

maj/czerwiec 2014

L

KOMOTYWA



Prof. Kaczmarek
w oparach pytań

Czy stres jest Twoim
wrogiem?

Ideał dziewczyny
i chłopaka

**Rok szkolny 2013/2014
podsumowujemy z p. Dyrektor**

Ostatnia prosta

Wiosna, wiosna, wiosna...? Znajdzie się ktoś, kto o niej jeszcze pamięta? Naszej tęsknocie za „rozzielenieniem” i garścią ciepłych dni ustąpiła niepokonana radość ze zbliżającego się zakończenia roku szkolnego. Niektórzy z naszej szkolnej społeczności, po wcale nie takim łatwym miesiącu – już powitali ukochane najdłuższe wakacje. Ale! Musieli na nie ciężko zapracować ;), dlatego – nie zapominajmy, choć letnia aura temu nie sprzyja, to jeszcze nie koniec! Przed nami ostatnia prosta, zatem głowa na karku, pełna mobilizacja i sprintem ku mecie, która nazywa się WAKACJE 14’

Ten ostatni już numer, podsumowujący obecny rok szkolny 2013/2014, pragniemy Wam oddać z rosnącą w naszych sercach dumą, gdyż po długim oczekiwaniu otrzymaliśmy wiadomość, że zostaliśmy laureatami 19. edycji ogólnopolskiego konkursu mediów szkolnych MAM Forum Pismaków. Finał odbędzie się 25 czerwca w Katowicach, na Uniwersytecie Śląskim. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie Wy, nasi drodzy Czytelnicy, bo mówiąc wprost - nie mielibyśmy dla kogo pisać!

Co tym razem dla Was przygotowaliśmy? Przede wszystkim podsumowujemy rok szkolny z panią dyrektorką Karoliną Skotarczak-Dobrzyńską. Gramy też w skojarzenia z nauczycielem historii i wos-u, niepowtarzalnym prof. Jackiem Kaczmarkiem. Jak radzić sobie ze stresem na maturze i teraz, gdy tak wiele jeszcze pracy a czasu coraz mniej, opowiada nasza szkolna pedagog, pani prof. Dorota Gała. Próbuje odkryć prawdziwe oblicza: naszego "Curie" oraz idealnej dziewczyny i wymarzonego chłopaka, oczywiście widzianych oczyma licealistów. No i jeszcze kilka innych ciekawych tekstów. Zatem, wsiadaj do któregoś z wagonów i bon voyage!

Wszystkim nauczycielom, pracownikom szkoły i Wam, koleżanki i koledzy, życzymy udanych i bezpiecznych wakacji!

Jagoda Szczygieł



fot. Weronika Rogut

SPIS TREŚCI

| | |
|---------------------------------|----|
| Lubię rozmawiać | 3 |
| Warte powtórzenia | 5 |
| W oparach pytań LOkomotywy | 6 |
| Stres nie jest twoim wrogiem | 7 |
| Na zakręcie motywacji... | 9 |
| Władza ma głos | 10 |
| CURIE śmierdzi mózgiem! | 11 |
| Ylioppilastutkinto po fińsku | 13 |
| Pasją można зараzać! | 14 |
| Nasz styl życia | 15 |
| Kobietę idealną, where are you? | 16 |
| Chłopak malowany | 17 |
| Wspaniały Paul | 18 |
| Top 10 LOkomotywy | 18 |
| Niedocenione arcydzieło | 19 |
| Inny punkt widzenia | 20 |
| Życie na poddaszu | 20 |
| Kulinarnie i zdrowotnie | 21 |

Lubię rozmawiać

Rok szkolny 2013/2014 podsumowujemy z panią dyrektorką Karoliną Skotarczak-Dobrzyńską

Jak Pani ocenia mijający rok pracy?

Ten rok szkolny jeszcze się nie skończył, jeszcze wielu ważnych informacji nie znamy, np. wyników matur, klasyfikacji-końcoworocznej, więc z ostateczną oceną musimy się wstrzymać. Ważna dla mnie jest przyszłość szkoły, na którą patrzę z perspektywy naboru do klas pierwszych. W tym roku w powiecie złotowskim jest 130 absolwentów gimnazjów mniej niż w poprzednim, można by się spodziewać, że nabór do naszego liceum będzie niższy, a jednak utrzymuje się na zadowalającym poziomie. Uczniowie chętnie wybierają I LO i to jest ważne. W wielu szkołach liczba podań pierwszego wyboru znacznie spadła, myślę więc, że u nas jest dobrze.

Wracając do pytania – ten rok był pracowity. Obejmując stanowisko dyrektorki spodziewałam się tego. Trzeba było zrobić dużo rzeczy, nie zawsze widocznych, np. stworzyć nową dokumentację. Grono pedagogiczne spotykało się często i czasami długo obradowało, ale wypracowaliśmy potrzebne dokumenty i teraz będziemy mogli skupić się na innych działaniach. Kończąc jakiś etap, trzeba też skłonić się ku jakiejś refleksji, np. co

uznać za sukces, co poprawić, co w przyszłości zrobić inaczej.

Na co chciałaby Pani zwrócić szczególną uwagę w następnym roku szkolnym?

Po przeanalizowaniu wyników matur i klasyfikacji uczniów na pewno trzeba będzie podjąć działania naprawcze. Zdaję sobie z tego sprawę, choć ostatecznej informacji jeszcze nie ma. Na pewno będziemy spotykać się z Radą Pedagogiczną i myśleć, co zrobić, żeby efekty nauczania były lepsze. Staram się rozmawiać z uczniami, spotykam się z samorządem szkolnym, trójkami klasowymi, pytam co myślą, co zmieniliby, słucham ich opinii i staram się pomału wdrażać nowe pomysły. Dbam o rozwiązywanie problemów, które się pojawiają i które będą się pojawiać zawsze, bo gdzie jest dużo ludzi, tam zawsze dochodzi do konfliktów, powstaje jakaś luka w komunikacji. Wyjaśniam na bieżąco sprawy z uczniami, z nauczycielami.

Staram się jednak niczego nie robić na siłę. Taka postawa określa też moje relacje z gronem pedagogicznym. Wolę, gdy coś się dzieje z inicjatywy nauczycieli, niż

działać na zasadzie wydawania służbowych poleceń. Grono pedagogiczne tworzą ludzie, którzy mają doświadczenie, są odpowiedzialni i robią rzeczy, które uważają za słuszne. Myślę jednak, że przydałoby się więcej szkoleń, na przykład z zakresu obsługi tablic multimedialnych, bowiem mamy nowy sprzęt i niektórzy nauczyciele będą pewnie chcieli nabyć więcej umiejętności w jego obsłudze. Chciałabym, aby nauczyciele częściej wykorzystywali nowe technologie. To z pewnością priorytet na następny rok.

Jest Pani zadowolona z elektronicznego systemu dokumentacji – iDziennika?

Na początku widziałam opór niektórych członków grona pedagogicznego. To jest normalne przy każdej zmianie i wiąże się z dobrym skutkiem, tzn. ludzie zaczynają się wtedy zastanawiać, szukają argumentów, kontrargumentów... a efekt jest najczęściej pozytywny. Tak też było z dziennikiem elektronicznym. Po miesiącu, dwóch problemy zostały rozwiązane, nauczyciele dostrzegli zalety dziennika. Nawet osoby negatywnie nastawione stwierdzały: „rewelacja, widzę to i to, a statystyka dokonuje się automatycznie”. Nawet ja, chcąc zrobić kontrolę dziennika, sprawdzić jak wygląda ocenianie, czy są zaległości, nie muszę szukać go po całej szkole. Nauczyciele także nie muszą ich sobie „wrywać”, gdy pracują w podziale na grupy. Na pewno jest im wygodniej, np. mogą w domu wpisać oceny ze sprawdzianów.

Teraz my również mamy wgląd do dziennika.

No właśnie, ale na pytanie, czy iDziennik jest dla was korzystny, musicie odpowiedzieć sobie sami.



fot. Klaudia Stecka

Są wady i zalety.

Wadą na pewno jest to, że rodzice mają do niego wgląd. (śmiejch) Mają dostęp do informacji i nie muszą przychodzić do szkoły – to zaleta. Udogodnienie to przełożyło się jednak na niższą frekwencję na wywiadówkach.

Czy jest taka rzecz, którą może Pani ocenić jako swoją najlepszą decyzję, swój największy sukces?

Wydaje mi się, że jest to zintegrowane Grono Pedagogiczne, które chce ze sobą rozmawiać. Mam odczucie, że jest coraz lepszy przepływ informacji, zaczyna się układać współpraca. Wiele osób ma bardzo ciekawe pomysły, z którymi do mnie przychodzi i chce je realizować. Przykładem jest projekt „Szkoła w ruchu”. To jest zasługa osób, które ze sobą współpracują, podejmują inicjatywę. Podobnie rzecz się ma z licznymi konkursami. Wielu uczniów osiągnęło sukcesy, inni zdobyli cenne doświadczenie i szansę na lepszy wynik w następnym roku. W naszej szkole dzieje się też więcej poza lekcjami. Jesteśmy widoczni w prasie, choćby nawet dzięki warsztatom dziennikarskim, które prowadziła pani Angelika Leszczyńska – jest zainteresowana również prowadzeniem ich w przyszłym roku, gdyż widzi potencjał młodzieży. Takie małe rzeczy później owocują. Pamiętam ze swoich lat licealnych w Pile, że bardzo cenne dla mnie były dwa wyjazdy na warsztaty dziennikarskie, na które wysłał mnie ksiądz dyrektor, chociaż nigdy nie byłam stricte humanistką. Niektóre doświadczenia docenia się dopiero po pewnym czasie. Uczestnicząc w podobnych zajęciach nabieramy oglądy, poszerzamy swoje horyzonty, a później, kiedy jesteśmy zmuszeni napisać jakiś dłuższy tekst, takie doświadczenie niezwykle się przydaje. Właśnie dlatego warto podejmować różne działania, nawet nie związane ściśle z naszymi planami na przyszłość i kierunkiem studiów, który nas interesuje.

Chcielibyśmy zapytać jeszcze o multimedialną klasę z tabletami, która była planowana w nadchodzącym roku szkolnym.

Nie spotkała się z takim zainteresowaniem, na jakie liczyliśmy.

Wpłynęła zbyt mała ilość podań?

Tak, na razie jest mało zgłoszeń, ale myślę, że będziemy ją proponować dalej. Nie ryzykujemy zbyt wiele, bo zawsze będzie alternatywą dla takiego samego profilu, ale ze standardowym systemem nauczania – z podręczników. Wydaje mi się jednak, że silne promowanie przez Ministerstwo Edukacji Narodowej e-podręczników wcześniej czy później zmieni system pracy w szkołach. Dlatego nie wycofuję oferty, żeby być na bieżąco z trendami, ale niczego nie zrobimy na siłę.

Kilkakrotnie spotykała się Pani z trójkami klasowymi i samorządem uczniowskim. Czy znajduje Pani z młodzieżą wspólny język?

