pewna, że wielu z was czytało już kryminały czy inne książki z zagadkowym i owianym tajemnicą motywem zbrodni, w których ekscentryczny bogacz czy kobieta z mroczną przeszłością staje się ofiarą bezwzględnego mordercy. Wtedy heroizmem wykazuje się pewna detektywka lub detektyw, łącząc od początku wszystkie wątki tajemniczej sprawy. Jednak co dzieje się, jeśli to przyszła ofiara i zarazem punkt na celowniku przyszłego mordercy sama wpada na pierwszy trop? Zastanawialiście się kiedyś nad niekonwencjonalną koncepcją napisania odwrotnej relacji ze zbrodni, w której bohaterka nie jest aż tak bardzo zaskoczona, gdy ktoś przykładą jej nóż do gardła? Raczej sama poświęca życie, by temu zapobiec, co niestety, nie przynosi pożądanego skutku. Wtedy właśnie w tok fabuły włącza się jej siostrzenica, której być może uda się rozwiązać zagadkę przewidzianą przez ofiarę zbrodni.



Myślę, że to jest właśnie to, co ma w sobie ta pozycja — oryginalna koncepcja, która zwyczajnie przyciąga czytelników, a być może swoją niekonwencjonalnością przyciągnie również Was.



„The Cemetery of Untold Stories” Julia Alvarez

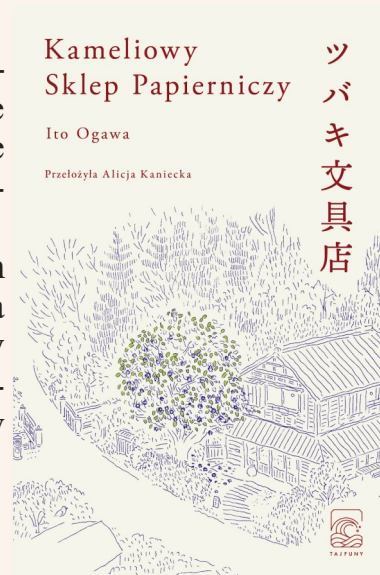
Kto w cudownym świecie otrzymuje prawo i głos do opowiedzenia swojej historii, a kto zostaje razem z nią pogrzebany kilka metrów pod ziemią? Czy jest tam osoba, do której w pewnym sensie należy ostateczna decyzja dotycząca biegu historii, czy może każda z nich musi mieć odpowiednie dla siebie zakończenie, inaczej będzie wrywać się, szarpać, a nawet błagać i robić wszystko, by zostać usłyszana? Bo nieopowiedziane historie, które Alma, czyli główna bohaterka powieści, chowa na swoim niewielkim kawałku ziemi na Dominikanie, nie tylko nie są bierne w oczekiwaniu na swój koniec, ale przeciwstawiając się niezależnej decyzji o ich zapomnieniu, same przypominają o sobie. Przypominają siebie. Czytanie o opowieściach w opowieści jest swego rodzaju ekscytujące i tu mam nadzieję, że Was również przyciągnie ta piękna koncepcja zawarta w magicznym realizmie tej książki.

„Kameliowy Sklep Papierniczy” Ito Ogawa

Ponieważ wiosna sama w sobie jest w pewnym sensie powieścią dynamiczności, który porywa nas z każdej strony, to może czasem warto jednak na chwilę się zatrzymać i poczuć subtelne muśnięcie słońca następujące po srogiej zimie, zaduch po subtelnej wiosnie, zapach deszczu po zaduchu lata.

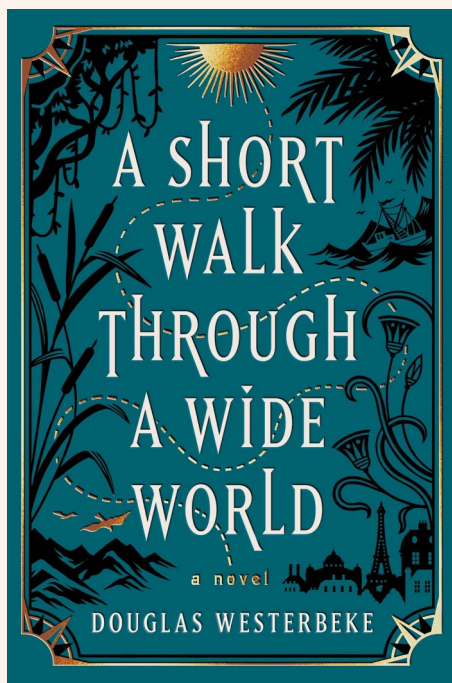
Taką delikatność niesie ze sobą ta książka, przedstawiając nam młodą właścicielkę sklepu przy drzewie kameliowym, która odziedziczyła dobytek swojej mistrzyni, pokazuje różne strony sztuki kaligrafii — nie tak łatwej do wypracowania, ale skrywającej w sobie piękno nie tylko pisma, ale również konkretnych słów wpływających z serc klientów sklepu.