Pewnie musielibyście zapytać o to swoich kolegów, ale ja lubię rozmawiać, bo szkoła jest przede wszystkim dla uczniów. Przychodzą tu, aby się uczyć i zdobyć wykształcenie na jak najwyższym poziomie. Poza lekcjami są także zajęcia dodatkowe, czasami rozrywkowe... Warto pytać uczniów o zdanie, by szkoła mogła sprostać ich oczekiwaniom. Nie warto robić imprezy, która się młodzieży nie podoba. Mamy na przykład za sobą doświadczenia związane z Ogólniadą. Rozmawiałam o tym z samorządem uczniowskim, powiedzieli: za długo. W tym roku chcieliśmy wejść w projekt „Szkoła w ruchu”, więc mieliśmy potrzebę zorganizowania równolegle wielu rzeczy. Zaangażowaliśmy instytucje i stowarzyszenia z zewnątrz, także rodziców, więc musieliśmy dostosować się do godzin pracy tych ludzi. W przyszłym roku pozostawimy koncepcję Ogólniady, która została zaakceptowana przez uczniów, ale imprezę zakończymy szybciej, np. me-

czami z rodzicami. Warto więc rozmawiać, bo informacja zwrotna jest najważniejsza, żeby wyciągnąć wnioski i na następny rok zrobić coś jeszcze lepiej.

Czy w przyszłorocznych planach pojawiają się zajęcia pozalekcyjne dla uczniów?

W tym roku powstał uczniowski klub sportowy Everest. Jego zadaniem jest m. in. gromadzenie funduszy, bo zajęcia sportowe wymagają np. wynajęcia kortów, które są płatne. Nasz budżet pozwolił na zorganizowanie zajęć tenisa ziemnego. Kto chce, ten przychodzi po lekcjach i trenuje! Oczywiście można też grać w siatkówkę - na to pozwala nasza sala gimnastyczna. Są też sploty kajako-we dla uczniów zaangażowanych w sport. Pierwszy, jako forma nieodpłatnych zajęć dla uczniów reprezentujących szkołę w zawodach sportowych, odbędzie się 14 czerwca. Warsztaty dziennikarskie z panią Leszczyńską również są nieodpłatne. Staramy się też współpracować ze stowarzyszeniami, które przynoszą własne oferty i chcą, aby uczniowie w nich uczestniczyli. Czasami jest to wolontariat, dzięki któremu uczniowie są potem zapraszani do dalszej współpracy. Chcielibyśmy też pozyskać środki na stworzenie stowarzyszenia absolwentów i sympatyków I LO w Złotowie. Coraz częściej myślimy o wprowadzeniu innowacji edukacyjnej w formie zajęć kształtujących zdolności kluczowe uczniów, czyli prezentacyjne i komunikacyjne, żeby zrewidować treści zawarte w programie podstaw przedsiębiorczości czy godzin wychowawczych. Tego typu kompetencje są teraz bardzo ważne, bo później uczniowie, np. na maturze ustnej, mają duże problemy ze stresem.

Na koniec zostawiliśmy najprzyjemniejsze pytanie. Czego życzy Pani twórcom i czytelnikom LOkomotywy na wakacje?

Życzyłabym wam przede wszystkim od-poczynku, ale też nowych doświadczeń,

żebyście mogli je potem wykorzystać. Może wydacie po wakacjach jakiś świetny numer LOkomotywy, gdzie opisiecie swoje wrażenia z małych i dużych podróży? Bo czasami nie trzeba wyjeżdżać daleko, żeby odkryć coś ciekawego. Niekiedy wiąże się to z ujawnieniem nowej pasji, jakąś wewnętrzną przemianą i ciekawymi refleksjami nad sobą... Życzę wam takich właśnie głębokich i zaskakujących odkryć podczas wakacji oraz żeby owocowały one w przyszłym roku szkolnym. Przede wszystkim jednak odpocznijcie, bo należy wam się! Pracowaliście

nie tylko dla LOkomotywy, ale też na zajęciach prowadzonych przez Aktualności Lokalne. Nabierzcie wiatru w żagle, żebyście dalej płynęli, bo większość z was to uczniowie najstarszych klas, dla których szykuje się ciężki rok... Szukajcie inspiracji. Nie muszą one kojarzyć się z czymś odległym i orientalnym, czasami są bardzo blisko.

A czytelnikom LOkomotywy i reszcie szkolnej społeczności życzę, aby wypoczęli, ale niech ten wypoczynek będzie aktywny i produktywny. Niech to nie będzie wegetacja, tylko twórcze odkrywa-

nie, które później inspiruje do pozytywnego przeżycia kolejnego roku szkolnego z dużym zapasem dobrej energii. Po to chyba wymyślono wakacje, by podładować swoje baterie.

Bardzo dziękujemy Pani za rozmowę i również życzymy fantastycznych wakacji.

Dziękuję.

*Aleksandra Terkiewicz
Łukasz Klawunn*

Warte powtórzenia

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia uczniowie naszej szkoły pod opieką ks. Marka Gubernata i p. Doroty Gały, wzięli udział w konkursie „I ty możesz zostać św. Mikołajem”. Zadaniem każdej klasy było własnoręczne wykonanie prezentu, kartki świątecznej oraz obdarowanie tym samotnej osoby. Wydaje mi się, że akcja była dlatego ciekawa, że po pierwsze - mogliście zmierzyć się z różnymi sytuacjami, w jakich znajdują się mieszkańcy Złotowa - starsi i chorzy. Po drugie - mogliście zobaczyć, jak żyją inni. A po trzecie, to co najpiękniejsze, przekonaliście się, jak wiele radości można dać drugiemu człowiekowi, poświęcając przede wszystkim swój czas i korzystając z talentów, jakie w was drzemią." Na „własnej skórze” przerobiliście słowa Pana Jezusa – więcej radości jest z dawania, aniżeli z brania" - komentuje ks. Marek Gubernat. Czy warto powtórzyć tę akcję w przyszłym roku szkolnym? Jak najbardziej! Cały czas jednak pamiętając, że nie chodzi o to, byśmy ludzi obdarowali jak najlepszymi prezentami, ale abyśmy uczyli się zatrzymywać przy jednym człowieku, by dać

mu trochę swojej uwagi. "Myślę, że to jest taka prawdziwa bezinteresowność, której Pan Jezus od nas oczekuje" – dodaje ks. Marek MSF. W akcję zaangażowało się wielu uczniów. Nie ważny był konkurs, prawdziwą nagrodą była radość osoby, której mogliśmy bezinteresownie pomóc.

Jagoda Szczygieł



fot. Weronika Rogut

Podsumowaniem projektu "Szkoła w ruchu" była impreza nazwana Ogólniada. Świetnie poradziłyśmy sobie z grą terenową przygotowaną przez Złotowski Korpus Ekspedycyjny, przebijając się w barwy wylosowanych krajów daliśmy popis niezwykłej fantazji, rozegraliśmy mecze z drużynami nauczycieli i rodziców. Nie zabrakło też olimpijskich wspomnień, bowiem o swoich osiągnięciach sportowych i doświadczeniach z prawdziwych igrzysk opowiedziały nam mamy uczniów LO, panie: Krystyna Jagodzińska i Krystyna Żurek. Niestety, nie wszyscy dotrwalibyśmy do późnych popołudniowych godzin, kiedy to rozstrzygnięto konkursy i przyznano nagrody, ale jesteśmy pewni, że w przyszłym roku frekwencja zdecydowanie podskoczy!

red.

W oparach pytań LOkomotywy

Profesor Jacek Kaczmarek, jak sam twierdzi, urodził się dawno, dawno temu... Ukończył klasę o profilu humanistycznym w naszym LO w 1993 roku. Jest absolwentem Instytutu Historii UAM w Poznaniu. Od wielu lat stara się zainteresować młodzież dziejami Polski i świata.

Jestem...

nauczycielem i człowiekiem otwartym na drugiego człowieka.

Boję się...

powtórzę za prezydentem Lechem Wałęsą, że boję się tylko Boga, ale tak naprawdę boję się ludzi nieprzewidywalnych.

Denerwuje mnie...

nieporządek, chociaż sam jestem bałaganiarzem jeżeli chodzi o papiery, ale denerwuje mnie bałagan w domu, a w ludziach denerwuje mnie ignorancja.

Wierzę w...

Boga i również w drugiego człowieka. Myślę, że każdy z natury jest dobry.

Lubię w sobie...

dystans do samego siebie i spokój, jaki zachowuję w sytuacjach trudnych.

Przyjaciele...

są bardzo ważni w życiu. Osobiście nie mam wielu przyjaciół, ale te osoby, które mogę nazwać przyjaciółmi, są osobami, na które zawsze mogę liczyć.

Mój nałóg to...

picie kawy. Potrafię wypić 5-6 kaw dziennie. Ostatnią o bardzo późnej porze. Mój drugi nałóg to stacja komercyjna – TVN24.

Pasjonuję się...

historią. Musiałem to powiedzieć, bo takie są oczekiwania. Przede wszystkim pasjonuję się podróżami i to w miejsca nieznanne, można by powiedzieć, że są to prowincje. Lubię poznawać kulturę, zabytki, a także kuchnię tych miejsc.

Płaczę, gdy...

wzruszam się na życiowych filmach. Chociaż nie wiem, czy ktoś mi w to uwierzy.

Szkoła to...

mój drugi dom, a przede wszystkim miej-

sce pracy. Ale szkoła to też miejsce fascynujące, gdyż codziennie spotykam się z sytuacjami, których nie mogę przewidzieć ani zaplanować. Szkoła to także ludzie.



fot. Klaudia Stecka

Nigdy więcej...

nie zjadę na nartach ze stoku. Po ostatnich feriach, kiedy zjechałem, myślałem, że serce mi omal nie wyskoczy. Jestem początkującym narciarzem. Jechałem tak zwanym „plugiem”, bo nie potrafiłem skręcić. Na początku szło mi całkiem dobrze, ale potem zapomniałem w jednej sekundzie wszystko, czego się nauczyłem.

Mój autorytet to...

przede wszystkim moi Rodzice. Niestety już nieżyjący, dlatego z perspektywy czasu potrafię ich docenić. Rodzicom zawdzięczam wszystko – to kim jestem i to co mam. Moim drugim autorytetem jest Jan Paweł II. Ja miałem to wyjątkowe

szczęście zobaczyć go na żywo. Jest wspomnienie na całe życie.

Prawdziwe szczęście to...

zdrowie i możliwość obcowania z ludźmi sobie bliskimi, czyli z rodziną.

Marzę o...

spokojnej starości, a gdy już będę na tej spokojnej i zasłużonej emeryturze, to marzy mi się rejs dookoła świata na luksusowym okręcie. Marzyć warto.

W ludziach cenię...

przede wszystkim uczciwość i prostolinijność, bo to wzbudza zaufanie.

Kiedy jest mi źle...

wsiadam na rower i jadę przed siebie albo chodzę sobie po lesie. Muszę wtedy odreagować i pomyśleć.

Potrafię wybaczyć...

Wybaczyć potrafię, ale nie zapominam. Osoba, która mnie zraniła jest osobą, co do której na przyszłość muszę się zastanowić, ale generalnie wybaczać potrafię.

Najpiękniejsza książka...

Wszystkie książki są piękne, ta najpiękniejsza jeszcze przede mną, ale mam dwie książki, które najbardziej zapadły mi w pamięć. Pierwszą z nich jest „Wyspa Skarbów” Roberta Louisa Stevenso- na, czytałem ją jako młody chłopak z wypiekami na twarzy. Drugą książką jest powieść Henryka Sienkiewicza pt. „Krzyżacy”. Pamiętam, że czytałem ją całą noc i utożsamiałem się z głównymi bohaterami.

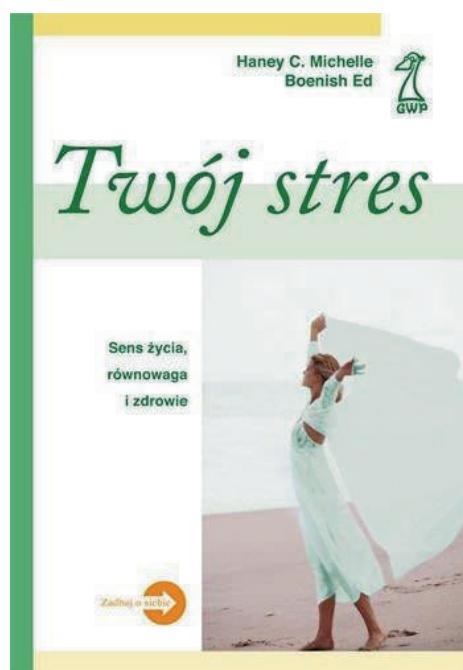
*Aleksandra Terkiewicz
Milena Paluch*

Stres nie jest twoim wrogiem

W jednym z czasopism ukazało się ogłoszenie: Drogi Maturzysto, Z racji zbliżającego się koszmaru :) mamy dla Ciebie propozycję nie do odrzucenia! Zapraszamy Cię Czy matura będzie dla Ciebie koszmarem? Czy może będzie doświadczeniem, które możesz przeżyć, o ile się na to zdecydujesz. Może lepiej odnieść się do słów Szekspira, który mówił: „Nic nie jest dobre lub złe, jeno myślenie czyni je takim”.

W słowach Szekspira zawarta jest racjonalna myśl, naukowo potwierdzona, ale też widoczna „gołym okiem” w codziennym życiu. To od naszej interpretacji zdarzeń przeszłych, obecnych czy przewidywanych w dużym stopniu zależy fizjologiczna reakcja naszego organizmu! Reakcja ta jest interakcją pomiędzy czynnikami takimi jak bodźce środowiskowe, (to, co nas spotyka lub myślimy, że może się przydarzyć), naszą oceną tej sytuacji (ocena poznawcza), a reakcją fizjologiczną i psychiczną organizmu, zależną głównie od naszej oceny sytuacji. Tę właśnie reakcję zwykle nazywamy potocznie stresem. (1) To, że odczuwasz opór przed maturą jest skutkiem przekonań jakie posiadasz. Przekonań, których nie wymyśliłeś sam. Twój stosunek do matury został Ci narzucony z zewnątrz. W przypadku egzaminu maturalnego istnieje coś w rodzaju reklamy negatywnej. Setki opinii i reakcji emocjonalnych innych osób, sumują się w przekaz: „bój się matury”. A matura sama w sobie nie jest ani przykra ani przerażająca. (2)

A jak poradzić sobie ze stresem na maturze czy sprawdzianie? **Należy pamiętać, że nie każdy stres jest szkodliwy. Tak samo stres nie jest twoim wrogiem. On jest sprzymierzeńcem, pomaga pokonywać przeszkody. Pewna jego dawka uwalnia kreatywność i zachęca do działania. Stres o niewielkim i krótkotrwałym natężeniu wzmacnia działanie pamięci. Sprawia, że jesteśmy czujni i skoncentrowani.** Aby skutecznie przygotować się do sprawdzianu, matury i mieć „władzę” nad stresem nie wystarczy jedynie siedzieć nad książkami. Za-



stanawiałeś się, czemu czasami nie możesz się skupić, jesteś zmęczony tuż po weekendzie i tak często nic Ci się nie chce? Żeby do egzaminu podejść w jak najlepszej formie, warto odrobinę zmienić także swój tryb życia, co pomoże Ci uzyskać równowagę i dobre samopoczucie.

Oto kilka prostych rad:

1. Mądrze zaplanuj swój wolny czas – poczujesz się lepiej

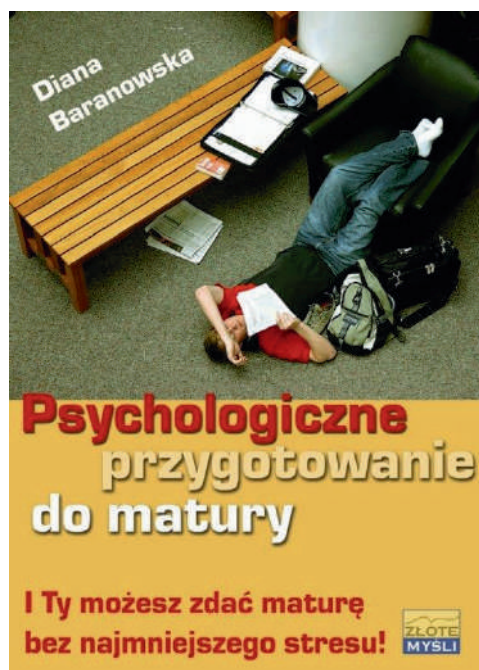
Każdemu należy się odrobina relaksu i ucieczka od stresów. Lecz to, co w swoim wolnym czasie robimy, ma olbrzymie znaczenie dla jakości naszego wypoczynku. Warto zastanowić się nad tym chwilę. Przysłowie łacińskie mówi: *difficilis in otio quies* (bezczynność nie daje spokoju). Oczywiście, nie ma niczego złego w obejrzeniu serialu bądź spędzeniu chwili na Facebooku. Umiarkowane "odmóżdżenie" bywa przyjemne. Jednak, jeżeli przez większość swojego

wolnego czasu karmisz wirtualne krowy lub przerzucasz kanały w telewizji, to znak, że coś powinieneś zmienić. Zamiast oglądania kolejnej powtórki "W11", przeczytaj książkę, którą dostałeś na święta rok temu. Pójdź na basen lub siłownię. Zamiast umawiać się ze znajomymi na kolejną internetową rozgrywkę strzelania – spotkajcie się i zagrajcie w strategiczną grę planszową. Upiecz ciastka albo przygotuj obiad dla rodziny. To czynności, po których będziesz bardziej zadowolony z siebie niż po „wbiciu kolejnego levelu” w swojej ukochanej grze komputerowej. Staraj się, by Twój relaks nie tylko sprawiał Ci przyjemność, ale przy okazji wzmacniał Twój umysł, tężyznę fizyczną i kreatywność – wtedy odpoczynek będzie pełen.

Jeżeli jednak naprawdę danego dnia nic Ci się nie chce, to po prostu... wycisz się. Połóż się na kanapie lub w gorącej kąpieli. Zrób sobie kakao lub ulubioną herbatę i zjedz kilka tych ciasteczek, co je wcześniej upiekłeś. Dobór muzyki też nie jest bez znaczenia. Nawet jeżeli kochasz ciężkie, głośne brzmienia, nie odpocznieś przy nich. Do relaksu i odprężenia dobrać sobie muzykę spokojniejszą. Po ostrzejsze płyty sięgnij przy sprzątaniu, sporcie i na imprezie.

2. Zadbaj o higienę snu – będziesz miał więcej energii

Wiem. Łatwo mówić – trudniej wykonać. Wstajesz o 6, nierzadko masz zajęcia do późna, trzeba odrobić lekcje, a poza tym umówiłeś się jeszcze z kolegą na mieście. Ale długość snia to nie jest jedyny składnik dobrego wypoczynku. Spróbuj możliwie ustabilizować swój



sen. Zamiast wylegiwać się w sobotę i niedzielę w łóżku, spróbuj wcześniej pójść spać poprzedniego dnia, a wstawaj zawsze o tej samej porze. Wydaje Ci się, że dobrze zasypiasz przy włączonej muzyce lub telewizorze? Nieprawda. Twoja sypialnia powinna być wyciszona i wolna od bodźców, które rozpraszają Twój umysł i utrudniają zapadnięcie w fazę głębokiego snu. Ponadto w ciągu dnia nie siedź z laptopem na łóżku. Od tego masz biurko, stół lub każdą inną przestrzeń w domu. Miejsce, w którym śpisz, nie może być jednocześnie miejscem Twojej pracy – ma się kojarzyć jedynie z relaksem i wyciszeniem.

3. Popracuj nad swoją dietą – poczujesz się lżej

Nie ma nic bardziej osłabiającego pracę umysłu niż pizza z podwójnym serem, czy wielka porcja frytek. Choć wydaje Ci się, że tłuste jedzenie poprawia nastrój, w rzeczywistości jest całkowicie odwrotnie. Jedzenie nadmiernej ilości tłuszczów i węglowodanów pogłębia uczucie depresji i spowalnia proces myślenia.

Ogranicz wizyty w pizzerii i kebabach, a zwróć uwagę na półki ze zdrową żywnością oraz działy warzywne i ryby. Na pewno jest wiele owoców, które lubisz jeść. Paczka nawet mrożonych truskawek może skutecznie poprawić humor i naładować porcją witamin. Nie zapominaj o warzywach – brokuły, szpinak, bakłażan, marchewka to niezawodne źródła zdrowia i dobrego samopoczucia. Poszukaj w Internecie ciekawych przepisów z Twoimi ulubionymi składnikami.

4. Uporządkuj swoje życie – uwolnij się od chaosu

A zacznij od swojego pokoju. Po co Ci ta sterta starych czasopism na półce? Przetarte ubrania, powinny wylądować w koszu, a te, których nie nosisz, bo Ci się znudziły, możesz rozdać lub zanieść do kosza na odzież używaną. Czy ten słownik na szczęście bez ucha i trąby, to faktycznie ważna dla Ciebie pamiętka, czy może jednak jego miejsce jest w śmietniku? Stare zabawki i gry, które przetrzymujesz na najwyższej półce szafy już dawno powinny wylądować u Twojego młodszego kuzyna, albo córki sąsiadki. Jeżeli dobrze się zastanowisz, możesz usunąć ze swojego życia mnóstwo niepotrzebnych przedmiotów. Zobaczysz, że poczujesz się znacznie lepiej patrząc na swój „odgruzowany” pokój.