~ Zaaprobowana przez szkolny **BookClub** <3



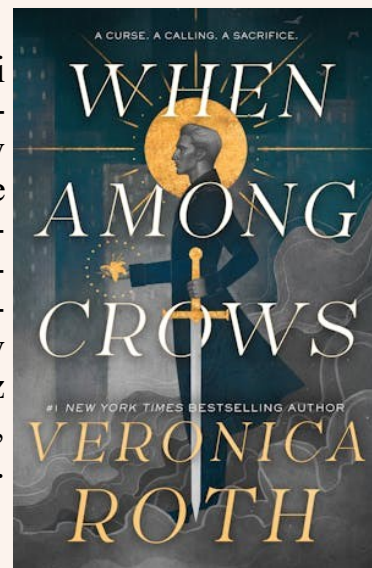
„A Short Walk Through a Wide World” Douglas Westerbeke

Ucieczka sama w sobie kojarzy się z czymś zwalniającym z konieczności stania w miejscu, z nowo otwartymi drzwiami. Chyba właśnie to, o czym opowiada kolejna przygotowana dla Was pozycja, jest w pewnym sensie spojrzeniem z innej strony na ucieczkę i nie chodzi tu nawet o uniki ze strachu przed jakąś konkretną sprawą czy odpowiedzialnością, ale raczej o pokazanie, że ucieczka może być tym, co trzyma nas krótko na uwięzi, co represjonuje i ogranicza. Bo czy słyszeliście kiedykolwiek o bohaterce, na którą czyha śmierć i tylko czeka, aż dziewczyna zdecyduje się zostać w jednym miejscu przez więcej niż kilka dni, w tym samym mieście, w tym samym domu, z tymi samymi ludźmi? Okres końca XIX w., na który przypadł początek takiego życia, tułaczki, na jaką skazano dziewczynkę, kiedy miała zaledwie dziewięć lat, nie tworzył sprzyjających warunków do wiecznej podróży. W każdym razie, czy czytanie o niesprzyjających okolicznościach i nieuchronnie idących za nimi jeszcze ciekawszych zdarzeniach nie jest fascynujące i pobudzające, szczególnie na wiosnę?



„When Among Crows” Veronica Roth

Nareszcie jeszcze jedna pozycja, od niesławnej Veroniki Roth — autorki serii „Niezgodna”, która w swojej noweli pozwala czytelnikom zanurzyć się w świecie urban fantasy, wplatając w nią nawiązania do słowiańskiego folkloru oraz ważne komentarze na temat „imigracji, więzów kulturalnych i chrześcijańskiego imperializmu”. Do tego sama akcja ma miejsce w świecie znajdującym się, w dosłownym znaczeniu, pod słynnym Chicago. Nie będzie to jedna z ordynarnych powieści fantasy, ale taka, która w swoim niewielkim zakresie stron ukaże wyraziste postacie oraz ich drogę od winy, pokuty, aż do odkupienia i odpowiedzialności, pozostawiając czytelnikowi miejsce na własne interpretacje. Krótka pozycja, która potrafi być naprawdę hipnotyzująca...



Co obejrzeć tym razem?

Wraz z wiosną przychodzą także polecenia filmowe i serialowe. Na te słoneczne dni i już cieplejsze wieczory wybrałam kilka propozycji...

„Tylko nie ty”- filmowy hit, który niedawno wszedł do kin. Idealna propozycja, aby poczuć wakacyjny klimat. Bea i Ben wydają się dla siebie idealni, jednak po ich pierwszej randce wydarza się coś, co sprawia, że ich relacja staje się niezbyt przyjemna. Wszystko wydaje się już tylko przeszłością aż do momentu, gdy niespodziewanie spotykają się na weselu w Australii.



„27 sukienek”- urocza komedia romantyczna. Jane jest nałogową druhną. W swojej szafie trzyma 27 sukienek, które są pamiątką po ślubach, gdzie wystąpiła jako świadkowa. Pewnego jednak dnia pojawia się dziennikarz, który potajemnie postanawia napisać o niej artykuł.

„One tree hill”- serial perfekcyjny na wiosenne wieczory opowiadający o szkolnych romansach i problemach, z jakimi zmagają się przyjaciele z Tree Hill w czasie liceum, a następnie w późniejszym życiu. Grupa znajomych, którzy pomimo wszystko trzymają się razem.



„1670”- komedia historyczna, w której arogancki i zarozumiały szlachcic, pragnący zostać najślawniejszą osobą w całej Polsce, musi stawić czoło przeciwnościom.

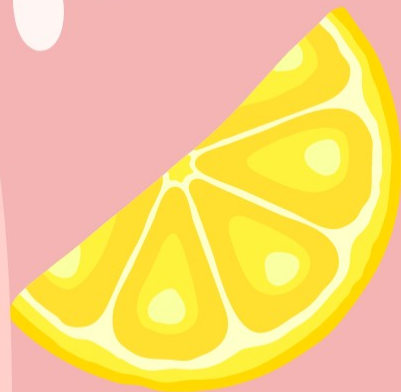
„Ślubne wojny”- Dwie najlepsze przyjaciółki wychodzą za mąż w tym samym dniu, co prowadzi do sprzeczki między nimi. Obie starają się od teraz utrudnić sobie nawzajem przygotowania do tego ważnego dnia.



Lemoniada truskawkowa

Składniki:

- 500 g truskawek
- cytryna
- 1 litr wody
- łyżka miodu
- dodatki: kostki lodu, mięta



Wykonanie:

Truskawki umieść w blenderze, dodaj do nich sok z całej cytryny oraz miód. Zblenduj na jednolitą masę i dodaj do niej wodę zwykłą bądź gazowaną. Podawaj z lodem i miętą.

Smacznego!



„Diuna: Część druga” czyli wielki powrót na Arrakis.

22 października 2021 roku miała premierę Diuna wyreżyserowana przez Denisa Villeneuve. Film oparty na pierwszej części serii książek „Kroniki Diuny” Franka Herberta zostawił po sobie ogromne zaskoczenie, ponieważ dwie pierwsze próby zekranizowania owej powieści zakończyły się klęskami. Tu jednak film nie okazał się porażką, ale był na tyle dobry, że zapowiedziano jego drugą część. I tak, po ponad dwóch latach, bo 29 lutego 2024 do kin weszła Diuna: Część Druga będąca kontynuacją historii rodu Atrydów.

Po tym jak Paul i jego brzemienna matka uszli z życiem z ataku Harkonenów na Arrakis, dołączają oni do koczowniczego plemienia rdzennych mieszkańców planety, Fremenów. Jednak młody chłopak musi zmierzyć się z tutejszą przepowiednią i jej wyznawcami, którzy widzą w nim mesjasza, który uwolni planetę z wyzysku wysokich rodów. Paul musi przyjąć ich zwyczaje i samemu poznać pustynię, a także, według przepowiedni, poprowadzić lud Diuny na wojnę o wyzwolenie. Jednak głównemu bohaterowi wcale nie śpieszy się do zostania wybranym, mimo że wszystko wskazuje na to, że nie ma on wyboru. Z czasem zacierają się granice między dobrem a złem i nie wszystko już jest takie proste.



Już od pierwszych minut film był bardzo wciągający i z każdą kolejną jeszcze łatwiej było mi wczuć się w przedstawiony świat. Reżyser pokazał science fiction od zupełnie nowej strony, wplatając w fabułę mroczne zakamarki ludzkiej psychiki. Tak scenografia, jak również muzyka były niesamowite i zdumiewające, sprawiając, że każda kolejna scena była mocno podkreślona i wyakcentowana, doprowadzając mnie jako widza do stanu uniesienia i uczucia jakbym był na planecie razem z bohaterami. W skrócie: Patrice Vermette będący scenografem filmu odwalił kawał naprawdę świetnej roboty idealnie wręcz przeplatając muzykę ze scenami, a za pomocą efektów specjalnych sprawił, że Diuna była wręcz doznaniem, a nie tylko zwykłym filmem. Jednak tak pozytywne wrażenie nie jest jedynie kwestią scenografii, ale również aktorów. Timothée Chalamet wyjątkowo oddał postać Paula Atrydy, ukazując jego stopniową przemianę w sposób mistrzowski i charyzmatyczny. Zendaya świetnie wcieliła się w rolę Chani, Fremenki, podobnie jak Javier Bardem, który wypadł wyjątkowo dobrze jako fanatyk religijny. Rebecca Ferguson imponująco zagrała lady Jessikę, nową matkę wielebną na planecie Arrakis, która napędza kult Paula jako mesjasza. Austin Butler również wykonał znakomitą pracę jako zimmokrwisty psychopata, Feyd-Rautha.



Tematyka filmu, w porównaniu do książkowego odpowiednika ma o wiele mniej do zaoferowania. W pierwowzorze Frank Herbert podejmuje tematy polityczne, ekonomiczne, filozoficzne i dotyczące fanatyzmu religijnego łącząc to z motywem szekspirowskiego dramatu. W filmie jednak dane jest nam jedynie zobaczyć namiastkę tego ostatniego, fanatyków prorocstwa o mesjaszu jak i również mroczną przemianę głównego bohatera. Reszta została pominięta, przez co film bardzo traci na przekazie. Oprócz tego film ma jeszcze jedną poważną wadę, mianowicie ciągłość akcji całego filmu jest niezwykle pokrecona i nieuporządkowana. Z jednej strony to dobrze, ponieważ film staje się dzięki temu nieprzewidywalny i

zaskakujący, trudno zgadnąć, co się zaraz stanie i dokąd prowadzi fabuła. Z drugiej strony jednak niezwykle męczące było nieustanne podnoszenie napięcia w filmie, aby następnie spowolnić akcję a po chwili na nowo przejść do dramatycznego momentu. To, co miało trzymać widza w fotelu w nieustannym napięciu, najbardziej nudziło i irytowało.

Diuna Część 2 to z pewnością filmowy majstersztyk z niesamowitą muzyką, scenografią z efektami specjalnymi i dopracowanym scenariuszem. Również aktorzy na planie spisali się świetnie. Mimo to widać, że Denis Villeneuve podjął się zadania niezwykle trudnego, któremu nie sprościli jego poprzednicy i mimo że odniósł sukces to nie całkowity. Film jest naprawdę niesamowity i naprawdę warto pójść na niego do kina, jednak nie każdy wyjdzie z sali kinowej usatysfakcjonowany, a zwłaszcza fani książkowego pierwowzoru. Warto jeszcze dodać, że film pozostawił po sobie otwarte zakończenie, co może (ale nie musi) zwiastować nadejście 3 części. Jest to jeszcze bardziej prawdopodobne patrząc na to, jaki sukces odniosła 2 część. Być może w następnych odsłonach reżyser pokaże nam coś jeszcze lepszego i zaskakującego?