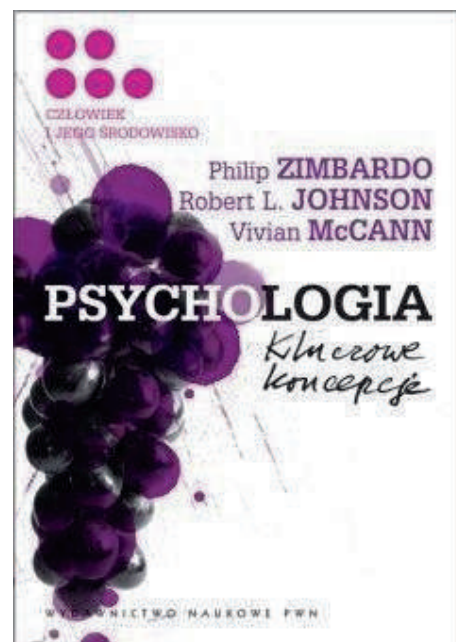
Nawet nie zdajesz sobie sprawy, jak nasz umysł obciążony jest strumieniem ciągle napływającej informacji. Jak go zatrzymać? Całkowicie się nie da – taki przywilej mają jedynie pustelnicy oraz mnisi i zakonnice w zamkniętych klasztorach. Ale możesz go trochę ograniczyć. Powyższaj niechcianych znajomych z Facebooka – a przynajmniej tych, którzy najbardziej zaśmiejają Ci ścianę informacjami, które zupełnie Cię nie interesują. Czy

ten kolega z podstawówki, którego nie widziałeś od 6 lat, naprawdę musi Ci wciąż pokazywać zdjęcia swojego psa lub samochodu? Czy ta dziewczyna, którą raz widziałeś na imprezie, musi dzielić się z Tobą swoimi przemyśleniami dotyczącymi siostry matki swojego ex chłopaka? Po co Ci to? Odetnij się od obcych i ich problemów.

Oczywiście nie wszystko w Twoim życiu musi być idealnie uporządkowane, celowe i zdrowe. Jednak wprowadzenie tych wskazówek, chociaż częściowo, sprawi, że poczujesz się lepiej i będziesz miał więcej energii, a to niezawodnie wpłynie na szybkość i efektywność Twojej nauki.

(3)

Dorota Gała, pedagog szkolny



LITERATURA

1. Zbigniew Karapuda: Stres, wróg czy przyjaciel? [www. Libenter.pl](http://www.Libenter.pl)
2. Diana Baranowska: Psychologiczne przygotowanie do matury. [www. Zlote-Mysli.pl](http://www.Zlote-Mysli.pl)
3. <http://www.perspektywy.pl>

Należy pamiętać,

że nie każdy stres jest szkodliwy. Tak samo stres nie jest twoim wrogiem. On jest sprzymierzeńcem, pomaga pokonywać przeszkody. Pewna jego dawka uwalnia kreatywność i zachęca do działania.

Na zakręcie motywacji...

Mateusz:

Zima, wiosna, teraz lato,
czy się uczyć jeszcze warto?
Tyle planów, tyle chęci,
nauka już mnie nie kręci.

Jagoda:

I cóż zrobić na tym motywacji zakręcie,
gdy wakacje już na ręki wyciągniecie...?

M:

Właśnie, skąd tu czerpać do szkoły
motywację?

Jagoda! Chyba cierpię na prokrastynację!

J:

Ta dolegliwość powszechnie wszystkim
znana,
Towarzyszy nam od wieczora aż do rana!
Ja z nią walczyć już nie mogę,
Mateusz, dajemy nogę?

M:

Nauki mam już potąd!
Uciekać... ale dokąd?
Zostać chyba musimy,
szkole czoła stawimy!

J:

Ale jak to kiedy belfer z głową kata
Strzela „pałą” jak armata?
Niezapowiedziane kartkóweczki,
czy ta gra jest warta świeczki...?
Wchodzą do klasy złowrogo,
wszyscy patrzą na nich z trwogą.
Spoglądają na e-dziennik...

M:

...wtem każdy z nas, jak cierpiętnik,
chowa głowę, nie istnieje
jedną tylko ma nadzieję:
Że się uda wyjść stąd z twarzą,
że się braki nie obnażą.

Mam dzisiaj chęć,

na numer pięć!

Uczeń wie już, co się święci
nie ukrywa swej niechęci.

Nic go już nie uratuje

Dostanie najwyżej dwóję...

J:

Wokół płacz i zębów zgrzytanie
Nie pomoże tu nawet rzęs trzepotanie
Co robić, aby wybrnąć stąd cało?
Nauka co noc, to wcale nie mało!

M:

Jak na wojnę, iść w zaparte,
niczym słynny Bonaparte
Nie siłą, a rozumem
władac tak wielkim tłumem.
Ściągajcie, ściągajcie uczniacy,
dosyć nam już ciężkiej pracy!

J:

Ależ co to za porządki?
Ściągaj, zmywy, wzrok cwaniaka?
Wiedzę wkładać w głowy grządkki,
dla wytrwałych jest odznaka!

M:

Znają ściągania tajniki,
każą chować nam piórniki.
Oceniają nas surowo,
Ty chcesz z nimi pokojowo?!

J:

O ściąganiu nie ma mowy!
Ale jednak nie trać głowy
Ocena istotna jest – to jasne
Ważniejsze jednak to co własne!
Zatem bracie ucz się pilnie
Marzenia spełniaj usilnie!

M:

Ocena... może jednak nieistotna?
Może radość to ulotna?
Dałaś mi wręcz inspirację,
na nową interpretację.
Najważniejszy jest nasz rozwój
Przyszłość, przyszłość... świata podbój!
kto twe stopnie zapamięta?
Dla nas to tylko przynęta

Razem:

Dostałeś dwa? Nie rób miny
Podejdz do tego bez spiny.
Nie ocena, a co w głowie zakotwiczysz
to się w tym najbardziej liczy!



Jagoda Szczygiel
Mateusz Konitzer

Władza ma głos

Kilka tygodni temu władzę w szkole przejął nowy Samorząd Uczniowski. Chętnych do tej prestiżowej grupy było wielu, a wybór był trudny, ponieważ konkurujący ze sobą kandydaci wykorzystywali różnorodne metody, dzięki którym mogli zdobyć więcej naszych głosów: nagrywali śmieszne filmiki, rozwieszali kolorowe plakaty, starali się zabłysnąć przemówieniem podczas ogólnoszkolnej prezentacji.

W tegorocznych wyborach triumfowali mężczyźni, jednak siedmioma siłaczami będzie dowodzić kobieta, Agata Stawiszyńska. Zapewne nieraz przyda jej się wsparcie Dominiki Sitarskiej i Kariny Buczek, zwłaszcza, że głosem męskim mówi też opiekun SU, prof. Ireneusz Brewka. Mamy nadzieję, że nowej władzy nie zabraknie zapału do pracy i pomysłów, które będą spotykały się z Waszą entuzjastyczną aprobatą. A co będzie się działo? Mhmm... Przeczytajcie sami.

Agata Stawiszyńska:

Ze swojej strony mogę obiecać, że włożę dużo energii w planowane przez nas wydarzenia i zrobię wszystko, abyście byli zadowoleni z naszej pracy. Poprzedni samorząd postawił nam poprzeczkę bardzo wysoko, więc czeka nas trudne zadanie, ale myślę, że damy radę. Naszym pierwszym celem jest szkolny Dzień Sportu i już teraz obiecujemy, że będzie się działo! Co zostaje? Na pewno dobra atmosfera i chęć do działania. Nie odrzuciliśmy żadnych samorządowych tradycji, a co do nowych pomysłów - z pewnością będą rodzić się na bieżąco. Już teraz mogę powiedzieć, że jesteśmy zgrani. Mam nadzieję, że będzie nam się dobrze współpracowało i stworzymy silną grupę, dzięki której nie będziecie się nudzić.

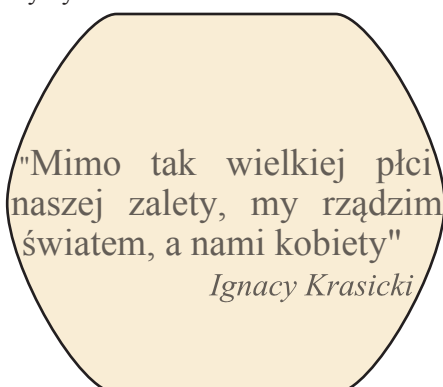
Radosław Meller:

Jestem nowym członkiem samorządu, więc będę starał się wnieść do naszej zgranej grupy wiele ciekawych pomysłów i miłą atmosferę. Wiem doskonale, że poprzedni samorząd działał bez zarzutów, więc i my nie możemy być gorsi. Mam



fot. Weronika Rogut

nadzieję, że pokażemy całej społeczności szkolnej, że dokonała dobrego wyboru. Na pewno zapewnimy Wam dużo wrażeń i wiele pozytywnych wspomnień. Zaskoczmy Was!



Andrzej Górecki:

Do tegorocznego samorządu pragnę wprowadzić dużą dawkę humoru oraz wiele nowych pomysłów. Moim zdaniem wszystko powinno zostać po staremu. Po co wprowadzać zmiany, skoro wszystko działa bez zarzutu?

Rafał Wesółowski:

Od Siebie mogę dodać tylko tyle, że co

się uda zrobić, to zrobimy. Nie chcę obiecywać czegoś konkretnego, bo pewnie i tak byśmy tego nie mogli zrobić. Dziękuję.

Mateusz Matusiak:

Do każdego planowanego przedsięwzięcia będę dodawał swoje propozycje. Ja i moi koledzy z samorządu będziemy realizować różne pomysły, które chcieliśmy wprowadzić w życie wchodząc do samorządu. Na pewno imprezy będą jeszcze lepsze, a atrakcje, które przygotowujemy, miło Was zaskoczą.

Jakub Zupnik:

Praca poprzedniego samorządu bardzo mi się podobała. Wszystko było zorganizowane jak należy. Chciałbym, byśmy pracując w samorządzie, starali się utrzymać to, co zrobili nasi poprzednicy. Nowe pomysły, odnośnie do jakichś zmian, będą się rodzić zapewne podczas pracy.

Matylda Miareczko

CURIE ŚMIERDZI MÓZGIEM!

Ile razy słyszałeś już tę opinię? Pewnie myślisz, że młodzież z „Kiri” zarywa noce i wszystkie weekendy nad książkami. Nauczyciele są bardzo wymagający i surowi, a w szkole panuje niemal wojskowa dyscyplina. Czy w rzeczywistości tak jest? Postanowiliśmy to sprawdzić!

Wybór szkoły ponadgimnazjalnej nie jest łatwym zadaniem. Same dobrze to pamiętamy. Przecież jest to nasza pierwsza bardzo poważna decyzja. Od tego, czy pójdziemy do ogólniaka, technikum czy zawodówki, zależy nasza przyszłość. Taka odpowiedzialność może trochę przerażać, ale spokojnie, nie ma czego się bać, bo przecież jest Curie! Czy warto wybrać właśnie I LO? Sądzi-

przygotowując dla nich wykłady. Nie zawsze są one wyjątkowo ciekawe, ale pozwalają nam przez chwilę poczuć się studentami. Uczniowie klas biologiczno-chemicznych mieli okazję uczestniczyć w warsztatach z chemii, gdzie osobiście mogli przeprowadzać doświadczenia. Z pewnością są to pouczające przeżycia. Nauczyciele starają się być życzliwi i otwarci, zarówno wobec uczniów jak

Oprócz tego w naszym ogólniaku organizuje się wiele imprez okolicznościowych, takich jak święto szkoły, otrzęsiny klas pierwszych, jasełka, imprezy sportowe (w tym roku odbyła się Ogólniada), które wiążą się z dobrą zabawą i pozwalają zaangażować się w życie szkoły także rodzicom.