Ciekawostki ze świata literatury i sztuki...

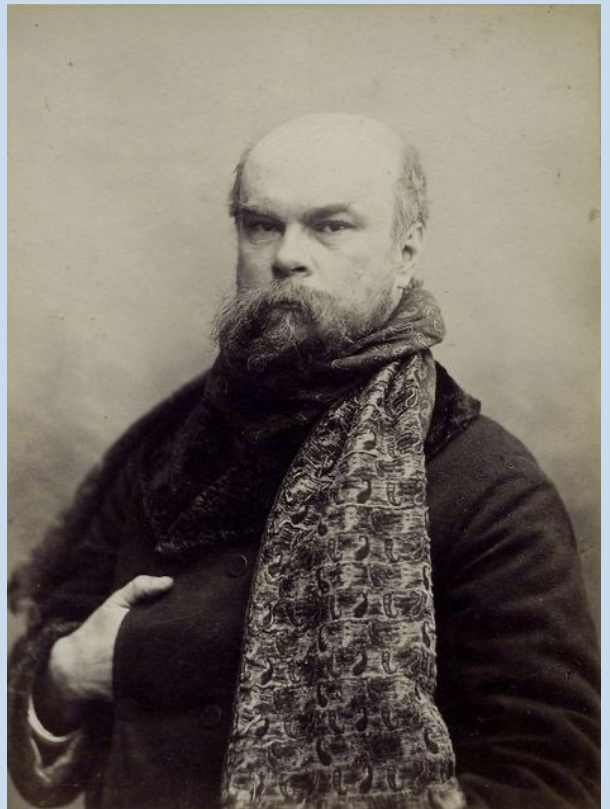


„Ah, te daty...”

Data 30.03 nie mówi ludziom zbyt wiele – po prostu przedostatni dzień marca, kiedy na zewnątrz robi się coraz cieplej, a wszystko zaczyna pięknie rozkwitać... Natomiast dla fanów literatury francuskiej ten dzień wiąże się również z narodzinami jednego z najwybitniejszych poetów przeklętych, znanego na całym świecie Paula Marie Verlaine'a w miasteczku Metz w 1844 roku. Nie wielu jednak zdaje sobie sprawę, że równo 9 lat później w niderlandzkim Zundert na świat przyszedł Vincent van Gogh, kultowy wręcz malarz, którego nie trzeba nikomu przedstawiać. Cóż, może to jest powód, dla którego liczne dzieła poetów przeklętych oprawiane są w okładki przedstawiające dzieła van Gogha...

„Przypadek czy podróż w czasie?”

W roku 1838 zostaje wydana jedyna powieść Edgara Allana Poe – „Relacja Arthura Gordona Pyma z Nuntucket”. Nie będziemy jednak tu mówić o sukcesie książki, tylko o pewnym, dla niektórych aż nazbyt podejrzanym, zbiegu okoliczności. Po niefortunnej serii zdarzeń tytułowy Arthur wraz z trzema kompanami zostaje zmuszony do spędzenia wielu dni w na pół zatopionej łodzi, przy czym po pewnym czasie z powodu braku żywności zaczyna doskwierać im głód, przez który to Richard Parker, jeden z nich, umiera w dość dramatycznych okolicznościach. Oczywiście, w samej fikcji literackiej nie byłoby niczego dziwnego... Natomiast prawie 50 lat po wydaniu książki na środku oceanu pewien Richard Parker musiał oddać życie w identycznych okolicznościach, by reszta drużyny mogła przeżyć... Wielu fanów Poe wierzących w teorie spiskowe uważa, że miała to być pewnego rodzaju przestroga dla prawdziwego Parkera. Oczywiście, nie ma na jej potwierdzenie żadnych dowodów i należy ją przyjmować z przyjrzeniem obu oczu, natomiast nie umniejsza to osobliwości tej analogii.



„Francuska literatura w Japonii”

Druga połowa XIX wieku i wczesne lata XX wieku były czasem, kiedy to do Japonii zaczęły napływać elementy kultury zachodniej – wynalazki, takie jak gramofon czy żarówki, moda, no i oczywiście, literatura. Co ciekawe, Japończyków najbardziej zafascynowała literatura francuska, co można stwierdzić na podstawie wykształcenia literatów z tamtego okresu, np. Ryuunosuke Akutagawa, chyba najbardziej znany japoński autor, miał tytuł profesora literatury francuskiej.



Podobnie było z zafascynowanym Akutagawą Shujim Tsushimā, powieściopisarzem lepiej znanym pod pseudonimem Osamu Dazai, autorem „Zatracenia” czy opowiadania „Uczennica”. Podążając za swym mistrzem, zapisał się na studia romanistyczne, których jednak nigdy nie skończył. Innym przykładem był Hagiwara Sakutarō, poeta i eseista, inspirujący się w swoich wierszach Charlesem Baudelairem, który stworzył aforyzm „Literatura jako zemsta”, wzorując się na Arthurze Rimbaud. Najbardziej jednak znanym fascynatem kultury francuskiej, a konkretniej Rimbauda i Verlaine’a, był Chuuya Nakahara. W wieku 16 lat po raz pierwszy zapoznał się z ich dziełami, co przerodziło się w wieloletnią fascynację: zaczął ubierać się w stylu europejskim, uczyć się francuskiego, no i oczywiście, odbiło się to na jego stylu pisania! W Japonii nadano mu nawet przydomek „japońskiego Rimbaud”. Czyż to nie piękne, że ludzie wywodzący się z innej kultury i ukształtowani w innych czasach potrafili doceniać i podziwiać to samo, co my?