Ale nadal nie powiedziałyśmy, czy Curie faktycznie śmierdzi mózgiem. Otóż sądzimy, że nie. To jasne, że w szkole trzeba się uczyć. Przecież po to tu przychodzimy. Faktem jest, że w szkole średniej mamy o wiele więcej nauki niż w gimnazjum. W przeciwieństwie do szkoły gimnazjalnej w ogólniaku historie o pracy domowej zjedzonej przez psa nie działają. Ale wszystkie opowieści o zarywanych nocach i weekendach, ostrych jak brzytwa nauczycielach oraz wojskowej dyscyplinie są chyba trochę ubarwione. Prawdą jest, że Curie cechuje wysoki poziom nauczania, ale nauczyciele nie są bezlitosnymi katami, którzy nieustannie nas dręczą, zadają nam masę prac domowych i zapowiadają ogromne ilości sprawdzianów. W tygodniu możemy mieć maksymalnie trzy prace klasowe i nauczyciele przeważnie tego przestrzegają. Zdarza się, że limit zostanie przekroczony, ale spowodowane jest raczej ilością materiału niż chęcią pognębienia uczniów. Oczywiście, mamy niezapowiedziane kartkówki, można też zostać poproszonym do odpowiedzi ustnej, ale to nie koniec świata. Przecież zadaniem ogólniaka jest jak najlepsze przygotowanie nas do studiów. Wystarczy być systematycznym, a nauka w naszym LO nie będzie problemem. Nie myślmymy jednak, że jest tak idealnie. Każda szkoła ma jakieś wady i nasza również je posiada. Największym problemem, według



Klasa IIc w czasie warsztatów chemicznych. Fot. Weronika Rogut

my, że tak. Czy Curie śmierdzi mózgiem? Nie popadajmy w skrajność. Uważamy, że nasz ogólniak to szkoła dla tych, którzy wiedzą, czego chcą w życiu, ale także dla tych, którzy dopiero poszukują swojej życiowej drogi. Największą zaletą naszej szkoły jest szeroka oferta edukacyjna. W Curie świetnie odnajdą się matematycy, informatycy, fizycy, sympatycy biologii i chemii oraz miłośnicy historii czy języka polskiego! Dla każdego coś miłego. Kadra pedagogiczna pomaga uczniom rozwijać własne zdolności oraz odkrywać nowe pasje i talenty. W Curie można rozwinąć skrzydła, gdyż szkoła pielęgnuje zainteresowania uczniów. Naszych humanistów odwiedzają wykładowcy z UAM,

i rodziców. Co roku organizowane są wymiany językowe, które są szansą na poznanie innej kultury i języka, a także na zawiązanie międzynarodowych znajomości. Ponadto nasza szkoła prowadzi aktywne życie. Wszyscy utalentowani aktorzy mogą wstąpić w szeregi szkolnego teatru „Matysarek”, który co roku zdobywa nagrody i wyróżnienia. Wszystkich mistrzów pióra chętnie zobaczymy w „LOkomotywie”. Nasza redakcja niedługo będzie składała się wyłącznie z maturzystów, a przecież musimy oddać stery młodszemu kolegom. W ramach zajęć dodatkowych prowadzone jest również Stowarzyszenie Ludzi Mówiących po Angielsku oraz Klub Młodych Ekologów.

uczniów, jest brak sklepiku szkolnego oraz zakaz wychodzenia do Tesco. Wielu z nas woli kupić coś na śniadanie niż przygotowywać kanapki w domu, zwłaszcza, że rano trwa wyścig z czasem. W Curie trzeba nawyki zmienić...

Ale szkoła to przede wszystkim ludzie! U nas również tak jest. To my tworzymy Cuire. Jesteśmy zgraną społecznością, szanujemy się i zawsze jesteśmy gotowi sobie pomóc. Nie ma między nami wielkich podziałów. Każdy z nas wnosi coś oryginalnego w życie ogólniaka. Jesteśmy tolerancyjni, respektujemy poglądy innych, co nadaje szkole prawdziwie społeczny wymiar.

Jednak nie tylko my dwie - autorki tego tekstu - tworzymy szkolną społeczność, dlatego też postanowiłyśmy zapytać o zdanie nasze koleżanki i kolegów.

Weronika Rogut, kl. III a

"Społeczność szkolną naszego liceum tworzą wspaniali ludzie. W szkole panuje bardzo miła i przyjemna atmosfera. Zdecydowanie nikt nie poczuje się tu źle. Wszyscy razem tworzymy zgraną wspólnotę. Curie to nie tylko nauka, ale również zabawa i wiele powodów do uśmiechu :)"



Dyskoteka szkolna w stylu lat 60. Nasz redakcyjny kolega, Łukasz Klawunn na pewno dobrze się bawi!! Fot. Weronika Rogut

Darek Długołęcki, kl. III a

„W Curie poznałem wspaniałych ludzi, z którymi przeżyłem wiele dobrych chwil. Nasze LO to także wysoki poziom nauczania połączony z dobrym kontaktem ucznia i nauczyciela”.



Uczennice klasy IIc eksperymentujące w Dzień Otwarty I LO. Fot. Weronika Rogut

Łukasz Klawunn, kl. II d

„Wybrałem I LO ponieważ właśnie ta szkoła zaproponowała najciekawszy i najbardziej odpowiedni dla mnie profil kształcenia. Tylko tutaj czuję, że całkowicie się spełniam i idę w odpowiednim kierunku. Jasne perspektywy na przyszłość - to właśnie daje mi nasza szkoła. Ani przez chwilę nie żałowałem wyboru, jakiego

dokonałem w zeszłym roku”

Adam Kowalski, Ia

„Właściwie to przyszedłem do ogólniaka, bo szukałem najlepszego liceum w zasięgu autobusu i jestem zadowolony. Podoba

mi się nastawienie uczniów, są bardzo otwarci. Ludzie ze starszych klas potrafili nawiązać kontakt z pierwszakiem, dzięki czemu zyskałem kilku kolegów, którzy wypełniają mój czas na przerwach. Zdziwiło mnie zaangażowanie samorządu, o wiele mocniejsze niż w gimnazjum w Debrznie. Jedyna wada, w porównaniu z moją poprzednią szkołą, to brak sklepiku - legalnej metody na zjedzenie czegoś na przerwie, ponieważ przed autobusem często nie znajduję czasu na przygotowanie śniadania. Nauczyciele są miłi, a wolny czas zagospodarowany jest ciekawie”

Curie to także wiele wzruszeń i wspaniałych wspomnień. Obie zgodnie twierdzimy, że gdyby przyszło nam wybierać jeszcze raz, na pewno wybrałybyśmy tak samo. Będzie nam trochę przykro, gdy za rok będziemy musiały już opuścić szkołę, ale wiemy, że zawsze będziemy tu mile widziane, a nasze odwiedziny sprawią nauczycielom radość.

Katarzyna Rogut, Milena Paluch.

Ylioppilastutkinto po fińsku

Uczniowie fińscy pod względem wyników w nauce są najlepsi w Europie. Jako nieliczni na świecie lubią chodzić do szkoły. Nie opuszczają zajęć lekcyjnych, chętnie wykonują wszelkie zadania, nie oszukują, nie ściągają. Prześcigają się w czytaniu książek. Sami też dbają o czystość i porządek.

W badaniach PISA (Projektu Międzynarodowej Oceny Uczniów), prowadzonych przez OECD w ostatnich latach, fińscy uczniowie niezmiennie zajmują miejsce w światowej czołówce. Ich piątą Achillesową jest jedynie matematyka – 12 miejsce, w Europie 4. Są wybitnie zdolni, czy niezwykle pracowici? Spróbowałimy poszukać wiadomości na temat fenomenu fińskiej edukacji.

Bez ocen

Nasze odkrycie: w fińskich szkołach nie wystawia się ocen! Owszem, są stopnie, ale określają one jedynie poziom osiągnięty w danym przedmiocie. Jest to rodzaj wskazówki do dalszej nauki, informacja o posiadanych kompetencjach. Zamiast świadectwa uczniowie otrzymują ze szkoły raport o swoich postępach.

Aby każdy mógł osiągnąć wysoki poziom zaawansowania w różnych przedmiotach, Finowie wprowadzili system korepetycji wewnątrzszkolnych, gdyż płatne prywatne lekcje są w ogóle zakazane. W każdej szkole jest więc kilku korepetytorów, którzy pomagają uczniom w trakcie lekcji w klasie lub poza nią, jeśli tylko nauczyciel zauważy, że ktoś nie radzi sobie z jakimś zagadnieniem. Ilość korepetycji jest jednak ograniczona do 1-2 lekcji w tygodniu.

Własny plan lekcji

Szkoła podstawowa trwa 9 lat i jest całkowicie bezpłatna: książki, posiłki, dojazdy finansowane są przez państwo. Od najmłodszych lat obowiązkowa jest nauka języka angielskiego.

Nauka w liceum w Finlandii trwa 3 lata i przebiega inaczej niż w Polsce. Zamiast obowiązkowego programu zajęć

i ściśle określonego wymiaru godzin w fińskiej szkole średniej funkcjonuje system kursów. Każdy uczeń samodzielnie układa swój plan zajęć, wybierając interesujące go kursy tematyczne. Musi ukończyć określoną przez daną szkołę ilość kursów i być obecnym na podanej ilości lekcji. Większość kursów realizowana jest przez 38 godzin, a przedmiot kończy się sprawdzianem.

PISA sprawdza umiejętności 15 latków w trzech dziedzinach: czytanie ze zrozumieniem, rozumowanie w naukach przyrodniczych, rozwiązywanie problemów matematycznych. W 2013 roku z matematyki zajęliśmy 13 pozycję w rankingu, wypadliśmy lepiej niż Niemcy, Francuzi, Brytyjczycy, Amerykanie, a nawet Finowie, dotąd bezkonkurencyjni. Wyprzedzają nas Chińczycy, Koreańczycy, Japończycy, ale też Niemcy, Belgowie, Holendrzy.

Ylioppilastutkinto

Końcowy egzamin to oczywiście matura – Ylioppilastutkinto, która odbywa się dwa razy w roku, w sesji wiosennej (marzec, kwiecień) i jesienią (wrzesień, październik), we wszystkich szkołach równocześnie. Składa się z co najmniej czterech egzaminów: języka ojczystego (fiński, szwedzki lub lapoński), drugiego języka państwowego, języka obcego i matematyki (zdający musi rozwiązać dziesięć zadań, może korzystać z kalkulatora i tablic matematycznych). Lista przedmiotów na egzamin dodatkowy jest długa: religia luterkańska, religia prawosławna, etyka, filozofia, psychologia, hi-

storia, nauki społeczne, fizyka, chemia, biologia, geografia, edukacja zdrowotna. Im więcej zdanych egzaminów, tym większa szansa na studia. Podobnie jak w Polsce, obowiązują dwa stopnie trudności, jednak każdy maturzysta musi zdać co najmniej jeden egzamin na poziomie zaawansowanym. Uczniowie mogą podchodzić do matury 3 razy, wtedy kiedy sami o tym zdecydują. Może to być równie dobrze na początku nauki, jak i po ukończeniu szkoły.