Zjawisko Matyldy

Zjawisko Matyldy zostało, jako pierwsze zaobserwowane przez Matildę Joslyn Gage, która była amerykańską działaczką, feministką oraz abolicjonistką. Pod koniec XIX wieku zauważyła ona dyskryminację kobiet w ważnych odkryciach naukowych. Ów problem został ponownie poruszony w 1993 roku przez Margaret Rossiter, która opisała go i nazwała od imienia wcześniej wspomnianej działaczki. Efekt Matyldy zakłada sytuacje, w których kobiety są pomijane w odkryciach naukowo-badawczych, a ich osiągnięcia są przypisywane naukowcom, którzy są mężczyznami. Przykłady tego zjawiska są widoczne od starożytności do współczesności.

Jedną z pierwszych kobiet, które padły ofiarą efektu Matyldy, jest Hypatia z Aleksandrii. Żyła ona w starożytnej Grecji i zajmowała się astronomią i matematyką, a w szczególności geometrią i teorią liczb, wzmianki o niej nie znajdziemy w żadnych podręczniku do historii, choć zdecydowanie powinna się tam znaleźć.

Milena Marić to wybitna serbska fizyczka oraz matematyczka, która była również pierwszą żoną wszystkim znanego Alberta Einsteina. Istnieje wiele przypuszczeń na temat wkładu uczonej w jego prace naukowe, lecz ze względu na brak dokumentacji nie da się nic jednoznacznie stwierdzić. Ludzie tworzą teorie spiskowe twierdzące, iż Milena zdecydowała się publikować wspólne prace pod nazwiskiem Alberta, aby zyskał uznanie i znalazł pracę, która pozwoliłaby im się pobrać. Innym powodem mogła być świadomość uczonej o negatywnym stosunku ludzi do prac naukowych napisanych przez kobietę. Lecz ze względu na wcześniej wspomniany brak zachowanych dokumentów nigdy się nie dowiemy, jak było naprawdę.

Rosalind Franklin to kolejna kobieta, która została niesłusznie pominięta w swoim odkryciu naukowym. Badania przez nią prowadzone na temat DNA zostały bez jej wiedzy udostępnione innym naukowcom: Crickowi, Watsonowi oraz Wilkinsowi. W momencie otrzymania nagrody Nobla przez zespół trzech wspomnianych wcześniej uczonych Franklin już nie żyła. Kobieta nie została uhonorowana żadną nagrodą, mimo iż nagrodzeni naukowcy przyznali, że bez dostępu do jej badań nie byłoby w stanie stworzyć poprawnego modelu struktury DNA. Do dziś szukając informacji na temat tego odkrycia, np. w podręcznikach do biologii, raczej nie natkniemy się na nazwisko owej odkrywczynie.

Miejmy nadzieję, że w obecnych czasach występować będzie coraz mniej takich sytuacji. Szerzmy jednak świadomość i nie zapominajmy o wszystkich kobietach, których odkrycia zostały niesłusznie pominięte.



Przemoc psychiczna

na co nie zwracamy wystarczająco uwagi?

Jednym z problemów społecznych, który jest w naszych czasach powszechny i niestety często lekceważony, jest przemoc psychiczna. Powinniśmy wiedzieć, że nie każdy ma wystarczająco odwagi, żeby zgłosić taki problem lub nawet go zidentyfikować. Zarówno przemoc psychiczna, jak i fizyczna odbija się na naszym zdrowiu, jednak ze względu na brak widocznych skutków, to przemoc psychiczna częściej jest ignorowana. Oprócz samej świadomości problemu, istotne jest również zwrócenie uwagi na nasze otoczenie – skupmy się na tym, jak pomóc naszym najbliższym.

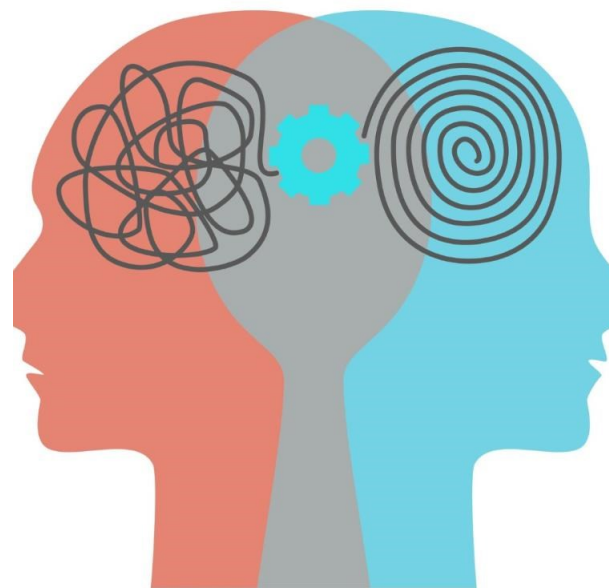
Na początek warto zdefiniować przemoc psychiczną. Jak nazwa wskazuje wpływa ona na naszą psychikę i może być zarówno werbalna jak i niewerbalna. Objawia się poprzez nękanie drugiej osoby, poniżanie, wyłudzenie, szantaż, ale także odmawianie pomocy, kontrolowanie kogoś i wiele innych. Wszystkie te przykłady wywierają negatywny wpływ na samopoczucie drugiej osoby.