Ciekawostka: na fińskiej maturze można zdobyć następujące noty: laudatur („chwalebnie”), eximia cum laudeapprobatur („zdane z wyjątkową pochwałą”), magna cum laudeapprobatur („zdane z wielką pochwałą”), cum laudeapprobatur („zdane z aprobatą”), lubenterapprobatur („pomyślnie zdane”), approbatur („zdane”), improbatur („nie zdane”).

Po maturze

Podobnie jak u nas, matura równa się z egzaminami wstępnymi, ale tylko co trzeci maturzysta w Finlandii dostaje się na studia. Wyższe uczelnie przyjmują zaledwie 10-15% uczniów, więc niektórzy młodzi Finowie szansę na studiowanie otrzymują dopiero po kilku latach. Co z innymi? W Finlandii rozwinięty jest system 2 lub 3-letnich szkół zawodowych, które kształcą robotników i techników. W niektórych wymaga się matury, w innych naukę można podjąć po szkole podstawowej. Wielu uczniów równolegle uczęszcza do liceum i szkoły zawodowej, by zdobyć dodatkowe kwalifikacje i punkt potrzebne do rozpoczęcia studiów.

Red.

Pasją można zarazić!

Mam 17 lat. Jeździć konno zaczęłam w wieku 10. W całe to zamieszanie wciągnęła mnie moja ciocia. Pokazała mi, że spędzanie aktywnie czasu wśród zwierząt może być naprawdę niesamowite!

Moja przygoda zaczęła się od niepozornych przejażdżek bryczką i obserwowania starszej koleżanki, która jechała za nami na koniu – wtedy pomyślałam: „Jak też tak chcę!”. Pod opieką rodziców przyjeżdżałam na treningi, z ogromnym zapałem pochłaniałam wiedzę, zdobywałam nowe umiejętności i coraz większe doświadczenie. Dzisiaj, gdy obserwuję innych początkujących jeźdźców, aż wierzyć mi się nie chce, że ja też tak „latałam” po siodle.

Jeżdżąc konno każdego dnia uczę się pokory, wytrwałości, cierpliwości, uporu w dążeniu do celu oraz najważniejszej zasady - aby nigdy się nie poddawać i robić to, co się kocha całym sercem! Moje hobby, jak chyba każde, ma swoje plusy i minusy. Do dobrych stron tego sportu można zaliczyć rozwój fizyczny, kształtowanie ładnej sylwetki, poza tym przejażdżki po lesie pozwalają zrelaksować się po ciężkim dniu w szkole. Ważne są dla mnie wyjazdy na zawody, gdzie można poznać mnóstwo wspaniałych ludzi. Niesamowitym przeżyciem jest również pojawienie się w stajni nowego członka końskiej rodziny.



Tą gorszą stroną hippiki są upadki z konia, chociaż nazywam je bliskim spotkaniem z matką ziemią („Najtwardszą rzeczą w nauce jazdy konnej jest ziemia!”). Każdy czasem potrzebuje się do niej zbliżyć, aby z powrotem wspiąć się na wyżyny! Na szczęście nie zdarzają się często. Są jednak ogromną motywacją! Uczą pokonywania swoich słabości i przełamania lęków.

Mam też szczególny sukces – udało mi się zarazić wielką miłością do koni mojego małego kuzyna. Z przyjemnością obserwuję, jak pochłania go pasja. Jestem z niego niesamowicie dumna!

Jeżdżąc konno kieruję się wieloma sentencjami. Najbardziej podoba mi się myśl: „Konie dodają nam skrzydeł, których nam brak”. Jednak moja mama, która za każdym razem, gdy wyjeżdżam z domu i planuję trening skokowy, obawia się o moje bezpieczeństwo, ciągle powtarza mi: „Po co skakać nad przeszkodą, skoro jest idealna droga obok?”

Moja pasja rozwija się i mam nadzieję, że będzie trwać jak najdłużej. Wiem również, że przychodzi taki czas, kiedy miłość do koni przestaje być tylko pasją, a staje się sensem życia.

Małgorzata Tymińska



Zdjęcia: archiwum własne

Nasz styl życia

Sport to zabawa, współzawodnictwo oraz doskonalenie cech fizycznych i umysłowych. Czy jest ważny dla nas, młodych ludzi? Zapytałam o to kilka osób, które w swoim życiu mają do czynienia z różnymi formami aktywności fizycznej.

Michał, 17 lat –kulturystyka:

„Sport odgrywa w moim życiu bardzo ważną rolę. Sprawia, że jestem człowiekiem szczęśliwym i spełnionym. Gdy mam jakiś problem lub coś mnie dręczy, pomaga mi on nad tym pomyśleć i to rozwiązać.”

Władek, 18 lat – bieganie:

„Sport pozwala mi na rozładowanie wszelkich napięć i gniewu. Sprawia, że czuję się naprawdę wolny. Z czasem pozwala osiągnąć to, co wcześniej zdawało się niemożliwe. Jest moją wielką pasją, a może i stylem życia.”

Kuba, 21 lat- jazda na snowboardzie, student medycyny:

„Sport jest dla mnie czymś w rodzaju zaworu bezpieczeństwa. Gdy mam dość, idę pobiegać i od razu czuję się fantastycznie. Dodatkowo jest świetną formą spędzania czasu ze znajomymi. Uwielbiam uczucie zmęczenia i satysfakcji tuż po większym wysiłku fizycznym. Wiesz, że regularny wysiłek fizyczny może prowadzić do uzależnienia? Podczas pracy mięśni uwalniają się endogenne opioidy (coś jak morfina), które mogą narkotyzować.”

Patryk, 17 lat- piłka nożna:

„Sport w moim życiu to przede wszystkim zabawa. Jest to dla mnie forma rekreacji i spotkania ze znajomymi. Poza tym cenię sobie dobrą kondycję fizyczną i lubię konkurować z innymi”

Marta, 26 lat- jazda konna:

„Sport na początku był dla mnie zabawą, którą czasem przerodziła się w pasję, a teraz jest pracą. Sport jest sposobem życia, ma duży wpływ na to kim się jest i jakie ma się spojrzenie na świat. Sport to emocje: radość, nienawiść i miłość. Sport, to styl życia. Styl mojego życia.”

Ania, 16 lat- siatkówka:

„Sport jest ważną częścią mojego życia, jest nałogiem, który mnie napędza. Nie wyobrażam sobie dnia bez aktywności fizycznej. Dzięki niemu mogę zapomnieć o problemach, oderwać się od rzeczywistości, zrelaksować.”

Robert, 19 lat- lekkoatletyka:

„Uważam, że sport jest ważny z chociażby trzech powodów: pierwszy - korzystnie wpływa na kondycję fizyczną, drugi - integruje ludzi, trzeci - może być sposobem na życie”

Z powyższych wypowiedzi, śmiało możemy wyciągnąć wniosek, że sport jest bardzo pozytywną siłą i daje nam energię do życia! Dla większości z nas jest sposobem samodoskonalenia, bowiem nie zawsze prowadzi do rywalizacji.

Małgorzata Tymińska

W zdrowym ciele zdrowy duch

Imprezy sportowe są częścią naszego szkolnego życia. Trenujemy, rywalizujemy, bawimy się...



Powiatowy turniej piłki siatkowej. Fot. Weronika Rogut



Na nartach w czasie Ogólniady. Fot. Weronika Rogut

Kobieto idealna, where are you?

Pewnego dnia król Cypru, Pigmalion, zniechęcony towarzystwem otaczających go kobiet, postanowił stworzyć rzeźbę swojego ideału. A że rzeźbiarzem był wybitnym, Galatea - bo tak nazwał swoje dzieło - była usposobieniem piękna i wszystkich możliwych cnót. Co więcej, odróżnić ją od prawdziwej kobiety można było jedynie poprzez dotyk. Zauroczony Cypryjczyk przez pewien czas obdarowywał stworzoną z kości słoniowej damę różnymi upominkami. Na wiosnę stała się rzecz niesłychana. Za sprawą Afrodyty, bogini miłości, Galatea na oczach Pigmaliona najzwyczajniej ożyła.

Fajnie, prawda? Współcześnie, pomimo rozwoju technologii, skazani jesteśmy na poszukiwania. Dlaczego jednak nie stworzyć własnego, szkolnego ideału kobiety/dziewczyny, a nuż ożyje? Do dzieła!

Uśmiech... Uśmiech jest jak sól, bez niego życie nie ma smaku - powiedział kiedyś ktoś refleksyjny. Być może. Jednak przy jego niedostatku, na smaku tracą zwłaszcza kobiety. Jak się okazuje, to właśnie przez uśmiech prowadzi najkrótszą drogą do naszych serc. Ważne również, żeby rozpromienione uśmiechem oblicze nie było... za wysoko. No właśnie, bo jak to tak? Dziewczyna nie może być wyższa, to my mamy być silni i czuć, że zapewniamy bezpieczeństwo. Kolor włosów? Czas obalić mit brunetek i blondynek. Dla większości z nas nie ma on znaczenia. Nasz ideał będzie więc brunetką o długich, prostych włosach, bowiem wśród ankietowanych młodzieńców nie znalazł się ani jeden amator blondynek. Jednym z ważniejszych czynników, wpływających na ogólną ocenę, jest naturalne piękno. Strzeżcie się więc dziewczyny intensywnego makijażu i opalenizny z solarium, możecie wiele stracić! Ostatnim ważnym elementem twarzy są oczy, a w nich mile widziany osobliwy błysk. Nie zagwarantuje tego żaden chirurg plastyczny.

Coraz częściej pojawiają się głosy, że dziewczyna musi być wysportowana. Jednak wciąż nie jest to dominujący trend. Według powszechnej opinii musi być ona "kształtna" (nie mylić z wy-



fot. Klaudia Stecka

kształcona), mieć średni biust i długie nogi. Nie może być za tęga, ani też za szczupła. Zgrabna... taka w sam raz :) Idealna dziewczyna musi również być zadbana i "potrafić się ubrać". Chyba każdy wie, o co chodzi...

A teraz prawdziwa sensacja: od wyglądu dziewczyny bardziej liczy się jej charakter. Naprawdę. Nie kłamiemy. No... a przynajmniej nie do końca. Osobowość faktycznie jest dla nas ważniejsza, jednak dopiero w przypadku dziewczyn o co najmniej przeciętnej urodzie, ale to już sprawa indywidualnego gustu. Jakie cechy charakteru są najbardziej pożądane? Przede wszystkim dziewczyna idealna musi być sympatyczna, inteligentna i z poczuciem humoru. O czymś przecież musimy rozmawiać... a przynajmniej tak twierdzi większość z nas.

Niektórzy mężczyźni najchętniej zainstalowaliby uosobieniem swoich marzeń guziki wyłączające mowę. Okazało się

również, że cenimy kobiety o dobrym sercu, takie, które mają jasne cele w życiu, są energiczne i lojalne. Czy trzeba czegoś jeszcze? Oczywiście! Jednym głosem odpowiadamy: musicie umieć gotować! Mistrzynie kulinarne zdecydowanie przewyższają miłośniczki gier wideo czy dziewczyny słuchające podobnej muzyki. Musimy jednak pamiętać, że w tzw. drugiej połowie zazwyczaj poszukujemy tych cech pozytywnych, których sami w sobie nie dostrzegamy. Z tego powodu pewnych kwestii nie poruszam. Jedni wolą delikatne panny, a inni takie, które nie boją się ubrudzić. Myślę, że portret idealnej kobiety jest wielobarwny.

Dziewczyny! Jeśli nie przypominacie nakreślonego przeze mnie modelu, nie martwcie się. Nic nie szkodzi, bowiem każda z was jest na pewno dla jakiegoś mężczyzny ideałem.

Mateusz Konitzer

Chłopak malowany

"Bojownicy spraw ogromnych, o władnięci ideami o znaczeniu wiekopomnym, i wejrzeniu, jak ze stali. Gdzie umysły epokowe, protoplaści czynów większych, niż pokątne, zarobkowe kombinacje tuż przed pierwszym. Nieprzekupni, prości, zacni, wielkoduszni i szlachetni. Gdzie-że oni, gdzie tytany woli, czynu, intelektu... ? " Gdzie ci mężczyźni na miarę czasów? Gdzieeeee....?"

Czy ideał przedstawiony w utworze Danuty Rinn nie uległ przedawnieniu i jest adekwatny do tego, czego poszukują kobiety XXI wieku? Spróbowałyśmy sprawdzić, zasięgając opinii naszych szkolnych koleżanek. Kiedyś pojęcie kanonu piękna było ściśle połączone z zagadnieniami proporcji, a doskonałość uzależniona była od matematycznego stosunku danych elementów ciała. Przejdźmy jednak do czasów współczesnych i dzisiejszego postrzegania piękna, a dokładnie tego, o jakich mężczyznach podświadomie marzą uczennice I LO w Złotowie.

Coraz częściej z ust kobiet można usłyszeć dosyć popularne w dzisiejszych czasach słowa: wygląd zewnętrzny, owszem, ma znaczenie podczas poszukiwania "księcia z bajki na białym rumaku", jednak elementem, który determinuje nasze działania zdobywcze, jest charakter naszego wybranka. Stosowne jest więc pytanie: jakie cechy charakteru powinien posiadać idealny mężczyzna? Przede wszystkim: IQ dorównujące Albertowi Einsteinowi, poczucie humoru oraz kulturę osobistą na miarę XVI wiecznego rycerza. Mężczyzna zasługujący na szacunek to człowiek niezależny i stanowczy, który wie czego chce od życia oraz



Fot. Weronika Rogut
mający jasno wyznaczone cele. Pożądaną cechą wśród mężczyzn jest również dystans do siebie i pogoda ducha. A więc wieczni pesymiści znajdują się na spalonej pozycji. Przydałby się nam również nasz osobisty Gordon Ramsay i Perfekcyjny Pan Domu, który wyręczyłby nas od czasu do czasu w naszych codziennych obowiązkach (niestety cuda rzadko się zdarzają!).

Tyle, jeśli chodzi o "sferę duchową" naszych supermenów, zwróćmy jeszcze uwagę na ich "przyziemne" walory. Idealny mężczyzna to wysoki, opalony (oczywiście wszystko w miarę rozsądku), ciemnooki brunet, o ładnie zarysowanej szczęce i wydatnych kościach policzkowych oraz o muskulaturze Arnolda Schwarzeneggera. Jasne jest, że kobiety, podobnie jak i mężczyźni, zwracają uwagę na naturalny wygląd. Pragniemy prawdziwego mężczyzny, który zapewni

nam poczucie bezpieczeństwa, jednak wbrew powszechnym opiniom, nie ciągnie nas "maszyna do zabijania", dlatego apelujemy do wszystkich panów, spędzających wolne popołudnia... (i nie tylko) na siłowniach: co za dużo to nie zdrowo! W takich właśnie kształtach rysuje się obraz idealnego mężczyzny wykreowany przez nasze licealistki. A teraz z innej beczki - chcieliśmy również zaczerpnąć wiedzy na ten temat od osoby bardziej doświadczonej, dlatego zwróciłyśmy się o pomoc do naszej polonistki, pani Aleksandry Szuty: "Lubię mężczyzn odważnych, biorących sprawy w swoje ręce, którzy nie czekają i nie biadolą, mają dystans do siebie. Nie cierpię gdy mężczyzna marudzi i narzeka, natomiast bardzo lubię, jak ma poczucie humoru, jest zwinny, aktywny i ładnie biega... Nie mam słabości do playboyów, moje oko zatrzymuje się czasem na bardzo przystojnych mężczyznach, ale nie przystojność decyduje o tym, czy chcę się do jakiegoś przedstawiciela płci brzydszej zbliżyć." Miłe zaskoczenie - upodobania nasze i pani profesor Szuty prawie się nie różnią...

Dagmara Litwinowicz
Klaudia Stecka

Warte powtórzenia



Dyskoteki szkolne organizowane przez samorząd uczniowski. Pamiętacie je? W stylu orientalnym i lat 60. Kibicujemy nowej władzy, aby nie zabrakło jej pomysłów na przyszłoroczne imprezy!

fot. Weronika Rogut

Top 10 LOkomotywy

Dziennikarze LOkomotywy po raz pierwszy stworzyli dla was muzyczną listę przebojów! W każdym numerze będziemy zamieszczać nową dziesiątkę tematycznych hitów, które zasługują naszym zdaniem na odrobinę uwagi.

Dziś serwujemy dawkę radiowych nowości. Wyselekcjonowaliśmy dla was same perełki z bieżącego roku! Pomyśleliśmy o wesołych, energetycznych piosenkach, rockowych brzmieniach i oczywiście o nutce melancholii, a wszystko o dziwo na poziomie! Okazuje się, że wbrew powszechnej opinii, w komercyjnych stacjach radiowych można czasem usłyszeć dobrą muzykę i miłe dla ucha wokale. Jednym słowem - dla każdego coś miłego, bo przecież dobrze wiemy, że gusta w Curie bywają zróżnicowane.

Pierwsze notowanie

1. Ed Sheeran – I see fire
2. Milky Chance – Stolen dance
3. Pharrell Williams – Happy

4. Bastille – Things we lost in fire
5. Bracia – Po drugiej stronie chmur
6. U2 – Ordinary love
7. Chloe Howl – Rumour
8. Aloe Blacc – The Man
9. Within Temptation – Whole world is watching
10. Patrycja Markowska i Artur Gadowski – Ocean

Niekwestionowaną gwiazdą pierwszego notowania okazał się dwudziestotrzyletni Brytyjczyk – Ed Sheeran. Utwór „I see fire” znalazł się na ścieżce dźwiękowej do filmu „Hobbit – Pustkowie Smauga” Petera Jacksona.

W propozycjach do głównej listy znalazły się również takie utwory jak: Family of

the year – Hero, Chris Cabb – Liar, liar, Katy Perry – Dark Horse, Muniek – Nobody’s Perfect, George Ezra – Budapest – gorąco polecamy wszystkie!

Tematem kolejnego notowania będą klasyki rock’n’rolla!

Lukasz Klawunn



Wspaniały Paul

Doczekaliśmy się kolejnej płyty Paula McCartneya. Po 6 latach! Krążek „New” pokazuje nam, że 71 letni muzyk jest nadal w świetnej formie.

Zresztą udowodnił nam to 4 miesiące przed ukazaniem się albumu, na koncercie w Warszawie w czerwcu 2013r, podczas trasy koncertowej „Out there!”. Nikt nie spodziewał się, że po tej niezwyklej trasie koncertowej Paul McCartney nagra płytę, TAKĄ PŁYTĘ!

„New” brzmi świeżością, choć wiele z tych utworów mogłyby być kawałkami na późniejszych płytach wielkiej czwórki z Liverpoolu. McCartney zaskakuje nas różnorodnością. Otwiera krążek mocnym rockowym utworem „Saveus”. Kolejne kompozycje nawiązują do pop-rockowej poetyki twórczości Paula z czasów The Beatles. Powraca on w piosence „Earlydays” do początków przyjaźni z Johnem Lennonem. Niezwykłości dodają płycie efekty studyjne, które w genialny sposób wypełniają całość, dzięki czemu artysta idzie z duchem współczesnej muzyki. Tę

nieprzewidywalność osiągnął dzięki współpracy z kilkoma uznanymi producentami. Muzyk pracował z: Markiem Ronsonem, Paulem Epworthem, Gilesem Martinem oraz Ethanem Jonsonem. Jest to niespotykany sposób nagrywania płyty, lecz były beatles podkreśla w wywiadach, że z każdym producentem stworzył coś niezwykłego, dlatego nie zamierza z takiej konwencji rezygnować.



„New” jest płytą podsumowującą dorobek muzyczny McCartneya. W 12 utworach poznajemy Paula, od beatlesa po lidera grupy Wings i muzyka solistę. Krążek przed wydaniem był owiany tajemnicą, nikt nie wiedział, czego się spodziewać. Fani mieli nadzieję, że będzie to wybitny album, który przejdzie do historii, ale obawiali się również, że Paul nie zaskoczy już niczym nowym. Jednak muzyk rozwiął te wątpliwości kilka tygodni przed wydaniem płyty, gdy zagrał niespodziewany koncert na londyńskim rynku Covent Garden ze specjalnie przygotowanej ciężarówce. Swym występem przerwał lunch ponad 2000 osobom, które były niezwykle zaskoczone. Promując swoją płytę Paul dał jeszcze jeden koncert-niespodziankę, na nowojorskim Times Square.

Płyta „New” Paula McCartneya na pewno przejdzie do historii, może nawet jako najlepszy dotychczasowy krążek w jego karierze solowej.

Jowita Gała

Niedocenione arcydzieło

Film Johna Wellsa bezdyskusyjnie zasługuje na miano jednego z najlepszych dramatów ostatnich lat. Ten jakże prawdziwy i przejmujący obraz amerykańskiej rodziny wbrew pozorom porusza bardziej niż pełne wartkiej akcji kino. Mimo że fabuła jest obyczajowa, w filmie nie brakuje zaskakujących wydarzeń i skrajnych emocji. Dodatkową zaletą, której nie da się przegapić podczas seansu, jest genialna obsada aktorska z brawurową rolą Meryl Streep na czele.

Osobiście wychwalać „Sierpień w hrabstwie Osage” mogę bez końca, muszę jednak zwrócić uwagę na pozycję filmu na tegorocznej gali rozdania Oscarów. Był on nominowany tylko w dwóch kategoriach - obu aktorskich. Niestety, nagród nie otrzymał w ogóle. Dla porównania „dzieło” Davida O. Russela „American Hustle”, czyli film, który rozczarował mnie jak żaden inny, zarówno pod względem fabuły jak i jej realizacji, obsypany został oskarowymi nominacjami (12) i innymi nagrodami. Jedno szczęście, również musiał obejść się bez złotej statuetki.