Znaną formą przemocy psychicznej jest manipulacja. Jest to wykorzystanie czyjegoś zaufania i celowe oszukiwanie go. Najbardziej efektywna jest zatem manipulacja osoby bliskiej. Często polega na wprowadzaniu drugiej osoby w myślenie, że to ona zrobiła coś złego. Wywołuje to u niej stres i napięcie. Im częściej się taka sytuacja powtarza, tym trudniej jest się od tego odciąć.

Innym przykładem przemocy psychicznej jest publiczne upokarzanie. Taka sytuacja może mieć miejsce tak naprawdę w każdym miejscu publicznym. Jest to krzywdząca forma przemocy psychicznej, ponieważ wpędza nas w poczucie wstydu. Aby wywołać u drugiej osoby poczucie winy i wstydu, sprawca upokarza ją, wypomina błędy, porównuje w sposób negatywny przy innych ludziach.

Zastanówmy się jednak nad odróżnieniem przemocy psychicznej od kłótni. Konflikty występują w naszym życiu codziennym, w domu, w szkole, w pracy. Nie stanowią one niebezpieczeństwa, jeśli zostaną rozwiązane.

Przemoc psychiczna, z drugiej strony, jest poważnym problemem społecznym i powinna zostać wyeliminowana. Prowadzi ona to długotrwałych skutków, takich jak uczucie bezsilności u ofiary, zamknięcie się w sobie, zaburzony rozwój, problemy z zaufaniem, niska samoocena, a także do chorób psychicznych takich jak depresja, nerwica i stany lękowe. Osoba doświadczająca przemocy psychicznej często jest wpędzana w poczucie, że nie



poradzi sobie sama i nie jest wystarczająco dobra czy mądra. Sprawca natomiast w ten sposób zyskuje niezdrowe poczucie wyższości i przewagi.

Rozwiązaniem problemu przemocy psychicznej może być udanie się na terapię grupową, rodzinną lub indywidualną. Istnieją także odpowiednie służby, do których zawsze można się zgłosić z problemem. Ofiary jakiegokolwiek przemocy muszą przełamać w sobie barierę lęku, co nie jest łatwe. Jeśli podejrzewamy, że ktoś używa wobec nas przemocy psychicznej, okłamuje nas, unika danego tematu, powinniśmy ograniczyć nasze zaufanie do tej osoby. Zwierzenia z ciężkich przeżyć nie są powodem do wstydu. Całkowite wyeliminowanie problemu wymaga jednak zmiany nie tylko w postawie ofiary, ale przede wszystkim sprawcy. Ważne jest aby umieć wziąć odpowiedzialność za własne słowa i przeprosić. Pamiętajmy, że nawet jeśli naszym zdaniem nie zrobiliśmy nic złego, drugą osobę mogło to zranić.

Podsumowując, pamiętajmy, że nasza pomoc może dla kogoś znaczyć bardzo dużo, szczególnie jeśli są to nasi bliscy. Pomagajmy innym i nie bójmy się przełamywania swoich strachów przed mówieniem o poważnych tematach.

Wziąć czy nie wziąć?

W obecnych czasach zmagamy się z narkomanią. Badania opublikowane przez Gov.pl dowodzą, że aż 5,4 % populacji Polaków w wieku od 15 do 64 lat używa narkotyków, a najwyższy odsetek użytkowania obserwuje się wśród nas - młodzieży i dorosłych do 34 roku życia. W tym artykule chciałbym przedstawić plusy i minusy zażywania tych właśnie używek oraz własne stanowisko w tej sprawie.

Zacznijmy od spraw uważanych przez niektórych za plusy.

Bo nie ma ich zbyt wiele.

Pierwszym z pozornych pozytywów jest chwilowe dobre samopoczucie. Używający narkotyki czują się wyjątkowo zrelaksowani. Inne powody, dla których ludzie je zażywają, to między innymi: chęć poszukiwania nowych doznań, wyłączenia się z monotonii codziennego życia, czy potrzeba zwiększenia swoich możliwości (np. w sporcie lub w pracy zawodowej). Wspólnym mianownikiem wszystkich tych odczuć jest krótkotrwałość, tymczasowość, niestałość oraz ulotność.

Drugim złudnym plusem jest akceptacja przez towarzystwo zażywające narkotyki (jeżeli na takim towarzystwie nam zależy). Nie odmawiając im nie zostaniesz odsunięty(a) oraz wyśmiany(a).

Teraz przejdźmy do minusów.

Pierwszym i najważniejszym (moim zdaniem) z wielu negatywów są konsekwencje zdrowotne i tu chciałbym się odwołać do wyników badań. Dzieci matek palących marihuanę w trakcie ciąży miały mniejszą długość ciała, wagę urodzeniową i obwód głowy niż dzieci matek niepalących. Nie potwierdzono jednak w jednoznaczny sposób zaburzenia funkcji poznawczych u dzieci matek palących marihuanę.

Kolejnym przykładem są problemy z układem krążenia. Narkotyk we krwi może wpływać na układ krążenia przez podnoszenie lub obniżanie ciśnienia tętniczego, co może powodować takie objawy jak bóle i zawroty głowy.

Kolejnym minusem jest konflikt z prawem.

Samo posiadanie narkotyków, bez względu na ich rodzaj, jest w Polsce nielegalne.

Według art. 62 w Kodeksie Karnym kto, wbrew przepisom ustawy, posiada środki odurzające lub substancje psychotropowe, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Następnym negatywnym skutkiem jest szybkie uzależnienie się.

Przez jedno zażycie możesz się zmagać z problemem nadużywania nawet przez całe życie.

Występującym w porządku następczym minusem są problemy psychiczne. Przez długi okres u zażywacza występować mogą zmiany w funkcjonowaniu psychicznym, emocjonalnym i społecznym. Mogą także pojawić się u niego choroby takie jak - zaburzenia osobowości, wahania nastroju, depresja, nerwice lękowe, psychozy czy manie prześladowcze.

Kolejnym negatywem jest wpływ na nasz wygląd. Osoby zażywające narkotyki bardzo często tracą na wadze, mają ziemistą i niezdrową cerę oraz podkrążone i zaczerwienione oczy.

Wpływają one również na nasze uzębienie. Zęby stają się kruche, zaczyna pojawiać się na nich bardzo silna próchnica, tworzą się przebarwienia oraz odsłaniają się szyjki zębowe.

Zastanów się, czy na pewno chcesz tak wyglądać?

Podczas wymieniania plusów wspomniałem o akceptacji przez towarzystwo, lecz popatrzmy teraz na to z drugiej strony. Niektórzy będą chwalili to, że zażywasz narkotyki i namawiali cię do tego, a niektórzy odsuną się od ciebie choćby z powodu lęku przed tobą w stanie psychoaktywnym. Przykładem takich osób jest choćby rodzina. Wątpię, aby twoja mama była z ciebie dumna z tego powodu.

Odnosząc się do kolejnego wymienionego przeze mnie powyżej plusa, o chwilowo dobrym samopoczuciu, należy wspomnieć o tym, iż po takiej chwilowej dobrej zabawie możemy ponieść wiele strat materialnych. Gdy jesteśmy odurzeni, nie panujemy nad tym, co robimy, za co możemy ponieść potem konsekwencje.

Minusów można by było wymienić dużo więcej, plusów - nie. Warto zatem podkreślić, iż zażywanie narkotyków wiąże się z dużą ilością negatywnych skutków oraz nawet z problemem do końca życia. Wniosek jest prosty: Nie korzystajcie z narkotyków, a jeśli znasz kogoś, kto boryka się z takim problemem, to mu pomóż, choćby zgłaszając to komuś, kto byłby w stanie COŚ z tym zrobić. Możesz również zacząć dyskusję ze znajomymi o negatywnych skutkach zażywania narkotyków. Skąd wiesz, może któreś z nich ma z nimi problem, a twoje argumenty pomogą mu to zakończyć.

Pamiętaj nawet małe COŚ może mieć wpływ na dalsze życie osoby, która jest uzależniona.

Niezbędnik o lekkoatletyce

Lekkoatletyka to jedna z najstarszych dyscyplin sportu. Podstawowe jej konkurencje to: biegi, skoki, rzuty i chód. Są one nawiązaniem do zachowań pradawnych ludzi...

Konkurencje

- *Biegi: sprinterskie (60m, 100m, 200m i 400m)
średnie (600m, 800m, 1000m, 1500m i 2000m)
długie (3000m, 3000m z przeszkodami, 5000m i 10000m)
przez płotki (60m, 100m, 110m i 400m)
uliczne (maraton, półmaraton i ultramaraton)
sztafetowe (4x100m i 4x400m)*
- *Chód: 10km, 20km, 35km i 50km*
- *Rzuty: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, rzut młotem i rzut dyskiem*
- *Skoki: skok wzwyż, skok w dal, trójskok i skok o tyczce*
- *Wieloboje: czworobój, pięciobój, siedmiobój i dziesięciobój*

Nasze atletki i atleci

Najlepsze polskie lekkoatletki (według punktacji World Athletics)

1. 1437pkt – Natalia Kaczmarek – biegi na 400m (wieliderka w rankingu)
2. 1352pkt – Ewa Swoboda – biegi sprinterskie
3. 1342pkt – Pia Skrzyszowska – biegi sprinterskie i biegi przez płotki
4. 1292pkt – Adrianna Sułek-Schubert – wieloboje

Najlepsi polscy lekkoatleci (według punktacji World Athletics)

1. 1425pkt – Wojciech Nowicki – rzut młotem (lider w rankingu)
2. 1328pkt – Piotr Lisek – skok o tyczce
3. 1309pkt – Paweł Fajdek – rzut młotem
4. 1292pkt – Norbert Kobielski – skok wzwyż

Najbliższe i najważniejsze wydarzenia w tym roku

- Mistrzostwa Świata Sztafet – 4-5 maja, Nassau – Bahamy
- Mistrzostwa Europy – 6-12 czerwca, Rzym – Włochy
- Mistrzostwa Polski – 27-29, Bydgoszcz – Polska
- Igrzyska Olimpijskie – 1-11 lipca, Paryż Francja



Wybory na Prezydium w LO VIII

Demokracja to fundament naszego społeczeństwa, a jej nauka i praktyka powinny być kultywowane od najmłodszych lat. Jednym z miejsc, gdzie młodzi ludzie uczą się demokratycznych wartości i zasad, jest szkoła. Wybory do samorządu uczniowskiego stanowią doskonałą okazję do praktycznego doświadczenia demokratycznego procesu wyborczego oraz uczestnictwa w życiu szkolnej społeczności.