Pozwolę sobie więc na stwierdzenie, że obraz hrabstwa Osage w sierpniu ukazany przez Wellsa jest arcydziełem, choć, niestety, bardzo niedocenionym. Idealne połączenie na pozór zwyczajnych wątków w rezultacie daje nam emocjonalną bombę. Spokojnym, wiejskim domem

Westonów wstrząsają silne osobowości i zagmatwane relacje rodzinne, gdy zjeżdża się do niego cała familia. Umierająca na raka matka - gospodyni, opryskliwa lekomanka w głębokiej depresji; trzy zupełnie różniące się od siebie córki i ich bliscy; ciotka - silna kobieta, wyjątkowo ostro traktująca swojego syna; próbujący zawsze załagodzić sytuację wuj; gapowaty kuzyn - barwne towarzystwo, zgromadzone z powodutajemniczego zniknięcia głowy rodziny.

W filmie ujęła mnie dobitna prawdziwość i brak emocjonalnej cenzury, w końcu każdemu z nas czasem puszczają nerwy. Wydarzenia zaskakują, przerażają, śmieszą, wzruszają i przede wszystkim - zmuszają do refleksji. Tym większe ukłony z mojej strony dla twórców za to, że nie pogubili się we własnym zamyśle (co niestety zdarza się dziś bardzo często) i zrealizowali go w dwustu procentach!

Chylę czoła i gorąco polecam. Na 10 punktów w skali LOkomotywy przyznaję mocne 9!

Łukasz Klawunn



Obecny i przyszły Licealisto!

I TY możesz z nami współtworzyć LOkomotywę!

Inny punkt widzenia

Napisy typu: "rozśmiesza do łez", takie jak widniejący na okładce pierwszej części, zazwyczaj są sygnałem ostrzegawczym, że tak nie jest. Czy więc warto zaprzętać sobie głowę właśnie tą pozycją, bądź co bądź, jedną z wielu?

Świat według Clarksona to podzielony na cztery części zbiór felietonów, w których autor toczy boje z trudami codzienności i dzieli się swoimi przemyśleniami, szukając sposobu na usprawnienie życia w tym pełnym absurdów świecie. Ten popularny brytyjski dziennikarz i publicysta w sobie tylko znany sposób łączy zdrowy rozsądek z wybujałą wyobraźnią,



co jest szalenie pozytywne i łatwe w odbiorze. Czytelnikowi z miejsca udziela się niepowtarzalne postrzeganie rzeczywistości Jeremy'ego. Jego pomysły, z pozoru nierealne i nikomu niepotrzebne, po chwili stają się potrzebami wyższego rzędu. Osobiście jestem fanem humoru Clarksona, a jego najzabawniejszym elementem jest... autentyczny tok myślenia. Dla autora każde wyjście do sklepu jest walką na śmierć i życie, a za największych wrogów uważa inspektorów BHP i ekologów. Liczne złośliwości pod adresem osób publicznych tylko dodają koloru. Tak, w świecie Clarksona nikt nie może czuć się pewnie, pewny zdaje się

być tylko uśmiech na twarzy czytelnika. Książka porusza również wiele "poważnych" tematów. Dowiemy się m.in. dlaczego kryzys finansowy to konsekwencja picia herbaty i w jaki sposób gry planszowe zagrażają pokojowi na świecie. "Świat według Clarksona" to pozycja stworzona dla osób w podróży. Forma kilkunastu felietonów i niezobowiązująca fabuła powoduje, że z wygodą można oddać się czytaniu w autobusie, pociągu czy też innym środku lokomocji. Sama lektura jest ciekawą odskocznią od codziennej pracy i wprawi czytelnika w dobry nastrój.

Mateusz Konitzer

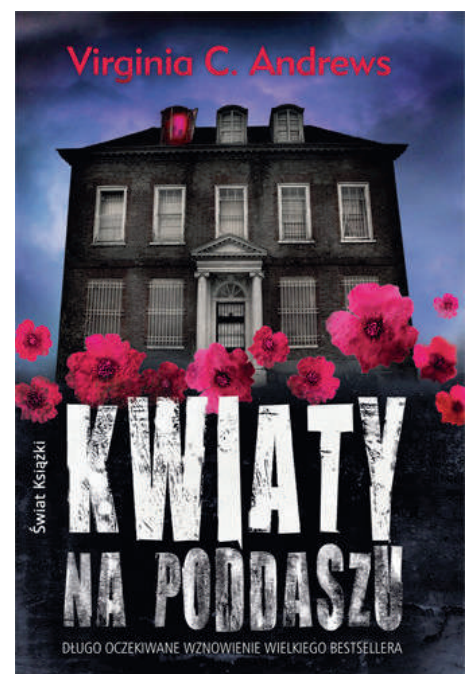
Życie na poddaszu

Nagle twoje życie zmienia się o 180°. Co robisz? Uciekasz od nowej rzeczywistości, czy starasz się pogodzić z radykalnymi zmianami?

Dollangerowie to zwyczajna rodzina, z pozoru. Dzieci Christophera: Chris, Cathy, Carrie i Cory wraz z matką – Corrine szykują przyjęcie niespodziankę z okazji jego urodzin. Wyczekują na powrót ojca z pracy, gdy nagle do drzwi puka policja. Przynosi ona niestety złe wieści. Zdarzył się wypadek, w którym Christopher zginął. I co teraz? Rodzina zostaje bez środków do życia. Jedyną szansą dla nich jest pogodzenie się Corrine z rodzicami, którzy wyrzekli się jej z powodu małżeństwa z bliskim krewnym, a narodzone z tego związku dzieci uważają za przeklęte. W tajemnicy przed dziadkiem, dzieci zostają ukryte na strychu, dopóki matka nie odzyska zaufania i miłości swojego ojca. Corrine zapewnia je, że nie potrwa to dłużej niż tydzień. Rodzeństwo pozostaje w ciągłym strachu.

Zaczynają upływać kolejne dni, tygodnie, miesiące. Matka wciąż zapewnia, że już niedługo będą mogli normalnie żyć, będą wolni. Kolejne kłamstwo. Przynosi im coraz to nowsze zabawki, ubrania, ale czy to może być rekompensatą za uwięzienie? Starsze rodzeństwo wie, że matka ich zdradziła. Muszą radzić sobie sami. Ale jak można żyć przez lata zamkniętym na strychu? Z babką, która ich nienawidzi? Chris i Cathy musieli szybko dorosnąć, nauczyć się samodzielności i opieki nad Carrie i Corym. Czy w końcu mogli opuścić strych? Gorąco polecam tą książkę każdemu. Ostrzegam jednak, że nie jest to łatwa lektura, ale gdy się ją rozpocznie, nie można się od niej oderwać.

Aleksandra Terkiewicz



Zielona fantazja

czyli ryż na mleku z owocami i bitą śmietaną

Składniki:

- 2 woreczki ryżu białego
- szklanka mleka
- cukier
- cukier wanilinowy
- 6 kiwi
- min.20 ml śmietanki 30%
- fix do ubijania śmietany

Ryż ugotować w lekko osolonej wodzie, wyjąć z woreczków i przełożyć do garnka z zagrzanyim mlekiem. Gotować aż ryż będzie miękki. Dodać cukier, cukier wanilinowy i trzymać w gorącym garnku, osłoniętym ręcznikiem przez 15 minut. Następnie ostudzić.

Kiwi obrać ze skórki, pokroić na kawałki i krótko miksować w blenderze. Dodać odrobinę cukru, jeśli jest zbyt kwaśne. Gotowy mus włożyć do lodówki na kilka minut.

Śmietanę ubić wraz z fixem aż do momentu uzyskania aksamitnej, gęstej konsystencji.

Kiedy ryż będzie zimny, to znak, że można zabrać się za tworzenie deseru. Na warstwę ryżu, nakładamy owocowy mus i bitą śmietanę. Udekorować plasterkami kiwi. Smacznego!

Jagoda Szczygiel



fot. Jagoda Szczygiel

Truskawki dla zdrowia i urody

W tym roku już w maju, ale zwykle to czerwiec jest miesiącem w którym pojawiają się jedne z najbardziej oczekiwanych owoców, kuszą wyglądem i smakiem, warto wiedzieć, że również korzystnie wpływają na nasz organizm.

Truskawka posiada więcej witaminy C niż cytryna, czy grejpfrut. Zawarta w niej witamina PP reguluje m.in. dotlenienie krwi. W truskawkach znajduje się bogactwo soli organicznych, poprawiających przemianę materii i korzystnie wpływających na naturalną florę bakteryjną. Wapń i fosfor wzmacniają kości i zęby oraz poprawiają pracę mięśni, a w połączeniu z magnezem odkwaszają organizm. Poprzez spalanie tłuszczów owoce te posiadają właściwości odtruwające i oczyszczające. Dzieje się tak za sprawą bromeliny, enzymu odpowiadającego za rozkład białka. Poleca się więc truskawki osobom, które mają kłopoty z trawieniem białek. Ze względu na wysoką zawartość żelaza są również ważnym składnikiem kobiecej diety. Ochronią przed anemią, wzmacniają organizm, wpływają odświeżająco na cerę i włosy. Są wielkim sprzymierzeńcem w walce z chorobami reumatycznymi i artretycznymi, poleca się je przy scho-



rzeniach wątroby, nerek, kamieniach moczowych i żółciowych oraz przy podagrze. Truskawki posiadają wyjątkowo cenny składnik: fitocydy. Są to związki o właściwościach bakteriobójczych, bardzo istotne np. podczas leczenia stanów zapalnych.

Truskawka to idealny owoc do maseczek domowej roboty, rozgniecione owoce i sok stosuje się przeciw piegom. Herbatkę z liści i kwiatów truskawki zaleca się przy przeziębieniach. Jedzenie truskawek można polecać wszystkim, niezależnie od

wieku i stanu zdrowia. Nawet cukrzycy świetnie je znoszą, ponieważ zawierają one łatwo przyswajalne cukry - glukozę i fruktozę. Truskawek powinny unikać tylko osoby uczulone na nie, ale to zdarza się rzadko. Wykorzystywane są do produkcji preparatów, do opalania się jako naturalne blokery promieni UVA i UVB. Piękny aromat truskawek kojarzony z początkiem lata jest w często używany jako kompozycja zapachowa wielu kosmetyków. W kosmetyce wykorzystuje się również olej otrzymany z orzeszków truskawki *Fragaria ananasa*, który uzupełnia braki niezbędnych kwasów tłuszczowych skóry.

Red.

Na podst.: ROKICKI P.:Truskawki – witaminowa bomba dla zdrowia i urody. W: Dbam o Zdrowie - portal [online] [dostęp 12 czerwca 2014 r.]. Dostępny w Internecie <http://www.doz.pl/czytelnia/a1222-Truskawki_8211_witaminowa_bomba_dla_zdrowia_i_urody>



Redaktorzy naczelni:

Jagoda Szczygieł
Aleksandra Terkiewicz

Autorzy tekstów:

Jowita Gała
Łukasz Klawunn
Mateusz Konitzer
Dagmara Litwinowicz
Matylda Miareczko
Milena Paluch
Katarzyna Rogut
Klaudia Stecka
Małgorzata Tymińska

Fotografie:

Weronika Rogut
Klaudia Stecka

Gościnnie: Dorota Gała - pedagog

Edycja graficzna i skład:

Andrzej Górecki

Opiekunowie:

Anna Dymek - Drwęcka
Maria Rosińska

Kontakt:

redakcja.lo2012@gmail.com