Jak co roku, w marcu miały miejsce wybory prezydium naszej szkoły. Jest to niezwykle ważna funkcja. Do zadań trójki samorządowej należą: troska o przestrzeganie praw uczniów, współzarządzanie szkołą, ułatwienie kontaktów uczeń-dyrekcja, reprezentowanie lo8 podczas wydarzeń międzyszkolnych. Dlatego tę funkcję powinny pełnić osoby kompetentne i mające na względzie dobro uczniów.

W tym roku o to stanowisko starało się 7 trójek. Po zacieklej kampanii wyborczej i debacie, która jeszcze bardziej rozpałała emocje związane z wyborami, 19 marce miało miejsce wyczekiwane głosowanie. Rywalizacja była wyrównana, więc mimo wszelkich starań i wielu dobrych chęci, kilku trójkom nie udało się zostać zwycięzcami w tym roku szkolnym. Aby zapoznać się z planami na przyszłość kandydujących w tym roku trójek, zadaliśmy im kilka pytań, by móc poznać ich reakcje na wyniki.

Oto fragmenty wywiadów z trójką nr 6 (Zosia 01, Franek 1a, Lila 1b) oraz trójką nr 7 (Dagobert, Jagoda, Basia z klasy 1c) :

- Czy mimo niekorzystnych dla was wyników wyborów będziecie dążyć do spełniania swoich założeń programowych?

- Ponieważ nie zostaliśmy trójką szkolną, nie jesteśmy w stanie wypełnić naszych zobowiązań, więc nie – wypowiedzieli się kandydaci nr 6.

- Jestem wiceprzewodniczącym swojej klasy, więc nie wykluczam sytuacji, w której kontaktuję się z obecnym prezydium, prezentując pomysły trójki nr7 - odpowiedział przedstawiciel drugiej grupy.

- Czy czujecie niedosyt, zdziwienie wynikami wyborów do prezydium LO8? Czy chcielibyście próbować swoich sił w przyszłych latach?

Oto odpowiedź na pytanie trójki nr 6:

- Czy zdziwienie? Nie. Sama głosowałam na trójkę numer 1, ponieważ wydawało się, że to właśnie oni mają największe doświadczenie. Niedosytu nie odczuwamy, gdyż czujemy się dumni z własnego startu w wyborach, a w przyszłych latach chcemy ponawiać nasze próby.

Z tym samym pytaniem zmierzyła się 7 trójka:

- Tak, czujemy niedosyt, gdyby kampania byłaby przeprowadzona teraz, na pewno rozwinęlibyśmy bardziej nasze postulaty w postach na Instagramie. Czujemy, że nie wykorzystaliśmy naszych możliwości do końca. Mogę tu mówić tylko za siebie, ale z wielką chęcią wziąłbym udział w następnych wyborach. Myślę, że będę bardziej doświadczony i bardziej dojrzały do tego stanowiska – wypowiedział się jeden z członków trójki.

Tegorocznym prezydium została trójka nr 1, z 363 głosami od naszych uczniów:

Małgorzata Kant
Matylda Kopacz
Mateusz Nowacki,

Uczniowie klasy 3f, z którymi również mieliśmy okazję porozmawiać. Opowiedzieli nam o swoich zapatrywaniach na tę kadencję i pomysłach na usprawnienie życia szkolnego:



- Czy jako 3Mki macie zamiar inspirować się z pomysłami innych trójek?

- Na początku naszej kadencji priorytetami będą postulaty naszej trójki, ale, oczywiście, doceniamy pomysły innych i jak najbardziej chcemy stworzyć przestrzeń do zrealizowania ich innym, zaangażowanym uczniom.

- Czy wiadomo, kiedy będzie wprowadzone próbne usunięcie dzwonek?

- W tym momencie nie mamy konkretnych informacji, ponieważ wymaga to konsultacji z SU i p. Dyrektor. Po zbliżających się Świątach Wielkanocnych podejmiemy działania w tym kierunku.

- Czy spodziewaliście się wygranej i jaka była wasza reakcja na tę informację?

- Znając nasze mocne strony, wiedzieliśmy, że mamy szansę na wygraną, jednak konkurencja była liczna i ambitna. Czas kampanii był dla nas niezwykle intensywny, dlatego bardzo ucieszyliśmy się z wygranej.

Szczerze gratulujemy zwycięskiej trójce oraz trójkom podejmującym trud w kampanii wyborczej oraz pragniemy podziękować samorządowi zeszłorocznej kadencji, która zostawiła po sobie wiele dobrych wspomnień i zapisała się na kartach szkoły. Mamy nadzieję, że dzięki nowemu prezydium szkoły nasze liceum będzie zmieniać się na lepsze!

